

FUNG YEN

Sławomir Pawłowski
Gdynia, 1999

znaczy pięść oko feniksa

Niema osób odpornych na ciosy, są jedynie ludzie źle trafieni - *Feliks Stamm*.



Fot.1. Sławomir Pawłowski sifu na terenie klasztoru Shaolin prezentuje technikę ciosu Fung Yen, pochodzącą z formy "Babu" ze stylu Shaolin Xiang Dian Luohan Quan.

Ucząc się u mistrza Jing Jin Fu w Fuzhou stylu Shaolin Xiang Dian Luohan Quan miałem możliwość opanowania odmiany stylu Luohan wykorzystującej jako główną broń anatomiczną słynną „pięść - oko feniksa”. Jak wiadomo, porażka lub zwycięstwo w walce zależą od psychicznego samoopanowania, właściwej strategii, szybkości, dynamiki, dokładności oraz siły technik ataku i obrony. W celu zwiększenia skuteczności własnych działań, chińscy bokserzy stworzyli i udoskonali na przestrzeni wieków wiele efektywnych metod walki, jak np. techniki „zatrutej ręki”, „żelaznej pięści i dłoni”, ucisków na sploty nerwowe i naczynia krwionośne, oraz słynną i szczególnie popularną w południowo chińskich systemach kungfu technikę „pięść - oko feniksa”. Zakres destrukcyjnego oddziaływania ciosów zwiększano utwardzając i hartując powierzchnie uderzeniowe własnego ciała oraz formując je w takie kształty, aby uderzenia wywierały jak największy niszczycielski efekt. Przykładem tego jest właśnie specyficznie uformowana „pięść - oko feniksa” określana chińskimi terminami Fung Yen lub Dan Tzu Gieh, po kantońsku Fung Kuen, a w języku japońskim jako Ippon Ken, oznaczającymi w sumie „pięść kostki jednego palca”. Specyficzny kształt pięści fung yen pociągnął za sobą konieczność transformacji techniki zadawania uderzeń, mających trafiać wyłącznie w ściśle określone punkty ciała przeciwnika. W tym celu stworzono nowe, oryginalne metody treningowe, dostosowując je do wysoce agresywnej, preferującej jednoczesność akcji obrony i kontrataku strategii stylu. Jedno z jego hasła głosi: "Atakuj atak uderzając pięścią oka feniksa".

Kształt pięści

Tworząc pięść „oko feniksa” zaciskamy mały, serdeczny i środkowy palec dłoni tak jak w przypadku formowania zwykłej pięści, natomiast palec wskazujący zginamy w jego środkowym stawie, opieramy i silnie zaciskamy na zgiętym i dociśniętym do środkowego palca kciuku, pełniącym funkcję jego podpory i usztywnienia. Wysunięty środkowy staw palca wskazującego jest jej właściwą powierzchnią uderzeniową. Właściwie uformowana i zaciśnięta pięść fung yen tworzy zwarty i twardy monolit, bez wolnych przestrzeni lub słabych miejsc, stając się jedną z najgroźniejszych broni anatomicznych walczącego człowieka.



Fot.2-3. Powyżej po lewej stronie przykład ataku na punkt vitalny Tai Yang, po prawej stronie uderzenie w oczodół.

Punkty trafień

Jak już wspomniałem, głównym powodem, dla którego stworzono technikę w kształcie „pięść - oko feniksa” było dążenie do osiągnięcia maksymalnej destrukcyjności zadawanych uderzeń. Aby to następowało, ciosy należy zadawać z chirurgiczną wręcz dokładnością wyłącznie we wstrząsorojne i vitalne punkty ciała przeciwnika, często niedostępne dla uderzeń zwykłą pięścią. Usytuowane od szczytu głowy do podbicia stóp, są one połączone z ośmioma zbiornikami, tzw. „Chi Mei”, dwunastoma meridianami, oraz wewnętrznymi organami i narządami, jak np. serce czy płuca. Celne trafienie zaburza cyrkulację energii „Qi” oraz krwi, wywołuje szok nerwowy, uszkadza lub całkowicie niszczy dany narząd bądź organ. Efektem jest najczęściej zaburzenie oddychania, utrata przytomności, ślepota, paraliż lub śmierć uderzonego. Atakuje się między innymi punkty położone na: skroni Tai Yang i Tai Yin, z boku żuchwy Ya Sha, nad górną wargą Ren Zhong, karku u podstawy czaszki Ya Men, między łopatkami Ling Tai, łopatkce Tian Zong, pod pachą Ji Guan, splocie słonecznym Hsin Kan, między żebrami Da Bao, u podstawy żeber Qi Men, podbrzuszu Dan Tien, kroczu Sha Yin, podbiciu stopy Yong Guan, a także gałki oczne, między żebrowe zakończenia nerwowe, kłębuszki nerwowe, naczynia krwionośne i inne.



Fot.4-6. Powyżej po lewej stronie autor demonstruje uderzenie w punkt Ren Zhong. Pośrodku cios w punkt wstrząsorojne umiejscowiony na wysokości kolana, z kolei po prawej stronie uderzenie w kłębuszek nerwowy umiejscowiony na szyi.

Silne uderzenie w ciało przeciwnika techniką fung yen głęboko penetruje jego organizm, powodując wewnętrzne obrażenia. Trafienie w punkt vitalny zwielfokrotnia niszczycielski, punktowy efekt ciosu, stając poważne zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia przeciwnika.

Aby uniknąć powyższych zagrożeń w trakcie treningów, a jednocześnie wykształcić i rozwinąć szybkie, precyzyjne i silne ciosy doskonalili się „pięść - oko feniksa” na specjalnie do tego przystosowanych przyrządach, tj. na „papierowej tablicy”, drewnianym manekinie, elastycznej desce do uderzeń (jap: makiwara) oraz worku wypełnionym piaskiem. „Papierowa tablica” jest to prostokątna drewniana płyta, przytwierdzona do ściany, na której naniesiony jest naturalnych rozmiarów zarys ludzkiego ciała. W obrębie tego zarysu, we właściwych miejscach (tj. gdzie położone są punkty vitalne) przytwierdzone są nakładki przeznaczone jako cele uderzeń. Wykonane są one ze złożonego i wciśniętego w bambusowe pierścienie papieru, lub z krążków elastycznej gumy.



Fot.7-8. Powyżej po lewej stronie Sławomir Pawłowski sifu demonstruje cios na spojenie łonowe, po prawej cios w punkt Sha Yin.

Drewniany manekin jest naturalnej wielkości drewnianą figurą stojącego człowieka, przytwierdzoną do ściany lub podłoża. Na jego ciele, podobnie jak ma to miejsce w przypadku manekinów do nauki akupunktury, usytuowane są wgłębienia (tutaj o średnicy około trzech centymetrów, wypełnione papierem lub gumą, bądź nakładki takie jak na opisanej „papierowej tablicy”), służące do przyjmowania uderzeń.



Fot.9-10. Powyżej po lewej stronie autor demonstruje uderzenie w punkt wrażliwy na „grzbiecie” stopy, po prawej natomiast technika rozdzielania chwytu i kontratak na punkty Da Bao położone pomiędzy żebrami

Tak zwana „deska do uderzeń” (jap. makiwara), jest elastyczną i unieruchomioną w podłożu, zwężającą się nieznacznie ku górze zwykłą drewnianą deską. Jej górny „sprężynujący” odcinek przeznaczony jest do

przyjmowania siły zadawanych ciosów, przez co owijany jest grubą warstwą papieru albo płótna, bądź też konopnego sznura. W trakcie uderzeń hartuje się powierzchnię uderzeniową, rozwija siłę i szybkość ciosów. Do treningu na „desce do uderzeń” dopuszczani są wyłącznie zawansowani uczniowie, potrafiący właściwie uformować pięść fung yen, ćwiczący wcześniej także na innych przyrządach.

Trening zadawania ciosów z użyciem „drewnianej deski” traktowany jest jako uzupełniający na korzyść ćwiczeń z partnerem, treningu na „papierowej tablicy”, drewnianym manekinie i worku wypełnionym piaskiem. Po każdym treningu na tym przyrządzie bezwzględnie wymagane jest użycie ziołowych wywarów nie dopuszczających do powstania urazów uderzającej pięści.

Worek wypełniony piaskiem jest zawieszany na ścianie. Służy zarówno do treningu uderzeń ręcznych, jak i kopnięć.

Podsumowując należy podkreślić, że w toku nauczania technik fung yen, dużą wagę przywiązuje się do wpajania uczniom i utrwalania w nich postawy samoopanowania i przestrzegania zasad prawości moralnej. Muszą być oni świadomi, że techniki „pięść - oko feniksa” mogą użyć wyłącznie w naprawdę uzasadnionych okolicznościach.



Fot.11-12. Na zdjęciach powyżej nauczyciel Sławomira Pawłowskiego sifu, mistrz Jin Jing Fu – po lewej stronie demonstrujący technikę z pierwszej formy stylu Xiang Dian Luohan Quan o nazwie „San Zhan” co oznacza Trzy Bitwy 三战, natomiast po prawej stronie w technice z drugiej formy stylu o nazwie Ba Bu symbolizującej Ośmiu Kroków 八步.

