

Kamienny manekin yongchun

Sławomir Pawłowski, Gdynia, 2014r.

w wielkiej buddyjskiej świątyni Da Fawang Si

Tegoroczny wyjazd do Shaolin był dobrą okazją do ponownego odwiedzenia Da Fawang Si, wielkiej buddyjskiej świątyni położonej w prowincji Henan. Zamieszkujący ją mnisi wraz z mnichami i mistrzami sztuk walki klasztoru Shaolin uczą w tym miejscu tradycyjnych sekwencji i metod walki oraz qigong pochodzenia buddyjskiego. Ćwiczący oprócz klasycznych form yongchun, form z nożami motylkowymi i długą tyczką doskonali swoje umiejętności w treningu na drewnianym i kamiennym, obrotowym manekinie. Podstawowy kurs zaplanowany jest w cyklu ośmiotygodniowych warsztatów metodycznych, które przewidują również udział osób spoza Chin. Kompleks zabudowań świątynnych gwarantuje odpowiednią bazę szkoleniową, noclegową i socjalną. Treningi odbywają się na położonych blisko siebie obiektach kultu religijnego Fawang oraz Songyue (Huishan). Interesujący nas tu kamienny manekin służy wypracowaniu silnych technik w krótkim dystansie, które mogłyby być skutecznie zastosowane w walce w postawie stojącej i w zwarciu z przeciwnikiem. Wykonywanie formy kamiennego manekina napotyka na silny opór trzyczęściowego mechanizmu tarcowego, który można pokonać jedynie dobrze zakorzenioną postawą. Po licznych próbach ulega ona wzmocnieniu, a ruch skrętny ciała wymusza zachowanie osiowej pracy w linii pionowej, począwszy od stóp poprzez pas biodrowy i klatkę piersiową do głowy. Na zdjęciu po prawej stronie u góry znajduje się kamienny obrotowy manekin. Poniżej autor w technice yongchun na drewnianym manekinie.

