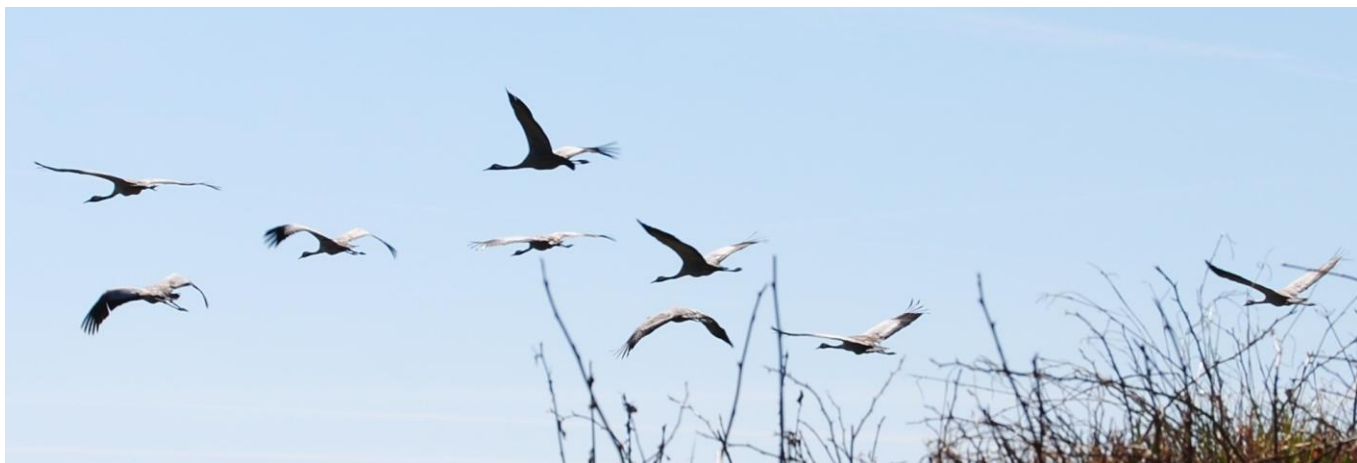


FUZHOU HUO QUAN

Sławomir Pawłowski
Gdynia, 2001r.

- styl żurawia z okolic fuzhou



Fuzhou Huoquan – styl żurawia z okolic Fuzhou

Styl żurawia (白鶴拳) pochodzi z południowych Chin i posiada już ponad trzystuletnią historię. Za twórczynię stylu uważa się Fang-Sy Ci-Nian, nazywaną także Fang Ji Niang (方七娘). Z biegiem czasu styl był udoskonalany i przekształcany technicznie, a ostatecznie uformowany został w okresie dynastii Qing (清朝). Na przestrzeni lat wyodrębniły się z niego style: Lecącego (飛鶴拳), Krzykliwego (鳴鶴拳), Drzemiącego (宿鶴拳), Dziobiącego (食鶴拳) i Wzlatującego żurawia.

Fei He Quan – Lecący Żuraw

Historia przekazu

W połowie panowania dynastii Qing, mistrz stylu Białego Żurawia imieniem Cheng Li z miejscowości Yung Quan, będący spadkobiercą stylu w trzecim pokoleniu, przekazał styl uczniowi Chen Ji z wioski Zhen koło miasteczka Fu Cin. Styl Białego Żurawia już od dzieciństwa był pasją Chen Ji, więc po wielu latach treningów opanował program szkolenia. Z czasem założył własne szkoły żurawia w Fuzhou, Ping Tam i Fu Cin. Najwybitniejszym spośród jego uczniów okazał się Chen Jia Bao ze wsi Ping Tam. Wspólnie ze swoim mistrzem podróżował on po wsiach i miastach przekazując sztukę tego boksu i zakładając nowe szkoły. Po latach takiego podróżowania Chen Jia Bao powrócił do swojej wsi, w której osiadł na stałe i chociaż sam intensywnie trenował, to zamknął się w sobie i nie przyjmował już nowych uczniów. Przekazał całą wiedzę tylko swojemu synowi Chen Cheng Li. Źródła historyczne wspominają także o enigmatycznej postaci Guo Cin Lian'a, zamieszkującego wówczas na peryferiach Fuzhou, który od mnicha południowej świątyni Shaolin - Ce Nian Li (Tze Nianli) nauczył się dwóch stylów, tj. lecącego i wzlatującego żurawia. Nie dotarłem jednak do dalszych informacji o tej osobie lub jego uczniach.

Cechy i zasady stylu

Inspiracją do stworzenia stylu Lecącego Żurawia były ruchy krocącego, skaczącego, stojącego, rozpościerającego skrzydła i machającego nimi żurawia. W stylu przeważają swobodne ruchy rąk wyrazi-

ście imitujące sylwetkę żurawia z rozpostartymi skrzydłami, wykonywane w zmiennych pozycjach ciała. W trakcie wykonywania techniki, ręce imitują ruchy lecącego ptaka machającego skrzydłami. Ramiona uderzają niczym sprężyna, umysł jest skupiony na wykonywanych ruchach, techniki zharmonizowane są z dźwięcznym oddechem wspomagającym siłę, a mięśnie są naprzemian maksymalnie napinane i rozluźniane, co w sumie daje efekt drżenia ciała. W sile ukryta jest miękkość, a w miękkości stalowa siła. Gdy walcząc napotyka się siłę, natychmiast omija się ją delikatnością (ale nie miękkością), gdy natomiast spotyka się delikatność, należy przyłożyć siłę (ale nie sztywność). Ruchy ciała są w większości wznoszące i opadające, a głębokie przeponowe oddychanie obniża energię Qi do dolnego Dan Tien. Stając w lekkim rozkroku, ciało nadal kiwa się na boki, a kroki, pomimo że mocne i pewnie stawiane, są równocześnie szybkie, zwinne i elastyczne. Określa to powiedzenie: "Gdy koń zbliża się do bramy zagrody głośno prychnąc i sprężyste podskakując, wygląda jak żuraw wzlatujący w kierunku nieba". Dźwięczny wydech wspomaga siłę, kształci technikę, rozwija ducha i odwagę. Dużą uwagę przywiązuje się do wyrazistości ruchów, połączonej z wewnętrzną i zewnętrzną harmonią. Powiada się: "W bezruchu stój w ciszy niczym skała, a w ruchu bądź niczym burza". W skład stylu wchodzi między innymi takie formy, jak: San Zhan (San Jan) tj. Trzy bitwy, Cztery bramy, Trzy Żurawie, Jeden Żuraw, Forma związania, i inne.

Min He Quan – Krzykliwy Żuraw lub Śpiewający Żuraw

Historia przekazu

Pod koniec dynastii Qing, mistrz stylu Białego Żurawia z miejscowości Yung Quan, pan Lin Shy Cien przekazał styl panu Yi Ba z Fuzhou, a on panu Xie Zhong Xian z miasteczka Chang Lo. Xie Zhong Xian założył w Fuzhou i mieście Nan Shan szkoły, w których przekazał swą sztukę wielu uczniom. Najstojniejszymi jego uczniami byli: Xiao Lien-do, Wang Sy-an, Chen Bao-cin, Lin Zen-lan, Wu Fu-guan, Chen Shy Din (Ma Huo) i Jia Cien (nazywany także Yi Wan Cien). Właśnie oni rozpowszechnili styl w Fuzhou i okolicach miasta, a z czasem także poza granicami Chin.



Fot. Na zdjęciu obok, po prawej stronie z przodu mistrz Jin Jing Fu nauczający stylu Krzykliwego Żurawia "Min He Quan" na Okinawie w szkole Goju Ryu Karate-Do (剛柔流空手道) mistrza Morio Higaonny (東恩納盛男).

Charakterystyka stylu

W technikach stylu występują jednocześnie siła z delikatnością, z bezruchu powstaje ruch, który ponownie przechodzi w cichy, spokojny bezruch. Ćwiczący kształtem ciała i sposobem poruszania stara upodobnić się do żurawia. W ramach stylu trenuje się: kształt i postawę ciała, głębokie, dźwięczne przeponowe oddychanie, obniżanie i gromadzenie Qi w dolnym Dan Tien oraz wyrzucanie jej wraz z wydechem podczas zadawania uderzeń. Zasadą stylu jest zadawanie ciosów z drapieżną siłą, każde uderzenie od samego początku jest twarde i silne. Uderzając pięścią lub podstawą dłoni, należy uczynić to „Z mocą i dżiką, demoniczną siłą, jak głodny tygrys wychodzący z lasu”. Stawiając kroki należy „zakorzeniać” się w podłożu, „wrastać stopami w ziemię, jak po zeskoku z konia”. W stylu przeważają techniki ręczne, najważniejszą i podstawową jest cios podstawą dłoni. Pomimo, że techniki otwartej dłoni są podstawą sty-

lu, występują również ruchy pocierające, ciągnące, łapiące, ściągnięcia w dół, pchnięcia i ciosy pięścią. Do form wchodzących w skład stylu należą: San Zhan (Trzy bitwy), Osiem kroków, Śpiący Żuraw pod gwiaździstym niebem, Środkowa Brama, Delikatna Strzała, Siedem Widoków, Średnia poprzeczka, i inne. Uznanymi mistrzami tego stylu o wysokiej renomie są w Fuzhou Jin Jing Fu i Ruan Dong.

Su He Quan – Drzemiący lub Śpiący Żuraw **określany także jako Zong He – Radosny, Rodowy lub Zhan He – Drżący Żuraw**

Historia przekazu

Na początku naszego stulecia buddyjski mnich Jie Cin z klasztoru Sy Men, tj. „Klasztoru Kamiennej Bramy” w miasteczku Lien Jian nauczał boksu Drzemiącego Żurawia. Na początku lat dwudziestych, Lin Qu-an Wu udał się do klasztoru Sy Men, gdzie po przyjęciu go na ucznia przez pięć lat uczył się stylu Drzemiącego żurawia u mistrza Jie Cin. Po zakończeniu nauki, opanowawszy cały styl udał się do miasta Fuzhou, gdzie w samym mieście, jak i jego okolicach założył wiele szkół, w których rozpowszechniał tę formę chińskiego boksu.

Charakterystyka stylu

Praktyka „Drzemiącego Żurawia” manifestuje charakter stylu naśladując czujnie drzemiącego ptaka. Podstawową pozycją jest „san jiao ma”, kroki są drobne i szybkie, akcje cechują zmienne i szybkie techniki rąk. Palce rąk imitują pazury żurawia, a zwinne i unikające bezpośredniej konfrontacji z siłą przeciwnika techniki, przeplatane są spokojnymi, przyczajonymi pozycjami, a szybkie uniki przechodzą w błyskawiczny atak. Akcje złożone są z naprzemiennych technik ataku i obrony. Zatrzymując się, praktyk stara się upodobnić do przyczajonego i czujnie nasłuchującego ptaka. W formach stosuje się naprzemienne poruszanie w wysokich i niskich pozycjach z głębokimi wdechami i wydechami. W stylu obowiązuje zasada: „Tuen-Tu-Fu-Chen”, tj: Tuen - Podczas wdechu bądź szybki i sprawny jak kot bawiący się myszą. Tu - Bądź niczym głodny tygrys wychodzący z lasu. Fu - Bądź jak duży orzeł rozpościerający skrzydła nad swą ofiarą. Chen - Stąpaj ciężko, jak góra Tien Shan. Wśród form stylu wyróżniamy: San Zhan (Trzy bitwy), San Tiao Xie (Formę Trzech Linii), Chi Bu Lien Hua (Formę siedmiu lotosowych kroków), Huo Zhao Zhon Wei (Formę ukazania z odwagą i siłą pazurów żurawia), i inne.

Shi He Quan – Dziobiący lub Jedzący Żuraw

Charakterystyka stylu

Styl charakteryzują ruchy rąk imitujące pożywiającego się (dziobiącego) żurawia. Złączonymi na kształt dzioba ptaka palcami rąk atakuje się punkty vitalne przeciwnika (np. pod pachą lub oczy). W każdej technice rąk muszą być jednocześnie skumulowane jing i Qi połączone z bystrym postrzeganiem. Siła jing bierze swój początek ze stóp, wydobywając się kształtuje Shen, który manifestując się w ciszy i wyciszeniu, wykazuje i kształtuje jednocześnie jing. W ciszy Yi kumuluje Qi, ruchy powinny być lekkie i szybkie, ręce i nogi współdziałać ze sobą, a zamierzenie akcji i działanie następują jednocześnie w harmonii. Przez twarde i miękkie, działające w harmonii techniki, wykorzystuje się siłę przeciwnika obracając ją przeciwko niemu. Stalowa siła i miękkość wspomagają się nawzajem. Koncentracja Qi wspomaga siłę Li, ataki następują znienacka, raptownie i błyskawicznie. Powiada się: „Tam, gdzie są myśli, są już i ręce poruszające się w zmiennych technikach. niby łopoczące na wietrze pióra żurawia”. W stylu wykorzystuje się pięć kształtów pięści do zadawania uderzeń: „dłonią niby ostrzem noża, ręką niby pazurami żurawia drapiąc i szarpiąc, uderzając otwartą dłonią, palcami i pięścią”. Niektóre techniki podobne są do stosowanych w stylu Yin Zhu Quan. Poruszanie się następuje zgodnie z „San dien, wu mei hua”, tj. „Trzema punktami wiosennych kwiatów śliwy”, wymagając bujania ciałem na boki, opadania i wznoszenia tułowia.

wia, obracania się niczym żuraw stojący i rozglądający się, i nagle biegnący do pożywienia, rzucający się na nie, skaczący obu nogami na ziemię, pikujący dziobem w dół. Styl posiada ogółem 21 form ręcznych, dwie z wykorzystaniem broni. Wśród form ręcznych, oprócz spotykanych w innych odmianach żurawia, znajdujemy formę "36 kroków" przekazaną przez Zhou Zhi He z Yue Hou.



Fot. Zdjęcie proporca w jednej ze szkół stylu białego żurawia Yong Chun Baihe Quan

Fuzhou Huo Quan – Wzlatujący Żuraw

Historia przekazu

Fang Shy Bei z Fuzhou, dzielnicy Guan Gou, od dzieciństwa ćwiczył styl żurawia, do piętnastego roku życia opanowując go wybitnie. W wieku piętnastu lat udał się do klasztoru Tien Zu na górze Cha Shan (tj. herbacianej górze), koło miasta Fu Cin, gdzie przebywał przez dziesięć lat ciężko trenując. Pewnego dnia, gdy zobaczył kukającą na gałęzi drzewa kukułkę, zastanowiło go, że w trakcie kukania gałąź drżała pod ptakiem. Naśladując wydech ptaka, po wielu próbach zrozumiał i przyswoił sobie istotę tego zjawiska z uwalnianiem energii i siły w trakcie wydechu, na wzór kukułki. Po jakimś czasie spostrzegł krewetkę wyskakującą ponad lustro wody i wpadającą do niej ponownie. Opanował więc energię tego sprężystego skoku. Gdy zobaczył psa, który wpadł do wody i po wygramoleniu się na brzeg otrząsał się z niej, opanował siłę tego otrząsania. Wszystkie pojęte przez siebie zasady włączył do stylu żurawia, tworząc z niego nowy styl, który nazwał stylem Wzlatującego Żurawia. Jego uczniami byli między innymi: Chiu Xiao Lien i Lin Cin Nan.

Ruchy rąk imitują otwieranie i składanie skrzydeł, skakanie i lot żurawia połączone z głośnymi okrzykami. W czasach dynastii Qing, za panowania cesarza Guan Xi, wydał on książkę pt.: „Fan Shi Bei Zhuan”- tzn. „Księga Fan Shi Bei”, a także księgę pt.: „Ci Ci Yue Wen”, tzn. „Słuchając walecznego Yue”. Także za czasów cesarza Guan Xi, kantoński generał Shen Dan He nazwał pięciu praktyków szkoły Wzlatującego Żurawia „Ba Yi Wu Hu”, tzn. „Pięcioma tygrysami z Ba Yi”. Byli nimi: Fan Yun Hua, Chen Yi Huo, Xiao Gun Bei, Chen Dao Tien i Wang Lin.

Uczeń Fang Shy Bei, pan Chu Tze Ar na początku Republiki Chińskiej przeniósł styl na Tajwan,

gdzie od 28 do 98 roku życia, przez ponad siedemdziesiąt lat nauczał tego stylu swych uczniów. Założona przez niego szkoła jest szeroko znana na Tajwanie.

Charakterystyka stylu

Trenując boks Wzlatującego Żurawia należy wraz z wdechem pochłaniać i wytwarzać energię Qi, wstrzymując oddech kumulować ją, a wraz z wydechem regulować jej zużycie. Trenując należy jednak przestrzegać pięciu zasad:

- ☒ Właściwym oddechem i siłą umysłu utrzymuj Qi.
- ☒ Głęboko wdychaj i wydychaj powietrze, niczym ptak.
- ☒ Prowadź energię Qi wewnątrz ciała w górę i w dół.
- ☒ Ciało powinno być zrelaksowane, a ręce miękkie i swobodne.
- ☒ Prowadź akcje siłą umysłu Yi, a nie siłą mięśni Li z pełną koncentracją.

Qi kumulowane pierwotnie w dolnym Dan Tien, prowadzone jest następnie do głowy, gdzie łączy się z umysłem Yi tworząc siłę wewnętrzną, której używa się w technice. Siła biorąca swój początek w palcach stóp, prowadzona za pomocą umysłu, przekazywana jest do palców rąk. Gdy Yi, Qi, Jing, Shen i Li połączą się w jedno, praktyk będzie odczuwał drżącą w swoim wnętrzu siłę i moc, będzie potrafił ją wytwarzać i na życzenie natychmiast manifestować w dowolnej części ciała, prowadzić wewnątrz i odprowadzać na zewnątrz ciała, emitować ją.

Powiada się: „Każdy ruch jest jak wodospad spadający z siłą w dół, lub wichura zmiatająca z ziemi liście”. Jing jest w niej ukryty, jak powoli idący z kosturem pochylony starzec z opuszczonymi barkami. „Jing działa we wszystkich kierunkach, tj. w przód, naokoło, w dół itd., a ręka uderza najpierw niczym silny wiatr, a następnie dłonie chłostczą przeciwnika, niby poruszane wiatrem gałązki wierzby”. W chwili zetknięcia się dłoni z kończynami przeciwnika są one miękkie jak wata, lecz w chwili uderzenia są twarde, jak stal.

Styl ten należący do tzw. południowych odmian kungfu, jest przeciwieństwem twardego i dynamicznego Nanquan. Do form należą: Trzy bitwy, Cztery bramy, Pięć kroków, Okrągłe ręce, Trzy ataki po trójkącie, Forma 24 ruchów i forma podwójna "Żurawia stojącego na jednej nodze".

Pierwsza publikacja artykułu pod tytułem „Fuzhou Huo Quan – style żurawia z okolic Fuzhou” miała miejsce w 2001 roku, na łamach nr 17 internetowego magazynu „Świat Nei Jia” Tomasza Grycana. Niemiejszy reprint z roku 2019 został udostępniony na stronie yongchunquan.eu za zgodą autora. Zdjęcia: Sławomir Oleszek, Sławomir Pawłowski, Piotr Osuch. Osoby zainteresowane opisanym tematem mogą kontaktować się z autorem za pośrednictwem e-mail: luohan@wp.pl

