



Andrzej Kalisz
Warszawa, 2004

Ogół chińskich sztuk walki przyjęto się na Zachodzie określać nazwą **kung-fu**. Kung-fu oznacza jednak nie sztukę walki, a wysoki poziom umiejętności osiągnięty w wyniku ciężkiej, długotrwałej nauki. Może to dotyczyć wielu różnych dziedzin. Jeśli chodzi o chińskie sztuki walki, to bardziej prawidłowa jest nazwa używana w Chinach - **wushu**, czyli dosłownie: sztuki wojenne. Termin wushu zapisuje się takimi samymi znakami jak japoński termin bu-jitsu.

Wushu dzieli się na **xiandai wushu** (współczesne wushu) lub **jingsai wushu** (sportowe wushu) oraz **chuantong wushu** (tradycyjne wushu), inaczej nazywane **minjian wushu** (ludowe wushu). Używany na Zachodzie termin kung-fu pokrywa się w zasadzie raczej z chuantong wushu/minjian wushu, nie obejmuje zwykle jednak xiandai wushu/jingsai wushu.

Xiandai wushu/jingsai wushu to przede wszystkim dyscyplina sportowa - obecnie już olimpijska. W konkurencji form - **taolu** stosuje się podział przede wszystkim na **changquan** (długa pięść - formy zwykle bardzo akrobatyczne, o ruchach stosunkowo płynnych i dużej dynamice), **nanquan** (południowa pięść - bardziej stabilne pozycje, mniej akrobacji, dużo fizycznej siły) i **taijiquan** (ruchy miękkie, pełne gracji, w większości wykonywane powoli). Uprawiana jest także konkurencja **sanda/sanshou**, czyli rodzaj walki w rękawicach i ochraniaczach (m.in. na korpus) zbliżona do kick-boxingu, ale z szerokim wykorzystaniem rzutów i zepchnięć z podestu, na którym odbywają się walki. W wariacie zawodowym stosuje się mniej ochraniaczy, natomiast wykorzystuje się dodatkowo uderzenia kolanami.

Chuantong wushu/minjian wushu, bądź w terminologii bardziej popularnej na Zachodzie - kung-fu, to nie jedna, określona sztuka walki, a **ogromne bogactwo rozmaitych systemów**, opartych na bardzo różnych koncepcjach i zasadach. Jest to bogactwo tak duże, że powszechnie stosowane klasyfikacje stanowią nadmierne uproszczenie. Jednak wspomnimy tu o nich ze względu na to, że są dość rozpowszechnione.

Chińskie sztuki walki dzieli się zwykle na **północne** i **południowe**. Mówi się przy tym, że style północne opierają się na kopnięciach, a południowe na technikach ręcznych. Jednak zarówno na południu Chin spotyka się style zawierające dużo kopnięć, jak i na północy uprawia się wiele systemów nie przywiązujących do kopnięć dużej wagi.

Stosuje się też podział ze względu na związek danego systemu z jednym z głównych ośrodków, które wpływały na rozwój sztuk walki, np.: **Shaolin** (funkcjonuje podział na Shaolin północny i południowy), **Wudang**, czy **Emei**. Wiele systemów nie mieści się w tej uproszczonej klasyfikacji.

Popularny jest podział na style zewnętrzne - **waijia** i wewnętrzne - **neijia**. Do zewnętrznych zalicza się zdecydowaną większość, a tylko nieliczne do wewnętrznych. W pewnym uproszczeniu można powiedzieć, że style zewnętrzne koncentrują się bardziej na typowym treningu fizycznym, i typowym wykorzystaniu siły, a wewnętrzne bardziej na pracy nad koordynacją pomiędzy umysłem i ciałem oraz nad specyficznym sposobem generowania siły przy użyciu całego, stosunkowo rozluźnionego ciała. Tradycyjne teorie określały to jako "użycie siły kości i ścięgien, a nie mięśni". Ten rodzaj pracy ciała jest dość charakterystyczny i rzadko spotykany poza systemami wewnętrznymi. Jednak spotyka się przedstawicieli systemów zewnętrznych, których sposób pracy ciałem wykazuje przynajmniej pewne podobieństwa. Stąd dyskusje dotyczące precyzyjnego podziału na style zewnętrzne i wewnętrzne, czy ścisłego zdefiniowania czym różni się "zwykła" siła techniczna w kung-fu - **jin** od tej określanej jako "siła wewnętrzna" - **nei jin**.

Na początku XX wieku grono mistrzów **xingyiquan**, **baguazhang** i **taijiquan** w Pekinie uznało, że systemy te mają wiele cech wspólnych i w związku z tym zdecydowano o zaliczaniu ich do jednej rodziny **neijia** (dosłownie: rodzina wewnętrzna). Z przyczyn historycznych zatem, gdy mowa o stylach wewnętrznych, ma się na myśli te właśnie. Nie ma też większych wątpliwości, jeśli chodzi o styl **liu he ba fa**. Często także **yiquan**, wywodzący się z **xingyiquan**, jest zaliczany do systemów wewnętrznych, chociaż z punktu widzenia jego twórcy yiquan miał być czymś wykraczającym poza stare klasyfikacje.

W ostatnich latach określenie **wewnętrzny** stało się tak popularne, że bardzo różne style wykorzystują je w celach marketingowych i znajdują po temu różne uzasadnienia i definicje "wewnętrzności".

Trzeba zwrócić uwagę, że podziału na systemy zewnętrzne - **waijia** i wewnętrzne - **neijia** nie należy mylić z podziałem na metody treningowe zewnętrzne - **waigong** (trening fizyczny) i wewnętrzne - **neigong** (trening mentalny, "energetyczny", itp.). W niemal wszystkich bowiem systemach klasyfikowanych jako zewnętrzne wykorzystuje się bowiem w mniejszym lub większym stopniu trening neigong.

Określony styl kung-fu to nie tylko zestaw technik, czy form. To zawsze pewien system wzajemnie z sobą związanych metod treningowych - **gongfa** i koncepcji - **quanli**. Wszystkie metody treningowe, łącznie z wykorzystywanymi w wielu stylach formami, stanowią ilustrację teorii danej szkoły, służąc poznaniu i praktycznemu opanowaniu jego koncepcji i rozwinięciu charakterystycznych dla danego stylu umiejętności. To jest pewien wyróżnik szkół autentycznego kung-fu (chuantong wushu).

Organizowane są zawody sportowe w których startują przedstawiciele tradycyjnego kung-fu/wushu. Różnica w stosunku do jingsai wushu polega jednak na tym, że w chuantong wushu rywalizacja sportowa nie jest głównym celem, któremu całkowicie podporządkowany jest proces treningowy, a stanowi tylko pewien element znacznie szerszej całości. Kung-fu (chuantong wushu) nie jest zatem tylko dyscypliną sportową, w której liczą się wyniki na zawodach i odbywa się proces selekcji tych, którzy rokują w tym kierunku największe nadzieje. Kung-fu jest dla każdego i może być uprawiane przez całe życie. Odpowiedni system można dobrać w zależności od indywidualnych upodobań, predyspozycji i warunków fizycznych.

W kung-fu przywiązuje się wagę nie tylko do rozwinięcia umiejętności walki wręcz, czy z bronią, ale także do wszechstronnego rozwoju adepta. Wzorcem wojownika kung-fu jest ktoś, kto nie tylko potrafi walczyć, ale posiada szeroką wiedzę. Dla adeptów spoza Chin nauka kung-fu to często także poznawanie bogatej kultury Kraju Środka. W wielu szkołach naucza nie tylko sztuki walki, ale także tradycyjnych metod leczenia (akupresura, akupunktura, ziołolecznictwo) bądź ćwiczeń służących kultywowaniu zdrowia - neigong, qigong. Niektóre systemy kung-fu słyną z walorów zdrowotnych, np. taijiquan i yiquan, w których te same metody treningowe służą zarówno rozwojowi umiejętności walki jak i zdrowiu ćwiczącego. Wielki nacisk kładzie się także na postawę etyczną adepta - **wude** (dosłownie: cnoty wojownika). Mówi się: "Ucząc się sztuki walki, przede wszystkim uczysz się być dobrym człowiekiem".

