

# „Shaolin Da Mo Jian” - Shaolińska forma walki mieczem Bodhidharmy według przekazu Shi Su Gang si fu.



fot.1.

fot.1: Shi Su Gang si fu prezentujący ruch z formy „Shaolin Da Mo Jian”  
o nazwie „ Mnich modlący się do Buddy”. ( fot. S. Pawłowski).

*Autor niniejszego artykułu nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody mogące wyniknąć z samodzielnego praktykowania opisanych w nim ćwiczeń oraz ruchów, gdyż mogą być one niebezpieczne dla zdrowia. Przed rozpoczęciem ich wykonywania należy skonsultować się z lekarzem, a ćwiczyć je wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego instruktora, zwracając uwagę, aby inne osoby nie znajdowały się w zasięgu miecza. Tekst posiada charakter wyłącznie informacyjny, nie ma na celu indoktrynacji religijnej lub propagowanie przemocy.*

Zdjęcia ilustrujące niniejszy artykuł wykonali: Sławomir Pawłowski, Piotr Frejta oraz Wojciech Nawrocki.

## WPROWADZENIE:

Miecz (Chin: „Jian”) zaliczany jest w Chinach do broni siecznych tzw. „krótkich”. Biegłość w walce mieczem jest w klasztorze Shaolin jedną z najwyższej cenionych umiejętności w zakresie sztuki walki. Zgodnie z ustnymi przekazami, metody walki mieczem są praktykowane i rozwijane przez mnichów w klasztorze Shaolin po dzień dzisiejszy nieprzerwanie od samego początku jego istnienia, tj. od czasów panowania Północnej Dynastii Wei ( 386 – 535 r. n e). Na przestrzeni wieków wszyscy mnisi w świątyni, bez wyjątku, doskonalili się w fechtunku tym rodzajem broni. Mnisi z klasztoru Shaolin uważają, że umiejętność walki mieczem może człowiekowi pomóc w zharmonizowaniu jego życia oraz zapewnić ochronę, tym samym przedłużając samo życie. Istnieje wiele ruchów wykonywanych mieczem, jak np. : „świdrujące”, „przeszywające”, „podcinające”, „wskazujące”, „siekające”, itd. Na przestrzeni wieków stworzono i rozwinięto w klasztorze wiele stylów walki mieczem, jak np.: „Miecz Siedmiu Gwiazd” (Qi Xin Jian), „Miecz Bodhidarmy” („Da Mo Jian”), „Smoczy Miecz” („Long Jian”), „Miecz Wiosennego Smoka”, „Miecz Lecącego Smoka”, „Miecz Czarnego Smoka”, „Miecz Białej Małpy”, „Miecz Kwiatu Śliwy”, „Miecz Ośmiu Nieśmiertelnych”, i wiele innych. Shaolińscy mnisi podkreślają, że posługując się mieczem należy wykazać się zrozumieniem podstawowych zasad używania go, i przestrzegać ich w trakcie praktyki.

Niektóre z nich ukazuje poniższy czterowiersz:

***„Poruszaj się w przód jak lecący smok,  
cofaj się jak podmuch wiatru,  
operuj mieczem jak jaskółka machająca w locie ogonem lub jak kłusujący wąż,  
uderzaj mieczem gwałtownie, niczym nagły grzmot burzy.”***

Mnisi z klasztoru Shaolin określają miecz jako „dowódcę wszystkich broni”. Powiadają, że sprawnie używany w walce miecz „jest groźny jak dziki tygrys”. O ile osoba ćwicząca szablą (Chin: „dao”) wymachuje nią przenosząc jej ostrze często nad i wokół własnej głowy, o tyle w przypadku operowania mieczem, przenoszenie go nad głowę uważa się za niedopuszczalne. Jest tak z powodu jego konstrukcji (obusiecznej klingi) oraz z powodów filozoficznych. Chińscy wojownicy postrzegają miecz jako oręż „uduchowiony” oraz broń wielu bóstw. Często poszczególnym egzemplarzom mieczy nadawano indywidualne wymyślne nazwy lub imiona. Zasada nie przenoszenia miecza ponad głowę wynika z wiary, że jego ostrze jest w stanie przeciąć energetyczną astralną nić życia człowieka, wydostającą się z jego ciała fizycznego przez szczyt czaszki ( z punktu Bai Hui ) i łączącą go z niebiosami. Zgodnie z wierzeniami, po jej przecięciu człowiek skazany jest na przedwczesną śmierć. Shaolińscy mnisi uważają, że wykonując mieczem cięcia i dźgnięcia, energia Qi skupia się w rękach a następnie przez dłonie wnika do miecza i podąża wzdłuż jego ostrza do końca klingi. Miecze używane przez nich mają różne rozmiary, wagę

oraz kształty ostrzy. Cechy te warunkują odmienną charakterystykę ich wykorzystania w poszczególnych stylach walki.

W klasztorze powiada się, że:

**„Walcząc pojedynczym mieczem operuj nim za pomocą rąk, nadgarstków i dłoni, natomiast używając w walce jednocześnie dwóch mieczy operuj nimi za pomocą nóg.”**

Oznacza to, że akcje w których ćwiczący używa jednocześnie dwóch mieczy powinny zostać zapoczątkowane przez ruchy nóg, a wypływająca z nich siła powinna być przenoszona przez biodra i tułów do ramion, rąk i dłoni, w których trzymane są miecze. Shaolińscy mnisi powiadają, że w trakcie fechtunku mieczem: **„Siła w człowieku wzrasta jak u dzikiego tygrysa, potężniejąc niczym ogromna fala”**.

Shaolińskiej klasztornej formy walki mieczem „Shaolin Da Mo Jian” uczyłem się od mojego si fu - mnicha Shi Su Gang . On z kolei nauczył się jej od swojego starszego brata w kung fu i jednocześnie nauczyciela – shaolińskiego mnicha Shi Su Yun.



fot.1- A.

fot. 1- A: Mnich Shi Su Yun ( ur. 1926 – zm. 1999 r.)

Mnisi z klasztoru Shaolin twierdzą, że ruchy tworzące tę formę są techniczną esencją sztuki walki mieczem. Jej akcje są logiczne, finezyjne, proste i skuteczne, a osoba ćwicząca ją realizuje jednocześnie dwa cele w jednym działaniu, tj. : **Po pierwsze:** Doskonali się w zakresie umiejętności walki za pomocą miecza. **Po drugie:** Wykonując ruchy mieczem i jednocześnie pograżając się w medytacji, odkrywa i doświadcza jej głębię.

Powiada się, że formę tę stworzył sam Bodhidharma ( w skrócie: Da Mo ) twórca buddyźmu Ch’an. W związku z tym, że nie zostało to jednak w żaden sposób udokumentowane i bezspornie dowiedzione, informację tę traktuję osobiście jako

symboliczną, i proponuję podchodzić do niej z pewną dozą ostrożności. Powszechnie wiadomo, że słowo „Shaolin” jest wyśmienitą marką marketingową w świecie sztuk walk i biznesu. W obrębie sztuk walki klasztoru Shaolin postać Bodhidharmy jest „perłą w koronie” klasztornej sztuki kung fu. Wszystko więc, co zawiera w swej nazwie słowo „Shaolin”, a jeszcze lepiej, gdy przypisane jest samemu Bodhidharmie, „sprzedaje się jak ciepłe bułeczki”. Należy o tym pamiętać i być ostrożnym w zakresie akceptowania spuścizny, jaką faktycznie pozostawił po sobie Da Mo. Uważam, że klasztorną formę walki mieczem „Shaolin Da Mo Jian” tworzyło i rozwijało w obrębie murów świątyni Shaolin wielu mnichów przez długi okres czasu. Ich personalia nie sposób obecnie jednoznacznie ustalić. Forma ta była przez wieki rozwijana i wzbogacana technicznie przez kolejne generacje tzw. „walczących” shaolińskich mnichów. Wyciągając wnioski z koncepcji, motoryki oraz emocjonalnego ładunku zawartego w każdym z ruchów, dopracowali je oni do perfekcji, doprowadzając klasztorną sztukę walki mieczem do pełnego blasku, a jej poszczególne akcje, ruchy oraz postawy do doskonałości. Obecnie w klasztorze oraz jego okolicy formę „Shaolin Da Mo Jian” praktykuje się w kilku różnych wariantach technicznych, zależnie od linii przekazu. W niniejszym artykule przedstawiam Czytelnikom ilustrowany opis tej formy według przekazu Shi Su Gang si fu.

W drugiej części przedstawiona zostanie foto galeria, w której formę tę zaprezentuje mistrz Shi De Jun, uczeń nie żyjącego już wielkiego mistrza mnicha Shi Su Xi. Forma w postaci prezentowanej przez mistrza Shi De Jun nauczana jest między innymi w słynnej szkole „Da Gou” mieszczącej się w odległości kilku kilometrów od klasztoru Shaolin.

### **Charakterystyka ruchów „Shaolin Da Mo Jian”:**

Do głównych, a zarazem charakterystycznych cech operowania mieczem zawartych w formie „Shaolin Da Mo Jian” należą:

- Umiejętność kultywowania medytacji w trakcie praktyki walki mieczem - tzw. „ruchu w ciszy”.
- Praktyka technik walki mieczem w „cichej medytacji” pozwala dostrzec okazję i dogodny moment do przeprowadzenia ataku „zgodnie z naturą”.
- Emocje powinny być wywoływane i włączane do praktyki w dowolnym jej momencie poza sferą myśli, zmieniając przebieg walki w sposób nieprzewidywalny i nieoczekiwany dla przeciwnika.
- Ruchy siekania i dźgania mieczem powtarzają się w celu perfekcyjnego opanowania ich oraz łącznego i płynnego wykorzystania w chwili szybkiej reakcji.
- Atak i obrona następują naprzemiennie „w tajemnicy”, której zrozumienie i właściwe wyrażenie jest możliwe jedynie na skutek osobistego doświadczenia wpływającego z praktyki walki mieczem.

- Przeświadczenie o tym, że walka służy pokonaniu zła podnosi świadomość walczącego na wyższy poziom. Jest on przez to w stanie podczas walki zachować naturalnie spokojny umysł i nie rozpraszać go zbędnymi myślami.
- Wszystko jest puste.
- Można wpleść buddyzm Ch'an (Zen) w ruchy wykonywane mieczem.
- Rycerski charakter ruchów w połączeniu z umysłem Ch'an (Zen) prowadzi do zwycięstwa.
- Najwyższym stopniem zaawansowania w walce mieczem jest szermierka mieczem umysłu Ch'an (Zen).
- Akcje walki mieczem łączą w sobie zwinne taneczne poruszanie się z technikami dźgnięć i siekania, ruchami oskrzydłającymi oraz zasłonami.

**Lista oraz opis ruchów tworzących klasztorną shaolińską formę wykonywaną z mieczem o nazwie:  
„Shaolińska Forma Miecza Bodhidharmy” -  
„Shaolin Da Mo Jian” według przekazu Shi Su Gang si fu:**

**1. Postawa gotowości.**

Stań prosto ze stopami ustawione obok siebie. Pięty stóp stykają się, a palce stóp są nieznacznie rozstawione na zewnątrz. Prawa ręka jest naturalnie opuszczona w dół. Lewa dłoń trzyma miecz rękojeścią skierowany ku podłożu. Ostrze miecza skierowane jest w górę i utrzymywane pionowo z tyłu lewej ręki. Palce: wskazujący i środkowy lewej dłoni są wyprostowane i przylegają do rękojeści miecza. Głowa i ciało są utrzymywane pionowo. Wzrok skierowany jest w przód. (fot.2)



fot.2.

## 2. Ruch rozpoczynający.

Skieruj wzrok na prawą dłoń i wykonaj nią dynamiczny ruch w dół tuż przy prawym udzie, jakbyś wbił palce dłoni w piach. Podążając wzrokiem za prawą dłonią unieś ją obszernym i okrężnym ruchem z prawej strony ciała ponad głowę, a następnie opuść w dół, zatrzymując przed sobą na wysokości szyi. Opušky palców dłoni znajdują się na wysokości czubka nosa. Ukłoń się wypowiadając tradycyjne buddyjskie pozdrowienie: „Na Mo O Mi to Fo!”. (fot. 3, fot, 4,fot.5.)



fot.3.



fot.4.



fot.5.

## 3. Mnich modlący się do Buddy.

Przenieś prawą dłoń lewo obracając przedramię tak, aby punkt „Lao Gong” skierowany był w górę. Jednocześnie wysuń lewą rękę w lewo do poziomu trzymając w niej miecz. Punkt „Lao Gong” lewej dłoni skierowany jest ku podłozu. Opuść otwartą prawą dłoń, zatocz nią koło i umieść w modlitewnym geście przed splotem słonecznym. Jednocześnie zatocz lewą ręką obszerne koło, wykonaj lewą a następnie prawą stopą krok w lewo, ustawiając prawą stopę za lewą, i przykucnij umieszczając ponownie lewą rękę przy lewym biodrze. (fot.6)



fot.6.

#### 4. Mnich macha płonąca laską chińskiego bóstwa.

Inna nazwa tego ruchu to: **Rozgarnij dłonią trawę w poszukiwaniu węża.**

Przenieś okrężnym ruchem lewą dłoń trzymając miecz przed klatkę piersiową, a prawą dłoń półkolistym ruchem umieść pod nią, jakbyś trzymał w dłoniach piłkę.  
( fot.7)



fot.7.

#### 5. Kogut rozpościera skrzydła.

Wykonaj prawą nogą krok w prawo stawiając palce stopy przyśrodkowo. Przyjmij postawę Gong Bu. Skręcając ciało w biodrach w prawo przenieś zamaszystym ruchem prawą dłoń przy prawym biodrze w prawo na wysokość twarzy, po czym

skręcając biodra w lewo przenieś prawą rękę w lewo, a nadgarstek lewej dłoni trzymającej miecz oprzyj na tułowiu w obszarze kości krzyżowej. Skieruj wzrok poziomo horyzontalnie w lewo. (fot.8)



fot. 8.

## 6. Obróć się, by spojrzeć na księżyc.

Kontynuując poprzedni ruch wykonaj akcję obronną obu rękoma naraz, tj. przechwytyjąc cios pięścią prawą dłonią i blokując kopnięcie lewą ręką. Ciężar ciała spoczywa w przeważającej części na prawej nodze. Uformuj palce prawej dłoni w kształt „magicznego miecza” i ruchem przypominającym wyciąganie miecza z pochwy przenieś prawą rękę w prawo jednocześnie obracając nieznacznie prawe przedramię wokół własnej osi oraz odchylając ciało w prawo. Zablokuj jednocześnie kopnięcie lewym przedramieniem odbijając nogę napastnika za siebie z nieznacznym obrotem przedramienia. Przyjmując ostateczną postawę spójrz ponad lewym barkiem w lewo i napnij przedramiona. (fot.9)



fot.9

## 7. Smok wychodzi z morza.



Przenieś cały ciężar ciała na prawą nogę. Unieś lewą stopę i umieść ją pod prawym kolaniem. Przenieś lewą rękę trzymającą miecz przed brzuch z jednoczesnym obszernym i okrężnym ruchem prawej ręki. Obejmij prawą dłoń od dołu lewy nadgarstek. Miecz utrzymywany jest poziomo. Wzrok skierowany jest w lewo. Przejmij miecz chwytając rękojeść w prawą dłoń. Z wypadem w przód lewą nogą wykonaj dynamiczny cios mieczem skierowany w przód, jednocześnie wzmacniając jego siłę zamachem w lewo w tył lewej ręki, z palcami lewej dłoni uformowanymi w kształt „magicznego miecza”. Skieruj i prześlij siłę dźgnięcia aż do czubka miecza. Wzrok skierowany jest w przód. (fot.10, fot.11.)



fot.10.



fot.11.

## **8. Zadaj przeciwnikowi uderzenia mieczem w głowę, a następnie przebij mu nim serce.**

Skocz w kierunku wymyślanego przeciwnika uderzając go w trakcie skoku dwukrotnie siekającymi cięciami miecza od góry w głowę. Uderzenia te są okrężnymi ciosami wykonywanymi w formie wymachów. Obroty miecza są okrężne, a trajektoria ruchu przypomina obrót szprychy w kole rowerowym w czasie jazdy do przodu, gdzie funkcję piasty koła spełnia nadgarstek dłoni trzymającej miecz. W trakcie doskoku przenieś prawą stopę w przód przy lewym kolanie, jakbyś przeskakiwał nad niewielką przeszkodą. „Wyląduj” opadając na podłoże najpierw prawą a następnie lewą stopą o krok dalej i przyjmij postawę „Sy Liou Bu”. Po zadaniu siekających uderzeń opadając na podłoże po doskoku przenieś ręce do talii. Umieść je przy prawym biodrze zbierając siłę do zadania następnego ciosu wymierzonego w serce. Palce lewej dłoni spoczywają uformowane w kształt „magicznego miecza” na nadgarstku prawej ręki trzymającej miecz. Wykonaj zamach lewą ręką ukośnie w górę w lewo i w tył, wzmacniając tym ruch obrotowy bioder i siłę dźgnięcia mieczem, przenosząc lewą dłoń przed twarzą i kończąc jej ruch po lewej stronie, ukośnie z tyłu ciała na wysokości około 8 centymetrów powyżej głowy. Jednocześnie zamachem lewej ręki przenieś ciężar ciała w przód na lewą

nogę przyjmując postawę „łuku i strzały” (chin: Gong Bu) wykonaj silne wbicie miecza w przód na wysokości ramion przed własną pionową osią ciała. Wzrok skierowany jest w przód. (fot.12, fot.13.)



fot.12.



fot.13.

## 9. Poziomy siekający cios mieczem.

Skręć ciało o 90 stopni w lewo. Unieś lewą dłoń na zewnętrzną stronę lewego ramienia i przenieś do niej prawą ręką poziomo miecz. Ruch ten przypomina wyciągnięcie miecza ( po jego wcześniejszym wbiciu) z ciała wyimaginowanego przeciwnika oraz zablokowania nim ciosu zadawanego przez przeciwnika od góry z lewej strony. Palce wskazujący i środkowy lewej dłoni spoczywają na wewnętrznej stronie nadgarstka prawej ręki. Jedno ostrze poziomo trzymanego miecza skierowane jest w górę, a drugie w dół. Skręć ciało w prawo o 180 stopni przyjmując postawę jeźdźca (Chin: Ma Bu) i wykonaj obszerne poziome cięcie mieczem w prawo. Wzrok podąża za ruchem miecza. Lewą rękę wyciągnij w lewo. Po zakończeniu ruchu obie ręce znajdują się na poziomie ramion, a wzrok skierowany jest w prawo „na” i „poza” miecz. ( fot.14, fot.15.)



fot.14.

fot.15.

## 10. Siekający ukośny cios mieczem połączony z wypadem w przód.

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę odchylając ciało od wyimaginowanego przeciwnika znajdującego się z prawej strony twojego ciała i atakującego cię cięciem miecza skierowanego w głowę. Wraz z odchyleniem unieś miecz ponad głowę z lewej strony ciała. Klinga miecza utrzymywana poziomo blokuje cios napastnika. Palce lewej dłoni uformowane w kształt „magicznego miecza” przylegają do wewnętrznej strony prawego nadgarstka. Wykonaj obszerny rotacyjny ruch ciałem w lewo, dół i w prawo. Obróć tułów o 90 stopni w prawo i wykonaj cięcie mieczem od dołu skierowane na krocze wyimaginowanego przeciwnika, po czym unieś miecz nad głowę, a dwoma palcami lewej dłoni zadaj uderzenie w jego oko. Skieruj wzrok w przód, a po zakończeniu ruchu ukośnie w prawo w dół. Wyobraź sobie, że przeciwnik uniknął twojej kontry blokując cięcie i przemieszczając się w prawo. Z wypadem lewą nogą w przód przyjmij postawę „łuku i strzały” (chin: Gong Bu) oraz zdaj silne ukośne siekające uderzenie mieczem z góry w dół. Wzrok skierowany jest na miecz. ( fot.16, fot.17, fot.18.)



fot.16.



fot.17.



fot.18.

### **11. Obróć się i sieknij mieczem przeciwnika znajdującego się za sobą, stając na jednej nodze jak kogut.**

Ruch ten jest kontynuacją poprzedniej akcji. Obróć ciało o 180 stopni w prawo i nie odrywając stóp od podłoża przyjmij postawę „Gong Bu” z prawą nogą wykroczną. Jednocześnie unieś prawą rękę ponad głowę obracając prawe przedramię. Opuść i obróć wokół osi lewą rękę umieszczając jej nadgarstek przy lewym biodrze. Palce lewej dłoni uformowane są w kształt „magicznego miecza” i skierowane ku podłożu. Skieruj wzrok w kierunku znajdującego się przed tobą wyimaginowanego przeciwnika. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę. Unieś lewą stopę i zasłaniając podudziem krocze zdaj silny siekający cios mieczem z góry w dół, akcentując koniec uderzenia finezyjnym ruchem nadgarstka. Ten końcowy element cięcia mieczem nosi nazwę „cięcia przypominającego ruch ogona jaskółki w locie”. Motorycznie przypomina on ruch smagnięcia biczem, tzw. „strzał z bata”. Wzrok skierowany jest na koniec ostrza miecza. W trakcie wykonania ww. cięcia unieś za sobą lewą dłoń ponad głowę. Ruch lewej ręki stanowi przeciwwagę dla dynamicznego cięcia mieczem wykonanego prawą ręką, pomaga kontrolować bezwładność ciała oraz zachować równowagę w postawie stojąc na jednej nodze. (fot. 19, fot.20.)



fot.19.



fot.20.

## 12. Smok z trudem przedziera się przez morskie odmęty.

Opuść lewą stopę na podłogę o krok za prawą stopą, ugnij kolana i przyjmij elastyczną postawę „4/6” (Chin: Sy Liou Bu). 40% wagi ciała spoczywa na nodze prawej, a 60% na nodze lewej. Przyjmij postawę do walki unosząc koniec miecza przed centralną osią ciała, tak, by znajdował się on na wysokości twarzy w odległości około metra od niej. Utrzymuj prawy łokieć nad prawym kolaniem. Wzrok skierowany jest na wyimaginowanego przeciwnika znajdującego się przed mieczem. Miecz usytuowany przed centralną osią ciała spełnia funkcję gardy zasłaniającej witalne obszary ciała. Wykonując ruch prawą ręką odsuń lewą rękę w lewo w tył tak, aby palce uformowane w kształt „magicznego miecza” skierowane były w górę, a dłoń utrzymywana była z tyłu ciała, nieco powyżej głowy. Cofnij się przed atakującym przeciwnikiem sześcioma drobnymi zwinnymi kroczkami, kontrolując jego oręż spiralnymi ruchami miecza. Wzrok skierowany jest na miecz. (fot.21, fot.22, fot.23.)



fot.21.



fot.22.



fot.23.

### 13. Dźgnij mieczem z wypadem przód.

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę. Dostaw prawą stopę do lewej i przyjmij przykucniętą postawę utrzymując miecz w gardzie przed sobą na centralnej osi ciała skierowany w stronę wyobrazonego przeciwnika. Z dynamicznym wypadem w przód wbij prostopadłe miecz w pierś wyimaginowanego przeciwnika. Cofnij lewą rękę w tył, tak, aby palce lewej dłoni uformowane w kształt „magicznego miecza” znajdowały się ukośnie z tyłu ciała na wysokości głowy. (fot.24, fot..25.)



fot.24.



fot.25.

### 14. Stań jak kogut na jednej nodze.

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę i skręcając tułów lewo o 90 stopni przyjmij postawę „leżącego tygrysa” (Chin: Fu Hu Bu). Zasłoń się mieczem trzymany pionowo tak, aby w przypadku zaatakowania cię dźgnięciem miecza powstrzymać miecz napastnika na jelcu. Skręcając tułów w lewo ochraniaś serce przed trafieniem. Zastaniając się mieczem trzymany w prawej dłoni unieś lewą dłoń z tyłu ciała powyżej głowy. Skieruj wzrok na wyimaginowanego nacierającego na ciebie przeciwnika. Po ruchu zablokowania ataku dźgnięciem, wykonaj krok w tył prawą nogą przyjmując pozycję „T” z jednoczesnym przetoczeniem w lewo w górę broni przeciwnika nacierającego na ciebie całą masą ciała. Utrzymuj miecz równoległe do podłoża. Opuść elastycznie biodra w dół i machnij mieczem tnąc od dołu w górę. Ruchem tym wykorzystasz bezwładność masy ciała nacierającego przeciwnika oraz gwałtowność jego ataku przeciwko niemu. Okrężnym cięciem od dołu w górę wykonaj błyskawiczny kontratak skierowany w jego krocze, brzuch oraz klatkę piersiową. Obróć ciało o 180 stopni w prawo, przyjmij postawę „Gong Bu”. Wznies w zamachu za plecami miecz ponad głowę i opuść lewą dłoń do lewego uda. Skieruj wzrok przed siebie w kierunku wyimaginowanego przeciwnika. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, unieś lewe podudzie zastaniając krocze i sieknij mieczem w z góry w

dół. Unieś w górę lewą dłoń, jako przeciwwagę dla dynamicznego cięcia. Skieruj wzrok na koniec ostrza miecza.



fot.26.



fot.27.



fot.28.



fot.29.



fot.30.

## 15. Przebij wroga mieczem.

Obróć ciało o 180 stopni w lewo, i robiąc krok lewą nogą przyjmij postawę „Gong Bu”. Jednocześnie dźgnij okrężnie mieczem z góry w dół, kierując cios w miejsce między obojczykiem a szyją wyimaginowanego przeciwnika, i pchnięciem w dół oraz w tył obalając go na podłoże. Weź zamach mieczem z lewej strony od dołu w górę i uderz tą samą techniką od góry z przeciwnej strony, obalając lub przepychając za siebie przeciwnika z wbitym w ciało mieczem. Akcję te wykonaj robiąc lewą nogą krok w tył przyjmując postawę „T” i wykonaj poziome dźgnięcie mieczem za siebie w

tył, jednocześnie wyciągając lewą rękę poziomo w lewo. Wykonując powyższe ruchy podążaj wzrokiem za ruchem miecza. Obróć głowę w lewo i wraz z krokiem w tył prawą nogą przenieś lewą dłoń z palcami ukształtowanymi w „magiczny miecz” przed splot słoneczny, a prawą ręką sieknij mieczem z góry w dół przez centralną oś ciała. Skieruj wzrok na koniec miecza, a następnie prosto przed siebie. ( fot.31, fot.32, fot.33.)

*Adepci ćwiczący poza praktyką formy wybiórczo technikę widoczną na fot.32, często wykonują po niej kopnięcie boczne prawą nogą wykonane pod mieczem. Jest ono dodatkowym ruchem walki (uderzeniem), ma ponadto na celu zsuniecie ciała przeciwnika z ostrza miecza.*



fot.31.



fot.32.



fot.33.



## 16. Wskaż w lewo palcami dłoni ukształtowanymi w magiczny miecz.

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i stań na niej prosto, zasłaniając pachwinę lewym podudziem. Wzniesź miecz poziomo ponad głowę podbijając oręż wymyślanego przeciwnika i dźgnij dwoma palcami lewej dłoni w przód na wysokość twarzy, mierząc w jego krtań lub w oko. ( fot.34.)



fot.34.

## 17. Jaskółka przebija się przez obłok.

Postaw lewą stopę na podłożu o krok przed sobą, a następnie rzuć się na przeciwnika w przód wyskakując w górę, unosząc i uginając w kolanie najpierw prawą, a następnie lewą nogę. W trakcie skoku obróć ciało w lewo o 90 stopni oraz wykonaj silny dźgający cios mieczem w przód, przenosząc jednocześnie okrężnie poziomo w tył lewą rękę. Skieruj wzrok na koniec ostrza miecza. Obróć się w powietrzu o 180 stopni, opadnij na podłoże prawą stopą, a lewą przenieś za siebie przyjmując postawę „Gong Bu”. Wykonaj dynamiczny siekający cios mieczem z góry w dół. Skieruj wzrok na miecz. ( fot.35, fot.36, fot.37.)



fot. 35.



Fot.36.



fot.37.

## 18. Odbij miecz przeciwnika w prawo i w dół.

Obróć ciało o 90 stopni w lewo, unieś miecz i skręcając prawy nadgarstek do wewnątrz zablokuj mieczem cios przeciwnika skierowany w twoją twarz. Ruchem tym weź jednocześnie zamach ciałem do przeprowadzenia kontrataku. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, a lewą nogę przenieś za sobą w prawo dotykając podłoża jedynie jej palcami. Przyjmij przykucniętą postawę „T”, wykonaj ukośne cięcie mieczem w dół skierowane na ścięgna podkolanowe lub ścięgno Achillesa nogi wykroczonej wyimaginowanego przeciwnika. Wykonując cięcie prawą ręką ukośnie w dół, umieść lewą dłoń z palcami uformowanymi w kształt „magicznego miecza” w pobliżu prawej pachy. Palce wskazujący oraz środkowy lewej dłoni skierowane są w górę. Wzrok spoczywa na mieczu. Tułów skręcony jest w prawo. (fot.38, fot.39.)



fot.38.



fot.39.

## 19. Machnij wahadłowo mieczem przyjmując przykucniętą postawę i dotykając podłogę palcami lewej stopy.

Wraz z obrotem tułowia w lewo wykonaj prawą ręką zamach mieczem ukośnie w lewo w górę. Ruch ten ma na celu odbicie w bok wymaganego ciosu mieczem przeciwnika, skierowanego w głowę. Akcja ta nazywana jest „techniką miecza przypominającą ruch ogona lecącego feniksa”. Jego szybkość i elastyczność generowana jest przez nadgarstek. W trakcie powyższego ruchu przesunij lewą stopę w lewo i przyjmij postawę „kota” przykucając i utrzymując ciężar na prawej nodze oraz dotykając podłogę palcami lewej stopy. Prawa ręka znajduje się nad lewym kolaniem, a dwa proste palce lewej dłoni przylegają do nadgarstka prawej ręki. Podążaj wzrokiem za ruchem miecza, a w chwili wyobrazonego odbicia broni przeciwnika, spoglądaj przód. (fot.40.)



fot.40

## 20. Wykonaj poziome cięcie w zrelaksowanej postawie.

Według Shi Su Gang si fu ten ruch miecza przypomina atak kobry rzucającej się na przeciwnika z zamiarem ukąszenia go. Jest on podobny do „strzelenia” z bicza. Wyprowadza się go płynnym ruchem ręki, lecz w ostatnie jego fазie „podkręca” i „podcina” ruchem nadgarstka, aby końcówce bicza (w tym wypadku miecza) nadać jak największą szybkość. W przypadku „strzału” z bicza jego końcówka wydaje głośny dźwięk przekraczając prędkość dźwięku, tj. 300 metrów na sekundę. W przypadku samolotów ponadźwiękowych ich masa jest ogromna, zatem i huk w trakcie przekraczania bariery dźwięku jest bez porównania większy. Miecz nie osiąga w tym ruchu tak zawrotnej prędkości, lecz zasada wykonania ruchu nim jest taka sama jak strzału biczem/batem. Ruch ten stanowi płynną kontynuację poprzedniej akcji, tj. odbicia wyimaginowanego ciosu mieczem w bok. Odbicie przechodzi płynnie w okrężny zamach w prawo i w tył, a następnie z przyspieszeniem generowanym przez nadgarstek w poziome, w okrężne cięcie mieczem skierowane w szyję potencjalnego przeciwnika. ( fot.41.)



fot.41.

## 21. Obróć miecz w przykucniętej postawie.

Ponownie odbij mieczem cios przeciwnika w prawo, wykonaj prawą nogą krok w przód, obróć ciało o 90 stopni w prawo i przyjmij przykucniętą postawę „T”. Obracając głowę w prawo i podążając wzrokiem za mieczem wykonaj ukośne cięcie w dół i w tył. Jednocześnie wysuń lewą rękę ukośnie w lewo, i w górę. Utrzymuj palec środkowy i wskazujący lewej dłoni uformowany w kształt „magicznego miecza”. Ruch ten można traktować jako obronę przed nisko skierowanym atakiem od tyłu, bądź jako kontratak ( po uprzednim sparowaniu oręża przeciwnika) ukośnym cięciem miecza przebiegającym przez jego szyję, tułów i nogę - a konkretnie dół podkolanowy lub w ścięgno Achillesa). (fot.42.)

Powtórz akcję nr 20 i akcję 21 dwukrotnie, kończąc cięciem skierowanym w szyję wyobrażonego przeciwnika. ( patrz: akcja 20, fot. 41.)



fot. 42.

## **22. Wskaż mieczem na niebo, a następnie zadraśnij nim ziemię.**

Stojąc w postawie „kota” opuść lewą piętę na podłoże, zrób niewielki krok w przód prawą nogą umieszczając ją na podłożu przed lewą nogą po jej zewnętrznej stronie, i stań na podłożu całymi podeszwami obu stóp. Wykonaj okrężny ruch mieczem w tył i w górę, a lewą ręką w górę, przód i dół. Gdy ręka trzymająca miecz znajdzie się przed centralną osią ciała na wysokości głowy, a lewa ręka pod nią na wysokości pachwiny, przysiądź uginając kolana i gromadząc w nogach sprężystą siłę. Obracając tułów o 90 stopni w prawo dynamicznie wyprostuj obie skrzyżowane nogi. W tym czasie wykonaj prawą ręką dźgnięcie mieczem w dół, kierując koniec jego ostrza ku podłożu i unieś lewą rękę przenosząc ją po wewnętrznej stronie opuszczanej prawej ręki, kierując dwa palce o kształcie „magicznego miecza” w górę. Zakończ ruch wznoszenia lewej dłoni przed frontem ciała powyżej głowy, natomiast dźgnięcie mieczem w dół, trzymając go w prawej dłoni z końcem ostrza w niewielkiej odległości od podłoża. Ruch lewej dłoni jest ciosem palcami, wyprowadzonym okrężnie od dołu i skierowanym w gardło przeciwnika. Ruch wykonany mieczem jest wbiciem od góry w tułów tuż za obojczykiem, a w przypadku uniknięcia tego ciosu przez przeciwnika, zranienie go i przygwożdżenie do podłoża dźgnięciem miecza przebijającym mu od góry stopę. Wyprostuj dumnie ciało i skieruj wzrok w prawo. (fot.43.)



fot.43.

### 23. Smok wychodzi z morza.

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, oderwij prawą stopę od podłoża i zbliż ją do lewej łydki. Przenieś przeskokiem ciężar ciała na prawą stopę, obróć ciało o 90 stopni w lewo i skieruj czubek miecza w lewo w kierunku wyimaginowanego przeciwnika umieszczając dwa palce lewej dłoni na nadgarstku prawej ręki na wysokości talii. Skieruj wzrok w lewo w kierunku wyobrazonego przeciwnika. Wykonaj lewą nogą dynamiczny krok w przód przyjmując postawę „Gong Bu”. Przenieś lewą rękę w lewo i w tył oraz unieś ją z lewej strony ciała, wykonując jednocześnie prawą ręką dźgnięcie mieczem w przód. Skieruj całą siłę dźgnięcia do czubka miecza i wzmocnij jego dynamikę w ostatniej fazie ruchem prawego nadgarstka. Po wykonaniu dźgnięcia miecz utrzymywany jest poziomo w stosunku do podłoża, przed centralną osią ciała, na wysokości ramion. Wzrok skupiony jest na końcu ostrza miecza. ( fot. 44, fot.45.)



fot.44.



fot.45.

## 24. Smok macha ogonem.

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, i skręcając tułów w lewo przenieś prawą nogę za sobą w przód. Postaw palce prawej stopy na podłożu, i przyjmij postawę „T”. Jednocześnie wraz w wykonywaniem powyższego kroku przenieś lewą rękę w przód przed klatkę piersiową, oraz szybkim zamachem miecza wykonaj ruchem nadgarstka koliste cięcie od góry. Wraz z końcem ruchu miecz utrzymywany jest poziomo w stosunku do podłoża. W związku z tym, że miecz posiada dwa ostrza po obu stronach główki, tnącym jest tu ostrze znajdujące się w poprzednim ruchu, tj. podczas dźgnięcia w przód, znajdujące się u góry. Powyższy ruch jest kontratakem skierowanym w przedramię, głowę lub tułów przeciwnika w przypadku, gdy odbije on w bok nasz atak dźgnięciem w przód tj. ruch „Smok wychodzi z morza”. (fot. 46.)

*Głownia miecza nazywana jest również: ostrzem, klingą lub brzeszczotem.*  
(przyp. autor)



fot.46.

## 25. Obróć ciało, dźgnij mieczem i przyjmij postawę dotykając podłoża palcami lewej stopy.

Utrzymując ciężar ciała na lewej nodze obróć ciało o 180 stopni w prawo zadając okrężne poziome cięcie mieczem na wysokości kolana i wznosząc lewą dłoń okrężnie w górę. Przyjmij obszerną postawę „Sy Liou Bu”. Ruch ten można interpretować, jako kontynuację poprzedniego, w postaci bezpośredniego ataku cieciami w nogę wykroczną przeciwnika, lub jako akcję obronną blokującą cięcie skierowane we własną nogę lub biodro, z jednoczesnym wbiciem palców lewej dłoni w oko lub w skroń przeciwnika. Skieruj wzrok w przód. Bez podnoszenia się w górę przenieś ciężar ciała na prawą nogę umieszczając lewą stopę pod prawym kolaniem z jednoczesnym wbiciem miecza poziomo w przód i odwiedzeniem lewej ręki w lewo w tył. Obie ręce utrzymuj poziomo na wysokości ramion. Palce lewej dłoni

skierowane są w tył. Wzrok spoczywa na mieczu. W walce ruch ten jest dźgnięciem mieczem wymierzonym w pierś lub krtań przeciwnika. (fot.47, fot.48.)

Postaw palce lewej stopy za sobą na podłożu i wykonaj ruch nr. 18, tj: „Odbij miecz przeciwnika w prawo i w dół”, a następnie obróć ciało o 90 stopni w lewo i wykonaj ruch nr 19: „Machnij wahadłowo mieczem przyjmując przykucniętą postawę i dotykając podłogę palcami lewej stopy”. Złączone palce: wskazujący oraz środkowy lewej dłoni uformowane w kształt „magicznego miecza” spoczywają na wewnętrznej stronie nadgarstka prawej ręki.



fot.47.



fot.48.

## 26. Lecący piach wyrzucany stopami.

A: Stań podeszwą lewej stopy na podłożu. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, a podeszwę prawej stopy przesunij zdecydowanie po podłożu w tył, szurając nią po podłożu i (o ile stoisz na piaszczystym gruncie) wyrzucając piach prosto w oczy znajdującego się za Tobą wyimaginowanego przeciwnika. Jednocześnie wyprostuj kręgosłup, pochyl nieznacznie tułów w przód i łukowatym ruchem opuść, a następnie rozsuń jednocześnie ręce na boki tak, aby dłonie znalazły się w jednej linii z ramionami. Punkt „Lao Gong” w centrum lewej dłoni skierowany jest w lewo, a jej palce uformowane w kształt „magicznego miecza” w przód. Po zakończeniu ruchu mającego w trakcie realnej walki na celu rozcięcie mieczem podbrzusza potencjalnego przeciwnika, trzymaj miecz w prawej słoni poziomo w stosunku do podłoża z ostrzem skierowanym w przód. Spoglądaj prosto przed siebie.

B: Wykonaj prawą nogą krok w przód. Przenieś na ciężar ciała na prawą nogę, a lewą stopę wykonaj taki sam ruch, jak przed chwilą wykonałeś prawą, tj. szorując podeszwą w tył po podłożu i wyrzucić za siebie w górę piach podeszwą stopy. Jednocześnie zbliż obie ręce do piersi, stykając dwa palce lewej dłoni z prawym nadgarstkiem. Koniec miecza skierowany jest w przód i znajduje się przed centralną osią ciała, na wysokości twarzy. Wzrok skierowany jest w przód.



Powtórz powyższy ruch jeszcze dwa razy, dwukrotnie wyrzucając za siebie piach podeszwą lewej i dwa razy prawej stopy.

Po trzecim wyrzuceniu piachu z podłoża za siebie podeszwą prawej stopy, połóż przed pierściami dwa palce lewej ręki na nadgarstku prawej, z jednoczesnym ugięciem kolan i postawieniem z przytupnięciem prawej stopy przy lewej. Wzrok skierowany jest w przód. (fot.49, fot.50, fot.51..)



fot.49.



fot.50.



fot.51.

## 27. Wbij miecz przed siebie.

Wykonaj prawą nogą wypad w przód i przyjmij postawę „Gong Bu”. Jednocześnie wykonaj poziome dźgnięcie mieczem w przód tak, by utrzymywany był on poziomo, a jego ostrze znajdowało się przed centralną osią ciała na wysokości ramion. Wraz z wypadem w przód odwiedź lewą rękę z lewej strony ciała w tył. Utrzymuj palce lewej dłoni uformowane w kształt „magicznego miecza” z tyłu ciała, po jego lewej stronie na wysokości głowy. Skieruj siłę uderzenia do końca ostrza miecza. Patrz prosto przed siebie w kierunku w którym zadajesz dźgnięcie. ( fot.52.)



fot.52.

## 28. Płynący smok.

Zrób prawą nogą krok w tył i przyjmij postawę „Gong Bu” z lewą nogą z przodu. Wykonaj zamachowe cięcie mieczem w dół, a następnie w tył, po czym przenieś kłóście miecz w górę, a następnie w dół i w tył, pochylając tułów przód nad lewym udem i kładąc dwa palce lewej dłoni na nadgarstku prawej ręki. Skieruj wzrok na miecz. Pochyl ciało w dół, wypchnij miecz poziomo w tył prostując prawą rękę, i obracając ciało o 180 stopni w prawo przenieś lewą rękę w tył i wykonaj poziome dźgnięcie mieczem w przód. Wykonaj to uderzenie na wysokości własnej twarzy, wzmacniając cios w ostatniej jego fazie ruchem prawego łokcia oraz nadgarstka. Skieruj wzrok prosto przed siebie. ( fot.53, fot.54, fot.55.)



fot.53.



fot.54.



fot.55.

## 29. Sieknij mieczem wprost przed siebie.

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę (zakroczną), obróć ciało w lewo i ruchem zasłony unieś miecz przed i ponad głowę. Ostrze miecza jest równoległe do podłoża. Ruch ten jest zasłoną przeciwko atakowi uderzeniem od góry. Opuść miecz w dół kolistym ruchem za siebie, a następnie przenieś ciężar ciała na prawą nogę i dosuwając do niej lewą nogę, unieś miecz w górę ponad głowę z prawej strony ciała. Jest to ruch kontrataku cięciem miecza o dołu w górę, skierowany w ścięgno Achillesa, podbrzusze, brzuch, klatkę piersiową i twarz przeciwnika, z jednoczesną zasłoną mieczem w ostatniej fazie ruchu. Wzrok skierowany jest w przód, w kierunku wyimaginowanego przeciwnika. Z wypadem lewą nogą ukośnie w lewo przyjmij postawę „Gong Bu” i wykonaj ukośne cięcie mieczem z góry w dół, wprost przed siebie. Cios ten ma za zadanie przeciąć ciało przeciwnika począwszy od miejsca, w którym jego szyja łączy się z tułowiem z lewej strony ciała, aż do miejsca pod pachą z prawej strony jego tułowia. Lewa ręka opadając półkolistym zamachem przed ciałem i wznosząc się z tyłu ciała poprzedza i wzmacnia siłę i dynamikę cięcia. Skieruj siłę uderzenia i wzrok na koniec miecza. ( fot.56, fot.57, fot.58.)



fot.56.



fot.57.



fot.58.

## 30. Obszerne poziome cięcie mieczem.

Przenieś całkowicie ciężar ciała na lewą nogę, skręć ciało w lewo i dosuń do lewej nogi prawą nogę. Prawa stopa dotyka podłoża jedynie podbiciem palców stopy. Wraz z powyższym ruchem nogi unieś miecz wykonując nim zasłonę przeciwko uderzeniu z góry. Skieruj wzrok w przód, ponad prawym barkiem, w kierunku wyimaginowanego przeciwnika. Wykonaj zamach mieczem w lewo i w dół, a następnie poziomo w prawo - na wysokości podbrzusza przeciwnika. Jednocześnie odstaw prawą stopę w prawo przyjmując postawę jeźdźca „Ma Bu”, unieś i odsuń w tył lewą dłoń utrzymując ją za sobą powyżej głowy z palcami dłoni uformowanymi w kształt „magicznego miecza”. Wykonaj obszerne poziome cięcie mieczem w prawo. Skieruj siłę ruchu oraz wzrok w prawo na koniec ostrza miecza. W walce ruch ten ma

na celu poziome przecięcie podbrzusza przeciwnika, uszkodzając i uwalniając znajdujące się w nim trzewia poza obszar jamy brzusznej. (fot. 59, fot.60 )



fot. 59.



fot.60.



fot.61.

### 31. Wskaż w lewo palcami dłoni uformowanymi w kształt miecza.

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę i pochyl w lewo ciało unosząc jednocześnie miecz w zasłonie przeciwko atakowi od góry. Odchylenie ciała ma na celu zwiększenie dystansu od napastnika i ochronę tułowia w przypadku zastosowania przez niego ataku zwodniczego, w tym przypadku sugerującego ukośne cięcie od góry, a w rzeczywistości będące cięciem skierowanym na dolne żebra lub talię. Przyłóż dwa palce lewej dłoni uformowane w kształt „magicznego miecza” do nadgarstka prawej ręki w celu zwiększenia siły zasłony mieczem. Skieruj wzrok w górę na miecz. Wykonaj krok w przód lewą nogą przenosząc na nią ciężar ciała i przyjmując postawę skrzyżowanych nóg z jednoczesnym poziomym cięciem w przód na poziomie podbrzusza wyimaginowanego przeciwnika, tak jak to miało miejsce w technice nr 30. Skieruj wzrok i siłę cięcia na koniec ostrza miecza. Dwa palce lewej dłoni nadal przylegają do nadgarstka prawej ręki. Wykonaj zwinnym ruchem nadgarstka krótką zasłonę mieczem przeciwko cięciu skierowanemu ukośnie od góry w twą szyć, przestaw prawą stopę w przód ponownie przyjmując postawę jeźdźca „Ma Mu” i wykonaj poziome cięcie mieczem na wysokości podbrzusza. Powtórz całą akcję zwinnie raz jeszcze, kończąc poziomym cięciem w postawie „jeźdźca” (Chin: Ma Bu). ( fot.61, fot.62, fot.63, fot.64.)



fot. 62.



fot.63.



fot.64.

### 32. Dźgnij mieczem w górę unosząc lewe kolano.

Wykonaj dwa szybkie i płynne kroki w prawo: najpierw w lewą, a następnie prawą nogą. Obróć ciało w lewo i przyjmij postawę „łuku” (Chin: „Gong Bu”). Wykonaj powyższe przejście, jako praktyczne odejście od nacierającego z lewej strony napastnika. Wraz z ww. przejściem wykonaj okrężny zamach lewą ręką oraz okrężne cięcie mieczem od góry w lewo, w kierunku nacierającego napastnika. Skieruj wzrok i siłę cięcia na koniec ostrza miecza. Obróć dynamicznie ciało w prawo o 180 stopni i wykonaj cięcie w prawo od góry w dół, przyjmując pozycję „Gong Bu” z prawą nogą wykroczną. W trakcie tego ruchu unieś lewą rękę z tyłu ciała tak, aby stanowiła ona przedłużenie linii wyznaczonej przez prawą rękę, przebiegającą przez tułów. Skieruj wzrok na miecz. Wykonaj szybki zamach i okrężne cięcie mieczem, przyjmij postawę jeźdźca i wzmacniając ruch obniżeniem tułowia, uderz wyimaginowanego przeciwnika końcem rękojeści miecza od góry w dół ciosem skierowanym w jego kark lub kręgosłup. Skieruj wzrok na rękojeść miecza. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, unieś ciało, skręć tułów w lewo i dźgnij mieczem w górę unosząc jednocześnie kolano. Skieruj wzrok w lewo ponad lewym barkiem. Lewe podudzie zasłania pachwinę. Umieść palce lewej dłoni obok prawej pachy. Ruch ten w walce ma na celu przebicie mieczem czaszki przeciwnika i polega na wbiciu miecza dźgnięciem w jego głowę pionowo od dołu. Miecz powinien zostać wbity pod żuchwą tak, aby ostrze „wyszło” z czaszki przez jej szczyt. Posiłkując się w opisie tego ruchu „czarnym humorem” proponuję przyrównać miecz do pionowego różna, którym od dołu przebijamy np. jabłko. (fot. 65, fot. 66, fot.67, fot.68. fot.69.)



fot.65.



fot.66.



fot.67.



fot.68.



fot.69.

### 33. Dźgnij mieczem w przycupniętej postawie.

Pochyl ciało nieznacznie w przód unosząc wyżej lewe kolano i zasłaniając nim prawą pierś. Jednocześnie opuść ręce łącząc nadgarstki przez splotem słonecznym i półkolistym dynamicznym ruchem rozsuń ręce na boki tak, jak „orzeł rozpościerający skrzydła”. Dwa palce lewej dłoni oraz ostrze miecza utrzymywane są poziomo stosunku do podłoża i skierowane w przód. Spoglądaj prosto przed siebie. Wykonaj krok w przód lewą nogą skracając dystans dzielący cię od wymagowanego przeciwnika, dostaw do niej z tupnięciem prawą nogę przyjmując przycupniętą postawę ugiętymi kolanami. Dostawiając prawą nogę do lewej dźgnij mieczem przed siebie na wysokości szyi. Koniec ostrza miecza skierowany jest w przód, a krawędzie tnące ostrza na boki. Ruch ten, czyli sztych mieczem, w walce realnej skierowany jest w krtań przeciwnika. (fot.70, fot.71.)

*„Na marginesie”: W walkach turniejowych bractw rycerskich dźgnięcie „sztychem” było techniką zakazaną, gdyż uważana ona była za szczególnie niebezpieczną a*

*nawet śmiertelną. Na polach bitew oraz w pojedynkach na „śmierć i życie” sztychem często dobijano lub uśmiercano przeciwników. W epoce Renesansu walki na rapiery łączone były często z walką wręcz. Obrazować je mogą np. walki piratów podczas abordażu. Z racji często ograniczonej przestrzeni, starcia takie z użyciem szpad, rapierów, szabel czy mieczy toczone były z konieczności również w zwarciu. Po wytrąceniu broni przeciwnikowi i obaleniu go uderzeniem, kopnięciem bądź techniką zapaśniczą, pojedynek taki był często kończony przez osobę posiadającą broń właśnie śmiertelnym sztychem.*



fot.70.



fot.71.

### **34. Smok skręca swoje ciało.**

Wykonaj prawą nogą krok ukośnie w przód i w prawo, wykonując jednocześnie zasłonę mieczem ponad głową. Dwa palce lewej dłoni uformowane w kształt „magicznego miecza” przylegają do wewnętrznej strony nadgarstka prawej ręki. Skieruj wzrok na ostrze miecza. Wykonaj prawą ręką kolistą zamach mieczem w lewo, w dół i ukośnie w przód, jako naturalne i praktyczne przejście od akcji obronnej do kontrataku poprzez wykonanie cięcia od dołu. Wykorzystaj obrót tułowia do wzmocnienia siły cięcia. Wykonując cięcie od dołu dosuń lewą stopę do prawej utrzymując ciężar ciała na prawej nodze i dotykając podłogę palcami lewej stopy. Zrób szybki i zwinny krok lewą, a następnie prawą nogą w przód wraz z obszernym okrężnym cięciem mieczem od dołu, przyjmując w końcowej fazie ruchu postawę „łuku” (Chin: Gong Bu). Skręć ciało w lewo, przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną (lewą), przesunij lewą rękę w lewo i wykonaj obszerny zamach mieczem w górę i w tył, a następnie niskie poziome cięcie skierowane w podudzie wyimaginowanego przeciwnika, unosząc lewą rękę z tyłu ciała i wychylając ciało w przód. Prawa i lewa ręka skierowane są przeciwstawnie. Wzrok spoczywa na mieczu. ( fot. 72, fot.73, fot.74, fot.75, fot.76.)



fot.72.



fot.73.



fot.74.



fot. 75.



fot.76.

### 35. Wbij miecz rzucając się do przodu.

Przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną (lewą) i unieś w górę prawe kolano zasłaniając podudziem krocze. Jednocześnie wykonaj zamach mieczem odbijający potencjalne uderzenie od lewej strony. Przeskocz na prawą nogę wykonując w trakcie skoku podwójne sieknięcie mieczem od góry w głowę wyimaginowanego przeciwnika. Wsuń lewą nogę w przód i przyjmij postawę „cztery- sześć” (Chin: Sy Liou Bu) trzymając miecz w wąskiej gardzie z zasłoną po prawej stronie ciała . Koniec ostrza miecza skierowany jest ukośnie w górę ,w przód w kierunku wyimaginowanego przeciwnika. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę przyjmując postawę „Gong Bu”, wykonaj zamach lewą ręką w lewo i w tył (wzmacniający ruch prawej ręki), obróć ciało w talii w lewo i wbij miecz w wyimaginowanego przeciwnika znajdującego się przed tobą. Skieruj wzrok i siłę dźgnięcia na koniec ostrza miecza.

(fot.77, fot.78, fot.79, fot.80.)





fot.77.



fot.78.



fot.79.



fot.80.

### 36. Obróć ciało i wykonaj okrężne cięcie mieczem od dołu.

Obróć ciało w prawo o 180 stopni, wykonaj prawą nogą krok w tył przenosząc na nią ciężar ciała. Jednocześnie wykonaj obszerne okrężne cięcie mieczem od dołu w górę. Kończąc ruch spoglądaj w przód ponad lewym ramieniem. Utrzymuj miecz równoległe do podłoża, dwa palce lewej dłoni przylegają do nadgarstka prawej ręki.

( fot.81.)



fot.81.

### 37. Wbij miecz rzucając się do przodu.

Kopnij w przód lewą stopą wykonując jednocześnie okrężne cięcie mieczem od dołu w przód. Przenieś lewą dłoń przed splot słoneczny. Dwa palce lewej dłoni skierowane są w górę. Wzrok spoczywa na mieczu i wykonującej kopnięcie lewej nodze. ( fot.82.)



fot. 82.

### 38. Unosząc kolano zablokuj gardło.

Stań lewą stopą tuż przy prawej, przenieś ciężar ciała na lewą nogę, wykonaj krótkie okrężne sieknięcie mieczem w przód, a następnie z kopnij prawą nogą w tył z jednoczesnym okrężnym cięciem mieczem od dołu. Wzrok podąża w tył za mieczem.

Wykonując cięcie mieczem w tył wysuń jednocześnie jako przeciwwagę dla dynamiki tego ruchu lewą rękę w tył. Niezwłocznie ponownie skreć ciało w lewo i wykonaj kopnięcie w przód prawą nogą z okrężnym cięciem mieczem od dołu. (fot. 83, fot.84, fot.85. )



fot. 83.



fot. 84.



fot.85.

### 39. Zablokuj końcówkę miecza w odwróconej postawie.

Przeskocz na prawą nogę i wysuń w przód lewą przyjmując postawę „cztery – sześć” z wąską gardą mieczem. ( fot. 86.)



fot.86.

#### 40. Wbij miecz rzucając się w przód.

Przenieś ciężar ciała na nogę wykroczną i przyjmując postawę „Gong Bu” wykonaj szybki cios przebijający mieczem w przód. Wraz z ciosem zadawanym mieczem trzymanym w prawej dłoni odwiedź lewą ręką w lewo w tył. Dwa palce lewej dłoni uformowane są w kształt „magicznego miecza”. ( fot. 87.)



fot.87.

#### 41. Trzykrotnie wymachnij mieczem.

Przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną (lewą) wraz z zasłoną mieczem przeciwko atakowi od góry, po czym wykonaj okrężne cięcie od dołu w stronę wymyślanego przeciwnika atakując jego ścięgno Achillesa, krocze oraz przednią część ciała. Końcem ruchu jest ponowne zasłonięcie się mieczem przeciwko atakowi od góry z prawej strony. Wykonaj wypad w dwoma krokami – najpierw lewą, a następnie prawą nogą, wraz z obszernym okrężnym cięciem od dołu. Przenieś ciężar

ciała na nogę zakroczną z zamachem mieczem w górę z lewej strony ciała pełniącym funkcję obronną. Unosząc miecz w górę z lewej strony ciała przyłóż dwa palce lewej dłoni do nadgarstka prawej ręki. Wykonaj krok w przód z okrężnym cięciem mieczem od dołu wyprowadzonym z lewej strony ciała. Wykonaj balans przenosząc ciężar ciała na prawą nogę i obracając tułów nieznacznie w prawo wraz z kolejną zasłoną przeciwko atakowi od góry. Zrób wypad w przód prawą nogą do postawy „Gong Bu” z okrężnym cięciem mieczem od dołu wyprowadzonym z prawej strony ciała. Wykonując ruch cięcia oderwij palce lewej dłoni od nadgarstka prawej ręki, i wyprzedź ruch cięcia zamachem lewej ręki w dół, w górę i w tył. W trakcie całej akcji wzrok podąża za mieczem. Przenieś miecz na lewą stronę ciała wykonując zasłonę przeciwko atakowi od góry z lewej strony. Nie przerywając ruchu wykonaj kontrujące niskie cięcie skierowane na śródstopie wyimaginowanego przeciwnika, a następnie obracając ciało w lewo i przenosząc ciężar ciała na lewą nogę, szybkie ukośne cięcie przypominające smagnięcie batem od góry w jego kark. Skieruj wzrok i siłę cięcia na koniec ostrza miecza. (fot. 88, fot.89, fot.90, fot.91, fot.92, fot.93.)



fot.88.



fot.89.



fot.90.



fot.91.



fot.92.



fot.93.

#### 42. Obróć się spoglądając na księżyc.

Przenieś lewą ręką w tył, a prawą w lewo. Przenosząc prawą rękę w lewo skręć ją nieznacznie wokół osi w prawo. Wykonaj lewą nogą krok w tył przyjmując przykucniętą postawę „T”. Podążając wzrokiem za mieczem dźgnij nim okrężnie w

dół, a następnie wznies go za sobą w górę tak, by zakończyć ruch z mieczem utrzymywanym ponad głową. Ostrze miecza utrzymywane jest poziomo. Wraz z dźgnięciem mieczem przenieś lewą dłoń w pobliże prawej pachy. Palce lewej dłoni uformowane w kształt „magicznego miecza” utrzymywane są pionowo. Kończąc ruch obróć głowę w lewo spoglądając ponad lewym barkiem w przód „na księżyc”. (fot.94.)



fot.94.

#### **43. Wodny smok płynąc wygina ciało.**

Wykonaj lewą nogą krok w przód, stawiając piętę w linii prostej przed palcami prawej stopy. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, skręć ciało w lewo i przyjmij postawę „T”. Stój stabilnie utrzymując ciężar ciała na lewej nodze. Prawa stopa dotyka podłoża jedynie palcami, a jej pięta jest uniesiona. Wykonanie kroku w przód lewą nogą stawiając piętę lewej stopy na linii palców prawej stopy ma na celu przeniesienie ciała nieznacznie w prawo i ominięcie łukiem frontalnego ataku przeciwnika. Jednocześnie zadaj okrężne dźgające uderzenie mieczem od góry w dół i w lewo w tył. Wzrok spoczywa na mieczu. Akcja ta jest obroną przeciwno frontalnemu atakowi z jednoczesnym kontratakiem kolistym dźgnięciem mieczem od góry. Wykonaj powyższy krok jeszcze dwukrotnie, raz prawą i raz lewą nogą, przenosząc jednocześnie miecz kolistymi ruchami z obu stron ciała. Poruszanie się tym sposobem przypomina płynącą rybę, stąd w nazwie ruchu występuje postać płynącego wodnego smoka. (fot. 95, fot.96, fot.97.)



fot.95.



fot.96.



fot.97.

#### 45. Wbij miecz z przykucniętej postawy.

Postaw z tupnięciem prawą stopę przy lewej przyjmując przykucniętą postawę. Wyobraź sobie, że ruchem tym uderzasz mieczem „na płask” w twarz wymagowanego przeciwnika. Zakładając, że wykona on jakąkolwiek zasłonę przed tym ciosem, unieś w górę prawą nogę zasłaniając podudziem własną pachwinę z jednoczesnym przesunięciem miecza w przód i przeniesieniem go ponad punktem oporu zasłony przeciwnika, wykonując poziome wbicie w przód.

( fot.98, fot.99.)



fot.98.



fot.99.

#### 46. Orzeł rozpościera skrzydła.

Ruch ten jest kontynuacją poprzedniej akcji: Zakładając, że przeciwnik uniknął poziomego dźgnięcia wykonanego w ostatnim ruchu podbijając miecz w górę, lub unikniemy, wykonaj obszerny zamach mieczem w lewo, w dół, a następnie w prawo i w górę tak, by z końcem ruchu obie dłonie znajdowały się po bokach ciała na

wysokości ramion. Jednocześnie wychylił ciało w przód unosząc i wyciągając prawą nogę w tył, jako przeciwwagę dla masy i dynamiki ruchu tułowia i rąk. Akcja ta ma na celu ominięcie zasłony znajdującego się blisko wyimaginowanego przeciwnika, i poprzez zwiększenie zasięgu ruchu wychyleniem ciała w przód, zaatakowanie poziomym cięciem skierowanym w podbrzusze. ( fot.100.)



fot.100.

#### 47. Ukryj pod pachą kwiat.

Opuść za sobą prawą stopę na podłoże i przenieś na nią ciężar ciała odchylając się w tył. Ruch ten ma na celu cofnięcie się poza zasięg uderzenia przeciwnika. Podbij mieczem wyimaginowany oręż napastnika i nie przerywając ruchu wykonaj błyskawiczny kontratak cięciem „kobry” wymierzony w jego szyję. Zakładając, że przeciwnik wykona zasłonę przed tą techniką, odbij w prawo jego miecz techniką „ogona feniksa”, płynnie obróć ciało w prawo do postawy „T” utrzymując ciężar na prawej nodze i wykonaj szybkie ukośne cięcie mieczem w dół skierowane w nogę napastnika. Zakładając, że uniknie on także i tego ataku, obróć ciało w lewo, uderz dwoma palcami lewej dłoni w jego oczy, a następnie wykonaj okrężny ruch wbicia miecza od góry w dół, przenosząc w ostatniej fazie ruchu całkowicie ciężar ciała na prawą nogę, unosząc lewą stopę, zasłaniając krocze lewym podudziem oraz umieszczając lewą dłoń oraz miecz przy talii z lewej strony ciała. Wzrok skierowany jest w przód, ukośnie w dół. Wykonaj krok w przód lewą nogą przyjmując postawę „łuku” uderzając dwoma palcami lewej dłoni w krocze przeciwnika. Ruch uderzenie palcami lewej dłoni wykonuje się w różnych liniach przekazu rozmaicie; uderzając palcami lewej dłoni na wysokość od splotu słonecznego, aż do podłoża. ( fot. 101, fot.102, fot.103, fot.104, fot.105.)





fot.101.



fot.102.



fot.103.



fot.104.



fot.105.

#### 48. Odwróć się, by spojrzeć na księżyc.

Obróć ciało w prawo przyjmując postawę „T” i wykonując obszerne poziome cięcie w prawo. Jest to ruch ataku skierowany na szyję wymyślanego przeciwnika. Skieruj wzrok na miecz. ( fot. 106.)



fot.106.

#### 49. Wzniesie miecz przed ciałem.

Przysuń nieznacznie lewą stopę do prawej (skracając postawę), przenieś miecz przed środkową oś ciała trzymając go pionowo przed sobą, „jak pęk tłących się karczideł w trakcie ceremonialnego ofiarowania ich w świątyni przed ołtarzem Buddy”. Jest to ruch zasłony przed kontratakiem przeciwnika w postaci poziomego cięcia mieczem. Lewa dłoń spoczywa na prawej, wzrok skierowany jest w przód. ( fot.107.)



fot.107.

#### 50. Przenieś miecz w prawo i w lewo w tył.

Zrób prawą nogą krok ukośnie w prawo i w tył, przenieś na nią ciężar ciała i przesuń miecz półkolistym dźgającym ruchem w dół i w górę z prawej strony ciała. Wzrok podąża za mieczem. Zrób lewą nogą ukośny krok w lewo i w tył, przenieś na nią ciężar ciała, wykonaj koliste dźgnięcie mieczem od góry w dół i w górę, podrzuć miecz , i gdy wykona w powietrzu pół obrotu, chwyć jego rękojeść lewą dłonią.

Odstaw prawą stopę w prawo o krok i dostaw do niej lewą nogę. Postaw lewą stopę przy prawej stopie tak, aby stykały się piętami. (fot.108, fot.109, fot. 110.)



fot.108.



fot.109



fot. 110.

### 51. Okrężne ruchy kończące wykonanie formy „Shaolin Da Mo Jian”.

Opuść lewą dłoń trzymającą miecz do lewego biodra. Miecz znajduje się za lewym ramieniem ostrzem skierowany w górę. Przenieś kolistym ruchem prawą dłoń w dół, prawo oraz przed centralną oś ciała. Umieść pionowo utrzymywaną dłoń przed szyją, pokłoń się wymawiając tradycyjne buddyjskie pozdrowienie „na Mo O Mi To Fo”, po czym opuść prawą dłoń umieszczając przy udzie z boku ciała. Stój prosto w postawie, którą przyjmuje się po komendzie: „Bacność! ”. Wzrok skieruj w przód.

( fot. 111, fot.112.).



fot.111.



fot.112.

**Sławomir Pawłowski**

**Gdynia grudzień 2013.**