

## „Shaolin She Quan” Klasztorny shaoliński styl węża.



„Shaolin She Quan” – rys. Jacek Mularczyk

### **Wprowadzenie:**

Klasztorne shaolińskiego stylu węża uczyłem się w Chinach od Shi Su Gang si fu - wielkiego mistrza Shaolin qigong i qinna - dwukrotnie: Po raz pierwszy w 1998 roku na terenie położonego w pobliżu klasztoru Shaolin „Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin (chin: „Shaolin Wushu Guan”), i po raz drugi w roku 2000 w klasztorze Shaolin. Możliwość doskonalenia swoich umiejętności w „She Quan” miałem także w trakcie seminarium treningowego prowadzonego przez Shi Su Gang si fu w Bielsku Białej w 2001 roku. Czytelników zainteresowanych tematyką tego stylu odsyłam do mojego artykułu p.t. „SHE QUAN – styl węża w kung fu” opublikowanego w lutym 2001 roku w 16 numerze Magazynu Internetowego „Świat Nei Jia”. ([www.neijia.net](http://www.neijia.net)).

Niniejszy artykuł stanowi rozwinięcie informacji zawartych w poprzednim tekście.



fot 1: Shi Su Gang si fu uczący stylu węża w trakcie seminarium treningowego w Bielsku Białej w 2001 roku.

### **1. Mentalność węża:**

Cechami mentalnymi węża są: umiarkowanie, czujność, cierpliwość, przebiegłość, koncentracja, nieustępliwość, wytrwałość oraz niepohamowana i pozbawiona jakiegokolwiek wahania gwałtowność w czasie walki.

Wąż jest drapieżnikiem.

Potrafi przez wiele godzin w skupieniu spokojnie bez ruchu czekać w zasadzce na zdobycz, niejednokrotnie doskonale zakamuflowany z barwami otoczenia, by w dogodnym dla siebie momencie w ułamku sekundy z pełną siłą i szybkością błyskawicznie zaatakować przeciwnika lub zdobycz znajdującą się w jego zasięgu. Z reguły stara się on zakończyć walkę jednym zabójczym, precyzyjnym, punktowym uderzeniem i kąsaniem, a w przypadku gatunku niejadowitego - pochwyceniem, opleceniem i uduszeniem ofiary.

W trakcie walki wąż przypuszcza śmiertelne ataki skierowane na różne miejsca ciała swojego przeciwnika, kąsając go bez wahania, gdy tylko nadarzy się ku temu okazja. Stara się on jednocześnie ujarzmić i unieruchomić swojego przeciwnika oplatając go splotami własnego ciała, od głowy aż do końca ogona.



fot.2.



fot.3.

fot. 2, fot 3: Shi Su Gang si fu praktykujący „She Quan”.

## 2. Krótka charakterystyka klasztornej shaolinskiej stylu węża:

Klasztornej shaolińskiej styl węża od wieków uważany jest za wyjątkowo skuteczny w walce wręcz. Tworzące go ruchy są wysoce urazowe i śmiertelne. Uderzenia zadaje się z reguły w punkty wstrząsodobre, jak np. genitalia, stawy, krtań, kark, skronie, przebiegające pod skórą naczynia krwionośne lub sploty nerwowe bądź też w oczy. Z powyższych powodów styl ten zaliczany jest do tzw. „wyższych” systemów kung fu i w konsekwencji od dawna owiany jest tajemnicą. Z reguły nauczani są go zaawansowani uczniowie tzw. „wewnętrznych drzwi”.



fot.4.



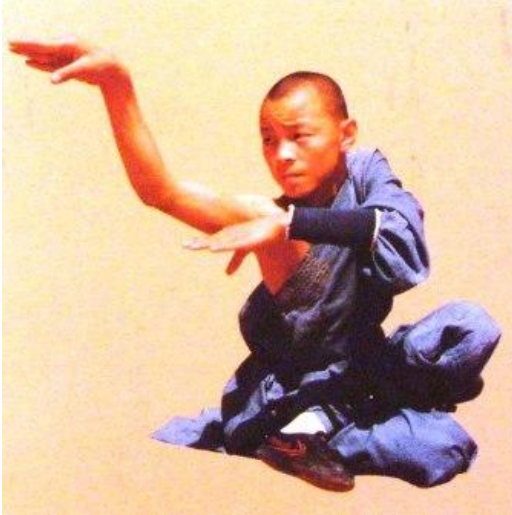
fot.5.

fot 4: Shi Su Gang si fu prezentujący klasztornej styl węża,

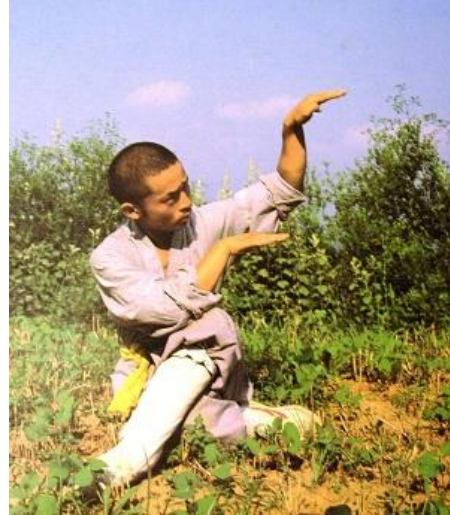
fot 5: Shi Su Gang si fu nauczający go autora artykułu w Chinach w 2000 roku.

## 3. Trening stylu węża:





fot.6.

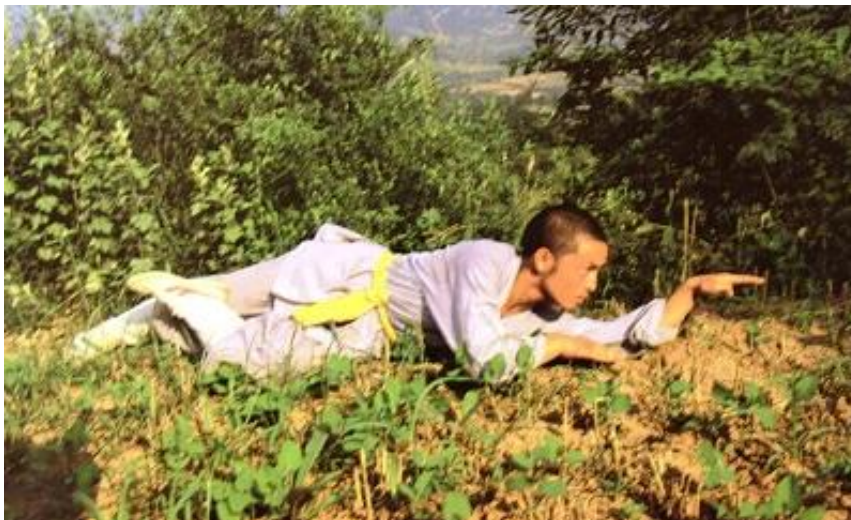


fot .7.

fot. 6, fot. 7: „Shaolin She Quan”.

Trenując styl węża i wzorując się na jego cechach rozwijamy w sobie cierpliwość, trafność oceny sytuacji i właściwego momentu do przeprowadzenia ataku oraz precyzję w zadawaniu uderzeń. Rozwijając w sobie mentalne cechy węża, adept tego stylu „duchowo” rozwija w sobie cierpliwość, skupienie i rytmiczną wytrzymałość (kondycję). W akcjach stylisty „Shaolin She Quan” nie może być miejsca na wahanie, humanizm czy litość. Choć brzmi to przerażająco, postępując zgodnie ze strategią stylu, powinien on w „na chłodno” skalkulowany sposób, w oparciu o jak najbardziej destrukcyjne techniki walki, najszybciej jak to tylko możliwe gwałtownie i bez litości szybko ją zakończyć, okaleczając lub zabijając swojego przeciwnika.

Poprzez płynne, falujące, zwinne i chwilami gwałtowne ruchy w połączeniu z głębokim przeponowym tzw. „buddyjskim” oddechem, gromadzi, kultywuje, pielęgnuje i wykorzystuje on swoją bioenergię Qi. Przepływa ona w trakcie każdego ruchu przez całe jego ciało, poczynając od palców stóp nóg aż po opuszki palców dłoni. Łączy on elastyczne i zwinne ruchy ciała oraz poruszanie się z nagłymi i gwałtownymi kopnięciami (np. kopnięciem w przód, zadając je z reguły w krocze lub w krtani), chwytaami i rzutami, dźwigniami „qin na” oraz uderzeniami kantami dłoni i końcami ich palców.



fot 8: Shaoliński mnich praktykujący drugą formę stylu węża „She Quan Er Lu”.

W trakcie obrony przyjmuje on koncepcję ruchową odmienną od stosowanych w innych stylach opartych na naśladownictwie zwierząt. Przykładowo: O ile w klasycznym stylu „Pięciu Zwierząt z klasztoru Shaolin (Chin; „Shaolin Wu Xing Quan”) stylista żurawia, niczym zwinny i delikatny ptak będzie się starał uniknąć gwałtownego ataku agresora za pomocą odskoku, a adept stylu lamparta oprze swoją obronę na szybkości ruchów, stylista tygrysa ufny w swą siłę i agresję będzie zmierzał do bezpośredniego rozbicia ataku przeciwnika własnym atakiem, a adept stylu mitycznego smoka wykorzysta w walce okrężne i pełne siły ruchy, o tyle stylista węża dostosuje własny ruch do formy ataku przeciwnika schodząc z linii trafienia i unikając uderzenia poprzez skręcenie swojego ciała oraz wykorzystując je jednocześnie do wyprowadzenia błyskawicznego i precyzyjnego kontrataku w witalny punkt na jego ciele. Ruchy stylisty węża nie są zbyt widowiskowe, lecz za to skuteczne. Najważniejsza jest ich efektywność, nie zaś efektowność.

#### 4. Wewnętrzne aspekty ruchu stylisty węża:



fot. 9.



fot.10.

fot. 9: Shi Su Gang si fu prezentujący styl węża.

fot 10: Shi Su Gang si fu nauczający styl węża autora artykułu w Chinach w 2000 roku.

#### 5. Strategia shaolińskiego stylu węża „Shaolin She Quan”:

Strategia i techniki shaolińskiego klasztornego stylu węża oprócz cech opisanych powyżej zawierają i umiejętnie łączą w sobie zasady preferowane między innymi przez południowo chiński styl Yong Quan oraz grupę styli tzw. „wewnętrznych” taijiquan.

##### Podobieństwo „She Quan” do taijiquan:

- Ruchy generowane są falowo całym ciałem.
- Dostosowanie własnych akcji do ruchów przeciwnika następuje poprzez wyprzedzenie i przyłgnięcie do jego ruchu, wypaczenie go i ostatecznie obrócenie jego techniki i siły przeciwko niemu samemu.
- Balansowanie ciałem, głębokie zakorzenienie, łukowość wychyleń.
- Kulistość większości akcji obrony i niektórych akcji ataku.
- Wykorzystanie w walce elementu pozbawienia przeciwnika równowagi.



- Wykorzystywanie dynamiki i siły przeciwnika przeciwno niemu.

Pewien mistrz taijiquan przyrównał tę sztukę walki do morskiej fali, która nigdy nie ustaje. Podobnie rzecz ma się z płynnymi, balansującymi i okrężnymi ruchami stylisty węża. Uzupełniane są one gwałtownymi atakami, następującymi niepoohamowanie i nieoczekiwanie niczym nagły grom w trakcie burzy.

#### Podobieństwo „She Quan” do „Yong Quan”:

- Liniowość większości akcji ataku.
- Równoczesna obrona i kontratak, lub złożenie ich w jednej płynnej akcji.
- Jednoczesny atak i obrona.
- Podział ciała człowieka na cztery strefy ataku.
- Stosowanie akcji wyprzedzających i rozbijających atak.
- Wykonywanie ćwiczeń podobnych do ćwiczeń „chi sao”.
- Trening uzupełniająco korygujący na drewnianym manekinie.
- Uderzenia i kopnięcia zadawane seryjnie „łańcuchowo”, skierowane na wrażliwe punkty na ciele przeciwnika.
- Usytuowanie łokcia w gardzie walki przed centralną osią ciała.
- Strategia walki oparta na ochronie i atakowaniu punktów usytuowanych na centralnej osi ciała.
- Szybkość, gwałtowność i elastyczność akcji.
- Świadome wykorzystanie w walce interwału czasowego powstałego pomiędzy techniką obrony a ruchem kontrataku.



fot 11: Shi Su Gang si fu prezentujący shaoliński styl węża.

Długotrwały trening kung fu prowadzi do wytworzenia u ćwiczącego wtórnej technicznej naturalności ruchowej. Dzięki niej jest on w stanie walczyć spontanicznie, skutecznie i zarazem swobodnie w sposób naturalny wykorzystując w jej trakcie doskonalone latami ruchy. Walcząc jest on jednocześnie spontaniczny, naturalny i „techniczny”. Wrodzone odruchy i reakcje zostają w toku długotrwałego procesu treningowego wzmocnione, zmienione i rozwinięte w nową, sprawną strukturę psychoruchową doprowadzając do wtórnej świadomej naturalności wyćwiczonych odruchów. Pierwotne instynktowne reakcje ulegają w trakcie mozolnego treningu sztuki walki powolnej „obróbce” i przemianie, dając po latach nową, zabójczo skuteczną jakość akcji wolną od jakichkolwiek ograniczeń.



fot 12: Shaoliński mnich w trakcie praktyki drugiej formy shaolińskiego stylu węża „Shaolin She Quan - Er Lu”.

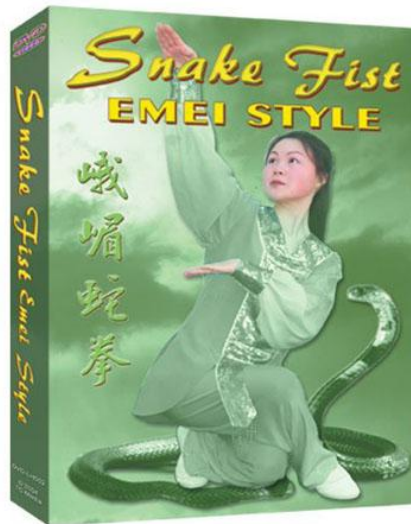
### **Naturę stylu Yongchun trafnie ukazał Sławomir Oleszek si fu w słowach:**

*„Chcąc odkryć i opisać prawdziwą naturę boksu Yongchun nie można być zależnym od tego co już napisano lub powiedziano na jego temat, ponieważ boks ten nie ma swojej klasycznej postaci ani formy i nie dąży do tego by którąś z nich posiadać. Jest strukturalnie pusty i bezkształtny. W uzasadnieniu swojego istnienia, wtedy gdy jest konieczny dla poczucia bezpieczeństwa, jednym daje ulgę, drugich piorunuje i poraża. Jest bowiem jak grzmot czyniony przez smoka w pierwszy dzień wiosny. Bo to właśnie w tych okolicznościach, gdy kłębią się chmury smok wzbija się w niebo i poraża swoim rykiem. Jest nieprzyjemny i budzi trwogę patrząc z góry. Zorganizowana, systemowa strategia Yongchun może być niewidzialna albo może wypełnić wszystko co znajduje się pomiędzy niebem, a ziemią pozostawiając miejsce tylko dla obserwatora. Wejrzenie w swą własną naturę i odrzucenie więzów ułudy jest zasadą strategii Yongchun. I chociaż stoi ona w samym środku tego i tamtego nie jest niczym szczególnym, bo jeśli przyjmiemy, że zawiera w sobie pierwiastek wieczności, oznaczać to będzie, że ma swój obraz w tym właśnie momencie. Tu i teraz. Zatem wejrzenie w naturę obserwatora i pozbycie się złudzeń jest całą prawdą o strategii Yongchun. Reszta to tylko ćwiczenia.”*





fot.13.

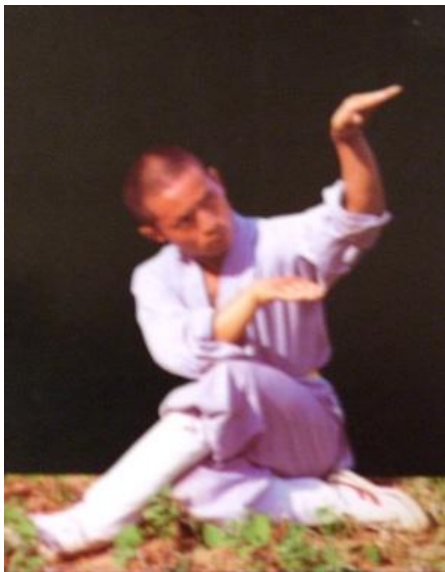


fot.14.

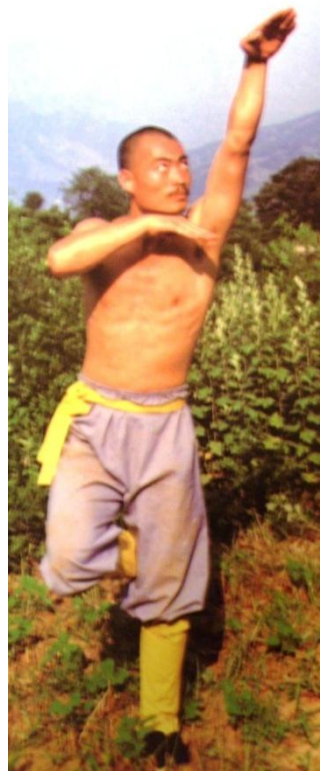


fot.15.

fot.13, fot 14, fot 15: Okładki filmów instruktażowych VHS i DVD na temat stylu węża.



fot.16.



fot.17.



fot.18.

fot.16, fot.17: Zdjęcia prezentujące shaolińskich mnichów w trakcie praktyki klasztornej stylu węża.

Zdjęcia pochodzą z albumu p.t. "Dengfeng and its Songshan Mountain" wydanego w sierpniu 1991 roku przez wydawnictwo China Travel & Tourism Press.

fot. 18: Okładka płyty DVD o tematyce shaolińskiego stylu węża.





„She Quan vs. Yong Quan”. (rys. Jacek Mularczyk  
.)



fot 19:

fot 19: Figura mnicha w postawie stylu węża „She Quan” usytuowana na terenie Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin. (fot. M. Szwarc.)

## 6. Bokser stylu węża:

W przyrodzie węże budzą wśród przedstawicieli innych gatunków zwierząt naturalny, atawistycznie uzasadniony strach. Najgroźniejsze i najbardziej śmiertelne węże są niewielkie, lecz za to bardzo agresywne i jadowite. Skuteczność ich działania wynika z ich szybkości oraz z toksyczności jadu. Im wąż jest większy, tym bardziej jego akcje ataku i obrony opierają się na cierpliwości, sile mięśniowej, silnych szczękach, wytrzymałości, oraz cechach motorycznych takich jak: gwałtowna

eksplozywna szybkość, zwinność oraz elastyczność mięśni. Dzięki nim jest on w stanie pochwycić ofiarę, opleść i udusić.

W realnej walce dla efektywności akcji boksera stylu węża jego postura nie ma większego znaczenia. Destruktywność jego ciosów nie jest zależna od masy i muskulatury jego ciała, lecz od szybkości i precyzji ruchów. Uderzenia zadaje on w punkty i miejsca bardzo wrażliwe na urazy, jak: oczy, krtań, uszy, pachwina itp. Przydatna jest mu natomiast elastyczna siła mięśniowa, wykorzystywana przez niego w technikach chwytów, ruchach oplatania przeciwnika, dźwigniach „qinna”, obaleniach i rzutach. Z powyższych powodów techniki ataku w tym systemie uważane są za niezwykle groźne. Chińczycy uważają, że węże, podobnie jak mityczne smoki, „przesiąknięte” są magiczną siłą, a ich wzrok posiada usypiające przeciwnika właściwości hipnotyzujące. Właściwości te w połączeniu z faktycznymi cechami tych gadów powodują, że zawsze należy zachowywać się w ich obecności odpowiedzialnie z należytą ostrożnością oraz z respektem, jakim darzymy nieprzewidywalne siły natury, jak np. tornado, tsunami czy trzęsienie ziemi. W pobliżu węży zawsze należy zachować czujność, gdyż nie sposób przewidzieć, czy i kiedy zdecyduje się on gwałtownie i śmiertelnie zaatakować.

Chińczycy uważają, że siła węża jest w swej naturze głównie „Yin”, czyli kobieca. Jest to cecha rzadko spotykana w sztukach walki oraz w przyrodzie, gdyż w innych kulturach wąż w swej naturze posiada pierwiastek męski „Yang”. Mówi się przecież „ten wąż”, a nie „ta wąż”. W tradycji chińskiej kobiecy pierwiastek „Yin” ukryty w wewnętrznej naturze węża znajduje się w stanie ciągłego balansu z męskim zewnętrznym pierwiastkiem „Yang” manifestującym się w jego „męskim” wyglądzie zewnętrznym. Chińczycy twierdzą, że węże posiadają w swej naturze podświadomie silne i przeważające cechy seksualności kobiecej, jako że kobiety są w tym względzie wytrzymalsze od mężczyzn.

Postać węża oraz ludzką kobiecość ukazuje stara chińska legenda:

*„Przed wiekami żył w Chinach nieśmiertelny biały magiczny wąż, który zakochał się w pewnym mężczyźnie. Z powodu swej miłości zrezygnował on z nieśmiertelności, i aby go uwieść, usidlić i osiąść przemienił się on w piękną kobietę. Dla osiągnięcia swoich celów, pod postacią kobiety nieustannie hipnotyzował on swego wybranka mając nadzieję go zauroczyć, wyjść za niego w przyszłości za mąż i mieć z nim potomstwo.*

*Plany te pokrzyżował oświecony buddyjski mnich, który przejrzał całą tę iluzję, pochwycił, a następnie przegnał kobietę - węża. Po zdemaskowaniu i wygnaniu zamieszkała ona pod pagodą przy Zachodnim Jeziorze. Okazało się, że była ona brzemienna, więc wkrótce urodziła syna. ( Jak wiadomo, w naturze nie jest możliwe, by człowiek i wąż spłodzili potomstwo, jednak w tej legendzie założono, że przyczyną tego nadnaturalnego zdarzenia było zgromadzenie przez węża pozytywnej przyczynowo skutkowej „karmy” w wyniku poświęcenia się z miłości dla ukochanego śmiertelnego wybranka.) Dziecko urodziło się zdrowe, dorastając zdobywało wykształcenie, i jako dorosły mężczyzna zostało wielkim uczonym. Syn kobiety – węża jako mężczyzna co roku posłusznie odwiedzał on pagodę przy Zachodnim Jeziorze oddając cześć swej matce, okazując jej szacunek, miłość, wdzięczność oraz respekt.”*

Jako zwierzę wąż klasyfikowany jest przez Chińczyków jako jedno z sześciu jadowitych stworzeń. Pozostałymi są: skorpion, pająk, jadowita żaba, jadowita



jaszczurka oraz centipeda ( jadowita „stonoga” z rodziny scolopendry). Powszechnie w Chinach panuje opinia, że mięso węża posiada właściwości lecznicze oraz powoduje wzrost ilości energii Qi w organizmie konsumenta. W związku z powyższym od wieków popularne są w „Państwie Środka” rozmaite potrawy ( w tym zupa) z węża. Są one tam równie słynne jak np. „kaczka po pekińsku”. Skóry węży z powodu ich wytrzymałości oraz walorów ozdobnych wykorzystuje ( niestety ) przemysł kosmetyczny oraz odzieżowy, produkując z nich np. torebki, buty, rękawiczki itp. Nalewka alkoholowa z węża używana jest jako lek stosowany powierzchniowo na rozmaite uszkodzenia skóry, jak oparzenia lub otarcia, lub przyjmowana jako napój w schorzeniach oczu oraz chorobach płuc.



fot 20.

fot 20: Autor artykułu ( w ciemnej koszulce) oraz Krzysztof Brzozowski ( w jasnej koszulce) doskonalący w Czernicy w 2000 roku shaolińską formę węża podczas letniego obozu treningowego „Gdyńskiej Szkoły Shaolin Kung Fu”.

Podczas zadawania ciosów adept stylu węża wyzwala i odczuwa przepływ wewnętrznej energii Qi oraz kontroluje jej cyrkulację przez wnętrze własnego ciała. Pomaga mu to w przewidywaniu ruchów przeciwnika oraz umożliwia jednoczesną obronę i kontratak. Walcząc płynnie i zwinnie unika on ciosów przeciwnika jednocześnie przylegając do jego akcji. Wykonując zwodnicze fałszywe ruchy „wprowadza go” w techniczne pułapki, po czym precyzyjnie i gwałtownie uderza z pełną mocą we wrażliwe, odsłonięte części jego ciała. Nie przeciwstawia on swojej siły jego sile, lecz umiejętnie nią manipuluje, wykorzystując przeciwko niemu. W technice węża umiejętności „jing”, tj. słuchania, przylegania, podążania, obrony i ataku wykorzystywane są w każdym ruchu jednocześnie, dzięki czemu styl ten doskonale sprawdza się w walce w zwarciu. Uderzenia zatrutej ręki „Dim Mak” zadawane są najczęściej w oczy, w punkt leżący w kącie oka na meridianie pęcherza moczowego, w krtań ( meridian Ren Mai), w żołądek, tętnicę szyjną, kłębuszek wstrząsorodny na bocznej powierzchni szyi, lub w pachwinę. Styliści węża wypracowali własne ćwiczenia oddechowo energetyczne qigong służące kontrolowanemu prowadzeniu w trakcie ruchu energii Qi od stóp przez całe ciało, aż

do koniuszków palców dłoni. Dzięki nim stylista węża gromadzi, pielęgnuje i kultywuje Qi w swoim dolnym Dan Tien, by następnie siłą umysłu prowadzić ją do kończyn, wzmacniając tym samym siłę i dynamikę własnych akcji. W procesie treningowym stylu węża wykorzystuje się między innymi metodę „Dłoni Czerwonego Piasku”. Polega ona na hartowaniu palców dłoni przez zadawanie uderzeń w pojemnik wypełniony drobnym piaskiem. Z czasem piasek znajdujący się w pojemniku zostaje zamieniony na gruboziarnisty żwir, a żwir na małe kamyczki. Zaawansowani adepci przed rozpoczęciem ćwiczeń „Dłoni Czerwonego Piasku” podgrzewają pojemnik z piachem nad ogniem (stąd nazwa ćwiczenia, gdyż rozgrzany piach zmienia kolor na ceglany). Gorący piach silnie oddziałuje na nerwy i mięśnie dłoni hartując je. Należy podkreślić, że metoda ta silnie oddziałuje na hartowane powierzchnie dłoni, tj. ich nerwy oraz mięśnie, trening ten więc **ZAWSZE** powinien być wspomagany równoczesnym ziołolecznictwem, tj. stosowaniem ziołowych preparatów stosowanych przed i po treningu na hartowane powierzchnie dłoni. Mają one różny skład. Pierwszy preparat stosuje się „na gorąco” przed treningiem, a drugi „na zimno” po nim. Ich działanie uzupełnia tzw. „wino ziołowe” leczące urazy powstałe we wnętrzu dłoni. Bez stosowania ich można doprowadzić do uszkodzenia dłoni. Zaawansowani technicznie adepci stylu nie muszą jednak korzystać z tej metody treningowej, gdyż poprzez zaawansowany trening qigong są oni w stanie rozwinąć swoją Qi do tego stopnia, by osiągnąć efekt zbliżony do osiąganego w wyniku treningu „dłoni czerwonego piasku”. Prowadzą oni silny strumień Qi przez całe swoje ciało aż do koniuszków palców dłoni.



fot. 21.



fot. 22.

fot 21, fot.22: Shi Su Gang si fu w trakcie praktyki shaolińskiego stylu węża.

### **Motoryka w stylu węża:**



Ruchy stylisty „She Quan” naśladowują motorykę rzeczywistego węża, u którego ruch ciała generowany jest przez mięśnie otaczające jego kręgosłup oraz żebra. Są one precyzyjne, dynamiczne, elastyczne, zwinne, wyraziste i przepełnione energią Qi. Ruch zainicjowany w stopach „przepływa” falą przez nogi, a następnie biodra (pełniące rolę osi obrotu ciała), przez tułów, ramiona, ręce aż do koniuszków palców dłoni. Człowiek poruszający się w ten sposób wykorzystuje cały potencjał swojego ciała, w tym: ruchomość bioder, kręgosłupa, tzw. „wolnych”, nie zrosniętych z rękojeścią mostka żeber oraz ramion. Gdy ciało jest rozluźnione, ruchy są elastyczne, a energia Qi może swobodnie przepływać spiralnie z dolnego Dan Tian przez kręgosłup w górę ciała, przyspieszając pod wpływem koncentracji umysłu i docierając do koniuszków palców dłoni. Ręce wykorzystywane są do budowania technicznych mostów z przeciwnikiem, natomiast palce dłoni do uderzeń we wrażliwe punkty na jego ciele. Ręce niczym przeciwstawne, lecz dopełniające się siły Yin /Yang poruszają się płynnie okrężnie łukami w górę i w dół, równoważąc przepływ Qi. W chwili, gdy jedna dłoń jest unoszona, druga z reguły jest opuszczana. Ruchy nie są zewnętrznie twarde. Drzemiącą w nich siłę przyrównuje się do „stalowego drutu owiniętego poduszką”. Umożliwia to zastosowanie elastycznych akcji defensywnych zgodnie filozoficzną zasadą: „Ustąp aby zwyciężyć”. Podstawowa technika obronna w stylu węża opiera się na nawiązaniu kontaktu z uderzającą kończyną przeciwnika za pomocą przedramienia, przyłgnięcia do niej, odchylenia kierunku jego akcji za pomocą spiralnego ruchu ręki generowanego w nogach, wzmocnionego przez biodra, talię i ramiona, by następnie w utworzoną poprzez powyższy manewr przestrzeń (lukę) zadać celne uderzenie.



fot 23. Shi Su Gang si fu oraz autor artykułu praktykujący „She Quan” w pobliżu klasztoru Shaolin w 2012 roku.

### ZAKOŃCZENIE:

Styl węża jest wciąż mało znanym systemem walki. Ćwiczący w trakcie treningów wykorzystują rozmaite stylowe bronie, jak np. „wężowy miecz”, a także przyrządy treningowe, jak np. drewniany manekin treningowy o charakterystycznym kształcie - ( patrz rysunek poniżej.)



Trening „She Quan” na drewnianym manekinie. (rys Jacek Mularczyk).

Trening sztuki walki z wykorzystaniem tradycyjnych broni lub specjalistycznych przyrządów treningowych ( jak. np. drewniany manekin) wskazany jest dla zaawansowanych uczniów. Koncepcja treningu na drewnianym manekinie przypomina pielęgnację sadzonki drzewa. W przypadku właściwej troski o nie, z czasem wyda ono szlachetne owoce. Potrzeba na to jednak co najmniej kilku lat, a nagroda czeka wyłącznie na ludzi pilnych, wytrwałych i cierpliwych. Krótkoterminowi zapaleńcy nie mają tu czego szukać. Niecierpliwość w treningu sztuki walki jest złym doradcą. Dyskwalifikuje ona ćwiczącego w zakresie osiągnięcia przez niego w przyszłości poziomu umiejętności określanego jako tzw. „głębokie” lub „pełne” kung fu. Trenując bądźmy dociekliwi, pracowici i cierpliwi. Termin „kung fu” oznacza przecież posiadanie jakiejś umiejętności na wysokim poziomie w dowolnej dziedzinie, której osiągnięcie wymagało wkładu czasu oraz pracy. Droga na skróty nie istnieje. W trakcie walki adept stylu węża powinien nieustannie dostosowywać swoje ruchy do następujących w ich trakcie zmian. Uporczywe trwanie „za wszelką cenę” przy jednej koncepcji przyczyni się z pewnością do jego porażki. W działaniu trzeba być kreatywnym i elastycznym, wolnym od schematów. W celu uzyskania informacji o umiejętnościach, odruchach i nawykach przeciwnika można za pomocą zwodniczych ruchów sprowokować go do wykonania akcji, a następnie nabytą tym sposobem wiedzę wykorzystać w celu pokonania go. Adept stylu węża powinien być w swoich działaniach zawsze nieznacznie szybszy od swego oponenta. Pozwoli mu to na wyprzedzanie jego akcji, przejęcie kontroli nad jego działaniami oraz na zadanie



precyzyjnego ciosu dosięgającego wybranego celu a tym samym wygranie walki pomimo tego, że to przeciwnik pierwszy zaatakował.

W dniu 10 lutego 2013 rozpoczął się przepelniony optymizmem i kreatywnością rok „Wodnego Węża”. Jest to doskonały czas na realizację zaległych planów biznesowych, kształcenie oraz wszechstronny rozwój poprzez treningi sztuk walki ☺

Sławomir Pawłowski  
Gdynia maj 2013.