



treningu

z użyciem rattan ring

Zbigniew Koleczek
Clearwater, Florida, USA, 2018



Swoją drogę ze sztukami walki rozpocząłem po wyjeździe z Polski i osiedleniu się w USA. W 1990 roku zacząłem uczęszczać na treningi karate shotokan, które kontynuowałem przez kolejnych 12 lat dochodząc do stopnia mistrzowskiego 2 dan. W 1998 roku zainteresowałem się systemem Wing Chun (詠春) kungfu i rozpocząłem naukę tej sztuki walki. Dwa lata później byłem już w szkole sifu Steve Lee Swift'a (wywodzącego się z linii Simon'a Lau z Wielkiej Brytanii). Tam uzyskałem pełne przeszkolenie, dzięki któremu od 7 lat nauczam Wing Chun samodzielnie.

Gdybym miał wyrazić swój pogląd na temat tej sztuki walki, to powiedziałbym, że Wing Chun jest jedną z najlepszych metod samoobrony na świecie. Jest świetnym systemem walki. Uczy refleksu, myślenia, powściągnięcia emocji i zdyscyplinowania. Sprawia, że ćwiczący nabywa odporności psychicznej wobec zagrożeń powodowanych agresywnością innych ludzi. Sam miałem kiedyś taki przypadek, że musiałem użyć Wing Chun do samoobrony i było to w szkole mojego sifu.

Zawsze po zakończonych zajęciach mieliśmy takie dodatkowe 30 minutowe sparringi, rodzaj walki na zasadzie „jeden na pięciu”. W pewnym momencie, kiedy odpierałem kolejny atak partnera, ktoś z tyłu kopnął mnie bez uzasadnionego powodu w plecy. Tak, jakby chciał zrobić test mojej wytrzymałości na niekoleżeńskie zachowanie i powiedziałbym wprost zaczepne z jego strony. Ponieważ było to nie w porządku i bardzo mnie dotknęło, to powiedziałem sobie, że nie dam się sprowokować i jednocześnie nie pozwolę mu tego powtórzyć. Wkrótce po wykonaniu przeze mnie kolejnych kontrataków na akcje współćwiczących, przyszła kolej na niego. I tym razem zaatakował gwałtownie, kierując uderzenie z potężnym hakiem na moją

twarz, i prawie by mu się udało, gdyby nie to, że automatycznie wystrzeliłem biusao (鏢手) połączone z ciosem łokciem. To spowodowało poważną kontuzję jego łuku brwiowego i interwencję chirurgiczną zakończoną szyciem. Wykonał atak na tyle dynamiczny i nieprzemysłany, że po prostu nadział się na moją kontrę. Po tym zdarzeniu już go więcej na treningach nie widziałem. To była jedyna taka okoliczność, którą zapamiętałem jako tą, gdzie Wing Chun zareagowało tak, jak powinno, intuicyjnie i z pełną kontrolą napastnika.



Fot. 1. Autor wraz z synem Sebastianem oraz sifu Steve Lee Swift'em



Fot.2. Autor, sifu Nelson Rios oraz Justin Och



Fot.3. Autor z przyjacielem, sifu Victor'em Velez'em

To utrwaliło mój pogląd na temat tej sztuki walki i gdybym dzisiaj miał jeszcze raz wybierać jakiego systemu chciałbym się uczyć, to byłby to z pewnością styl Wing Chun. To czołowy, moim zdaniem najlepszy system walki jaki wymyślił człowiek. Dobrze opracowany i teoretycznie uzasadniony. Daje mi ogromne poczucie bezpieczeństwa i to czego pragnie każdy z nas – wielki spokój. Gdybym miał wrócić do początku nauki Wing Chun, do okresu sprzed dwudziestu lat, to podjąłbym wraz z nauką Wing Chun głębsze studia i badania, ćwiczyłbym też o wiele bardziej wnikliwie.

Kończąc to krótkie wprowadzenie, chciałbym teraz poświęcić więcej uwagi na temat jednej z chińskich metod doskonalenia pewnych grup technik Wing Chun, która została zawarta w tytule mojego artykułu, a mianowicie mowa tu o *rattan ring* (藤圈手), czyli rattanowym kole, lub inaczej „obręczy krążącej w rękach”.

Ćwiczeń z użyciem *rattan ring* nauczyłem się od mojego przyjaciela sifu Victora Velez'a z Puerto Rico. Było to jakieś 10 lat temu. Wcześniej się z tym nie spotkałem. Mój sifu, Steve Lee Swift w ogóle takich rzeczy nie uczył. Jego program szkolenia nie zawierał żadnych ćwiczeń z *rattan ring* pomimo, iż był to nadal ten sam z nazwy Wing Chun.

Po wizycie w szkole w Puerto Rico i nauce *rattan ring*, zauważyłem, że te proste ćwiczenia dobrze wpływają na korekcję i synchronizację pracy ramion. Zająłem się więc udoskonalaniem ćwiczeń z obręczą zaadoptowaną do technik: kwun sao (滾手), podwójnego

gaun sao (雙耕手) i tan da (攤打). Ćwiczenia te zostały następnie powiązane z krokami w przód, tył i na boki, tak jak ma to miejsce w praktyce chi sao (鬚手) z partnerem. Robię je codziennie w formie krótkiej rozgrzewki ramion przed właściwym treningiem technicznym. Daje mi to dużą satysfakcję. Zauważyłem też, że ćwiczenia *rattan ring* są jak najbardziej pomocne w dalszym trenowaniu tych elementów we właściwych formach – tych, z których pochodzą. Jest szersze zrozumienie dla technik i większy relaks przy ich wykonywaniu, lepsze czucie. Ćwiczenia te są także pomocne w podnoszeniu jakości wspomnianego chi sao – w fazie obrony powiązanej z niejako wymuszonym atakiem własnym. Dotyczy to także swobodnej praktyki w formie *shadow boxing* – walki z cieniem, analogicznie do tej znanej z boksu zachodniego.



Fot. 4-6. Autor podczas wykonywania ćwiczeń z *rattan ring*, Floryda 2018r.

Spośród korzyści jakie wynikają z treningu *rattan ring* wymieniałbym następujące: wzmacnia się układ mięśni rąk, które dobrze współdziałają z nogami, ciało uelastycznia się. Sam trening profiluje poprawne ruchy w przestrzeni, jak w przypadku bong sao (膀手), gdzie istnieje potrzeba trzymania zamkniętej linii centralnej i *rattan ring* bardzo dobrze tego pilnuje. Postawa ciała staje się jakby bardziej zakorzeniona, tak jak w taiji. Mówią na to *good rooting*, dobre zakorzenie, dobre osadzenie ciała. Uważam, że *rattan ring* stanowi naturalny i podstawowy dodatek do treningu technik Wing Chun kungfu. Takie jest moje zdanie. To najlepsze ćwiczenia dla uczniów, które budują strukturę ciała i rozszerzają pojęcie o praktyce technik tego stylu. Całość zawarłem w programie nauczania mojej szkoły kungfu, gdzie uczę Wing Chun na Florydzie.

Doszukując się pewnych elementów wspólnych, które można by odnaleźć w różnych praktykach chińskich sztuk walki, na przykładzie choćby tylko treningu z użyciem *rattan ring*, powiedziałbym, że moje dotychczasowe ustalenia pozwalają na wysnucie wniosku, że takim

najbliższym członkiem rodziny Wing Chun jest styl Hung Gar kungfu. Nazwałbym go nawet kuzynem. Zresztą pomijając problem form stylowych, inne aspekty treningu systemowego są tu zbliżone. Podobnie ma się sprawa ćwiczeń z użyciem *iron ring's* (鐵圈手) – cięższych metalowych obręczy i nieco mniejszych pierścieni – krążków przypominających swoim wyglądem pogrubione i niklowane bransoletki *wrist ring's*. W obu przypadkach są one zakładane na nadgarstki (手腕). Te mniejsze służą przede wszystkim do wzmacniania siły mięśni pracujących w ruchach posuwistych i zwrotnych o różnym nachyleniu w stosunku do linii centralnej. W pewnej mierze wzmacniają motorykę bloków i uderzeń poprzez trening kombinacyjny. Wpływają tak na prostowniki, jak i na zginacze kończyn górnych.



Fot.7. Autor ze stalowymi pierścieniami, Floryda 2018r.

Zasadniczym celem praktyki z użyciem *rattan ring* jest nadanie technikom Wing Chun odpowiednich walorów bojowych, tak aby mogły one przewyższać swoimi cechami atakujące ruchy napastnicze. W Hung Gar kungfu jest podobnie, przy czym te większe, metalowe obręcze przeznaczone są do kształtowania ruchów całych ramion przy powiązanej z nimi pracy tułowia.

Z tego co jest mi wiadome, Yip Man używał podczas treningu Wing Chun kilku stalowych pierścieni naraz, zakładając je na nadgarstki obu rąk. Osobiście widzę w tym wiele punktów wspólnych, które łączą w tym zakresie Wing Chun i Hung Gar. W tym kontekście są kompatybilne na tyle, na ile można tolerować pewną dozę odmienności występującej na przykład w poruszaniu się w różnych kierunkach, w balansowaniu ciałem, i innych wskaźnikach związanych z rotacją.

Ponieważ, jest to temat bardzo rozległy, został tutaj jedynie zasygnalizowany. Wymaga większej analizy, i opisanie problemu w szerszym kontekście. Będę do tego jeszcze wracał w kolejnych opracowaniach, a podsumowując zaznaczę tylko, że artykuł ten jest moim publicystycznym debiutem i z tego powodu chciałbym zapewnić wszystkich czytelników Portalu Dydaktyczno-Naukowego Polskiego Kongresu Yongchun Kungfu, że pozostają do ich dyspozycji zarówno szkoleniowej, jak i informacyjnej z zakresu ćwiczeń *rattan ring* i Wing Chun w ogóle.

