

# SHAOLIN PAN LONG GUN



shaolińska forma kija wijącego się smoka

Sławomir Pawłowski  
Gdynia, 2005

## WPROWADZENIE

"Shaolin Pan Long Gun" stanowi rzadki przykład tradycyjnej shaolińskiej formy kung-fu, praktykowanej i nauczanej "wewnątrz" klasztoru. Piszę "wewnątrz", ponieważ na przestrzeni ostatniej dekady XX wieku, wraz z otwarciem się klasztoru na świat, mnisi zaczęli nauczać Shaolin kungfu również "na zewnątrz" świątyni. Obecnie uczą oni sztuk walki propagując zarazem buddyzm, nie tylko w położonych w pobliżu klasztoru szkołach kungfu, lecz również w wielu krajach świata. Porównując oryginalne klasztorne kungfu oraz materiał przekazywany "na zewnątrz" świątyni, nasuwa się kilka wniosków:

Wśród mnichów powstał trend, wręcz niepisana zasada, nauczania krótko terminowych uczniów "z zewnątrz" klasztoru jedynie niektórych praktykowanych w nim form i stylów. Propagowane są one najczęściej w znacznie zmienionej, lub uproszczonej w stosunku do pierwotnej wersji, bez wyjaśniania praktycznego zastosowania poszczególnych ruchów, historii, filozofii i strategii stylu. Tego typu kungfu nauczani są nie tylko turyści zwiedzający klasztor Shaolin i pragnący przez dzień lub dwa uczyć się bezpośrednio u mnichów tej świątyni, lecz także nazwijmy to "rozrzedzone" kungfu poznają i ćwiczą niestety również uczniowie większości przyklasztornych szkół walki z Shaolin.

Adepci tych szkół praktykują układy formalne na takich samych zasadach, na jakich ćwiczy się nowoczesne, sportowe formy wushu. Za ten stan rzeczy trudno jest winić shaolińskich mnichów, lub dziwić się im, gdyż prawidłowa nauka kungfu, z samej definicji terminu wymaga osobistego kontaktu nauczyciela z uczniem, właściwych, obopólnych relacji, zaangażowania ucznia oraz długiego czasu nauki i następującej po niej praktyki.



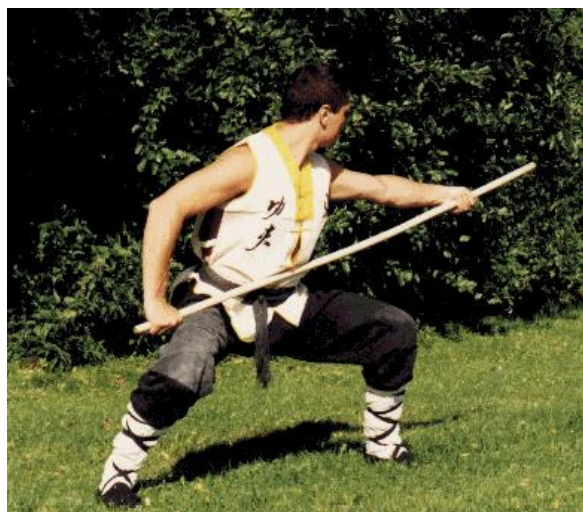
Fot.1. Sifu Sławomir Pawłowski prezentujący technikę z formy „Shaolin Pan Long Gun”



Fot.2. Autor wykonujący dźgnięcie kijem od dołu z formy „Shaolin Pan Long Gun”

## DROGA PRZEKAZU

"Shaolin Pan Long Gun" jest formą stworzoną i ćwiczoną "wewnątrz" klasztoru Shaolin. Została ona przekazana przez Wielkiego Mistrza Shaolin Qigong - mnicha Shi Su Gang mojemu uczniowi i asystentowi Grzegorzowi Lipskiemu w trakcie naszego miesięcznego seminarium treningowego w Shaolin w 2000 roku. Wówczas mnich Shi Su Gang nauczał zarówno Grzegorza, jak i mnie już po raz drugi (po raz pierwszy podczas seminarium treningowego w 1998 roku), więc miał możliwość poznania i ocenienia go.



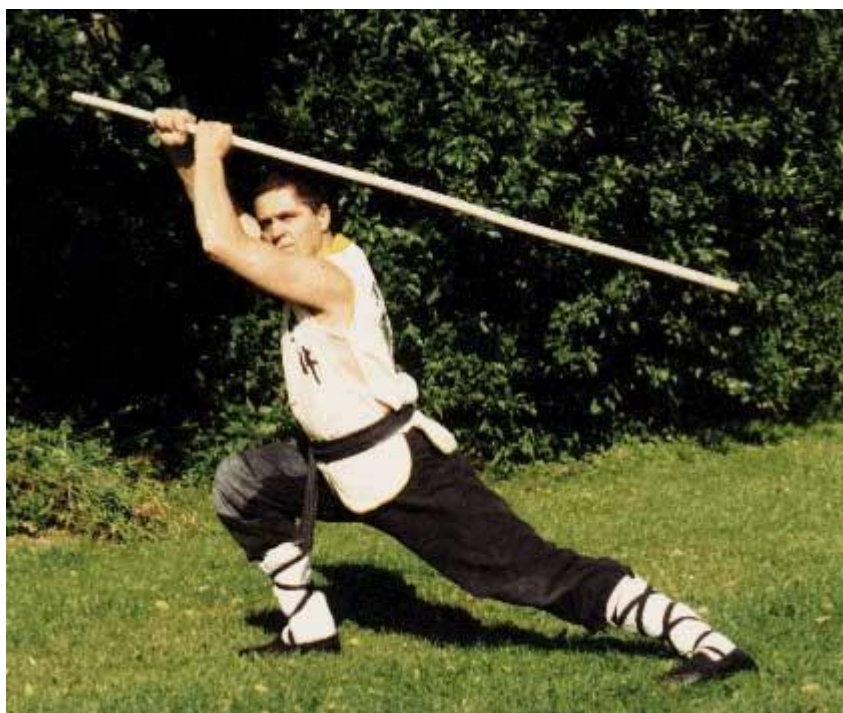
*Fot.3-4. Sifu Sławomir Pawłowski w postawie Ma Bu i technice pchnięcia kijem w przód w postawie Gung Bu*

## CHARAKTERYSTYKA FORMY

Forma składa się z czterdziestu technik (akcji) zawartych w pięciu częściach (cyklach). Otwiera ją i kończy buddyjski religijny ukłon, skazujący na jej klasztorne korzenie. Pomimo, że wykonywana jest ona z użyciem kija, zawiera techniki walki w krótkim, średnim i długim dystansie, z całą ruchową charakterystyką stylisty smoka. Niektóre ruchy są maksymalnie oszczędne i krótkie, wykonywane w zwartych pozycjach, inne zaś obszerne, połączone ze skokami, rotacją ciała, zakańczane w długich bądź wysokich pozycjach. Cechą charakterystyczną, nie spotykaną w innych shaolińskich formach walki kijem, są nieomal nieustanne, błyskawiczne zmiany uchwytu kija. W tej formie naprawdę widać, że "kij ma dwa końce" i obydwooma z równym powodzeniem można zarówno bronić się, jak i atakować.

W początkowym etapie praktyki niezwykle trudno, szybko i sprawnie zmieniać uchwyt kija oraz uzyskać dynamikę i siłę bloków oraz uderzeń, jednak po jakimś czasie wraz ze wzrostem biegłości, techniki stają się nie tylko szybkie, lecz naprawdę silne. Ćwicząc "Shaolin Pan Long Gun" można w pełni odczuć, i zrozumieć ideę stworzenia technik i stylu smoka, jego mitycznej szybkości, zwinności, mądrości, przebiegłości i siły. Jak w każdym, tradycyjnym układzie kungfu, tak i tutaj istnieje pewna "myśl przewodnia" ogarniająca całą formę i przenikająca inne układy stylu. Koncepcja ta oparta jest na strategii, której podporządkowane są zarówno sposób poruszania się, jak i oraz poszczególne techniki walki. Zgodnie z podstawową ideą, jeśli to tylko możliwe, atakuj i broń się liniowo, używając luźnych, krótkich, umożliwiających szybkie i zwinne przemieszczanie się pozycji oraz krótkich, lecz "kąśliwych" uderzeń. Będą nimi dźgnięcia końcem kija, skierowane zarówno poziomo w przód (np. w splot słoneczny lub oko przeciwnika), ku dołowi (np. w stopę) lub od dołu ku górze (np. w krtani). Uzupełniać je będą krótkie, lecz silne uderzenia zamachowe.





*Fot.5. Autor w technice bloku, po którym następuje obszerne uderzenie zamachowe*

W przypadku, gdy przeciwnik jest dobrze zasłonięty i frontalny atak najprawdopodobniej zakończył by się fiaskiem, podstawowa koncepcja formy zmienia się w koncepcję wstępnego ataku zaczepnego. Atak frontalny wiąże wówczas obronę przeciwnika na środkowym, centralnym poziomie ciała, jednocześnie otwierając boczne, dolne i górne "drzwi" do przeprowadzenia faktycznego, głównego ataku. Wykorzystuje się wówczas dynamiczne i obszerne uderzenia zamachowe, skierowane np. w kolana, szyję lub głowę. W przypadku technik obrony, im ruchy kija są krótsze, tym lepiej. Chwilami przypominają one techniki szermierki. Gdy stylista stylu smoka, walczący kijem straci kontrolę nad sytuacją, lub gdy jego kij zostanie pochwycony przez przeciwnika, bądź

zmuszony zostanie do szybkiego wycofania się - odskakuje z rotacją ciała wokół własnej osi wraz z silnym wyszarpnięciem pochwyconego kija, bądź wraz z silnym, obszernym i okrężnym niskim, haczącym i podcinającym nogi ewentualnych goniących go przeciwników, ruchem kija. Obowiązuje tu zasada podobna do idei boksu Shaolin, gdzie "ręka nigdy nie wraca pusta", tzn. że wycofujące się po zadaniu ciosu ramię zawsze spełnia jakąś funkcję; czy to chwytu i ściągnięcia, czy bloku, parowania ciosu lub zasłony, czy też inną. W przypadku wycofywania się z kijem wykonujemy wymienioną akcję obronną, aby cofnięcie się nie było "puste", otwierające przeciwnikowi drogę do nie skrępowanego ataku. Zgodnie z koncepcją techniczną boksu Shaolin, siłę technik walki kijem ćwiczący wzmacnia rotacją bioder.

## ZAKOŃCZENIE

Wielu uczniów praktykujących sztuki walki, a w ich ramach liczne formy "patrzy, lecz nie widzi", gdyż nie wie, czego szukać. Najważniejsza w stylu, jego formach i technikach jest strategia. To jej właśnie podporządkowana jest koncepcja poruszania się oraz wykonywania poszczególnych ruchów. Techniki są ostatnim, a nie pierwszym ogniwem tego łańcucha. Kij dla praktyka sztuki walki jest tym, czym długopis dla piszącego. Sam długopis jest jedynie biernym przyborem. Oddaje to stara maksyma kung fu: "Umysł panuje nad ciałem, a ciało nad materią". Oznacza to, że umysł ćwiczącego panuje nad np. ręką trzymającą kij, a poprzez nią kontroluje ruchy kija. Źle jest, gdy rzecz ma się zgoła odwrotnie.



*Fot.6-7. Autor w uderzeniu końcem kija w dół w postawie skrzyżnej górę w postawie stojąc na jednej nodze*

---

Artykuł Sławomira Pawłowskiego pod tytułem „SHAOLIN PAN LONG GUN SHAOLIŃSKA FORMA KIJA WIJĄCEGO SIĘ SMOKA” ukazał się po raz pierwszy w Zeszycie nr 7, wydanym w Łęborku przez Szkołę Czarnego Smoka "Hei Long Shu" prowadzoną przez sifu Marka Beyrowskiego. Zeszyt ten jest jednym z siedmiu opracowań tworzących unikalną i ciekawą serię, zawierającą informacje na temat różnych stylów smoka, ich historii, strategii i technik. Przedstawionych jest tam wiele legend i mitów o smokach, ponadto forma smoczego Qigong, forma "smoczego Kija", i inne. Jest to ciekawe i wartościowe źródło informacji dla wszystkich miłośników smoczego kungfu. Artykuł ten znalazł się również w internetowym magazynie „Świat Nei Jia” Tomasza Grycana pod nr 40 z lutego/maja 2005 roku. Reprint na stronie internetowej yongchunquan.eu z 2019 roku został udostępniony za zgodą. Zdjęcia pochodzą ze zbiorów Gdyńskiej Szkoły Shaolin Kung Fu. Osoby zainteresowane opisanym tematem mogą kontaktować się z autorem za pośrednictwem e-mail: [luohan@wp.pl](mailto:luohan@wp.pl)

