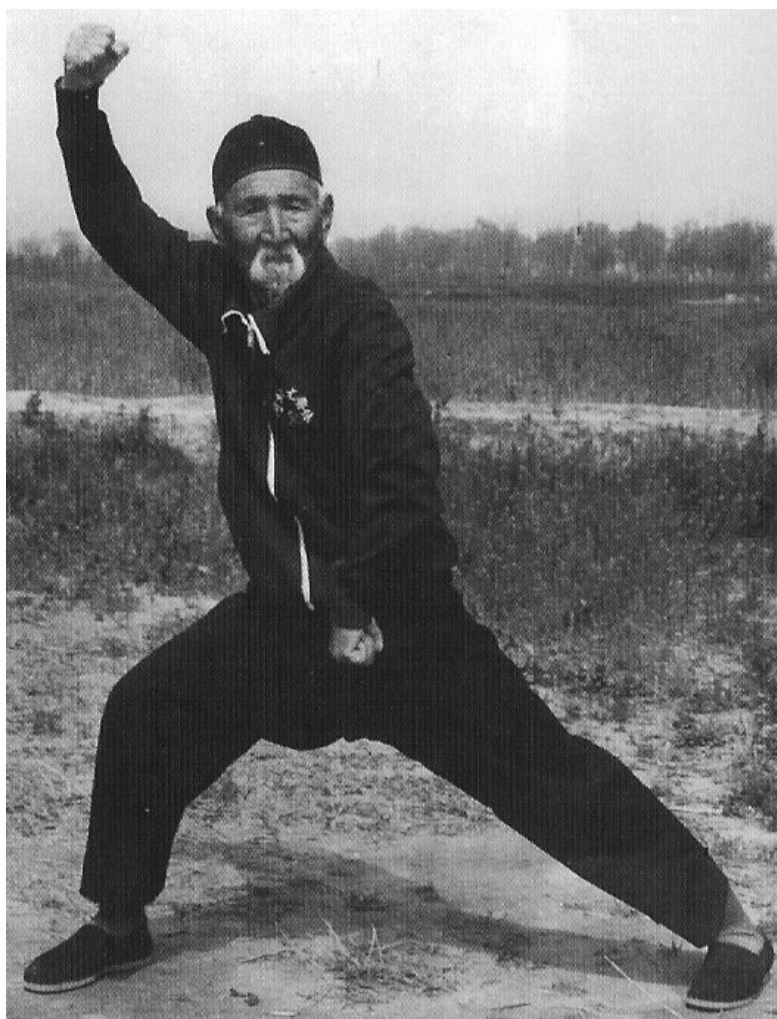


ROZMAITOŚCI KUNG-FU

ZBIÓR ARTYKUŁÓW **1992-2010**



AKADEMIA YIQUAN

SPIS TREŚCI

ROK	TYTUŁ	STRONA
Andrzej Kalisz	Chińska transkrypcja – jak to czytać?	3
	Cesarskie kung-fu	5
	Chi Sim, Hung Hay Kwoon i spalenie Shaolinu	8
	Formy i pozory	10
	Ile było klasztorów Shaolin	13
	Jueli – rogate wątpliwości	14
	Kung-fu – style syczuańskie	15
	Kung-fu (wushu)	19
	Mało znane odmiany kung-fu	22
	Mistrz osiemnastu broni	24
	Opera pekińska i sztuka walki	25
	Shaolin, Shaolin	31
	Styl kaczki	36
	Styl koguta	37
	Styl ryby	39
	Sztuki walki mniejszości narodowych Chin	40
	Tradycyjne kung-fu a „tradycyjne” formy	43
	Xi Liang Zhang	46
	Yang Banhou rzuca strzałami	47
	Zapasy shuai-jiao	43
Ziwuquan	51	
Pu Songling	Sztuka żelaznej koszuli	53
Sun Bin	Sztuka wojenna	54
Wang Xiangzhai	O esencji sztuki walki	56
	O xingyiquan, baguazhang i innych stylach	59
	Przyczyny upadku sztuki walki	61
	Tragiczna sytuacja sztuk walki	65
	Wiedza i praktyka	67
Jacek Drabarczyk	Urazy mięśni w praktyce sparingowej	70
Tomasz Grycan	Wywiad z Andrzejem Kaliszem	75

ANDRZEJ KALISZ

CHIŃSKA TRANSKRYPCJA – JAK TO CZYTAĆ?

Wykorzystując w naszych opracowaniach terminologię chińską posługujemy się transkrypcją łacińską. Pewien problem stanowi to, że ponieważ różne sztuki walki pochodzą z różnych części Chin, gdzie na co dzień mówi się różnymi dialektami (właściwiej byłoby powiedzieć różnymi językami, tak bardzo się one między sobą różnią), to autorzy piszący o swoich stylach posługują się terminologią zaczerpniętą z różnych dialektów/języków chińskich. W dodatku dla każdego z tych dialektów stosowane są różne formy transkrypcji.

By nieco uporządkować chaos terminologiczny przedstawię tutaj zasady czytania terminów zapisanych w języku ogólnochińskim, w transkrypcji pinyin.

Język, który jest w Chinach traktowany jako państwowy i nauczany jest w szkołach, opiera się w głównej mierze na dialekcie pekińskim. Jest on określany jako putonghua. Spotyka się (głównie na Tajwanie) określenie guoyu - język państwowy. Na Zachodzie mówi się o dialekcie mandaryńskim.

Do niedawna, nawet jeśli przytaczano terminologię pochodzącą z tego języka ogólnochińskiego, to stosowano bardzo różne transliteracje, co powodowało wiele nieporozumień. Wiele terminów obecnych w polskiej literaturze przedmiotu zapisywanych jest w uproszczonej lub zniekształconej transkrypcji angielskiej Wade'a i Giles'a. Jednak zdarzali się autorzy cytujący publikacje w innych językach, gdzie stosowano inne formy transkrypcji. Istniała też dawniej specyficzna transkrypcja polska, oparta na francuskiej. Sprawiało to, że jeśli ktoś nie był sinologiem, doskonale znającym różne transliteracje narodowe dla języka chińskiego, nie był w stanie odróżnić, czy różne źródła mówiły o tym samym, czy o czymś innym. Zdarzało się, że wśród mistrzów określonej sztuki walki kilkakrotnie wymieniano tą samą osobę, której nazwisko było na różne sposoby zapisywane.

Wprowadzenie w Chinach i rozpropagowanie na świecie transkrypcji pinyin przyczynia się do zmniejszenia chaosu, ponieważ autorzy z różnych krajów wreszcie zaczynają posługiwać się jednolitą terminologią. Problemem jest jednak to, że przeciętny czytelnik nie wie jak należy czytać wyrazy zapisane pinyinem. Mam nadzieję, że osoby zainteresowane chińskimi sztukami walki poświęcą nieco czasu na opanowanie podstawowych zasad.

W języku chińskim nie jest istotna opozycja dźwięczne-bezdźwięczne, a zamiast tego opozycja bezprzydechowe-przydechowe. Spółgłoski bezprzydechowe są w zasadzie bezdźwięczne, ale często są udźwięczniane w północnych Chinach. By Polakowi łatwiej było zróżnicować głoski bezprzydechowe i przydechowe, polecam udźwięcznianie głosek bezprzydechowych, czyli wymawianie b,d i g tak jak po polsku, z jak dz, a zh jak dź. Nie jest to poprawne z językoznawczego punktu widzenia, ale dla rozmówcy - Chińczyka, dla którego opozycja dźwięczne-bezdźwięczne nie ma znaczenia, nie będzie to problem, a łatwiej będzie uniknąć

przydechu, który często pojawia się samoistnie przy wymowie głosek bezdźwięcznych. Taka "nieprawidłowa" wymowa pozwala na skuteczniejsze porozumienie się z Chińczykami przez osoby, które nie mają możliwości nauki poprawnej wymowy.

Litery, którymi w języku polskim zapisuje się spółgłoski dźwięczne, w transkrypcji pinyin stosowane są do zapisywania spółgłosek bezprzydechowych:

B wymawia się jak p
D wymawia się jak t
G wymawia się jak k
Z wymawia się jak c
Zh wymawia się jak cz

Litery, którymi w języku polskim zapisuje się spółgłoski bezdźwięczne, w transkrypcji pinyin stosowane są do zapisywania spółgłosek przydechowych:

P wymawia się jak pch
T wymawia się jak tch
K wymawia się jak kch
C wymawia się jak cch
Ch wymawia się jak czch

Inne zasady:

Ng wymawia się jak n tylnojęzykowe
Sh wymawia się jak sz
Ia wymawia się jak je
W wymawia się jak u
Y wymawia się jak j
J wymawia się jak ó (proponuję udźwięcznić: dź)
Q wymawia się jak óch
X wymawia się jak ó
R wymawia się jak ż (na początku wyrazu) lub jak r (na końcu)
U czyta się jak u lub ü (niestety nie ma tutaj prostej reguły)

Pozostałe litery czyta się tak jak w języku polskim.

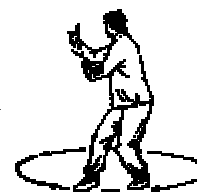
Proszę pamiętać, że zasady te dotyczą tylko języka ogólnochińskiego, i nie będą właściwe przy odczytywaniu wielu terminów dotyczących styli południowych.

ANDRZEJ KALISZ CESARSKIE KUNG-FU



Baguazhang (pa-kua chang) choć nie należy do najbardziej popularnych odmian kung-fu (wushu), cieszy się wielkim uznaniem. Kwestia pochodzenia tego stylu nie jest ostatecznie wyjaśniona, najczęściej jednak przyjmuje się, że jego twórcą był Dong Haichuang (1797-1882). Miał on wielu wybitnych uczniów, którzy dali początek różniącym się formami i metodami treningowymi, opartym jednak na tych samych podstawowych zasadach odmianom baguazhang. Do najbardziej znanych spośród spadkobierców sztuki wielkiego mistrza należeli: Cheng Tinghua, Yin Fu, Li Cunyi, Ma Weiqi, Zhang Zhankui, Liang Zhenfu, Han Fushun oraz Liu Dekuan.

W pekińskich kręgach sztuk walki krąży o tych mistrzach wiele opowieści. Nawet jeśli nie wszystkie z nich są całkiem prawdziwe, to zasługują one na uwagę miłośników sztuk walki. Kung-fu to nie tylko bowiem techniki walki, ale także bogata otoczka kulturowa, której jednym z wielu elementów są opowieści o dawnych mistrzach. Poniżej przedstawimy kilka opowieści związanych z osobą twórcy stylu Yin baguazhang - Yin Fu (1841-1909).



Przełom XIX i XX wieku to dla Chin czas upadku i poniżenia, okres intensywnej penetracji mocarstw zachodnich, dążących do gospodarczego i politycznego podporządkowania sobie Kraju Środka. Cesarz Guangxu - młody, światły władca, doskonale zdawał sobie sprawę z zagrożenia i usiłował mu przeciwdziałać. W tajemnicy przed matką - despotyczną, uzurpującą sobie wszelkie prawa i władzę cesarzową Cixi, współdziałał on z dążącym do odbudowy potęgi dynastii Qing ugrupowaniem Reformatorów. Podobno, chcąc wzmocnić swe ciało i bojowego ducha, cesarz postanowił podjąć naukę sztuki walki. W owym czasie słynne były w Pekinie wyczyny Dong Haichuana i jego uczniów. Zaintrygowany opowieściami cesarz Guangxu zapragnął ponoć poznać sztukę baguazhang. Ponieważ Dong Haichuang już nie żył, cesarzowi doradzono, by poprosił o naukę jednego z jego uczniów - mistrza Yin Fu.

Gdy "Chudy Yin" pojawił się w pałacowym ogrodzie, cesarz już go oczekiwał.



Yin Fu, zgodnie z ceremoniałem, pokłonił się, oczekując na słowa władcy. Ten ujrawszy jego niepozorną postać, zdumiał się. Rzekł jednak przyjaźnie: "Panie Yin, wiele słyszałem o twych niezwykłych umiejętnościach. Czy nie zechciałbyś ich zademonstrować?" Yin Fu zdjął swój długi płaszcz i zaczął posuwać się po kręgu krokiem bagua. Po chwili różnorodne techniki zaczęły następować po sobie płynnie, w nieprzerwanym ciągu. Lecący żuraw przemienił się w skręcającego swe ciało pytona. Wielki feniks majestatycznym ruchem rozpostarł skrzydła. Orzeł spadł z ponad chmur na upatrzoną ofiarę. Dziki koń wierzgnął kopytami. Głodny tygrys rzucił się na zdobycz... Cesarz, pod wrażeniem pokazu, nie mógł powściągnąć okrzyku zachwyty. Yin Fu przerwał wykonywanie formy, uśmiechnął się - i w mgnieniu oka przeskoczył ponad znajdującą się obok niewielką sadzawką. Gdy znalazł się po jej

drugiej stronie, w jego ręku Guangxu ujrzał pięknego złotego karasia. Niewiarygodne! Czy mogły być jeszcze jakieś wątpliwości co do wyboru nauczyciela?

Odtąd, poza swymi zwykłymi zajęciami, cesarz każdego ranka z zapalem ćwiczył w pałacowym ogrodzie, po południu zaś korzystał z bezpośrednich instrukcji mistrza. Dzięki pilności i uzdolnieniu szybko osiągnął wysokie umiejętności.

Pewnego wieczoru cesarz zajęty był kaligrafią. Rozkładając na stole arkusz papieru, usłyszał odgłos zbliżających się kroków... Gdy Zhen - jego ulubiona konkubina otworzyła drzwi i weszła do pawilonu, płomyki świec zamigotały i papier lekko zaszeleścił, poruszony powiewem, lecz cesarza nie było nigdzie widać. Piękna faworyta zaniepokojona zawołała: "Gdzie jesteś, mój Panie?" Wtem gdzieś z góry dobiegł cichy śmiech. Zhen uniosła głowę i ujrzała władcę wysoko pod sklepieniem sali, rozpartego rękoma pomiędzy dwiema kolumnami. "To sztuka lekkości - qinggong" - z uśmiechem rzekł Guangxu i miękko, bezgłośnie zeskoczył na podłogę.



W pałacu wiele rozprawiano w tych dniach od duchach nawiedzających późną nocą cesarski ogród. Cesarz, gdy o tym usłyszał, postanowił osobiście sprawdzić, co się za tym kryje. W środku nocy w ogrodzie pojawiły się dwie białe sylwetki. Gdy zbliżyły się do kamiennej ławki i usiadły na niej, tworząc jak gdyby jedną białą postać, zza stojącego w pobliżu wielkiego fajansowego dzbana wyłonił się ktoś ubrany na czarno. Jedna z białych postaci uciekła w popłochu - druga po chwili wyczekiwania i obserwacji, z dłońmi ułożonymi na kształt szponów orla i z mrozącym krew w żyłach okrzykiem, wyzwalając całą swoją energię, rzuciła się do ataku. Miękki, okrężny ruch ręki,



połączony ze zwinnym obrotem ciała, zneutralizował jednak potężne uderzenie. Również następny cios został bez trudu przechwycony, i po chwili zręczna dźwignia unieruchomiła napastnika. "Złapałem złodzieja" - krzyknął, alarmując strażę, mężczyzna w czerni. Był nim cesarz Guangxu. Przesłuchanie pojmanego wyjaśniło, że dwa "duchy" były parą spotykających się w tajemnicy kochanków. Oburzony niemoralnym zachowaniem cesarz rozkazał ukarać ich śmiercią głodową.

Cesarzowa Matka Cixi sprawowała w owym czasie rzeczywistą władzę w pałacu cesarskim. Znana była ona z okrucieństwa i ekstrawagancji. Wszyscy, łącznie z cesarzem, musieli się jej obawiać. Mówi się, że mistrz Yin Fu był w pewnym okresie członkiem jej osobistej ochrony. Podobno cesarzowa często kazała mu demonstrować ćwiczenia baguazhang. Również na niej pokazy te robiły ogromne wrażenie.

Pewnego razu Cixi zapytała, czy uprawianie baguazhang, poza umiejętnością walki wręcz, daje jeszcze jakieś korzyści. Yin Fu natychmiast rozpoczął przemowę o zdrowotnych walorach swego systemu: "Ćwiczenia te sprawiają, że krew i qi krążą w ciele swobodnie, pięć organów funkcjonuje harmonijnie, troski umysłu znikają jak chmury rozproszone wiatrem - zapewnia to zdrowie i długowieczność". Nie przypuszczał on nawet jaki może być rezultat takiej wypowiedzi. Gdy po jej wysłuchaniu cesarzowa



wyraziła chęć nauczenia się tej sztuki, Yin Fu oblał się zimnym potem. Nauka baguazhang wymaga przecież czasu i wysiłku. Mistrz Yin miał więc powód, by obawiać się, że okrutna cesarzowa, nie dostrzegając w krótkim czasie postępów, winą za to obarczy swego nauczyciela, a to oznaczałoby dla niego najpewniej utratę głowy.

Owładnięty ponurymi myślami Yin Fu udał się do swego przyjaciela - dworskiego aptekarza Du Bao, który również był praktykiem bagua. Du Bao przejęty śmiertelnym zmartwieniem swego przyjaciela i mistrza, postanowił w jaki sposób zaradzić niebezpieczeństwu. Następnego dnia Yin Fu ponownie stanął się przed obliczem cesarzowej. "Pani, Twój pokorny sługa z radością i wdzięcznością przyjął wielki honor nauczania Ciebie, i pragnie jak najlepiej wywiązać się z powierzonego zadania. Dlatego zamiast zwykłego sposobu nauki, z jakiego korzystają ludzie pospolici, zechciej Pani przyjąć ten oto drogocenny manuskrypt, dzięki któremu poznasz najwyższe tajniki sztuki baguazhang" - z tymi słowami podał oprawioną w obleczone płótnem drewniane okładki księgę, niezmiernie zadowolonej cesarzowej.

Po kilku dniach cesarzowa wezwała Yin Fu, by ocenił jej postępy. Mistrz z trudem powściągał uśmiech, widząc nieporadne ruchy bardzo z siebie dumnej cesarzowej, nie szczędził jej jednak oczywiście słów pochwały i zachwyty.

Ów "drogocenny manuskrypt", który Yin wręczył cesarzowej został sporządzony w ciągu jednej nocy przez aptekarza Du Bao, który zawarł w nim rysunki i opisy kilku prostych ćwiczeń, niewiele nawet mających wspólnego z baguazhang. Du sądził, że jeśli Yin nie będzie udzielał cesarzowej lekcji osobiście, niebezpieczeństwo narażenia się na jej gniew będzie mniejsze. Cesarzowa wkrótce zapomniała całkowicie o ćwiczeniu baguazhang i Yin mógł się wreszcie poczuć bezpiecznie.

Przygotowano w oparciu o "Beijing wulin yishi" (Anegdoty pekińskiego środowiska sztuk walki).

Tekst powyższy opublikowany został w magazynie "Karate Kung-fu" 2/96

ANDRZEJ KALISZ

CHI SIM, HUNG HAY KWON I SPALENIE KLASZTORU SHAOLIN

Chi Sim (Zhi Shan) i Hung Hay Kwoon (Hong Xi Guan) to postaci pojawiające się w legendach różnych stylów kung-fu. Wiele stylów powołuje się na nich jako założycieli. Czy słusznie? Proponuję zapoznanie się z przedstawionymi przez Fang Ruji w artykule "Zhi Shan bian wei" przesłankami, które przeczą autentyczności tych postaci. Mam nadzieję, że zainteresowani historią swoich stylów podejmą dokładniejsze badania na ten temat.*

Najwcześniejszy tekst w którym mowa o Chi Simie i Hung Hay Kwoonie to powieść z gatunku wuxia xiaoshuo (powieści o wojownikach) „Wan Nian Qing”, powstała w latach 1897-1902. Opowiada ona o podróżach incognito cesarza Qian Longa na południe. Chi Sim jest tam przeorem klasztoru Shaolin w Quanzhou. Hung Hay Kwoon jest jednym z jego uczniów. Uczniowie Chi Sima gnębią okolicznych mieszkańców, a on im na to pozwala. Qian Long się o tym dowiaduje i poleca taoiście Pak Mei (Bai Mei – Biała Brew) z góry Emei zażegnać zło. Pak Mei zwycięża w walce i zabija Chi Sima.

Kilka lat później ukazała się praca Tao Chengzhanga „Jiaohui yuanliu kao”, gdzie mowa jest o tym, że Pak Mei zniszczył klasztor Shaolin w prowincji Fujian. Jednocześnie mowa jest tam o zniszczeniu klasztoru Shaolin w Dengfeng w prowincji Henan, ponieważ przeciwstawiał się on władzy mandżurskiej.

Wreszcie w 1915 roku ukazuje się „Shaolin quanshu mijue” (Tajemnice sztuki pięści Shaolinu”). Mówi się tam, że klasztor Shaolin w prowincji Henan był schronieniem dla uciekinierów dworu dynastii Ming. Gdy władze się o tym dowiedziały nastąpiło dwukrotne spalenie klasztoru. Zginęło przy tym kilkuset mnichów. Niektórzy z nich uciekli, nauczając później sztuki walki w różnych częściach kraju.

Pierwotnym źródłem legendy o zniszczeniu lub spaleniu Shaolinu była propaganda tajnego związku Tiandihui (Stowarzyszenie Nieba i Ziemi), znanego też jako Sandianhui lub Sanhehui (Triada) oraz jako Hong men. Powstał on w prowincji Guangdong jako grupa samopomocy drobnych kupców i ludzi bez stałego zajęcia. Stopniowo przekształcił się on w organizację antymandżurską. Triada głosiła, że mnisi z klasztoru Shaolin w Jiulianshan w prowincji Fujian pomogli armii mandżurskiej. Jednak cesarz Kangxi obawiał się ich potęgi i rozkazał spalić klasztor. Przedstawienie cesarza jako odpłacającego agresją za pomoc miało służyć wezwaniu do walki z dynastią mandżurską.

W „Jiaohui yuanliu kao” Tao Chengzhanga nastąpiło połączenie opowieści zaczerpniętej z powieści „Wan Nian Qing” z legendą triady. Dodane zostaje zniszczenie klasztoru w Quanzhou w prowincji Fujian (w powieści klasztor nie został zniszczony). Jednak, nie jest to powiązane z działalnością antymandżurską, ani nie jest spowodowane przez Mandżurów. Natomiast mowa jest także o klasztorze Shaolin w Dengfeng w prowincji Henan, jako zniszczonym przez Mandżurów, w rezultacie działalności przeciwko ich dynastii.

W „Shaolin quanshu mijue” zniszczenie dwóch klasztorów Shaolin zostaje przekształcone w dwukrotne spalenie klasztoru Shaolin w Dengfeng, w prowincji Henan. W obydwu przypadkach powodem miała być działalność antymandżurska.

Klasztor Shaolin w Dengfeng w prowincji Henan, o którego spaleniu mowa w „Jiaohui yuanliu kao” i w „Shaolin quanshu mijue”, to ten główny, najślynniejszy. Nie istnieją żadne dokumenty, które potwierdzałyby jego spalenie, czy zniszczenie przez Mandżurów. Jest natomiast wiele dokumentów z okresu, gdy miał podobno być zniszczony, o obrzędach na jego terenie, budowie nowych pawilonów i tablic pamiątkowych itp.

W Quanzhou w prowincji Fujian istniał klasztor o nazwie Shaolin. Nie wiadomo jednak nic o jego zniszczeniu. Niektórzy wnioskują, że w pewnym okresie po prostu został opuszczony, jak wiele innych klasztorów.

Nieznane jest miejsce Jiualianshan, w któreym miałby znajdować się klasztor Shaolin o którym mówiła opowieść propagowana przez Triadę.

Chi Sim (Zhi Shan) nie występuje na żadnej liście mnichów, ani tym bardziej przeorów klasztoru Shaolin. Zgodnie z regułami nadawania imion buddyjskich mnichom, użycie znaku Chi (Zhi) było niemożliwe. Nie znajduje się on na liście 70 znaków, które można w tym celu wykorzystać. Chi Sim zatem nie mógł być mnichem, a już tym bardziej przeorem.

Wydanie w krótkim okresie po sobie powieści „Wan Nian Qing”, i prac „Jiaohui yuanliu kao” oraz „Shaolin quanshu mijue”, z których każde kolejne czerpało z poprzedniego, przyczyniło się do powstania legendy o spaleniu klasztoru Shaolin, rozproszeniu mnichów i o przeorze Chi Sim, jako słynnym nauczycielu sztuki walki. W środowisku chińskich sztuk walki typowe było powoływanie się na niezwykle postaci, jako twórców różnych systemów, dla nadania tym systemom większej renomy. Chi Sim, będący postacią fikcyjną został uznany za osobę autentyczną i wkrótce po wydaniu „Shaolin quanshu mijue” nastąpiła „gorączka Chi Sima”, w coraz to kolejnych systemach zaczęto go wymieniać jako twórcę. Przy czym dotyczy to zupełnie różnych i niezwiązanych z sobą systemów z różnych części Chin.

Hung Hay Kwoon, uważany za twórcę Hung-gar, to nazwisko fikcyjne, stworzone przez autora powieści „Wan Nian Qing”. W nazwisku i imieniu zakodowane zostało odniesienie do Triady (związek Hung). Hong Hay (Hongxi) to odwołanie do nazwy okresu panowania cesarza Renzong z chińskiej dynastii Ming. Stąd też nazwa związku Hong, organizacji antymandżurskiej – zawołane odwołanie do cesarza Ming. O systemie Hung-gar wiadomo, że był on uprawiany w Triadzie. Nie są znane prawdziwe nazwiska pierwszych mistrzów.

- - *Opracowanie na podstawie: Fang Ruji – “Zhi Shan bian wei” - (Dowód fikcyjności Chi Sima), w „Wushu kexue tanmi” (Naukowe badania wushu), Pekin 1990.*

ANDRZEJ KALISZ

FORMY I POZORY

Ćwiczenie form - ustalonych, dłuższych układów ruchów jest przez wielu uważane za istotny element chińskich sztuk walki, określanych generalnie w Chinach mianem wushu (a ściślej zhongguo wushu, co oznacza: chińskie sztuki walki) , a na Zachodzie najczęściej kung-fu.

Jednak nie wszystkie chińskie sztuki walki zawierają formy (np. yiquan, zimen, ziranmen). Generalnie dawniej trening wojownika w Chinach nie odbiegał bardzo od na przykład treningu wojownika w Europie. Początków tworzenia się form dopatrywać się można w tworzeniu się "nurtu pokazowego". W źródłach dotyczących nawet początków historii Chin pojawiają się wzmianki o pokazach organizowanych na przykład na dworach, dla rozrywki władców. Odbywały się walki lub reżyserowane pokazy walki, demonstracje z bronią, niekiedy w postaci dłuższych układów "walki z cieniem", zwykle jednak improwizowanych, a nie ściśle ustalonych. Taka improwizowana "forma" nie była metodą treningową, ale wyrazem umiejętności nabytych poprzez inne formy treningu. Improwizowane formy z mieczem - jianwu (taniec z mieczem) opiewane były przez poetów dynastii Tang.

Poza pałacowym wariantem nurtu pokazowego, rozwijał się też nurt plebejski. Zjawisko to nasilało się szczególnie, gdy po okresie wojen zapanował pokój. Okres z którego zachowało się stosunkowo dużo wzmianek o takich pokazach i wojownikach, którzy zostawali, jakbyśmy to dziś powiedzieli "artystami estradowymi", to początek dynastii Song - od 960 roku, tuż po epoce ciągłych walk w tzw. okresie pięciu dynastii. Wielu ludzi, którzy potrafili tylko walczyć, musiało znaleźć jakiś sposób zarabiania na życie. Często polegało to na dawaniu pokazów na placach targowych, przy okazji świąt itp. Powodowało to, że nacisk przenoszony był z doskonalenia umiejętności walki na te elementy, które robiły wrażenie na widzach, podobały się, ułatwiały zarobkowanie w taki sposób. Reżyserowane pokazy walk były istotnym elementem - w ten sposób wykształciły się tak zwane formy podwójne duilian. Istotne były demonstracje technik specjalnych teji - umiejętności z pogranicza tego co nazywamy sztuką cyrkową, pozwalających wywrzeć wrażenie na widzach. Były też wspomniane pokazy "walki z cieniem", bez broni i z różnymi rodzajami broni, w dużej mierze improwizowane. Chociaż ludzie ci zajmowali się też zwykle treningiem służącym rozwojowi umiejętności walki, to jednak dużo czasu poświęcano treningowi nastawionemu na robienie wrażenia na widzach.

Gdy chodziło o umiejętności walki, ustalone formy nie były szczególnie potrzebne. Stąd na przykład w Europie, chociaż też istniały metody doskonalenia umiejętności walki bronią białą oraz walki wręcz, nie doszło do wykształcenia takiego zjawiska jak formy, które znamy z chińskich i innych wschodnich sztuk walki, w których zaistniał bezpośredni lub pośredni wpływ chiński.

Jednak gdy jednym z głównych celów stało się przygotowanie np. do widowiskowych pokazów "walki z cieniem", to wprowadzenie do tego poczynając od najpierw prostych, a później

bardziej złożonych ustalonych układów ćwiczebnych stało się czymś sensownym i zdecydowanie bardziej potrzebnym, niż wtedy, gdy chodziło o trening walki. Jednak chociaż w treningu walki, formy nie były niezbędne, gdy taka metoda się wykształciła, zaczęto ją wykorzystywać jako jeden z elementów treningu nastawionego na rozwój umiejętności walki. W formach można było zawrzeć główne elementy techniczne i koncepcje danej szkoły, co mogło stanowić pewną metodę ich przekazu.

Należy zatem pamiętać, że poza takimi sztukami walki, w których istotna była faktyczna umiejętność walki, skuteczność w walce (trening w armii, w oddziałach powstańczych, w gildiach ochroniarskich, przekazy rodzinne, czy klasztorne, gdzie istotny był aspekt, który określamy dziś jako samoobrona), istniało też zjawisko skupiania się w większym stopniu na widowiskowych elementach pokazowych. Należy z tego zdawać sobie sprawę, by ktoś, kto jest zainteresowany elementem skuteczności w chińskich sztukach walki, szukał jej w tych systemach i szkołach, które starają się zachować tradycję skuteczności, a nie w nurcie, którego istotą jest pokazowa widowiskowość, robienie wrażenia na widzach. Dziś rozwinięciem tego nurtu pokazowego jest między innymi choreografia filmowa, czyli to co prezentowane jest jako kung-fu w filmach, a także konkurencja form sportowego wushu. Trzeba też sobie zdawać sprawę, że często to co widzi się na niektórych zawodach jako konkurencję form tradycyjnych, to też jest najczęściej w gruncie rzeczy ten nurt pokazowy, czyli formy oderwane od całości pierwotnego systemu z którego pochodzą, ćwiczone bez zrozumienia ich pełnej treści, bez rozumienia ich miejsca i funkcji w takim systemie, którego istotnym celem było doskonalenie umiejętności walki.

Oczywiście kogoś może bardziej interesować taka pokazowa widowiskowość, niż nauka walki. Komuś może sprawiać frajdę nauka form sportowego wushu, czy trening akrobacji i trików jakie demonstrowane są w filmach. Ktoś może pójść tą drogą i być może zrobić karierę w tej dziedzinie. Jeśli to jest świadomy wybór, to wszystko jest w porządku. Problem jednak polega na tym, że wybór tego kierunku często wynika z braku orientacji.

W każdej dziedzinie są ludzie którzy wiedzą i umieją więcej oraz tacy którzy wiedzą i umieją mniej. Jedni rozumieją coś lepiej, inni gorzej. Nie można ludzię się, że w historii chińskich sztuk walki było inaczej, i że wszyscy którzy nauczali byli geniuszami. W rezultacie niektórzy przekazywali dalej wiedzę umożliwiającą rozwój umiejętności walki, inni nie rozumiejąc istoty, przesadnie koncentrowali się na naśladownictwie pozorów, co prowadziło do degeneracji sztuki walki jako takiej, utraty walorów bojowych. Niektórzy powtarzają slogan o tym, że chińskie sztuki walki były ciągle weryfikowane w praktyce. Otóż nie. Czasem były weryfikowane, czasem niekoniecznie. W pewnych okresach sytuacja wymuszała praktyczną weryfikację, w innych, jak wspomniano wyżej, nie było to powszechne, i w wielu wypadkach sprzyjało skupieniu na elementach cyrkowo-widowiskowych.

Wang Xiangzhai (1885-1963) zwrócił uwagę, że w okresie panowania dynastii mandżurskiej (1644-1911), zwłaszcza w jej początkowym okresie, najeźdźcy obawiając się powstania Chińczyków, sprzyjali temu co wpływało na ograniczenie wartości bojowej chińskich sztuk walki.

Stąd propaganda zmierzająca do wytworzenia fałszywego obrazu sztuk walki, fałszywych pojęć o skuteczności, pochwała widowisk scenicznych i opowieści o nadludzkich, nierealnych wyczynach, o umiejętnościach w magiczny sposób wynikających z wielokrotnego powtarzania form.

Niezależnie od tego jaki faktycznie był w tym udział władz mandżurskich, można zauważyć, że taka zafałszowana wizja sztuki walki stała się z czasem dość powszechna. Stąd krytyczna opinia Wang Xiangzhai'a o sztukach walki uprawianych w Chinach na początku XX wieku.

Należy zatem zdawać sobie sprawę, że chociaż w pewnym stopniu zachowana została w chińskich sztukach walki tradycja praktycznej skuteczności, to często spotkać się można z tradycją kultywowania pozorów - np. ślepe naśladownictwo ruchów i form, ćwiczenie bez zrozumienia zasad, bez zrozumienia całości systemu, przebieranie się w pseudo-tradycyjne pidżamki itp., połączone z opowieściami o niezwykłych mocach i niesamowitej skuteczności, wynikającej ze ścisłego naśladowania formy ruchów, jaka w niezmienionej postaci została przekazana przez wiele pokoleń. Wizja kung-fu tworzona przez kinematografię sprzyja wzrostowi faktycznego popytu na tę drugą tradycję, chociaż jednocześnie wiąże się to z rozczarowaniem po pewnym czasie tych którzy oczekiwali w takim kung-fu skuteczności, i w rezultacie z coraz powszechniejszą krytyczną opinią o chińskich sztuk walki.

Osoby poważniej zainteresowane chińskimi sztukami walki powinny zatem zwracać baczną uwagę, do jakiej tradycji faktycznie należy dana szkoła. Czy stara się ona oferować autentyczny, całościowy przekaz systemu, obejmujący metody treningowe i wiążące je koncepcje, czy tylko zbiór powierzchownych technik i form? Czy jest to spójny, sprawdzający się system metod i koncepcji, czy może formy są ćwiczone "dla tradycji", a trening walki nie ma z nimi związku? Niestety nie jest to coś, co początkujący może stwierdzić w krótkim czasie.

Uzupełnienie tego tekstu stanowi powstały wcześniej artykuł **Tradycyjne kung-fu, a "tradycyjne" formy.**

ANDRZEJ KALISZ

ILE BYŁO KLASZTORÓW SHAOLIN?

Mówiąc o klasztorze Shaolin, najczęściej ma się na myśli ten znajdujący się w Dengfeng, w prowincji Henan - z którym związana była działalność Bodhidharmy. Wiadomo jednak, że poza nim istniało z całą pewnością pięć innych o tej samej nazwie:

- w Luoyangu, w prowincji Henan,
- w okręgu Helin (obecnie na terenie Mongolii),
- u podnóża góry Panshan w prowincji Hebei,
- w Taiyuanie, w prowincji Shaanxi.

Wspomina się także o kilku innych klasztorach Shaolin:

- w Quanzhou, w prowincji Fujian,
- w Putian, w prowincji Fujian,
- w prowincji Shangdong,
- w prowincji Gansu,
- na Tajwanie.

Świątynia w Quanzhou, znana wśród ćwiczących chińskie sztuki walki jako południowy Shaolin, występuje w wielu przekazach południowych szkół kung-fu. Historycy twierdzą jednak, że brak jest dostatecznych świadectw, umożliwiających uznanie jej istnienia za fakt bezsporny. Wzmianki o pozostałych klasztorach są nieliczne i nie dające się zweryfikować.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Wojownik" 3/93

ANDRZEJ KALISZ

JUE LI – ROGATE WĄTPLIWOŚCI

W wielu krótkich opracowaniach dotyczących chińskich sztuk walki, jakie ukazały się na Zachodzie i w Polsce mówi się, że w starożytnych Chinach istniała forma współzawodnictwa w której każdy z przeciwników starał się przebić drugiego rogami przymocowanymi do głowy. Czytelnicy magazynu „Kung-fu” zauważą jednak, że nie wspominam o tym w ogóle w swoim cyklu „Zarys historii kung-fu”.

Otóż nie ma solidnych materiałów źródłowych, które potwierdzałyby takie stwierdzenia. Nawet najbardziej starożytne chińskie teksty o niczym takim nie wspominają. Najwcześniejsze znane źródła, które o tym mówią pochodzą dopiero z... XX wieku. Na jakich przesłankach opierali się zatem „twórczy” historycy, tworząc ten przekaz?

Najwcześniejsze określenie chińskich zapasów to jue li 角力. Jue oznacza: współzawodniczyć, li – siła. Współzawodniczyć zapisuje się tutaj tak samo jak jiao – róg. Można by domyślać się, że słowo jue – współzawodniczyć wywodzi się ze słowa jiao – róg, zakładając, że istniał wczesny rodzaj współzawodnictwa o jakim wspominałem na początku. Jednak byłaby to czysta spekulacja, pozbawiona solidnych podstaw. Pamiętać trzeba też, że bardzo często następowało zapożyczanie znaków do zapisania nowych pojęć, oparte na zasadzie podobieństwa wymowy, a nie związku znaczeniowego.

Najwcześniejsze źródła (z epok Wiosen i Jesieni oraz Walczących Królestw, czyli VIII-III w. p.n.e.), które wspominają o jue li, mówią o formie zapasów, nie wspominając nic o współzawodnictwie w przebijaniu rogami.

Pewne odniesienie do takich walk znaleźć można tylko w opowieściach mitycznych, jak w tej, gdzie Gonggong w trakcie walki z Zhuanxu, ze złości uderzył rogiem o górę, w wyniku czego złamała się podpora Niebios i niebo się pochyliło na północny zachód, a ziemia przestała wypełniać południowy wschód – tam pojawiło się morze.

Dopiero w jednym z tekstów z epoki Song (X-XIII w. n.e.) pojawia się opowieść o tym jak mityczny Chi You walcząc z równie mitycznym Żółtym Cesarzem posługiwał się rogami. O tym, że mityczny Chi You posiadał rogi, mówiły oczywiście już najwcześniejsze teksty, tak jak i o wojnie Chi You przeciwko Żółtemu Cesarzowi, natomiast nie wspominały one o takim pojedynku. Można domyślać się, że nastąpiło tu skojarzenie faktu, że Chi You był stworem z rogami z opowieścią o walce Gonggonga z Zhuanxu.

I znów wiele wieków później, na podstawie takich opowieści i użycia w nazwie zapasów znaku, który oznacza nie tylko współzawodniczyć, ale i róg, zaczęto snuć domysły, że w czasach prehistorycznych mogła istnieć taka forma współzawodnictwa. Nie da się tego całkowicie wykluczyć. Jednak brak jest też dostatecznych podstaw, by bezkrytycznie włączać takie „fakty” do opracowań o historii kung-fu.

ANDRZEJ KALISZ

KUNG FU - STYLE SYCZUAŃSKIE

"Wszystkie sztuki walki pochodzą z Shaolinu". W tym popularnym powiedzeniu wiele jest przesady, stanowi ono jednak doskonale potwierdzenie sławy i uznania, jakim cieszy się ten położony w prowincji Henan ośrodek buddyzmu i sztuk wojennych. Zwolennicy systemów wewnętrznych równą czią otaczają górę Wudang, gdzie mieści się zespół świątyń taoistycznych. Istnieje powiedzenie "Północ ma Shaolin, południe ma Wudang" (Należy pamiętać, że tradycyjnie mianem południa określano obszar środkowego biegu Jangcy, a nie obecne południowe Chiny). Ośrodek Wudang stawiany jest więc na równi z Shaolinem. Nieco w cieniu Shaolinu i Wudang pozostaje ośrodek Emei w prowincji Sichuan (Syczuan). Tym niemniej wśród znawców chińskich sztuk pięści, systemy związane z Emei również cieszą się wielkim poważaniem.



Góra **Emei** (3099 m), jedna z świętych gór buddyzmu w Chinach, z dawien dawna uważana była za miejsce szczególne. Już w okresie dynastii Wschodniej Han (25-220 n.e.) zaczęły tam powstawać klasztory taoistyczne, zaś w epoce Tang (618-907) świątynie buddyjskie. W okresie największego rozkwitu istniało tam około stu klasztorów buddyjskich.

Początki kung-fu z Emei otoczone są nieprzeniknionym mrokiem. Pierwsze wzmianki pochodzą z okresu Tang (618-907), lecz dopiero w epoce Ming (1368-1644) pojawiają się konkretne charakterystyki. Z tego okresu pochodzi *"Pieśń o sztuce pięści taoisty z Emei"*, autorstwa Tang Shunzhi. Z tekstu tego dowiadujemy się, że ówczesna sztuka walki z Emei stanowiła syntezę elementów buddyjskich i taoistycznych.



Wykorzystanie elementów o różnym pochodzeniu, łączenie technik twardych i miękkich, treningu zewnętrznego z wewnętrznym, pozostało zasadą i cechą charakterystyczną systemów powstających w okolicy Emei aż do naszych czasów. Wspólne dla wielu z nich jest także preferowanie technik ręcznych, szerokie stosowanie przechwytywów i dźwigni, walka w krótkim dystansie, częste napieranie ciałem.

Bardzo często różne style syczuańskie traktuje się jako podstyle stylu Emei. Błędny jest jednak pogląd, jakoby wyłoniły się one wszystkie z jakiegoś pierwotnego stylu Emei, w wyniku jego ewolucji. W gruncie rzeczy większość z nich źródło swe ma w rozmaitych systemach pochodzących z innych części Chin. O tym, że zaliczane są one do wspólnej rodziny Emei decyduje, że uległy one charakterystycznemu przetworzeniu.



Systemów zaliczanych do grupy Emei można wymieniać wiele. Niektóre z nich to: **fang men, sheng men, sun men, jianghequan, minghaiquan, meisiquan, sungxipai neijiaquan, ziwuquan, jingang chan ziranmen, tiebi jingangchui**. Grupę popularnych systemów określa się jako **wu hua ba ye** - pięć kwiatów i osiem liści. Pięć kwiatów to: **huanglin pai, diany pai,**

qingcheng pai, tiefo pai i qingniu pai. Osiem liści to: **yue men, seng men, zhao men, du men** (cztery duże style), **zi men, hong men, hui men i hua men** (cztery małe style). Tutaj przedstawimy krótkie charakterystyki systemów zaliczanych do ośmiu liści Emei.

CZTERY DUŻE STYLE

YUE MEN

Syczuański styl Yue stanowi jedną z wielu odmian uprawianego w wielu częściach Chin systemu Yue, którego twórcą był podobno słynny generał Yue Fei (1103-1141, uważany także za twórcę xingyiquan oraz stylu szponów orła). Główne formy stylu to: *łączenie murów, pięć tygrysów, sześć harmonii, sześć krótkich uderzeń*. Pozycje są niskie. Uderzenia krótkie, często atakuje się ciałem. Szeroko wykorzystywane są dźwignie. Miętkość i twardość dopełniają się wzajemnie. Techniki obronne są miękkie, okrężne, ataki natomiast gwałtowne, pełne mocy. Ośrodki stylu to miasta Chengdu, Zhouqing i Zigong.

SENG MEN

Różne źródła podają rozbieżne informacje na temat powstania i historii seng men. W większości zgodne są one jednak co do tego, że prekursorem systemu był mnich (seng) z Shaolinu. Kontrowersje dotyczą tego, kiedy przybył on do prowincji Sichuan i jak się nazywał.

Niektóre z form systemu to: *wielkie kroki, pojedyncze bicze, cztery zamknięte bramy, ręka Buddy, rozwijanie kokonu jedwabnika*. Ćwiczone są także formy podwójne. Naucza się posługiwania kilkunastoma rodzajami broni. Wśród metod treningowych znajdują się m.in. ćwiczenia w poruszaniu się na wbitych w ziemię palach i trening w specjalnych kamizelkach obciążających. Stosuje się prawie wyłącznie techniki ręczne. Kopnięcia są z reguły pozorowane, a jeśli egzekwuje się je, to tylko do wysokości kolan. Nacisk kładziony jest na techniki dźwigni i krótkie uderzenia, często wykorzystuje się uderzenia barkiem.

ZHAO MEN

Stworzenie pierwowzoru systemu legenda przypisuje pierwszemu cesarzowi dynastii Song - Taizu. Styl ten, jako hongquan (czerwona pięść) lub Taizuquan znany jest w Chinach północno-zachodnich. Istnieją dwie wersje dotyczące sprowadzenia go do prowincji Sichuan. Zgodnie z pierwszą dokonał tego Zhang Tianhu, przybywając z prowincji Shaanxi w erze Xianfeng (1851-1862) dynastii Qing. Według drugiej wersji człowiek ten nazywał się Zhang Tianfu i przybył z prowincji Gansu w okresie panowania cesarza Guangxu (1875-1903). System hongquan wchłonął w Syczuanie wiele elementów miejscowych, przekształcając się w Zhao men w okresie Republiki Chińskiej (1911-1949).

Ważniejsze formy stylu to: *krzyż, siedem gwiazd, wielka czerwona pięść, mała czerwona pięść, kwiat śliwy, czarny tygrys*. Ruchy są szybkie i silne. Często stosuje się techniki nożne.

Obecnie styl Zhao uprawiany jest w miastach Chengdu, Chongqing i Zigong.

DU MEN

Pierwowzór stylu został podobno sprowadzony do Syczuanu z prowincji Jiangxi w okresie Qianlong (1736-1796). Nazwa systemu, według jednej wersji, pochodzi od nazwiska człowieka, który jako pierwszy nauczał go w Syczuanie (Du Guangyin), zgodnie z inną du w nazwie stylu oznaczać ma neutralizację ataku.

Początkowo nie ćwiczone form, a tylko pojedyncze techniki i ćwiczenia podstawowe (jibengong). Obecnie system zawiera m.in. następujące formy: *trójkąt, sześć harmonii, siedem gwiazd, napieranie ciałem*. Stosuje się worki do treningu uderzeń i słupy do ćwiczenia napierania ciałem. Pozycje są wysokie. Podkreśla się znaczenie koordynacji górnej i dolnej części ciała. Bazę systemu stanowi osiem technik przechwytów i dźwigni.

CZTERY MAŁE STYLE

ZI MEN

System sprowadzony do Syczuanu przez Li Guocao z prowincji Hubei w 1919 roku. Opiera się przede wszystkim na ćwiczeniu pojedynczych sekwencji, które naśladują pewne znaki pisma chińskiego (zi). Uderzeniom towarzyszy dźwięczny wydech przez nos.

HONG MEN

Pochodzi od systemu Hongquan (nazwa zapisywana innym znakiem niż w hongquan który stał się pierwowzorem opisanego wyżej systemu Zhao men), ćwiczonego w triadach. Styl ten najbardziej zbliżony jest do wersji Hongquan uprawianych nad rzeką Jangcy (Changjiang). Dostrzegalne jest też pewne podobieństwo do Hongquan (Hung kuen) z okolic Guangzhou (Kanton). Ruchy są gwałtowne, uderzenia silne.

HUI MEN

Pod nazwą Hui men występują 3 różne systemy:

1. Sprowadzony w okresie Guangxu (1875-1909) z prowincji Jiangxi przez człowieka nazwiskiem Liu. Nacisk kładzie się na atak i wykorzystanie energii zgromadzonej w dantian (obszar podbrzusza).

2. Powołujący się na rodowód sięgający klasztoru Shaolin. Techniki są stosunkowo proste, ruchy gwałtowne. Wyzwalaniu energii towarzyszy okrzyk.

3. Nauczany przez człowieka nazwiskiem Yang Ceng'er w erze Guangxu (1875-1909). Najbardziej znana forma nosi nazwę *płatki śniegu*. Pozycje są dość niskie. Techniki ręczne różnorodne, kopnięcia niskie i krótkie. Preferowany jest krótki dystans, akcje w zwarcu. Przedstawiciele stylu mawiają: *"oczy jak błyskawica, ciało zwinne, ręce jak szpony, nogi zlepione z nogami przeciwnika"*.

HUA MEN

Twórcami hua men (hua - neutralizować) według różnych źródeł byli:

1. Pewnien mistrz chan (jap. zen), w okresie Guangxu (1875-1909).
2. Yang Shichen, w okresie Republiki Chińskiej (1911- 1949).
3. Huang Jichuan z prowincji Jiangxi.

Podstawowe formy: *pojedyncza pięść, cztery bramy, osiem neutralizacji, 36 zamykających rąk*. Spośród broni często stosuje się kij lub dwie krótkie pałki. Teoria opiera się na "*Księżde przemian*" (Yijing/I ching). Podkreśla się znaczenie miękkiej neutralizacji i wykorzystanie "pożyczonej siły". Ręce poruszają się zręcznie, kroki są szybkie. Stosuje się uderzenia, dźwignie i rzuty. Eksperci stylu celują w użyciu "siły jednocalowej" (wyzwalanie możliwie dużej energii przy uderzaniu z bliskiej odległości, bez uprzedniego wycofania pięści). Główne ośrodki to Chengdu i Chongqing.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Kung Fu Karate" 2/97

ANDRZEJ KALISZ KUNG-FU/WUSHU



Ogół chińskich sztuk walki przyjęło 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 wspomnijmy 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"*.

ANDRZEJ KALISZ

MAŁO ZNANE ODMIANY KUNG FU

SUN BIN QUAN

Sun Bin quan - boks Sun Bina, nazywany jest również dajiaquan (boks dużej formy) oraz changxiuquan (boks długich rękawów). Przedstawiciele stylu uważają, że jego twórcą był Sun Bin, żyjący w okresie Walczących Królestw (V-III w p.n.e.), kojarzony przez wiele wieków ze słynnym teoretykiem sztuki wojennej Sun Wu (zgodnie z wynikami najnowszych badań były to dwie różne osoby).

W ostatnich latach istnienia cesarstwa (początek XX wieku) Zhang Bashi z Guantao w prowincji Shandong (obecnie na terenie prowincji Hebei) przekazał ten system niejakim u Yang Mingzhai. Yang w latach 1918-1936 był instruktorem w Instytucie Guoshu (Kuo Shu) w Qingdao. Obecnie style uprawiany jest w prowincji Shandong (Jinan, Qingdao, Zibo, Liaocheng).

Adepci stylu atakują seriami technik. Dużą wagę przywiązuje się do ruchów okrężnych, spiralnych, skrętów ramion. Formy dzielą się na wysokie, średnie i niskie.

W traktacie o stylu czytamy: "Sun Bin pozostawił changxiuquan - 360 technik wzajemnie się łączy; nogi jak u koguta, talia smoka, charakter małpy, wzrok jastrzębia, ramię wielkiej małpy".

CUQUAN

Cuquan jest stylem uprawianym w prowincji Gansu (Chiny północno-zachodnie) od ponad 250 lat. Zgodnie z przekazami, niejaki Wang Kecong z Lanzhou poznał ten system od wędrownego taoisty. Ruchy formy są zwarte, pozycje dość niskie. Nacisk kładzie się na użycie technik nożnych. W technikach rąk wykorzystuje się zarówno pięści, jak i otwarte dłonie. Stosuje się też uderzenia dwoma wyprostowanymi palcami.

GONGLIQUAN

Gongliquan - boks "siły łuku" (istnieje też inny styl gongliquan, w którym gong zapisuje się innym znakiem) uprawiany jest lokalnie w prowincji Shanxi, w miejscowościach Taiyuan i Yuci. Ciało adepta jest jak napięty łuk, a ręce jak wypuszczone z łuku strzały. Siła wyzwana jest nagle, w sposób sprężysty. Neutralizacji ataku służy miękkie, spiralne użycie siły (tzw. energia jedwabnego kokonu). Teoria mówi: "Ciało atakuje, świadomość chroni". Formy dzielą się na wysokie, średnie i niskie.

CHANGJIAQUAN

Chang Naizhou (1724-1783) pochodził z prefektury Sishui w prowincji Henan. Od najmłodszych lat poświęcił się nauce sztuki walki. Odnosił również sukcesy w klasycznych studiach konfucjańskich. W wieku dojrzałym dużo podróżował, stykając się z ekspertami różnych sztuk walki. Mówi się, że przez pewien czas przebywał w wiosce Chenjiagou - kolebce

stylu Chen taijiquan. W oparciu o poznane metody i koncepcje wypracował swój własny, znakomicie dopracowany teoretycznie, syntetyczny system.

Twórca Changjiaquan pozostawił swym następcom ilustrowaną księgę, poświęconą ćwiczeniom zdrowotnym i sztuce walki. Została ona w przeredagowanej wersji opublikowana w 1932 roku.

Chang miał wielu uczniów. Do najwybitniejszych należeli Chai Rugui, Gao Liugeng i Li Qingwen. Spadkobiercy systemu w ósmym pokoleniu uczą obecnie w ChRL, w prowincji Henan.

Teoria Changjiaquan wykorzystuje koncepcje "Księgi przemian" i tradycyjnej chińskiej medycyny. System łączy elementy zaczerpnięte z różnych źródeł: szkół twardych i miękkich, zewnętrznych i wewnętrznych. Bazę systemu stanowi forma o nazwie *24 znaki* (chodzi o 24 słowa-kłucze, określające zasady systemu). Inne formy to *luohan*, *czarny tygrys*, *biały tygrys*, *uderzenia armatnie*. We wszystkich ruchach twardość i miękkość przenikają się wzajemnie zgodnie z zasadą yin-yang. Świadomość kieruje qi (ch'i), qi prowadzi ruch. Nacisk kładziony jest na zwinność, ciągłość akcji, oszczędność energii. Ekspert stylu nie atakuje pierwszy, powinien jednak być w stanie przewidzieć i wyprzedzić atak przeciwnika. Odprężony, musi być jednocześnie czujny i gotowy do akcji. Wśród stosowanych broni znajdują się m.in.: kij, włócznia, miecz, halabarda i bicz.

Teoria stylu mówi: "Ruchy głowy powinny być szybkie jak wałka muskająca powierzchnię wody, uderzenia pięści mocne jak kozioł atakujący rogami, ruchy talii powinny naśladować kaczkę potrząsającą kuprem, praca nóg musi być płynna jak lot jaskółki wśród drzew".

Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie „Świat Neijia” nr 12 (czerwiec 2000)

ANDRZEJ KALISZ
MISTRZ OSIEMNASTU BRONI
(Na podstawie przekazu ludowego z prowincji Henan)

Mieszkańcy wioski Heilincun nękani byli przez bandytów z sąsiedniej wioski, którzy regularnie odbierali im część zbiorów. Władze co jakiś czas urządzały akcje łapania bandytów, ale bez większego rezultatu, gdyż przekupieni urzędnicy zawsze wcześniej ostrzegali bandytów. Mieszkańcy wioski wybrali najsilniejszego z wioskowych młodzieńców i wysłali go po naukę sztuki walki do mistrza znanego jako Mistrz Osiemnastu Broni, wyposażając go w zapasy ryżu, którymi miał zapłacić za naukę.

Mistrz Osiemnastu Broni przyjął zapłatę i obiecał nauczyć młodzieńca wszystkiego co sam umie. Na początek kazał swemu nowemu uczniowi napełnić misę wodą, i klepać powierzchnię wody, aż w misie nie będzie już wody. Uczeń miał to powtarzać wielokrotnie raz za razem. Minęło wiele dni, podczas których uczeń powtarzał tylko to jedno ćwiczenie, cierpliwie czekając aż mistrz zacznie go uczyć czegoś więcej. Minął rok. Uczeń postanowił zapytać mistrza, czego będzie się uczył w drugim roku. Mistrz nadal kazał mu klepać powierzchnię wody. Minął drugi rok. Uczeń znów zapytał, czego będzie uczył się dalej, a mistrz znów polecił mu wykonywać tylko to jedno ćwiczenie. Minął trzeci rok. Uczeń był już całkowicie przekonany, że teraz rozpocznie prawdziwą naukę. Mistrz jednak, tak jak poprzednio polecił mu klepać wodę. Tym razem uczeń stracił cierpliwość. *"Ćwiczyłem przez trzy lata, wykonując twe polecenia, a ty nie nauczyłeś mnie jeszcze niczego. Doooość!!!"*- krzyknął, jednocześnie uderzając otwartą dłońią powierzchnię wody w misie. Cała zawartość misy została opróżniona przy pomocy tego jednego klepięcia. Uczeń znieruchomiał, kompletnie zaskoczony. Mistrz uśmiechnął się i powiedział: *"Nauczyłem cię wszystkiego, co sam potrafię. Możesz już wrócić do swojej wioski"*.

Gdy młodzieniec wrócił do wioski, urządzono na jego cześć wielką ucztę, zapraszając także mieszkańców sąsiedniej wioski, by przekazali bandytom wiadomość, że jeden z młodzieńców pobierał nauki u Mistrza Osiemnastu Broni i sam jest teraz Mistrzem Osiemnastu Broni. Rozstawiono wiele stołów, zastawionych jadłem, sadzając młodzieńca na honorowym miejscu. Obok przygotowano różne rodzaje broni. Po uroczystym powitaniu i toastach poproszono młodego Mistrza Osiemnastu Broni, by wybrał jakąś broń i zademonstrował posługiwanie się nią. Młodzieniec zaczął się wymawiać, jako że nigdy nie uczył się walki bronią. Wtedy jego ojciec zaczął mu wyrzucać, że cała wioska złożyła się na jego naukę, a on ich tak traktuje, nie chcąc zademonstrować co umie. Wtedy młodzieniec szybko powstał i krzyżąc: *"Ale ja naprawdę nic nie umię!!!"* uderzył w stół. Rozległ się huk i stół rozpadł się na dwie części. Ojciec młodzieńca i pozostali mieszkańcy wioski zaczęli go uspokajać, mówiąc, że nie musi już niczego demonstrować, bo jego umiejętności są oczywiste.

Od tej pory bandyci nie nękali już wioski, której bronił Mistrz Osiemnastu Broni. Także jego synowie i wnukowie cieszyli się ogromną sławą, jako Mistrzowie Osiemnastu Broni.

Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Neijia" nr 17 (kwiecień 2001).

ANDRZEJ KALISZ

OPERA PEKIŃSKA I SZTUKA WALKI

Z terminem opera pekińska Czytelnik z pewnością się już zetknął. Może miał okazję zobaczyć spektakl (fragmenty przedstawień opery pekińskiej były bowiem wystawiane także w naszym kraju przez objazdowe trupy chińskich artystów), może widział migawki w telewizji lub słyszał fragment arii. Nieczęsto zdarza się jednak, by człowiek z naszego kręgu kulturowego zachwycał się tą egzotyczną formą sztuki. A jeśli nawet, to fascynacji towarzyszy często odczucie obcości i niezrozumienia. W sytuacji takiej możemy bądź to stwierdzić, że mamy do czynienia z czymś całkowicie obcym naszemu poczuciu estetyki i zrezygnować z próby poznania, zrozumienia i przeżycia tej dziwnej sztuki, bądź spróbować nauczyć się jej odbioru. A wówczas okazać się może, że dostarczy nam ona ogromnego bogactwa niezwykłych, nowych dla nas przeżyć. Może więc warto spróbować i na początek zdobyć choćby odrobinę wiedzy, która pomoże nam w odbiorze tej egzotycznej formy sztuki.

Opera pekińska zdobyła sobie wielką sławę, nie tylko w Chinach, ale i poza granicami Państwa Środka (jako pierwszy przedstawił ją zachodniej publiczności **Mei Lanfang** w latach 30.). Uważana jest dziś za najbardziej rozwiniętą spośród wielu tradycyjnych chińskich form scenicznych. Istnieją jednak także inne odmiany chińskiej opery. Wiele jej form rozwinęło się w prowincji **Fujian**. **Opera kantońska** popularna jest w środowiskach chińskich emigrantów. Znana jest forma **hua gu** (kwieciste bębny), wykształcona przez żebraków z prefektury **Fengyang** w prowincji **Anhui**. **Opera Yue**, powstała na początku naszego wieku w **Szanghaju**, poza tradycyjnymi środkami wyrazu, włączyła do swego repertuaru elementy teatru europejskiego, a nawet aktorstwa filmowego (co ciekawe, przez pewien czas wszystkie role, łącznie z męskimi, odgrywały tutaj kobiety). W okresie **Ming** (1367-1644) powstała w rezultacie syntezy północnych i południowych szkół scenicznych opera **kunqu**. W okresie **Qing** (1644-1911) zdobyła sobie ona wielką popularność, stając się znana w całych Chinach. Później zaczęła jednak podupadać, nie wytrzymując konkurencji opery pekińskiej. Tym niemniej do dziś wystawiane są także sztuki **kunqu**.

Tak popularna dziś opera pekińska jest formą stosunkowo młodą. Wykształciła się ona na przełomie XVIII i XIX stulecia, jako produkt syntezy cieszących się wówczas wielkim uznaniem wśród mieszkańców **Pekinu** odmian sztuki scenicznej wywodzących się z prowincji **Anhui** i **Hubei**. Tamtejsi artyści, po przybyciu do stolicy musieli używany na scenie rodzimy dialekt zastąpić mową pekińską, przynajmniej w dialogach i monologach (język, którym śpiewano arie pozostawał niezmienny). Włączone zostały elementy innych odmian opery. Szczególnie wyraźny stał się wpływ wspomnianej już tradycyjnej opery **kunqu**. W strojach uwidocznił się wpływ mody dworskiej.

Nowa sztuka stała się wkrótce bardzo popularna wśród wszystkich warstw społeczeństwa, również na dworze cesarskim. Słynna cesarzowa **Cixi** była wielką miłośniczką opery pekińskiej. Na wybudowanej na terenie jej letniej rezydencji **Yihyuan** scenie występowali najwybitniejsi artyści, m.in. słynny "artysta wojenny" pekińskiej opery - **Yang Xiaolou**, o którym będzie jeszcze mowa dalej.

Gdy mówimy o operze, na myśli mamy specyficzną formę sceniczną, której podstawowym elementem jest śpiew. Opera pekińska, w porównaniu z operą europejską jest sztuką znacznie bardziej kompleksową. Poza śpiewem występują tu dialogi i monologi (zarówno prozą, jak i wierszem), a także różne formy ekspresji ruchowej, począwszy od specyficznego, stylizowanego sposobu poruszania się po scenie (nie użyłbym tu terminu balet, choć trudno zastąpić go jakimś innym), poprzez rodzaj pantomimy, aż po karkołomne akrobacje i wyreżyserowane sceny walk. Przedstawieniu towarzyszy charakterystyczny akompaniament muzyczny. Nieodzownym elementem jest także niezwykle wyrafinowany makijaż.

Śpiew jest w operze pekińskiej, tak jak i w europejskiej, elementem najważniejszym - Chińczyk mówi zawsze, że idzie posłuchać opery, a nie zobaczyć operę. Koneserzy podczas arii nie patrzą w ogóle na scenę - z przymkniętymi oczyma słuchając śpiewu.

Dla wielu Europejczyków słuchanie tej specyficznej formy śpiewu wydaje się być torturą (ale w końcu i opera europejska nie każdemu przypada do gustu). Są jednak i tacy, którzy mimo kompletnego niezrozumienia wyśpiewywanych treści potrafią się w słuchaniu chińskich arii rozsmakować. Warto tutaj zwrócić uwagę na fakt, że ze względu na użycie lokalnego dialektu (dotyczy to głównie śpiewu), większość arii jest niezrozumiała nawet dla Chińczyków. Miłośnikom opery nigdy to nie przeszkadzało, gdyż znali treść sztuki i słowa na pamięć. Obecnie często stosuje się wyświetlanie słów na ekranie umieszczonym obok sceny.

Cudzoziemca zdumiewa zwykle niezwykle głośna (wydaje się niekiedy, że zbyt głośna), towarzysząca przedstawieniu muzyka. Uważa się, że przyczyną takiego sposobu akompaniowania jest to, że początkowo sztuki wystawiane były na wolnym powietrzu, w miejscach pełnych gwaru i zgiełku, takich jak np. miejskie targowiska. Trzeba wziąć też pod uwagę, że gwar i zgiełk są dla wielu Chińczyków synonimem dobrej zabawy. Określa to termin **renao** (dosłownie: gorąco i głośno). W każdym bądź razie można się do tego przyzwyczaić i czerpać ze słuchania tej muzyki przyjemność.

Instrumentarium i repertuar muzyczny opery pekińskiej są bardzo bogate, jako że korzysta ona z dziedzictwa wielu różnych tradycyjnych form. Wykorzystuje się instrumenty dęte, takie jak: trzcinowe organki **sheng**, klarnet **suona**, flet **dizi**, strunowe: odpowiedniki skrzypiec - **huqin**, **erhu**, **sihu**, mandolina księżycowa (to znaczy okrągła, w kształcie księżycy w pełni) **yueqin**, lutnie - **pipa** i **xianzi**, a także, w dużej mierze przyczyniające się do wspomnianej już hałaśliwości, instrumenty perkusyjne: bębny - duże **dagu** (wykorzystywane niegdyś na polu bitwy) i małe **xiaogu**, kołatki **ban**, cymbały **nao** oraz gongi **luo** i niekiedy dzwon **zhong**.

Z różnych form muzycznych duże znaczenie mają wywodzący się z prowincji **Anhui** styl **erhuang** i styl **xipi** z prowincji **Hubei**. Ten pierwszy wykorzystywany jest do akompaniamentu scen dramatycznych, drugi ma zastosowanie w scenach lżejszych.

Nikomiu nie przeszkadza, że (znów ku zdumieniu Europejczyków) orkiestra nie znajduje się w ukryciu, lecz z boku sceny, obok aktorów - widoczna dla widzów. W dodatku, podczas gdy

aktorzy ubrani są w przepiękne kostiumy, muzycy występują w swoich codziennych ubraniach. Dla widowni nie stanowi to jednak żadnego dysonansu.

Dialogi i monologi odgrywają w operze pekińskiej dużą rolę. Wykorzystuje się jednak częściej formę rytmicznej deklamacji niż normalny sposób mówienia. Język jest zróżnicowany w zależności od postaci, od bliskiego potocznego aż do klasycznego języka literackiego (zupełnie niezrozumiałego w mowie) w przypadku ról uczonych i dostojników.

W odróżnieniu od teatru i opery europejskiej, nie stosuje się w zasadzie realistycznych rekwizytów. Na scenie może się ewentualnie znaleźć stół i krzesła, i niewiele poza tym. Zwykła niebieska chusta może zastąpić cały staw lub jezioro. Wystarczy samo wiosło w ręku rybaka - wszyscy już wiedzą, że płynie łodzią. Krzesło może być po prostu krzesłem, ale może stać się też urwistym zboczem, z którego bohater rzuca się w odmęty rzeki. Jeden żołnierz z chorągwią zastępuje cały oddział.

Brak wielu rekwizytów rekompensowany jest bogatą w znaczenia pantomimą. Na scenie możliwa jest jazda konna bez konia - wystarczy, by aktor trzymał pionowo uniesiony pejcz. Zsiada się z konia przez odłożenie pejcza na podłogę. Ruchy ciała mogą również pomóc w lepszym scharakteryzowaniu postaci, wyrażeniu jej uczuć. Z tym, że nie stosuje się tutaj realistycznego sposobu gry, do jakiego jesteśmy przyzwyczajeni. Aktor nie przeżywa uczuć, lecz wyraża je przy pomocy ściśle określonych środków. Istnieją specjalne gesty służące wyrażaniu smutku, bezradności, chęci do walki, żalu, rozczarowania, zapału, radości itp.

W wielu sztukach występują sceny akrobacji, wykonywane przez specjalizujących się w nich artystów. Bliskie są im sceny walk. Będzie o nich jeszcze mowa w dalszej części artykułu.

Aktorzy występują w pięknych, bogato haftowanych, z reguły wykonanych z jedwabiu strojach. Choć sztuki mogą traktować o różnych okresach historycznych, nie ma to wpływu na wykorzystane ubiory. W zasadzie kostiumy nie odpowiadają modzie żadnej epoki. Znajdziemy w nich elementy charakterystyczne dla dynastii od **Han** do **Qing**, głównie jednak **Ming**. O pogardzie dla realizmu świadczą kostiumy żebraków, uszyte oczywiście z jedwabiu, z wielokolorowymi naszytami.

Wszystkie postacie występujące na scenie podzielić można na kilka głównych typów. Sposób gry i wymagania w stosunku do aktorów są tak zróżnicowane, że niezbędna jest daleko posunięta specjalizacja. Rzadko spotyka się artystów uzdolnionych tak, jak legendarny już **Mei Lanfang**, który specjalizując się w rolach kobiecych (dawniej na scenach opery pekińskiej występowali wyłącznie mężczyźni), jako pierwszy odtwarzał ich różne typy - od lekkomyślnej dzierlatki, przez wojowniczkę, aż po stateczną arystokratkę.

Postacie męskie dzielą się na trzy główne typy: **sheng**, **jing** i **chou**.

Sheng to główne role męskie. **Laosheng** - starsi mężczyźni, **xiaosheng** - młodsi. **Wensheng** to cywile - uczeni i urzędnicy, **wusheng** to z kolei postacie występujące w scenach walk i bitew.

Jing, określani również jako "*wielkie malowane twarze*", to postacie bardzo wyraziste - wielcy wojownicy, bohaterowie, wielcy dostojnicy, a także demony. Aktorzy specjalizujący się w postaciach jing stosują charakterystyczny jaskrawy makijaż, stanowiący nieodłączny element opery pekińskiej. Istnieje około 300 głównych wzorów makijażu. Posiadają one bogatą symbolikę, pozwalającą lepiej scharakteryzować osobowość postaci. Kolor czerwony oznacza lojalność, szczerłość i śmiałość. Fioletowy to samo, ale w mniejszym stopniu. Czarny wskazuje na postać dobrą, energiczną, ale szorstką w obejściu. Niebieski oznacza dzikość, gwałtowność, czasem arogancję. Podobnie żółty, który może opisywać też osobę sprytną, ale ukrywającą swe myśli. Zielony wskazuje na niezdecydowany charakter. Bogowie i boginie wyróżnieni są barwą złotą. Postacie pozytywne charakteryzuje z reguły prosty wzór makijażu. Bardziej złożony jest makijaż wrogich generałów, bandytów, rebeliantów. Postacie, których charakter nie jest jednoznaczny wyróżniają skomplikowane wielobarwne wzory. Wiele o postaciach jing mówi też kształt brody i wąsów. Krótkie wąsy wskazują na postać szorstką bądź ordynarną. Podkreślone do góry mogą wskazywać intryganta i spiskowca.

Chou to postaci komediowe. Charakteryzuje je makijaż w postaci białej plamy wokół oczu i nosa. Są to osoby głupie, niezgrabne, choć zwykle posiadające o sobie wygórowane mniemanie. Na przykład **wuchou** to kompletny łamaga, pozujący na wielkiego wojownika.

Role kobiece określa ogólny termin **dan**. **Laodan** to starsze, dystygowane panie. **Qingyi** - arystokratki w eleganckich kostiumach. **Huadan** - młode trzpiotki, zwykle służące. **Daomadan** (lub **wudan**) - wojowniczkę. **Choudan** - komediantki. Postaci kobiece uważane są w operze pekińskiej za najważniejsze. Bierze się to stąd, że wokół nich skoncentrowana była akcja romansów, które dawniej stanowiły podstawę repertuaru. Później, ze wzrostem popularności sztuk o charakterze patriotycznym i batalistycznym zwiększyło się znaczenie także innych ról, ale widzowie nadal preferowali te sztuki, w których główną postacią była kobieta.

Tematyka przedstawień jest bardzo zróżnicowana. Wykorzystywane są motywy zaczerpnięte z literatury, historii i opowieści ludowych. Wielką popularnością cieszyły się zawsze romanse, a także sztuki o tematyce fantastycznej, bajecznej. Jedną z odmian są **wuxi**, czyli sztuki o tematyce wojennej, batalistycznej, zawierające wiele scen wyreżyserowanych, akrobatycznych walk. W magazynie sztuk walki warto poświęcić im nieco więcej uwagi.

Mimo że sztuka walki prezentowana na deskach scenicznych różni się znacznie od tradycyjnych systemów **kung-fu (wushu)**, to jej związki z różnymi stylami autentycznej sztuki walki są niezaprzeczalne. Uważa się często, że pierwowzorem form w sztukach walki były tańce wojenne. W tym fakcie dopatrzeć się można źródła niezwykle estetycznej ekspresji wielu form **kung-fu**. W chińskiej operze, gdzie wartość estetyczna stoi na pierwszym miejscu, wysiłek artystów szczególnie ukierunkowany został na wydobycie ze scen walki baletowego piękna. Walki są tu zatem bardzo wystylizowane, pełne widowiskowych, akrobatycznych technik. Ich skuteczność w realnej walce jest oczywiście wątpliwa, ale nie o nią przecież tutaj chodzi. Podobnie w przypadku form współczesnego sportowego **wushu**, gdzie wykorzystuje się wiele elementów wypracowanych

przez aktorów opery pekińskiej.

Słynny odtwórca ról kobiecych **Mei Lanfang** był adeptem **taijiquan**. Pobierał on nauki m.in. u **Chen Fake** i **Yang Chengfu**. Nie tylko w scenach walki, jako **wudan** (wojowniczką), wykorzystywał one elementy miękkiego boksu. Jego sposób poruszania się oraz gesty były pod ogromnym wpływem tej sztuki. Podobno wielokrotnie sam Yang Chengfu pomagał mu w rozwiązywaniu problemów związanych z grą sceniczną.

Jeśli mówimy o sztuce walki w chińskiej operze, nie możemy pominąć milczeniem tak wybitnego "*wojownika*" jak **Yang Xiaolou** (1878-1938). Osiągnął on niezrównane mistrzostwo w prezentacji walk na scenie, dając początek tzw. **szkole Yang** w operze pekińskiej. Dawniej walki na deskach sceny nie posiadały tak wspaniałych walorów estetycznych jak obecnie. Było to raczej dużo mechanicznego, dość niezgrabnego wymachiwania kończynami z towarzyszeniem dzikich okrzyków. Tym, kto dokonał zmiany był właśnie Yang Xiaolou.

Yang był adeptem **baguazhang**, uczniem mistrza **Ji Fengxiang**. Mistrz Ji był przy tym miłośnikiem opery i wielką przyjemność sprawiało mu oglądanie swojego ucznia na scenie. Gdy Ji Fengxiang udawał się do teatru **Kaiming Xiyuan** (dziś kino Zhushikou), Yang zawsze wcześniej przygotowywał łożę dla mistrza, dbając by nie zabrakło mu herbaty i kandyzowanych owoców (dla cudzoziemca ich smak, często słodki, słony i kwaśny jednocześnie może być zaskoczeniem). Ich treningi odbywały się niedaleko **Świątyni Nieba**.

Wpływ stylu **Dłoni Ośmiu Trygramów** na sposób poruszania się artystów na deskach sceny jest szczególnie wyraźny. Charakterystyczne dla tego systemu chodzenie po kręgu stało się inspiracją dla powszechnie dziś stosowanego w operze pekińskiej biegania po kręgu. W odróżnieniu od baguazhang ciało jest tu pochylone do środka kręgu. Później element ten został przejęty z opery przez współczesne wushu. Również krokiem bagua zainspirowany został opracowany przez Yanga sposób poruszania się symbolizujący skradanie się nocą.

W odróżnieniu od wcześniejszych wykonawców, którzy walczyli wszyscy "*na jedno kopyto*", Yang uważał, że sposób walki powinien być jednym z elementów charakteryzujących bohaterów, a także odpowiadać nastrojowi sceny. Nie były to już proste, gwałtowne ruchy plus hałas. Sceniczna sztuka walki stała się niezwykle subtelna i wyrafinowana. Pod wpływem baguazhang nacisk został położony na harmonijne połączenie twardości i miękkości. Gwałtowność i wysiłek zastąpione zostały oszczędnością ruchu i płynną swobodą wykonania. Yang był zawsze w scenach walki spokojny i zrównoważony. Widzowie mieli wrażenie, że bez wysiłku kontroluje przeciwników, czerpiąc przyjemność z oglądania jego szybkich, ale płynnych i harmonijnych ruchów.

Oprócz baguazhang, Yang poznawał też inne sztuki walki oraz **qigong**. Jego wizytówką była "*fruwająca stopa*", czyli to co określane jest również jako "*kopnięcie tornado*". W jego wykonaniu było ono bardzo wysokie, obrót następował niezwykle szybko, a odgłos uderzenia stopy o dłoń był donośny. Wyskok był przy tym sprężysty, a lądowanie stabilne i lekkie. Posługując się włócznią

wykorzystywał elementy stylu **Sześciu Harmonii**. Wiele ruchów i zasad na jakich te ruchy opierał Yang Xiaolou odkrywał w stanie medytacji.

Wiele jest w repertuarze opery pekińskiej sztuk w których sceny walki zostały szczególnie wyeksponowane. Jedną z nich to "**Sanchakou**" (U zbiegu trzech dróg). Prawy i odważny generał **Jiao Zan** został niesprawiedliwie osądzony i skazany na zesłanie. Jego zastępca, przekonany o niewinności generała, obawiając się, że może mu grozić niebezpieczeństwo, wysyła za nim młodego oficera o nazwisku **Ren Tanghui**, by go chronił. W oberży u zbiegu trzech dróg strażnicy generała zmagają się by go zabić. Oberżysta **Liu Lihua**, który przypadkowo słyszy ich rozmowę, postanawia temu przeszkodzić. Wtedy do oberży przybywa Ren Tanghui. Zaczyna wypytywać oberżystę o generała, a ten obawiając się, że Ren również może należeć do spisku, udziela raczej powściągliwych i niejasnych odpowiedzi. To z kolei ściąga na niego podejrzenia Ren Tanghui'a. Tutaj rozpoczyna się cała komedia pomyłek i długi ciąg odbywających się w ciemności (scena pozostaje oczywiście oświetlona) walk każdego z każdym. Nieporozumienia kończy wkroczenie na scenę żony oberżysty z zapaloną lampą.

Król małp **Sun Wukung** jest postacią znaną także i u nas, choćby ze znakomitego tłumaczenia, pióra **Tadeusza Żbikowskiego**, wspaniałego dzieła chińskiej fantastyki - "**Wędrówka na Zachód**". Małpi król jest też postacią popularną w pekińskiej operze. Najatrakcyjniejsza, jeśli chodzi o widowiskowość walk, stanowiąca element popisowy artystów odtwarzających postać Sun Wukonga scena nosi tytuł "**Sun Wukong walczy z osiemnastoma luohanami**". W dobrym wykonaniu prezentowany tu małpi styl walki wywiera na widzach naprawdę fantastyczne wrażenie. Wspaniała mimika, prawdziwie małpie ruchy i akrobacje, a do tego wszystkiego techniki walki, które jeżeli w praktyce raczej nie do zastosowania, to na scenie robiące bardzo przekonujące wrażenie. Jeśli nawet inne aspekty opery pekińskiej mogą dla niektórych pozostawać niestrawne, to te sceny z pewnością głęboko poruszą każdego miłośnika sztuk walki.

Każdy miłośnik kung-fu powinien wybrać się kiedyś na przedstawienie opery pekińskiej, choćby po to by zobaczyć wspaniałe sceny walk. Niektórych może zainteresują także i inne elementy tej sztuki. Opera pekińska stanowi w końcu nieoddzielny element chińskiej kultury, o której bogactwie i atrakcyjności nie trzeba chyba Czytelników magazynu "**Kung-fu**" przekonywać.

Literatura:

Marie Luise Latsch - Peking Opera as an European sees it, Beijing 1980,

Wu Zuguang, Huang Zuolin, Mei Shaowu - Peking Opera and Mei Lanfang, Beijing 1981,

Zhongguo de chuantong xi (Tradycyjny teatr chiński), Beijing 1990,

Zhang Jie - Yang Xiaolou de biaoyan yishu yu wushu (Sztuka ekspresji Yang Xiaolou i wushu), w magazynie "Zhonghua Wushu" 3/1990.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "KARATE KUNG-FU" 3/95

ANDRZEJ KALISZ

SHAOLIN, SHAOLIN...

Historia klasztoru Shaolin jest powszechnie znana z mitów, które powstały w większości... na początku 20 wieku. A jaki obraz kształtuje się z analizy faktycznych źródeł historycznych?

Walka, a co za tym idzie trening umiejętności walki, towarzyszy ludzkości od najdawniejszych czasów. We wszystkich częściach świata rozwijano rozmaite techniki walki i metody ich doskonalenia. Podobnie było na obszarze Chin. Już w najstarszych tekstach mowa jest o tańcach wojennych i o współzawodnictwie zapaśniczym. W wielu okresach trening walki był powszechny wśród ludu i popierany przez władze. W innych był zakazany, a ćwiczone w tajemnicy przygotowując się do walki przeciw zniechęconemu władcy.

Gdy do Chin dotarł buddyzm i zaczęły powstawać klasztory, wielu ludzi, którzy zostawali mnichami posiadało więc umiejętności walki uzyskane wcześniej. W klasztorach umiejętności te były ważne – często znajdowały się tam cenne przedmioty (zwłaszcza w okresach gdy władcy hojnie wspierali świątynie), których trzeba było bronić przed rabusiami. Bronić trzeba było też wieśniaków uprawiających pola na rzecz klasztorów. Naturalne było, że część mnichów, służąc jako strażnicy, zajmować musiała się treningiem walki.

W okresach wojen zdarzało się, że mnisi byli wcielani do armii. Później często wracali do klasztorów, nauczając tam umiejętności, których nabyli podczas wojaczki.

Czasem klasztory służyły też jako przykrywką dla przygotowań powstańczych. W kronikach Wei zapisano, że w 438 roku klasztorze buddyjskim w Chang'anie (dzisiejszy Xi'an) wykryto zgromadzoną dużą ilość broni, co spowodowało podejrzenie, że mnisi przygotowywali się do rebelii. Miało to miejsce jeszcze przed powstaniem klasztoru Shaolin i przybyciem Bodhidharmy do Chin.

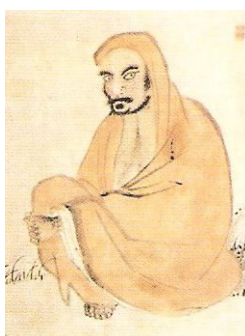
Klasztor Shaolin w górach Song w prowincji Henan został wybudowany w 495 roku przez cesarza Xiaowendi dynastii Wei dla hinduskiego mnicha Batuo (Fotuo, Sengjia Fotuo).

Okolo 490 roku Batuo szlakiem jedwabnym przybył do Chin. Dotarł do stolicy Wei - Pingcheng (obecny Datong w prowincji Shanxi). Następnie stolica została przeniesiona do Luoyangu. Tam Xiaowendi wybudował dla Batuo Dziedziniec Spokoju. Jednak Batuo wolał opuścić miasto i udać się na zbocze gór Songshan. Wówczas Xiaowendi ufundował tam klasztor Shaolin.

Nazwa Shaolin jest skrótem od Shaoshilin – las na górze Shaoshi. U podnóża tej góry leży klasztor. Popularne tłumaczenie „młody las” jest wynikiem nieporozumienia – tłumaczenia skrótu, bez znajomości właściwego pochodzenia nazwy.

Nie ma zapisków o związkach Batuo ze sztuką walki. Wspomina się natomiast o jego uczniach Sengchou i Huiguang. W zapiskach o słynnych mnichach przeczytać można, że Sengchou już w młodości posiadał umiejętności charakterystyczne dla sztuki walki, między innymi typu qinggong (sztuka lekkości). Stojąc na poręczy studni wielokrotnie podbijał stopą lotkę ("zośkę"). Podnosił ciężary oraz demonstrował zręczność i odwagę w quan (sztuce walki wręcz).

O wiele sławniejszy stał się później inny mnich z Indii - Bodhidharma (Puti Damo), który jednak nie przebywał w samym klasztorze, a uprawiał ascezę w pobliskiej pustelni. Jego uczniowie Hui Ke i Seng Fu zasłynęli jako pierwsi przedstawiciele buddyzmu chan (zen).



Shaolin, jako klasztor cesarski miał specjalną rangę i był blisko związany z dworem. Posiadał nadane ziemie, z których czerpał zyski. Miał też prawo utrzymywania gwardii do obrony. To były czynniki, które w istotny sposób wpłynęły, że stał się jednym ze znanych ośrodków rozwoju sztuki walki.

Z czasów dynastii Tang pochodzi zapis o tym, że w końcowym okresie dynastii Sui bandyci zaatakowali klasztor Shaolin i zostali odparci przez mnichów. Pojawia się też historia o trzynastu mnichach, którzy pomogli Li Shiminowi w walce z innym pretendentem do tronu Wang Shichongiem. Stała się ona m.in. kanwą słynnego filmu "Klasztor Shaolin" z Li Lianjie (Jet Li) w roli głównej. Klasztor posiadał ziemie, których dzierżawa umożliwiała wyżywienie mnichów. Utracił je, gdy Wang Shichong opanował ten obszar i pieczę nad pobliskim grodem powierzył bratankowi Wang Renze. Mnisi sprzymierzyli się z Li Shiminem, pomagając mu zdobyć miasto i schwytać Wang Renze. Główna ich rola polegała na tym, że jako mnichom udało im się wejść do miasta, wnosząc złoto, którym przekupili dowódcę straży. Ten otworzył bramę miejską, umożliwiając Li Shiminowi atak. Podobno mnisi brali też w jakimś stopniu w walce, posługując się kijami.

W epoce Song dla upamiętnienia Bodhidharmy w okolicy klasztoru odtworzono jego pustelnię, z miejscem, gdzie miał medytować zwrócony do ściany. Ponieważ miejsce to oddane zostało pod pieczę klasztoru, od tej pory zaczęto niezupełnie słusznie uważać klasztor Shaolin za kolebkę

buddyzmu chan (zen).

Z tej epoki pochodzą teksty dotyczące ćwiczeń mentalno-oddechowych (posługując się obecną terminologią określilibyśmy je jako qigong), których stworzenie przypisane zostało Bodhidharmie. Należy jednak zwrócić uwagę, że pochodzą one z okresu ponad pół tysiąca lat późniejszego, niż życie i działalność Bodhidharmy. Warto pamiętać, że zjawisko przypisywania stworzenia czegoś słynnej postaci z przeszłości było w Chinach częste.

Przez te wszystkie i kolejne stulecia brak jest jednak wzmianek o sztuce walki w klasztorze Shaolin, mimo że odwiedzany był przez wielu sławnych ludzi, którzy opisywali swoje wrażenia z tych wizyt.

W 1517 roku ufundowano tablicę, opisującą jak w końcowym okresie dynastii mongolskiej, podczas napaści ze strony maruderów powstania czerwonych turbanów, klasztorny kuchcik przemienił się w gigantycznego ducha Jinnaluo (w sanskrycie Kimnara) i pokonał napastników wymachując wielkim płonąącym kijem. Klasztor został wówczas w dużej części zniszczony, a mnisi rozproszeni, powracając do klasztoru kilka lat później.

Dopiero w epoce Ming klasztor Shaolin stał się rzeczywiście słynnym ośrodkiem sztuki walki. Poza Shaolinem podobną sławą cieszyły się także świątynie w górach Funiu (również w prowincji Henan) oraz w górach Wutai (prowincja Shanxi).

Mnisi Shaolin słynni byli z posługiwania się w walce kijem. Jednak gdy generał Yu Dayou odwiedził klasztor w pierwszej połowie XVI wieku, był rozczarowany umiejętnościami mnichów. W rezultacie to oni uczyli się od niego. Dwóch z nich na pewien czas dołączyło do Yu, by móc dłużej pobierać nauki, po czym przekazywali je innym mnichom po powrocie do klasztoru.

Według zapisów na stelach w klasztorze Shaolin, najwybitniejszym mnichem-wojownikiem tej epoki był Zhou You. Miał on wielu uczniów – mnichów i świeckich. W kolejnym pokoleniu sławny był Hong Zhuan, który napisał traktat podsumowujący nauki Zhou You o posługiwaniu się włócznią. Mnisi Shaolinu brali wówczas udział w walkach przeciwko napaściom japońskich piratów na wybrzeżu. W literaturze pojawia się wiele zapisów wysławiających umiejętności walki mnichów z Shaolinu. Niejaki Chen Zongyou napisał traktat o sztuce walki kijem z klasztoru Shaolin.

W końcowym okresie dynastii Ming taoista Zong Heng z góry Tiantai napisał traktat o ćwiczeniach „przemiany ścięgien” - Yijinjing, przypisując autorstwo Bodhidharmie i dopisując dwie przedmowy, których autorstwo przypisał wcześniejszym postaciom. Miało to miejsce ponad tysiąc lat po faktycznej działalności Bodhidharmy.

W okresie Yongzheng (1722 – 1735) mandżurskiej dynastii Qing wydany został edykt zakazujący Chińczykom uprawiania sztuk walki. Mnisi w klasztorze Shaolin również mogli ćwiczyć tylko w tajemnicy. Jednak gdy w roku 1828 mandżurski dostojnik odwiedził klasztor miał okazję zobaczyć pokaz w wykonaniu jednego z mnichów. W jednym z pawilonów klasztoru zachowało się malowidło z późnego okresu dynastii Qing przedstawiające ćwiczących mnichów.



W XX wieku sztuki walki zaczęto traktować jako pożyteczną formę kultury fizycznej, nadając im nawet rangę sztuki narodowej - guoshu (kuo shu). Zaczęło powstawać coraz więcej książek omawiających historię chińskich sztuk walki. Niemal nie prowadzono jednak solidnych badań. Publikacje opierały się na legendach, z których niektóre wręcz stworzono w tym okresie. Dopiero wtedy właściwie wypłynęła hipoteza o związku Bodhidharmy ze sztuką walki, która przez następne kilkadziesiąt lat przyjmowana była bezkrytycznie za fakt historyczny.

Pod koniec XIX eksperci taijiquan, baguazhang i xingyiquan w Pekinie postanowili „trzymać się razem” i systemy te określać mianem „wewnętrznej rodziny” - neijia, wszystkie pozostałe pozostawiając „poza nawiasem” tego co ich zdaniem było wartościowe, i określając je mianem „zewnętrznej rodziny” - waijia. Taki podział, dodatkowo kojarzący neijia z Wudang, a waijia z Shaolin został przyjęty później przez Centralny Instytut Guoshu i szeroko spopularyzowany. W ten sposób prawie wszystkie chińskie sztuki walki, poza neijia, zaliczono do Shaolinu, niezależnie od tego jakie faktycznie było ich pochodzenie.

Do dziś istnieje wiele szkół i systemów, w których nazwie pojawia się Shaolin, a jedyną podstawą dla użycia tejże nazwy jest przyjęta kilkadziesiąt lat temu nieadekwatna do rzeczywistości klasyfikacja chińskich sztuk walki.

W 1928 roku klasztor Shaolin został spalony przez buntowniczego watażkę – generała Shi Yousana. Walki między nacjonalistami, a komunistami, wojna z Japonią, a potem zwycięstwo komunistów, nie sprzyjały odbudowie klasztoru. Przebywało tam zaledwie kilku mnichów, którzy w okresie „rewolucji kulturalnej” (1966-1976) zostali poddani publicznym upokorzeniom, a następnie uwięzieni.

Klasztor zaczęto odnawiać dopiero na przełomie lat 70. i 80. Sprowadzono żyjących jeszcze

mnichów i rozpoczęto prace rekonstrukcyjne sztuki walki z Shaolin. Poza wiedzą starych mnichów wykorzystano ocalałe manuskrypty, a także elementy różnych systemów, którym przypisano mniejszy lub większy związek z Shaolin.

ANDRZEJ KALISZ STYL KACZKI



W starej kronice, pochodzącej z okresu panowania dynastii Tang (618-907), wspomina się, że w prowincji Sichuan, niedaleko góry Emei żył taoista, który hodował kaczki - obserwując i naśladowując ich ruchy.

Takie miały być początki jednej z niezwykle oryginalnych odmian kung-fu (wushu). Niewiele jednak wiadomo o losach tej sztuki na przestrzeni następnych stuleci. Dopiero w 1953 roku niejaki Li Engui po raz pierwszy zademonstrował styl kaczki szerszej publiczności. Li Engui był uczniem Cao Zuoru, którego nauczycielem był z kolei Zhang Xishun. O tym ostatnim wiemy, że w drugiej połowie XIX wieku mieszkał w Yingkou,

w prowincji Liaoning, gdzie był szefem lokalnej organizacji ekspertów sztuk walki, zarabiających na życie eskortowaniem transportów kupieckich. Do tego sprowadza się niestety cała nasza wiedza o historii przekazu uprawianego współcześnie systemu yaxingquan. Ćwiczony jest on w Tianjinie, Tangshanie i w kilku miejscowościach w prowincji Jilin. Podobno pierwotnie styl ten składał się z 12 form. Dziś niestety znana jest tylko jedna, złożona z 62 sekwencji. W niezwykle przemawiający do wyobraźni sposób odzwierciedla ona charakterystyczny sposób poruszania się kaczki: ciało kiwa się na boki, pochyla w przód i w tył, głowa wysuwa się do przodu i cofa w rytm kroków, tułów unosi się i opada. Techniki naśladowują między innymi rozkładanie skrzydeł, otrząsanie z wody oraz walkę o pokarm. Chociaż dla postronnego widza niektóre z elementów formy wydają się mieć niewielką wartość praktyczną, system ten posiada jednak niezaprzeczone walory bojowe. Wśród metod stosowanych w walce znajdują się m.in. uniki, uderzenia naśladowujące machanie skrzydłami, a także liczne niskie kopnięcia. Poza czysto zewnętrznym naśladowaniem ruchów, w technice i taktyce stylu znalazły odbicie takie cechy charakteryzujące podobno kaczkę, jak...spryt i przebiegłość.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Wojownik" 1/93

ANDRZEJ KALISZ STYL KOGUTA

Wśród licznych systemów chińskiego wushu (kung-fu) niemało jest takich, których powstanie zainspirowane zostało technikami walki zwierząt - i to zarówno dzikich, jak i udomowionych. Spośród tych ostatnich kogut jest stworzeniem, którego waleczność trudno poddać w wątpliwość. Nic dziwnego zatem, że wiele spośród wydanych w ostatnich latach w ChRL specjalistycznych leksykonów, poświęconych sztukom walki, zawiera hasło jiquan - styl koguta (ji oznacza koguta lub kurę, quan - pięść; użycie w opisach stylu terminu gongji nie pozostawia wątpliwości, że chodzi właśnie o koguta).

Techniki i formy koguta występują w różnych odmianach wushu (choćby w xingyiquan - jedna z 12 form zwierzęcych tego stylu). Tutaj skoncentrujemy się jednak tylko na systemach, dla których techniki koguta stanowią generalną bazę, określaną mianem jiquan. Dostępne mi źródła chińskie wymieniają dwa takie style. Trudno jednak wskazać, czy i jakie zachodzą pomiędzy nimi związki. Poszczególne autorzy wiedzą z reguły o istnieniu tylko jednego, nie mając - jak się wydaje - najmniejszego pojęcia o drugim. Jest to więc zagadnienie wymagające głębszego zbadania. W tym miejscu chciałbym przedstawić tylko krótkie charakterystyki obydwu wersji, stanowiące podsumowanie opisów pochodzących z szeregu chińskich źródeł.

Jedna z odmian jiquan uprawiana jest w prowincji Fujian. Jak głosi tamtejsza tradycja, styl koguta powstał około 200 lat temu w prefekturze Yongtai. Obecnie uprawiany jest m.in. w Fuzhou i Jianyang. Formy naśladują zachowanie koguta (niekiedy kwoki) w walce, a także w innych sytuacjach. Ruch łączony jest z bezruchem. Podkreśla się zwinność i umiejętność błyskawicznych zmian. Szczególne znaczenie mają szybkie kroki, uniki, podskoki i niespodziewane ataki. Zwycięstwo należy osiągnąć zwinnością i sprytem. Ważna jest koordynacja wzroku, tułowia i kończyn. W technikach rąk wykorzystuje się otwarte dłonie, pięści i palce. Duża waga przywiązywana jest do oddechu. Okrzyk naśladuje pianie koguta. Wśród podstawowych metod treningowych znajdują się m.in.: stanie na jednej nodze, skoki oraz ćwiczenia zwiększające siłę "pazurów". Do typowych technik należą: "złoty kogut dziobie ryż", "złoty kogut atakuje pazurami z góry", "młody kogut szuka skarbu", "kwoka broni piskląt". Formy stylu to: "trzy bitwy", "cztery bramy", "siedem kroków", "osiemnaście metod", "trzydzieści sześć rąk" - uszeregowane od prostych do bardziej skomplikowanych.

Teoria systemu głosi m.in.:

- oczy to dowódca, szyja to sztandar, ręce i nogi to oddziały wojska,
- w obronie ukryty jest atak, z obrony przechodzi do ataku,
- podstawę akcji obronnej stanowi miękka neutralizacja, miękkie pokonuje twarde,
- umysł prowadzi qi (ch'i), qi wspiera siłę.

Niektóre ze źródeł przedstawiają inny system jiquan. Jak już zostało wspomniane, trudno rozstrzygnąć - na podstawie dostępnych materiałów - czy, i ewentualnie w jaki sposób, jest on spokrewniony z tym scharakteryzowanym wyżej. Autorzy opisujący tę wersję utrzymują, że styl koguta powstał około 100 lat temu w prowincji Hunan, gdzie uprawiany jest do dziś. Jego twórcą miał być Zhang Haiquan. "Kogut stoi stabilnie, ale porusza się żywo i zwinnie, w walce używa dzioba i pazurów" - te słowa obrazowo charakteryzują system. Stosowane są techniki "pazurów", kopnięcia, uderzenia głową, a także barkiem i biodrem. Najbardziej charakterystyczne jest ułożenie palców w kształcie dzioba. Istotne znaczenie ma ruchliwość szyi. Wśród metod treningowych poczesne miejsce zajmują ćwiczenia wzmacniające szyję i palce. Okrzyk naśladujący pianie stanowi wyraz mocy i swobody. W postawie "kogut stojący na jednej nodze" wyraża się "solidność" dolnych kończyn i doskonała równowaga. "Głodny kogut dziobiący ryż" oznacza serię szybko powtarzanych uderzeń. Najtrudniejsza sekwencja, w której wykonuje się skomplikowaną serię technik w wyskoku, nosi nazwę: "kogut tratujący klomb". W walce stosuje się zasadę "you xing wu xing" ("jest forma, nie ma formy"), co rozumieć można jako połączenie formy (określonych technik) i "bezforemności" - czyli działań wykraczających poza schemat opanowanej techniki.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Wojownik" 2/93

ANDRZEJ KALISZ STYL RYBY

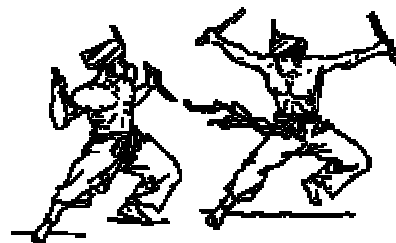
Styl ryby należy do mniej znanych spośród chińskich sztuk walki. Zgodnie z tradycją tego systemu, na przełomie panowania dynastii Ming i Qing (a więc w XVII wieku) w Xianning, w prowincji Hubei mieszkało sześciu przyjaciół, o nazwiskach: Dong, Ge, Han, He, Zhong i Zhuo. Wszyscy oni byli podobno bardzo wykształceni i posiadali przy tym nieprzeciętne umiejętności z zakresu sztuk walki. Szczególnie bliskie były im zasady systemów taoistycznych. Do ich ulubionych sposobów spędzania czasu należały przyjacielskie dyskusje o literaturze, filozofii i sztuce walki. Pewnego razu, gdy przechadzali się wspólnie nad brzegiem jeziora, uwagę ich zwróciły pluskające się w toni ryby. Odnieśli oni wrażenie, że ich ruchy były spokojne i żywe zarazem. Przy okazji spostrzegli, że rybak zarzucający sieć robił to niemalże bez wysiłku. Obserwacje te stały się inspiracją dla poszukiwań, wynikiem których był styl ryby, zwany też stylem rybaka. Ponieważ twórców było sześciu, określa się go niekiedy również jako styl sześciu rodzin.

Podstawowe formy to: "długa pięść sześciu harmonii", "sześć harmonii", "struktura sześciu szeregów", "struktura ośmiu trygramów" i "pływanie". Istnieją także formy podwójne. Podczas ćwiczenia klatka piersiowa jest ściągnięta (nie wypina się), barki i łokcie opuszczone, talia rozluźniona. Ruchy wolne i szybkie łączą się harmonijnie. Twardość i miękkość przenikają się wzajemnie. Qi (ch'i) zatapia się w podbrzuszu. Techniki fa li opierają się na zasadzie określonej jako "brak sił" (w celu eliminacji nadmiernego napięcia). Zwraca się uwagę na pewne podobieństwo do taijiquan - stosuje się m.in. ćwiczenia "pchających rąk" (tak jak w taijiquan oparte na formule 13 form), w trakcie których duża waga przywiązywana jest do wolnego wykonania i minimalizacji użycia siły.

ANDRZEJ KALISZ

SZTUKI WALKI MNIEJSZOŚCI NARODOWYCH CHIN

Chińskie sztuki walki zdobyły już sobie określoną renomę w świecie zachodnim. Terminy kung-fu (gongfu) i wushu spotyka się w słownikach języków europejskich. Interesujący się wschodnimi sztukami walki potrafią bez trudu wymienić kilka najpopularniejszych systemów pochodzących z Chin, a niektóre wydawnictwa wymieniają ich kilkadziesiąt. Są to jednak zawsze style uprawiane przez Hanów (rodowitych Chińczyków).



Tymczasem obszar Chin zamieszkuje wiele mniejszości narodowych, które wypracowały własne, oryginalne metody walki. Niektórzy słyszeli o zapasach mongolskich. Czasami pojawiają się w zachodnich publikacjach wzmianki o tajemniczych sposobach walki Tybetańczyków. Takie chińskie systemy jak Hop-gar kuen (Xia jia quan), czy styl białego żurawia, powołują się na rodowód tybetański (istnieje również inny styl białego żurawia, uprawiany głównie w prowincji Fujian, o innym rodowodzie). Generalnie jednak niewiele wiadomo o sztukach walki różnych narodowości z terenu Chin. Pojawiające się niekiedy wzmianki są nieliczne i niezwykle skąpe. Tym niemniej spróbują przedstawić tutaj skromne rezultaty moich poszukiwań, opartych o chińskie materiały źródłowe, by przynajmniej w niewielkim stopniu zappełnić pustkę niewiedzy, dotyczącej tego interesującego zapewne wiele osób tematu.

Mężczyźni narodowości A'chang z prowincji Yunnan znani są z biegłości w posługiwaniu się szablą. Uprawiają też oni różne odmiany walki wręcz. Szczególnie charakterystyczne są formy: "cztery kierunki" i "krzyż". Obydwie wykonuje się na planie krzyża, z tym że pierwszą rozpoczyna się i kończy na środku, a drugą na końcu jednego z ramion krzyża. Niekiedy ćwiczy się na wbitych w ziemię, tworzących kształt krzyża palach. Istnieją formy naśladowcze, między innymi koguta i małpy.

Sztuka walki narodowości Bai z prowincji Yunnan przypomina style wywodzące się z klasztoru Shaolin.

Metody walki narodowości Bulang (prowincja Yunnan) zawierają m.in. formy żaby. Techniki są krótkie, ruchy żywe, szeroko stosuje się uderzenia łokciem. Do podstawowych metod treningowych należy wykonywanie skoków z jednego wykopanego w ziemi dołu do drugiego. Zwykle przygotowuje się trzy doły.

Sztuka walki narodowości Dai (prowincja Yunnan) sięga swymi korzeniami daleko w przeszłość. Istnieją wzmianki z okresu dynastii Ming (1368-1644). Osiedlanie się Chińczyków w rejonach zamieszkałych przez Dai'ów spowodowało, że włączyli oni do swych metod wiele elementów chińskich. W końcowym okresie panowania Mingów w wioskach narodowości Dai nauczali mistrzowie pochodzący z prowincji Henan i Shandong. Niektóre z ćwiczonych form to

"wielka powódź" (walka z wieloma przeciwnikami), "kwiat śliwy", "tygrys rzucający się na ofiarę", "cztery kierunki". Łokcie trzymane są blisko ciała, pozycje mocne, techniki rytmiczne - miękkie i twarde, wykorzystuje się siłę przeciwnika. Mówi się niekiedy, że ruchy zainspirowane zostały pracą członka tkackiego. Wiele technik powstało przez naśladowanie zwierząt: tygrysa, słonia, bawołu, jelenia, małpy, pawia, czapli, węża, żaby, kraba. Wykorzystuje się różne rodzaje broni: szablę, podwójną szablę, halabardę, kij, włócznię. Dwie szable używane jednocześnie określane są jako "kły słonia". Podczas świąt odbywają się pokazy łączone z tańcem przy muzyce bębnów.

Trening walki narodowości De'ang (Yunnan) koncentruje się na rozwoju sprawności lewej ręki. De'angowie uważają, że jest to główny element zapewniający pokonanie praworęcznego przeciwnika.

Styl walki uprawiany przez narodowość Dong (w Guangxi - rejonie autonomicznym narodowości Zhuang) opiera się na szybkich, silnych ruchach rąk, rzadko stosuje się techniki nożne.

Mężczyźni narodowości Jingpo (Yunnan) nie rozstają się nigdy z bronią przypominającą szablę umieszczoną na drzewcu (w rodzaju halabardy). W technikach odzwierciedlone zostały ruchy charakterystyczne dla pracy na roli, przedzierania się przez dżunglę, walki z dzikimi zwierzętami. Podkreśla się znaczenie zdecydowanego ataku. Wypracowane zostały także metody umożliwiające zwycięstwo w przypadku, gdy utraci się broń. Duże znaczenie mają umiejętności aktorskie, umiejętność oszukania i zaskoczenia przeciwnika. W krytycznej sytuacji wszystko może stać się bronią: garść piasku, własna odzież, a nawet buty. Pokazy uświetniają tradycyjne święto, które odbywa się piętnastego dnia pierwszego miesiąca księżycowego.

Wśród narodowości Lahu (Yunnan) rozpowszechniony jest trening form tygrysa, kaczki, koguta, niedźwiedzia, małpy. Używa się przede wszystkim dłoni i łokci. Podstawową bronią jest rodzaj maczety, którą mężczyźni zawsze noszą przy sobie.

Systemy uprawiane przez narodowość Miao (Yunnan) są bardzo zróżnicowane. Formy są stosunkowo proste, nie obowiązują przy tym ściśle reguły ich wykonania. Często ćwiczy się z partnerem siedzącym na ramionach. Jedną z broni jest rodzaj fujarki, charakterystycznej dla tej narodowości. Ciekawe jest też użycie jako broni drewnianej ławki. Miao mieszkający w Guangxi uprawiają styl zwany "niskim", ze względu na niskie postawy. Stosuje się w nim dużo przechwytyłów i dźwigni.

Przedstawiciele narodowości Wa (Yunnan) posługują się przede wszystkim szablą i tarczą. Ruchy są mocne i obszerne.

Wzmianki o sztuce walki narodowości Yao (Guangxi, Hunan) pojawiają się w okresie dynastii Sui (581-618) i Tang (618-907). Postawy są niskie, ruchy krótkie, twarde. Ćwiczenia wykonuje się grupowo. W 1927 roku powstała organizacja stylowa.

Style walki narodowości Yi (Yunnan) są zróżnicowane. Przekaz odbywa się w obrębie rodu i wioski. Podczas świąt odbywają się zawody z towarzyszeniem gry bębnów. W jednej z form

współzawodnictwa dozwolone są tylko kopnięcia - kilka ściśle określonych metod.

Podczas gdy na Zachodzie niektórzy mówią o istnieniu w Tybecie niezwykle, bardzo tajemniczych systemów walki, dostępne mi źródła chińskie wspominają tylko o doskonałych umiejętnościach narodowości Zang (Tybetańczyków) w posługiwaniu się szablą. Noszona ona była ukryta pod połami chałata - jej nagłe użycie zaskakiwało przeciwnika. Szybkość była (jest?) kluczowym elementem tej sztuki. Jej świadectwo stanowiła umiejętność porąbania w locie podrzuconego w górę kawałka drewna na jak największą liczbę części.

Narodowość Zhuang stanowi największą liczebnie mniejszość narodową Chin. Zamieszkują oni głównie w ich własnym narodowościowym rejonie autonomicznym Guangxi. Ich sztuki walki mają dużo wspólnego z tzw. stylami południowymi, uprawianymi przez Chińczyków. Dostrzec można związki z tradycyjną filozofią chińską - jedna z ćwiczonych form nosi nazwę "yin-yang".

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Wojownik" 3/92 i w internetowym magazynie "Świat Neijia" Nr 11.

ANDRZEJ KALISZ

TRADYCYJNE KUNG-FU, A "TRADYCYJNE" FORMY

Chińskie sztuki walki kung-fu/wushu nie cieszą się w Polsce jeszcze taką popularnością jak na przykład systemy japońskie. Funkcjonuje jednak cały szereg organizacji i szkół zajmujących się ich propagowaniem. Wydaje się jednak, że stan wiedzy dużej części osób ćwiczących, o tym czym się zajmują, jest raczej skromny. Stąd biorą się nieporozumienia dotyczące czasem najbardziej podstawowych spraw.

Zacznijmy od zgrubnego ustalenia stosowanej klasyfikacji. W Chinach podstawowy podział to jingsai wushu (sportowe wushu), zwane też xiandai wushu (nowoczesne wushu) oraz minjian wushu (ludowe wushu), nazywane również chuantong wushu (tradycyjne wushu). W terminologii często stosowanej poza Chinami w pierwszym wypadku mówi się zwykle o sportowym wushu, a w drugim o tradycyjnym kung-fu.

Jingsai wushu/xiandai wushu to dyscyplina sportowa, w której rozgrywane są zawody w konkurencji form - taolu oraz walki - san shou. Należy sobie zdawać sprawę, że dyscyplina ta, wkraczająca od igrzysk w Pekinie w 2008 roku na areny olimpijskie, nie ma wiele wspólnego z tradycyjnym kung-fu. Wprawdzie formy sportowego wushu rozwinięte zostały na podstawie form zaczerpniętych z różnych stylów tradycyjnego kung-fu, jednak zostały zupełnie oderwane od kontekstu tychże systemów i przestały pełnić funkcję, jaką w nich spełniały. Przestały być jedną z metod treningowych służących rozwojowi umiejętności walki, a stały się raczej konkurencją gimnastyczną o ruchach przypominających walkę. Z drugiej strony trening przygotowujący do konkurencji walki - san shou jest niemal zupełnie nie związany z treningiem taolu, a zbliżony do treningu kick-bokserkiego i zapaśniczego. Taolu i san shou są zatem w gruncie rzeczy odrębnymi dyscyplinami sportowymi, stosującymi zupełnie różne metody treningowe. Chociaż trenerzy sportowego wushu szkoleni są na akademiach wychowania fizycznego w Chinach tak, by móc nauczać jednego i drugiego, oczywiście z wyborem pewnej specjalizacji, to w praktyce szkolenia chińskich zawodników następuje prosta decyzja, albo san shou, albo taolu. Mistrzowie taolu nie pojawiają się na platformach san shou. Zwycięzcy san shou nie startują w taolu.

Systemy tradycyjnego kung-fu (ludowego wushu) są bardzo zróżnicowane, często opierając się na wzajemnie przeciwstawnych koncepcjach. Wywodzą się one z różnych części Chin, z różnych środowisk (żołnierze, powstańcy, ochroniarze, konwojenci, gwardziści pałacowi, jianghu - ludzie "poza prawem", w pewnym stopniu również mnisi itd.), tworzone przez ludzi o różnych poglądach, doświadczeniach i wiedzy. Naprawdę trzeba wiele wysiłku, treningu i studiów, żeby przybliżyć się do dobrego rozumienia konkretnego tradycyjnego systemu. To zadanie spełniać powinien proces szkolenia w danym systemie. Informacje zawarte w tym artykule stanowią tylko pewne uogólnienie.

Baguazhang, bajiquan, cailifoquan - Choy Lee Fut, chuojiao, hongjiaquan - Hung-gar,

paochui, taijiquan, tanglangmen, tongbiquan, xingyiquan, yiquan, yongchunquan - Wing Chun, ziranmen, to tylko niektóre, stosunkowo popularne, z grona tradycyjnych/ludowych chińskich systemów.

Każdy z systemów tradycyjnego kung-fu jest sztuką walki. Konieczność obrony, czy walki, była podstawową przyczyną wykształcenia się tych systemów. Dziś różne osoby mogą podejmować naukę danego systemu, kierując się różnymi przesłankami - jedni przede wszystkim chcą się nauczyć bronić przed napaścią, dla innych może to zejść na dalszy plan. Jednak prawdziwy tradycjonalista nie uzna systemu za tradycyjny, gdy ten podstawowy element - podporządkowanie treningu rozwojowi umiejętności walki, zostanie wyeliminowany. Formy dla przedstawiciela tradycyjnego systemu kung-fu są jedną z metod treningowych służących temu celowi.

Tradycyjny system to nie tylko formy i/lub inne ćwiczenia, ale specyficzny system koncepcji teoretycznych w połączeniu z metodami treningowymi. Na metody treningowe składać się mogą na przykład ćwiczenia podstawowe (jibengong), ćwiczenia średnio-zaawansowane (zhongji gongfa), ćwiczenia zaawansowane (gaoji gongfa), ćwiczenia uzupełniające (fuzhu gongfa), formy (taolu), ćwiczenia z partnerem (duilian), w tym np. "pchające ręce" (tui shou), różne formy sparingu, prowadzące do umiejętności wolnej walki - san shou. Wszystko to jest powiązane ściśle ze specyficznymi koncepcjami teoretycznymi danego systemu, czyli jego "zasadą pięści" - quanli.

Uczeń poznaje system stopniowo, krok po kroku zapoznając się kolejnymi metodami treningowymi (w tym również z formami), bardziej zaawansowanymi koncepcjami teoretycznymi (lub coraz bardziej zbliża się do właściwego rozumienia tychże koncepcji) i rozwijając praktyczne umiejętności. Wszystko to się z sobą wiąże i stanowi długi proces. Formy nie są tu po to, by je pokazywać na zawodach i otrzymywać za to punkty, ale stanowią jedną z metod treningowych służących rozwojowi umiejętności walki, coraz lepszemu opanowaniu zasad, koncepcji i metod, które te formy ucieleśniają i ilustrują. Poznawanie kolejnej formy w danym systemie to niekoniecznie po prostu poznawanie innego układu ruchów opartych na tych samych zasadach (choć w niektórych wypadkach tak też może być), ale poznawanie kolejnych zasad, bądź zasad wyższego rzędu, często oznaczające uzyskiwanie nowego, coraz właściwszego spojrzenia na całość systemu.

Trening san shou - walki, pozwala w praktyce sprawdzać metody i koncepcje, i dzięki temu lepiej je zrozumieć. Innymi słowy rozumienie tego co się robi ćwicząc formę uzależnione jest od praktyki san shou. Ktoś, kto nie ćwiczy walki, po prostu nie będzie rozumiał form w takim stopniu. W tradycyjnych systemach formy nie są oderwane od walki, ani walka od form. Wszystko jest powiązane tym samym quanli - teorią danego systemu. Oczywiście należy wziąć pod uwagę, że istnieją systemy tradycyjne/ludowe, takie jak ziranmen, czy yiquan, w których nie ćwiczy się form - jednak ta zasada systemowej spójności metod i koncepcji, treningu i walki jest zachowana.

Na niektórych zawodach kung-fu/wushu rozgrywane są konkurencje form tradycyjnych. Wielu zawodników sportowego wushu uczy się zatem form zaczerpniętych z tradycyjnych

systemów. Jednak jeśli zawodnik ten nie jest naprawdę przedstawicielem danego systemu, są to tylko zestawy ruchów wyrwane z kontekstu, bez głębszego rozumienia danego systemu i miejsca danej formy w systemie, w jego metodyce szkolenia; bez właściwego rozumienia quantum danego systemu, w tym chociażby tego, jaki etap w procesie poznawania zasad systemu stanowi ta forma. Wbrew potocznym, acz naiwnym wyobrażeniom, nawet znajomość zastosowań ruchów z formy, to bardzo niewiele, jeśli chcemy mówić o prawdziwej znajomości systemu. Z punktu widzenia tradycyjnego kung-fu, ktoś ćwiczący oderwane formy pochodzące z jakiegoś systemu (a często są to nawet formy pochodzące z wielu różnych systemów) nie dysponuje głębszą wiedzą o tym systemie - bo tę zdobyć można tylko angażując się na lata w naukę wybranego systemu, korzystając z nauk jego autentycznego eksperta.

Pewien problem polega na tym, że osoby ćwiczące w taki sposób bardzo często uważają, że uprawiają tradycyjne kung-fu. Co gorsza, niektórzy nawet uczą w taki sposób i twierdzą, że nauczają tradycyjnego kung-fu. Tymczasem to tylko standardowy trening ogólnorozwojowy plus akrobatyka plus wyrwane z kontekstu formy. A że w walce coś takiego nie ma prawa się sprawdzać, to uzupełnieniem jest zwykle trening san shou sportowego bądź po prostu kick-boxingu. Ćwiczący w takich szkołach zwykle dość szybko stwierdzają, że "walka nie ma nic wspólnego z formami". Więc jedni z nich koncentrują się na formach, dla ich walorów estetycznych, inni na walce, opartej na zasadach i metodach zupełnie nie związanych z nauczonymi w tejże szkole formami. W ten sposób ćwiczący "kung-fu" (cudzysłów użyty celowo) przyczyniają się do rozpowszechniania opinii o niepraktyczności tradycyjnych chińskich sztuk walki.

Oczywiście samo ćwiczenie wybranych taolu i sportowego san shou nie jest niczym nagannym. Należy sobie jednak dokładnie zdawać sprawę z tego, jak takie podejście ma się do właściwych systemów tradycyjnego kung-fu. Mam nadzieję, że Czytelnicy bez trudu potrafią dostrzec pewne różnice.

Artykuł ukazał się w magazynie "Samuraj" 11/2003

ANDRZEJ KALISZ XI LIANG ZHANG

Xi Liang Zhang (dłoń Zachodniego Liang) jest systemem uprawianym lokalnie w prowincji Gansu i regionie autonomicznym Ningxia w północno-zachodniej części Chin właściwych. Xi Liang to dawna nazwa tego obszaru. Jak twierdzą przedstawiciele stylu, był on znany już w epoce Trzech Królestw (220-280 n.e.). Żyjący wówczas Ma Chao uczył się sztuki yin yang zhang (dłoń yin-yang) od Zhao Yü. Pilny i wytrwały w treningu, czynił szybkie postępy. Zhao Yü widząc jego zapal przekazał mu całą swą wiedzę o sztuce walki. Później Ma Chao zyskał sobie wielką sławę i został generałem. On właśnie zmienił nazwę systemu z yin yang zhang na Xi Liang zhang.

Styl ten wykorzystuje przede wszystkim techniki otwartej dłoni. Dlatego w nazwie występuje słowo zhang (dłoń), a nie - jak w większości chińskich sztuk walki - quan (pięść). Palce są z reguły lekko rozchylone i odchylone nieco w kierunku grzbietu dłoni. W treningu wiele uwagi poświęca się metodom wzmacniającym dłonie. Stosuje się m.in. ćwiczenia "dłoni żelaznego piasku". Oprócz technik dłoni wykorzystuje się też uderzenia łokciem, barkiem i głową. Wśród postaw za najważniejszą uznaje się pozycję "konnej jazdy". Podstawowa forma dzieli się na 36 sekwencji i zawiera 108 technik. Podczas ćwiczenia duch jest skoncentrowany, a qi (ch'i) zatapia się w dantian. Wdech wykonywany jest przez nos, a wydech przez usta. Ciało stabilne, zrównoważone, porusza się jako skoordynowana całość. Istotna jest również koordynacja wewnątrzno-zewnętrzna, dotycząca relacji ducha (shen), umysłu (yi), energii wewnętrznej (qi) i siły fizycznej (li). W ruchach wyraża się siła, odwaga i duchowa pełnia. Mistrzowie mówią: "Bądź stabilny jak góra i tak potężny, by móc obalić górę do morza".

ANDRZEJ KALISZ
YANG BANHOU RZUCA STRZAŁAMI
CZY TA HISTORIA WYDARZYŁA SIĘ NAPRAWDĘ?

Prowadząc studia nad historią dalekowschodnich sztuk walki badacz niejednokrotnie dokonywać musi oceny wiarygodności posiadanych materiałów. Nasza wiedza o dziejach wushu (kung-fu) w dużej mierze opiera się niestety na ustnych przekazach, dopiero od niedawna zapisywanych i poddawanych weryfikacji. Z rzadka tylko posłużyć się możemy autentycznym dokumentem historycznym.

Gdy określona informacja występuje w wielu niezależnych źródłach, jej wiarygodność możemy uznać przy stosunkowo niewielkim ryzyku popełnienia błędu (jeśli nie mamy do czynienia z sytuacją w której pozornie niezależne materiały opierają się w gruncie rzeczy na tym samym mało wiarygodnym źródle). Jeśli jednak dana relacja jest odosobniona i nie powtarza się gdzie indziej? Jak odnieść się do tego rodzaju przekazów. Czy można na nich polegać? Badacz nie zawsze musi się tu znaleźć w zupełnie beznadziejnej sytuacji. Przy odrobinie wiedzy i przenikliwości jest on często w stanie z dużym prawdopodobieństwem określić prawdziwość bądź fałszywość pewnych stwierdzeń i opisów.

Proponuję Ci Czytelniku, byś na chwilę Ty stał się badaczem, historykiem wushu. Problem, który przed Tobą postawię, to ocena wiarygodności pewnej opowieści. Jest ona popularna wśród mieszkańców Tongxian, niedaleko od Pekinu. Jej bohaterem jest członek słynnej, związanej z taijiquan (t'ai chi ch'uan) rodziny Yang - **Yang Banhou (1837-1892)**. Historię tę przedstawię tu tylko w ogólnym zarysie, zachowując jednak wszystkie elementy niezbędne do oceny jej prawdziwości.

Słynny mistrz taijiquan - Yang Banhou, jako gorący patriota, brał udział w Powstaniu Bokserów. W jednej z potyczek z cudzoziemskimi wojskami zabił wielu wrogów, sam jednak znalazł się nieoczekiwanie w krytycznej sytuacji - przy przewadze nieprzyjaciół, osamotniony w walce, salwować się musiał ucieczką. Konno pomknął ku Tongxian. Niestety zamorscy żołnierze udali się za nim w pogoń. Strzelając z łuku, Yang zabił trzech jeźdźców. Pech jednak chciał, że łuk pękł... Yang Banhou zaczął wówczas ręką miotać strzały w przeciwników - zabijając kolejnych. Zanim żołnierze zdążyli użyć broni palnej, dotarł do ściany lasu, kryjąc się w gęstwinie. Oficer polecił kilku żołnierzom zejść z koni i przeszukać gąszcza. Trwało to dość długi. Żołnierze nie wracali i nie odzywali się, gdy do nich wołano. Wówczas oficer, domyślając się, że wszyscy oni zostali zabici, rozkazał podpalić las. Niegdy potem nie widziano już mistrza Yang Banhou.

Teraz zastanów się dobrze - czy to mogło się wydarzyć? Co przemawia za prawdziwością tej opowieści, a co ją stawia pod znakiem zapytania? Spróbuj rozstrzygnąć tę kwestię bez korzystania z umieszczonej niżej podpowiedzi.

PODPOWIEDŹ

Dowiedz się, kiedy miało miejsce Powstanie Bokserów?

Tekst powyższy opublikowany został w magazynie "Wojownik" 4/5 93

ANDRZEJ KALISZ

TRADYCJA CHIŃSKICH ZAPASÓW



W najbardziej zamierzchłych czasach człowiek, by przeżyć, musiał walczyć. Walczył ze zwierzętami, a także z innymi ludźmi. Czasem wykorzystywał przedmioty, czasem zaś jego jedyną bronią jaką posiadał było jego własne ciało.

Dzisiaj popularne są rozmaite odmiany sztuk walki, w których na pierwszym planie znajdują się uderzenia lub kopnięcia. Wydaje się jednak, że są one tworem stosunkowo późnym, zaawansowanym. Podkreślają bowiem takie sposoby użycia ciała, które wymagają długotrwałego, specjalnego treningu. Obserwacja walki osób, które nie uprawiały żadnej sztuki walki wskazuje, że o ile nie trzymają w ręku jakiejś broni, którą mogą uderzać, to więcej miejsca wśród ich akcji zajmują uchwycenia, "siłowanie się" i próby unieruchomienia lub obalenia przeciwnika, i dopiero wtedy ewentualne uderzenia. Taki "zapaśniczy" sposób walki wydaje się być bardziej pierwotny. Można więc domniemywać, że różne formy zapasów istniały już w najdawniejszych czasach.



Najwcześniejsze w Chinach wzmianki o zapasach znaleźć można w klasycznej, konfucjańskiej "Księdze rytuałów". Określa się je tam mianem jiaoli i wymienia obok łucznictwa i sztuki powożenia wozami bojowymi, jako jeden z elementów wyszkolenia wojownika.



W okresie Qin (221-207 p.n.e.) i Han (202 p.n.e.- 220 n.e.) zapasy oprócz wykorzystania w szkoleniu wojskowym miały już także funkcję rytualną i rozrywkową. Pojedynki zapaśnicze zaczęły towarzyszyć uroczystościom religijnym oraz przyjęciom dworskim. Zaczęto wówczas w stosunku do nich używać także nazwy xiangpu. Zachowane ryciny z tego okresu nasuwają nieodparte skojarzenia ze współczesnym japońskim sumo.

Z Epoki Trzech Królestw (220-280) pochodzą pierwsze wzmianki o zapasach kobiet.

Z niewielkiej ilości materiałów z okresu Dynastii Północnych i Południowych (420-589) wnioskować można o pewnym zastoju w rozwoju zapasów w tym czasie. Ponowny rozkwit nastąpił w epokach Sui (589-618) i Tang (618-907). Wielkie zawody organizowane były w połowie pierwszego i siódmego miesiąca według kalendarza księżycowego. Okazję dla zawodów stanowiły także ceremonie religijne i dworskie. Niekiedy brali w nich udział dostojnicy, a nawet cesarze.

Począwszy od okresu Pięciu Dynastii (907-960) w treningu zapasów większy nacisk niż na siłę zaczęto kłaść na zręczność i szybkość. Powstała pierwsza książka poświęcona wyłącznie zapasom, zatytułowana "Jiaoli ji". Podczas gdy wcześniej w pojedynkach zapaśniczych stosowano niekiedy uderzenia i niebezpieczne chwyt, w wyniku czego zawodnicy odnosili poważne obrażenia, a pojedynki zakończone śmiercią któregoś z nich nie były rzadkością, teraz powstały regulaminy, które ściśle określały techniki zakazane.



W epoce Song (960-1279) powstało wiele stowarzyszeń zapasniczych. Wielką popularność uzyskały zapasy damskie. Kobiety i dzieci startowały w zawodach w odpowiednich kategoriach. Istniały wędrownie grupy, zarabiające daniem pokazów walk zapasniczych. Pokazy te, odbywające się na ulicach, placach, targach, rozpoczynały zwykle kobiety, by przyciągnąć uwagę widzów. W epoce tej podkreślano szczególne znaczenie szybkości w walce. Do dziś zachowały się nazwiska wielkich mistrzów tej ery, zwykle wymieniane z przydomkiem "szybki", np.: Szybki Zhou, Szybki Dong, Szybki Wang.

W początkowym okresie dynastii Yuan (1279-1368) rozwój zapasów został na pewien czas zahamowany. W połowie tej epoki można już jednak mówić o ponownym rozkwicie. Zapasy damskie miały jeszcze duże znaczenie. W "Opisaniu świata" Marco Polo wspomina o mongolskiej księżniczce, którą konkurent do jej ręki musiał pokonać w zapasach, by ją pojąć za żonę.

W epoce Ming (1368-1644) zapasy były ważnym elementem oficjalnego programu przygotowania wojskowego. Upadać zaczęły natomiast zapasy damskie, które przetrwały tylko wśród mniejszości narodowych na obrzeżach cesarstwa.

Okres panowania mandżurskiej dynastii Qing (1644-1911) miał ogromne znaczenie dla rozwoju i wzbogacenia chińskich zapasów. Mandżurscy artystokraci byli wielkimi miłośnikami zapasów. Ich mandżurska odmiana, zwana buku, kładła duży nacisk na chwyt za nogi i podcięcia. Na organizowane przez Mandżurów zawody często przybywali przedstawiciele zapasów

mongolskich. Z reguły jednak przegrywali w starciu z mandżurskimi zawodnikami buku. Pojedyńki te przyczyniały się do wymiany elementów i wzajemnego wzbogacenia zapasów chińskich, mandżurskich i mongolskich.



Na początku XX wieku zapasy w Chinach (zwane teraz shuai-jiao) utraciły dużym stopniu swą poprzednią popularność. Rzadko organizowano zawody. Centralny instytut Guoshu (Kuo-shu) w 1928 i 1933 roku przeprowadził państwowe egzaminy ze sztuk walki, obejmujące także zapasy. Duże zawody odbyły się w 1935 roku w Qigndao i w 1947 roku w Szanghaju. Ponieważ reguły nie zostały dostatecznie precyzyjnie określone, dochodziło do stosowania niebezpiecznych technik i wywołanych nimi urazów.



Na przełomie lat 40. i 50. pozostała tylko garstka słynnych mistrzów: Bao Shanlin, Wei Dehai, Chen Delu, Shen Yousan i Dan Shijun w Pekinie, Zhang Hongyu, Zhang Liansheng, Zhang Kuiyuan (później został adeptem yiquan) w Tianjinie, Bu Enfu (również ekspert yiquan) w Shenyangu, Ya Yonglu, Song Zhengpu i Tian Yurong w rejonie Szanghaju i Nankinu oraz Hong Lihou w Zhangjiakou. Po zawodach w 1953 roku w Tianjinie zapasy shuai-jiao stały się oficjalną, popieraną przez władze dyscypliną. Pierwsze oficjalne mistrzostwa Chin odbyły się w 1956 roku w Pekinie. Tytuły mistrzowskie w różnych kategoriach uzyskali: Yang Ziming z Tianjinu (uprawiał także yiquan) oraz Cenge i Qimude z Mongolii Wewnętrznej.

Dziś zapasy shuai-jiao należą do grona tradycyjnych chińskich dyscyplin sportowych. Choć nie są tak popularne jak inne sztuki walki wushu (kung-fu), uprawia się je praktycznie w wszystkich regionach Chin i regularnie organizuje zawody. Poza Chinami pozostają one jak dotąd niemal nieznanne.

Artykuł powyższy opublikowany został w odcinkach w magazynie "Samuraj" 2/98 i 3/98

ANDRZEJ KALISZ
ZI WU QUAN

子午拳

Ziwuquan jest odmianą wushu (kung-fu) uprawianą przede wszystkim w prowincji Sichuan. Jak wiele systemów popularnych w tej części Chin, również ziwuquan wywodzi się ze słynnej góry Emei (na której znajduje się szereg klasztorów buddyjskich i taoistycznych). Styl ten miało stworzyć dwóch mnichów. Shendeng to wysoki rangą buddysta, uczeń mistrza dharmy o imieniu Taikong (Wielka Pustka). Qigxu był natomiast przeorem taoistycznej świątyni Jiulongdong (Jaskinia Dziewięciu Smoków). Obydwaj byli ekspertami systemów uprawianych w klasztorach na górze Emei. W poszukiwaniu mistrzów i skutecznych metod walki wędrowali oni po całym Chinach. Twierdzi się, że obydwaj, chociaż nie jednocześnie, pobierali nauki w klasztorze Shaolin w prowincji Henan. Qingxu uczyć się miał także w taoistycznym klasztorze na górze Wudang w prowincji Hubei.

Ponieważ Qingxu wyżej od swoich oceniał umiejętności Shengdenga, został jego uczniem. Później, ściśle z sobą współpracując, dokonali oni połączenia elementów charakterystycznych dla Shaolinu, Wudang i systemów uprawianych w rejonie Emei w jeden styl. Ze względu na to, że zalecali oni trening w godzinach zi (o północy) i wu (w południe), przyjęta została nazwa ziwuquan.

Ziwuquan łączy elementy "wewnętrzne" (trening qi, spokojne kontrolowanie akcji przeciwnika) i "zewewnętrzne" (rozwój siły fizycznej). Podkreśla się znaczenie linii centralnej w ataku i obronie. Z trzech form, pierwsza charakteryzuje się przewagą technik ręcznych, druga nożnych, trzecia zaś specjalizuje się w technikach otwartej dłoni. Styl charakteryzują następujące reguły:

- unik reakcją na atak, by z dogodnej pozycji przejść do kontrataku,
- w krótkim dystansie, gdy zostaniesz objęty lub w inny sposób unieruchomiony, atakuj barkiem i naciskaj ciałem,
- po zastosowaniu przechwyty przejdź natychmiast z obrony do ataku, wykorzystując krótkie uderzenia,
- wdychaj cofając się, wydychaj atakując,
- obniż ciało, gdy przeciwnik atakuje wysoko,
- szybko przemieszczaj się.

Mówi się też:

- oczy muszą być bystre, ręce szybkie, ciało zwinne,
- poruszaj się jak wąż, następuj jak fala,

- dostosuj się do sytuacji, bez najmniejszego nieporządku,
- wszystkie metody, nauczane w tajemnicy i jawnie, przez buddystów i taoistów, są odpowiednie; kontroluj przeciwnika, pozbawiając go równowagi (metoda taoistyczna) i mocno uderzaj (metoda buddyjska).

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Wojownik" 3/92 i w internetowym magazynie "Świat Nei Jia" nr 6 (Marzec 1999)

PU SONGLING
SZTUKA ŻELAZNEJ KOSZULI

Przekład z chińskiego: **Andrzej Kalisz**

Pu Songling (1640-1715) należy do najwybitniejszych postaci w historii chińskiej literatury. Jest on autorem słynnej kolekcji opowieści o dziwnych i niesamowitych zdarzeniach "Liaozhai zhiyi". "Sztuka żelaznej koszuli" to jeden z najkrótszych i jedyny traktujący bezpośrednio o sztuce walki utwór z tego zbioru.

Muzułmanin Sha opanował dającą wielką siłę sztukę "żelaznej koszuli". Kantem dłoni potrafił złamać kark wołu, a czubkami wyprostowanych palców wybić dziurę w jego brzuchu. Pewnego razu w domu Chou Pengsana, syna wysokiego dostojnika, zawieszono na sznurach drewniany kloc. Dwóm silnym służącym polecono, by odciągnęli go z całej siły, a następnie mocno pchnęli z powrotem. Sha przyjął uderzenie na obnażony brzuch. Rozległ się głuchy odgłos i kloc odskoczył daleko. Innym razem Sha wydobył na wierzch swą "męskość", umieścił na kamieniu, i tłukł z całej siły drewnianą pałką - bez najmniejszej szkody. Bał się jednak cięcia szabli.

Tekst powyższy opublikowany został w magazynie "Samuraj" i w internetowym magazynie "Świat Nei Jia" Nr 9, Grudzień 1999

SUN BIN
SZTUKA WOJENNA
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza:

"Sunzi bingfa" (Sztuka wojenna mistrza Sun), autorstwa Sun Wu, który żył na przełomie VI i V wieku przed naszą erą, to klasyczne dzieło z zakresu chińskiej wojskowości. Jest ono godne polecenia nie tylko wojskowym, czy adeptom sztuk walki. Wszyscy zainteresowani kulturą Dalekiego Wschodu znajdą w nim wiele ciekawych informacji i inspiracji. Japońscy biznesmani już od dawna wykorzystują, prowadząc interesy, wiedzę zawartą w tym traktacie - znajdując tam bogactwo wskazówek dotyczących kierowania ludźmi, skutecznych taktyk i strategii działania. W ostatnich latach ich śladami podąża coraz więcej przedsiębiorców i menadżerów zachodnich.

Sun Bin to nazwisko teoretyka sztuki wojennej, które powtarza się w klasycznych chińskich źródłach równie często jak Sun Wu. Jeszcze w latach 60. XX wieku trwały jednak dyskusje, czy wspomniana w starożytnych tekstach praca o sztuce wojennej, której autorem miał być Sun Bin i traktat Sun Wu nie są jednym i tym samym. Poza wzmiankami w dawnych księgach nie zachował się bowiem po tym dziele żaden ślad. Dopiero w kwietniu 1972 roku, podczas prac wykopaliskowych na terenie grobowców z dynastii Zachodniej Han (206 p.n.e.-24 n.e.) w Yinqueshan w prowincji Shandong, w jednym stanowisku odkryto dwa odrębne teksty zapisane na bambusowych deszczulkach. Jeden z nich - "Sztuka wojenna mistrza Sun z Wu", to powszechnie znany traktat Sun Wu, drugi - "Sztuka wojenna mistrza Sun z Qi" uznano za dzieło Sun Bina, potomka Sun Wu, żyjącego sto kilkadziesiąt lat po nim. Tekst został skopiowany i zrekonstruowany, ponieważ niektóre fragmenty na deszczulkach były słabo czytelne. Po raz pierwszy opublikowany został w 1975 roku.

Poniżej przedstawiam przekład drugiego rozdziału traktatu Sun Bina, który wybrałem ze względu na to, że porusza kwestie nieobecne w bardziej znanym dziele Sun Wu.

Audiencja u króla Wei

Podczas audiencji u króla Wei z państwa Qi, Sun Bin powiedział:

Gdy prowadzi się wojnę, sytuacja ciągle się zmienia. Tę prawdę przekazali nam dawni władcy. Zwycięstwo może sprawić, że państwo zagrożone upadkiem przetrwa i linia pokoleń będzie kontynuowana. Porażka może spowodować utratę terytorium i zagrozić istnieniu państwa. Oto dlaczego do kwestii prowadzenia wojny należy podchodzić z wielką uwagą.

Upodobanie wojny prowadzi do klęski, a umiłowanie zwycięstwa sprowadza upokorzenie. Wojna nie jest czymś w czym należy znajdować upodobanie, a chwała zwycięstwa czymś, czego można pragnąć.

Działanie należy podejmować tylko wtedy, gdy spełnia się pewne warunki. Gdy małe miasta wytrwale się bronią, to dlatego, że mają zgromadzone zapasy. Gdy armia jest mała, ale walczy z

zapałem, to dlatego, że broni sprawiedliwości. Nic pod niebiosami nie zapewni wytrwałości i zapалу żołnierzom broniącym miasta pozbawionego zapasów i walczącym, gdy nie stoją po stronie sprawiedliwości.

Gdy Yao rządził Krajem Pod Niebem, było siedem plemion, które sprzeciwiły się jego władzy - z tego dwa na wschodzie i cztery na centralnych równinach. Yao zorganizował wyprawę wojenną przeciw krajom nadmorskim i zapewnił spokój ludowi północy. Pokonał Gong Gonga i zakończył wojnę, tak że nie było już potrzeby użycia wojsk. Po kilku latach podupadł na zdrowiu i nie mógł już rządzić, przekazał wówczas władzę Shunowi.

Shun pokonał Huan Dao i wygnał go na górę Chong, zwyciężył Guna i zesłał go na górę Yu, pobił trzy szczepy Miao i zmusił je do wycofania się do Wei, wyniszczył klan Youhu z centralnych równin. Po pewnym czasie szczepy Miao znów wzrosły w siłę. Shun, gdy zdrowie przestało mu dopisywać, nie mogąc już rządzić, przekazał władzę Yu.

Yu przekopał kanał przez Meng Men, by odprowadzić nadmiar wód z Da Xia, wykarczował lasy i wypalił łąki, by przygotować ziemię do uprawy. Na zachodzie zwyciężył i zniszczył szczepy Miao, przynosząc korzyść światu. Walczył zwycięsko i wzmocnił swą władzę, dlatego zdobył poważanie.

W dawnych czasach Shen Nong walczył z Fu Sui, Huang Di walczył z Zhi You pod Shu Lu, Yao udał się z wyprawą przeciw Gong Gongowi, Shun przeciw Jue Guangowi, Tang pokonał i wygnał Jie, król Wu poprowadził ekspedycję przeciwko Zhou. Gdy Shanyan buntowało się, księżę Zhou zdławił rebelię. Dlatego mówię: Są tacy, których cnoty nie równają się cnotom pięciu pierwszych cesarzy, a zdolnościami nie dorównują oni trzem królom - założycielom dynastii. Powiadają, że będą rozwijać cnoty humanitarne i sprawiedliwości, praktykować rytuały i muzykę, kultywować skromność, i w ten sposób powstrzymają wojny. Chociaż wcale nie było tak, że Yao i Shun nie chcieli działać w ten sposób, nie przynosił on jednak efektu, dlatego musieli uciec się do środków militarnych.

WANG XIANGZHAI (1885-1963)
O ESENCJI SZTUKI WALKI
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza: *W 1940 roku o Wang Xiangzhai'u było głośno w Pekinie. Pojawilo się wiele artykułów w prasie przedstawiających jego postać, odbyło się wiele pojedynków, które uczyniły go sławnym. W gazecie "Shibao" ukazał się cykl wywiadów z Wang Xiangzhai'em. Przekład całości udostępniany jest jako **bezpłatny materiał referencyjny** uczniom Akademii Yiquan. Tutaj wybrane cytaty.*

„Chociaż ludzie różnie mówią o tym, co jest esencją sztuki walki, ja uważam, że trening form, nacisk na techniki, ćwiczenie uderzeń na twardych przedmiotach, to wszystko rzeczy bardzo powierzchowne. Trening form jest od dawna rozpowszechniony, ale w rzeczywistości jest to coś szkodliwego, wprowadzającego ludzi w błąd.”

„Postęp w nauce wymaga porównywania. Dotyczy to również sztuki walki. Przy porównaniu mamy do czynienia z wygraną i porażką, ale porażka nie powinna być traktowana jako porażka, strata dla osobowości, a jako coś co umożliwia rozwój i doskonalenie. Gdyby takie kontakty były stałe, możliwe byłoby uniknięcie sekciarskich kłótni i powstrzymałoby to chępliwe przechwałki.”

„W rzeczywistości nauka istoty sztuki walki nie jest trudna. Jednak sytuacja jest zła ponieważ zwykli ludzie mają głowy zatrute lekturą fantastycznych powieści o wojownikach. Ponadto dla nauczycieli sztuki walki są przede wszystkim źródłem utrzymania. Oni nie rozumieją istoty sztuki walki, a jeśli nawet coś do nich dociera, to boją się wstydu, gdyby musieli znów uczyć się od kogoś od początku.”

„Sztuka walki jako taka nie dzieli się na style. W teorii nie powinno być podziału na chińskie i zagraniczne, nowe i stare. Należy zwracać uwagę tylko na to, czy coś ma sens, czy nie. Popularne style opierają się na nauce form i określonych sekwencji technik. To nie jest właściwe oblicze sztuki walki, a zafałszowanie. Chociaż niektórzy rozumieją mechanikę technik i pewne powierzchowne zagadnienia, jednak nie potrafią wykroczyć poza ograniczenia ustalonych technik i form, w rezultacie jest to bezużyteczne.”

„Chociaż nauka sztuki walki jest łatwa, ale ta łatwość nie polega na ślepym naśladownictwie. Wielu uczy się bezpośrednio od światłego nauczyciela, a i tak mimo kilkudziesięciu lat nauki nie są w stanie zrozumieć na czym to polega. Jak zatem można polegać na książkowym opisie?”

„W przypadku jakiegokolwiek nauki, przede wszystkim należy rozumieć zasady, od podstaw, poprzez praktykę, stopniowo poznaje się tę dziedzinę, kontrolując wiedzę i umiejętności, poprzez wielostronne praktyczną weryfikację dopiero można dojść do istoty. Nie należy ćwiczyć przed lustrem, ponieważ stwarza to poważne ryzyko, że wszystko ograniczy się tylko do zewnętrznego

podobieństwa formy, a nie opanowania istoty. A jak będzie w przypadku nauki z książki? Uczący się z książki jest jak ślepiec jadący na ślepych koniu. Jednak dzięki książkom można zapoznać się z teoriami, nie należy skupiać się na naśladowaniu form.”

„Opierając się na swoim ponad 30 letnim doświadczeniu mogę powiedzieć, że ta dziedzina nauki jest niezwykle trudna, a jednocześnie niezwykle łatwa. Jeśli trafi się na zdolnego ucznia, to po 100 dniach treningu wiadomo, że w przyszłości zostanie on ekspertem. Jednak takich jest jeden lub dwóch na stu. A w dodatku wielu zdolnym ludziom brakuje zaangażowania, okazują się pozorantami i oszustami. Dlatego wielu z nich zostaje odrzuconych przez nauczycieli. Jeśli chodzi o przeciętnych uczniów, wielu za bardzo wierzy temu co ktoś opowiada, zamiast faktom. Nie rozumieją, że sława o niczym nie świadczy.”

„Trudno znaleźć prawdziwego mistrza. Nawet gdy go ktoś spotka, jak będzie w stanie go rozpoznać? A nawet jeśli rozpozna, to mistrz może nie zechcieć go uczyć. Nawet jeśli zechce nauczać, jego metoda nauczania może nie być skuteczna. A nawet jeśli jego metoda nauczania jest dobra, nie jest jeszcze pewne, czy uczeń będzie w stanie zrozumieć esencję. Tyle jest problemów, z których istnienia laik nie zdaje sobie sprawy.”

„Mimo wszystko dziś nauka jest łatwiejsza niż dawniej, ponieważ jest to epoka rozkwitu nauki. To bardzo pomaga w rozumieniu zasad na których opiera się sztuka walki. Jednak nie można do tego ograniczać rozumienia sztuki walki, wykorzystując obecną wiedzę naukową, znajomość anatomii, twierdzić, że do tego wszystko się sprowadza. Jest wiele zagadnień, które trudno wyjaśnić przy obecnym stanie wiedzy, ale być może zostaną objaśnione za jakiś czas. Nie ma granicy rozwoju nauki, być może pewnych rzeczy nigdy nie będziemy potrafili nazwać, nie wiemy tego. Podsumowując, gdy mówimy o obecnym stanie, należy pamiętać o duchu sztuki walki i o metodach naukowych, by móc rozwiązywać problemy.”

„Ludzkie ciało posiada wiele funkcji. Nawet najzdolniejsza osoba, gdy będzie ćwiczyć przez całe życie, nie wyczerpie możliwości wykorzystania umiejętności swojego ciała. Jaki sens ma odrzucenie esencji, a skupianie się na rzeczach mało istotnych? Jeśli chodzi o formy i ustalone sekwencje technik, to im więcej im ktoś poświęca uwagi, tym bardziej oddala się od istoty sztuki walki. Staje się jak kobieta, której skrępowano stopy (odniesienie do zwyczaju krępowania stóp kobiecych w epoce Qing). Przy takim podejściu im pozornie wyższy poziom zaawansowania, tym trudniej o praktyczne wykorzystanie umiejętności. Stąd początkujący często okazują się w praktyce lepsi od zaawansowanych. Niestety jest na to wiele przykładów. Teorie, że pewna forma rodzi pewną siłę i pewne technika zwycięża inną technikę, to bzdury i oszukiwanie ludzi. Ci, którzy opowiadają takie rzeczy nie mają o sztuce walki najmniejszego pojęcia.”

„Ci którzy rozumieją filozofię zgadzają się ze mną. Jeśli chodzi o tych, którzy nie są w stanie zrozumieć, przynajmniej dowiedzieli się o pewnych rzeczach. Nawet dla tych którzy rozumieją, nie jest to łatwe do zastosowania, co dopiero mówić o tych, którzy nie są w stanie zrozumieć? Jednak przeciętni przedstawiciele sztuk walki mówią teraz tylko o ćwiczeniu dla

zdrowia, przestali się przechwalać umiejętnościami walki. Z tego wynika, że zaczęli zdawać sobie sprawę, że o walce nie mają większego pojęcia. Jednak wciąż uważają, że trening form jest zasadą sztuki walki, a to wielki błąd.”

„Jeśli będziesz zawsze trzymał się mechanicznych technik, ćwicząc cieszące wzrok widza formy z kijem i włócznią, żywiąc złudzenia, że znasz sztukę walki, a zobaczy to ktoś znający się na rzeczy, będzie po tym wymiotował przez 10 dni.”

WANG XIANGZHAI (1885-1963)
O XINGYIQUAN, BAGUAZHANG I INNYCH STYLACH
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza: *W 1940 roku o Wang Xiangzhai'u było głośno w Pekinie. Pojawiło się wiele artykułów w prasie przedstawiających jego postać, odbyło się wiele pojedynków, które uczyniły go sławnym. W gazecie "Shibao" ukazał się cykl wywiadów z Wang Xiangzhai'em. Tłumaczenie całości jest udostępniane uczniom Akademii Yiquan jako **bezpłatny materiał referencyjny**. Tutaj wypowiedzi Wang'a na temat xingyiquan i baguazhang i innych systemów kung-fu (wushu).*

Dziennikarz:

Xingyi, Taiji, Bagua i Tongbei nazywane są wewnętrzną rodziną sztuk walki. Co może Pan o nich powiedzieć?

Wang Xiangzhai:

Ludzie często mówią, że xingyi, taiji, bagua i tongbei to wewnętrzna rodzina. Nie mam pojęcia skąd wziął się ten podział na wewnętrzne i zewnętrzne, nie jest on wart dyskusji. Tyle tylko, że mistrzowie starszego pokolenia tak mówili, więc jest to przyjęte.

Xingyiquan oraz xinyiba i liuhebu z prowincji Henan należą do jednej rodziny sztuk walki. Li Daidong (znany jako stary Dai) to potomek Li Zhihe. Li Zhihe był nauczycielem Dai Longbanga. Chociaż system rodziny Yuan z Jiyuan nazywa się inaczej, w rzeczywistości pochodzi od Li. Chociaż Dai zmienił nazwę xinyi na xingyi, pierwotny sens się nie zmienił, ta sztuka polega na tym, że każda akcja jest przekonująca.

Należy wiedzieć, że w oryginalnym xingyiquan nie było dwunastu form, ale w ciele powinna być zawarta idea tych dwunastu form. Nie było też teorii o wzajemnym rodzeniu się i niszczeniu pięciu elementów, a pięć elementów odnosiło się do pięciu rodzajów siły. Nie chodziło o techniki, czy formy. Pamiętam jak mój nauczyciel mówił, że metal odnosi się do tego, że w ścięgnach i kościach zawarta jest siła, oznacza to twardość metalu lub kamienia, siłę, odczucie dysponowania siłą, która mogłaby rozbić i przeciąć metalowe płyty i bloki. Drewno odnosi się do zakrzywionych powierzchni i jednoczesnego podpierania, jak stojące drzewo. Woda oznacza płynny ruch, jak wąż, jak smok; woda wszędzie wnika. W przypadku ognia, siła jest jak proch strzelniczy, ręce jak wylatujące z lufy kule, w momencie kontaktu, następuje jakby "spalenie" ciała przeciwnika. Ziemia - siła jest solidna, potężna, mocno osadzona, pełna i krągła, jakby niebo i ziemia tworzyły jedną moc. Pięć elementów łączy się w jedno. Nie ma to nic wspólnego z koncepcjami, że taka technika zwycięża taką technikę, o czym dzisiaj wielu mówi. Jeśli najpierw zobaczysz oczyma, rozważysz to i podejmiesz decyzję, a potem podejmiesz akcję, żeby skontrolować działanie przeciwnika, rzadko zdarzy się, że nie przegrasz.

Baguazhang pierwotnie nazywane było chuanzhang. Gdy byłem dzieckiem miałem okazję

poznać Cheng Tinghua. Pamiętam, że był jak smok unoszący się w powietrzu, jego zmiany w ruchu były niezliczone. Trudno jest osiągnąć taki poziom. Jeśli pomyśleć o Dong Haichuanie, trudno sobie nawet wyobrazić jego umiejętności. Liu Fengchun jest moim dobrym znajomym. Jego podstawy są głębokie, ale brak mu wyższych osiągnięć. Jednak mimo wszystko ci ćwiczący sześćdziesiąt cztery metody dłoni i siedemdziesiąt dwa kopnięcia pozostają za nim w tyle. Mam nadzieję, że ćwiczący baguazhang skoncentrują się na studiach nad podwójną i pojedynczą zmianą dłoni, skupią się na doświadczeniu każdego ruchu, będą usilnie pracować oraz studiować teorię. Gdy będą to robić dłużej, wielu może się zbliżyć do esencji.

Tonbeiquan jest popularny na północy Chin, szczególnie w Pekinie. Większość przedstawicieli których spotkałem nie prezentowała nic szczególnego, ale są i tacy, których teorie są bliskie istocie sztuki walki. Jednak gdy sprawdziłem ich umiejętności, okazały się odległe od tego. Przypuszczam, że nie było tak w poprzednich pokoleniach, a dopiero następcy utracili przekaz. Chociaż czasem spotyka się osoby, które mają duże umiejętności, jednak są one jednostronne, nie całościowe. Trudno tym osobom będzie wejść na prawdziwą drogę nauki o sztuce walki.

Meihuaquan, inaczej wushizhuang - system ten przekazywany był przez pokolenia i jest rozpowszechniony, szczególnie w prowincjach Henan i Sichuan. Uprawiane w Fuzhou, Xinghua, Quanzhou, Shantou wujisanshou mimo różnic, jest podobne. Jeśli chodzi o umiejętności walki, to wielu posiada głębokie specyficzne umiejętności. Szkoda jednak, że dużo jest rzeczy powierzchownych, a mało konkretnych.

Bafan, mianzhang, pigua, baji, dagongli, sanhuanpao, niantui, lianquan mają swoje zalety i niedostatki, w większości jest dużo twardości, a mało miękkości, brakuje umiejętności związanych ze skupieniem ducha.

Jeśli chodzi o dahongquan, xiaohongquan, tantui, chuojiao, znam ich zalety i wady. Nie chcę już nawet dyskutować na ten temat.

WANG XIANGZHAI (1885-1963)
PRZYCZYNY UPADKU SZTUKI WALKI
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza: *Niniejszy tekst stanowi fragment pracy "Środkowa oś drogi pięści", znanej też jako "Teoria dachengquan" - głównego dzieła Wang Xiangzhai'a, powstałego w latach 1937-1940. Tłumaczenie całości jest dostępne jako **bezpłatny materiał referencyjny** dla uczniów Akademii Yiquan.*

PRZYCZYNY UPADKU SZTUKI WALKI

Istnieją trzy powody uprawiania sztuki walki: zdrowie, samoobrona, korzyść dla społeczeństwa. Korzyść dla społeczeństwa to moje powołanie, to rzecz podstawowa. Korzyść dla społeczeństwa wynika ze zdrowia ciała i ducha. Bez zdrowia nie ma pełnego, silnego ducha. Jeśli nie masz silnego ducha, nie pozostaną po Tobie opowieści pełne chwały i poruszające do łez. Nawet nie mówiąc o poświęceniu życia w słusznej sprawie, obawiam się, że osoba bez silnego ducha, jeśli zobaczy że ktoś próbuje się utopić lub powiesić, przestraszy się i nie zareaguje. Co dopiero mówić, gdy trzeba wyciągnąć szablę, by pomóc innym gdy dzieje się niesprawiedliwość?

Nie tylko to jest problemem. Osobom o słabym ciele i zdrowiu często brakuje energii i ducha, są natomiast zwykle w złym nastroju. Niemożliwe są tolerancja i dobry nastrój, gdy nie ma zdrowia. Zdrowie jest podstawą życia. Trening sztuki walki służy utrzymaniu zdrowia. Wszystkie przedsięwzięcia zależą od tego. Ma to ogromne znaczenie. Jak można było dopuścić do tego, żeby fałsz był brany za prawdę, by przez wieki ludzie byli oszukiwani i nie odróżniali jednego od drugiego?

Sztuka walki początkowo była prosta, później zaczęto ją komplikować. Sztuka walki to narzędzie poprawy funkcji fizjologicznych, klucz do rozwoju wspaniałych możliwości ciała. Od prostego do skomplikowanego - to wydaje się w porządku. Od skomplikowanego do prostego, wbrew fizjologii - to niewłaściwe.

W Xingyiquan na początku były trzy metody, a wszystkie trzy metody były jednym ruchem. Jian (rodzaj kroku), zuan (wwiercanie), guo (zawijanie). To było jak galop konia, bez rozdzielania jednego od drugiego. Trzy rodzaje siły łączyły się w jedną akcję. Później włączono pięć przemian i dwanaście form. Pięć przemian to pierwotnie były nazwy pięciu sposobów użycia siły. Jeśli chodzi o dwanaście form, to z dwunastu rodzajów zwierząt i ptaków każdy posiada swoje cechy dające mu przewagę. Należy je zebrać i połączyć. Nie chodzi tu po prostu o dwanaście form-układów ruchów.

Podobnie z Baguazhang. Na początku była tylko pojedyncza i podwójna zmiana dłoni. Później, ponieważ było dużo ludzi o płytkiej wiedzy, którzy nie rozumieli sensu tej sztuki, stworzyli oni złudne 64 metody dłoni, 72 metody kopnięć itd. To nie tylko bezużyteczne, ale wręcz szkodliwe.

W Taijiquan wypaczenia są szczególnie głębokie, ale przynajmniej nie stwarza to dużego zagrożenia dla zdrowia. Zasady nie są sprzeczne z fizjologią. Ale wszystkie te pozycje i formy są bezużyteczne. Jeśli mówimy o klasycznych teoriach tej sztuki, teksty są dość wyrafinowane, niestety esencji w nich mało, a dużo wodolejstwa i nadmiernej ogólności.

Podsumowując, jeśli mowa o wszystkich obecnych sztukach walki, nie ma co nawet rozważać kwestii, czy są, czy nie są wartościowe z punktu widzenia zdrowia, czy z punktu widzenia walki. Nie ma ani jednej metody, która byłaby zgodna z wymogami fizjologii. Przez ponad czterdzieści lat jeździłem po całych Chinach, spotkałem tysiące praktyków sztuk walki, i nie widziałem, żeby czyjaś postawa była zrównoważona, co dopiero mówić o esencji i głębi sztuki walki.

Podstawą sztuki walki jest prostota formy i bogactwo intencji. Jednak są ludzie, którzy zajmują się nią całe życie i nie są w stanie tego zrozumieć. O tych którzy osiągnęli wysoki poziom trudno jak o pióra feniksa i róg jednorożca, a i tak to co prezentują nie ma nic wspólnego z tym o czym mówię. To nie dlatego, że zasady sztuki walki trudno zrozumieć, ale ponieważ zwykle ludziom brakuje zwykłego zdroworozsądkowego myślenia i silnej woli.

W dzisiejszych czasach mamy mnóstwo sekciarskich szkół. Technik i metod jest tyle, że trudno je nawet wszystkie nazwać. Dlaczego? Spowodowane jest to szukaniem zewnętrznej estetyki dla potrzeb pokazów. Jeśli ćwiczyć sztukę walki, żeby zapewnić innym estetyczne przeżycia, to czy nie lepiej zamiast sztuki walki zająć się choreografią operową? W dodatku artyści operowi specjalizujący się w scenach walki zwykle mają pewne podstawowe umiejętności. Jeśli porównać ich z typowymi przedstawicielami sztuk walki, to można szczerze przyznać, że artyści operowi górują nad nimi.

Jeśli posłuchać dzisiejszych przedstawicieli sztuk walki, to opowiadają z wielkim samozadowoleniem, że znają ileś form i ileś technik. Nawet nie znający się na sztuce walki śmieją się z tego do rozpuku. To niezwykle żalosna sytuacja! Zatem czyż upadek sztuk walki nie został spowodowany przez formy i sztuczne techniki? Niestety przez kilkaset lat ten sposób ćwiczenia stał się zwyczajem. Trudno to teraz odwrócić. Fala się toczy. Do tego włączono do sztuki walki najbardziej absurdalne koncepcje, jak teorie czterech manifestacji i pięciu przemian, dziewięciu pałaców i ośmiu trygramów, mitycznych napisów na skorupie żółwia. W rezultacie uczący się nie rozumieją istoty, otumanieni przez wmawiane im bzdury, podążają za złudzeniami. Jak więc prawdziwa sztuka ma nie ulec zagładzie?

Ponadto są tacy, którzy nauczyli się pewnej liczby form z szablą, włócznią, mieczem i kijem, i oszukują ludzi dla zarobku, w dodatku z powodzeniem. I przez to kolejni ludzie szukający zarobku idą tą drogą, korzystając z każdej nadarzającej się okazji, i jest ich w społeczeństwie coraz więcej. Takie postępowanie jest nie tylko sprzeczne z właściwą ideą sztuki walki, ale także przyczyną zaginięcia postawy sprawiedliwego, męznego wojownika.

Nawet gdy znajdą się wyjątkowe osoby, potrafiące dotrzeć do jądra sztuki walki, z powodu

zwyczajów i uprzedzeń, nie chcą tego przekazać innym. Dlaczego nie wiedzą, że woda rzeki i morza jest dla każdego, kto jej zaczerpnie? Dlaczego mają tak ciasne poglądy? Nauka jest wspólną własnością ludzkości. Jeśli ktoś ma jakieś osiągnięcia, powinien podzielić się tym ze społeczeństwem. Jak może trzymać to tylko dla siebie, pozostawiając innych w niewiedzy?

Ostatnio coraz częściej słychać o takich, którzy powołują się na buddyzm, mówią o duchach i demonach, opowiadają kłamstwa o pielęgnowaniu Tao i jak spotkać nieśmiertelne istoty. To jest wyjątkowo absurdalne i szkodliwe. To godne ubolewania. Jak dziś, w epoce rozkwitu nauki ośmielają się oni popularyzować tak dzikie, fałszywe teorie, publikować je w prasie? Jak to możliwe, że ci pospolici głupcy i tępaki mogą popełniać tak bezwstydnne czyny? Doprawdy nie wiem co Budda, o ile wie o tym, myśli o tej kategorii ludzi, rozpowszechniających fałszywe poglądy. Jest wiele sposobów zarabiania pieniędzy. Dlaczego korzystać ze słabych punktów społeczeństwa i oszukiwać siebie i innych? Gdy o tym mówię, nie mogę powstrzymać smutku, wzdychając nad światem i ludźmi.

Za upadek sztuki walki główną winę ponoszą epoki Kangxi (1662-1723) i Yongzheng (1723-1736) dynastii Qing, ponieważ wtedy promowane było nie to, co jest istotą sztuki walki. Należy też winić tych, którzy nie wykazali dostatecznej mądrości i dali się zwieść, w efekcie czego do dziś przekazywany jest fałsz, a istoty tej sztuki nie da się w tym już rozpoznać. A nawet jeśli są tacy, którzy ją rozumieją, to z powodu ich konserwatyizmu i sekciarstwa wciąż postępuje upadek.

Droga sztuki walki - jej nauka jest korzystna dla ciała i ducha, przynosi korzyści w wielu dziedzinach. Niewłaściwa nauka natomiast może spowodować problemy dotyczące charakteru, osobowości, ciała, usposobienia, może negatywnie wpłynąć na całe życie. Jeśli nie wierzycie w to co mówię, spójrzcie na postaci dawnych sławnych mistrzów, ilu z nich doznało szkód na zdrowiu, paraliżu? Ćwiczyli dla zdrowia, a zamiast tego zniszczyli sobie zdrowie. Jak żalony efekt!

Wychwała się teraz sztukę walki jako skarb narodowy. Ale czy taki skarb narodowy nie jest narzędziem tworzącym kaleki? Po piętnastu latach istnienia Republiki Chińskiej w wielu miejscach kraju utworzono instytuty guoshu - sztuki narodowej, żeby wyrazić, że inne sztuki nie zasługują na miano narodowej nauki. Taka gubiąca ludzi, zupełnie pozbawiona wartości sztuka narodowa istnieje tylko w naszym kraju. Doprawdy nie wiem skąd się tam w ogóle wzięli tacy niezwykli, światli mężowie, którzy nadali jej taką nobilitującą nazwę? Nie wiem skąd u nich taka odwaga i co sobie myśleli? Jeśli chodzi o tych wielkich panów promujących sport, czy wiedzą oni, że ten rodzaj sportu, który propagują prowadzi do przedwczesnej śmierci? Ach! Skąd tyle ślepoty? Mam nadzieję, że zwykli ludzie usiądą sobie wieczorem, spokojnie zastanowią się i rozpoznają problem. Ludzkie ciało jest najcenniejsze. Jak można dopuścić do jego uszczerbku w wyniku ślepego podążania za błędnymi naukami. Szukający nauczyciela powinien do tego zagadnienia podchodzić z uwagą.

Jeśli chodzi o sztukę walki, rozróżniam tylko między prawdziwym i fałszywym, nie interesują mnie podziały na sekciarskie szkoły. Chcę to co osiągnąłem przekazać kolejnemu

pokoleniu. Chciałbym żeby wszyscy o tym wiedzieli. Dlatego uczę wszystkich, którzy przybywają. Patrzę na wszystkich ludzi, jakby byli moimi krewnymi. Dlatego nie podoba mi się klasyczny system nauczyciel-uczeń. Tylko jeśli stopniowo zanikną sekciarskie poglądy, sztuka walki może rozkwitnąć. Mam taką nadzieję.

WANG XIANGZHAI (1885-1963)
TRAGICZNA SYTUACJA SZTUK WALKI
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza: *W 1940 roku o Wang Xiangzhai'u było głośno w Pekinie. Pojawiło się wiele artykułów w prasie przedstawiających jego postać, odbyło się wiele pojedynków, które uczyniły go sławnym. W gazecie "Shibao" ukazał się cykl wywiadów z Wang Xiangzhai'em. Przekład całości udostępniany jest uczniom Akademii Yiquan jako **bezpłatny materiał referencyjny**. Tutaj fragmenty dotyczące sytuacji sztuk walki w Chinach w pierwszej połowie XX wieku.*

Dziennikarz:

Jaki jest Pana pogląd na kwestię przetrwania guoshu?

Wang Xiangzhai:

Sztuki walki w naszym kraju znajdują się w stanie chaosu. Ludzie nie wiedzą za czym podążać. Generalnie można powiedzieć, że lekceważona jest istota, a wagę przywiązuje się do rzeczy powierzchownych. Japońskie judo, czy europejski boks, chociaż nie są doskonałe, ale mają swoje zalety. Jeśli porównać z nimi typowych przedstawicieli sztuk walki naszego kraju, to okaże się, że pozostajemy daleko w tyle. Wstyd taki, że chciałoby się umrzeć! Musimy uporządkować stare nauki, udoskonalić je i rozwinąć. Jeśli tego nie zrobimy, nikt nie zrobi tego za nas. Chociaż sam niewiele znaczę, wzywam wszystkich do wspólnego działania. Moja krytyka to właśnie ma na celu.

Dziennikarz:

Kiedy powstała sztuka walki? Jest tyle szkół. Każda twierdzi, że ona uczy prawidłowo. W takiej sytuacji uczniowie nie wiedzą kto ma rację. Co jest prawidłowe?

Wang Xiangzhai:

Nauka opiera się na porównaniu i analizie, co jest lepsze, a co gorsze. W przeciwnym razie każdy będzie tylko mówił, że to co jego jest właściwe, a laicy nie będą w stanie rozróżnić prawdy od fałszu. Jednak jeśli chodzi o sztukę walki, oceny jej wartości nie można ograniczać do kryterium wygranej i przegranej. Trzeba rozważyć, czy jest racjonalna, czy odpowiada ludzkim potrzebom. Jeśli chodzi o racjonalność, mam na myśli to, że jeśli nauka nie prowadzi do osiągnięcia naturalnego, wygodnego odczucia siły i do satysfakcji z nauki, nie nazwałbym tego sztuką walki.

Znajomość lub nie historii sztuki walki nie ma wielkiego znaczenia. Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na wartość z punktu widzenia nauki, studiów, zgodność z ludzkimi potrzebami.

Mówi się, że chińska sztuka walki ma bardzo długą historię. W epoce Walczących Królestw pojawiła się formuła walk z rogami na głowie. Sztuka walki stopniowo zmieniała się i rozwijała. W

epoce Tang istniały już odrębne szkoły. W epokach Yuan, Ming i na początku Qing sztuka walki prężnie się rozwijała. Było wielu ćwiczących. Ponieważ różni przedstawiciele prezentowali różny poziom umiejętności, wiedzy i inteligencji, powstawały różne szkoły, z których każda twierdziła, że naucza prawdy.

W okresie panowania cesarzy Kangxi i Yongzheng epoki Qing, broń palna nie była jeszcze rozpowszechniona. Władcy obawiali się uprawiających sztuki walki. Starali się więc doprowadzić do ich upadku. Propagowano cywilne wykształcenie, pogardliwie patrzono na sztuki walki. Jednocześnie popierani byli artyści piszący o fruujących w powietrzu mistrzach miecza, co spowodowało, że w wyobraźni zwykłych ludzi sztuki walki stały się czymś magicznym i tajemniczym. Propagowano ćwiczenie form i ustalonych sekwencji, by sprowadzić ludzi na manowce. Nie można było podążać prawdziwą drogą. Opera i opowieści służyły jako narzędzia propagandy. Spowodowali, że ludzie z pogardą patrzyli na zajmujących się sztukami walki. Tak więc sytuacja się coraz bardziej pogarszała, aż do dziś. Naprawdę jest to powód do żalu i do bólu. Szczęśliwie byli mistrzowie, którzy przekazali następcom prawdziwą sztukę. Pozostaje więc jeszcze promyk nadziei. Chociaż w ostatnich 20 latach wszędzie powstały instytucje zajmujące się propagowaniem guoshu. Ale im bardziej propagują, tym szybciej nastąpi upadek. Oni nie wejdą nigdy na prawdziwą drogę sztuki walki.

W rzeczywistości nauka istoty sztuki walki nie jest trudna. Jednak sytuacja jest zła ponieważ zwykli ludzie mają głowy zatrute lekturą fantastycznych powieści o wojownikach. Ponadto dla nauczycieli sztuki walki są przede wszystkim źródłem utrzymania. Oni nie rozumieją istoty sztuki walki, a jeśli nawet coś do nich dociera, to boją się wstydu, gdyby musieli znów uczyć się od kogoś od początku. W ciągu ostatniego pół roku wielu przychodziło do mnie, żeby porównać umiejętności. Nie chcę wymieniać ich nazwisk, żeby mogli zachować możliwość zarabiania na życie. Teraz wiedzą o swoich błędach. Ale dlaczego nie przyjdą, żeby ze mną podyskutować? Dlaczego nie chcą już porównywać umiejętności w walce, co przecież pomogłoby im rozwinąć ich umiejętności? Wiedząc, jaka jest prawda, kłamią i atakują. W tajemnicy wymyślają absurdalne historie i udają, że nie mają o tym pojęcia. Jaki takie postępowanie ma sens?

Natomiast jeśli chodzi o tych, którzy nie zajmują się zawodowo nauczaniem sztuk walki, a chcą być uważani za ekspertów, wymyślają tajemnicze historie, by ludzie traktowali ich jak niezwykle istoty. Są jak widzowie opery, nie mający pojęcia o tej sztuce, a próbujący oceniać artystów i dawać im wskazówki. Oni to czego nauczam nazywają błędnym. A to ośmielę się zaprosić do mnie, by udzielili mi lekcji. Mam nadzieję na małą próbę umiejętności. Jeśli nie mogą przyjechać do mnie, niech zaproponują miejsce i czas, a ja się tam udam. Jeśli się okaże, że ktoś taki ma choćby odrobinę umiejętności, ze wszystkich sił będę go chwalił. Natomiast jeśli nie wykaże się umiejętnościami, nikomu o tym nie powiem. Jeśli ktoś tylko opowiada jakim jest wielkim wojownikiem, nie warto to jest grosza.

WANG XIANGZHAI (1885-1963)
WIEDZA I PRAKTYKA
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza: *Niniejszy tekst stanowi fragment pracy "Środkowa oś drogi pięści", znanej też jako "Teoria dachengquan" - głównego dzieła Wang Xiangzhai'a, powstałego w latach 1937-1940. Tłumaczenie całości jest dostępne jako **bezpłatny materiał referencyjny** dla uczniów Akademii Yiquan.*

ODRZUCIĆ TAJEMNICZOŚĆ

Są ludzie, którzy nie są zbyt zdolni i ich wiedza jest płytka. Jednak są szczerzy i uczciwi. Opanowują to czego uczy nauczyciel, mają osiągnięcia, rozwijają swoje specyficzne umiejętności. Chociaż są one częściowe, wielu ludzi nie słucha wyjaśnienia ich podstaw, patrzą tylko na efekty i ponieważ ich wiedza jest płytka oceniają je jako coś magicznego. Nie rozumieją, że to błąd. To wynika z braku wiedzy, zdolności myślenia, braku doświadczenia w danej dziedzinie. Nawet jeśli czasem coś przypadkowo zrozumieją, nie potrafią tego pojąć do końca i porzucić swój zwykły sposób myślenia. Za każdym razem, gdy zetkną się z czymś trudnym do zrozumienia, zawsze przypisują temu nadnaturalność.

Natomiast jeśli ktoś długo ćwiczy i osiąga faktyczne zrozumienie, te sprawy są dla niego czymś znanym, zrozumiałym, nie ma potrzeby uciekania się do nadnaturalnych wyjaśnień. Tak jest w każdej dziedzinie. Dlaczego w sztuce walki miałyby być inaczej?

WIEDZA I PRAKTYKA

Jeśli chodzi o drogę sztuki walki, trzeba wiedzieć i umieć to przenieść do praktyki, trzeba umieć coś robić i wiedzieć na czym to polega. W przeciwnym wypadku mamy do czynienia z oszukiwaniem siebie i oszukiwaniem innych, nieograniczonym powtarzaniem bzdur.

Wiedza i praktyka, chociaż to proste słowa, sens jest bardzo złożony. Niektórzy mówią, że łatwo zrobić, ale trudno wyjaśnić. Inni mówią, że łatwo wyjaśnić i zrozumieć, a trudno wykonać. Mówi się też czasem, że trudno wyjaśnić i trudno wykonać. Albo że teoria i praktyka się łączą. Bądź, że w gruncie rzeczy nie ma czegoś takiego jak trudne, czy łatwe. Każde z tych stwierdzeń ma pewne uzasadnienie. Ale są one bardzo generalne i powierzchowne, nie umożliwiają pełnego zrozumienia zagadnienia.

Ja uważam, że w dowolnej dziedzinie, jeśli ktoś poświęca jej dużo czasu, osiąga pewne efekty. Jednak z powodu ograniczenia poziomu wiedzy, może być tak, że trudno wyjaśnić istotę tego co się robi. To można określić: „łatwo zrobić, ale trudno wyjaśnić”. Jeśli wiedza jest bogata i umiejętności

rozwinęte przez dłuższą praktykę głębokie, „łatwo zrozumieć i wyjaśnić, łatwo także zrobić”. Jeśli nie ma ani umiejętności, ani wiedzy: „nie można ani zrobić, ani wyjaśnić”.

W nauce nie ma krańca rozwoju. Jest pewna wiedza, są pewne umiejętności. Jaki poziom umiejętności można uznać za prawdziwe umiejętności, prawdziwą wiedzę? O tym nie potrafimy wyrokować. Jednak jeśli ktoś wie coś i potrafi to wykonać, jeśli potrafi coś wykonać i rozumie jak to robi, można to uznać za początek jedności wiedzy i praktyki. Jeśli się czegoś nie rozumie dobrze, nie uda się osiągnąć poziomu prawdziwie głębokich umiejętności. Jeśli nie potrafi się czegoś w praktyce, nie można mówić o prawdziwej wiedzy na ten temat. Wiedza i praktyka są od siebie nierozdzielne. To dotyczy każdej nauki. Tym bardziej musi tak być w sztuce walki opartej na wartościach moralnych. To musi być ucieleśnione w każdym momencie praktyki. Gdy następuje starcie przeciwników, nie ma czasu na rozważanie. Nie można też tylko rozprawiać o tym przez całe życie.

Na drodze nauki przede wszystkim trzeba starać się jasno rozumieć zasady. Trzeba poświęcić czas i wysiłek praktyce. Jeśli ktoś nie rozumie zasad, nie wie na czym polegają wymagania praktyki, łatwo zejść na manowce. Wtedy im więcej czasu poświęca się na praktykę, tym większe szkody. Niezależnie od tego o jaki przedmiot nauki czy sztuki chodzi, najłatwiej szkolić młodych ludzi, w przypadku starszych, którzy mają osiągnięcia, a nawet są sławni, trudniej o naukę czegoś nowego.

Jeśli to czego naucza nauczyciel nie jest wartościowe, jeśli uczeń nie jest zaangażowany, naśladuje tylko to co robią inni i powtarza tylko to co mówią, to jest to ślepe naśladowanie. Jeśli ktoś uczy się, ale nie widać efektów, brakuje tego co istotne – praktycznego doświadczenia. Jeśli tak to wygląda przez całe życie, nie ma w tym faktycznego związku z praktyką, łatwo o myślenie o tajemniczym i nadnaturalnym. Ktoś taki nigdy tak naprawdę nie przekroczy nawet progu tej dziedziny, nie podąży drogą tej nauki, nigdy nie zdobędzie praktycznego doświadczenia. Jaka szkoda!

Trzeba wiedzieć, że zręczność to dopiero brama nauki. Mówi się: „Nawet jeśli potomkowie są głupi, nie można ich zwolnić z nauki”. Też powinni zrozumieć zasady, powinni uczyć się stosować je w praktyce, zewnętrzne i wewnętrzne, to co na powierzchni i to co w głębi powinno wzajemnie sobie pomagać, w przeciwnym wypadku trudno będzie wkroczyć na prawidłową ścieżkę.

WRODZONE ZDOLNOŚCI I NAUKA

Ludzie mówią, że ktoś jest wysoki na 8 stóp, posiada ogromną siłę i niezwykłą odwagę. Trzeba wiedzieć, że to są tylko wrodzone cechy, to nie mówi nic o sztuce walki, nauce o walce. Mówi się też, że ktoś pięścią rozbija ogromne kamienie, dłonią kruszy cegły, potrafi skokiem pokonać 8 stóp. Nawet gdy to potrafi, to tylko częściowe umiejętności, związane ze sposobem treningu który

szkodzi ludzkiemu ciału. To nie jest to, o czym tutaj mówię. To nie jest droga sztuki walki. Jednak ludzie zwykle uważają, że ci którzy demonstrują coś takiego są wspaniali i niesamowici. Jednak gdy ktoś taki spotka prawdziwego eksperta, okazuje się, że jego umiejętności są bezużyteczne. Jeśli chodzi o przeskakiwanie nad ścianami i dachami, to wszystko są fantazje rodem z powieści, można tylko się uśmiechnąć, słysząc o tym. Jeśli chodzi o historie o rozbijanie wielkich głazów i znoszenie bez szwanku cięcia szablą i kłucia włócznią, to są najgorsze wymysły. Nie warto o czymś takim dyskutować.

JACEK DRABARCZYK
URAZY MIĘŚNI W PRAKTYCE SPARINGOWEJ
Zarys przyczyn, sposobów powstawania i metod postępowania

WPROWADZENIE

Często w praktyce sparringowej zdarza nam się doświadczyć efektu skutecznego trafienia w mięsień, np. przy klasycznym low kicku* w udo.

W sztukach walki z upodobaniem odwołujemy się do pojęcia punktów lub obszarów wrażliwych, zazwyczaj pokrywających się z miejscami płytkiego przebiegu nerwów.

Oddziaływanie na obszary wrażliwe wydaje się bardziej prawdopodobne niż na punkty wrażliwe, z punktu widzenia praktyki sparringowej w Yiquan i innych sztukach walki.

MECHANIZMY USZKODZEŃ NERWU W WYNIKU TRAFIENIA

- **Trwale porażenie nerwu** w wyniku jego uszkodzenia, czego efektem jest ból, uczucie drętwienia lub wrażenie bólu w dalszej części kończyny (tzw. ból promieniujący) i późniejszy niedowład kończyny.
- **Prześciowe, krótkotrwałe porażenie nerwu** objawiające się szybko ustępującym bólem i drętwieniem, bez uszkodzenia mięśnia. Przykładem może być stosunkowo słabe uderzenie w okolice łokcia bez jego stłuczenia.
- **Prześciowe, długotrwałe porażenie nerwu** wynikające z trafienia w okoliczne tkanki i pośrednie podrażnienie nerwu poprzez obrzęk tych tkanek, w tym mięśnia.

Zdarza się kombinacja podrażnienia bezpośredniego i pośredniego. Z tego względu należy przyjrzeć się mechanice urazu mięśnia w wyniku trafienia.

MECHANIKA URAZU MIĘŚNIA W WYNIKU TRAFIENIA

Zarówno uderzenia jak i przeciążenia mięśnia mogą powodować urazy o identycznym charakterze i porównywalnym zasięgu. Ich efektem jest krwawienie wewnętrzne i obrzęk.

Bezpośrednia siła działająca na ciało może spowodować podskórne sińce i, co ważniejsze, krwiaki w obrębie położonych głębiej mięśni. Uraz mięśni związany jest w tym wypadku z uszkodzeniem włókien mięśniowych i małych naczyń krwionośnych, a więc wylewem krwi do tkanki. (1)

Uraz bezpośredni (stłuczenie)** uszkadza najgłębsze włókna, przylegające do powierzchni kości. Można przyjąć, że ciśnienie jest przenoszone z powierzchni do warstw mięśni, tak jak by to były warstwy płynu, aż dojdzie do wyhamowania fali ciśnienia na poziomie kości – przez co przylegające warstwy mięśni ulegają przyciśnięciu do sztywnej kości i uszkodzeniu.

Stłuczenia mięśni są powszechnie lekceważone w świecie sportowym, gdyż uszkodzenia położone są z reguły głęboko i na skórze nie pojawia się żaden krwiak. Co więcej, to uszkodzenie mięśni jest odwrotnie proporcjonalne do stopnia kurczu mięśni w momencie zadziałania urazu, przez co im większe rozluźnienie mięśni, tym bardziej intensywna fala ciśnienia sięgająca głębokich warstw. Uszkodzenie tkanek jest także bezpośrednio proporcjonalne do działającej siły i unaczynienia, tj. przepływu krwi w momencie

uszkodzenia.

Udo, stanowi częste miejsce urazów u sportowców, zwłaszcza w grach zespołowych, a miejscowy ból i sztywność, spowodowana krwinkami w mięśni, określana jest często terminem „Charley horse” (3), lub „zakorkowanym udem”. (5)

PIERWSZA FAZA POSTĘPOWANIA

Działanie nasze w pierwszej kolejności powinno polegać na jak najszybszym zahamowaniu krwawienia, aby ograniczyć obszar powstającego krwiaka.

Służą temu zimne okłady i ewentualny miejscowy ucisk, oraz odciążenie z użyciem kul inwalidzkich włącznie. (5)

W ciągu pierwszych 48 godzin po urazie wskazane jest unieruchomienie kończyny.

Miejscowo stosuje się krioterapię – przykładając okłady wysychające, worki z lodem.(4)

W tym celu stosuje się sformalizowane procedury postępowania.

Starsza **reguła trzech U**:

- **Unieruchomienie,**
- **Uciśnięcie,**
- **Uniesienie (2)**

lub nowsza **procedura OLUP (1)**:

Opuchlizna pojawia się zazwyczaj w ciągu pierwszych sekund po urazie, pamiętaj, więc by działać od razu. Nie czekaj na przybycie lekarza.

1. **ODPOCZYNEK.** Należy wyeliminować całkowicie ruchy uszkodzoną częścią ciała.

Postulat ten oznaczałby konieczność przerywania sparingu po jednorazowym skutecznym trafieniu. W praktyce można próbować ograniczyć wpływ ambicji „bycia twardzielem” podczas treningu, ale na pewno nikt nie zdecyduje się na takie działanie podczas zawodów.

2. **LÓD.** Należy położyć na tę część ciała mokry ręcznik. Jeśli to możliwe, powinna to być torebka z lodem lub lód zawinięty w ręcznik.

Nie wolno kłaść lodu bezpośrednio na powierzchnię skóry (to samo dotyczy torebki z lodem), gdyż może to spowodować odmrożenie. Istnieją specjalne zimne opatrunki wielokrotnego użytku dla sportowców, dostępne w aptekach. Warto, aby w miejscu treningu było coś takiego.

3. **UCIŚNIĘCIE.** W celu uciśnięcia kontuzjowanego miejsca należy owinąć je bandażem elastycznym.

Należy uważać, aby nadmiernym uciskiem nie spowodować upośledzenia lub odcięcia dopływu krwi do uszkodzonego obszaru. Oznakami tej sytuacji będą: ból, brak czucia, skurcze, zasinienie, obniżenie temperatury kończyny w porównaniu do kończyny przeciwległej. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, należy natychmiast poluzować lub ściągnąć bandaż. Należy pozostawić lód i bandaż na około 30 minut.

4. **PODNIESIENIE.** Należy utrzymywać kontuzjowane miejsce powyżej poziomu klatki piersiowej.

W celu rozgrzania skóry i przywrócenia normalnego krążenia krwi należy rozwiązać bandaże na 15 minut. Powtarzać procedurę co 3-4 godziny. Jeśli kontuzjowane miejsce nadal puchnie lub wzrasta ból, należy zgłosić się do lekarza (o ile nie zrobiono tego wcześniej).

W razie poważnej kontuzji można stosować procedurę OLUP przez 2-3 doby (po konsultacji z lekarzem).

Dalsze leczenie zależy od tego, jaka struktura anatomiczna została uszkodzona.

PODSTAWY DALSZEGO LECZENIA KRWIAKÓW MIĘŚNI

Celem leczenia usprawniającego jest złagodzenie bólu, ograniczenie rozległości obrażeń, przyspieszenie resorpcji krwiaka oraz zapobieżenie powstaniu przykurczu mięśniowo-stawowego. (4)

Po 2-3 dniach wdraża się ćwiczenia czynne w odciążeniu, wprowadza się zabiegi cieplne (parafinowanie), masaż wirowy, a w razie potrzeby – pełne formy fizykoterapii, takie jak diadynamik i terapia polem magnetycznym (4), aby przyspieszyć ewakuację uformowanego krwiaka i nie dopuścić do jego otorbienia się.

Kiedy tylko ustąpią ból i opuchlizna, można rozpocząć lekkie ćwiczenia.

Ich intensywność powinna być ograniczona bólem. To znaczy ruch powinien odbywać się tylko w granicach, w których ćwiczący nie odczuwa bólu. Zakres ruchu należy stopniowo zwiększać, do momentu osiągnięcia pełnej sprawności. Dopiero wtedy można podjąć bardziej wyłożony wysiłek fizyczny, przewidziany w programie treningowym.

Mimo to, nie da się uniknąć przynajmniej jednodniowej przerwy w treningach.

Warto zauważyć, że bogactwo metod treningowych, oferowanych przez Yiquan, ze szczególnym uwzględnieniem zhan zhuang (specyficznych ćwiczeń pozycyjnych), pozwala na zminimalizowanie przerwy i kontynuowanie ćwiczeń, w ograniczonym zakresie.

DOSTĘPNE ŚRODKI FARMAKOLOGICZNE

Należy zauważyć również, że każdy uraz prowadzi do rozwinięcia się w organizmie miejscowego procesu zapalnego. Warto, więc rozważyć możliwość zażycia w pierwszej fazie preparatów zawierających paracetamol, znoszących ból, a nie wpływających na krzepliwość krwi. Po trzech dobach można zastosować aspirynę lub preparaty zawierające ibuprofen.

Często nie zdajemy sobie sprawy z korzyści płynących z podania aspiryny.

5. Jest to doskonały środek przeciwbólowy,
6. Posiada silne działanie przeciwzapalne,
7. Szybko obniża podwyższoną temperaturę ciała,
8. Jest stosunkowo bezpieczna (jeśli użyta właściwie i w dozwolonej dawce) (1) – najczęściej przeciwwskazaniem jest choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy i niektóre zaburzenia krzepnięcia krwi.

Zarówno aspiryna jak i preparaty zawierające ibuprofen powodują obniżenie krzepliwości krwi i przyspieszają ewakuację istniejącego uformowanego krwiaka. Natomiast podana zbyt wcześnie od zaistnienia urazu mogłaby spowodować przedłużenie krwawienia ze stłuczonego miejsca i przyczynić się do

powstania jeszcze większego krwiaka.

Warto jednak pamiętać, że nawet leki sprzedawane w każdym sklepie i kiosku, nie pozostają obojętne dla organizmu i należy je stosować zgodnie ze wskazaniami.

Działanie przeciwzakrzepowe i dlatego ułatwiające ewakuację krwiaka wykazują również preparaty heparyny stosowane w tym przypadku zewnętrznie w postaci kremu lub żelu, np.: Heparyn-Hasco, Heparinian, Heparizen, Lioton. Stosuje się je jak aspirynę, czyli po 3 dobach od urazu.

Przy obrzękach i krwiakach pourazowych poleca się także:

- preparaty zawierające wyciąg z kasztanowca w formie żelu do użytku zewnętrznego lub tabletek do przyjmowania (doustnie działa przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo poprawia elastyczność naczyń), np.: Aescin, Esceven,
- preparaty wapnia,
- preparaty zawierające rutynę,
- wyciągi z arniki formie maści lub płynu do wykonywania okładów.

Wyciągi alkoholowe z kwiatów i koszyczków arniki są stosowane zewnętrznie jako leki przeciwzapalne i antyseptyczne w stłuczeniach, opuchnięciach, w chorobach jamy ustnej. Pobudzają ukrwienie i przyspieszają gojenie, ułatwiają wchłanianie wybroczyn, zmniejszają bóle artretyczne. Stosowane są w postaci okładów, nacierań lub maści. (6)

NIE NALEŻY!

Nie wolno ogrzewać (żadne gorące kąpiele!), żadnego "rozchodzenia" ani masażu, sprzyjających dalszemu wypływowi (wynaczynianiu się) krwi do uszkodzonych tkanek.

Efektom takiego postępowania byłaby twarda, wrażliwa na dotyk opuchlizna wynikająca z wiania się do mięśnia krwi z uszkodzonych naczyń krwionośnych. Dalszym efektem byłoby powiększanie i "spływanie" krwiaka wewnętrznego, tworzenie się nieprawidłowej blizny w mięśniu i utraty jego elastyczności, a w konsekwencji siły i funkcji.

Inne komplikacje to infekcja, tworzenie się torbieli, zakrzepowe zapalenie żył oraz kostniejące zapalenie mięśni. (5)

Powstałe w ten sposób skostnienie pozaszkieletowe pomimo operacyjnego usunięcia może z dużym prawdopodobieństwem ponownie się odtworzyć prowadząc do trwałego kalectwa. (2)

ASPEKTY PSYCHOLOGICZNE

Często niestety zdarza się lekceważenie lub nawet ukrywanie powstałych podczas ćwiczeń urazów.

Warto byłoby uświadomić sobie rzeczywiste przyczyny urazu i wyciągnąć właściwe wnioski.

Należy jednoznacznie stwierdzić, że uraz mięśnia może być wynikiem niedostatecznej sprawności naszego ciała:

- niedostateczna szybkość,
- niedostateczna wytrzymałość wysiłkowa,
- niedostateczna siła.

Te braki mogą wynikać zarówno z:

- błędów treningowych (między innymi bagatelizowanie osobniczych ograniczeń treningowych),
- niedostatecznego zaangażowania,
- naturalnych ograniczeń biologicznych, takich jak: genetyka, wiek, aktualny stan zdrowia.

Wytrenowany zawodnik potrafi bez uszczerbku na zdrowiu przyjąć i zamortyzować kilka - nawet dość mocnych uderzeń w okolice nerwu. Odporność jego zależy jednak od głębokości położenia nerwu (cecha wrodzona), grubości osłaniających go mięśni (cecha wrodzona lub wytrenowana), ewentualnie grubości osłaniającej tkanki tłuszczowej, siły mięśni i ich zdolności do szybkiego napinania, oraz wytrzymałości.

Warto tu podkreślić rolę wytrzymałości, gdyż pomijając przypadki spektakularnych trafień w pierwszej fazie sparringu, efekt kolejnych trafień zdecydowanie narasta w miarę zmęczenia wynikającego z czasu trwania sparringu. Typowym przykładem może być efekt kolejnego trafienia low kickiem w udo. W miarę narastania zmęczenia spada zarówno nasza szybkość jak i siła mięśni, i po przekroczeniu określonej indywidualnie liczby otrzymanych trafień nawet niezbyt silne kopnięcie powoduje uraz typu 3. Tego typu sytuacji doświadczył chyba każdy trenujący jakikolwiek sport kontaktowy. Zazwyczaj jednak ponosi nas ambicja i wykazując się „hartem ducha” nie tylko kontynuujemy sparring i trening, ale również usiłujemy często zachować normalną częstotliwość i intensywność treningów.

Świadome i odpowiedzialne ćwiczenie z partnerem uchroni nas przed uszkodzeniem ciała, a jednocześnie pozwoli podnieść próg tolerancji bólu, którego nie należy mylić z brakiem jego odczuwania.

**low kick – niskie kopnięcie po łuku do wewnątrz, najczęściej w zewnętrzną stronę uda wykroczonej nogi przeciwnika.*

***Rozróżniamy urazy bezpośrednie (stłuczenia) i urazy pośrednie (naciągnięcia)*

BIBLIOGRAFIA

- David Kennedy, Peter Fitzgerald - „Urazy i kontuzje sportowe u dzieci”, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2001,
- „Droga ku zdrowiu”, pod redakcją Jerzego Sołtysiaka, Instytut wydawniczy związków zawodowych, Warszawa 1983,
- Artur Dziak, Samer Tayora - „Urazy i uszkodzenia w sporcie”, Wydawnictwo Kasper, Kraków 1999,
- „Podstawy chirurgii, podręcznik dla lekarzy specjalizujących się w chirurgii ogólnej”, pod redakcją Jacka Szmidta oraz Zbigniewa Grucy, Marka Krawczyka, Jarosława Kuźdźała, Pawła Lampego i Jerzego Polańskiego, Medycyna Praktyczna, Kraków 2003,
- „Praktyka ogólna lekarza rodzinnego”, John Murtagh, redakcja naukowa wydania polskiego Marek Sikorski, Wydawnictwo Czelej Sp. z o.o. 1998
- „Encyklopedia zielarstwa i ziołolecznictwa”, pod redakcją Haliny Strzeleckiej i Józefa Kowalskiego, Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa 2000

TOMASZ GRYCAN

WYWIAD Z ANDRZEJEM KALISZEM

Tomasz Grycan - *Kiedy po raz pierwszy zetknąłeś się z wschodnimi sztukami walki (kino, książka, znajomi)?*

Andrzej Kalisz - Najwcześniejsze wspomnienie jakie jestem w stanie przywołać, to gdy miałem około 6 lat. Jako tako radziłem sobie z czytaniem i w jednym z numerów "Młodego Technika", ulubionej lektury mojego ojca, natknąłem się na artykuł o judo. Niewiele byłem w stanie zrozumieć, zwłaszcza że wywód dotyczył w dużej mierze praw mechaniki, ale utkwily mi w pamięci fotografie panów w białych strojach, wykonujących widowiskowe rzuty, a także sformułowanie "ugiąć się by zwyciężyć". Później wielokrotnie wracałem do tego artykułu, z biegiem lat coraz więcej rozumiejąc. Coraz bardziej rosła we mnie chęć nauki judo. Niestety mieszkając w małej miejscowości nie miałem żadnej możliwości podjęcia treningów. Ale fascynacja nieustannie rosła. Każda scena w filmie w której pojawiały się elementy judo, jujitsu, czy karate wywoływała wypieki na mojej twarzy. Gdy byłem chyba w siódmej klasie szkoły podstawowej, od nauczyciela fizyki pożyczyłem angielski podręcznik karate i próbowałem go tłumaczyć przy pomocy skromnego słownika dołączonego do samouczka języka angielskiego. Z kolegami próbowaliśmy się bawić w karate na szkolnym korytarzu i na łące pod lasem.

T.G. - *Jak to się stało, że zacząłeś je ćwiczyć (co to był za styl)?*

A.K. - Pierwsze prawdziwe treningi to było judo, gdy rozpocząłem naukę w technikum w Głogowie. Niestety przygoda z judo trwała krótko. Późne treningi, długi dojazd i autentyczny szok, gdy w dzienniku zaczęły pojawiać się trójce, a zdarzyło się nawet raz czy dwa, że dwójka z plusem. Było to dla mnie, w szkole podstawowej zawsze prymusa, ciężkie doświadczenie. W efekcie musiałem bardziej skoncentrować się na nauce szkolnej.

T.G. - *Jak na twoje treningi zapatrywali się rodzice?*

A.K. - Nie zachęcali mnie, ale i raczej nie mieli nic przeciw. Zaniepokoiili się chyba dopiero później, gdy zauważyli, że traktuję to bardzo poważnie, zbyt poważnie ich zdaniem. No cóż, do dziś są tego zdania, a mnie nie pozostaje nic innego jak dać z siebie wszystko, by udowodnić, że wybrałem właściwą drogę.

T.G. - *Co sądzisz o Bruce Lee i jego filmach? Czy miały na ciebie jakiś wpływ (np. "Wejście smoka")?*

A.K. - O tak. Oczywiście to już było później, tak że nie od tego się wszystko zaczęło. Ale "Wejście smoka" zdecydowanie wpłynęło na podtrzymanie i wzrost mojego zainteresowania. Coraz bardziej interesowałem się Dalekim Wschodem, najpierw Japonią, a później Chinami.

T.G. - *Jak przebiegała twoja droga poznawania wschodnich sztuk walki (co ćwiczyłeś i u kogo)? Kiedy zetknąłeś się z Kung Fu?*

A.K. -Już wspomniałem o krótkim spotkaniu z judo. W czasach szkoły średniej zetknąłem się też z karate. Ale to jeszcze nie była systematyczna nauka. Większość treningów w Głogowie odbywała się o takiej porze, że po nich nie miałbym jak wrócić do domu. Przez pewien czas treningi kyokushinu odbywały się trochę wcześniej, więc miałem szansę brać w nich udział, ale później znów przeniesiono je na później i w inne miejsce, i moje treningi się urwały. W tym czasie głównie ćwiczyłem więc, że tak powiem, "chałupniczo" i niezbyt systematycznie. Dopiero od momentu gdy rozpocząłem studia w Warszawie w 1985 roku ćwiczę nieprzerwanie.

O istnieniu czegoś takiego, jak kung-fu dowiedziałem się, gdy na ekrany weszło "Wejście smoka". Krzysztof Kondratowicz coś napisał o kung-fu w swoim cyklu w "Żołnierzu Polskim", coś się pojawiło w "Gazecie Młodych", Janusz Szymankiewicz pisał w "Kurierze Polskim" o ile pamiętam. Wkrótce Butrym i Orlińska wydali "Tajemnice kung-fu" (o ile dobrze pamiętam tytuł). Były też jakieś pokazy w telewizji. Zaczęło mnie to interesować, ale wtedy nie było najmniejszej szansy, bym mógł ćwiczyć coś chińskiego. Szczytem moich marzeń było, żeby zajęcia karate odbywały się wcześniej. Ale wtedy zacząłem dużo czytać nie tylko o Japonii, ale i o Chinach. Nieliczne wzmianki o taijiquan (t'ai chi ch'uan) zaczęły poruszać moją wyobraźnię. W okolicach trzeciej klasy technikum, zacząłem zastanawiać się nad wyborem kierunku studiów. Przejrzałem cały informator dla kandydatów na studia i wtedy po raz pierwszy dowiedziałem się, że na Uniwersytecie Warszawskim, w Instytucie Orientalistycznym Wydziału Neofilologii, istnieją takie specjalności jak sinologia i japonistyka. Myśl o zdawaniu tam rosła powoli. Początkowo nie byłem też pewien: sinologia, czy japonistyka? Wtedy do moich rąk trafiła książka Wang Peishenga o stylu Wu Taijiquan. To było to, co skierowało wtedy moje zainteresowania zdecydowanie ku taijiquan i Chinom. Wtedy już stało się to dla mnie pewną nierozdzielną całością. Tak więc wybrałem sinologię. Z tym, że w praktyce okazało się to nieco bardziej skomplikowane niż oczekiwałem. Otóż w tym czasie przyjęcia na sinologię odbywały się co dwa lata, a ja kończyłem technikum w roku w którym przyjęć nie było. Zanim zostałem studentem sinologii, rok spędziłem na mongolistyce.

Po przyjeździe do Warszawy chciałem od razu podjąć naukę "taj czy", ale niestety jak się okazało "taj czy" ćwiczone z reguły tylko jako element treningu systemów zewnętrznych. Usłyszałem, że w jednym z TKKF-ów ćwiczą "taj czy", więc się tam udałem. Prezes na pytanie o "taj czy" odpowiedział, że jest to tylko część "siał linu", służąca rozgrzewce. Gdy powiedziałem, że z tego co wiem "taj czy" to odrębna sztuka walki, wielce szacowny pan prezes raczył odrzec: "To gównie wiesz". Mimo tego "miłego" przyjęcia, któregoś dnia, pod nieobecność prezesa, zapisałem się do sekcji i byłem na kilku treningach. Jednak to nie było to. Ćwiczone tam changquan, a uproszczona forma taijiquan była traktowana tylko jako forma "rozgrzewki" na początku treningu i "rozluźnienia" na końcu.

W jednym z domów kultury istniała sekcja "taj czy". Jednak nawet tam nie zaglądałem. Gdy tylko opowiedziano mi co i jak tam ćwiczą, nawet to minimum wiedzy o taijiquan jakie wtedy miałem wystarczyło, by zorientować się, że to kompletne oszustwo.

Nie mogąc znaleźć "taj czi", zacząłem ćwiczyć aikido u Romana Hoffmana. Dopiero po miesiącu lub dwóch trafiłem do sekcji "taj czi", prowadzonej przez Staszka Filipowskiego (wywodzącego się, o ile dobrze pamiętam, z pierwszej grupy kung-fu w Warszawie, którą założył Łoziński), w której zacząłem ćwiczyć (choć jeszcze przez kilka miesięcy ćwiczyłem także aikido). Tam poznałem uproszczoną formę stylu Yang w 24 ruchach (tzw. forma pekińska) oraz pierwszą formę stylu Chen, w wersji Chen Fake. Poza tym ćwiczyliśmy tam elementy bagua, trochę szponów orła, pijanego człowieka i różnych rozmaitości. Staszek niewątpliwie był niesamowicie sprawny i uzdolniony ruchowo. Jednak ja szukałem autentycznego taijiquan.

Trafiłem na jakiś czas do Tomka Nowakowskiego, który nauczał stylu Yang. Trochę próbowałem też styli zewnętrznych u różnych instruktorów, ale to mi nie odpowiadało.

W 1986 roku byłem już studentem sinologii i spotykałem coraz więcej Chińczyków. Oczywiście każdego pytałem, czy zna taijiquan i niektórzy odpowiadali że tak. Staralem się uczyć u każdego z nich. Fakt, że żaden z nich nie był mistrzem. Ale zdarzali się tacy, którzy przynajmniej mieli trochę większą wiedzę od jakiegokolwiek Polaka w tym czasie. Jednak głównie ćwiczyłem wtedy z nimi tylko uproszczoną formę Yang - 24 ruchów. Rzadko udawało mi się spotkać kogoś, kto liznął trochę tui shou i wiedzy o zastosowaniu taijiquan w walce. Byłem raczej zaskoczony, że wiedza Chińczyków o taijiquan jest tak nikła i często fałszywa. Gdy na przyjęciu w chińskiej ambasadzie mówiłem, że szukam kogoś kto naucza taijiquan jako sztukę walki, reakcje były typu: "ależ taijiquan nie jest sztuką walki, przecież ćwiczy się powoli - tego nie da się zastosować w walce". Nie żartuję! W latach 90. wiedza przeciętnego Chińczyka na temat taijiquan trochę wzrosła, dzięki pokazom, czy zawodom tui shou, ale w latach 80. to jeszcze tak właśnie wyglądało. Nawet w Chinach ćwiczących autentyczny taijiquan była wtedy tylko garstka, a dla większości chińskiego społeczeństwa taijiquan to była tylko 24 ruchowa forma uproszczona (ershisi shi jianhua taijiquan), propagowana jako forma ćwiczeń dla zdrowia. Zresztą później w Chinach, gdy ćwiczyłem głównie styl Chen taijiquan i np. wykonywałem formę na terenie kampusu uczelni, zdarzało mi się słyszeć komentarze przechodzących Chińczyków: "Ale głupi cudzoziemiec, nauczył się trochę taijiquan i pododawał jakieś szybkie ruchy. Ale idiota!".

Ale wracając jeszcze do Polski, przyjechał tu wtedy pewien mistrz, uczący oprócz stylu w którym się specjalizował, także taijiquan. Wtedy jego taijiquan zrobił na mnie duże wrażenie. Jednak żaden z jego polskich uczniów nie prowadził odrębnej sekcji taijiquan, ja natomiast nie miałem zupełnie ochoty ćwiczyć tego, czego tam nauczano poza taijiquan. Być może gdyby nauczali wtedy taijiquan w odrębnej sekcji, zacząłbym tam ćwiczyć i moja dalsza droga potoczyłaby się inaczej. Byłem bowiem pod dużym wrażeniem. Patrząc jednak z obecnej perspektywy, cieszę się, że tak się nie stało. Myślę, że dzięki temu mogłem zajść znacznie dalej w rozumieniu systemów wewnętrznych.

T.G. - *Jak trafiłeś do Chin?*

A.K. - Po trzecim roku sinologii pojechałem tam na roczne stypendium. W sierpniu 1989

roku znalazłem się w Pekinie i rozpocząłem naukę na Beiwai'u (skrót od Beijing Waiguoyu Xueyuan - Pekijski Instytut Języków Obcych). W trakcie pobytu tam, uzyskałem zgodę Ministerstwa Edukacji Narodowej, a także strony chińskiej, na przedłużenie stypendium o dodatkowy rok. Tak że zaczęło się to od pobytu 2-letniego (z tym, że w czasie wakacji spędziłem kilka tygodni w Polsce). Następne wyjazdy były już tylko rzędu kilku tygodni, ale mam nadzieję, że za kilka lat uda mi się zorganizować kolejny dłuższy pobyt w Chinach.



Trening miecza taiji pod kierunkiem mistrza Zhou Yi

T.G. - *U jakich chińskich nauczycieli się uczyłeś (uczysz się dalej)? Jak do nich trafiłeś?*

A.K. -Jeden z moich lektorów języka chińskiego ćwiczył trochę taijiquan. Niewiele wprawdzie, ale okazało się, że zna osobiście takich mistrzów stylu Wu, jak Wu Tunan i Wang Peisheng. Jak już wspomniałem, wcześniej trafiła do moich rąk książka napisana właśnie przez Wang Peishenga, w której dodano także rozdział poświęcony Wu Tunanowi. Tak więc wiedziałem o kogo chodzi. Zwłaszcza Wu Tunan, wówczas ponad 100-letni mistrz, o którego wciąż niezwykłych umiejętnościach opowiadał mi mój lektor, stał się dla mnie, że tak powiem idolem, którego chciałem poznać. W sierpniu 1989 roku wreszcie znalazłem się w Pekinie. Niestety okazało się, że Wu Tunan zmarł w styczniu tego roku. Przeżył 104 lata. Trafiłem do Zhou Yi, jednego z uczniów Wu Tunana, który mieszkał na terenie kampusu Pekieskiego Instytutu Języków Obcych, gdzie studiowałem. Uczyłem się u niego tylko przez kilka tygodni. Zhou Yi właśnie przygotowywał się do wyjazdu do Rosji i Szwajcarii, więc zacząłem rozglądać się za innym nauczycielem. Wspomniany Wang Peisheng (prezentujący styl Wu z innego przekazu, ale też pochodzący od Quan You) przyjeżdżał raz w tygodniu prowadzić zajęcia na Beiwai'u. Przez pewien czas nawet prowadził je w małym ogródku za akademikiem w którym mieszkałem, niemalże pod moim oknem. Jednak mnie bardziej od Wu pociągał styl Chen, którego zacząłem się uczyć w 1985 roku u Filipowskiego. Tak więc bardzo szybko skoncentrowałem się na Chenie. A ćwiczyłem go u wielu ludzi. Najślawniejsi (bezpośredni uczniowie legendarnego Chen Fake) to Lei Muni, Deng Jie i Feng Zhiqiang. Od tego ostatniego nauczyłem się najwięcej. Z reguły w weekendy jeździłem do niego, do odległego od mojej uczelni parku Tiantan, a w zwykłe dni ćwiczyłem z jego uczniami w pobliskim parku Zizhuyuan. W tym czasie Chen był tym co najbardziej mi odpowiadało, chociaż wciąż czułem, że to jeszcze nie to. Szczególnie mój stosunek do nauk Feng Zhiqiang'a był nieco ambiwalentny. Podziwiałem bowiem jego umiejętności w tui shou, ale jednocześnie nie byłem w stanie zaakceptować jego sposobu myślenia i teorii na których się opierał. Niestety ci, których

sposób myślenia był bliższy mojemu nie prezentowali aż tak wspaniałych umiejętności.

Będąc w Chinach kupowałem oczywiście wszelkie możliwe książki i czasopisma o sztukach walki. W trakcie lektury odkryłem, że istnieje coś, co znane jest jako yiquan lub dachengquan. Okazało się, że koncepcje prezentowane przez przedstawicieli yiquan są zbieżne z moim własnym sposobem myślenia. Wciąż jednak byłem bardzo zaangażowany w naukę Chenu i nie myślałem o zmianie stylu. Jednak gdy spotkałem w parku Zizhuyuan ćwiczących yiquan pod kierunkiem pana Zhang, zacząłem się uczyć yiquan, obok Chenu. Wtedy jeszcze nie szukałem yiquanu na najwyższym poziomie, bo traktowałem go jako dodatek. Jeszcze po powrocie do Polski przez jakiś czas uważałem się przede wszystkim za ćwiczącego taijiqian i tylko dodatkowo yiquan. Jednak cały czas ćwiczyłem elementy yiquan i coraz więcej na ten temat czytałem. Stopniowo yiquan zaczął się wysuwać na pierwsze miejsce, a taijiqian usuwać się w cień. Im więcej wiedziałem o yiquan i większe efekty zauważałem dzięki stosowaniu jego metod treningowych, tym mniej uwagi poświęcałem taijiqian. Wreszcie całkowicie zrezygnowałem z taijiqian.

Starłem się dowiedzieć jak najwięcej o różnych odmianach i gałęziach przekazu yiquanu. Uczyłem się m.in. tzw. wersji zdrowotnej u uczniów Wang Yufang (córka twórcy yiquan, Wang Xiangzhai'a). Nie bezpośrednio od niej, ponieważ ona koncentruje się na zajęciach z osobami chorymi, naprawdę potrzebującymi pomocy. Uczyłem się też wersji bliższej nieco klasycznemu xingyiquan, niż typowy yiquan. Jednak to niezbyt mi odpowiadało. Stopniowo, w wyniku praktyki, lektury i przemyśleń doszedłem do wniosku, że wersja z przekazu Yao Zongxuna wydaje się być wierna naukom Wang Xiangzhai'a, a jednocześnie bardzo spójna, logiczna, przemawiająca do mnie jeśli chodzi o teorię i metody treningowe. Później ten mój wniosek uzyskał pełne potwierdzenie w trakcie nauki u syna Yao Zongxuna - mistrza Yao Chengguang.

T.G. - Dlaczego wybrałeś wewnętrzne style? Dlaczego Yiquan?

A.K. -No cóż, byłem dzieckiem otyłym i chorowitym. Miałem też skrzywienie kręgosłupa. Często bywałem zwolniony z WF-u, i w ogóle raczej wolałem czytać książki niż np. grać w piłkę. Chociaż stopniowo mój stan fizyczny się poprawiał i w końcu jako tako radziłem sobie także na treningach karate kyokushin, to jednak bardziej pociągały mnie style, których trening nie koncentruje się na narzucaniu maksymalnych wysiłków. Stąd chyba początek zainteresowania taijiqian. Oczywiście mówię tu o samym początku, bo później to była pewna ewolucja w trakcie poznawania taijiqian i yiquan. Stąd także chyba próba z aikido. Jednak aikido mimo pewnych podobieństw, to jednak coś innego. Nie była to moja droga. Bardziej pociągał mnie taijiqian. Nie bez znaczenia było też to, że bardziej interesowała mnie kultura Chin, a nie Japonii, więc taijiqian się tu jakby lepiej komponował z całością zainteresowań. Była to dla mnie pewna całość. Taijiqian, kultura Chin, taoizm, trochę buddyzm chan. I powstała wtedy dość sprecyzowana wizja tego co będę robił w przyszłości: chciałem zostać instruktorem taijiqian, zajmować się badaniami nad historią i teorią chińskich sztuk walki, szczególnie systemów wewnętrznych, tłumaczyć chińskie książki o taijiqian, systemach wewnętrznych i chińskich sztukach walki w ogóle, o qigong, chińskiej kulturze, filozofii itp. To był już okres, gdy Chiny się coraz bardziej otwierały. Miałem

nadzieję, że stosunki zarówno gospodarcze jak i kulturalne między Polską i Chinami będą się dynamicznie rozwijać, a swoje miejsce widziałem właśnie jako tłumacz interesujących książek, instruktor, badacz i popularyzator. Taijiquan był w tej mojej wizji elementem większej całości. Od tego czasu w zasadzie nic się nie zmieniło. Wciąż, wbrew wszystkiemu i wbrew przejściowym zwątpieniom, mam te same nadzieje. Tyle tylko, że teraz zajmuję się yiquan, a nie taijiquan. Dlaczego? Dla mnie to był naturalny rozwój. Koncentrowałem się na nauce taijiquan, zarówno praktycznej - ucząc się u słynnych mistrzów, jak i studiach teoretycznych - czytając klasyczne traktaty i opracowania współczesne, starałem się jak najwięcej dowiedzieć o innych stylach wewnętrznych i zewnętrznych. Stopniowo rozwijało się moje rozumienie, czy moje spojrzenie na taijiquan i systemy wewnętrzne. I wtedy zaczęła się świadomość pewnych niekonsekwencji, niespójności i naiwności z punktu widzenia współczesnego stanu wiedzy. Zacząłem czuć się nie do końca wygodnie w taijiquan. I wtedy, w Chinach, zetknąłem się z yiquan. Wkrótce okazało się, że idee jego twórcy stanowiły rozwiązanie moich problemów. To nie było jednak nagle przejście od taijiquan do yiquan. Zbyt fascynowała mnie "zewnętrzna forma", bym mógł się skupić na "wewnętrznej esencji" w takim stopniu jak wymaga nauka yiquan. Tak więc kontynuowałem naukę taijiquan, jednocześnie jednak zacząłem uczyć się yiquan. Stopniowo yiquan wciągał mnie coraz bardziej, aż w końcu doszło do tego, że w ćwiczeniu taijiquan nie widziałem już sensu. Po prostu w yiquan znalazłem to co mi odpowiada. To co mi odpowiadało w taijiquan, natomiast bez tego co mi tam nie odpowiadało. Ćwicząc i studiując yiquan, ciągle odkrywam coś nowego, ciekawego i mam poczucie satysfakcji. To takie niesamowite uczucie, gdy poznaję coś nowego, że to jest właśnie to najbardziej oczywiste rozwiązanie. Yiquan niezwykle odpowiada mojej mentalności, mojemu sposobowi myślenia.

T.G. - *Czy Twoi chińscy nauczyciele łatwo zaakceptowali ucznia z zachodu?*

A.K. - Czasem zdarzało się, że byłem traktowany lekceważąco. Czasem od razu spotykałem się z dużą przychylnością. Czasem traktowano mnie wyłącznie jak źródło dochodów. A czasem byłem poddawany próbom wytrwałości.

Generalnie sytuacja obecnie dość znacznie różni się od tej, gdy pierwszy raz znalazłem się w Chinach. Dziś prawie każdy chiński mistrz chętnie powita ucznia z Zachodu, o ile ten mu dostatecznie dużo zapłaci. Przy czym jakoś nauczania nie musi mieć wiele wspólnego z wysokością zapłaty. W końcu lat 80. nastawienie było znacznie mniej komercyjne. Chociaż zdarzyło mi się trafić do mistrza, którego pazerna żona, nie odróżniając realiów polskich od amerykańskich zażądała ode mnie miesięcznej opłaty większej niż stypendium jakie otrzymywałem, ba, dwukrotnie większej od przeciętnej płacy w Polsce w tym czasie. Wtedy jednak częściej spotykało się mistrzów przy pierwszym kontakcie po prostu odrzucających cudzoziemca, jednak akceptujących go następnie, o ile nie rezygnował zbyt łatwo. Dziś jednak ważniejszy jest pieniądz.

W trakcie nauki też było różnie. Gdy trafiłem do Chin, już całkiem nieźle znałem język chiński, miałem jakąś teoretyczną wiedzę o Chinach wyniesioną ze studiów sinologicznych. Jednak

brakowało mi jeszcze w gruncie rzeczy głębszej znajomości Chin i Chińczyków, które zdobywałem stopniowo. Prowadziło to do wielu nieporozumień i dziwnych sytuacji. Ale cóż, po prostu byłem wtedy na etapie szukania, trudno mi więc było się zadeklarować i zostać formalnym uczniem któregoś z mistrzów. Próbowałem różnych rzeczy, "skacząc z kwiatka na kwiatek" i starając się wydostać od każdego z nauczycieli więcej niż chciał dać. W ten sposób zarobiłem sobie niestety na opinię "kradnącego nauki".

Na podjęcie deklaracji przyszedł czas dopiero, gdy spotkałem Yao Chengguanga.

T.G. - Czy zakończyłeś już zatem swoje poszukiwania nauczycieli? Czy może zamierzasz jeszcze poznawać jakieś inne style? U kogo chciałbyś się jeszcze uczyć?

A.K. - Właściwie dopiero kilka lat temu znalazłem w końcu swojego nauczyciela, nauka u którego w takim stopniu spełnia moje oczekiwania. Jednocześnie widzę jak wiele jeszcze mogę się od niego nauczyć. Teraz rozpraszanie się i nauka czegoś innego byłaby pozbawiona sensu. Natomiast w pewnym momencie taka potrzeba przyjdzie. Yiquan nie polega na naśladowaniu mistrza, ale na twórczym rozwoju. Wang Xiangzhai zachęcał swoich uczniów, by jak najwięcej z sobą ćwiczyli, dyskutowali, porównywali to co robią i szukali lepszych rozwiązań, by czerpali także z kontaktów z innymi sztukami walki. Ja, gdy głębiej poznam to czego naucza mój mistrz Yao Chengguang, na pewno w pierwszej kolejności będę chciał bliżej poznać to czego uczą inni czołowi przedstawiciele yiquan (np. Cui Ruibin) i wywodzącego się z yiquan - xinhuihang. Chciałbym też trochę głębiej zapoznać się z różnymi tradycyjnymi odmianami xingyiquan/xinyiquan oraz baguazhang, żeby dzięki temu móc jeszcze lepiej zrozumieć yiquan. Może trochę wrócę do studiów nad taijiqian. Myślę, że warto byłoby też trochę poznać styl naturalny (ziranmen). I z pewnością wiele innych rzeczy. Oczywiście czas jest elementem nieco ograniczającym możliwość realizacji wszystkich zamierzeń. Kto się zbyt rozprasza raczej wiele nie osiągnie. Więc jak już powiedziałem, wreszcie dotarłem do źródła z którego jestem naprawdę zadowolony, więc byłoby głupotą, gdybym w tym momencie tracił czas na rzeczy, być może mające swoje zalety, ale jednak mniej mi odpowiadające. W tym momencie widzę jeszcze przed sobą lata intensywnej nauki pod kierunkiem Yao.

Oczywiście nawet gdy w przyszłości będę się uczył u innych mistrzów, to zgodnie z chińskimi zwyczajami, w wyniku złożonej deklaracji, pozostanę zawsze uczniem Yao Chengguanga.



**Adepci zdrowotnej wersji yiquan - punkt konsultacyjny
Pekińskiego Towarzystwa Badawczego Qigong**

T.G. - *Co sądzisz o uczeniu się u kilku nauczycieli jednocześnie?*

A.K. - To na pewno nie da się sprowadzić do alternatywy: jeden nauczyciel, czy kilku nauczycieli. Powiedziałbym raczej i jeden, i kilku. To zależy od etapu na którym się znajdujemy. Ja np. przeszedłem przez etap szukania nauczyciela taijiquan, a potem yiquan, gdy uczyłem się u wielu. W końcu trafiłem do Yao i dopiero wtedy stwierdziłem, że to jest to, że każdy krok który robię pod jego opieką prowadzi mnie w satysfakcjonującym kierunku. W tym momencie moim priorytetem jest jak najlepiej poznać jego nauki. Natomiast jest oczywiste, że opieranie się na naukach tylko i wyłącznie jednego nauczyciela jest ograniczające. Po prostu oznaczałoby to zakładanie sobie kłapek na oczy. Zwracał na to uwagę już twórca yiquan Wang Xiangzhai. W pewnym momencie więc, gdy dobrze poznam nauki Yao, przyjdzie kolej na to, by zapoznać się z innymi punktami widzenia. Z mojego obecnego doświadczenia wynika, że nauki Yao odpowiadają mi o wiele bardziej niż innych mistrzów, ale to nie znaczy, że ci inni nie mają nic wartościowego. Zresztą to jest pewna reguła, znana w kręgach chińskich sztuk walki, żeby najpierw poznać dobrze jedno, a później z innych źródeł czerpać to co wzbogaca. Zresztą bardzo często wyglądało to i wygląda tak, że w pewnym momencie mistrz rekomenduje swojego ucznia innemu, by tam uzupełniał naukę, poznając inne podejście. W yiquan uważa się, że nauczyciel wprowadza ucznia na drogę, a od pewnego momentu uczeń powinien pójść dalej. Jak powiedział mi Yao Chengguang: "Dobry nauczyciel, to ten którego uczeń jest jeszcze lepszy". Natomiast należy tu zwrócić uwagę na pewną kwestię, a mianowicie uczenia się u kogoś, a bycia jego uczniem. Np. ja uczyłem się u różnych mistrzów taijiquan i yiquan, wciąż szukając. Dopiero gdy trafiłem do Yao, zdecydowałem się oficjalnie zadeklarować, że chcę być jego uczniem. To tworzy zupełnie inną sytuację. To znaczy, przede wszystkim daje mi to możliwość naprawdę dogłębnego poznania nauk Yao, ale i zobowiązuje do lojalności - przede wszystkim wspierania go w nauczaniu yiquan i rozwoju jego szkoły, a także do występowania przed innymi mistrzami jako jego uczeń. Innymi słowy, nie mogę w tym momencie po prostu zrezygnować z nauki u Yao, a zamiast tego zostać uczniem innego mistrza. To się nie mieści w etyce chińskich sztuk walki. Dawniej kogoś takiego okaleczano lub nawet zabijano. Dziś takiego osobnika po prostu nie uważa się za kogoś, kogo warto uczyć. Nawet jeśli jakiś mistrz kogoś takiego uczy, to stara się wyciągnąć z niego jak najwięcej kasy, a nauczyć jak najmniej. Innymi słowy, gdy będę pobierał nauki u innych mistrzów, to na statusie ucznia mistrza Yao. Mówię o tym, by uświadomić Czytelnikom pewne przyjęte w Chinach zasady, których nieprzestrzeganie może narazić na utratę możliwości prawdziwej nauki.

T.G. - *A co myślisz o ćwiczeniu kilku stylów równocześnie?*

A.K. - Ćwiczenie kilku stylów na równorzędnych zasadach nie jest moim zdaniem zbyt sensowne. W ten sposób ćwiczący w niczym nie jest dobry. Inaczej sytuacja wygląda, gdy koncentruje się na jednym, a inne traktuje uzupełniająco. Wtedy może to mieć sens. Tu mówię z pewnego dystansu, o typowych stylach. Jeśli chodzi o yiquan, to przede wszystkim nie traktujemy go jako styl, ale jako pewną będącą w rozwoju naukę o sztuce walki. Z natury rzeczy trudno zatem

yiquan traktować jako coś równorzędnego z typowymi stylami. Jeśli ktoś np. mówi: uprawiam aikido, wing chun i yiquan, traktując je jako trzy style, to jego yiquan nie ma wiele wspólnego z tym co robimy. Może wykorzystywać pewne metody treningowe yiquan, ale brakuje w tym podejścia yiquan. Natomiast można zajmować się yiquan, a jednocześnie poznawać inne systemy i czerpać z nich to co yiquan może wzbogacić. Przy czym nie chodzi tu o "wybranie najlepszych technik z innych systemów". Z założenia chodzi raczej o pewną weryfikację i modyfikację koncepcji i metod treningowych w wyniku kontaktu z innymi systemami.

T.G. - *Porozumiewasz się ze swoim nauczycielem po chińsku. Czy uważasz, że znajomość chińskiego dla studiujących style wewnętrzne jest ważna?*

A.K. - Tak, uważam, że ludzie naprawdę zainteresowani nauką systemów wewnętrznych powinni uczyć się chińskiego, zarówno współczesnego, jak i klasycznego. Bez tego porozumienie z nauczycielem moim zdaniem nie będzie dostateczne. Jest też problem z klasycznymi traktatami. Czytanie tłumaczenia z tłumaczenia, jak to się u nas odbywa, to po prostu zabawa w głuchy telefon. Nie twierdzę, że wszyscy ćwiczący muszą uczyć się chińskiego, jednak ci bardzo poważnie zainteresowani nauką, a szczególnie czołówka instruktorów, zdecydowanie tak.

T.G. - *Jak byś ocenił polskie Nei Jia (wewnętrzne style), to czego uczą polscy nauczyciele?*

A.K. - Generalnie style wewnętrzne do niedawna były w gruncie rzeczy niemal nieznanne poza Chinami, a i w Chinach ćwiczone tylko w małych, często nieoficjalnych, a w okresie rewolucji kulturalnej "podziemnych" grupach. Dopiero lata 80. i 90. to okres ich popularyzacji w Chinach. Poza Chinami najpopularniejszy jest taijiquan, ale osoby siedzące w temacie doskonale wiedzą, jak niewiele popularne "taj czy" ma wspólnego z autentycznym taijiquan. Również na Zachodzie dopiero w ostatnich latach sytuacja zaczyna się zmieniać. Bagua i xingyi dopiero teraz zaczynają zdobywać sobie popularność np. w USA. Dopiero teraz w świadomości szerszych rzesz zaczyna powoli świtać co to takiego te style wewnętrzne. Że mimo nieco innego niż typowe podejścia do treningu są to autentyczne sztuki walki, a nie po prostu "gimnastyka relaksacyjna", czy magiczna sztuka posługiwania się "mocami kosmosu".

Polska natomiast wciąż pozostaje nieco w tyle. Dopiero niedawno zaczęły się kontakty z autentycznymi ekspertami. W stylu Chen taijiquan jest to Chen Xiaowang. Również Jan Silberstoff jest w tym co robi bardzo kompetentny. Oczywiście jest yiquan i kontakt z Yao Chengguangiem. Poza tym możliwość nauki w Polsce autentycznych systemów wewnętrznych, z najlepszych linii przekazu, jest bardzo ograniczona. Jednak w Chinach przebywa obecnie kilku Polaków uczących się systemów wewnętrznych u autentycznych mistrzów. Jeśli zdecydują się w przyszłości wrócić do Polski, będzie szansa na wzbogacenie wewnętrznego kung-fu w naszym kraju i podniesienie jego poziomu.

T.G. - *Czym różni się trening w Chinach od tego w Polsce?*

A.K. - Przede wszystkim w Chinach bardzo rzadko spotykałem się z czymś co w Polsce wydaje się tak oczywiste, że inne opcje są niemal nie do pomyślenia, a mianowicie z treningiem w

sali. Oczywiście jeśli ktoś dysponuje salą, to z niej korzysta, zwłaszcza w wypadku niepogody. Natomiast generalnie wynajmowanie sali, nawet gdy kogoś na to stać, uważane jest zwykle za zbędny i nieuzasadniony wydatek. Tak więc nawet ci najwięksi, najsztywniejsi mistrzowie zwykle prowadzą zajęcia na powietrzu. Spotykałem się u nas czasem z pogardliwymi opiniami o "parkowym kung-fu". Prawdą jest, że większość ćwiczących w parkach nie prezentuje wysokiego poziomu, ale opinia, że jest podział na kung-fu "parkowe", o niskim poziomie i dobre - "pozaparkowe" jest pozbawiona podstaw. Wprawdzie w tłumie ćwiczących w parkach, trudno wypatrzeć kogoś dobrego, ale jednak można tam spotkać największych mistrzów tradycyjnego kung-fu, także szefów organizacji poszczególnych stylów. U Feng Zhiqianga uczyłem się w weekendy w parku Tiantan. W tym samym parku w weekendy bywał Deng Jie i wielu innych znanych przedstawicieli stylu Chen taijiquan. Lei Muni działał w parku Yuetan. Słynny Wu Tunan nauczał w parku Zizhuyuan. W tymże parku można było spotkać także dość znanego Shi Minga. Zhou Yi nauczał na betonowym placu na terenie kampusu Beiwai'u. Wang Peisheng, który przyjeżdżał na Beiwai raz w tygodniu uczył w małym ogródku pomiędzy dwoma akademikami. Wang Yufang też zwykła nauczać na powietrzu, na terenie Pałacu Kultury Ludu Pracującego. Yao Chengguang naucza w parku Nanguan, a jego brat Yao Chengrong na dziedzińcu świątyni Baidasi. Podobnie wielu innych znanych mistrzów. Często wystarczy placik koło domu, lub wręcz chodnik przy ulicy, by odbyła się lekcja pod okiem jednego z najsztywniejszych mistrzów. Oczywiście tutaj mówię o mistrzach autentycznego kung-fu/wushu, zwanego chuantong wushu (tradycyjne wushu) lub minjian wushu (wushu wśród ludu). Trochę inaczej jest z tzw. xiandai wushu (nowoczesne wushu) lub jingsai wushu (sportowe wushu), ale ono pozostaje poza obszarem moich zainteresowań.

Następna kwestia to strój. Oczywiście na pokazach i uroczystościach przedstawiciele jednej szkoły występują w jednolitych, odświętnych strojach. Jednak normalnie ćwiczy się zależnie od pogody, w krótkich spodenkach lub w dresie lub w jakimkolwiek luźnym stroju. Zdarza się widzieć biznesmenów, którzy po pracy przychodzą na trening i czasem tylko zdejmują krawat. Jeśli jest ciepło, to może jeszcze marynarkę, albo i koszulę. Tak to po prostu wygląda. Jednolite stroje, równe rzędy i ściśle określony ceremoniał, to coś co się wprawdzie czasem spotyka, ale w gruncie rzeczy jest to wyjątek, nie reguła.

Przyzwyczajonym do treningów sztuk walki w Polsce, zajęcia w Chinach mogą się wydać nieco "nieorganizowane". Zamiast równych rzędów ludzi ubranych w jednolite stroje, tutaj każdy ubrany jest inaczej i często bywa tak, że i ćwiczy w danym momencie coś innego niż inni. Czasem nauczyciel demonstruje lub objaśnia coś wszystkim lub części uczniów, i wtedy widać grupę ćwiczących to samo, lub w grupie ćwiczących różne rzeczy pojawia się podgrupa ćwiczących to samo. Atmosfera bywa dość luźna. Rzadko zdarza się ćwiczenie na komendę. Narzucanie dyscypliny ćwiczeń niekoniecznie musi należeć do nauczyciela. Nauczyciel zwykle obserwuje uczniów, i traktuje ich w zależności od tego jak się przykładają do nauki i treningu. Jeśli ktoś się obja, to nauczyciel nie traktuje go poważnie, a więc ktoś taki wiele się nie nauczy.

Oczywiście proszę nie traktować tego co powiedziałem jako jakiegoś jedyne wzorca treningu w Chinach. Mówię tu tylko, o pewnym podejściu, z którym jednak najczęściej się spotykałem. Nie znaczy to, że nie istnieją inne. Zwracam też uwagę, że mówię o minjian wushu, czyli mówiąc inaczej: o autentycznym kung-fu, a nie o tym co się robi państwowych instytucjach.

Podniosłem tutaj akurat te kwestie, ponieważ wiąże się to z pewnym problemem. Wiele osób próbuje oceniać wartość tego co jest w danej szkole nauczane na podstawie kryteriów zupełnie nieistotnych. Na przykład, czy szkoła ma własną salę - najlepiej z dużym sztydem, czy wszyscy mają jednolite mundurki i chodzą na komendę, czy reklamy szkoły są dostatecznie duże i kolorowe itp. Dzięki temu nastawieniu powstają szkoły, w których instruktor nie ma o kung-fu najmniejszego pojęcia, natomiast potrafi stwarzać pozory fałszywie pojmowanego profesjonalizmu.

Jeśli natomiast chodzi o samą istotę treningu w Chinach, to też może to wyglądać różnie. Zależy to od poziomu jaki prezentuje dany instruktor, ale także od tego, kogo uczy. Być może będzie to nadmierne generalizowanie, ale bardzo często jest tak, że ucznia którego nie traktuje się poważnie uczy się form, natomiast tego, którego nauczyciel naprawdę chce czegoś nauczyć uczy rzeczy, które laikowi mogą się wydać mniej atrakcyjne i mniej ważne, czyli ćwiczeń określanych jako jibengong (ćwiczenia podstawowe). Jednak to ci, w których treningu nacisk był kładziony na te mało efektowne ćwiczenia osiągają później znacznie wyższy poziom.

T.G. - *Co to jest tradycyjna szkoła Kung Fu?*

A.K. -Poglądy na temat tradycji w Kung-fu/wushu są różne. Jednak przytoczę tu najczęściej stosowaną obecnie w Chinach klasyfikację. Otóż mówi się zwykle o jingsai wushu (wushu sportowe) lub xiandai wushu (wushu nowoczesne) oraz o chuantong wushu (wushu tradycyjne) lub inaczej minjian wushu (wushu wśród ludu). Jingsai wushu to popularne konkurencje standaryzowanych form sportowych (taolu) i sanda. Chuantong wushu lub minjian wushu, to to co ćwiczą normalni ludzie, to czego uczą mistrzowie spoza państwowych instytucji. Pojęcia chuantong wushu lub minjian wushu odpowiadają pojęciu kung-fu używanemu na Zachodzie. Pomińmy wushu sportowe. Gdy mówimy o tzw. wushu tradycyjnym, to w jego obrębie też można spotkać bardzo różne podejścia do tradycji. Jednak pogląd jakoby tradycja polegała na tym, że nic się nie zmienia i wszystko pozostaje tak, jak to 100, 200 czy 300 lat temu ustalił mistrz-założyciel jest zupełnie nieuzasadniony. To jest mit, traktowany przez wielu zachodnich adeptów kung-fu/wushu zbyt poważnie. Dokładniejsze zapoznanie się z historią jakiegokolwiek chińskiej sztuki walki pozwala uzmysłwić sobie, że jej rozwój był niezwykle burzliwy. Nieustannie następowały zmiany i każdy z uczniów danego mistrza rozwijał system w nieco innym kierunku i jego własny system zmieniał się z czasem. To samo można zaobserwować, gdy chodzi o nauki największych współcześnie żyjących mistrzów. Oni się po prostu wciąż rozwijają! Znajomość tak prostych faktów nie pozwala patrzeć na tradycję w kung-fu/wushu jako coś skostniałego.

Ja zajmuję się yiquan, systemem stosunkowo młodym, jako że pojawił się on pod tą nazwą niecałe 80 lat temu. Ideą jego twórcy i jego następców było wydobyć i zachować tego co

wartościowe , a odrzucenie tego co bezużyteczne i błędne. Jak powiedział Wang Xiangzhai: "Nie ma granicy w rozwoju sztuki walki".

Dla mnie osobiście istotny jest rozwój, doskonalenie, bardzo dokładne poznanie tradycji, ale nie trzymanie się kurczowo przestarzałych wzorców. Dlatego m.in. tak odpowiada mi nauka yiquan.



**Od lewej: Harry Prest (USA), Kubo Isato (Japonia),
mistrz Yao Chengguang, Andrzej Kalisz,
Karel Koskuba (Wielka Brytania)**

T.G. - *Co sądzisz o stopniach (kolorowych pasach) w Kung Fu? Czy starzy chińscy nauczyciele je stosują? Czy istnieją stopnie w Yiquan?*

A.K. -Oczywiście system stopni, poza systemem stopni w hierarchii urzędniczo-wojskowej nie był w Chinach stosowany. Nie był on potrzebny, gdy ćwiczone w kręgu rodziny, lub gdy mistrz miał stosunkowo nieliczne grono uczniów. Dopóki jakaś sztuka walki ćwiczona jest w małych kręgach, wystarcza tradycyjny system oparty na hierarchii rodzinnej. Jednak nie sprawdza się on gdy przechodzi się do masowej popularyzacji standaryzowanej wersji jakiegoś systemu. Dopiero wówczas pojawia się potrzeba wykorzystania systemu stopni. Generalnie wydaje się, że chińscy mistrzowie są temu systemowi niezbyt przychylni. Jednak zaczęto go w Chinach wprowadzać odgórnie, i teraz jest już tylko kwestią czasu, kiedy zostanie powszechnie przyjęty.

Ponieważ u nas mało kto wie jeszcze o tym chińskim systemie stopni, przedstawię go pokrótce. W odróżnieniu od systemu japońskiego, nie ma podziału na stopnie kyu i dan. W sumie stopni jest 9, od 1 duan do 9 duan (duan zapisuje się tym samym znakiem, co japońskie dan). Oznaczane są okrągłymi naszywkami, kolejno: seledynowy, srebrny i złoty orzeł (1-3 duan), seledynowy, srebrny i złoty tygrys (4-6 duan) i seledynowy, srebrny i złoty smok (7-9 duan).

Ponieważ system ten ma stać się powszechnym w Chinach, również w kręgu yiquan od pewnego czasu prowadzone są dyskusje na temat określenia wymagań na poszczególne stopnie. Nie są to na pewno dyskusje łatwe. Zwłaszcza, że przyjęcie wspólnych zasad wymaga standaryzacji nauczania, a yiquan z założenia opiera się na indywidualnym rozwoju pod kierunkiem nauczyciela. Każdy z nauczycieli prezentuje nieco inne podejście.

T.G. - *Co myślisz o zawodach w Nei Jia np.: Tai Chi Chuan ("pchających dłoniach")? Czy coś takiego występuje też w Yiquan?*

A.K. -Generalnie nie jestem przeciwny zawodom. Jednak dla mnie współzawodnictwo

sportowe powinno być co najwyżej pewnym elementem sztuki walki. Jeśli nacisk kładziony jest na współzawodnictwo sportowe, to utracone zostaje zbyt wiele z tego, co dla mnie w sztuce walki istotne. Dlatego tzw. jingsai wushu, które wkrótce zostanie dyscypliną olimpijską, nie jest dla mnie godne najmniejszej uwagi. Yiquan nie był nigdy traktowany jako sport. Jednak już od lat 20. XX wieku uczniowie Wang Xiangzhai'a startowali w zawodach chińskich sztuk walki, a także zachodniego boksu. Gdy w Chinach zaczęto organizować zawody sanda, startowali w nich też przedstawiciele yiquan. Jeden z nich - Peng Zhendi był mistrzem Chin. Mój nauczyciel Yao Chengguang został niestety dożywotnio zdyskwalifikowany, mimo że nie zrobił niczego, co nie było dozwolone regulaminem. Został uznany za zbyt niebezpiecznego, by startować w zawodach. Do regulaminu natomiast wprowadzono po tym wydarzeniu zakaz uderzania seriami na głowę. Od tamtej pory przedstawiciele yiquanu mniej chętnie brali udział w zawodach, ale się to zdarzało. W 1999 roku kilku zdobyło medale na Pierwszych Mistrzostwach Chin w Tradycyjnym Wushu, w konkurencji leitai, którą rozgrywano na platformie znajdującej się nad wodą.

W 1998 roku zorganizowano zawody yiquan w san shou, jednak zewnętrzny wpływ na kształt regulaminu był tak duży, że chwilowo organizowanie podobnych zawodów zawieszono. Natomiast obecnie pracuje się nad dopracowaniem regulaminu yiquan w tui shou. Pierwsze zawody odbyły się w 2000 roku, a kolejne prawdopodobnie odbędą się w marcu 2002.

T.G. - *Co sądzisz o uczeniu się z książek lub kaset video?*

A.K. - Nauka tylko z książek i video nie ma zbyt wiele sensu. Natomiast materiały takie mogą stanowić pewną pomoc, zwłaszcza w przypadku osób, które nie mają możliwości regularnego kontaktu z nauczycielem, uczestnicząc tylko np. w organizowanych co jakiś czas seminariach. Chociaż jest to o wiele trudniejsze, niż gdy ma się ciągły kontakt z nauczycielem, to przy pewnym zapale, zaangażowaniu i minimum zdolności możliwe są postępy. Książki i kasety video mogą się wówczas okazać bardzo przydatne.

Poza tym, style wewnętrzne to nie tylko trening, to także mnóstwo teorii. Lektura książek i studia teoretyczne są moim zdaniem niezbędne każdemu poważnemu adeptowi. Oczywiście nie należy teoretyzować zanadto. Po prostu teoria jest tu ściśle powiązana z praktyką. Bez praktyki pod kierunkiem mistrza, samo czytanie teorii prowadzić może do spekulacji i wyobrażeń niewiele mających wspólnego z tym o co w danym systemie chodzi.

T.G. - *Jak jest z udziałem kobiet w poznawaniu Yiquan? Czy zauważyłeś aby nauczyciele stosowali jakiś specjalny rodzaj treningu dla nich? Na przykład inne rodzaje medytacji, ćwiczeń (wizualizacji) prowadzenia "Chi" itp.. Czy w czasie treningów rozróżnia się sposób wykonania jakiś "form" ze względu na płeć?*

A.K. - Jeśli chodzi o podstawowe metody treningowe, to nie ma tu żadnych różnic. Natomiast kobiety często ograniczają się tylko do tych metod podstawowych, unikając bardziej zaawansowanego treningu "bojowego". Ale nie ma tu ścisłej granicy między kobietami, a mężczyznami. Po prostu wśród mężczyzn ćwiczących yiquan większy procent jest

zainteresowanych nauką walki, w tym kontaktowymi sparingami, natomiast wśród kobiet mniejszy. Koncentrują się one częściej na treningu "zdrowotnym", czasem ćwicząc tui shou i inne mniej wymagające formy sparingu. Podobnie stosunkowo mało kobiet uprawia np. boks.

T.G. - Co sądzisz o nauce form z bronią (np. miecz, szabla czy halabarda) w dzisiejszych czasach? Przecież w realnym życiu, na współczesnych ulicach, nikt nie będzie ich używać. Czy warto poświęcać wiele lat, na opanowanie całego arsenału broni, wchodzącego w skład wielu tradycyjnych stylów Kung Fu? Czy w Yiquan ćwiczy się z bronią?

A.K. - Samoobrona na ulicy to tylko jeden z elementów sztuki walki. Istotny moim zdaniem. Mówię istotny nie w tym sensie, że nie da się wyjść na ulicę, żeby nie zostać napadniętym i dlatego koniecznie trzeba uczyć się samoobrony. Chodzi mi o to, że sztuka walki, to sztuka walki. Jeśli zmienia się w balet, tracąc skuteczność, to przestaje być sztuką walki w moim rozumieniu. Jednak skuteczność to jeszcze nie wszystko. Gra na fortepianie też nie jest przydatna w samoobronie na ulicy. Ale czy to powód, żeby zrezygnować z gry na fortepianie, gdy komuś to sprawia przyjemność?

Jeśli zaś chodzi o yiquan, to tu akurat do treningu z bronią nie przywiązuje się dużej wagi. Wang Xiangzhai mawiał: "Broń jest tylko przedłużeniem ciała". W zasadzie wykorzystuje się tylko kij. Przy czym istotniejsze jest wykorzystanie kija do doskonalenia sprężystego posługiwania się siłą (jin) niż nauka walki nim.

Ja osobiście nie widzę nic złego w tym, że ktoś ćwiczy z wieloma rodzajami mało dziś przydatnej broni, jeśli mu to sprawia przyjemność. Natomiast w yiquan, myślę że można tak powiedzieć, koncentrujemy się raczej na wyżynach jakości, niż na nauce wielu różnych rzeczy.

T.G. - Dla większości ludzi na zachodzie istnienie energii wewnętrznej "Chi" jest niemożliwe. Nawet ćwiczący przez wiele lat różne wewnętrzne style, mają wątpliwości czy to co czują to "Chi". Brak wykwalifikowanych nauczycieli, którzy mogliby to zweryfikować, sprawia, że uczeń bardzo wiele rzeczy musi przyjąć "na wiarę". Jak Ty przekonałeś się o istnieniu "Chi"?

A.K. - Qi to pojęcie z zupełnie odrębnego od naszego systemu nauki. To w gruncie rzeczy cały system teorii dotyczących dość różnych dziedzin. Pojęcie to ukształtowane zostało w określonym układzie, i tylko w tym układzie ma pewien sens. Traci ono ten sens poza właściwym kontekstem. Prosta próba przeniesienia pojęcia qi do nowego układu (system nauki zachodniej) jest skazana na porażkę. U nas po prostu znajomość zagadnienia jest nikła. Stąd mylenie kontekstów użycia pojęcia qi nawet wewnątrz układu klasycznej nauki chińskiej i stąd nieudolne próby włączenia we własny, wykształcony w tym miejscu i w tej epoce system pojęć, naiwnego wyobrażenia o qi.

Zastanówmy się przez chwilę na przykład nad pojęciem "energia". Co porusza samochód? Energia. Idziemy do galerii, oglądamy obraz i mówimy, że emanuje z niego pewna energia. Czy ta energia nadaje się do napędzania samochodu z silnikiem spalinowym?

Oczywiście qi to jest pewien problem. Niektórzy stwierdzają po prostu: "qi nie istnieje,

qigong nie działa, w taijiquan też mówią o qi, a więc taijiquan nie ma wartości". Inni z kolei mówią: "Wierzę w qi. Starożytni Chińczycy byli największymi mędrkami wszechczasów, a nauka zachodnia jest bez sensu". Moim zdaniem, żadne z tych stanowisk nie jest rozsądne.

Yiquan powstał w Chinach, został stworzony przez Chińczyka na bazie klasycznego systemu wewnętrznego xingyiquan. Jednak niewątpliwie impulsem przyczyniającym się do powstania i rozwoju tego systemu był kontakt z kulturą i nauką zachodnią, czego efektem był pewien krytycyzm wobec tradycyjnej spuścizny. Yiquan powstał więc tam gdzie spotkał się Wschód i Zachód. Dokonano weryfikacji i udoskonalenia koncepcji i metod. I oczywiście cały czas się to odbywa, bo założeniem quanxue (nauka o sztuce walki - tak Wang Xiangzhai nazywał yiquan w późniejszych latach) jest, że "nie ma granicy w rozwoju sztuki walki". Sam Wang Xiangzhai pojęciem qi posługiwał się tylko we wczesnym okresie, gdy napisał "Właściwą ścieżkę Yiquan". Natomiast w późniejszej, reprezentatywnej dla dojrzałego yiquan/dachengquan "Centralnej osi drogi pięści" (znanej też jako "Teoria dachengquan") zupełnie nie używał tego pojęcia. Po prostu wytworzony został nowy system koncepcji i metod, łatwiej zrozumiałych i dających się interpretować z punktu widzenia zachodniej nauki. Założenie było takie, by nie utracić walorów tradycyjnych systemów, a osiągnąć te same, a nawet lepsze rezultaty. Innymi słowy, uważamy, że w pewnym zakresie, konkretnie chodzi tu o związek między umysłem i ciałem i to co stanowi motyw przewodni systemów wewnętrznych, czyli nei jin (siła wewnętrzna), nie ma potrzeby odwoływania się do pojęcia qi. Posługiwanie się tu pojęciem qi utrudnia bowiem zrozumienie sztuki walki i postępy w niej. Być może niektórzy uprawiający systemy wewnętrzne nie zgodzą się z tym, ale tak właśnie uważam, i takie jest stanowisko większości przedstawicieli yiquan. To właśnie był jeden z istotnych elementów, które przyciągnęły mnie do yiquan. W yiquan udaje się osiągnąć ten typ siły i jej świadomości - nei jin, jak w klasycznych systemach wewnętrznych, bez użycia sprowadzających wielu adeptów na manowce teorii, które uważamy za przestarzałe.

T.G. - *A co sądzisz o próbach udowodnienia istnienia energii "chi" na gruncie zachodniej nauki?*

A.K. - To jak niektórzy do tego podchodzą, to totalne nieporozumienie. To coś jakby próbować udowodnić, że energia istnieje. Pojęcie qi, w najbardziej ogólnym sensie jest równie, a może jeszcze bardziej ogólne od pojęcia energii. Po prostu jest to najbardziej podstawowe pojęcie w chińskiej wizji świata. To jest coś tego rzędu, jak "jednolita teoria wszystkiego", choć nie wiemy jak będzie ona wyglądała, jeśli w ogóle zostanie sformułowana. Natomiast my poza ogólnym pojęciem energii, mamy też pojęcia bardziej szczegółowe, pojęcia określonych rodzajów energii, nie tylko w znaczeniu fizycznym, ale np. energii czy siły oddziaływania artystycznego. Podobnie pojęciem qi posługują się Chińczycy, w różnych dziedzinach i aspektach nadając mu różny sens. Oczywiście w Chinach prowadzone są badania np. nad wai qi (zewnętrzne qi). Chodzi tu o tzw. emisję qi na zewnątrz, np. za pomocą rąk, czyli coś w rodzaju naszej rodzimej bioenergoterapii. I rzeczywiście okazuje się, że pewne rzeczy dają się zmierzyć: promieniowanie podczerwone, emisja elektronów itp. W oparciu o wyniki tych badań w Chinach nawet zbudowano urządzenia które

naśladują określonych mistrzów qigong. Niektóre z tych urządzeń mają nawet przełączniki, pozwalające w zależności od potrzeb "przełączać się" między różnymi mistrzami, których oddziaływanie ma różne właściwości. No i mamy dowód. Już wiemy, że qi to po prostu promieniowanie podczerwone i emisja elektronów i budujemy aparat, który emituje qi. Tak, ale jest to tylko pewien aspekt pojęcia qi. Załóżmy, że podczas tych badań odkryto, że emitowany jest także jakiś inny, nowy rodzaj energii. Znowu mamy dowód istnienia qi. No tak, to skoro ten nowy rodzaj energii to qi, to promieniowanie podczerwone i elektrony to nie było qi. Ale przecież badania wykazały, że urządzenia zbudowane w oparciu o poprzednią teorię działały, dając dokładnie takie same efekty terapeutyczne, jak mistrzowie qigong "emitujący qi". No to może jednak ta nowo odkryta energia, to nie qi, tylko jeszcze inna energia. A może qi to i to i to. A może coś jeszcze? A może ta inna energia jednak nie istnieje. A więc mamy promieniowanie podczerwone i elektrony.

No dobrze, a jak to się ma do takiego objaśnienia Yang Chengfu, który mówił że gdy ręka jest bardzo zgięta, to jest słabsza, bo qi gorzej przez nią płynie, a gdy jest mniej zgięta to jest silniejsza, bo qi może przepływać swobodnie. Co tu ma do rzeczy promieniowanie podczerwone?

Zróbmy taką próbę: staję, z ręką ugiętą w łokciu, łokieć znajduje się koło moich żeber, a dłoń na wysokości szyi. Ktoś naciska mój nadgarstek od przodu, nie pozwalając mi wyprostować ręki. Próbuję ją wyprostować, ale jest trudno tego dokonać. Teraz prostuję nieco łokieć, wysuwając łokieć i dłoń do przodu. Gdy teraz ktoś naciska mój nadgarstek od przodu, łatwiej mi się przeciwstawić. Dlaczego? Przeanalizowanie układów kości i stawów pozwoli stwierdzić, że zastosowanie tu znajduje znane z lekcji fizyki w szkole podstawowej zasady dźwigni i rozkładania sił. A qi? Dlaczego Yang Chengfu wyjaśniał to lepszym lub gorszym przepływem qi? No cóż, Yang Chengfu po prostu nie znał elementarnej fizyki, a więc musiał się odwoływać do pojęć które znał. Jednak proszę pomyśleć: Robimy taki eksperyment. Pada pytanie, jaki jest mechanizm zjawiska, które obserwujemy. Ja tłumaczę je zasadami mechaniki. Ktoś natomiast zaczyna opowiadać, że w pierwszym wypadku ugięcie łokcia nie pozwala swobodnie przepływać qi, a w drugim qi lepiej płynie. Którą odpowiedź jest wartościowsza? W yiquan uważamy, że pierwsza. Druga natomiast kieruje myślenie adepta stylu wewnętrznego na manowce. Jak ma się to do dowodu na istnienie qi? A może qi to zasada dźwigni i sił składowych? No ale w takim wypadku jak to się przekłada na leczenie? Widzimy, że są to jakby różne rzeczy. Innymi słowy, chciałem po prostu uzmysłowić Czytelnikom, że podejście typu: "czy qi istnieje" jest absurdalne. Podobnie wyobrażenie, że nagle pojawi się dowód na istnienie nowego rodzaju energii i wszystkie chińskie teorie zostaną od razu wyjaśnione. Tradycyjna nauka chińska nie jest czymś absolutnie doskonałym, tak jak i nauka zachodnia nie jest doskonała i skończona. Dla nas podstawowym punktem odniesienia jest nauka zachodnia. Dla współczesnych Chińczyków w gruncie rzeczy też. Połączenie różnych podejść daje nowe, ciekawe rezultaty. Ale obecnie jedyną, że tak powiem, platformą podstawową pozostaje nauka zachodnia. Raczej nie uda się nikomu pozbyć wiedzy, którą nabył w ciągu swojego życia i nagle przestawić się na widzenie świata Chińczyka sprzed wieków. Tak więc na klasyczną naukę chińską nie da się patrzeć inaczej niż z punktu widzenia współczesnej nauki. Zdając sobie sprawę z

pewnej nieprzystawalności do siebie pojęć klasycznej nauki chińskiej i naszego systemu wiedzy, a także trochę lepiej orientując się w użyciu pojęcia qi przez Chińczyków, widzimy, że mówienie o udowodnieniu istnienia qi, jako jakiegoś ściśle określonego rodzaju energii w rozumieniu nauki zachodniej jest pozbawione większego sensu. To co możemy robić, to badać zjawiska, które Chińczycy odkryli i dawniej tłumaczyli korzystając z pojęcia qi, i na nowo je interpretować. W zakresie istotnym dla wewnętrznych sztuki walki, nową interpretację od kilkudziesięciu lat proponuje yiquan. Udoskonalona interpretacja teoretyczna zdążyła tu już znacznie wpłynąć na stosowane metody treningowe. Podobne próby powoli pojawiają się też w środowiskach innych systemów. Oczywiście nie ma to ścisłego związku z innymi dziedzinami, gdzie pojęcie qi używane jest w innych kontekstach.

T.G. - Czytając różne historie z życia mistrzów Nei Jia, nawet tych z początków naszego wieku, pełno jest w nich opisów o niesamowitych umiejętnościach wykorzystania "Chi". Wyższości w konfrontacji stylu "miękkich" nad "twardymi". Dlaczego dzisiaj jest tak trudno spotkać kogoś o takich umiejętnościach?

A.K. -Przede wszystkim nie zauważyłem w oryginalnych wersjach takich opisów mowy o "wykorzystaniu qi". Myślę, że sformułowanie "wykorzystanie qi" pochodzi raczej od ludzi którzy nie znają dobrze systemów wewnętrznych i w związku z tym dopowiadają sobie, że pewne rzeczy możliwe są tylko dzięki "kosmicznej energii".

Natomiast dlaczego trudno spotkać dziś ludzi z systemów wewnętrznych, którzy prezentują podobne umiejętności?

Po pierwsze: gdzie chcielibyśmy ich spotkać? Do dziś pokutuje u nas śmieszny pogląd, że wielu mistrzowie masowo emigrowali z Chin. Tymczasem pomówmy o faktach. Skąd i dokąd emigrowali? Dawna emigracja wywodziła się niemal wyłącznie z wybrzeża, i to tylko południowego. Praktycznie nie było emigracji z prowincji północnych i z wewnątrz lądu. Chińczycy w krajach Azji południowo-wschodniej pochodzą głównie z prowincji Guangdong i Fujian. W USA to już niemal wyłącznie prowincja Guangdong. To właśnie powód dlaczego niektóre style, stamtąd się wywodzące, stały się tak popularne na Zachodzie, podczas gdy inne są wciąż niemal nieznanne. Akurat xingyiquan, baguazhang, czy taijiquan w tych południowych prowincjach do niedawna w zasadzie nie było.

Mit mówi, że wielu mistrzowie uciekli przed komunistami do Hongkongu i na Tajwan. Ilu? Ilu w proporcji do ogółu ludzi którzy uciekli i do tych którzy zostali? Do Hongkongu? Stosunkowo łatwo było tam dotrzeć komuś z Guangzhou (Kanton) i okolic. Ale z innych części Chin? W dodatku po wpuszczeniu pewnej liczby ludzi bogatych, Brytyjczycy zaczęli dokładnie pilnować granicy i wszystkich uchodźców odsyłać z powrotem.

Na Tajwan? Fakt, uciekło tam o ile dobrze pamiętam około 2 milionów ludzi, związanych z nacjonalistyczną partią Guomindang (Kuomintang) i jej armią - urzędnicy, oficerowie, ich rodziny. No i grupka mistrzów sztuk walki, z Centralnego Instytutu Guoshu w Nankinie. Dlaczego

mistrzowie chińskich sztuk walki z całych Chin mieliby masowo uciekać razem z Czang Kai-shekiem (Jiang Jieshi)? Wbrew wymuszonej przez układ sił w drugiej połowie XX wieku zachodniej mitologii, to nie był aniołek. To był człowiek, którego Hitler rozpatrywał jako głównego sojusznika w Azji, zanim zdecydował się jednak na Japończyków jako aktualnie silniejszych i lepiej zorganizowanych. Na Tajwanie do niedawna panował totalitarny reżim, a demokratyzacja to kwestia dopiero ostatnich lat. Ostatnio miałem okazję oglądać (i tłumaczyć) tajwańskie dokumenty dotyczące odszkodowań dla ofiar reżimu na Tajwanie w latach 70. Guomindang Jiang Jieshi wcale nie był szczególnie kochany przez Chińczyków. Dlaczego z nagłą większością mistrzów miałyby go polubić i podążać na Tajwan?

Mit mówi, że mistrzowie uciekali bo bali się komunistów. Dlaczego mieliby się bać? Bo komuniści odbierali fabryki i ziemię bogaczom? No cóż, wśród mistrzów sztuk walki raczej nie było wielu posiadaczy ziemskich i właścicieli fabryk. Zupełnie nie mieli więc powodów do obaw. Raczej oczekiwali poprawy. Zwłaszcza, że z odezwy Mao Zedonga wynikało, że sztuki walki będą popierane. Dopiero później okazało się, że w praktyce wyglądało to trochę inaczej. Jednak wtedy było już zbyt późno na emigrację.

Systemy wewnętrzne - taijiquan, xingyiquan, baguazhang uprawiane były głównie w północnych Chinach. Taijiquan to jak wiadomo Chenjiagou i Zhaobao w prowincji Henan (ta w której leży klasztor Shaolin). Później Yang Luchan i Wu Yuxiang spopularyzowali go w prowincji Hebei (ta która otacza Pekin) i w Pekinie. Na południu zaczęto go nauczać później, a ponieważ była to już popularyzacja na bardzo szeroką skalę, wiązało się to z obniżeniem jakości przekazu. Xingyiquan to przede wszystkim trzy północne prowincje - Hebei i Henan, wspomniane przy okazji taijiquan oraz Shanxi (na zachód od dwóch poprzednich). Baguazhang to już niemal wyłącznie Pekin, bo tutaj nauczał Dong Haichuan. Nie było stąd większej emigracji, trudno więc się dziwić, że poza Chinami trudno spotkać przedstawicieli tych systemów prezentujących wysoki poziom.

Sytuacja zaczęła się zmieniać dopiero w latach 80. i 90., gdy coraz więcej cudzoziemców zaczęło jeździć do Chin, a mistrzowie z Chin zaczęli nauczać zagranicą. Nastąpiła też nowa emigracja, jednak dość ograniczona liczebnie. W większości przypadków emigracji np. do USA są to po prostu młodzi ludzie, którzy jadą na studia, a później zostają. Niektórzy przed wyjazdem z kraju zaczynają się w pośpiechu uczyć różnych form, by przed naiwnymi cudzoziemcami pozować na "wielkich mistrzów". Oczywiście są też nieliczni autentyczni mistrzowie, którzy wyemigrowali w ostatnich latach. Przykładem jest Chen Xiaowang.

Natomiast w Chinach przez lata popularyzowane były pewne warianty uproszczone, zdrowotne lub sportowe wushu. Uprawianie autentycznych sztuk walki nie było mile widziane, a w pewnych okresach tępione. W rezultacie wielu mistrzów zaprzestało nauczania, inni nauczali tylko nieliczne grupki zaufanych uczniów. Nie zawsze nauczali wszystkiego co znali. Dopiero w końcu lat 70. sztuki walki w Chinach zaczęły odżywać. Mimo że propagowano głównie zdrowotną wersję taijiquan i sportową wersję wushu, to jednak minjian wushu zyskało również możliwość rozwoju, a ostatnio wydaje się być coraz bardziej doceniane.

Mimo tych perturbacji rozwoju sztuk walki w Chinach, zwłaszcza w okresie "rewolucji kulturalnej" (1966-1976), to tam właśnie można spotkać ludzi prezentujących naprawdę wysokie umiejętności w stylach wewnętrznych. Potrzeba trochę wysiłku, by do nich trafić, ale oni tam są. To znaczy ludzie, którzy potrafią zademonstrować bardzo wyrafinowane i subtelne umiejętności. Tacy od których można się naprawdę wiele nauczyć. Natomiast niestety w wielu przypadkach, mimo posiadania takich umiejętności, obawiam się, że w realnej walce mistrzowie ci niewiele potrafiliby wykazać. Dlaczego? Otóż dawni mistrzowie byli po prostu fighterami. Odbywali wiele różnego rodzaju sparingów, pojedynków, czasem walk na śmierć i życie z przedstawicielami różnych systemów. Tak więc łączyli doskonale opanowanie zasad systemów wewnętrznych z ich zastosowaniem w realnej walce. Tymczasem wielu dzisiejszych mistrzów systemów wewnętrznych koncentruje się na podstawach, na opanowaniu zasad i podstawowych umiejętności i zatrzymuje się na tui shou, nie dochodząc tak naprawdę do etapu san shou, czyli właściwej walki. Owszem podczas tui shou, w pewnej ograniczonej sytuacji, są w stanie zademonstrować umiejętności budzące podziw. Jednak nie mają zupełnie doświadczenia w san shou. Oczywiście są wyjątki. Stosunkowo niewiele ich można znaleźć w taijiquan, łatwiej o to w baguazhang i xingyiquan, no i oczywiście w yiquan.

T.G. - *Po ostatnich przemianach w naszym kraju trochę łatwiej jest o kontakty z nauczycielami z zagranicy. Ponieważ miałeś kontakty z prawdziwymi mistrzami czy mógłbyś podać kilka wskazówek, jak odróżnić prawdziwego (wartościowego) nauczyciela, od zwykłego naciągacza (nawet ze skośnymi oczami)?*

A.K. - Nie uważam, by istniała taka uniwersalna recepta. Mogę tylko przypomnieć jak ja sobie z tym radziłem i radzę. A więc: nauka języka chińskiego, współczesnego i klasycznego, studia nad kulturą Chin, nad sztukami walki, przede wszystkim systemami wewnętrznymi. Przygotowanie teoretyczne - poznanie klasycznych traktatów i współczesnych prac. Porównanie różnych źródeł. Poznanie różnych nauczycieli. Nauka, nauka, nauka. Myślenie, myślenie, myślenie. Trening, trening, trening. Stopniowo coraz większe rozeznanie. Myślę, że ktoś początkujący i słabo zapoznany z tematem jest niestety skazany na błędzenie i uleganie oszustom. Z doświadczenia wiem, że to iż wyrażę jakąś opinię nie ma większego znaczenia. Początkujący mają swoje wyobrażenia, często nie mające wiele wspólnego z dziedziną którą chcą poznać, ale oni raczej pójdą za swoim fałszywym wyobrażeniem, niż za radą, która temu wyobrażeniu nie odpowiada. Tak więc mogę tylko poradzić: pilnie się uczyć, starać się coraz więcej wiedzieć i rozumieć. No i trzymać się z daleka od tych nauczycieli którzy zabraniają swoim uczniom nauki u innych - zwykle jest to rezultatem tego, że zdają sobie sprawę, że niewiele wiedzą i potrafią, i boją się że uczeń który zobaczy co robią inni, to dostrzeże. Warto, gdy jest okazja, zadawać pytania. Jeśli, jak to często niestety bywa, instruktor w odpowiedzi na proste pytanie rzuca: "Jak śmiesz podważać mój autorytet", to nie świadczy o nim zbyt dobrze.

T.G. - *Czy zamierzasz spisać swoje doświadczenia w książce lub nagrać kasetę video?*

A.K. - Tak, mam obecnie w planie przynajmniej kilka książek, prezentacji multimedialnych

na CD oraz kaset video. Na początku 2002 roku powinna ukazać się prezentacja na CD - "Esencja qigong - metoda zhan zhuang", nieco później prezentacja "Yiquan - esencja wewnętrznego kung-fu". Prawdopodobnie pod koniec 2002 roku kaset video o yiquan, z udziałem mistrza Yao Chengguang. Później kolejne książki, prezentacje, kasety video o yiquan, ale nie tylko. Od lat mam w planie książkę o wspomnianym wcześniej zagadnieniu qi - o historii tego pojęcia i jego wykorzystaniu oraz znaczeniu w różnych kontekstach i dziedzinach. Poza tym tłumaczenia. Obecnie tłumaczę na angielski zestaw materiałów szkoleniowych szkoły Zongxun Wuguan w Pekinie. Powstanie także polska wersja, dostępna bezpłatnie dla uczniów Akademii Yiquan. Tłumaczę też na angielski materiały video mistrza Yao Chengguang. Jest to 11 płyt VCD (w sumie 11 godzin). W wersji angielskiej będą one dostępne także w Polsce. Powstanie wersji polskiej uzależnione jest od liczby zainteresowanych yiquan w Polsce. W miarę możliwości czasowych będę też chciał przetłumaczyć zebrane teksty Wang Xiangzha'i'a. W planie na najbliższe lata są także materiały do nauki chińskiego, dostosowane do potrzeb ćwiczących chińskie sztuki walki, a szczególnie systemy wewnętrzne.

T.G. - Żyjemy obecnie w XXI wieku, erze komputerów, multimedialnych przekazów informacji. Czy stare metody nauczania jeszcze się sprawdzą?

A.K. - To zależy, co rozumiemy przez stare metody. My w yiquan nie staramy się zbudować skansenu starych metod, lecz badać je i rozwijać. Oczywiście nowe media stwarzają nowe możliwości. Natomiast nie zastąpią one bezpośredniej relacji nauczyciel-uczeń. Nie mówiąc nawet o yiquan, ponieważ mniej osób ma tu osobiste doświadczenia, ale np. o stylu Chen taijiquan, który jest trochę bardziej popularny - ci którzy mieli okazję uczyć się od Chen Xiaowanga już wiedzą, że pewne rzeczy dają się przekazać tylko, gdy się samemu "pomaca" mistrza, lub gdy on lekko nas dotknie i wtedy uświadamiamy sobie co było nie tak.

T.G. - Czy Europejczyk, ze swoim zachodnim spojrzeniem na świat, może w pełni zrozumieć Kung Fu, zwłaszcza wewnętrzne style?

A.K. - Ktoś powiedział, że najbardziej wartościowe rzeczy powstają na styku różnych podejść. Jak już mówiłem, yiquan jest tego przykładem. Oczywiście zakłada to umiejętność spojrzenia trochę jakby z dwóch stron, a więc dobre poznanie kultury Chin, języka, sposobu myślenia. Oczywiście nie staniemy się tacy sami jak Chińczycy. Nie o to chodzi. Chodzi o głębokie poznanie i uczenie się nawzajem. I stworzenie czegoś jeszcze lepszego.

T.G. - Na początku XXI wieku daje się zauważyć duże przemiany we Wschodnich Sztukach Walki. Zewnętrzne tradycyjne style Kung Fu przeobraziły się w sportowe odmiany Wu Shu, gdzie ich adepci wykonują akrobatyczne układy "form" nie znając i nie potrafiąc wykonać ich zastosowań bojowych. Wewnętrzne style Kung Fu zaczynają przypominać balet, nie mając już prawie nic wspólnego ze sztuką walki. Na Zachodzie coraz bardziej popularne stają się bardzo powierzchowne przekazy, w których nauczyciele uczą tylko wykonywania sekwencji płynnych, powolnych ruchów ("tańca"), bez jakiegokolwiek świadomej pracy z "Chi". Co sądzisz o takim "płytkim" sposobie

poznawania Nei Jia i jak zachęcił byś innych do głębszego poznania tych sztuk?

A.K. -To, co tak wiele osób dziś robi, jest dla mnie po prostu czymś płytkim i nie wartym uwagi. Natomiast widzę niestety, że takie są oczekiwania wielu ćwiczących. Cóż mogę powiedzieć? Mam tylko nadzieję, że liczba ludzi poważnie zainteresowanych systemami wewnętrznymi w Polsce wzrośnie, tak jak rośnie w innych krajach. Ci którzy zdecydują się w nie bardziej zagłębić, na pewno przeżyją niezwykłą przygodę. Przekonają się, że jest to znacznie ciekawsze i bogatsze od wersji sportowych i "baletowych". Z tym, że klasyczne teorie i koncepcje stanowią niewątpliwie duże wyzwanie. Wiele z nich czeka weryfikacja i reinterpretacja. Nie jest łatwo podejść do systemów wewnętrznych z punktu widzenia zachodniej nauki, a jednocześnie nie doprowadzić do ich spłylenia. Ja rozwiązanie znalazłem w yiquan.

T.G. - Ile czasu dziennie poświęcasz na trening yiquan?

A.K. -Minimum mojego własnego treningu to około 1 godzina dziennie. Natomiast staram się utrzymać normę 2 godzin. Czasem bywają 3-4 godziny. Przede wszystkim są to ćwiczenia zhan zhuang i shi li, czyli podstawa yiquan, i trochę fa li. Gdy mam z kim, ćwiczę tui shou i san shou. Poza samym treningiem sporo czasu poświęcam na teorię. Oprócz tego wiele zajęć związanych z yiquan: nauczanie, pisanie, tłumaczenie, korespondencja itp.

T.G. - Jak do tego odnosi się rodzina?

A.K. -No cóż, jestem wciąż kawalerem. Chyba dzięki temu stosunkowo łatwo mi poświęcić się temu co robię.

T.G. - Co ci dało wieloletnie uprawianie Kung Fu?

A.K. -Mówiąc krótko: po prostu to jest moje życie. Ja nie muszę się zastanawiać co mi to daje. Nie muszę szukać motywacji, by nie utracić zainteresowania. Po prostu to lubię. Natomiast korzyści można w tym znaleźć wiele. Wang Xiangzhai w skrócie mówił o trzech:

- zdrowie,
- samoobrona,
- przyjemność nauki.

To wszystko jest dla mnie istotne, ale chyba najważniejszy jest ten trzeci element. On zawiera najwięcej treści, bowiem chodzi tu o naukę bardzo szeroko rozumianą, o yiquan w kontekście zdrowia i w kontekście samoobrony, poznawanie przy tym różnych dziedzin nauki, poznawanie siebie i świata. Dla mnie jest to też poznawanie Chin, chińskiej kultury, klasycznej nauki i filozofii. Jest to realizowanie moich potrzeb intelektualnych i estetycznych. Jest to takie bogactwo, że po prostu trudno je oddać w kilku zdaniach. Natomiast inni mogą tu jeszcze odnajdować korzyści, których ja nie dostrzegam.

W USA prowadzono ostatnio badania nad zagadnieniem stania i utrzymania równowagi. Zwrócono uwagę, że dzięki większemu spopularyzowaniu np. taijiquan (prowadzący badania nie słyszeli prawdopodobnie jeszcze o yiquan), czy podobnych metod uczących wyczucia ciała i

równowagi, możliwe byłoby zmniejszenie liczby przypadków upadków ludzi starszych, często powodujących złamanie biodra, których leczenie powoduje potężne w skali kraju koszty.

W yiquan wykorzystujemy specyficzne metody treningowe, łączące intensywną pracę mentalną z relaksem. Ostatnio, znów w USA, przeprowadzono badania, które wykazały, że bez faktycznej pracy mięśnia, tylko dzięki wyobrażeniu sobie jego pracy (kontrolowano, czy mięsień się nie napina) następuje zwiększenie siły mięśnia. W yiquan podobna metoda jest jednym z podstawowych elementów treningu, służącym przede wszystkim rozwinięciu umiejętności specyficznego sposobu użycia siły - nei jin, czyli siły wewnętrznej. Prowadzący badania w USA zasugerowali, że ich wyniki będzie można wykorzystać w terapii osób po ciężkich urazach, które nie mogą się poruszać i wykonywać ćwiczeń fizycznych. Otóż w Chinach tę metodę, zaczerpniętą z yiquan wykorzystuje się z powodzeniem w szpitalach od niemal pięćdziesięciu lat.

Metody yiquan zostały też dostosowane w Chinach do potrzeb różnych dyscyplin sportu wyczynowego. A np. jeden z moich uczniów, saksofonista jazzowy, stwierdził, że od kiedy zaczął uczyć się yiquan, znacznie poprawiła się jego gra na saksofonie. Listę możliwych korzyści można mnożyć bez końca.

T.G. - *Jakie są twoje plany na przyszłość?*

A.K. -Popularyzować yiquan, rozwijać szkołę. Łączy się to z nadzieją, że style wewnętrzne i przede wszystkim yiquan staną się w końcu bardziej cenione w Polsce. Bowiem obecnie sytuacja jest taka, że to co robię spotyka się ze znacznie większym uznaniem cudzoziemców. Cieszę się, że mogę im coś przekazać, ucząc ich w Polsce i w ich krajach. Natomiast trochę smutno mi, że moi rodacy nie wykazują takiego zainteresowania nauką. Mimo to obecnie przede wszystkim staram się rozwinąć szkołę w Warszawie. Uczę też trochę osób spoza Warszawy. Być może niedługo uda się organizować regularne seminaria w Szczecinie. Zaplanowane są dłuższe seminaria w lutym w górach i latem nad morzem. Udział zapowiadają uczniowie z Czech, Węgier, Ukrainy, Finlandii, Niemiec, Holandii, Wielkiej Brytanii i USA. Oczywiście będzie też grupa Polaków. Niedawno rozpocząłem prowadzenie regularnych seminariów na Ukrainie, a wiosną poprowadzę seminarium na Węgrzech. Na lato oprócz seminariów w Polsce zaplanowane są także dwutygodniowe seminarium na Krymie i tygodniowe seminarium we Włoszech, w Toskanii. Poza tym wyjazdy szkoleniowe do mistrza Yao do Pekinu, do których zapraszam wszystkich chętnych. Mamy też nadzieję, że mistrz Yao będzie regularnie przyjeżdżał do Europy. To wszystko plany na najbliższe miesiące. W najbliższych latach chciałbym przede wszystkim wyszkolić grupę instruktorów w Polsce, tak by yiquan mógł się tu rozwijać, podczas gdy ja będę przebywał przez pewien czas w Chinach, kontynuując intensywną naukę yiquan i moje studia nad chińskimi sztukami walki.

T.G. - *Co chciałbyś przekazać czytelnikom Internetowego Magazynu "Świat Nei Jia"?*

A.K. -Mam nadzieję, że będziecie rozwijać i pogłębiać swoje zainteresowania. Pamiętajcie przy tym: "Ucząc się sztuki walki, przede wszystkim uczymy się jak być dobrym człowiekiem".

T.G. - Dziękuję za rozmowę i życzę sukcesów we własnej praktyce yiquan oraz propagowaniu tego stylu w naszym kraju i na całym świecie.

Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Neijia" nr 21 (grudzień 2002).

**ZBIÓR ARTYKUŁÓW O KUNG-FU
(WUSHU) OPUBLIKOWANYCH W
LATACH 1992-2010**

*Copyright by Andrzej Kalisz
Tel. 0603 427 087
E-mail: public@yiquan.pl*

WWW.YIQUAN.PL