

**ZHAO DAOXIN**

# **TEORIA SZTUKI PIĘŚCI**



**AKADEMIA YIQUAN, 2008**

**Zhao Daoxin**

(Zhao Enqing)

# **TEORIA SZTUKI PIĘŚCI**

Przekład z chińskiego: **Andrzej Kalisz**

## **Spis treści:**

Metoda zhan zhuang	- 3 -
Trening	- 7 -
Metody treningu	- 8 -
Rozwijanie atrybutów fizycznych	- 12 -
Rozumienie sił	- 15 -
O eksplozywnej emisji siły	- 23 -
Nastawienie mentalne w walce	- 25 -
Błędy ruchu i czego unikać w walce	- 27 -
Atak	- 29 -
Obrona	- 33 -
Strategia szybkiego ataku	- 35 -
O teorii atakowania punktów witalnych	- 37 -
Broń	- 39 -

## METODA ZHAN ZHUANG

**Od tłumacza:** w większości chińskich wydań pracy Zhao Daoxina, wydanych w druku lub dostępnych w internecie, brak jest tego rozdziału. Pojawił się on tylko w jednym wydaniu. Pewna niespójność z resztą wskazuje, że może to być tekst pochodzący z wcześniejszego okresu niż kolejne rozdziały.

Metoda zhan zhuang jest najbardziej podstawową praktyczną aktywnością, absolutnym ucieleśnieniem wszelkiej aktywności.

Poprzez zhan zhuang, stopniowo na różnych poziomach i w różnym stopniu poznaje się wewnętrzny aspekt treningu ciała. Wiedzy osiągniętej dzięki zhan zhuang nie da się uzyskać, gdy odrzuci się tę metodę.

Praktyka zhan zhuang następuje krok po kroku, od niskiego do wysokiego poziomu, od płytkiego poznania, do głębokiego rozumienia, od powierzchownego i jednostronnego do wieloaspektowości. Zhan zhuang to szukanie prawideł i podejmowanie wyborów, w całym procesie treningowym jest to bardzo ważny etap - etap uzyskania wiedzy o wewnętrznych zasadach, ponieważ stopniowo uzyskuje się zrozumienie tego co rzeczywiście jest istotne w sztuce walki, zrozumienie prawideł rozwoju, i stąd zrozumienie powiązania wszystkich aspektów dotyczących całego ciała, lub oderwanych od tej całości.

Dlatego, studiowanie zhan zhuang, to praca podstawowa, okres przygotowawczy. Niezależnie czy chodzi o kultywowanie zdrowia, wzmocnienie ciała, czy praktyczne wykorzystanie w życiu, ma to wielki i głęboki sens.

Ucząc się czegoś, musimy zwrócić uwagę na prawidłowość wstępnego etapu, nie może być nieprawidłowych domieszek, ponieważ wpłynie to negatywnie na postępy. Musimy jasno rozumieć środki stosowane na każdym etapie – pozycje, świadomość, ruch qi.

Najpierw pozycje. Pozycje tworzone są przez zmiany układu barków, łokci, nadgarstków, bioder, kolan, kostek, szyi, kręgosłupa, talii, czyli przez skurcz i rozkurcz mięśni.

Jednak w żadnym razie nie można dopuścić do nadmiernego ugięcia stawów i tworzenia martwych

kątów, ponieważ ograniczy to możliwość ruchu, wpływając na funkcję prostowania i uginania oraz na swobodne krążenie krwi i qi.

Inaczej mówiąc, prawidłowe pozycje sprzyjają swobodnemu krążeniu krwi i qi w całym organizmie, odżywieniu mięśni, ścięgien i kości, zmieniając niezręczność w zwinność, stopniowo osiągnięta zostaje jakościowa zmiana.

Kanały przenikające całe ciało, są drogami przepływu krwi i qi, dzielą się na główne i poboczne. Wszystkie organy są powiązane, wszystkie kanały podtrzymują jedność. Dlatego krew i qi mogą odżywiać i chronić całe ciało, przenikając do góry i do dołu, na powierzchnię i do wewnątrz.

Proces jakościowej zmiany wymaga stosunkowo długiego czasu, wyraźnych efektów nie osiągnie się w 2-3 dni, ale nie należy też niepotrzebnie nastawiać się na jego wydłużanie. Postępy powinny być stabilne, oparte na spokojnej praktyce, wtedy osiągnięte efekty będą wartościowe.

Pozycje są wyrazem zmian układu stawów w ich zakresie ruchu. Pozycje jakie w różnych formach aktywności przyjmuje człowiek nie wykraczają poza ten zakres. Natomiast pozycje, których potrzebujemy, które wybieramy, mają pewien sens, związane jest to z punktem podparcia, zwinnością ruchową, korzyścią dla rozwoju.

Skupienie umysłu odgrywa ważną rolę. Niezależnie od tego co robimy, jeśli skupimy się wówczas na czymś innym, nie zrobimy tego naprawdę dobrze. Jeśli skupimy się na tym co robimy, to stopniowo zaczynamy lepiej widzieć, co się w tym kryje. W ćwiczeniach zhan zhuang kontroluje się ciało, podnosi jego atrybuty – nie jest to tylko kwestia samego poznawania prawideł.

Mówi się, żeby skupić się do środka, to znaczy, by umysł nie błąkał się. Jeśli robiąc coś jesteś niecierpliwy, podenerwowany, myślisz o czymś innym, wówczas nie zrobisz tego naprawdę dobrze.

Dlatego podczas treningu powinieneś być skupiony, oddech powinien być spokojny, nie myśl o innych sprawach, pilnie obserwuj, to co robisz.

Bieg aktywności mentalnej nie słucha łatwo twoich poleceń, a może manipulować tobą. Ta samoistna aktywność jest dynamiczna, to wzrasta, to maleje. Trzeba na to zwrócić uwagę podczas ćwiczenia, jeśli zauważysz, że myśli zostały oderwane od ćwiczenia i pochłonięte przez inne sprawy, wróć uwagą do tego co miałeś robić.

Świadomość obejmuje całe ciało wewnątrz i na zewnątrz, gdy zaobserwuje się błędy, należy natychmiast dokonać korekty, przywrócić naturalny przepływ krwi i qi, odżywiając wewnętrzne i zewnętrzne.

Wykorzystanie świadomości powoduje że w całym ciele pojawia się wibracja, wraz z rytmem oddechu następuje pulsowanie. Gdy patrzeć z zewnątrz, kończyny są nieruchome, wewnątrz natomiast świadomość dokonuje uporządkowanej stymulacji, pobudzając i wzmacniając aktywność wszystkich funkcji całego ciała.

Użycie qi - gdy świadomość obejmuje i oddziałuje na całe ciało, nie myślisz o nierealnym, stojąc mocno na gruncie rzeczywistości, z pewnością osiągniesz coś jeśli chodzi o kondycję ciała.

Jeśli chodzi o metodę oddechu, najpierw należy skupić się na qihai, gdy osiągnie się odczucie qi wypełniającego brzuch i talię, uczucie ciepła przenikające do kręgosłupa, pleców i barków (czyli odczucie połączenia kanałów du mai i ren mai), świadomie prowadzi się je do kończyn.

Świadomość skupiona na jednym punkcie stopniowo rozpościera się na całe ciało. Tam gdzie skupi się uwaga, tam płyną krew i qi.

Zmiany pulsowania i relaksu stymulują przemianę materii wszystkich komórek, czyli stymulują przepływ krwi i qi w całym ciele, i w ten sposób funkcje odżywiania. Następuje pozytywna stymulacja rozmaitych funkcji. Uzupełniane są niedobory składników odżywiających komórki, poprawia się stan ciała.

Wdech spokojny, delikatny, głęboki, długi. Wydech krótki, gwałtowny, przynaglający, przygniatający. Wdychasz dużo, wydychasz mało. Gdy wdychasz, świadomość to prowadzi. Gdy wydychasz, klatka piersiowa i brzuch wyciskają powietrze, krótko i gwałtownie, równocześnie w ciele następuje skurcz. Po wydechu następuje natychmiastowy powrót do stanu relaksu i spokoju. Wdech powinien być jak najpełniejszy. Wydech powinien być zatrzymany w odpowiednim momencie, tak by pozostawał pewien zapas, pewne odczucie pulsowania pomiędzy subtelną pustką, a zagęszczeniem. Innych metod oddechowych nie będziemy tutaj opisywać.

Z punktu widzenia całości, wewnątrz pustka, na zewnątrz relaks. Gdy wewnątrz jest pustka, wewnętrzne organy są wygodnie odprężone, umysł spokojny, oddech stabilny, świadomość

subtelna. To jest podstawa pustki i spokoju. Gdy na zewnątrz jest relaks, ścięgnięta i mięśnie są odprężone, krew i qi swobodnie płyną i pulsują, odczucia są wyostrzone, to jest podstawa sprężystej reakcji.

Gdy wewnątrz jest pustka, a na zewnątrz relaks, usunięte zostaje napięcie, duch i wola są żywe i swobodne, ruchy kończyn wygodne. Gdy wewnątrz jest pustka i spokój, umysł może się skupić. Gdy na zewnątrz jest relaks, można reagować wrażliwie, reakcja jest szybka i zwinna. W ten sposób forma i świadomość łączą się, ruch i bezruch również nie są wtedy sobie przeciwstawne. Zachowuj spokój w ruchu, skryj ruch w bezruchu. Zmiany formy wsparte są przez świadomość. Impuls świadomości wyraża się w ruchu ciała i mimice twarzy, wzajemnie są swoją przyczyną i skutkiem, wzajemnie się tworzą, stanowiąc jedność. To niezbędna zasada w treningu sztuki walki.

Ta zasada jednoczenia przeciwieństw jest najbardziej podstawową zasadą treningu sztuki walki. Nie można jej porzucić. Stopniowo robi się postępy, gromadzi doświadczenie, uogólnia i porządkuje to co odpowiada rzeczywistości, osiągając zmiany jakościowe i ilościowe, wzbogacając to, co prawdziwe. To jest pogłębianie wiedzy o sztuce walki.

## TRENING

Często widzimy, że w treningu występują pewne błędy i braki, na przykład całe ciało nie jest zjednoczone i skoordynowane, stąd nie może rozwinąć połączonej, skoncentrowanej siły. Gdy ruch nie jest poparty przez świadomość i nie ma świadomości przeciwnika, wówczas wykonuje się tylko jakieś puste ruchy.

Taki sposób ćwiczenia nie sprzyja podnoszeniu poziomu technicznego, świadomość nie wspiera strategii ataku i obrony. Wpływa to niekorzystnie na zwinne wykorzystanie środków technicznych, reakcję, zmiany kierunków, tempa, szybki start, skręty itd. Jeśli chodzi o strategię, to negatywnie wpływa to na możliwość zmian między wejściem do przodu i odejściem w tył, pustym i pełnym, otwarciem i zamknięciem, rozdzieleniem i skupieniem. Powinniśmy mieć odpowiednią wiedzę na ten temat.

Rzeczą główną w treningu powinien być całościowy rozwój. Potrzebna jest surowa postawa i ściśle, jasne zasady: jak szukać subtelności technicznej, jak podnosić atrybuty niezbędne do wykorzystania strategii, jak ciągle podsumowywać doświadczenia i dzięki temu uzyskać solidne podstawy.

Doskonalenie dotyczy kości, mięśni oraz centralnego układu nerwowego. Szczególnie ważny jest układ nerwowy dla zdolności do ostrej, zwinnej i właściwej reakcji.

Pokonać bierność, wzmacniać świadomość czasu, tworzyć wiele środków do wykorzystania w praktyce, organicznie połączyć technikę, strategię i aspekt świadomości, by atrybuty ciała i technika osiągnęły wszechstronny wzrost.

## METODY TRENINGU

Podstawowym celem uprawiającego sztukę walki jest podniesienie poziomu umiejętności w walce. Jednak wielu młodych ludzi traci wiele czasu, wylewa wiele potu, a efekty są mizerne. Nie są w stanie sprostać w walce ludziom, którzy są po prostu silni i sprawni albo przyzwyczajeni do ostrej walki. Wynika to z tego, że idą krętą drogą, która w dodatku wcale nie prowadzi do celu.

Oczywiście sukcesu nie odniosą też ci, którzy tylko szukają drogi na skróty, a nie myślą o ciężkim treningu. Jednak sama ciężka praca nie wystarczy, jeśli nie stosuje się efektywnych metod.

By przy minimum wysiłku, w krótkim czasie, w jak największym stopniu podnieść poziom umiejętności niezbędny jest naukowy system metod treningowych.

Trening musi być bezpośrednio związany z walką. Należy cenić zarówno tradycję, jak i innowacje. Należy w pełni rozwijać swoje możliwości i zdolności niezbędne w walce.

Prawidłowe widzenie sztuki walki jest podstawą dla efektywnego treningu. Nie należy lekkomyślnie wierzyć w skuteczność niewiarygodnych metod treningowych, nie należy dać się uwieść przez cudowne opowieści i niezwykle pokazy. Nie można ulegać przesądom i popadać w ślepe uwielbienie. Największym błędem niektórych jest to, że nie potrafią uznać swoich błędów, sądząc, że ich poglądy i umiejętności są najdoskonalsze. Nie potrafią przyjąć krytyki. Uparcie twierdzą, że sztuki i sporty walki spoza Chin nie są w stanie dorównać chińskim, a inne chińskie style nie równają się z ich własnym. Temu trzeba się przeciwstawić. Opanowanie sztuki walki nie polega na tym, że im więcej tym lepiej, czy że im bardziej skomplikowane tym lepsze. Trzeba wiedzieć, że wysokie umiejętności opierają się na biegłym opanowaniu prostych metod. Trening prowadzić ma do tego, by trening zwykłych metod prowadził do niezwykłych umiejętności.

Jak należy podejść do podnoszenia poziomu umiejętności walki? Opiera się to na poprawie funkcji układu nerwowego, atrybutów fizycznych, i umiejętności ruchowych. Dlatego naukowy system treningowy musi obejmować trening mentalny, trening atrybutów fizycznych oraz trening techniczny.

W naszym przypadku trening dzielimy na: trening podstawowy, trening siły eksplozywnej, trening przyjmowania uderzeń oraz trening walki.



Trening podstawowy obejmuje m.in.: zhan zhuang, bieganie, rozciąganie, ćwiczenia ze skakanką. Należy też opanować najprostsze, najbardziej podstawowe ruchy ataku i obrony. Trening siłowy jest traktowany uzupełniająco, szczególnie istotny jest w przypadku ćwiczących posiadających braki w tym zakresie – jednak zawsze zwracamy przy tym uwagę na relaks barków i bioder.

Po wstępnym okresie treningu podstawowego należy skupić się na treningu siły eksplozywnej oraz treningu walki, jako uzupełnienie traktując trening przyjmowania uderzeń. Nie należy przy tym lekceważyć i porzucać treningu podstawowego.

Trening siły eksplozywnej jest główną formą rozwoju siły technicznej. Zwykle wykorzystuje się powtarzanie ruchów sprężystych i gwałtownych. Ćwiczy się w powietrzu, powtarzając ruchy pod różnymi kątami. Istotne jest gwałtowne zatrzymanie, co powoduje trening siły w kierunku przeciwnym.

Niezwykle skuteczną metodą rozwoju siły eksplozywnej jest potrząsanie kijem. Wykonuje się wielokrotne potrząsanie kijem z drewna woskowego w różnych kierunkach, starając się przekazać energię do końca kija, tak jakby kij i ciało stanowiły jedno.

Trening uderzeń przedmiotów jest połączeniem treningu siły eksplozywnej i treningu technik uderzeń. Mamy tutaj trening na gruszcze przede wszystkim służący rozwojowi szybkości, trening na ciężkim worku, głównie służący wzrostowi siły oraz na lekkiej piłce, służący poprawie koordynacji. Jest jeszcze swobodny trening na łapach, pomagający pracować nad zwinnością. Ponadto można wykorzystywać wartościowe metody innych sztuk walki oraz dyscyplin sportu.

Ciało nie jest w stanie przyjmować ataków szablą, czy włócznią. Trening przyjmowania ataków jest tylko metodą uzupełniającą. Żeby przetrwać gwałtowną walkę, i w końcu odnieść zwycięstwo, poza silną wolą, niezbędna jest zdolność przyjmowania uderzeń. By rozwinąć tę umiejętność zwykle wykorzystuje się ciężką piłkę lub twardą drewnianą pałkę, naciskając lub rolując obszar brzucha i kończyn. Można też wykorzystywać przedmioty miękkie na zewnątrz, a twarde wewnątrz, do uderzania określonych części ciała. Podczas ćwiczenia należy zwrócić uwagę na odpowiednie dostosowanie oddechu. Nie można używać nadmiernie twardych przedmiotów, ani uderzać wrażliwych części ciała.

Nieprawidłowe jest podejście, gdy walkę traktuje się jako coś niezwykle ciężkiego i niebezpiecznego i wykorzystuje tylko w treningu na najbardziej zaawansowanym poziomie. Po krótkim okresie treningu podstawowego powinniśmy trening walki traktować jak „ryż codzienny”. Jednak ze względu na bezpieczeństwo trzeba stosować rękawice, nie zakładać twardego obuwia, ani żadnych przedmiotów, które mogłyby stwarzać zagrożenie dla współwiczającego. Należy też zwrócić uwagę na miejsce, gdzie odbywa się tego rodzaju trening.

Na początku można wykorzystywać proste pojedyncze ataki, wielokrotnie powtarzając akcje ataku i obrony. Po uzyskaniu wprawy, atakujący może atakować z pełną siłą, a broniący się również wykorzystać całą siłę do obrony. W tej formie treningu broniący się często zdarzać się będzie, że broniący się zostanie trafiony. Nie należy się tym zanadto przejmować.

Gdy przystępujemy do właściwego treningu walki, na początku należy wystrzegać się wdawania się w ostre starcie z przeciwnikiem o większych umiejętnościach. By dopuścić stosowanie dowolnych technik i silnych uderzeń, kluczowe jest, by ćwiczący potrafił zachować skoncentrowaną świadomość i równocześnie stan odprężenia.

Walkę należy widzieć jako doskonałą okazję do nauki. Trzeba ćwiczyć z przeciwnikami walczącymi w różnym stylu i nie należy bać się porażek. Walka ze zmieniającymi się przeciwnikami, lub równocześnie z kilkoma przeciwnikami, to metody pozwalające jeszcze bardziej podnieść poziom umiejętności.

Często padają pytania: lepszy jest ruch prostoliniowy, czy po łuku? Ruch wolny, czy szybki? Miętkość, czy twardość? Czy należy skupić się na oddechu? Która noga powinna być obciążona?

Odpowiedź na takie pytania brzmi: W ruchu po łuku powinna być prosta, w ruchy prostoliniowym powinien być łuk, ruch szybki i wolny powinny się zamieniać, miętkość i twardość powinny się dopełniać, oddech powinien być jakby pomiędzy działaniem świadomym, a nieświadomym, położenie środka ciężkości powinno się zwinnie zmieniać.

Podsumowując, jeśli chodzi o tego typu zagadnienia, należy unikać krańcowości i przesady. Trzeba szukać odpowiedniej równowagi pomiędzy przeciwieństwami, by osiągnąć najlepsze rezultaty. Ponadto „jeśli użyć małej ilości, osiągnie się cel, jeśli użyć zbyt dużo, efekt będzie przeciwny”. W treningu trzeba szukać prostej zwinności. Trzeba wiedzieć, że niezliczone piękne melodie tworzy

się przy pomocy zaledwie kilku dźwięków. Proste techniki w walce mogą łączyć się w złożone kompleksy, tworząc nieograniczone możliwości rozwiązań.

Kwieciste i niezwykle nie służy niczemu, poza wywieraniem wrażenia na widzach pokazów. Natomiast tylko proste można swobodnie wykorzystać w walce. To czy technika może stać się Twoją wartościową bronią w walce nie zależy od tego, czy jest tradycyjna i uznawana za prawidłową, ale od tego, czy możesz ją w walce wykorzystać skutecznie i swobodnie. Technika każdego wojownika może być inna, nie trzeba kurczowo trzymać się jednego wzorca.

„Bez zmęczenia nie ma treningu”. Metoda treningu, która ma szybko przynieść efekty wymaga, żeby ćwiczący podczas każdego treningu osiągał punkt zmęczenia. Trening może nie odbywać się każdego dnia, ale zawsze objętość i intensywność treningu powinna być odpowiednia. Niezbędny jest również odpoczynek po treningu oraz odżywianie.

Zostać wybitnym mistrzem sztuki walki to nie jest tak, jak wygląda w marzeniach, zanim podejmiesz trening. Ciężki trening może sprawić, że się zniechęcisz, stracisz zainteresowanie i „smak”. W walce może okazać się, że niewiele potrafisz, i w starciu z przeciwnikiem posiadającym pewne umiejętności, to Ty będziesz musiał znosić ciosy. Jeśli zaniedbasz się w treningu, Twoje umiejętności mogą się znacznie obniżyć. Tylko dzięki niezłomnej woli i wykorzystaniu naukowych metod treningu można przezwyciężyć te trudności.

## **ROZWIJANIE ATRYBUTÓW FIZYCZNYCH**

Atrybuty fizyczne określają możliwości ruchowe człowieka. Duża część treningu w dowolnym sporcie poświęcona jest rozwijaniu tych możliwości. W sztuce walki rozwijanie atrybutów fizycznych określa się „ćwiczyć gongfu” lub „rozwijać gongli”. Tylko dysponując odpowiednimi atrybutami fizycznymi można skutecznie wykorzystać technikę. Technika jest sposobem wykorzystania atrybutów.

We współczesnej teorii sportu podstawowe atrybuty fizyczne to: siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość i zwinność. Chociaż każdy z tych atrybutów ma własną charakterystykę, to są one wzajemnie powiązane. Podniesienie poziomu dowolnego z atrybutów ma pozytywny wpływ na rozwijanie innych atrybutów. I przeciwnie, niedostateczny poziom któregoś z atrybutów ogranicza możliwości rozwoju pozostałych.

### **Siła**

Jest to zdolność pokonywania oporu w ruchu. Różne dyscypliny sportu przywiązują ogromną wagę do rozwoju siły. By zwiększyć siłę trzeba rozwijać mięśnie oraz funkcjonowanie układu nerwowego. Wynika to stąd, że źródłem siły jest skurcz mięśni. Większy rozmiar mięśnia przekłada się na wzrost siły. Natomiast poprawa funkcjonowania układu nerwowego sprawia, że mięśnie, których siłę chcemy wykorzystać w skoordynowany sposób wykonują skurcz, podczas gdy mięśnie antagonistyczne w wysokim stopniu rozluźniają się.

### **Szybkość**

Oznacza zdolność do szybkiego wykonania ruchu. Często wyraża się w formie szybkiej lub wolnej reakcji, czasu wykonania pojedynczego ruchu, częstotliwości wykonania ruchu powtarzalnego lub szybkości przemieszczenia całego ciała. Efektywna szybkość jest rezultatem zgodności szybkości reakcji i szybkości skurczu mięśni. Oczywiście w przypadku biegu, na szybkość rzutuje także długość kroku. Szybkość reakcji układu nerwowego zwykle wyraża się czasem od odebrania bodźca do rozpoczęcia ruchu. Im bardziej wrażliwe czucie, im większa czujność, im lepiej opanowana technika, tym szybsza reakcja. Szybkość skurczu mięśni uwarunkowana jest rodzajem włókien mięśniowych, siłą mięśni, stanem pobudzenia grup mięśni oraz stopniem utrwalenia reakcji warunkowych. Im więcej szybkich włókien mięśniowych (mięśni aktywizujących, mięśni ruchu

eksplozywnego) oraz im większa ich siła, tym szybszy skurcz.

### **Wytrzymałość**

Odnosi się do zdolności długotrwałego kontynuowania ruchu. Istnieje ścisły związek pomiędzy wytrzymałością, a oddychaniem. Im więcej tlenu można zaabsorbować, tym większe zużycie tlenu w trakcie ruchu można znieść, tym większa wytrzymałość. Zatem wytrzymałość zależy od zdolności do obciążenia układu oddechowego, serca, układu krążenia oraz mięśni.

### **Gibkość**

Określona jest przez zakres ruchu i stopień rozluźnienia mięśni. Zależy od zakresu ruchu stawów, rozmiaru struktur okołostawowych, elastyczności mięśni, ścięgien, więzadeł i skóry, a także od harmonijnej kontroli mięśni przez układ nerwowy.

### **Zwinność**

Oznacza zdolność do zmian w zmieniającej się sytuacji. Jest jakby uogólnionym wyrazem wszystkich atrybutów, możliwością reakcji w przestrzeni i czasie odpowiednio do następujących zmian.

Powyżej wymienione zostały podstawowe atrybuty fizyczne. Jeśli je podsumować i wykorzystać w sztuce walki, otrzymamy zdolność do prowadzenia walki, na której rozwijanie powinien być położony nacisk.

### **Eksplozywność**

Jest najważniejszym atrybutem w walce. Jest złożeniem siły i szybkości. Wzrost siły pomaga w zwiększeniu szybkości, z kolei szybkość pozwala zwiększyć siłę uderzenia. Atrybut ten zależy od cech wrodzonych oraz od treningu. Generalnie osoby o długich kończynach i ścięgnach, o elastycznych mięśniach, posiadają warunkujące siłę eksplozywną cechy wrodzone. Ale poprzez trening można sprawić, że siła eksplozywna osiągnie poziom znacznie przekraczający przeciętną.

## **Skoczność**

Jest jednym z przejawów eksplozywności. Osoby, które dysponują nieprzeciętną skocznością mogą rozwinąć niezwykłą eksplozywność. W walce skoczność może pomóc bronić się przed atakami przeciwnika oraz zachować równowagę ciała.

## **Koordynacja**

Jest ważnym atrybutem w walce. Jest złożeniem gibkości i zwinności. Dzięki koordynacji pomiędzy poszczególnymi częściami ciała oraz koordynacji pomiędzy poszczególnymi ruchami można sprawić by ruch był piękny, precyzyjny, skupiony. Można także w ogromnym stopniu zmniejszyć zmęczenie. W rozwoju koordynacji najważniejsze jest doskonalenie funkcji ruchowych i dążenie do biegłości technicznej.

## **Tolerancja negatywnych bodźców**

Oznacza zdolność dostosowania się do trudnych sytuacji w gwałtownej walce. Jest atrybutem, którego w sztuce walki nie można lekceważyć. Warunkowana jest w dużej mierze przez wytrzymałość, zdolność przyjmowania uderzeń, siłę woli i odwagę. W długotrwałej bezwzględnej walce lub w walce prowadzonej w trudnych warunkach, bądź gdy przeciwnik doprowadzi do trudnej dla nas sytuacji, by zwyciężyć, absolutnie niezbędny jest ten atrybut.

Powyżej wymienione atrybuty to tylko wstępne zarysowanie zagadnienia dla potrzeb trenujących, by mogli lepiej orientować się czemu powinien służyć trening i zaplanować go odpowiednio do własnej sytuacji, by trening skupił się na tym co najważniejsze w danym przypadku. Tylko w ten sposób można efektywnie podnosić własną zdolność do prowadzenia walki.

## ROZUMIENIE SIŁ

Ostatnio odkryłem, że niektórzy przyjaciele przesadzają z chwaleniem mojej sztuki walki, szczególnie jeśli chodzi o **jinf** – metody użycia siły, tworząc wrażenie, że jest to niemal coś nadludzkiego i mistycznego. W rzeczywistości taka siła wykorzystywana w sztuce walki i często przerażająca przeciwnika nie jest czymś nieuchwytnym, nadnaturalnym. Ta siła, którą osiągnąłem jest efektem studiów nad sposobem przenoszenia siły i prowadzenia treningu w oparciu o system efektywnych metod. Oczywiście miało to ogromny wpływ na podniesienie moich praktycznych umiejętności w walce.

Studia nad siłą są kluczową treścią w praktycznej sztuce walki. Gdy ludzie walczą mamy zawsze do czynienia z wzajemnym oddziaływaniem sił dwóch ciał. Cała sztuka walki, od techniki do strategii nie wykracza poza zagadnienie jak lepiej wykorzystać siłę. Ekspertsi sztuk walki dzielą siłę na **jin** oraz **li**. Celem jest wyjaśnienie różnicy pomiędzy siłą – jin, będącą rezultatem treningu sztuki walki, a zwykłą, niezgrabną siłą – li. Ale w istocie rzeczy pojęcie jin zawiera się w pojęciu li. Analizując i studiując siły, w połączeniu z praktyką walki, można dać oparcie nauce, treningowi i użyciu sztuki walki. Wówczas będziemy w stanie odróżnić prawdę od fałszu, odnajdując najskuteczniejszą drogę ku wysokiemu poziomowi umiejętności.

### 1. Natura siły w sztuce walki

Na co wskazuje pojęcie siła w sztuce walki? Nie widać jej, ale można poczuć. Wyraża się oddziaływaniem wewnątrz ciała i pomiędzy ciałami. Jest formą przekazania energii z części uderzającej do uderzanej. Ludzka siła jest efektem skurczu mięśni, efektem przekształcenia energii chemicznej w mechaniczną. Oddziaływanie siły powoduje zmianę kształtu obiektu lub jego przemieszczenie.

W walce efekt oddziaływania siły wyrażać się może:

- a) Uszkodzeniem uderzanego obiektu. Np. złamanie kości, rozerwanie wewnętrznego organu, wstrząśnienie mózgu i inne obrażenia zewnętrzne i wewnętrzne,
- b) Zmianą szybkości ruchu uderzanego obiektu. Np. odrzucenie, przewrócenie itp.
- c) Połączeniem powyższych oddziaływań.

W prawdziwej walce oddziaływania te mogą spowodować przewrócenie, odrzucenie, zranienie,

utrata świadomości, a nawet trwałe okaleczenie lub śmierć.

Efekt użycia siły zależy nie tylko od jej rozmiaru, ale także kierunku działania i punktu oddziaływania (trzy atrybuty siły). W stosunku do bardziej złożonych sytuacji, należy jeszcze wziąć pod uwagę czas oddziaływania siły, szybkość zmiany siły, efekt złożenia sił lub rozłożenia na składowe.

## 2. Analiza siły w sztuce walki

Gdy różna jest szybkość emisji siły ciała uderzającego, różna jest również zmiana dotycząca ciała przyjmującego siłę. Zwykle gdy duża jest szybkość uderzenia, wówczas większe jest uszkodzenie, a mniejsze przemieszczenie uderzanego obiektu. Gdy uderzenie jest wolniejsze, wówczas uszkodzenie jest mniejsze, a przemieszczenie większe. Oczywiście ma to też związek z siłą uderzenia oraz wytrzymałością uderzanego obiektu. Wszystko to musi być w zgodzie z prawami mechaniki Newtona.

Siłę szybkiego ciosu nazywamy siłą uderzającą. Siłę powolną nazywamy siłą ciągłą. Siłę pośrednią, powodującą, że obiekt na który oddziałuje siła wprawiany jest w szybki ruch nazywamy siłą wyrzucającą.

- Siła statyczna. W walce dotyczy sytuacji, gdy przeciwnicy poruszają się powoli lub znajdują się w sytuacji statycznej. Często występuje w sytuacji pchania i ciągnięcia, unoszenia i naciskania, opierania się i ściskania. Obydwa obiekty poruszają się z podobną szybkością w tym samym kierunku. Poza sytuacjami rozerwania lub skręcenia struktur przyjmujących siłę, siła taka nie powoduje uszkodzeń.

Zgodnie z drugim prawem dynamiki:

**siła działania – siła oporu = masa ciała przyjmującego siłę x jego przyspieszenie**

Stąd widzimy, że tylko gdy twoja siła jest większa od siły oporu przeciwnika, wówczas możesz przemieścić go w kierunku w którym działasz siłą. Ponadto, im mniejsza siła oporu, tym łatwiej przemieścić przeciwnika, i tym mniejsza siła przyjmowana do wnętrza jego ciała, tym trudniej o uszkodzenie.

Na przykład przy zastosowaniu techniki qinna polegającej na skręceniu ręki przeciwnika, siła



oporu, ze względu na ograniczenia budowy ciała, nie może być większa od siły skręcającej, stąd następuje skręcenie ręki. Gdy siła oporu jest mała, łatwo spowodować przewrócenie przeciwnika. Gdy siła oporu jest duża, łatwo spowodować uszkodzenie stawu. W takiej sytuacji przeciwnik podąża zwykle za działającą siłą, ponieważ woli upaść, niż doznać okaleczenia.

- Siła uderzająca. Podstawą siły uderzającej jest siła eksplozywna, zwykle widzimy to przy uderzeniach, kopnięciach, uderzeniach punktowych, zderzeniach itp. Jest to siła najczęściej spotykana w walce. Chociaż nie wprawia ciała przeciwnika w ruch, najłatwiej powoduje uszkodzenia.

Możemy stwierdzić że:

**Efekt uderzenia jest wprost proporcjonalny do masy ciała uderzającego oraz jego szybkości w momencie trafienia, a odwrotnie proporcjonalny do czasu działania siły oraz powierzchni na którą działa siła.**

Jeśli ciśnienie przewyższa wytrzymałość uderzanego obiektu, ulegnie on uszkodzeniu. Jak zatem zwiększyć to ciśnienie, by uderzenie było bardziej groźne?

- Zwiększając masę uderzającego obiektu. Zwykle uderzenia łokciem lub kolaniem są groźniejsze od uderzeń pięścią lub stopą. Wynika to stąd, że łokieć i kolano są cięższe niż pięść lub stopa. Często wykorzystywaną metodą zwiększenia masy uderzającego obiektu jest spięcie mięśni całego ciała, by działało ono jako jeden uderzający obiekt.
- Zwiększając szybkość w momencie trafienia. Bez szybkości nie ma uderzenia. Chociaż bark lub biodro są silne, trudno z nich uczynić najgroźniejszą broń, ponieważ trudno nadać im dużą szybkość. Potężnie zbudowany człowiek często nie może osiągnąć zwycięstwa w walce, ponieważ jest zbyt wolny. Przy właściwym uderzaniu, w momencie trafienia powinno zostać osiągnięta maksymalna szybkość. Nadmierne napięcie mięśni może temu przeszkodzić. Dlatego przed uderzeniem mięśnie powinny być odpowiednio rozluźnione i skoordynowane.
- Zmniejszając czas oddziaływania siły. Czas oddziaływania siły oznacza czas od zetknięcia z obiektem do zakończenia uderzenia. Nie można tego rozumieć jako natychmiastowy powrót ręki w momencie kontaktu, ponieważ będzie to tylko klepięcie – dotknięcie. Chodzi o to, by uderzając stosunkowo twardą powierzchnią w stosunkowo miękki cel, nie dać uderzanemu obiektowi czasu na dostosowanie.

- Zmniejszając powierzchnię uderzenia. Im cieńszy nóż, im ostrzejsze ostrze włóczni, tym mniejsza powierzchnia na jaką oddziałuje siła, tym groźniejsze są one w użyciu. W walce wręcz używane są pięści, dłonie, palce, stopy, kolana, łokcie, głowa i inne części, gdzie znajdują się krawędzie kości, by zmniejszyć powierzchnię uderzającą i w ten sposób zwiększyć ciśnienie.

Na przykład przy użyciu ciosu prostego, przede wszystkim w treningu należy rozwinąć szybkość i zwiększyć siłę eksplozywną.

- By osiągnąć maksymalną szybkość, ciało, a szczególnie ręce powinny być rozluźnione. Równocześnie noga zakroczna naciska podłoże, ciało obraca się, by każda część ciała osiągnęła maksymalną szybkość. Im bardziej skoordynowane i zrelaksowane ciało, tym lepiej.
  - Gdy niemal następuje kontakt z ciałem przeciwnika, stopa nogi wykroczonej naciska na podłoże, ruch ciała do przodu zostaje powstrzymany, siła kieruje się do góry i koncentruje w uderzającej ręce, w rezultacie pięść jeszcze przyspiesza.
  - Gdy pięść uderza, w całym ciele, a szczególnie w górnych kończynach następuje skurcz mięśni, w ten sposób ciało tworzy całość, która uderza większą masą. Dodatkowo dochodzi zaciśnięcie pięści, ugięcie nadgarstka, rotacja ramienia itp, które jeszcze zwiększają siłę uderzenia i pozwalają na utrzymanie kierunku.
- Siła wyrzucająca. Celem jest odrzucenie przeciwnika na pewną odległość. Szybkość jest mniejsza niż w przypadku siły uderzającej, ale większa niż w przypadku siły statycznej. Jej rozmiar zależy od masy przeciwnika. Szybkość jest taka, by kontakt był długi. Żeby osiągnąć umiejętność jej stosowania, niezbędne jest doświadczenie zdobyte przez długotrwałą praktykę.

Im większa szybkość, tym dalej przeciwnik zostaje odrzucony. Prędkość początkowa ruchu odrzucenia jest wprost proporcjonalna do różnicy pomiędzy siłą działającą, a siłą oporu oraz do czasu oddziaływania siły, a odwrotnie proporcjonalna do masy ciała przeciwnika.

Stąd widzimy, że im większa siła i im dłuższy czas jej działania, tym lepszy efekt odrzucenia.

Natomiast im większa siła oporu przeciwnika, im bardziej jego ciało jest stabilne, tym trudniej go odrzucić. Stąd osoby niższe, ale solidnie zbudowane i silne mają w tym zakresie przewagę.

W sytuacji gdy doszło do walki, masa ciała przeciwników jest stała. Droga do zwiększenia efektywności odrzucenia:

- Zwiększenie siły: by dysponować dużą siłą odrzucającą trzeba posiadać dużą siłę ogólną oraz siłę eksplozywną, trzeba wykorzystać całe ciało do emisji siły. Podczas emisji siły środek ciężkości powinien być nisko, ruchy małe. Jedna stopa odpycha się od podłoża z tyłu, druga hamuje z przodu.
- Zmniejszenie siły oporu przeciwnika: poprzez wykorzystanie serii umiejętności technicznych, zaburzenie równowagi przeciwnika. Na przykład: zastosowanie przed odrzuceniem gwałtownego szarpnięcia, zakłócającego obronę przeciwnika, zastosowanie ciągłej serii ataków zmuszających przeciwnika do cofania się, wykorzystanie gwałtownych zmian siły, wykorzystanie siły podnoszącej przeciwnika, by nie mógł mocno oprzeć stopy o podłoże itp.
- Zwiększenie czasu oddziaływania siły: to jest klucz do odrzucania. Gdy mamy dwie osoby o podobnej sile, ale jedna z nich potrafi odrzucić przeciwnika dalej, zapewne wynika to z tego, że dłużej oddziałuje siłą na jego ciało. Po opanowaniu zagadnienia odpowiedniego rozmiaru siły, można popracować nad kwestią czasu działania. Ten czas, to czas kontaktu z ciałem przeciwnika. W tym czasie siła odrzucająca musi koniecznie być większa od siły oporującej, tak by wprawić ciało przeciwnika w ruch przyspieszony. Ponadto należy starać się, by jak najdłuższy był dystans na którym siła działa na ciało przeciwnika, wówczas jego ciało osiągnie największą szybkość.

Powyżej przeprowadziliśmy bardzo wstępną analizę trzech rodzajów sił występujących w walce. W rzeczywistości istota tych trzech rodzajów sił jest jednakowa, tylko inny efekt ich wykorzystania. W realnej walce efekty zastosowania siły uderzającej są wyraźnie groźniejsze. Opanowanie siły odrzucającej, zwiększy Twój poziom umiejętności w walce. Jednak bez opanowania siły uderzającej trudno przeciwstawić się atakom groźnego przeciwnika.

### 3. Rozróżnienie siły w sztuce walki

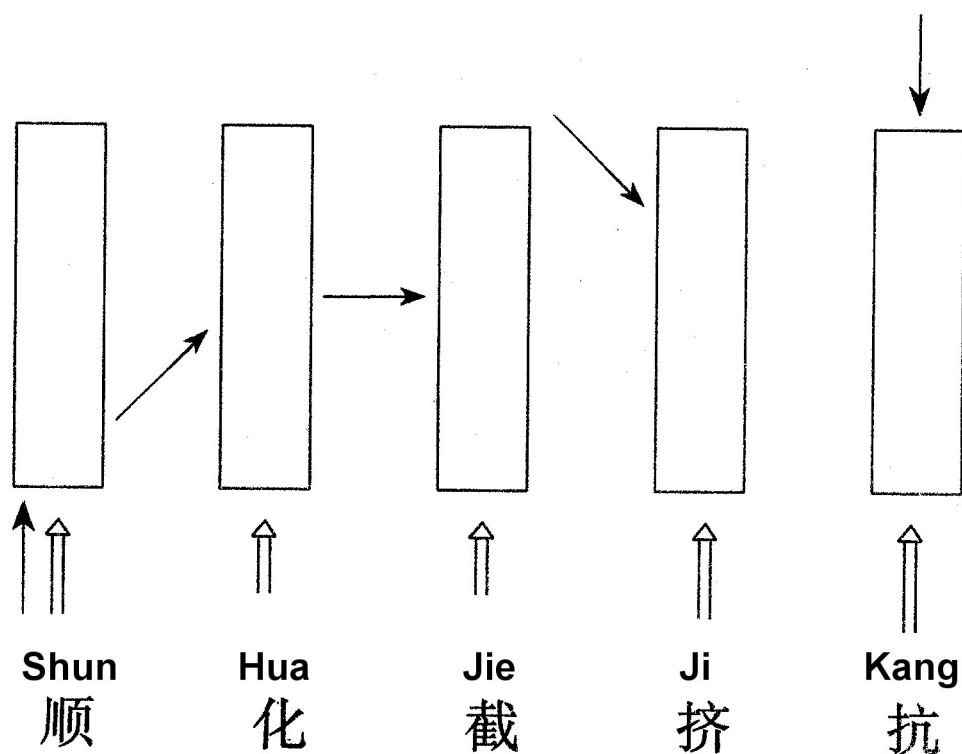
**Siła twarda – siła miękka:** miękkości i twardości w sztuce walki nie można rozdzielić. Twardość nie oznacza tutaj sztywnej, brudnej siły. Miękkość nie oznacza miękkiej, luźnej siły. Siłę elastyczną, twardą, ale w której jest miękkość, nazywamy twardością. Siłę sprężystą, miękką, ale w której jest twardość, nazywamy miękkością. Nie da się powiedzieć, która jest w praktyce lepsza. Gdy jest i to i to, i można zwinnie dokonywać ich zmian odpowiednio do sytuacji, tylko wówczas można osiągnąć rozumienie siły.

**Słuchanie siły – poruszanie siły:** słuchanie siły nie polega na słuchaniu przy pomocy uszu, ale polega na wyczuwaniu poprzez kontakt drogi siły przeciwnika. Wymaga to relaksu mięśni i skupienia uwagi – tylko wtedy można osiągnąć wrażliwość odczucia. Poruszanie siły to przygotowanie układu nerwowego i mięśniowego, które następuje przed emisją siły. Zwykle przejawia się przez pobudzenie układu nerwowego i pewne naciągnięcie mięśni, tętno rośnie, oddech przyspiesza.

**Siła prosta – siła spiralna:** siła skierowana w jednym kierunku, to siła prosta. Może być duża, związana jest z szybkością, jest łatwa do zastosowania – to jej zalety. Ale ma też niedostatki – trudno ją odwrócić, zmienić, łatwo przeciwnikowi ją zneutralizować. Siła, której kierunek w każdej chwili może się zmienić, to siła kręta. Jeśli tor zmian tworzy okrąg, to jest siła wirująca. Te siły mogą się płynnie i zwinnie zmieniać, ale nie są dość proste. Jednak gdy połączymy siłę prostą z siłą wirującą, otrzymamy siłę spiralną. Ma ona zalety zarówno siły prostej, jak i wirującej. Ponadto łatwo określa się jej kierunek, uzyskuje zdolność przeciwstawienia i wwiercania.

**Pożyczanie siły – neutralizowanie siły.** Pożyczanie siły i neutralizowanie siły to zagadnienie związane ze złożeniem sił i szybkości. Tak jak na diagramie:

Kreska gruba oznacza kierunek siły przeciwnika. Kreska cienka oznacza kierunek mojej siły.



- Gdy moja siła jest zwrócona przeciwstawnie do siły przeciwnika, to nazywamy **kang** (przeciwstawienie, opór).
- Gdy pomiędzy wektorem mojej siły a wektorem siły przeciwnika jest kąt rozwarty, nazywamy to **ji** (ściskanie).
- Gdy kąt wynosi 90 stopni, nazywamy to **jie** (przecięcie).
- Gdy kąt jest zamknięty, nazywamy to **hua** (neutralizowanie)
- Gdy obydwie siły mają jednakowy kierunek i zwrot, nazywamy to **shun** (podążać, być w zgodzie).

W sztuce walki siły **hua** i **shun** zwykle określa się jako **jie** (pożyczać). Jest jasne, że stosując shun najbardziej oszczędza się siłę. Następnie jest hua, potem jie. Ji wymaga dużego wysiłku, a kang największego.

W walce spotyka się każdy z tych rodzajów siły. By miękkością pokonać twardość, małym kontrolować duże, trzeba opanować te metody, które najbardziej oszczędzają wysiłek, i starać się pożyczać siłę. Jednak gdy się tylko podkreśla „przy pomocy czterech uncji przekierować tysiąc funtów”, a lekceważy rozwój siły ciała i inne sposoby użycia siły, to jest niezmiernie powierzchownie i groźne.

**Siła dośrodkowa – siła odśrodkowa:** Gdy w walce przeciwnicy wykonują ruchy obrotowe, występują siły dośrodkowa i odśrodkowa. Gdy jeden z walczących wprawi ciało drugiego w ruch obrotowy, przez jego ciało przenoszona jest siła dośrodkowa, a przez ciało tego, który został wprowadzony w ruch wirowy – siła odśrodkowa. Po zerwaniu kontaktu jego ciało jest odrzucone w kierunku stycznym do kręgu. Im większa szybkość i większy krąg, tym dalej zostanie odrzucony. Szybkość jest najważniejsza.

**Pusta siła – pole siłowe:** tak zwana pusta siła (**kong jin**) oznacza, że siła jest przekazywana na ciało przeciwnika na dystans, bez kontaktu. Tak jak pole magnetyczne powoduje, że bieguny magnesów się przyciągają lub odpychają. Stąd opowieści o „uderzaniu z odległości stu kroków”, „zabiciu wołu znajdującego się po drugiej stronie góry”, „sztuce lekkości” itp. Ludzkie ciało zapewne posiada funkcje i ukryte możliwości, których jeszcze nie znamy. Ale nigdy jeszcze nie potwierdzono w rzeczywistości zastosowania „nadmaturalnych zdolności” w walce. Jedynym polem siłowym, które ludzie jak dotąd potrafią wykorzystywać w walce, jest pole grawitacyjne kuli ziemskiej.

Rozróżnianie siły, to analiza i rozróżnienie sił w sztuce walki. Nie chodzi o to, by uprawiający sztukę walki mechanicznie to stosował, ale by pomóc rozwinąć naukowy, wysoce efektywny system treningowy. Ponadto jest to pierwszy krok na drodze do połączenia doświadczenia sztuki walki z teorią mechaniki.

## O EKSPLOZYWNEJ EMISJI SIŁY

Sztuka walki, to trening walki realnej. A realna walka to wzajemne oddziaływanie sił. Dlatego użycie siły jest kluczowym zagadnieniem w sztuce walki.

W walce przeciwnik większy i silniejszy zwykle łatwo odnosi zwycięstwo, ale przykłady miękkości pokonującej twardość też są całkiem częste. To stąd, że skuteczność użycia siły nie zależy tylko od zwykłej siły ciała, ale ma związek z wielu czynnikami, np. kierunkiem działania siły, zmianami siły, punktem oddziaływania siły, szybkością itd. Można powiedzieć, że efektywność praktycznego użycia siły jest syntezą wszystkich tych czynników.

Silne pragnienie zwycięstwa pomaga przezwyciężyć trudności w ataku i obronie. Rozwinęła się więc strategia szybkiego ataku i różnorodnych zmian, aktywnych zmian pozycji, zmian między rzeczywistym, a udawanym, by spowodować u przeciwnika zagubienie i błędy, by równocześnie nie tracić żadnej okazji, by pokonać przeciwnika naturalną, ostrą umiejętnością ataku. Jest oczywiste, że biegłość techniczna, poprawa atrybutów fizycznych oraz subiektywne poczucie możliwości działania zwiększają efektywność użycia siły.

Ostatnim stadium uderzenia jest zwykle eksplozywne użycie siły. To jest rodzaj siły najbardziej przerażający przeciwnika, najskuteczniejszy, powodujący najpoważniejsze skutki. „Niezwykła siła” dawnych i współczesnych mistrzów, to właśnie ten rodzaj eksplozywnej siły o wysokiej jakości.

Eksplozywność to zjednoczenie siły i szybkości. Wielką siłę, emitowaną w krótkim czasie nazywamy siłą eksplozywną (nazywa się ją zwykle też: siłą wybuchową, siłą zaskakującą, siłą pocisku). Siła i szybkość dają efektywność, to najwyższy przejaw możliwości ludzkiego ciała. Dlatego zwiększenie siły eksplozywnej zależy od zwiększenia siły i szybkości.

Szybkość wynika z szybkości reakcji układu nerwowego i szybkości skurczy mięśni. Zwiększenie szybkości wpływa na efektywną siłę. Z kolei rozwój siły pomaga zwiększyć szybkość. Zwykle wykorzystujemy trening siły dla zwiększenia siły eksplozywnej. Wybieramy typowe ruchy eksplozji siły i je wielokrotnie powtarzamy, rozwijamy często wykorzystywane grupy mięśni, a poprzez trening walki zwiększamy zdolność reakcji układu nerwowego. To jest krótka droga do podniesienia poziomu. Obok ćwiczeń dynamicznych, uzupełniająco należy stosować ćwiczenia statyczne. Trzeba rozwinąć wytrzymałość.

Ponadto ważne jest, żeby mięśnie biorące udział w określonym ruchu emisji siły działały w sposób skoordynowany, a mięśnie które nie biorą udziału, były możliwie zrelaksowane. Ponieważ każda emisja siły odbywa się z zaangażowaniem wielu sekcji ciała, jeśli wystąpi jakiś niedostatek w jednym miejscu, efektywna siła jest zaledwie taka, jak siła najsłabszego ogniwa. Na przykład ruch uderzenia dłonią, jest to faktycznie ruch w którym ramię, bark, tułów, talia, biodra, nogi łącznie przekazują ruch. Jeśli ramiona generują dużą siłę, ale brakuje jej gdzie indziej, to siła zamiast być przeniesiona na ciało przeciwnika, oddziałuje na nasze ciało.

Poprzez trening, ruchy emisji siły stają się skoordynowane, precyzyjne i połączone, oddech uporządkowany, całe ciało jakby było jednym pełnym, gładkim, pełnym sprężystej siły mięśniem. Ten „mięsień” zwykle jest miękki, wrażliwy, ale pod wpływem impulsu świadomości może natychmiast osiągnąć maksymalny skurcz.

W walce ważna jest umiejętność zdecydowanego i ciągłego, powtarzalnego emitowania eksplozywnej siły. Ponieważ ogromna siła jest emitowana w krótkim czasie, przeciwnik właściwie nie ma możliwości przygotowania. W ten sposób nie tylko zniszczona zostaje jego fizyczna obrona, ale także psychiczne nastawienie i zdolność reagowania.

Nie powinno być ustalonego wzorca, rytmu w stosowaniu siły eksplozywnej, ale cel powinien być jasny. W każdym przypadku emisji siły należy być jak najbardziej zrelaksowanym, żeby zwiększyć szybkość ataku. W momencie kontaktu z celem następuje gwałtowny skurcz mięśni, skupienie siły, która penetruje cel. Natychmiast po tym następuje powrót do pierwotnej sytuacji – relaksu, a w świadomości jest już gotowość do kolejnego ataku. Całość powinna być jak błyskawica i natychmiastowy grom – nie ma czasu by zamknąć oczy, nie ma czasu, by przykryć uszy.

Oczywiście, efektywność stosowania siły eksplozywnej zależy od sytuacji współzawodnictwa, praktycznych umiejętności przeciwnika oraz wpływu czynników zewnętrznych.

Należy jeszcze zwrócić uwagę, że trening siły eksplozywnej mogą prowadzić tylko ludzie w odpowiednim wieku i o odpowiednim stanie zdrowia. Tylko ci, którzy potrafią cierpliwie, stopniowo robić postępy, mogą oczekiwać sukcesu. A nawet wtedy nie każdy aktywnie ćwiczący jest w stanie osiągnąć wysoki poziom.



## NASTAWIENIE MENTALNE W WALCE

Zarówno w walce, jak i podczas treningu często spotyka się taką sytuację, że ktoś jest całkiem biegły technicznie, ale jest rozproszony, niedbały, ruchy są oderwane od siebie, mięśnie spięte. Nie ma intencji i świadomości sytuacji walki. Jeśli ktoś lubi się bawić ładnymi technikami, nie jest w stanie opanować umiejętności wykorzystywania sytuacji w walce, trudno komuś takiemu prowadzić ciągły atak. Źródłem tych problemów jest brak nastawienia mentalnego niezbędnego w walce.

Intencja, świadomość, nastawienie mentalne – nie ma w tym nic tajemniczego i niezwykłego. Jest to pewne abstrakcyjne, ale silne dążenie do jakiegoś jasnego celu, tendencja w ruchu. Na przykład, gdy ktoś wciska swoją głowę pod powierzchnię wody, wówczas odczuwasz własną intencję skierowaną do góry. Tę intencję w sztuce walki określa się jako świadomość ataku. Nie jest to aktywność myślowa, ale pewne pragnienie, dążenie do pokonania przeciwnika, bez wybierania środków, bez względu na cenę. Jeśli podczas treningu nie ma podobnej intencji, ćwiczący robi tylko puste ruchy, i to poważnie ogranicza możliwość podnoszenia poziomu technicznego. Jeśli w walce utracisz tę intencję, to ktoś o niższym poziomie łatwo może z Tobą wygrać.

Jeśli w walce intencja nie jest dostateczna, układ nerwowy nie będzie dostatecznie pobudzony, nie będziesz uważny, reakcja będzie opóźniona. Czas od odebrania bodźca do skurczu mięśni lub od zauważenia okazji do ataku do jego wykonania będzie stosunkowo długi. Pojawić się mogą chwile zawahania, wątpliwości. Szybkość i siła ataku będzie mała. Twoje akcje będą nieskuteczne lub nawet przeciwnik wykorzysta je przeciw Tobie.

Jednak jeśli intencja jest zbyt silna i gwałtowna, to ograniczona zostaje zdolność szybkiej i wrażliwej reakcji, siła, szybkość i zwinność są ograniczone. Ponadto przeciwnik łatwiej może dostrzec zamiar, uwaga się nadmiernie skupia na jednym, a nie obejmuje reszty, szybciej pojawia się zmęczenie.

Rozsądne wykorzystanie intencji w sztuce walki powinno opierać się na użyciu podczas treningu lub w walce średniej intensywności, i zwinnych zmianach odpowiednio do faktycznych potrzeb, w stanie „pomiędzy intencją, a brakiem intencji”. W prawdziwej walce, umysłu nie powinny zaprzętać kwestie życia i śmierci, trzeba dać z siebie wszystko. Ale to nie jest coś, co osiąga się w wyniku samego systematycznego treningu, gdzie poziom rośnie wraz z czasem nauki. Tutaj niezbędne jest przejście do stanu, który można określić jako „być w harmonii z otoczeniem” lub „być

zjednoczonym z otoczeniem”.

Rozwój intencji niezbędnej w walce jest ściśle związany z osobowością i siłą woli adepta. Osoby zdecydowane, energiczne, gdy dochodzi do walki aktywnie atakują, nie wahają się, łatwo przechodzą przez trudne sytuacje. Mądrzy, sprytni ludzie w walce potrafią zachować spokój, zimno i ostro kontratakować. Jednak ci, którzy działają pośpiesznie, ale brak im wytrwałości, czy dobrze usposobieni i bojący się problemów z trudem utrzymują przez dłuższy czas intencję, która jest w walce konieczna. W rzeczywistości osobowość jest czymś złożonym, w przypadku wielu ludzi ich osobowość i charakter trudno przeniknąć i zrozumieć. Trening sztuki walki może pomóc w doskonaleniu osobowości, słaby charakter zmieniając w silny, tępego zmieniając w sprytnego. Dlatego trening intencji walki jest niezbędnym elementem treningu psychicznego w sztuce walki.

## **BŁĘDY RUCHU I CZEGO UNIKAĆ W WALCE**

### **34 Przykłady błędów pozycji i ruchu**

1. Przechylenie – ciało nie jest zrównoważone i stabilne
2. Pochylenie głowy
3. Miękki szczyt – brak siły do góry
4. Wytrzeszczanie oczu – nienaturalny wyraz gniewu
5. Otwieranie ust
6. Podnoszenie barków
7. Nadmierne wciąganie klatki piersiowej
8. Garbienie się
9. Nadmierne pochylenie do przodu
10. Odchylenie do tyłu
11. Wygięcie i nadmierny skręt talii
12. „Oderwane łokcie” - „pływające łokcie” - „krańce” (dłonie) oderwane od „korzeni”  
(górných części ramion)
13. Nadmierne wyginanie nadgarstków
14. Zaciskanie pięści – pięści ciągle całkowicie zaciśnięte
15. Zbyt rozchylone (rozwarłe) palce
16. Przekrzywianie bioder
17. Uginanie kolan – nadmierne przysiadanie
18. Otwarcie krocza
19. Stanie na całkowicie wyprostowanych kolanach
20. Zbyt długie kroki, uniemożliwiające zwinne poruszanie
21. Miękkie nogi – brak koordynacji nóg
22. Brak relaksu
23. Brak użycia talii
24. Równoczesny atak oburącz
25. Brak powrotu po ataku
26. Chaotyczne atakowanie
27. Wyteżony oddech i wymuszona siła
28. Brak rozróżnienia pomiędzy delikatnym i solidnym
29. Brak ciągłości

30. Strach
31. Puste ruchy
32. Przerwanie pomiędzy duchem, a siłą
33. Dążenie do szybkości i gwałtowności
34. Ruch dochodzący do krańca

### **Czego unikać w walce**

1. Strach przed napastnikiem: ze względu na sławę przeciwnika, albo nadmierne napięcie przed walką, utrata woli walki
2. Lekceważenie przeciwnika: brak przygotowania mentalnego i fizycznego do walki, lekkomyślne akcje w walce
3. Lekkomysłne przystępowanie do walki: zamiłowanie do pojedynków, bez intencji obrony
4. Walka po alkoholu: po spożyciu alkoholu lub w złym stanie psychicznym
5. Brak rozpoznania intencji przeciwnika: brak obserwacji, rozpoznania, zrozumienia
6. Nie branie pod uwagę miejsca: nie branie pod uwagę wpływu otoczenia, lekceważenie pory, miejsca, ludzi i innych okoliczności
7. Nie branie pod uwagę silnych i słabych punktów: nie obserwowanie silnych i słabych punktów przeciwnika, brak dostosowania strategii do przeciwnika
8. Nie wykorzystywanie okazji do ataku: kurczenie się, bycie pasywnym, utrata momentu właściwego do działania
9. Brak solidnej, skutecznej siły: dążenie tylko do stworzenia wrażenia estetycznego, a nie do skuteczności
10. Gwałtowne atakowanie bez solidnej siły: działanie niecierpliwe, histeryczne, zamieszane, ślepe
11. Nadmierne współczucie: słaba intencja ataku, bycie zbyt ostrożnym, zbyt dużo myślenia, rozproszenie uwagi, „odpuszczenie” ataku
12. Stosowanie ustalonych form: stosowanie standardowych technik, brak zmian, brak kreatywności
13. Po wykonaniu akcji brak gotowości do kolejnych: skupienie się tylko na jednej akcji, nadmierne zaangażowanie się w nią, brak możliwości zmiany i odwrotu w razie potrzeby.

## **ATAK**

W historii sztuk walki odniesienie zwycięstwa w wyniku samej tylko obrony jest czymś rzadkim i wyjątkowym. Nie można liczyć tylko na błędy przeciwnika. Nie można liczyć, że nasza obrona będzie szczelna jak ściana chroniąca przed wiatrem i deszczem. Jeśli chcesz odnieść zwycięstwo musisz być aktywny – atakować.

Atakowanie, to aktywne wykorzystanie stosunkowo twardych części własnego ciała w kontakcie ze stosunkowo delikatnymi częściami ciała przeciwnika. Pewna energia zostaje przekazana poprzez pewną „formę” siły, by spowodować zagrożenie psychiki przeciwnika i uszkodzenie jego ciała. Trening ataku i studia nad atakiem dążą do zwiększenia liczby skutecznych akcji ataku podczas realnej walki.

**Liczba skutecznych ataków = liczba ataków x skuteczność ataku**

Żeby zwiększyć liczbę skutecznych ataków w walce, trzeba wykonywać jak najwięcej ataków, ale jeszcze ważniejsze jest podniesienie współczynnika skuteczności ataku. To jest główny przedmiot studiów nad atakiem.

Współczynnik skuteczności ataku zależy od współczynnika trafień i współczynnika efektywności.

**Współczynnik trafień = liczba trafień/liczba ataków**

**Współczynnik efektywności = liczba skutecznych trafień/liczba trafień**

Jeśli atak zostanie wykonany, ale cel nie zostanie trafiony, nie można mówić o efektywności ani skuteczności. Dlatego zasada „gdy atakujesz, to tak by trafić” jest podstawowym wymogiem dotyczącym ataku. Ale samo trafienie jest jeszcze niewystarczające. Jeśli atak trafi, ale nie wywoła nawet większego bólu, nie można mówić o skutecznym trafieniu. Dlatego nie można też lekceważyć zasady „trafienie musi przynieść efekt”.

**Współczynnik skutecznego ataku = współczynnik trafień x współczynnik efektywności**

Jak podnieść współczynnik trafień i współczynnik efektywności? Dwie drogi podniesienia

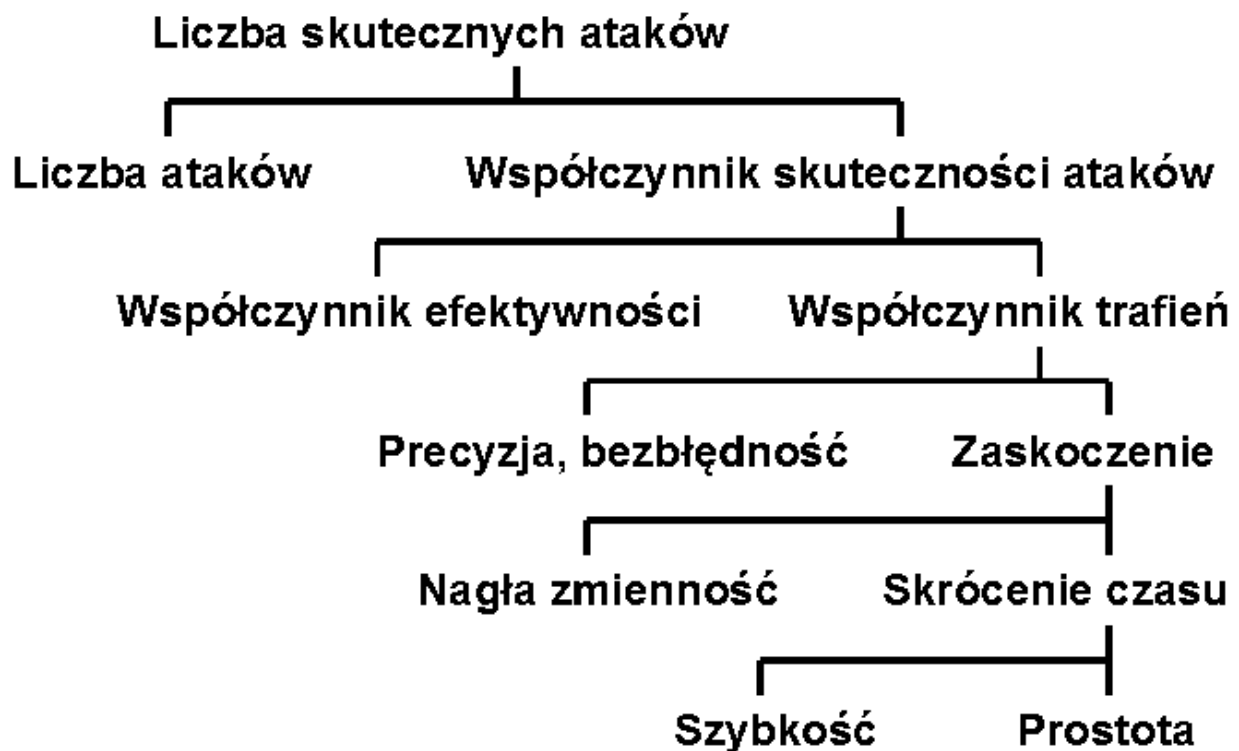
współczynnika trafień to:

- Atakowanie zaskakujące przeciwnika, tak by nie mógł przewidzieć ataku i nie zdążył zareagować
- Podniesienie precyzji ataków w szybkim ruchu.

Zatem metoda podniesienia współczynnika efektywności polega na tym, by użyć stosunkowo dużej energii w stosunkowo delikatnym miejscu ciała przeciwnika. Znając wrażliwe miejsca ciała, podczas walki należy dążyć do zwiększenia siły i penetracji w momencie kontaktu.

Jak sprawić, żeby atak był niespodziewany? Po pierwsze trzeba zmniejszyć czas trwania ataku. Po drugie należy dążyć do nagłej zmienności ataków. Czas trwania ataku, to czas od zauważenia okazji do ataku, do zakończenia ataku. Żeby zmniejszyć ten czas, ataki muszą być szybkie i proste. Szybkość oznacza wykonanie stosunkowo długiego ruchu w stosunkowo krótkim czasie. Prostota oznacza zmniejszenie złożoności ruchu, wyeliminowanie ruchów zbędnych, skrócenie toru ataku. Nagła zmienność ataków wyraża się tym, że rozpoczęcie ruchu, zatrzymanie, zmiany kierunku i przejścia do innych ruchów następują nagle, gwałtownie. Czyli równocześnie z zwiększaniem szybkości trzeba zwrócić uwagę na to, by w ruchu nie było uchwytnego rytmu i wzorca.

By łatwiej było zrozumieć to o czym mówiliśmy wyżej, podsumujemy to tak:



Podsumowując, żeby zwiększyć jakość ataku, trzeba podczas treningu i w walce starać się atakować szybko, zmiennie, prosto, precyzyjnie. Trzeba zwiększyć penetrację i siłę uderzenia, twardość, zmniejszyć powierzchnię na jaką działa siła, jasno określić uderzaną część. Mając jako bazę gwarancję pewnej skuteczności ataku, trzeba dużo atakować. Natomiast dążenie do zwiększenia liczby ataków nie powinno prowadzić do spadku współczynnika efektywności.

Wszystkie stosunkowo twarde części ciała, które mogą rozwinąć stosunkowo dużą szybkość, mogą stać się bronią używaną w ataku. Im więcej podstawowych metod uderzeń opanujesz, tym lepsza będzie twoja technika walki. Chociaż niektórzy mistrzowie z jednej, dwóch metod uczynili swoją główną broń, wybitny mistrz powinien w pełni opanować technikę. W wolnej walce pełnokontaktowej główne formy ataku obejmują uderzenia, rzuty, przechwycenia i odrzucenia. Najważniejsze są uderzenia. Najczęściej spotyka się zwinne, różnorodne uderzenia ręką, są też kopnięcia, charakteryzujące się dużą siłą, a także uderzenia kolanami i łokciami, stosowane w bliższym dystansie.

Ataki mogą być różnorodne. Ogólnie można je podzielić na pozorowane, szybkie, silne, i kontry. Wszystkie mają swój charakter i zalety. W walce wzajemnie się one przeplatają, łączą i uzupełniają, ale nie mogą się wzajemnie zastępować.

Atak pozorowany zwykle poprzedza atak właściwy, służy „rozpoznaniu ogniem”, pozwala poznać przeciwnika, może też służyć zmyleniu przeciwnika. Ataki pozorowane stosuje się przy zachowaniu ścisłej własnej obrony. Za atakiem pozorowanym oczekuje już atak szybki lub silny. Zaletą ataku pozorowanego jest to, że przeciwnik nie wie, czy jest on pozorowany, czy prawdziwy. Wykorzystując udawany atak i udawaną intencję tworzy się obraz prawdziwego ataku. Ale ogromnym błędem jest wielokrotne powtarzanie ataku pozorowanego, po którym nie następuje atak właściwy.

Żeby wykonać atak szybki, trzeba uchwycić właściwą okazję. Niespodziewany atak sprawia, że przeciwnik nie zdąży wykonać obrony. To jest „kontrolować duże przy pomocy małego”, pokonać siłę przy pomocy umiejętności. Zagadnienie to jest bardzo obszerne i wymaga bardziej konkretnego rozpatrzenia.

Stojąc przed przygotowanym do walki przeciwnikiem, trzeba przełamać jego obronę przy pomocy silnego ataku. Silny atak to starcie siły, porównanie atrybutów fizycznych. Do tego niezbędna jest

wola walki, zdecydowany osąd i groźne techniki. Jednak gdy wykonujesz silny atak, twoja obrona jest najbardziej osłabiona, i przeciwnik może to wykorzystać. Dlatego nie można lekkomyślnie wykorzystywać silnych ataków. Silny atak zwykle stosuje się w sytuacji, gdy przeciwnik jest w niekorzystnej sytuacji i nie jest w stanie kontrować.

W obronie niezbędne jest stałe zachowanie gotowości do kontrataku. Tak jak to zostało opisane powyżej, im mocniejszy atak przeciwnika, tym słabsza jego obrona. Jeśli tylko obronisz się przed jego atakiem, bardzo łatwo wykonasz skuteczną kontrę. Kontratak i szybki atak mają wiele podobieństw, kontratak to inaczej obrona plus szybki atak.

Walczących można podzielić na atakujących aktywnie i powściągliwie. Atakujący aktywnie dążą do dużej liczby ataków. Atakujący powściągliwie nie lekceważą ataku, ale zwracają większą uwagę na skuteczność atakowania. Ktoś niski powinien stosować skróconą pozycję ciała, starać się skrócić dystans. Osoba wysoka powinna atakować z dystansu. Generalnie, użycie ataku i strategii ataku zależy od konkretnej osoby, miejsca i sytuacji.



## OBRONA

Zwykły człowiek, gdy zostanie zaatakowany, spontanicznie zasłania się, wykonuje jakąś akcję obronną. Obrona w sztuce walki, to rozwinięcie tej naturalnej zdolności obrony. By móc w obliczu ataku wykonać odpowiednią akcję obronną, trzeba w walce wykorzystywać racjonalną technikę obrony.

W tradycyjnej sztuce walki, z powodu pokrętnego rozumienia zasady „traktowanie ruchu przy pomocy spokoju, kontrolowanie przeciwnika przy pomocy później rozpoczętego ataku”, wielu unika aktywnego atakowania, nacisk kładą na to, żeby najpierw jasno rozpoznać drogę siły przeciwnika i dopiero wtedy zareagować odpowiednio do tego. A nawet szukają ideału obrony: „Nie chcę zranić przeciwnika, tylko nie pozwalam, żeby on zranił mnie”. Jednak ci, którzy mają doświadczenie realnej walki wiedzą: jeśli się nie atakuje i nie kontratakuje, niezależnie jak się bronić, faktycznie jest się w pozycji biernej i obrywa się. Dlatego najgroźniejszym błędem w obronie jest myśl o tym, że pokona się przeciwnika ograniczając się do samej obrony. Kluczem do skutecznej obrony jest, by przeciwnik w każdym momencie musiał się obawiać twoich ataków.

Obrona jest znacznie trudniejsza od ataku, ponieważ atak, to działanie które ty sam chcesz wykonać, natomiast obrona musi być dostosowana do tego co chce zrobić przeciwnik. Dlatego radzimy główny nacisk kłaść na atak. Ale to nie znaczy, że atak jest lepszy od obrony, czy że atak może zastąpić obronę. Czasem ktoś biegły w ataku może odnieść porażkę z ręki kogoś biegłego w obronie.

Kiedyś wśród naszej grupy ćwiczących była taka sytuacja. Umiejętności atakującego były bardzo dojrzałe, ataki groźne. Broniący się wykonywał zasłony i uniki, wyczekiwał na okazję i uderzał. Atakujący chciał odnieść szybkie zwycięstwo, gwałtownie atakując, ale broniący sprowokował go do wydłużenia ataku, tak że znalazł się on w sytuacji niekorzystnej, i broniący się to wykorzystał.

Dzięki analizie tamtej sytuacji, możemy uogólnić kilka funkcji prawidłowej obrony w walce:

- Można lepiej wyczuć rytm, wzorzec w atakach przeciwnika
- Spowodować, że własne metody ataku „nie ujawniają się”, są trudne do wyczucia przez przeciwnika
- Spowodować, że przeciwnik stanie się nieostrożny

- Spowodować, że obrona przeciwnika stanie się pusta
- Spowodować, że przeciwnik poczuje zmęczenie lub presję psychiczną

Ruchy obronne powinny być naturalnymi, spontanicznymi ruchami opartymi na szybkości, wrażliwości odczucia (przewidywania) i świadomości chwili. Nie ma czasu, żeby „sprawdzić numery siedzeń, i dopiero usiąść”. Jeśli dana metoda obrony nie jest odpowiednia w wielu sytuacjach, możesz ją sprawnie wykorzystać w określonej sytuacji, ale w wielu innych sytuacjach będziesz bezradny.

Jest wiele metod obrony. Jest zbijanie, które odprowadza atak przeciwnika od celu. Są uniki przed atakami przeciwnika. Jest metoda zablokowania możliwości ruchu przeciwnika zanim ten zostanie wykonany. Jest metoda pracy dystansem, np. przez „przyklejenie się” do przeciwnika. Ponadto, w stosunkowo trudnej sytuacji, można przyjmować uderzenia na stosunkowo silne części ciała, wykorzystując ugięcia, skośne ustawienie, kurczenie, żeby ograniczyć i wyeliminować uszkodzenia własnego ciała. Niezależnie jaka metoda obrony, ważne zasady to: szybkość, mały ruch, łączenie z kontratakami i atakiem. W obronie nie można tylko się cofać i uciekać.

Gdy atakujesz, możliwość obrony jest najbardziej ograniczona, dlatego ważne jest wzmocnienie umiejętności obrony podczas ataku. Jeśli wykonujesz atak, to tak, żeby był skuteczny, nie można dziko, beładnie atakować, ani ograniczać się tylko do muśnięcia.

Nauka obrony wymaga specjalnego treningu. Trzeba włożyć wysiłek w doskonalenie przemieszczania się, pracy ciała, pracy rąk – przechwyceń, wciągania w pustkę, neutralizowania siły przeciwnika itd. Trzeba rozwinąć wyczucie dystansu, kierunku, czasu, siły. Koniecznie trzeba pamiętać, że porażki nie powinny zniechęcać, ale być okazją do zebrania i podsumowania doświadczeń, żeby w przyszłości odnieść zwycięstwo.

## STRATEGIA SZYBKIEGO ATAKU

Walka na wysokim poziomie to porównanie siły, ale jeszcze bardziej porównanie inteligencji. W rzeczywistości każdy człowiek posiada pewne naturalne umiejętności ataku i obrony. Ludzie chcą się uczyć sztuki walki, by być w stanie pokonać przeciwnika o wyższym poziomie umiejętności niż ich aktualny. Człowiek nie jest doskonały, wyższe umiejętności też jeszcze nie oznaczają bycia niepokonanym. Trzeba starać się zrozumieć, ze względu na co przeciwnik jest lepszy, a równocześnie aktywnie szukać tych aspektów, w których jesteś od niego lepszy. W ten sposób należy tworzyć system metod pozwalających rozwinąć swoje atuty i wyeliminować braki. Walczyć inteligentnie, to znaczy walczyć tak, by swoje atuty wykorzystać przeciwko niedostatkom przeciwnika, a równocześnie uniemożliwić mu wykorzystanie jego atutów.

Ktoś mocno zbudowany, silny, prawdopodobnie będzie miał niedostatki w zakresie szybkości i zwinności. To jest miejsce dla zastosowania strategii szybkiego ataku. Jest to najbardziej aktywna strategia walki.

Podczas gdy silny atak sprawia, że przeciwnik nie jest w stanie się obronić, szybki atak sprawia, że nie jest w stanie w ogóle zareagować. Jest to niespodziewany atak, stosowany w sytuacji, gdy obrona przeciwnika nie jest silna, gdy jego atak nie odniósł skutku, lub gdy nie zdąży się wycofać. Wyraża się gwałtowną zmianą lub gwałtownym atakiem, prowadzącym do zaskakującego zwycięstwa. Akcje są szybkie, proste, zwinne i zaskakujące, nagłe.

Chociaż szybki atak to jedna całość, jeśli dokładniej analizować, można go podzielić na trzy etapy: **intencja, działanie, zakończenie**.

**Etap intencji** to etap kształtowania się szybkiego ataku, najważniejsze jest uchwycenie okazji. Okazja oznacza sytuację, gdy przeciwnik nie jest w stanie bronić jakiejś części ciała. Uchwycenie tej okazji to warunek szybkiego ataku. Jeśli zostanie ona uchwycona, można wykonać szybki atak. Jeśli zostanie utracona, pozostaje silny atak. By wykorzystać okazję, trzeba ją odkryć. To wymaga pewnej kontroli nad stanem psychicznym, by zachować silną intencję ataku, chłodny umysł i poczucie wygody. Tylko wtedy możliwe jest skupienie, tylko wtedy możliwa jest wrażliwość odczucia, i możliwe się staje wycucie słabych stron przeciwnika w nieustannie zmieniającej się sytuacji walki. Na okazję nie można tylko oczekiwać, licząc, że szczęśliwy los ją przyniesie. Okazje trzeba tworzyć i walczyć o nie. Tworzenie okazji wymaga utrzymywania silnej intencji kontrataku

podczas ataku-obrony i szczególnie podczas obrony. Zależy jest to od rozwinięcia i zachowania pewnego poczucia możliwości i gotowości do działania.

**Etap działania**, to etap przyspieszenia akcji szybkiego ataku. Zauważenie okazji nie jest tym samym co jej wykorzystanie. Żeby wykorzystać okazję, trzeba wykonać działanie, i zakończyć je zanim przeciwnik powróci do obrony, wykona unik lub kontratak. Dlatego szybkość jest podstawą. To wyrażone jest w nazwie szybki atak. Szybki atak wymaga najwyższego poziomu szybkości i zmian szybkości. Pojawienie się okazji, to niemal to samo co wykonanie działania. Dlatego szybki atak opiera się na najprostszych, najwygodniejszych, najbardziej naturalnych ruchach, w których można osiągnąć największą szybkość. Niezbędne jest osiągnięcie poziomu pełnej biegłości i automatyzacji tych ruchów, bez konieczności myślenia o nich.

**Zakończenie**, to etap uderzenia przeciwnika. Etap okazji oznacza uchwycenie właściwego momentu. Etap działania oznacza wykorzystanie sprzyjającej sytuacji. Po opanowaniu wyczucia czasu i przestrzeni, należy skupić się na odpowiednim użyciu siły, energii. Sprzyjająca sytuacja trwa tylko moment, a po niej może przyjść ogromne zagrożenie. Zastosowanie groźnej akcji w sprzyjającej sytuacji, to zamiana chwilowej okazji w trwałe zwycięstwo. To wymaga by na etapie zakończenia mocno uderzyć przeciwnika. Współczucie lub wahanie spowoduje, że to co zostało osiągnięte, na tym etapie zostanie utracone.

Trzeba przyznać, że szybki atak nie zapewnia zwycięstwa. Dlatego trafienia przeciwnika nie można traktować jako zakończenia, ale natychmiast należy powrócić do pozycji gotowości do walki, zadbać o obronę i być przygotowanym do kolejnego ataku.

## O TEORII ATAKOWANIA PUNKTÓW WITALNYCH

W sztuce walki istnieje koncepcja atakowania punktów witalnych – **dian xue**. Przez kilkadziesiąt lat tylko słyszałem o tym ale nigdy nie spotkałem nikogo, kto by potrafił tego dokonać w walce, a w latach 20. i 30. wszędzie gdzie byłem, ciągle mówiono dian xue, dian xue!

Zgodnie z tym co mówią i jak to robią, polega to na dźganiu czubkami dwóch palców różnych punktów na ciele, odpowiednio do pory dnia, i w ten sposób można sprawić, że człowiek utraci zdolność ruchu, zdolność kontroli, można się nim bawić jak lalką, można spowodować lekkie lub poważne skutki, do śmierci włącznie. Mówi się o 360 takich punktach. Ogólnie można je podzielić na takie, na które oddziaływanie powoduje śmierć, przywraca przytomność, powoduje jękanie, płacz, śmiech, zdrętwienie itp. Niezwykłe efekty od lekkiego dźgnięcia.

Ja nie uczyłem się dian xue, nie znam tajników tej sztuki, dlatego nie osmielę się ślepo rozważać. Ale to, że nikt nie potrafił w praktyce zademonstrować tego działania sprawia, że nie mogę nie mieć wątpliwości.

Ćwicząc sztukę walki od kilkadziesiąt lat nie potrafię w walce trafić za każdym razem, a nawet gdy trafię, to nie jest pewne, czy zranię przeciwnika, ponieważ przeciwnik też znajduje się w ruchu i dokonuje zmian, atak i obrona to wydają się klarowne to nieprzeniknione, nie ma ustalonego wzorca – w takiej sytuacji osiągnięcie zamierzonego efektu ataku nie jest prostą sprawą.

A to podobno miałyby wyglądać tak, że gdy opanuje się sztukę dianxue, to bez problemu można ją wykorzystać. Po prostu dźga się określony punkt odpowiadający porze dnia, i już przeciwnik traci zdolność kontroli, już swobodnie można nim poruszać – to coś bliskiego fantazji.

W teorii o atakowaniu punktów odpowiednio do pory dnia mówi się o „żywej, poruszającej się substancji”, która krąży przez całe ciało, o pewnej porze osiągając pewne miejsce. Atak musi nastąpić tam, w przeciwnym wypadku nie będzie właściwego skutku.

Naprawdę nie wiem, jeśli dwóch ekspertów dianxue się spotka, i obydwoj wiedzą, gdzie znajdują się punkty właściwe do ataku o danej porze, więc je szczelnie będą bronić, co wtedy?

Przez kilkadziesiąt lat wiele słyszeliśmy, wiele widzieliśmy. Jak to możliwe, że w tylu walkach nie

zdarzyło się, żeby ktoś choćby przypadkowo trafił na taki punkt, powodując utratę kontroli u przeciwnika i przyjmowanie dziwnych pozycji, o jakich się mówi? Tylu ludzi, tak długi czas, a nie było ani jednego zdarzenia, które potwierdzałoby taką teorię. Nie tylko teoria ta nie ma naukowych podstaw, ale to o czym napisałem wystarczy, żeby ją całkowicie zanegować.

W chińskiej medycynie istnieją metody leczenia przez masaż, przez uciski określonych punktów. Zgodnie z zapiskami pierwotną metodą było oddziaływanie kamiennymi igłami, potem stosowano zarówno kamienne, jak i metalowe. Jeszcze potem pojawiło się przyżeganie. W epoce Ming metody akupunktury i moksy osiągnęły apogeum rozwoju. Klasyczne teksty mówią o punktach i ich różnej funkcji – pobudzającej i kontrolującej, ułatwiającej przepływ, rozluźniającej itp.

W inskrypcji na grobowcu Wang Zhengnana, autorstwa Huang Baijia i w innych tekstach systemów wewnętrznych mowa jest o mosiężnym modelu, na którym zaznaczono punkty: sixue, yaxue, yunxue, kexue, hama, yuantiao, quchi, suohou, jieyi, hegu, neiguan, sanli itd. Wśród nich są takie, których nie można zidentyfikować, w stosunku do niektórych użyto inne nazwy niż się zwykle używa, są też po prostu słabe punkty ludzkiego ciała. Obawiam się, że koncepcja dianxue wzięła się z przesady na temat tego.

Nie wszystkie punkty i kanały zaznaczone na wspomnianym mosiężnym modelu mają realne znaczenie w medycynie. Niezbyt sensowne jest wykorzystywanie tego w sztuce walki. Uderzenie w wiele spośród tych punktów w ogóle nie przynosi jakiegoś szczególnego rezultatu. Można powiedzieć, że koncepcja dianxue została sztucznie spreparowana do zaspokojenia oczekiwań tych, którzy szukają nadludzkich możliwości, metod, które nie wymagają wysiłku.

Jednak ludzkie ciało ma wiele słabych miejsc. Ich uderzenie może wpłynąć na mózg, układ nerwowy i wewnętrzne organy. Dlatego miejsca wrażliwe na atak należy traktować jako zasady sztuki walki. Uderzanie miejsc wrażliwych dwoma złączonymi palcami, czy wszystkimi złączonymi palcami, ma praktyczną wartość.

Zaletą dźgnięć palcami jest długi zasięg, mała powierzchnia kontaktu. Jednak siła jest mała, palce nie są zbyt mocne. Dlatego należy je stosować w stosunku do miękkich części ciała przeciwnika oraz łączyć z innymi metodami uderzania. To dopiero jest prawdziwy sens dianxue w praktyce.

## BRONÍ

Broń (chodzi o broń białą) powstała wcześniej niż sztuka walki na pięści. Już człowiek pierwotny rozumiał, że przy pomocy kamienia, czy kija można skuteczniej pokonać zwierzęta i ludzkiego wroga niż przy pomocy gołych pięści. Wraz z rozwojem cywilizacji, materiał z kamienia zmienił się w brąz, a potem został zastąpiony przez żelazo. Wraz z tym broń stawała się doskonalsza i bardziej różnorodna, jej skuteczność wzrastała.

W starożytności wykorzystywano instrumenty w treningu żołnierzy, do dziś w armii wykorzystuje się ćwiczenia z mieczem i włócznią. Żeby zmniejszyć liczbę przypadków zranień i śmierci podczas treningu, zaczęto wykorzystywać trening walki wręcz, jako formę wstępnego przygotowania do walki bronią. Później niekiedy nawet rezygnowano z broni, uprawiając walkę wręcz. Obecnie rozpowszechnione są głównie formy taolu z bronią, rzadko spotyka się praktyczne metody użycia broni.

Skoro się tego uczymy, musimy dokładnie rozpoznać znaczenie i wartość treningu z bronią.

Jest wiele rodzajów broni. Dawniej istniało powiedzenie o osiemnastu rodzajach broni. Ale faktycznie podział nie ogranicza się do tej liczby. Zwykle dzieli się je na bronie długie (włócznia, kij), krótkie (szabla, miecz), bardzo krótkie (sztylet), miękkie (bicz), rażące na odległość (łuk i strzały) itp. Jednak nie wykraczają one poza dwa rodzaje: z metalowym elementem ostrym z boku lub na czubku, przymocowanym do długiego drzewca lub rękojeści oraz drewniane. Stąd wystarczy opanować jeden, dwa rodzaje broni, a wszelkie inne okażą się podobne.

Broń tworzy większe zagrożenie niż ręce i nogi, ponieważ ma większy zasięg, jest twarda, mała jest powierzchnia kontaktu z celem. Ponadto dzięki zastosowaniu dźwigni, koniec broni osiąga dużą szybkość.

Jednak broń ma też pewne niedostatki w porównaniu z rękoma. Broń jest czymś zewnętrznym, trudniej ją wykorzystywać tak swobodnie jak ręce. Dlatego trening i użycie broni są o wiele trudniejsze od pięści. Ponadto w walce w bliskim kontakcie niektóre bronie trudno zastosować.

Metody użycia broni, to głównie dźgnięcia, cięcia, zbitcia, złaczenia. Nie mówiąc o metodach złożonych, te proste metody wymagają ciężkiego treningu. Ważne jest, żeby duch i siła przenikały

broń, jak gdyby broń była jednym z ciałem, jak przedłużenie własnych ramion, by osiągnąć stan, gdy ręce jakby zapominają o broni, broń jakby zapomina o rękach, jakby nie było tego rozróżnienia.

Podnoszenie poziomu umiejętności walki wręcz pomaga w doskonaleniu umiejętności posługiwania się bronią. Równocześnie postęp w treningu z bronią może przyczynić się do ogromnego skoku w zakresie umiejętności walki wręcz.

**AKADEMIA YIQUAN**

**[WWW.YIQUAN.PL](http://WWW.YIQUAN.PL)**