

KUNG-FU **Life**

CHIŃSKIE SZTUKI WALKI KUNG-FU WU-SHU JAKO STYL ŻYCIA nr 1/2020



1. Zielona herbata eliksir długowieczności.....	3
2. Klasztor Shaolin – miejsce w którym powstało tradycyjne wushu.....	8
3. Szkoła Wing Chun Wielkiego Mistrza Williama Cheung’a.....	10
4. Twoje słońce jest w Tobie, moja filozofia życia z Wingchun’em.....	15
5. Tropem węzowego stylu Wing Chun.....	16
6. Fuchen koński ogon do smagania.....	22
7. Wachlarz biała broń czasu pokoju.....	24
8. Żelazna pięść – mała broń ręczna.....	26

KUNG-FU Life nr 1

Zbiór artykułów - 2020 r.

Autorzy i źródła zdjęć: Adam Laskowski, Leszek Hus, Marek Stefaniak, Piotr Osuch, Sławomir Oleszek

Autorzy tekstów: Adam Laskowski, Józef Szargut, Krzysztof Brzozowski, Marek Flisikowski, Marek Stefaniak, Sławomir Oleszek

Zdjęcie na okładce: Marek Stefaniak





Zielona herbata

eliksir długowieczności

Sławomir
Oleszek

Zieloną herbatę Lùchá (绿茶) opisuje się jako eliksir długiego, nawet wiecznego życia. To napój chińskich cesarzy, znany od kilku tysięcy lat, z którym wiąże się wiele legend nawiązujących do jej odkrycia.

Jedna z historii opowiadających o mitycznym cesarzu Shennong'u (神農) głosi, że ten żyjący w trzecim tysiącleciu przed naszą erą władca nazywany skądinąd „Boskim Rolnikiem” miał zwyczaj spożywania gorącej wody. Pewnego dnia gdy powiał wiatr, zerwane listowie z pobliskiego krzewu wpadło do naczynka, z którego popijał cesarz. Woda zaciągnęła aromat i treść rośliny nadając barwę i przyjemny posmak. Shennong doznał odświeżenia, które uznał za odżywcze dla umysłu, wzmacniające koncentrację i uwagę. Odnaleziony krzew z radością włączył do swojej ogrodowej uprawy jako składnik doskonałego napoju.



Ćwiczącym chińskie sztuki walki bliższa jest jednak inna historia herbaty, mianowicie związana z osobą buddyjskiego mnicha Bodhidharmy (菩提達摩) przybyłego z Indii do Chin i tam osiadłego na przełomie piątego i szóstego wieku naszej ery. Ponieważ Bodhidharma jako nauczyciel Ch'an miał język tnący umysł każdego słuchacza - niczym ostry miecz, wielu zaangażowanych praktyków wybierało drogę naukowego poznania buddyzmu z pominięciem wejrzenia w swą własną naturę, jakiego wymagał ten uduchowiony mistrz buddyjski.

Wędrując w celu przekazania nauk Shakyamuni'ego trafił ostatecznie przed bramę Shaolin. Zastana tam sytuacja zmusiła go jednak do zamieszkania poza klasztorem w nieodległej grocie, gdzie dla przykładu oddał się medytacji oczyszczającej ciało i umysł. Trening

wewnętrzny polegający na ciężkim, indywidualnym odosobnieniu zajął Bodhidharmie 9 lat, podczas których siedział nieruchomo zwrócony twarzą do ściany. Długotrwałe rundy medytacyjne, zmiany pogody i otaczająca aura sprawiały, że mnichowi wiodącemu życie w samotności i milczeniu przydarzały się chwile utraty kontroli nad umysłem. W wyczerpaniu pod wpływem zmęczenia powieki nieraz same opadały. Bodhidharma walczył z tymi stanami, a ponieważ sytuacja co jakiś czas się nawracała, ostatecznie obciął powieki i odrzucił jako niepotrzebne. W miejscu gdzie upadły porastała roślinność. Mnisi, którzy czasami odwiedzali Bodhidharmę, zwrócili uwagę na miejsce gdzie upadły powieki, ponieważ wyrastał tam krzew. Kiedy zbadali jego właściwości okazało się, że to krzew herbaty. Sporządzony z liści napar okazał się wzmacniającym źródłem zdrowia, przydatnym również w medytacji. Rozjaśniał świadomość, powodował rzeźkość umysłu i zdolność człowieka do zwiększonej pracy umysłowej w warunkach dekoncentracji i zmęczenia.

Zielona herbata występuje dziś w wielu odmianach. Nie wszystkie z nich trafiają do przemysłowej produkcji i powszechnego handlu. Plantacje chińskie produkują herbaty o cechach wyjątkowych i charakterystycznych dla każdej z nich. Wynika to z położenia geograficznego upraw, wysokości zasiewu wobec poziomu morza, opadów atmosferycznych, żyzności gleby i zawartości w niej minerałów. Nie bez znaczenia pozostaje też stopień nachylenia i nasłonecznienia pola uprawnego.

W VIII wieku chiński poeta dynastii Tang, znany jako herbaciany mędrzec Lu Yu (陸羽) napisał „Księgę herbaty” Chá Jīng (茶經) opisującą krzewy, metody zbioru i selekcji liści. Ponadto usytuowanie plantacji oraz przybory służące w klasztorach buddyjskich do ceremonii przyrządzania i picia herbaty. Wykorzystał tu wcześniejsze dokumenty, ale w dużej mierze oparł się na własnych badaniach i doświadczeniach wyniesionych z buddyjskiej praktyki zaparzania ziół. Za jego czasów istniało powiedzenie, że: „Ch’an i herbata to dwie drogi prowadzące do tego samego celu”. W badaniach Lu Yu zwracał uwagę na zdatność wody do parzenia herbaty według jakości źródeł pitnych. Opracował i wprowadził normy oceniania dobrze przyrządzonej herbaty. Opisał miejsca najlepszych zbiorów, a najwięcej uwagi poświęcił prowincjom Fujian i Guangdong jako posiadającym najcenniejsze herbaty.

Chińczycy długo strzeżli tajemnicy napoju. Dopiero w pierwszych latach IX wieku buddyjski mnich Saicho (最澄) ze szkoły mahajany Tendai żyjący w latach (766-822), któremu pośmiertnie nadano imię Dengyo Daishi, po chińsku Yúnjiào Dàshī (伝教大師) co znaczy Wielki Nauczyciel Buddyzmu Przekazujący Naukę (伝教大師) - wyruszając w podróż powrotną z Chin do Japonii zabrał ze sobą nasiona zielonej herbaty. Tam, poza Chinami rozpoczął niewielką uprawę. Po jakimś czasie zasiew rozszerzył na kolejne regiony Japonii. Przygotowywanie naparu odbywało się już z użyciem startego, sproszkowanego suszu nazywanego Matcha (抹茶). Czynności z tym związane przyjęły w Kraju Wiśni wręcz mistyczną formę, najpierw na etapie przyrządzania a potem spożywania herbaty. Praktyka ta zachowała się do dziś i występuje pod nazwą Chanoyu (茶の湯).

W późniejszym okresie, w opowiadaniach o historii herbaty został odnotowany inny japoński mnich buddyjski Eisai Yosai Zenji (栄西禪師), który również zdobył wykształcenie w Chinach. Żył w latach (1141-1215). Został zapamiętany jako autor książki o herbacie Chīchá Yǎngshēng Jì (喫茶養生記) po japońsku Kissa Yōjōki, co znaczy „Picie herbaty dla zdrowia”. Przedstawił w niej powstałą w 221 roku przed naszą erą chińską teorię pięciu elementów Wu Xing (五行): drewna Mu (木), ognia Huo (火), ziemi Tu (土), metalu Jin (金) i wody Shui (水), w której istnieje współzależność pięciu głównych organów: wątroby wraz z pęcherzykiem żółciowym, serca wraz z jelitem cienkim, żołądka wraz ze śledzioną, płuc wraz z jelitem grubym i nerek wraz z pęcherzem moczowym. Zwrócił uwagę na to, że wielu Japończyków żyjących w jego czasach cierpiało na rozmaite dolegliwości układu sercowo-naczyniowego.

Jako remedium kardiologiczne zalecał rodakom spożywanie zielonej herbaty, w której

upatrywał minimalizowania zmian chorobowych i przywracania dobrostanu zdrowia.

Eisai Yosai Zenji pracował na dworze dziewiątego Shoguna Japonii - Sanetomo Minamoto (源実朝), którego też leczył na serce przy użyciu naparu z zielonej herbaty wyhodowanej z nasion przywiezionych jeszcze z czasów praktyki buddyjskiej w Chinach.



Do świata Zachodu herbata trafiła stosunkowo późno. Najpierw około XVI wieku zetknęli się z nią Rosjanie, a potem Holendrzy, którzy jako pierwsi przywieźli ją do Europy z Japonii w XVII wieku i przez blisko 50 lat byli jedynymi importerami suszu.

Zyskując popularność głównie dzięki elitom, herbata trafiła też na dwór polski. Mówi się, że pierwsza filiżanka została zaparzona dzięki żonie króla Władysława VI-tego, a później jego brata Jana Kazimierza, księżniczce mantuańskiej Marii Ludwice Gonzaga de Nevers (1611-1667) pochodzącej z Francji, polskiej królowej.

Król Stanisław August Poniatowski (1764-1795) gustował w herbacie angielskiej, jednak co ciekawe w jego czasach za sprawą importu w Polsce rozpowszechnił się już zwyczaj parzenia kawy. W kolejnych latach rozprowadzano jej coraz więcej, a sprzedaż stopniowo przewyższyła zainteresowanie herbatą. W przybliżeniu można podać, że pod koniec XVIII wieku na jedną tonę sprzedanej herbaty przypadało aż 24 tony sprzedanej kawy.

Herbata w różnych odmianach powróciła do polskich łasek pod koniec XIX wieku i to za sprawą Józefa Piłsudskiego. Często zaczytywał się trzymając filiżankę herbaty w jednej ręce, a książkę w drugiej. Dzięki jego charyzmie herbata zyskała uznanie szerszego kręgu polityków skupionych wokół postaci wodza, co też sprawiło, że powróciła na salony i pod strzechy.

Zielona herbata w Polsce, to w zasadzie dekada lat 50-tych XX wieku oraz zapoczątkowana wówczas wymiana towarowa z Chińską Republiką Ludową. Pojawiające się jakiś czas potem publikacje dotyczące problematyki herbaty chińskiej pozwoliły lepiej poznać dar jaki ze sobą ten napój niesie. Obecnie jest on chętnie spożywany przez dbających o kondycję

psychofizyczną i dobry stan zdrowia.

Zieloną herbatę zaleca się osobom odchudzającym i z zespołem metabolicznym (jak otyłość brzuszna, podwyższony poziom trójglicerydów we krwi) w celu obniżania nadwagi i dochodzenia do zdrowego trybu życia.

Dzięki przeciwutleniaczom zielona herbata spowalnia starzenie się powłok skóry. Stosunkowo wysoki bo 15-30% poziom przeciwutleniaczy w napoju ma związek z obecnością katechiny. Według badań stwierdza się, że zielona herbata pomaga zapobiegać nowotworom. Uważa się ją też za dobrego regulatora ciśnienia tętniczego krwi. W składzie chemicznym odkrywamy kofeinę (do 450 mg na 1 litr napoju, dla porównania w kawie parzonej znajduje się do ponad 650 mg na 1 litr), ponadto teiny działające nieco słabiej niż kofeina w kawie, w której teiny występują pod postacią szybkochłanialnego czystego alkaloidu. W liściach zielonej herbaty znajdujemy niebiałkowy aminokwas teaninę, który występuje tu jako wolny aminokwas. Herbata ta jest bogata w witaminy grupy B, jak B1, B2, B3, C, E, P, minerały (wapń, fosfor, cynk, mangan, miedź, bor), pektyny, chlorofil, węglowodany i saponiny. Zawarta w herbacie niacyna wpływa na prawidłową pracę mózgu, obwodowego układu nerwowego oraz syntetyzowanie hormonów płciowych (kortyzolu, tyroksyny, insuliny).



Badania wykazały, że zielona herbata blokuje wolne rodniki przed ich osadzaniem się w strukturze organizmu człowieka, zmniejsza ryzyko gwałtownego rozwoju raka jelita grubego, odbytu, trzustki, skóry, piersi i jajników. Posiada właściwości bakteriobójcze, dzięki którym zapobiega stanom zapalnym już w obrębie jamy ustnej. Stabilizuje układ trawienny i wzmacnia układ odpornościowy. Posiada również wiele innych właściwości, na które zwrócimy uwagę w kolejnych opracowaniach tematu. Opowiemy też o tym, jak prawidłowo zaparzać zieloną herbatę, aby osiągać jak najlepszy efekt prozdrowotny.





Krzysztof
Brzozowski

KLASZTOR SHAOLIN

- miejsce w którym powstało tradycyjne wushu

Shaolin Wushu jest jedną z głównych gałęzi chińskich sztuk walki. Charakteryzuje się mnogością stylów. Jest doskonałym zestawem ćwiczeń służących zarówno kształtowaniu ciała jak i samoobronie. Jest bardzo popularne w Chinach i cieszy się zainteresowaniem na świecie. Źródłem wushu jest klasztor Shaolin.

Kiedy w 527 roku hinduski mnich Bodhidharma przybył do tego miejsca, wprowadził medytację polegającą na długotrwałej kontemplacji w pozycji siedzącej. Powodowało to, że kończyny medytujących drętwiały. Widząc to, Bodhidharma zapoczątkował praktykę ćwiczeń fizycznych mających na celu poprawę kondycji mnichów. Przez kolejne pokolenia rozwijali oni te ćwiczenia łącząc je z technikami walki. Oddanie z jakim trenowali widoczne jest w postaci wgłębień w kamiennej posadzce w Pawilonie Tysiąca Buddów. Pod koniec dynastii Sui mnisi z Shaolin ocalili porwanego księcia Li Shimina. Kiedy Li zasiadł na cesarskim tronie, wydał dekret zezwalający mnichom na spożywanie mięsa i trenowanie mnichów-żołnierzy. Wojskowy trening obejmował wiele dziedzin, zaczynając od ćwiczeń oddechowych, na jeździe konnej kończąc. Do klasztoru często zapraszani byli eksperci i mistrzowie wushu, aby nauczać i wymieniać doświadczenia.

Pod koniec dynastii Ming Chiny ogarnął chaos. Wiele osób zaczęło uczyć się wushu mając nadzieję, że pomoże im to w walce z Mandżurami, którzy najechali Centralne Chiny i założyli dynastię Qing. Pośród trenujących byli Huang Songxi i Guo Yanwu, napisali kilka książek na temat sztuk walki, które odegrały znaczącą rolę w promowaniu Shaolin Wushu.

Po rewolucji w 1911 roku, w wyniku której obalono ostatnią feudalną dynastię, mistrzowie wushu uważani byli za bogatych ludzi i zauszników oficjeli. Pojedynki i konfrontacje w jakich brali udział służyły bardziej rozrywce aniżeli aspektom bojowym. W takich warunkach tradycyjne wushu nie mogło się rozwijać.

W 1928 roku Shi Yousan podpalił Klasztor Shaolin. Pożar trwał ponad 40 dni. Główne budowle i wiele wartościowych przedmiotów między innymi książki: „Ortodoksyjne umiejętności Shaolin”, „Tajemnice boksu Shaolin” czy „Esencja boksu Shaolin” zostało utraconych w ogniu. Najstarsze budowle odrestaurowano w latach 80 ubiegłego stulecia. Rzesze specjalistów zostały zorganizowane w narodowe i prowincjonalne komisje sportu, w celu zebrania od mnichów, mistrzów wushu i chińskiej ludności materiałów dotyczących sztuk walki. Do tej pory udało się usystematyzować 166 shaolińskich form (ręcznych i z bronią). Materiał piśmienny liczy blisko 1,46 miliona słów co daje dobre podstawy do zrozumienia koncepcji i idei towarzyszących Shaolin Wushu.

W 1982 roku na ekranach kin pojawił się film „Klasztor Shaolin”, w którym główną rolę zagrał Jet Li (Li Lianjie). Popularność i niezwykły magnetyzm tego obrazu przyciągnął do Chin zarówno praktyków wushu jak i turystów. W 1985 roku w wyniku rosnącej sławy chińskiego wushu powstało około 40 szkół walki zlokalizowanych wokół klasztoru. Rok później władze okręgu zdecydowały o redukcji tej ilości do 5 celem podniesienia poziomu kształcenia. Absolwenci dołączyli do zawodowych drużyn wushu, założyli też własne kluby i często są delegowani zagranicę. Znajdują zatrudnienie jako trenerzy, agenci ochrony oraz funkcjonariusze służb mundurowych. Wielu z nich jest dziś wziętymi aktorami występującymi w filmach i przedstawieniach o tematyce związanej ze sztukami walki.

Podsumowując, termin Shaolin Wushu powstał dzięki klasztorowi Shaolin, a klasztor odnowił swoją sławę dzięki sztukom walki, które w nim powstały. Miejsce to znane jest dziś z tradycyjnego wushu jak i faktu, że znajduje się w nim sanktuarium buddyjskie.



Fot. Mistrz tradycyjnego Shaolin Wushu Krzysztof Brzozowski

Podsumowując, termin Shaolin Wushu powstał dzięki klasztorowi Shaolin, a klasztor odnowił swoją sławę dzięki sztukom walki, które w nim powstały. Miejsce to znane jest dziś z tradycyjnego wushu jak i faktu, że znajduje się w nim sanktuarium buddyjskie.



Adam
Laskowski

Szkoła Wing Chun

Wielkiego Mistrza Williama Cheung'a



Fot. Sifu Adam Laskowski. Przedstawiciel organizacji Wielkiego Mistrza Williama Cheung'a na Polskę oraz koordynator na kraje Europy Wschodniej. Sztuki walki uprawia od 45 lat, od 32 lat Wing Chun według metody Wielkiego Mistrza Williama Cheung'a

Od wielu lat ćwiczę techniki Wing Chun i sprawiają mi one ogromną przyjemność. Mistrz William Cheung - Cheuk Hing (張卓慶), od którego miałem okazję uczyć się kungfu urodził się 10 października 1940 roku w Hongkong'u. W wieku 10 lat zaczął pobierać lekcje Wing Chun u Wielkiego Mistrza Yip Man'a. Przez kolejne 9 lat poświęcał każdą wolną chwilę na trening, co szybko przynosiło efekty.

Brał udział w wielu walkach z przedstawicielami innych stylów kungfu i zawsze wychodził z nich zwycięsko. W tym czasie poznał i zaprzyjaźnił się z Bruce'm Lee, którego nauczał technik Wing Chun jak i wprowadził na zajęcia do szkoły Yip Man'a. Bruce miał wówczas 14 lat. Spowodowało to, że młody William i Bruce odbyli wiele wspólnych treningów, a ich przyjaźń pogłębiła się mimo późniejszego wyjazdu Bruce'a do Stanów Zjednoczonych, a Williama do Australii.

W pewnym życiowym momencie mistrz William Cheung zamieszkał w domu swojego nauczyciela Yip Man'a. Spędził tam 4 lata.

Ojciec Williama był naczelnikiem Policji w Hongkong'u znajdującym się pod administracją brytyjską. Zakazywał synowi treningów Wing Chun z powodu częstego udziału w ulicznych bójkach i awanturach.

Po zamieszkaniu w domu mistrza Yip, William mógł już swobodnie doskonalić system Wing Chun, bezpośrednio pod okiem głównego trenera tej metody.

Uczestnicząc w ulicznych bijatykach William Cheung narobił sobie mnóstwo wrogów i kłopotów. W wieku 19 lat musiał więc opuścić rodzinny Hongkong i wyjechać do Australii, gdzie już wcześniej osiedlili się jego bracia.

Opowiadał, że kiedy wypływał statkiem w tajemnicy, jego wrogowie dowiedzieli się o tym. Przyszło mu więc toczyć ostre walki o przeżycie również na pokładzie, gdyż przeciwnicy używali przeciwko niemu noży, maczet i podobnej broni. Co prawda wyszedł z tego zwycięsko, aczkolwiek doznał porażeń.

Przybywając do Australii zatrudnił się jako barman. Pozwoliło mu to na usamodzielnienie i podjęcie studiów. Ukończył dwa kierunki w zakresie sztuki oraz ekonomii, mimo tego całe dnie spędzał na treningach i doskonaleniu Wing Chun. Bywało, że ćwiczył nawet po 10 godzin dziennie. Jego późniejsze kursy szkoleniowe zamykały się w cyklu 6 miesięcznym po 7 dni w tygodniu i 10 godzin dziennie !!!

W 1973 roku William Cheung stworzył organizację The World Wing Chun Association. Podjął się prowadzenia szkoleń dla uczniów z całego świata.

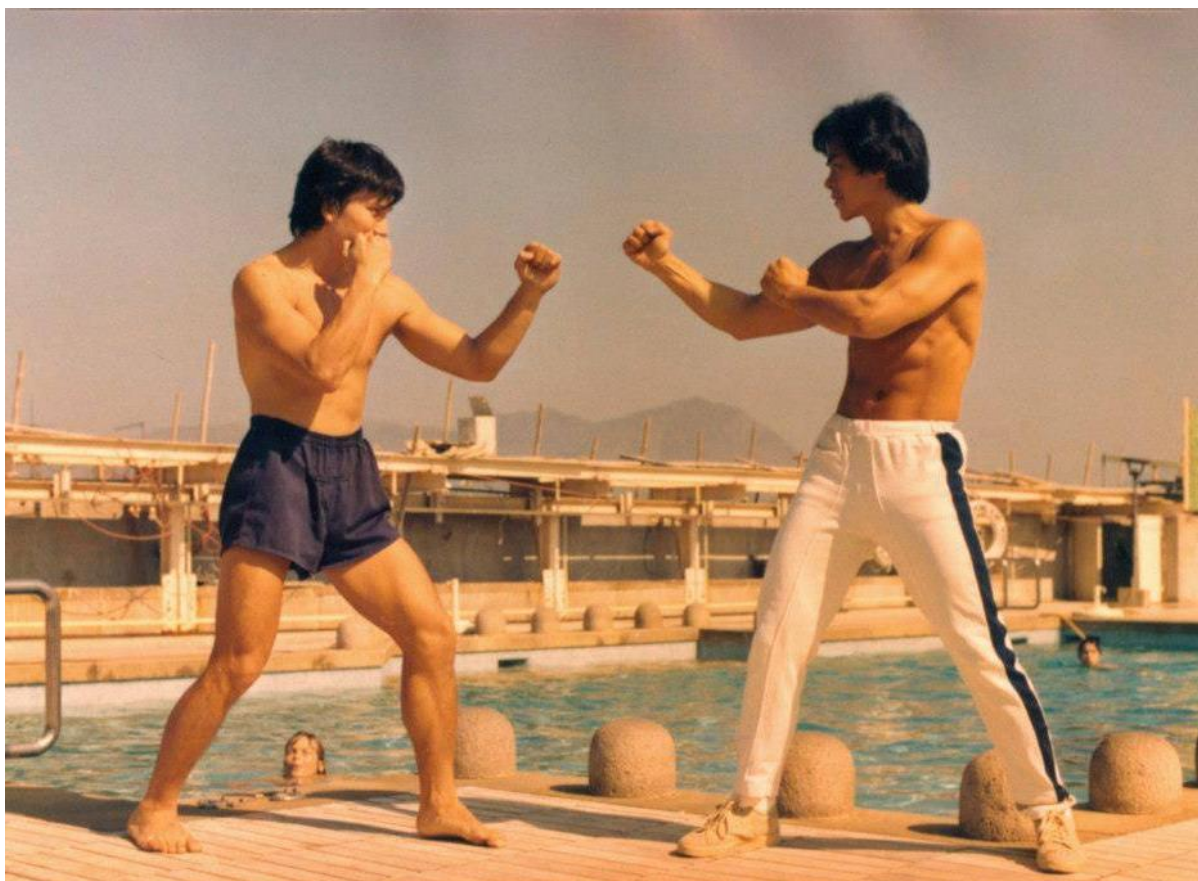
W 1976 roku został wybrany na prezesa Australijskiej Federacji Kung Fu. Następnie w latach 1978-1980 był głównym instruktorem Amerykańskiej 7 Floty Komandosów stacjonujących w Yokosuce na terenie Japonii.

W 1983 roku został wyróżniony przez Black Belt Hall of Fame Award jako „Artysta kungfu roku”. W 1984 roku na Uniwersytecie Harvard'a w Bostonie ustanowił rekord szybkości zadawania ciosów prostych osiągając wynik 8,3 uderzenia na sekundę. W tym też czasie był wielokrotnie honorowany i wyróżniany przez różne czasopisma o tematyce sztuk walki m.in. przez Black Belt i Inside Kung Fu. W ciągu 28 lat pomiędzy 1982–2010 rokiem pojawił się na okładkach 35 poczytnych magazynów, z których pierwszym był Inside Kung Fu wydany w październiku 1982 r., a w kwietniu 2010 roku ukazał się na okładce Martial Arts Illustrated.

Jako autor William Cheung napisał wiele artykułów prasowych, jeden z nich poświęcony technice bong sao znajduje się też na naszej stronie internetowej. Jest autorem książek i filmów instruktażowych z zakresu sztuki Wing Chun. Wyszkolił wielu uznanych instruktorów i nadal dba o wysoki poziom nauczania - chociaż w październiku 2020 roku skończył 80 lat. Nauczanie Wing Chun przekazał swoim synom – Andrew i James'owi Cheung. Obserwuje jednak to, co dzieje się w organizacji i wspomaga ćwiczących swoim doświadczeniem.

Mistrz Cheung przez 40 lat, dwa razy w roku wiosną i jesienią "oblatywał" wszystkie swoje kluby Wing Chun rozproszone po całym świecie prowadząc w nich seminaria, propagując i prowadząc treningi doskonalące technikę stylową. Odwiedzał też przez wszystkie lata ośrodki Jeet Kune Do w Stanach Zjednoczonych, gdzie prowadził zajęcia z zakresu Wing Chun. Należy wspomnieć, że przedstawicielem szkoły Jeet Kune Do po śmierci Bruce'a Lee został Dan Inosanto, który systematycznie zaprasza naszego mistrza do propagowania Wing Chun w jego stowarzyszeniu.

Do Polski William Cheung po raz pierwszy przybył w 1994 roku, a po raz ostatni jak dotąd w 2016 roku. Była to też jego ostatnia oficjalna wizyta objazdowa po klubach działających na różnych kontynentach.



Fot. William Cheung w latach młodości, po wyjeździe do Australii

Mistrz William Cheung posiada rozległą wiedzę o różnych aspektach chińskich sztuk walki oraz o historii Wing Chun kungfu w Hongkong'u. Jest doktorem medycyny chińskiej, w której się specjalizuje.

Na nasze krajowe seminaria, stanowiące część działalności organizacji polskiej zapraszamy wielu trenerów Wing Chun z zagranicy. W 2018 roku gościliśmy mistrza Andrew Cheung'a z Australii, a w roku 2019 odwiedzili nas Don Schouten z Holandii oraz Eric Oram z USA, który jest osobistym trenerem Wing Chun m.in. kasowego amerykańskiego aktora Roberta Downeya, znanego choćby z roli Sherlocka Holmes'a.

W 2020 roku we wrześniu mieliśmy ponownie gościć mistrza Andrew Cheung'a wraz z bratem James'em, ale ze względu na pandemię koronawirusa, musieliśmy przełożyć to seminarium na następny rok, na które serdecznie wszystkich zapraszam aby zobaczyć i polubić ten rodzaj ruchu. Planowane są też i inne coroczne wizyty mistrzów Wing Chun w Polsce, aby nie tracić kontaktu ze światową czołówką jak i po to aby upewnić się, że to co robimy idzie we właściwym kierunku.

Powyższy artykuł proszę potraktować jako informację na temat jednej z licznie występujących odmian przebogatej rodziny Wing Chun, która istnieje i cieszy wielu ludzi.

Pozdrawiam wszystkich ćwiczących niezależnie od tego jaką sztukę walki trenują, bo wierzę że wszyscy ćwiczący wkładają w to ogrom wysiłku i pracy. Wielki szacunek dla Was wszystkich – Adam Laskowski.







Józef
Szargut

TWOJE SŁOŃCE JEST W TOBIE

moja filozofia życia z Wingchun'em

We współczesnej kulturze sztuk walki - Wing Chun - dla jednych jest sztuką wojenną dla drugich biznesem czy też swoistym hobby. Jednocześnie animatorzy tego ruchu zapominają o prawdziwej istocie, naturze tej metody walki.

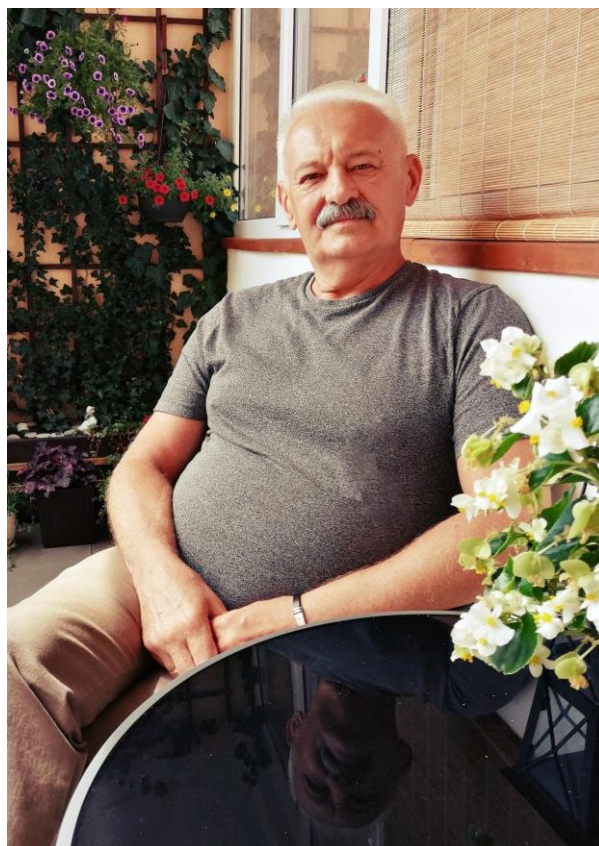
To umiejętność łączenia tradycji z samoobroną, zdrowiem i filozofią życia. To także wielka harmonia człowieka z innymi ludźmi, przyrodą - co w konsekwencji daje to, że wszystko co robimy w tej dziedzinie staje się naszą linią i sposobem życia. To również, a może przede wszystkim dbanie o rozwój ciała i ducha.

W mojej szkole walki nie ma swoistej konkurencji między uczniami. Każdy podąża własną ścieżką rozwoju choć wszystkich obowiązują te same zasady treningowe, te same regulaminy, te same obowiązki. Wspomniana wyżej konkurencja „k a r m i” osobisty egoizm, który nas ogranicza niemalże we wszystkim. Przez to pomniejsza nas. Będąc samolubnym postrzegasz siebie jedynie - jako ciało. W pogoni za zwycięstwem zatracasz się i krzywdzisz nie tylko siebie.

Dlatego Twój świat jest bardzo mały, pełen lęków. Musisz poznać siebie samego poprzez ducha, poprzez technikę, energię wewnętrzną, którą masz w sobie. Obudź ją! Wówczas odkryjesz ogromny ciekawy świat doznań - nie tylko w sobie. Im wzniesiesz się wyżej, tym piękniejszy stanie się świat wokół ciebie. Staniesz się życzliwy, szczery, przyjazny i prawy - tu kończy się Twoja pustka. W szkole Viet Chun Białego Tygrysa zwycięstwem jest pokonywanie własnych słabości, budowanie pasji i zdrowia. To oznacza także bycie lepszym człowiekiem. To zarówno jest jak i będzie Twoją siłą i pewnością życiową. Niesamowite uczucie zwycięstwa jest i będzie w Twoim zasięgu.

Zaczynasz zauważać kolory przyrody, piękno technik stylu, poczujesz zapach życia, poznasz prawdę o sobie. Prawda jest jak „ogień”, jak „słońce” - które to elementy wzmacniają ale i skierują Ciebie na drogę silnego ducha. Oczywiście, możesz mieć odmienne spostrzeżenia, inną filozofię życiową, tak jak jest wiele różnych gałęzi - odmian stylu Wing Chun.

Trening Wing Chun to nie tylko „manifestacja” zewnętrznej techniki stylowej czy różnych form, ale to prawdziwa siła tkwiąca w wewnętrznej strukturze człowieka, w jego myślach i poczynaniach. Pamiętaj, że Twoja prawda, Twoje „słońce” - jest w Tobie.



Fot. Sifu Józef Szargut, mistrz kozielskiej szkoły walki Viet Chun Do



Józef
Szargut

TROPEM

wężowego stylu Wing Chun

Wędrówki po wietnamskich szkołach Vinh Xuan umożliwiły mi lepsze zrozumienie ich istoty, oraz poznanie bogatego asortymentu przyborów i metod treningowych.

Rozległy i barwny świat sztuk walki w tym mnogość szkół Wing Chun, pozwala każdemu wybrać coś odpowiedniego dla siebie. Choć są różne, to niemalże wszystkie wskazują na wspólne źródło, wspólny rodowód czy wspólne korzenie. To już mały krok by spojrzeć w stronę rodzinnego „wężowego” stylu Wing Chun szkoły Yiu Choi - Yiu Kai, której mój przyjaciel Nikołaj Kononov (Sifu Miko) z Sankt Petersburga jest przedstawicielem. Jak sam mówi: „Kungfu to dla mnie pasja i filozofia życia”.





Sifu Miko, jest nie tylko reprezentantem Wing Chun, ale także wolontariuszem chętnie biorącym udział w różnych akcjach charytatywnych udzielających pomocy ludziom starszym i weteranom wojennym. Angażuje się również w życie liturgiczne prawosławnej cerkwi. Aby przybliżyć sylwetkę Sifu Miko, poniżej przedstawiam krótki wywiad jaki udało mi się z nim przeprowadzić w 2020 roku.



Fot. Nikolaj Kononov (Sifu Miko) i Galina Piwowarowa

Józef Szargut: jak zaczęła się Twoja przygoda ze sztukami walki?

Sifu Miko: praktykę wschodnich sztuk walk rozpocząłem w 1987 roku. Do tej pory bardzo poważnie zajmowałem się pływaniem, lekką atletyką i dwubojem narciarskim. W 1989 roku zacząłem treningi Wing Chun w klasie mistrza Simona Lau, a potem ćwiczyłem w szkole mistrza Wai Po Tang'a. W roku 2010 zapoznałem się z metodą „węzowego” stylu Wing Chun klanu Yao z Foshan. Moje treningi i szkolenia w tej rodzinnej szkole trwają do dzisiaj. W 2019 roku przeszedłem ceremonię „Bai Shi”. Otrzymałem tytuł „Sifu” oraz oficjalne pełnomocnictwo tej szkoły walki na Rosję i Europę Wschodnią. Jestem szefem ośrodka w Sankt Petersburgu z filią w mieście Kazań. Chcę podkreślić, że z wielką dumą i satysfakcją noszę tytuł „Sifu” węzowego stylu Wing Chun klanu Yao. Tu też chcę wspomnieć, że w 2017 roku z pomocą władz miasta i Galiny Piwowarowej – otworzyliśmy Centrum Kultury i Sportu „PÓŁNOCNY SMOK”, w którym mieszkańcy miasta mogą poznawać kulturę Państwa Środka.

Józef Szargut: jak oceniasz swoją szkołę, Twój styl Wing Chun na tle rosyjskich sztuk walki?

Sifu Miko: niedawno z przyjaciółmi omawialiśmy czym różni się nasz Wing Chun od innych sztuk walki, które występują w Rosji. I tu odpowiem nieco filozoficznie – doszliśmy do wniosku, że w szerokim pojęciu wszystkie sztuki walki, choć są różne to swój rodowód wywodzą

od jednego źródła. Sztuki walki biorąc pod uwagę anatomię i fizjologię człowieka są ukierunkowane na szybkie pokonanie przeciwnika. W tym sensie są one do siebie podobne. Ważne jest to, że kiedyś wszystkie sztuki walki w pojęciu tradycyjnym – stanowiły „broń” samą w sobie. Moja szkoła, choć „młoda” jest poważana przez inne szkoły i starsze organizacje stylowe działające w Sankt Petersburgu i na terenie Rosji.

Józef Szargut: jakbyś pokrótce w kilku słowach scharakteryzował swoją szkołę?

Sifu Miko: jest to dosyć trudne, ale uniwersalność szkoły „wężowego stylu” Wing Chun wyraża zasada 5×P to jest: prostota, praktyczność, płynność, partnerstwo, przyjaźń.



Fot. Sifu Nikolaj Kononov w technikach Wing Chun

Józef Szargut: jesteś autorem wielu artykułów na temat „wężowego stylu” Wing Chun, jak również autorem książki pt „Legendy Rzeki Perłowej”, co w niej jest takiego szczególnego?

Sifu Miko: książka jest uwieńczeniem 10 lat treningów, obserwacji i doświadczeń, w których uczestniczyłem poznając rodzinną szkołę Yao w Foshan. Książka ta nie tylko zawiera opis legend ludów zamieszkających nad Rzeką Perłową, ale przede wszystkim pełną historyczną informację o „wężowym stylu” Wing Chun. Opis jego początków, który oparłem na prawdziwych wydarzeniach oraz archiwaliach klanu Yao. Tekst tej książki został „okraszony” grafikami, rysunkami artysty malarza Witalija Bliznecowa. Tu także znajdziecie fotografie znamiennych mistrzów, nauczycieli kungfu, które zostały wykonane w plenerach starego jak i współczesnego Foshan.

Józef Szargut: co jest niezwykłego w Twojej szkole Wing Chun, która jak widać cieszy się coraz większą popularnością nie tylko w Rosji?

Sifu Miko: budowa programu nauczania jest zbliżona do powszechnie znanych szkół tradycyjnego Wing Chun. I tu w „wężowym stylu” klanu Yao możemy wyróżnić formy ręczne: Siu Nim Tao, Chum Kiu, Biu Jee, formę na standardowym manekinie, formę mieczy motylkowych oraz formę z kijem mnicha. Innością tej szkoły są nietypowe miecze motylkowe, większe od klasycznych – nieco przypominające maczety. To powrót do odległych lat.



Fenomenem klanu jest to, że od ponad 100 lat techniki stylu są w posiadaniu jednej rodziny, która oczywiście dzieli się nimi z każdym, kto jest zainteresowany poznawaniem tego nurtu stylowego. Kolejną ciekawostką niespotykaną w szkołach szeroko pojętego Wing Chun jest praca na 11-sto ramiennym ongiś bambusowym manekinie, a obecnie ze sprężynującymi ramionami. Jest to wizytówka rodzinnej linii Yao. Ćwiczenia na „Chuk Jong” uczą nas prawidłowo formować wysiłek, kształtować odpowiednie dla tego stylu nawyki, kontrolować ręce przeciwnika oraz atakować w dowolnej chwili. Ćwiczenia „ręk węża” pochodzą od Wielkiego mistrza Nguyen Te Cong (Yuen Chai Wan’a), który ćwiczeniom „Chuk Jong” poświęcał szczególną uwagę.



Fot. Manekin 11-sto ramienny „Chuk Jong”

Józef Szargut: co chciałbyś przekazać polskim czytelnikom, entuzjastom szeroko pojętego Wing Chun?

Sifu Miko: praktykujcie i ćwiczcie Wing Chun wyrażając siebie, ale i podtrzymując tradycje stylu. Ja, moja szkoła jesteśmy otwarci na wszelką współpracę, wymianę doświadczeń – do czego z tego miejsca zachęcam poprzez kontakt bezpośredni ze mną jak i za pośrednictwem sifu Józefa Szarguta.

Dziękuję za wywiad

*Mistrz Senior Józef Szargut,
Szkoła Viet Cun Białego Tygrysa
Kędzierzyn-Koźle*



Marek
Flisikowski

FUCHEN

koński ogon do smagania



Fúchén (拂尘) bywa traktowany jako niespecyficzna broń pochodząca z rejonu gór Wudang. Pierwotnie służył do odganiania natrętnych owadów celowanymi smagnięciami i ruchami omiatającymi. Od lat dawnych posługują się nim taoiści i buddyści, a do 1911 roku również mandaryni dynastii Qing. Używany sprawia wrażenie machającego końskiego ogona ze względu na charakterystyczne długie włosie.

Broń składa się z trzech zasadniczych części - rękojeści, utkanego kielicha oraz włosia uformowanego w pęk swobodnego końskiego ogona, umiejscowionego trwale w kielichu zamocowanym w szczycie drzewca o kształcie krótkiego, chwytanego drążka. Rękojeść fuchen ma postać krótkiej pałki, prostej lub tocznej, w niektórych przypadkach radełkowanej o długości około 45 cm. Może zawierać elementy zdobnicze, jak symboliczne

znaki, dodatkowe chwostki albo frędzle w kolorze czerwonym. Długość ogona to około 70 cm i więcej. Całkowity rozmiar broni nie jest ustandaryzowany, gdyż zwyczajowo dostosowywany jest do indywidualnych potrzeb danego praktyka lub wymogów religijnych. Kielich fuchen jest rodzajem plecionego koszyczka osłaniającego mocowanie ogona przed uszkodzeniem. W walce może mieć zastosowanie w ataku do wykonywania klucia i tłuczenia, a w obronie do parowania natarcia innej broni.

Technik walki końskim ogonem uczyłem się bezpośrednio od mistrza Qi Min Jiu odwiedzając go wielokrotnie w Cangzhou (沧州) w prefekturze położonej na wschodzie Chin w prowincji Hebei. Dzięki mistrzowi Qi poznałem tradycyjne chińskie sztuki walki, w tym Mizong Quan (迷蹤拳). Styl tej szkoły wywodzi się ze starej tradycji wushu, a preferowana forma walki nazywana jest zwodniczym boksem, lub inaczej boksem sztuki labiryntu. Ważne postacie związane z historią sztuki labiryntu, to marszałek Yue Fei (岳飛) oraz bohater stowarzyszenia atletycznego Chin Woo mistrz Huo Yuan Jia (霍元甲).

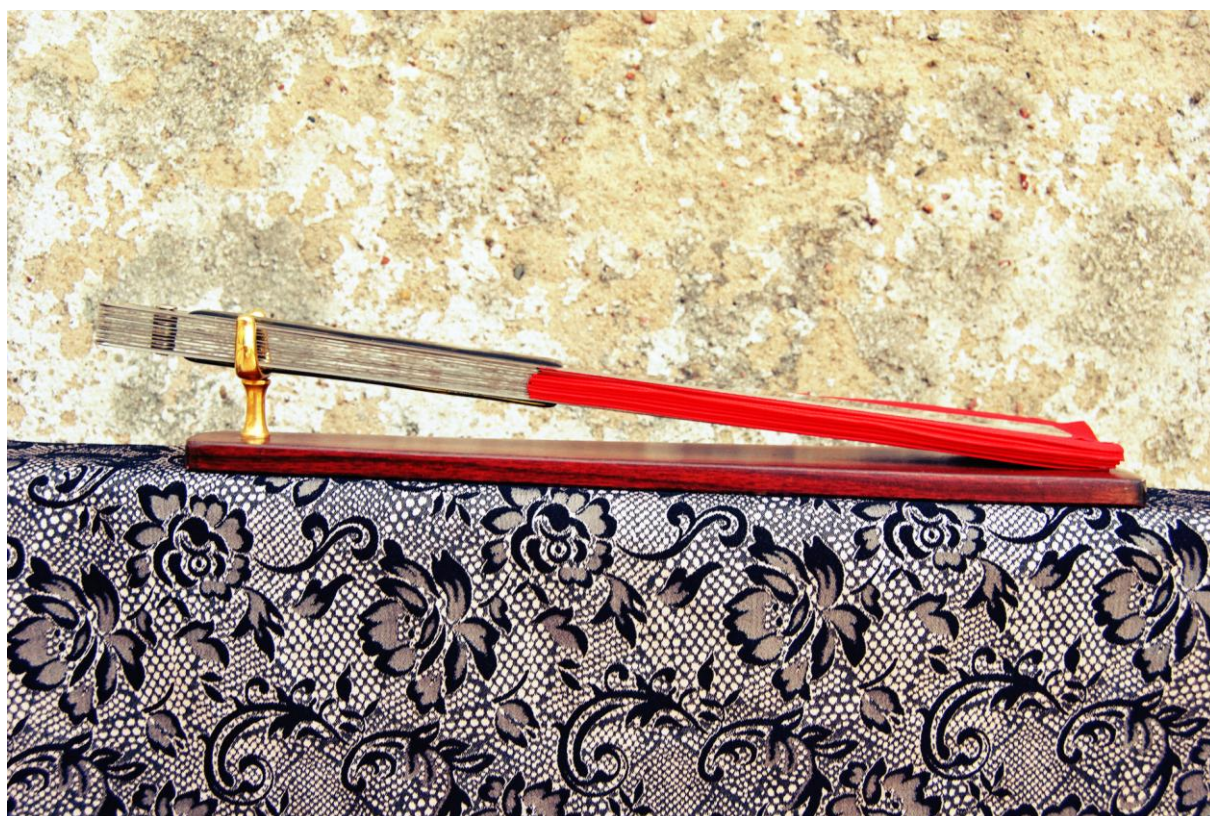




Sławomir
Oleszek

WACHLARZ

biała broń czasu pokoju



Dociekliwie wertujący karty historii wachlarza chińskiego Shàn (扇) prędzej czy później natrafią na jego europejskie dzieje, bowiem ten typ wachlarza w odróżnieniu od jego perskich, włoskich czy egipskich familiantów o wielkich talerzowatych pękach zamocowanych na długich trzonkowatych styliskach, do świata zachodniego zaczął przenikać drogą morską bezpośrednio z Dalekiego Wschodu.

Początków wachlarza chińskiego w kulturze i zwyczajach Starego Kontynentu upatruje się w okolicach wieku XVI, gdzie za sprawą kupców i marynarzy ekspedycyjnych z półwyspu iberyjskiego napływały do Europy różnego rodzaju towary luksusowe. Dzięki powracającym do domów z wypraw zamorskich żeglarzom, wraz z różnego rodzaju zdobyczami i towarami zaczęło pojawiać się i to nowe technologicznie akcesorium. Powoli ale ostentacyjnie wywierało wpływ na gusta ciekawych nowinek nabywców oraz kreatorów elegancji salonowej i pałacowego szyku.

Wachlarze z Chin i nieodległej Japonii wkroczyły w życie Europejczyków jako praktyczne gadżety, których rozpowszechnienie nastąpiło wraz z częstszymi dostawami i trendami ówczesnej mody. Nikt z rodzimych użytkowników nie pomyślałby nawet, że w Azji wachlarz stanowił nie tylko przedmiot służący do schładzania powłok skórnych ciała, czemu miały służyć rytmicznie wykonywane ruchy wahadłowe, ale niekiedy skrytobójczą zakamuflowaną broń osobistą i dowódczy przyrząd militarno-wojskowy.

W wewnętrznych wojnach japońskich z czasów szogunatu i świetności klanów samurajskich wachlarzem posługiwano się w jednej z wybranych wersji do komenderowania ruchami walczących oddziałów, gdzie na określony sygnał unoszonego wachlarza dowódcy prowadzili zwarte szyki zbrojnych ugrupowań. Mogli dawać sygnał do walki, zmieniać kierunek natarcia lub kierować inne, ustalone rozkazy bojowe podczas obserwacji rozległego pola walki. W odróżnieniu od powyższej funkcji wachlarza wojskowego, w Chinach oprócz tego, iż występował on jako przedmiot codziennego zastosowania, miał też postać broni białej, której użycie było jednak niejawne i czasem wiązało się z ruchem konspiracyjnym.

Żerdzie wachlarza służącego do walki wręcz spajane trwałym łącznikiem u dołu rękojeści, po przeciwnej stronie miały ostre profilowane zakończenia, które przybierały postać kątownego ostrza mającego powodować ciężkie zranienia. Ta ich część chowana była w pokryciu materiałowym tak, aby nie zwracała uwagi ewentualnej ofiary.

O bojowym przeznaczeniu wachlarzy chińskich świat zachodni dowiedział się szerzej nie tak dawno dzięki tradycyjnemu wushu, zwłaszcza Taiji Quan (太極功夫扇), które jako pierwsze spopularyzowało trening rekreacyjny z wachlarzem na masową skalę. Było to działanie zgoła odmienne od dostępności treningów z wachlarzem w ramach wewnętrznych programów szkół walki o rodowodzie klanowym kungfu - wushu.

W dniu 18 lutego 2001 roku ponad dwa tysiące miłośników technik walki chińskim wachlarzem zebrało się na Placu Tian'anmen (天安門廣場) w Pekinie na pierwszym publicznym pokazie, który został zorganizowany przez Pekіńskie Stowarzyszenie Sportowe dla Osób Starszych. Występem tym profesor Li De Yin (李德印) rozpoczął starania o przyznanie Chinom poprowadzenia Letnich Igrzysk Olimpijskich, które miały się odbyć w 2008 roku. Konkurentami Pekinu były wówczas Paryż, Toronto, Sztambuł i Osaka. Za kandydaturą chińską już w drugiej turze zagłosowało 56 ze 106 członków międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego. Pekinowi przyznano tytuł gospodarza Olimpiady, a radości chińczyków nie było końca.

Pokaz z Placu Niebiańskiego Spokoju wywołał falę zainteresowania technikami wachlarza według formuły Taiji. Praktyka zyskała na popularności i wkrótce zaczęły powstawać nowe sekwencje dostosowane do potrzeb i możliwości ludzi w każdym wieku. Zawierały one ciągi ruchowe od kilkunastu do kilkudziesięciu akcji mających wywołać efekt prozdrowotny. Aspekt bojowy nie był w tych formach aż tak bardzo podnoszony bo i przeciwnik był wyimaginowany. Dzięki pracy mistrza Li wachlarz stał się ambasadorem piękna tradycyjnego wushu w jego licznych odmianach. W dowód uznania dorobku i wieloletniej działalności dydaktycznej mistrza Li, w 2019 roku został on wybrany na IV Światowym Festiwalu Kultury Taiji najbardziej wpływową osobistością Taiji okresu 70-lecia ChRL. Credo mistrza brzmi: „Niech Taiji wejdzie do sal uniwersyteckich i tysięcy domów” lub jak mawiają sami chińczycy: Ràng tàijí quán zǒu jìn dàxué kètáng hé qiānjiā wàn hù (让太极拳走进大学课堂和千家万户).

Wraz z innymi azjatyckimi sztukami walki oraz bronią białą stosowaną przy okazji ich treningu, formy posługiwania się wachlarzem zaczęły wzbudzać zainteresowanie aktorów, tancerzy, sportowców i entuzjastów kungfu. Przemawiały za tym płynne, pełne wdzięku i harmonii ruchy ciała współgrające z wachlarzem oraz towarzyszący im głośny efekt strzału wywoływany celowym, gwałtownym rozsunięciem żerdzi. Posługiwanie się wachlarzem jako bronią białą nie jest łatwe, wymaga koordynacji i synchronizacji wielu zależnych w jednym czasie oraz uprzedniego opanowania różnego rodzaju postaw, kroków, rotacji i obrotów ciała. Obecnie, poza starymi metodami walki wachlarzem powstaje wiele nowoczesnych sekwencji służących współzawodnictwu sportowemu w dziedzinie wushu jak i rekreacji ruchowej pozwalającej z wykorzystaniem wachlarza aktywizować tych, którzy dotąd pozostawali bierni wobec zorganizowanej kultury fizycznej.



Marek
Stefaniak

Żelazna pięść = mała broń ręczna



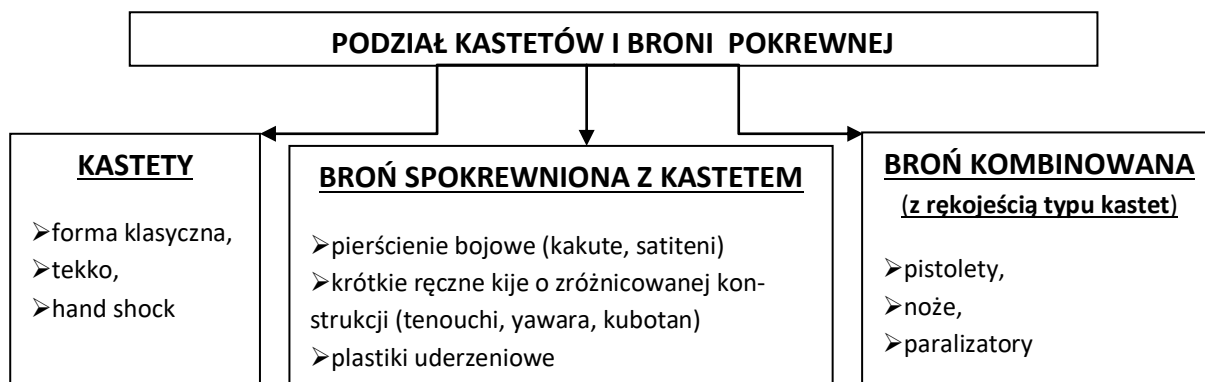
Fot. Marek Stefaniak

Kobujutsu (古武術) odkryłem po wielu latach ćwiczeń. Uprawiając Shotokan karate (松涛館空手), a następnie Wing Tsun kungfu (詠春), doszedłem do wniosku, że to co trenowałem było systemem niekompletnym. Skierowałem swoje zainteresowania na tradycyjną broń, która występowała w japońskich sztukach walki. Później rozszerzyłem swoje zainteresowania na broń występującą w Chinach, Korei i innych krajach Azji Południowo-Wschodniej. I tak okrężną drogą trafiłem do europejskich sztuk walki i broni używanej w Europie. Wzbudziło to jeszcze bardziej moją ciekawość. Zacząłem zbierać informacje o broni białej występującej w różnych kulturach na całym świecie. Odkryłem broń, pochodzącą z Afryki, która mnie zafascynowała swoją różnorodnością. Temat nie do ogarnięcia... Równolegle z poznawaniem broni o zróżnicowanej konstrukcji, poznawałem techniki walki jakimi posługiwali się i posługują wojownicy

na przestrzeni dziejów. My, jako Polacy, mamy też swój udział - palcaty, szabla. Europejskie sztuki walki wnoszą również wiele interesujących i ciekawych rozwiązań.

Bogactwo świata białej broni jest przeogromne. W tym artykule chciałbym podzielić się niewielką częścią wiedzy na ten temat. Artykuł powstawał bardzo długo. Z ogromnego archiwum wyselekcjonowałem niewielką część. Jest to mój subiektywny wybór. O wielu rodzajach broni nie wspominam, niektóre wymieniam tylko z nazwy, innym poświęcam więcej uwagi. Temat jest bardzo trudny ze względu na ogrom materiału, o nazewnictwie i klasyfikacji nie wspomnę. Mała broń ręczna to przedmiot stworzony do zadawania obrażeń ciała i przeznaczony jest do ataku i aktywnej obrony w walce wręcz. Jest to broń o specyficznych cechach konstrukcyjnych, odróżniająca ją od broni konwencjonalnej, mam tu na myśli np. pistolet czy nóż. W tym artykule scharakteryzuję broń, którą można wykorzystać na ulicy, w sytuacjach krytycznych, jako element aktywnej samoobrony.

W literaturze znalazłem wiele klasyfikacji małej broni ręcznej. Jedna opiera się na rodzaju ran jakie można zadać, inna za bazę klasyfikacji przyjmuje konstrukcję. Wybrałem klasyfikację która najbardziej odpowiada moim poglądom. Jest to moje subiektywne spojrzenie. Kastety i inna spokrewniona z kastetem broń dzieli się na trzy podstawowe grupy:



Wykres. Źródło własne.

W dalszej części artykułu scharakteryzuję podstawowe bronie występujące w poszczególnych grupach.

- KASTETY -

➤ **Kastety (forma klasyczna)**. Kastet zwany inaczej szpadryną lub „brudną pięścią”, jest bronią obuchowo-miażdżącą używaną w walce wręcz. Służy do nadania większej siły ciosu pięścią. Zyskał złą sławę ze względu na jego używanie przez środowiska przestępcze. Szczególnie niebezpieczną odmianą jest wersja zakończona kolcami (broń obuchowo-kłująca). Istnieją też kastety z wbudowanymi ostrzami (broń obuchowo-sieczna). Kastet może być wykonany ze stali, mosiądzu, aluminium, drewna lub tworzywa sztucznego.

Kastet wywodzi się z castusa, osłony dłoni wykonanej z pasków skóry wzmocnionych żelaznymi płytkami lub kolcami. Castus używany był w walkach bokserskich w starożytnej Grecji (pankration) i w starożytnym Rzymie (walki gladiatorów). Do grupy tej zaliczam również miniaturowe kastety z trzema, dwoma lub jednym otworem na palce. Do tego typu kastetów należą popularne przedmioty służące do samoobrony jak **Wild Cat** oraz **Opener**. Wild Cat to plastikowy (rzadziej metalowy) brelok do kluczy wykonany w kształcie stylizowanej głowy kota.

„Oczy” służą jako otwory na palce, „uszy” jako **elementy, służące do atakowania punktów witalnych na ciele człowieka**.



Fot.1. Kastet klasyczny



Fot.3-5. Kastety typu Wild Cat

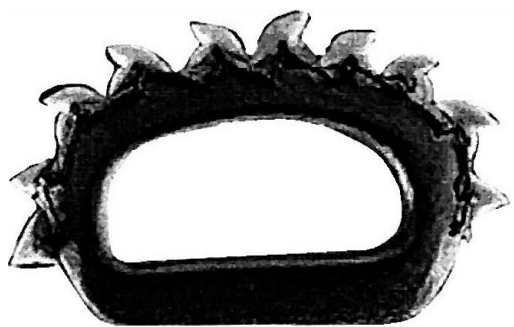
➡ **Tekko.** Broń, w kształcie litery D, używana na Okinawie. Brak pierścieni na palce pozwala lepiej manipulować tą bronią, możemy przechwytywać ręce przeciwnika. Wersje ulepszone mogą mieć (na zewnętrznej stronie obręczy chroniącej kostki) metalowe wypustki, kolce lub ostrza.

➡ **Rękawice bojowe.** Są to rękawice skórzane z wszytymi ołowianymi płytkami, wzmacniającymi siłę ciosu. Mogą być również wypełnione proszkiem ołowianym lub stalowym. Wypełnienie dotyczy zewnętrznych części palców i grzbietu dłoni. Podczas ataku ciężar metalowego proszku zwiększa masę pięści i tym samym energia kinetyczna uderzenia rośnie. Nowoczesne wzory rękawic mogą być wykonane z kevlaru lub mieć ochronne wkładki wykonane z tego materiału. W takim przypadku dłoń jest chroniona przed skaleczeniem nożem.

➡ **Vajra Mushti.** Tradycyjna broń indyjskich sztuk walki zwana „diamentową pięścią”. Zwykle wykonana jest z kości bawołu. Posiada siedem wypustek w kształcie trójkąta. Pięć wypustek chroni pięść, dwie pozostałe wystają z boku. .



Fot.6. Pazury tygrysa



Fot.7. Kastet hawajski

➡ **Bagh Nakh** - pazury tygrysa. Broń ta składa się trzech, czterech lub pięciu zakrzywionych ostrzy przymocowanych do metalowej sztabki z dwoma pierścieniami na bokach do przełożenia małego i wskazującego palca. Ten oręż występował w formie broni kombinowanej z puginałem bichwa. W tej wersji pazury tygrysie miały dolny pierścień (na mały palec) przedłużony o obosieczną lekko zakrzywioną głównię. Technika walki tą bronią polega na zadawaniu cięć. Do tej grupy należy wiele innych broni. Wymienię je tylko z nazwy:

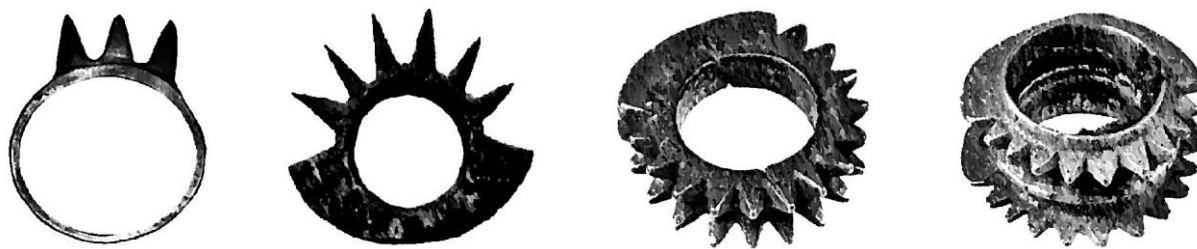
- **Katar**, puginał z Południowych Indii,
- **Ka Vi (Ka Wee)** jako „nożyczki bojowe”, broń opracowana przez mistrza kungfu Dai Song Chuna,
- **Yuan Yang Yue (Lu Jiao Dao)** - są to haki jelenie,
- **Yua Yu Chi** - żądło księżycowe, broń bardzo krótka, złożona z dwóch ostrzy przypominających groty włóczni i jednego ostrza w kształcie półksiężyca,
- **Giong Tian Shu** - grzebień niebiańskiego pałacu, broń ta nazwana była grzebieniem z racji swojego kształtu,

- **Ku'eku'e Lima Lei-o-mano** - znana jako hawajski kastet, część uderzająca wzmocniona jest zębami rekina.

- BROŃ SPOKREWNIONA Z KASTETEM -

Pierścienie bojowe.

➡ **Kakute** to metalowy pierścień z jedną lub kilkoma częściami uderzeniowymi w postaci kolców lub małych ostrzy, umieszczonych po jednej stronie pierścienia. Kolce skierowane do wewnątrz zapewniały mocny uchwyt za rękę przeciwnika, który wywoływał ból. Kolce skierowane na zewnątrz służyły do zadawania ciosów.



Fot.8-11. Od lewej strony pierścień Kakute z trzema kolcami, następnie trzy chewurskie pierścienie bojowe

➤ **Satiteni** to chewurskie pierścienie bojowe. Jest to tradycyjna broń Chewsurów, grupy etnicznej żyjącej na terenie Gruzji. Pierścieni używano w pojedynkach (shuguli), które odbywały się według ściśle określonych zasad. W walce nie wolno było używać technik nożnych. Głównym celem pojedynków nie było zabicie przeciwnika a jedynie zadanie silnie krwawiących ran i wymuszenia przyznania się pokonanego przeciwnika do porażki. Ze względu na wszechstronność walk wprowadzono różne konstrukcje pierścieni. Niektóre z nich przeznaczone były do technik powodujących rany szarpane, podczas gdy inne mogły powodować rany klute.

➤ **Nekode** są to metalowe pazury, które są nakładane na końce palców. Kształt dłoni z nekodem na palcach przypomina łapę kota. Jest to broń, która była używana przez wojowników ninja.

- KRÓTKIE RĘCZNE KIJE O ZRÓŻNICOWANEJ KONSTRUKCJI -

➤ **Yawara** jest jedną z podstawowych i najsukcesowniejszych broni ręcznych używanych na krótki dystans w wielu sztukach walki, między innymi w szkołach jiu-jitsu. Konstrukcyjnie jest to mini kij o długości około 12-15 cm, średnicy od około 0,5 do 2 cm. Skuteczność yawary w walce zależy od wielu czynników. Do podstawowych należą: znajomość punktów vitalnych ludzkiego ciała (uderzenia) i wiedza o tym, gdzie można stosować bolesne uciśki lub techniki szczypania (szczęka rekina). Ponieważ krótki kij jest bronią stosowaną w krótkim dystansie, wymaga to od ćwiczącego bardzo dynamicznej pracy nóg.



Fot.12 Broń typu Yawara

➤ **Tenouchi**. W swojej najbardziej podstawowej formie broń ta składa się z krótkiego kija, w którym blisko środka nawiercono dwa otwory. Przez te otwory przewleczony jest kawałek linki tworzący pętlę, w którą można wsunąć środkowy palec i ukryć całość w dłoni. Ciśnienie zaciśnięcia pięści dawało większą siłę uderzeń - atemi. Do zadawania ciosów można również wykorzystać wystające części tenouchi, które po zaostrzeniu, nadawały się szczególnie do atakowania stawów i różnych punktów vitalnych rozmieszczonych na ciele.



Fot.13.Tenouchi

➔ **Suntetsu/Shobo/Emeici.** To rodzaj małej broni ręcznej składającej się z pierścienia przy-mocowanego do krótkiego żelaznego pręta. Pręt jest w przekroju okrągły lub sześciokątny o długości ok. 15-18 cm i średnicy 9-15 mm. Pierścień mocowano do pręta przy pomocy nitu tak, żeby oba elementy mogły się obracać w ten sposób, że mając pierścień założony na palec można było odpowiednimi ruchami dłoni manipulować prętem. Pierścień instalowano centralnie lub bliżej końca i wówczas drugi koniec najczęściej był zaostroszony. Taką samą konstrukcję mają sztylety Emei, tradycyjna broń chińskich sztuk walki. To para metalowych prętów z ostrymi końcami służącymi do dźgania.

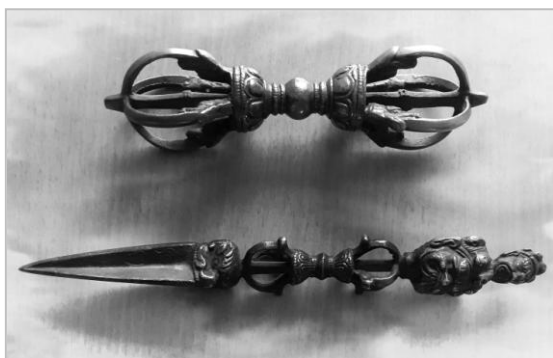


Fot.14. Kubotan

➔ **Kubotan.** Jest to broń opracowana w latach 70-tych ubiegłego wieku, przez mistrza Takayuki Kubotę. Zmodyfikował on yawarę, dołączając z jednej strony brelok na klucze. Mistrz opracował techniki posługiwania się kubotanem i stworzył kompletny system samoobrony.

Dużej popularności kubotanu sprzyjał fakt, że według statystyk (USA) większość ataków ma miejsce w momencie, gdy ofiara ma w ręku klucze i otwiera mieszkanie lub samochód. Obecność kubotanu w twojej dłoni pozwala na

natychmiastowe odparcie agresora. Jest to system rozszerzony z możliwością wykorzystania kluczy do uderzeń.



Fot.15. Powyżej Wadźra, niżej Purba z wadźrą

➔ **Wadźra** jest przedmiotem religijnym używanym przez mnichów buddyjskich. Jest to broń rytualna. Według mitologii indyjskiej uważana jest za jedną z najpotężniejszych broni na świecie. Użycie wadźry jako symbolicznego i rytualnego przedmiotu rozprzestrzeniło się z religii hinduskiej na inne religie w Indiach i innych częściach Azji. W Rigwedzie opisywana jest jako broń Indry. Indra jest opisany jako używający wadźry do zabijania grzeszników i ignorantów ...

➔ **Nanbankagi.** Mała poręczna broń wykonana z metalu. Kształtem przypomina literę „Y”. Całkowita długość wynosi około 17 cm, przekrój kołowy średnicy to około 2 cm.

➔ **Długopis taktyczny** jest nowoczesnym zastosowaniem idei yawary, która sprawdziła się w sztukach walki. Długopisy taktyczne wykonane są z aluminium lub tworzywa sztucznego. To nie tylko przedmiot do samoobrony, ale posiada też dodatkowe funkcje np. latarki lub wysuwane ostrza.

➔ **Latarka taktyczna** jest doskonałym narzędziem do samoobrony. Łączy w sobie dwie funkcje, możliwość oślepienia napastnika i użycia jako ręcznego kija. Oślepiając, dajesz sobie czas na zaatakowanie przeciwnika (kolano, krocze).

➡ **Słomki taktyczne/Strzykawki** taktyczne. Broń ta pojawiła się niedawno. Są to rurki wykonane ze stali lub tworzywa sztucznego, zaostrome z jednej strony. Ostrze przypomina igłę lekarską. Poprzednikami tej taktycznej broni są „igły bojowe”.

Na koniec należy wspomnieć o minikijach używanych w filipińskich sztukach walki. Występują one pod różnymi nazwami: tabak mallit, olishi palad, dulo dulo. Olishi palad wykonany jest z rogu bawołu.

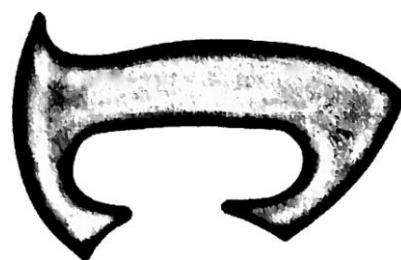
- PLASTIKI UDERZENIOWE -

W chwili obecnej „plastiki uderzeniowe” są bardzo popularne na świecie. Mają bardzo zróżnicowaną konstrukcję. Posiadają wiele wypustek, które stosowane są do nacisku na punkty vitalne lub układ kostny, ale służą również do wzmocnienia siły uderzenia. Od kastetów klasycznych różnią się brakiem otworów na palce. Jeżeli występuje taki pierścień to z reguły jest tylko jeden. Wykonane są z tworzywa sztucznego lub aluminium. Do najbardziej popularnych należą: **DL-kerambit** opracowany przez eksperta sztuk walki Kelly S. Wordena oraz **Spikey** o fantazyjnej konstrukcji z czterema wypustkami, wyprodukowany przez firmę Spikey-Tec (twórcą tej broni jest izraelski ekspert w dziedzinie samoobrony Sapira Tal).



Fot.16-21. Różne modele broni podręcznej typu Kerambit i Spikey

➡ „Hand Shock”. Jest to broń służąca do samoobrony opracowana przez izraelskiego eksperta od sztuk walki Amnona Maora, który stworzył system KAMAM. Ten przedmiot jest wykonany z tworzywa sztucznego i posiada cztery wypustki uderzeniowe. Te wypukłości znacznie zwiększają skuteczność uderzenia dłonią. Głównym celem jest zwiększenie bolesnego efektu podczas działań obronnych nie powodujących ranienia przeciwnika.



Fot.22. Broń o nazwie Hand Shock

- BROŃ KOMBINOWANA -

Na przełomie XIX i XX wieku kastety zostały włączone do różnych rodzajów pistoletów i noży okopowych używanych na polu walki. Przykładami tego typu noży mogą być: nóż okopowy Model Mk 1 z 1918 roku, oraz nóż bojowy z 1917 roku wyprodukowany przez firmę Henry Disston & Sons z Filadelfii. Bardzo niebezpieczną bronią jest połączenie paralizatora elektrycznego z kastetem, nawet o sile 950 tysięcy woltów. Niektóre kasteto-paralizatory wyposażone są też w taktyczne latarki ledowe i sprzedawane w handlu detalicznym na wolnym rynku popularyzującym idee samoobrony cywilnej i asortyment do jej treningu.

- MAŁA BRÓŃ RĘCZNA W SAMOOBRONIE. MOJE SPOJRZENIE NA WALKĘ -

Na początku chciałbym przedstawić swoje poglądy na trening. Zawsze przywiązywałem dużą wagę do treningu fizycznego. Wychodziłem z założenia, że wytrenowane, sprawne ciało pozwala na bardzo intensywny trening techniczny, najpierw wing tsun później kobudo (szeroko rozumiane jako walka bronią nie tylko pochodzącą z Okinawy czy Japonii). Oceniając swój trening z perspektywy czasu uważam, że było to dla mnie właściwe podejście. Kierowałem się uniwersalną prawdą „Będziesz walczył tak jak trenujesz”. I to się w praktyce sprawdziło. Obecnie, w wieku 70 lat jestem w stanie ćwiczyć 1,5 do 2 godzin dziennie i sprawia mi to ogromną radość. Oczywiście treningi nie są tak intensywne jak w wieku 30 – 40 lat. Moja żona uważa, że jestem uzależniony od ćwiczeń. Coś w tym musi być ☺.

A teraz przejdźmy do zasad walki, które preferuję w swoich treningach. W skrajnych sytuacjach umiejętności człowieka sprowadzają się do najprostszych ruchów (technik) rozwijanych przez wielokrotne powtarzanie (pamięć mięśniowa). Trzeba pamiętać, że pod wpływem ogromnego stresu, który towarzyszy walce na ulicy, wracamy do pamięci mięśniowej i zaprogramowanej reakcji. Przeglądając literaturę poświęconą walce wręcz, pisaną przez ekspertów znalazłem **algorytm walki na ulicy** bardzo zbliżony z moimi poglądami i dlatego pozwolę sobie go przytoczyć. **Standardowa walka na ulicy ma kilka etapów:**

1. Konflikt (Ty kontra przeciwnik/wróg).
2. Przyjmujesz rozwiązanie, oceniasz swoje możliwości, walczysz lub unikasz konfliktu.
3. Jeśli przyjmujesz, że będziesz walczył, rozglądasz się i analizujesz sytuację /czy w pobliżu znajdują się funkcjonariusze policji, lub osoby, które mogą wesprzeć twojego przeciwnika/.
4. Jeżeli nie ma policji i przeciwnik/wróg jest sam zmniejszasz dystans i wchodzisz w jego strefę.
5. Po wejściu w strefę przeciwnika/wroga chwytasz, blokujesz itp.
6. Walka - seria ciosów, techniki ręczne, nożne ...
7. Oddalas się z miejsca walki.

Analizując powyższy algorytm, który jest bardzo ogólny należy pamiętać również o dystansie:

1. Długi dystans - uderzenia nogami, najbardziej niekorzystny i niebezpieczny dla Ciebie, jeśli przeciwnik znakomicie operuje technikami nożnymi.
2. Średni dystans - uderzenia nogami, rękami.
3. Krótki dystans - uderzenia łokciami, kolanami, preferowany przeze mnie.

Należy również wspomnieć, że dowolna walka wręcz rozgrywa się według jednego z trzech scenariuszy:

1. Atakujesz pierwszy.
2. Jednoczesne rozpoczęcie walki.
3. Przeciwnik atakuje pierwszy.

Prawdopodobieństwo zwycięstwa przy pierwszym scenariuszu jest największe, przy drugim szanse maleją, przy trzecim mamy niewielkie szanse na zwycięstwo. Dlatego analiza tych trzech scenariuszy pozwala wybrać uniwersalny algorytm walki, który pozwala działać z maksymalną efektywnością. Walkę z wieloma przeciwnikami omówię w innym artykule.

Miejsce walki. Czy zastanawiałeś się jak skuteczna będzie twoja technika walcząc na asfalcie, kostce brukowej lub trawniku. Polecam trening w realnym świecie. Sala treningowa to warunki laboratoryjne, idealne. Celem walki jest wygrana, pamiętaj, walczysz o życie! Podczas walki nie ma miejsca na litość. Zdolność do bycia bezwzględny jest pożądaną cechą, więc rozwijaj ją i kultywuj. Niezdecydowany wojownik nie wygra żadnej bitwy. Uczciwość w walce jest głupia. Jeśli przeciwnik/wróg jest słabszy, wykorzystaj to. Jeżeli jest silny,

oszukaj go, zorganizuj zasadzkę i zniszcz go, gdy nie jest na to gotowy. Brzmi to brutalnie, ale takie są realia współczesnej ulicy.

Przejdźmy do walki z użyciem małej broni ręcznej. Każda broń ma swoje zalety i wady. Zaletą minibroni jest możliwość zwiększenia siły uderzenia, czyli osoba o przeciętnej wadze może zadać bardzo destrukcyjny cios, który może zdecydować o zwycięstwie, co jest równoznaczne z przeżyciem. Broń ta jednak wymaga od ćwiczącego ogromnej wiedzy na temat punktów witalnych, ale również, jakie skutki wywołają one u przeciwnika (szok, omdlenie, śmierć). Należy pamiętać, że oprócz uderzeń stosujemy bolesne naciski na kości, mięśnie. Żeby wykonać prawidłowo technikę, musimy wejść w bliski dystans. Mała broń nie zwiększa zasięgu naszych rąk. Trzeba o tym pamiętać. I tutaj dochodzimy do bardzo ważnej kwestii, jaką jest umiejętność poruszania się.

Właściwa praca nóg jest kluczem do sukcesu. Jak zbliżyć się do przeciwnika i zadać celne uderzenie. Ja w swoim treningu walki bronią nie ograniczyłem się do poruszania według zasad karate czy Wing Tsun. Włączyłem pracę nóg wzorując się też na innych systemach. W połączeniu z techniką walki małą bronią ukrytą dało to znakomite efekty. W swoim treningu poświęcam dużo czasu na pracę nóg. Zawsze wzoruję się na historii wojen, gdzie największe bitwy w historii wygrywane były dzięki manewrom i umiejętności oszukania przeciwnika. A oszukać przeciwnika nie jest łatwo.

- ASPEKTY PRAWNE UŻYCIA MAŁEJ BRONI RĘCZNEJ W SAMOOBRONIE -

Wybór broni i przedmiotów do samoobrony musi być przemyślany i zgodny z prawem obowiązującym w Polsce. Legalność broni i innych akcesoriów została określona w ustawie o broni i amunicji z najnowszymi zmianami z dnia 29 maja 2020 roku. W art. 4, pkt. 4a jest napisane:

4) narzędzia i urządzenia, których używanie może zagrażać życiu lub zdrowiu:

a) broń białą w postaci:

- ostrzy ukrytych w przedmiotach niemających wyglądu broni,
- kastetów i nunchaku,
- pałek posiadających zakończenie z ciężkiego i twardego materiału lub zawierających wkładki z takiego materiału,
- pałek wykonanych z drewna lub innego ciężkiego i twardego materiału, imitujących kij bejsbolowy. Według mnie należy zapoznać się z całą w/w ustawą jak również z aktami prawnymi regulującymi granice obrony koniecznej.

- UWAGI KOŃCOWE -

Broń wymieniona w tym artykule używana jest w wielu sztukach walki. Ale istnieje też wiele przedmiotów, które mogą być użyte w walce. Wystarczy przejść się do sklepów z materiałami żelaznymi lub pójść do marketów budowlanych. Wszystko zależy wyłącznie od Twojej kreatywności i wyobraźni.

Na zakończenie chciałbym podziękować wszystkim wspierającym Mistrzom, z którymi miałem przyjemność ćwiczyć i rozmawiać, wymienię kilku: Isidoro Volpe, Augusto Basile, Leung Ting, Terry Wingrowe, Rob Zwartjes i wielu innych.

Z sentymentem wspominam spotkania z Mistrzami z Polski. A było ich bardzo wielu. Wspaniali ludzie, moi przyjaciele, niektórych już nie ma wśród nas. Leszek Drewniak - współtwórca jednostki wojskowej Grom, Eryk Murlowski - mistrz Jujitsu, Witold Nowakowski - mistrz Kendo. Cały czas utrzymuję kontakt z Ryszardem Jóźwiakiem mistrzem - Viet Vo Dao,

Jarkiem Duczmalewskim - mistrzem systemu Czerwonego Feniksa i z młodym wiekiem Marcinem Błaszakiem - mistrzem Wing Tsun. Spotkania i wspólne treningi zawsze coś nowego wnoszą w moje spojrzenie na sztuki walki. W swoim życiu stosuję wiele zasad z których o dwóch szczególnie chciałbym wspomnieć. Pierwsza - **wiedzę zdobywa się przez całe życie** i druga - **mieć umysł otwarty na wiedzę, ale bardzo krytyczny.**



Fot.23. Miejsce poza Warszawą gdzie spędzam czas przez kilka miesięcy w roku

Materiał zdjęciowy, zbiory autora. Ilustrując pierścienie satiteni korzystałem ze strony internetowej: batsav.com/pages/crusaders.htm

