

SHAOLIN QI XING QUAN

Shaolińska Forma Walki Siedmiu Gwiazd



Fot.1. Mistrz Shi De Qiang praktykujący formę Shaolin Qi Xing Quan (fot. autor).

WSTĘP

Shaolin Qi Xing Quan, tzn. Shaolińska Forma Walki Siedmiu Gwiazd¹, nazywana także „Shaolin Qi Xing Ba”, należy do najbardziej rozpoznawalnych form walki praktykowanych przez mnichów w klasztorze Shaolin. Złożona jest z charakterystycznych, wyrazistych ruchów, które dzięki swojej oszczędności i dynamice są niezwykle skuteczne w praktyce. Składającym się na nią akcjom przyświeca przejrzysta strategia, umożliwiająca wykorzystanie ruchów w rzeczywistej walce toczzonej na niewielkiej, ograniczonej przestrzeni.

¹ Krótka charakterystyka formy Qi Xing Quan wraz z ilustrującymi ją zdjęciami znajduje się na stronie www.shaolingigong.pl (w artykule pt. „Klasztor Shaolin 2014”; str. 25 - fot. 77, str. 26 – opis formy Shaolin Qi Xing Quan).

Shaolin Qi Xing Quan oraz Chang Hu Xin Yi Men Quan

Shaolińscy mnisi oraz świeccy mistrzowie shaolińskich sztuk walki twierdzą zgodnie, że forma Shaolin Qi Xing Quan nie jest dziełem jednego człowieka, lecz, że została stworzona przed wiekami przez wielu shaolińskich mnichów. Badacze sztuk walki przypuszczają, że jest ona prawdopodobnie o wiele starsza, niż się powszechnie uważa, i powstała, jako rozwinięcie i uzupełnienie tradycyjnej shaolińskiej formy walki Xiao Hong Quan, tzn. Małej Formy Czerwonej Pięści, praktykowanej przez mnichów w klasztorze Shaolin oraz przez okoliczną ludność zamieszkałą w pobliżu góry Song Shan w ramach Stowarzyszenia Mogou (Mogou Pai). O ile ruchy tworzące formę Xiao Hong Quan wykorzystywane są głównie do atakowania głowy przeciwnika, o tyle w formie Siedmiu Gwiazd skierowane są one na wszystkie obszary jego ciała, począwszy od nóg, poprzez tułów, na głowie skończywszy. Kopnięcia lub zahaczenia nogami wykonuje się jednocześnie z uderzeniami dłońmi, co zwiększa skuteczność akcji, gdyż równoczesny atak na dwa różne punkty ciała, usytuowane na różnych poziomach jest znacznie trudniejszy do obrony.

Zgodnie z historycznymi zapiskami, forma Siedmiu Gwiazd **Qi Xing Quan** (chin. 七星拳) stała się podstawą do opracowania przez shaolińskich mnichów kolejnej klasztornej formy walki, tj. formy Nieustającej Ochrony Umysłu **Chang Hu Xin Yi Men Quan** (chin. 长护心意门拳), ściśle powiązanej koncepcyjnie oraz technicznie z formą Siedmiu Gwiazd. Tworząc ją, shaolińscy mnisi połączyli techniki klasztornej formy Siedmiu Gwiazd z odmiennymi ruchami występującymi w układzie walki o tej samej nazwie, praktykowanym przez ludność zamieszkałą w okolicy świątyni Shaolin i praktykującą sztuki walki w ramach stowarzyszenia Mogou Pai oraz z technikami stylu Xin Yi Men wywodzącym się z prowincji Kwantung.

Nazwa formy Nieustającej Ochrony Umysłu nawiązuje do buddyjskiej koncepcji nieustannej uważności, stanowiącej „bramę” świadomości na straży kontroli zmysłów. Obie wersje formy Siedmiu Gwiazd oraz forma Nieustającej Ochrony Umysłu zawierają podobne postawy ciała, z charakterystyczną „flagową” dla nich Postawą Siedmiu Gwiazd, nazywaną przez ludność zamieszkałą w okolicy klasztoru Shaolin „Postawą Koguta”. W obu ww. układach formalnych stosuje się podobne sposoby poruszania się, niektóre akcje są identyczne, podobnie jak interpretacja wykorzystania tworzących je ruchów w walce². Z tych powodów obie formy uważane są za „pokrewne” i potocznie nazywane „matką i synem”. „Matką” jest tu forma Siedmiu Gwiazd, starsza, krótsza i prostsza technicznie, stanowiąca źródło inspiracji dla stworzenia o wiele dłuższej i bardziej skomplikowanej technicznie formy Nieustającej Ochrony Umysłu, nazywanej jej „synem”.

² Na stronie www.youtube.pl zamieszczone są liczne prezentacje shaolińskiej formy Chang Hu Xin Yi Men (Zhang Hu Xin Yi Men), między innymi w wykonaniu jednego z moich nauczycieli - shaolińskiego mnicha Shi De Qi. Można ją obejrzeć na stronie <https://www.youtube.com/watch?v=2W1ZrS87nZI> lub wpisując w wyszukiwarce ww. portalu hasło: „Shaolin big defensive intent gate kung fu (chang hu xinyi men quan)”.

Podobnie, jak ma to miejsce w przypadku form walki Xiao Hongquan i Da Hongquan, również formy Qi Xing Quan i Chang Hu Xin Yi Men przenikają się wzajemnie koncepcyjnie oraz technicznie. Uważa się, że forma Chang Hu Xin Yi Men, czyli „syn” („matki”, tj. formy Siedmiu Gwiazd), została stworzona w czasach dynastii Song (960- 1279) przez mnicha Huwei. W okresie panowania dynastii Yuan (1271 – 1368) została ona zmieniona technicznie przez mnicha Jinnaluo, natomiast za rządów dynastii Ming (1368 - 1644) uległa dalszej modyfikacji dokonanej przez shaolińskich mnichów – wojowników, z mnichami Jue Xun i Tong Xiang na czele. Gdy po latach jeden z shaolińskich mnichów - Jile, opuścił klasztor i powrócił do życia świeckiego, nauczył tej formy walki kilku krewnych w swym rodzinnym domu, a oni z kolei rozprzestrzenili ją w okolicy.



Fot. 2



Fot. 3

Fot.2. Zdjęcie z sieci Web przedstawiające shaolińskiego mnicha praktykującego formę Shaolin Chang Hu Xin Yi Men.

Fot.3. Zdjęcie okładki płyty instruktażowej DVD pt. „Shaolin Chang Hu Xin Yi Men”.

Forma Siedmiu Gwiazd należy do dziedzictwa klasztoru Shaolin i jest powszechnie praktykowana przez shaolińskich mnichów. Znają ją wszyscy shaolińscy mnisi oraz chińscy mistrzowie sztuki walki, którzy nauczali mnie Shaolin kung fu.



Fot. 4



Fot. 5



Fot. 6

Fot. 4 – 6. Shi Su Gang si fu praktykujący w klasztorze Shaolin formę Siedmiu Gwiazd, której nauczył się od Wang Ding Yi - lokalnego mistrza tego stylu walki zamieszkałego w pobliżu klasztoru Shaolin (fot. autor).

Według Shi Su Gang si fu:

„Forma ta praktykowana jest obecnie w dwóch głównych odmianach technicznych: pierwszej - stworzonej w klasztorze Shaolin i ćwiczonej przez tamtejszych mnichów oraz drugiej – powstałej na jej bazie w okolicy klasztoru, różniącej się nieco technicznie od swego pierwowzoru i nauczanej w okolicy Luoyang przez jej lokalnych mistrzów. Tworzące je ruchy łączą w sobie jednocześnie dynamiczną obronę i kontratak. Shaolin Qi Xing Quan jest tradycyjną formą walki, więc jej ruchy są proste, mało widowiskowe, lecz praktyczne w samoobronie. Na pierwszy rzut oka są one łatwe do wytrenowania, lecz w związku z tym, że służą do wykorzystania w rzeczywistej walce, mają wiele sekretnych, ukrytych zastosowań. (...) Nowoczesne formy wushu stworzone przez rozmaite komisje sportu są widowiskowe, lecz tworzące je ruchy są w większości nieprzydatne w walce.”



Fot. 7



Fot. 8



Fot. 9

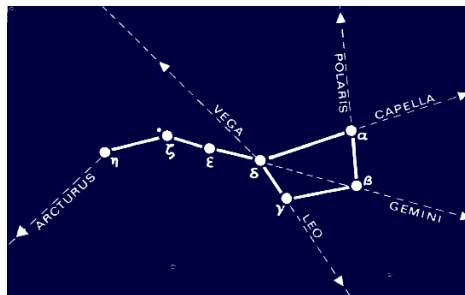
Fot. 7. Okładka książki pt. „Shaolin Qi Xing Quan” (z płytą DVD) autorstwa mnicha Shi De Yang.

Fot. 8 - 9. Zdjęcia z ww.książki, na których mnich Shi De Yang prezentuje formę Shaolin Qi Xing Quan.

Charakterystyka form Siedmiu Gwiazd oraz Nieustannej Ochrony Umysłu

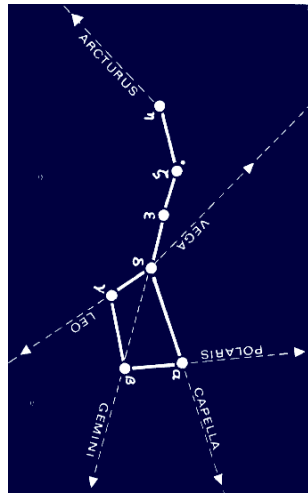
Forma walki Siedmiu Gwiazd została stworzona w celu wyszkolenia shaolińskich mnichów do walki w obronie klasztoru Shaolin. Jej założeniem była walka na terenie klasztoru, tj. na ograniczonej przestrzeni oraz we wnętrzu pomieszczeń. Jest to niedługa forma, złożona z prostych, często powtarzających się akcji, składających się z łatwych do opanowania ruchów o czytelnym zastosowaniu w samoobronie. Pomimo technicznej odmienności od większości klasycznych form walki praktykowanych w świątyni Shaolin, zawiera ona w sobie wiele cech charakterystycznych dla shaolińskich sztuk walki. Jej odmienność wynika z występującej w niej unikatowej Postawy Siedmiu Gwiazd (chin. Qi Xing Bu), nazywanej przez okoliczną ludność „Postawą Koguta” (chin. Ji Bu), uderzeń zadawanych grzbietem otwartej dłoni z „rozcapierzonymi” palcami (chin. Feng Shou) oraz przemieszczania się nie tylko po linii prostej, lecz również na boki, co stanowi wyraźne odstępstwo od klasycznej zasady liniowego poruszania się, preferowanego w shaolińskich stylach walki.

Nazwa formy nawiązuje do sylwetki człowieka w Postawie Siedmiu Gwiazd, podobnej do kształtu gwiazdozbioru Wielkiego Wozu.



Rys.1. Rysunek z sieci Web przedstawiający gwiazdozbiór Wielkiego Wozu z liniami łączącymi siedem tworzących go gwiazd.

Aby wyobrazić sobie podobieństwo powyższego gwiazdozbioru do sylwetki człowieka w Postawie Siedmiu Gwiazd należy obrócić powyższy rysunek o 90 stopni w prawo, a wówczas otrzymamy obraz widoczny poniżej (rys. 2).



Rys. 2



Rys. 3

Rys. 2 - 3. Gwiazdozbiór Wielkiego Wozu oraz sylwetka człowieka w postawie Siedmiu Gwiazd.

Dwie najniżej położone gwiazdy należące do gwiazdozbioru Wielkiego Wozu widoczne na rys. 2 odpowiadają ułożeniu stóp sylwetki człowieka widocznej na rys. 3, jedna z dwóch znajdujących się wyżej gwiazd odpowiada umiejscowieniu jego kolana, a kolejna, znajdująca się nieco wyżej – położeniu bioder, następne zaś: linii tułowia, usytuowaniu ramion oraz głowy.

Forma Nieustannej Ochrony Umysłu wywodząca się od formy Siedmiu Gwiazd jest od niej o wiele dłuższa. Składa się z technik walki skutecznych zarówno w krótkim, jak i w długim dystansie. W swobodnym tłumaczeniu jej nazwa oznacza metodę ochrony życia polegającą na postępowaniu w zgodzie z sumieniem, z otwartym, świadomym i zjednoczonym w działaniu umysłem. Zgodnie z powyższym, formę tą należy wykonywać utrzymując otwarty umysł, bez sugerowania się czymkolwiek w trakcie praktyki, co w efekcie pozwoli ćwiczącemu uzyskać właściwy czas i spontaniczność reakcji oraz elastyczność ruchów.

Oba ww. układy formalne uważane są za rdzennie shaolińską sztukę walki. Występujące w nich ruchy można zobaczyć w klasztorze Shaolin, na ściennym malowidle znajdującym się w Pawilonie Białej Szaty. Szczególnie liczne i wyraziście widoczne są na nim techniki uderzeń zadawane dłonią o kształcie Feng Shou, tzn. „dłoni ukształtowanej przez podmuch wiatru”, w której rozcapierzone palce wyglądają, jak gdyby zostały rozdzielone przez silny podmuch wiatru wiejący pomiędzy nimi (chin. feng).

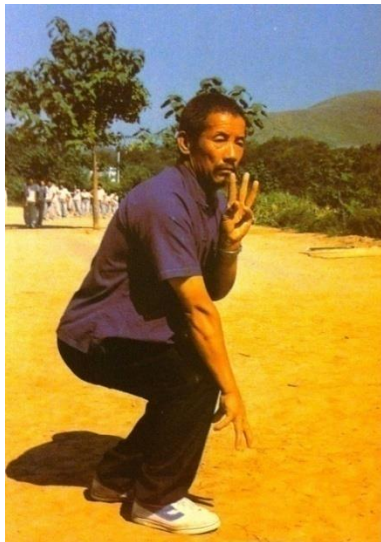


Fot. 10. Fragment naściennego obrazu w Pawilonie Białej Szaty w klasztorze Shaolin; widoczni na nim mnisi walczą z sobą używając technik otwartych dłoni (chin. Feng Shou).

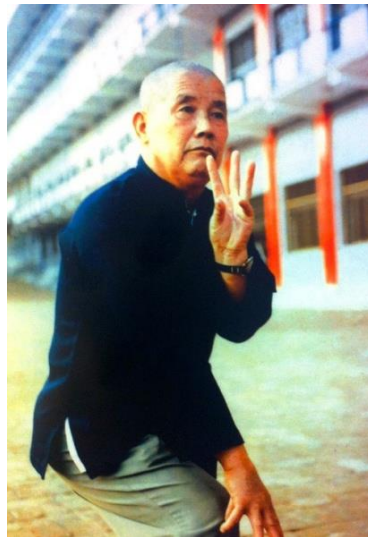
Charakterystyczna dla obu powyższych form walki Postawa Siedmiu Gwiazd (nazywana przez ludność zamieszkałą w okolicy klasztoru Shaolin „Postawą Koguta”), polega na przykucnięciu w zwartej postawie, jednocześnie chroniąc rękami i dłońmi zarówno centralny obszar swojego ciała, jak i jego boki, przy czym palce dłoni są wyprostowane na podobieństwo palców koguta (chin. Qian Shou). W obu formach wykonuje się chwytaki kończyn atakującego przeciwnika w połączeniu z równoczesnym wykonaniem kontrataków za pomocą uderzeń grzbietem dłoni z rozstawionymi palcami (chin. Feng Shou) oraz sprężystych, błyskawicznych kopnięć w przód (chin. Tan Tui). Praktykujący te formy walki powinien starać się podczas przysiady i przyjmowania Postawy Koguta skumulować w sobie siłę, wigor oraz energię, a następnie wykorzystać je eksplozywnie w czasie błyskawicznej obrony i kontrataku.

Charakterystyczne cechy formy Shaolin Qi Xing Quan

- 1. Postawa Siedmiu Gwiazd** (zwana również Postawą Koguta) z dłońmi uformowanymi na podobieństwo kogucich pazurów (patrz: fot. 11 - 13). W postawie tej kciuk każdej dłoni umieszczony zostaje w pobliżu jej najmniejszego palca, dzięki czemu grzbiet dłoni tworzy zwartą i twardą powierzchnię uderzeniową. Tak ukształtowane dłonie, z wyprostowanymi trzema środkowymi palcami nazywanymi „kogucimi pazurami”, można z łatwością wykorzystać do zadawania gwałtownych uderzeń grzbietem dłoni i nadgarstka, lub chwytania kończyn przeciwnika. Można je też błyskawicznie uformować w kształt haka, celem zahaczenia kończyny przeciwnika, a następnie szarpnięcia jej i obalenia go, bądź też jej przechwycenia lub odepchnięcia, w celu stworzenia przestrzeni umożliwiającej przeprowadzenie skutecznego kontrataku.



Fot. 11



Fot. 12



Fot. 13

Fot. 11. Zdjęcie z albumu wydanego w Chinach pt. „Shaolin Kung Fu”, przedstawiające mistrza shaolińskich sztuk walki prezentującego Postawę Siedmiu Gwiazd/Koguta w formie Shaolin Qi Xing Quan.

Fot. 12. Zdjęcie mistrza shaolińskiego stylu Siedmiu Gwiazd z okolicy miasta Dengfeng (fotografia pochodzi z okolicznościowego albumu wydanego przez mnicha Shi De Yang).

Fot. 13. Zdjęcie z albumu wydanego w Chinach pt. „Shaolin Kung Fu”, przedstawiające mistrza shaolińskich sztuk walki praktykującego formę Siedmiu Gwiazd.

2. Ruchy wykonywane otwartymi dłońmi

Służą do chwytania, zadawania uderzeń oraz ochrony górnej części ciała (głównie obszaru ramion i szyi).

3. Uderzenia pięściami

Zadaje się je w przód oraz z góry. Poza ciosami prostymi występują też uderzenia zamachowe z góry techniką „pięści - młota” oraz ukośne (z góry) wymierzone np. w krocze lub w nogę przeciwnika.

4. Uderzenia łokciami

Skierowane w twarz, szyję lub w splot słoneczny.

5. Uderzenia krawędzią dłoni

Wymierzone najczęściej w spojenie łonowe, podbrzusze lub obszar talii przeciwnika.

Wszystkie uderzenia powinny być zadawane jak najbardziej dynamicznie i eksplozywnie (chin. Fa Jing).



Fot. 14



Fot. 15

Fot. 14 -15. Zdjęcia z sieci Web przedstawiające shaolińskiego mnicha Shi Xing Yuan praktykującego formę Shaolin Qi Xing Quan.

Forma Siedmiu Gwiazd składa się z ruchów umożliwiających skuteczne przeprowadzenie obrony oraz ataku wymierzonego w górny, środkowy i dolny obszar ciała przeciwnika. Taktyką formy jest podstęp. Tworzące ją ruchy są elastyczne i zmienne, a postawy ciała zwarte i mocne. Poszczególne akcje łączą w sobie jednoczesność i współdziałanie ruchów rąk i nóg. Zarówno obrona, jak i atak, są gwałtowne i bardzo szybkie, co stanowi o ich wysokiej skuteczności w walce. W formie nie występują ruchy widowiskowe i akrobatyczne, wręcz przeciwnie; są one oszczędne, szybkie, zwarte i wykonywane eksplozywnie. Ich prostota oraz brak jakichkolwiek zbędnych w walce „ozdobników”, umożliwia praktykowi skoncentrowanie się na przeprowadzeniu skutecznej obrony oraz ataku. Aby to uczynić, zrelaksowane ciało ćwiczącego powinno współdziałać ze skoncentrowanym umysłem całkowicie skupionym na wykonywanych ruchach.

Zalecenia do praktyki formy Shaolin Qi Xing Quan

1. Poruszaj głową jak małpa.
2. Przemieszczaj się jak smok.
3. Stąpaj i przysiadaj jak kogut.
4. Wykonuj ruchy elastycznie i zmiennie.
5. Każdy ruch każdej części ciała powinien być wykonany szybko, dokładnie i gładko.
6. Qi powinna przepływać nieprzerwanie przez całe ciało bez jakiegokolwiek stagnacji.
7. Inicjuj ruchy ramion w obszarze talii.
8. Zapoczątkuj ruchy rąk ruchem ramion.

9. Qi wypływa ze stóp, przepływa przez nogi, porusza biodra i talię, a następnie dociera do rąk i dłoni.
10. Gdy zamierzasz uderzyć pięścią, wciągnij z wdechem brzuch i zbierz w nim siłę, a następnie wyzwól ją z niego z wydechem doprowadzając moc do pięści.
11. Zmieniaj w czasie walki techniki wykonywane rękami, aby były nieprzewidywalne dla przeciwnika.
12. Zakorzeń postawę ciała.
13. Pamiętaj, że każdy twój ruch wykonany elastycznie może niezwłocznie przejść w inny, rozpoczynający kolejną akcję. Na skutek takiej płynnej przemiany każdy ruch wynika ze zmiany i tworzy kolejną zmianę. I tak bez końca.
14. Teorię strategii walki stosuj praktycznie w ruchu.

**Zdjęcia mistrza Shi De Qiang praktykującego formę
Shaolin Qi Xing Quan w Shaolin Wushuguan**



Fot. 16



Fot. 17



Fot. 18



Fot. 19



Fot. 20



Fot. 21



Fot. 22



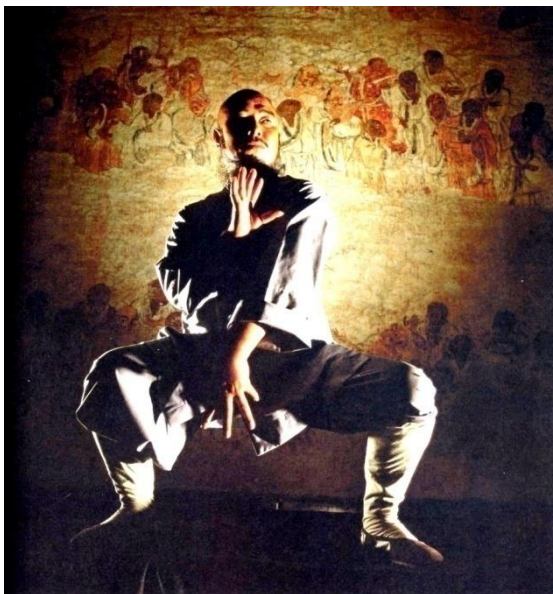
Fot. 23



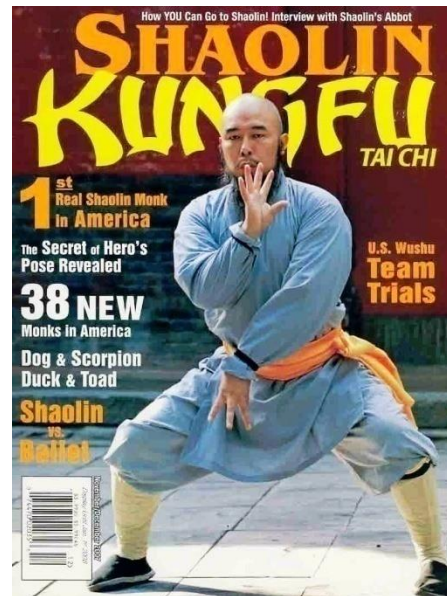
Fot. 24

Fot. 16 – 24. Mistrz Shi De Qiang praktykujący formę Shaolin Qi Xing Quan na terenie Shaoliw Wushuguan (fot. Guo Yin He, 2016).

Forma Shaolin Qi Xing Quan jest obecnie często nauczana oraz prezentowana jako rdzenna sztuka walki świątyni Shaolin. Shaolińscy mnisi są często fotografowani w charakterystycznych, występujących w niej postawach, a ich zdjęcia umieszczane w miesięcznikach i albumach poświęconych sztukom walki (fot. 25 i 26).



Fot. 25



Fot. 26

Fot. 25. Zdjęcie z albumu wydane przez klasztor Shaolin pt. „Shaolin Kung Fu”, przedstawiające shaolińskiego mnicha praktykującego w klasztorze Shaolin formę Shaolin Qi Xing Quan.

Fot. 26. Zdjęcie okładki magazynu „Shaolin Kung Fu”, na której umieszczono zdjęcie shaolińskiego mnicha praktykującego formę Shaolin Qi Xing Quan.

Na bazie rosnącej popularności, forma Siedmiu Gwiazd coraz częściej nauczana jest przez jej mistrzów również poza świątynią Shaolin. Przykładem tego może być mistrz Shi De Hong, uczący jej w Warszawie w maju 2015 roku podczas seminarium Shaolin kung fu i Shaolin qigong (fot. 27 - 32).



Fot. 27



Fot. 28



Fot. 29



Fot. 30



Fot. 31

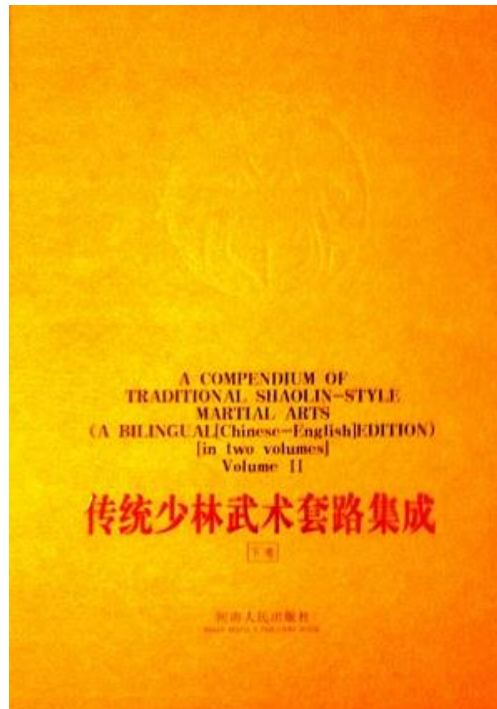


Fot. 32

Fot. 27 – 32. Zdjęcia mistrza Shi De Hong nauczającego formy Shaolin Qi Xing Quan podczas seminarium Shaolin kung fu i Shaolin qigong w Warszawie w maju 2015 roku (fot. autor).

Graficzne przedstawienie oraz opis ruchów tworzących formę Shaolin Qi Xing Quan

Rysunki zamieszczone poniżej pochodzą z drugiego tomu opracowania wydanego w Chinach pt. „A Compendium of Traditional Shaolin Style Martial Arts”.



Fot.33

Fot. 33. Okładka książki pt. „A Compendium of Traditional Shaolin Style Martial Arts”.

SHAOLIN QI XING QUAN

1. Stań wyprostowany. Wykonaj pokłon, kłaniając się z dłońmi złączonymi przed klatką piersiową. Opuść dłonie z boków ciała i stój w postawie zasadniczej („na baczność”) ze stopami przylegającymi do siebie. Ręce są naturalnie opuszczone z boków ciała, wzrok skierowany jest w przód (rys. 4).



Rys. 4

2. Odstaw lewą stopę krok w lewo (rys. 5). Zaciśnij pięści i umieść je przy talii z obu stron ciała.



Rys. 5

3. Otwórz dłonie, wykonaj dynamiczne dźgnięcie palcami obręcz w przód na poziomie twarzy, a następnie opuść szybko dłonie w dół do poziomu bioder. Wykonaj uderzenie grzbietem prawej dłoni w prawo, następnie okrężny blok lewą dłonią w lewo. Obróć ciało w lewo i przyjmij Postawę Siedmiu Gwiazd. Lewa stopa znajduje się przed prawą stopą, a jej palce skierowane są ukośnie w prawo. Palce prawej stopy umieszczonej po wewnętrznej stronie lewej nogi, skierowane są ukośnie w lewo. Palce lewej dłoni skierowane są w górę i znajdują się przy prawym ramieniu (chroniąc je). Utrzymuj prawą dłoń przed kolanem prawej nogi ochraniając nią oba kolana. Palce obu dłoni są wyprostowane - lewej dłoni skierowane w górę, a prawej - w dół. Przedramię prawej ręki ochrania obszar brzucha, a lewej ręki - klatki piersiowej. Spoglądaj przed siebie (rys. 6).



Rys. 6

4. Otocz lewą dłonią kolano i zadaj cios w przód nadgarstkiem prawej ręki. Przyjmij ponownie przykucniętą Postawę Siedmiu Gwiazd. Zablokuj przedramieniem lewej ręki kopnięcie wymierzone w twój lewy bok, po czym wykonaj krok prawą nogą oraz chwyć lewą dłonią (chwytając rękę wyimaginowanego przeciwnika), wykręć ją i wraz z kopnięciem w przód, zadaj cios palcami prawej ręki. Chwyć, wykręć i ściągnij rękę wyimaginowanego przeciwnika do talii (z prawej strony ciała), po czym natychmiast uderz go pięścią lewej ręki (rys.7 - 10).



Rys. 7



Rys. 8



Rys. 9



Rys. 10

5. Obróć ciało w lewo blokując prawym przedramieniem cios skierowany w twoją twarz, po czym podbij prawym przedramieniem drugie uderzenie wyprowadzając jednocześnie kontratak pięścią lewej ręki w twarz przeciwnika. Otwórz lewą dłoń, podbij nią kolejny cios przeciwnika i obracając się w lewą stronę zadaj uderzenie łokciem lewej ręki w lewo, na poziomie własnej szyi. Otocz prawą pięścią kolano (chroniąc je) i uderz nią w dół, ukośnie w prawą stronę. Przyjmij Postawę Jeźdźca (rys. 11).



Rys. 11

6. Obróć ciało 45 stopni w lewo i dostaw „z tupnięciem” prawą stopę do lewej. Jednocześnie chwyć „od tyłu” wyimaginowanego przeciwnika, kładąc mu lewą dłoń na plecach na poziomie talii, przyciągnij go do siebie silnym szarpnięciem i uderz łokciem prawej ręki w brzuch lub splot słoneczny. Zsynchronizuj ruchy tak, aby „tupnięcie” i cios były wykonane w tym samym momencie, i odpowiednio „zaakcentowane” (rys. 12).



Rys. 12

7. Prawą nogą wykonaj krok w prawą stronę przyjmując Postawę Jeźdźca. Weź niewielki zamach i uderz poziomo krawędzią prawej dłoni w prawo, umieszczając ją przed prawym kolaniem (i nieco nad nim). Punkt Lao Gong prawej dłoni skierowany jest w dół. W walce cios ten skierowany jest w spojenie łonowe przeciwnika (rys. 13).



Rys. 13

8. Utrzymując Postawę Jeźdźca ponownie weź niewielki zamach i uderz łokciem prawej ręki w prawo, w splot słoneczny wyimaginowanego przeciwnika, a następnie obracając ciało w prawo, przyjmij Postawę Łuku zadając cios grzbietem dłoni (chin. Feng Shou) w osi ciała, na poziomie własnej twarzy (dłoń powinna znaleźć się przed nosem). Po wykonaniu sprężystego ciosu Feng Shou zaakcentuj uderzenie, na moment zatrzymując dłoń (punkt Lao Gong prawej dłoni skierowany jest w stronę własnej twarzy). W czasie tej akcji lewa dłoń zamknięta w pięść znajduje się przy talii, z lewej strony tułowia (rys.14).



Rys. 14

9. Otwórz lewą dłoń i przenieś ją przed siebie. Wykonaj chwyt oburącz i wykręć nogę kopiącego cię, wyimaginowanego napastnika, po czym przenieś lewą rękę w tył i w dół, z lewej strony ciała. Lewa (przeniesiona w tył) dłoń pozostaje otwarta, skierowana nadgarstkiem ku podłożu, a palcami w tył. Przenosząc lewą dłoń wykonaj jednocześnie uderzenie grzbietem otwartej, prawej dłoni w przód, na wysokość twarzy oraz kopnięcie w przód lewą nogą (skierowane w pachwinę przeciwnika). Następnie przysiądź na prawej nodze, stawiając tuż przed nią lewą stopę i przyjmując przykucniętą Postawę Siedmiu Gwiazd. Prawa dłoń jest otwarta i umieszczona przy lewym barku, a lewa opuszczona, chroni kolano. Palce lewej dłoni skierowane są w dół (rys. 15 - 16).



Rys. 15



Rys. 16

10. Wykonaj krok w przód lewą nogą i zadaj cios pięścią lewej ręki przed siebie, a następnie wyprowadź kopnięcie prawą nogą w przód (na wysokość własnej twarzy) z równoczesnym dźgnięciem do przodu palcami prawej ręki tak, aby w końcowej fazie dźgnięcia i kopnięcia dłoń uderzyła w grzbiet stopy (rys. 17 - 18).



Rys. 17



Rys. 18

11. Obróć ciało na lewej nodze o 180 stopni w lewo, postaw prawą stopę na podłożu przed sobą w odległości kroku, nieznacznie przykucnij (kolana ugięte). Palce prawej stopy wykroczonej skierowane pod kątem około 45 stopni w prawo, a pięta lewej stopy zakroczonej jest oderwana od podłoża. Przenieś prawą dłoń (skierowaną nadgarstkiem w dół i palcami do tyłu) w tył, umieszczając ją za biodrem. Przenieś lewą dłoń o kształcie Liścia Wierzby (chin. Zhang) z palcami skierowanymi w górę, w pobliże prawego ramienia blokując wyimaginowane uderzenie zadane w twoją twarz. Najpierw skieruj wzrok w prawo i za siebie, a po zakończeniu ruchu w przód (rys. 19, fot. 75).



Rys. 19

12. „Trzykrotnie zahacz nogami blokując ciosy dłońmi”

Wykonaj krótki doskok prawą nogą i zahacz nogę wyimaginowanego przeciwnika „podcinając” ją własną lewą nogą ukośnie w prawo, ruchem od zewnątrz do siebie. Po podcięciu, unieś kolano lewej nogi tak, aby wewnątrz lewej stopy z punktem Yong Quan skierowane było w stronę rzepki kolana prawej nogi podporowej. Wraz z ruchem zahaczenia lewą nogą, jednocześnie przenieś zamaszystym i dynamicznym ruchem lewą rękę, opuszczając ją do lewego biodra (i za nie), a prawą dłoń uformuj w Zhang (kształt Liścia Wierzby) i unieś ukośnie w górę i przód, przed twarz (na wysokość brody), pół metra przed lewym barkiem. Lewa dłoń umieszczona za lewym biodrem skierowana jest nadgarstkiem w dół; palce dłoni rozsunięte (jakbyś trzymał w niej np. jabłko). Prawa dłoń (blokująca) jest przeciwna do nogi, która aktualnie wykonuje zahaczenie – „podcięcie” nogi przeciwnika. W trakcie wykonywania ruchu, skręć tułów w stronę uniesionej nogi. Wykonaj trzy naprzemienne zahaczenia nogami oraz bloki rękoma w jednej, nieprzerwanej serii ruchów akcentując każde z zahaczeń przyspieszeniem wykonywanej akcji (rys. 20 – 22).



Rys. 20



Rys. 21



Rys. 22

13. „Zablokuj kopnięcie i uderz okrężnie pięścią przyjmując postawę Gong Bu”

Wykonaj krok w przód lewą nogą i przyjmij postawę Gong Bu. Wraz z krokiem w przód zablokuj kopnięcie lewym przedramieniem i uderz okrężnie pięścią prawej ręki umieszczając ją w pobliżu prawej skroni (fot. 63). Ruchy składające się na tę akcję, w zależności od linii przekazu, posiadają wiele różnych interpretacji zastosowania w walce.

14. „Obróć się w prawo, unieś łokieć, a następnie przyjmij postawę Siedmiu Gwiazd”

Balansując ciałem wykonaj okrężny ruch dłońmi, blokując uderzenie i kontratakując, a następnie przenieś ciężar ciała na lewą nogę dosuwając prawą stopę do lewej. Unieś lewą rękę, a prawą oprzyj nadgarstkiem na kości krzyżowej. Obróć ciało w prawo stając na obu stopach równolegle i uderz łokciem prawej ręki ukośnie (od dołu w górę, z lewej strony w prawą) ponad głowę. Po zadaniu ciosu, opuść prawą rękę i przyjmij postawę Siedmiu Gwiazd, ochraniając prawą dłońią prawe kolano i umieszczając lewą dłoń przy prawym ramieniu. Palce lewej dłoni skierowane są w górę (rys. 23).



Rys. 23

15. „Ochroń ramię, uderz dłońią, wykonaj kopnięcie i przyjmij Postawę Siedmiu Gwiazd”

Unieś prawą dłoń przed brzuch, kierując punkt Lao Gong ku górze. Lewą dłońią wykonaj okrężny chwyt na poziomie twarzy, a następnie przenieś i opuść ją przed sobą (od strony prawej w lewo i w dół), umieszczając ją na wysokości brzucha, punktem Lao Gong skierowanym ku górze. W trakcie ruchu wykonywanego lewą ręką, unieś okrężnie prawą dłoń przed splot słoneczny i skieruj punkt Lao Gong prawej dłoni ku podłożu. Ruchy dłońmi wykonaj jednocześnie (przypominają one obracanie w dłoniach niewielkiej, niewidzialnej kuli).

Opuść lewą rękę w dół i przenieś za siebie z lewej strony ciała, zadając jednocześnie szybkie i dynamiczne kopnięcie w przód lewą nogą oraz uderzając w przód nadgarstkiem i palcami prawej dłoni (chin. Feng Shou), ruchem przypominającym strzepywanie wody z palców. Ten sprężysty cios wyprowadź prawą dłońią od poziomu talii (w przód i nieco w górę). Zarówno kopnięcie jak i

cios prawą dłoń powinny zostać wykonane z użyciem energii eksplozywnej (chin. Fa Jing). Po wykonaniu powyższej akcji, dostaw lewą stopę do prawej i przycupnij przyjmując Postawę Siedmiu Gwiazd, osłaniając lewą dłoń lewe kolano, a prawą obszar lewego barku, szyję i podbródek. Ciężar ciała spoczywa głównie na prawej nodze. Skieruj wzrok przed siebie (rys. 24 - 25).



Rys. 24



Rys. 25

16. „Zadaj pięściami trzy silne ciosy”

Zaciśnij lewą dłoń w pięść, obróć ciało 45 stopni w lewo. Wykonaj szybko długi krok lewą nogą w przód i przyjmij postawę Gong Bu z ciężarem ciała w przeważającej części spoczywającym na nodze wykroczonej. Wykonując krok w przód unieś lewą rękę z poziomu krocza, przed klatką piersiową (tuż przy tułowi), w kierunku prawej ręki. Przenieś prawą dłoń okrężnie łukiem w przód i w dół wykonując chwyt, punktem Lao Gong skierowanym ku podłożu i palcami dłoni skierowanymi w przód, po czym obróć ją punktem Lao Gong w górę i zamykając w pięść umieść przy talii z prawej strony ciała (rys. 26). Wykonaj lewą nogą krok w przód, obracając w jego trakcie ciało 45 stopni w lewo i jednocześnie przenosząc lewą ręką od dołu w górę po wewnętrznej stronie lewego przedramienia, a następnie obracając ciało w prawo o 45 stopni, wykonaj analogicznie „lustrzane odbicie” techniki (uderzając w przód pięścią prawej ręki z poziomu piersi i przyjmując postawę Gong Bu, z prawą nogą wykroczną - rys. 27). Wykonaj tę akcję raz jeszcze dając krok w przód lewą nogą, uderzając pięścią lewej ręki i przyjmując postawę Gong Bu z lewą nogą wykroczną. Pięść prawej ręki spoczywa oparta o tułów na poziomie talii (rys. 28).



Rys. 26



Rys. 27



Rys. 28

17. „Uderz w górę łokciem, po czym przyjmij Postawę Siedmiu Gwiazd”

Obróć się o 180 stopni w prawo, wykonaj blok lewą dłonią, uderzając jednocześnie łokciem prawej ręki na wysokość twarzy lub gardła przeciwnika. Prawą ręką wykonaj okrężny blok zagarniający rękę wyimaginowanego przeciwnika i przyjmij Postawę Siedmiu Gwiazd (rys. 29).



Rys. 29

18. „Chwyć prawą dłonią rękę napastnika i uderz go w twarz lewą dłonią, po czym zdaj mu cios nadgarstkiem prawej ręki techniką Feng Shou kopiąc go jednocześnie lewą stopą” (rys. 30)



Rys. 30

19. „Opuść lewą stopę z przodu na podłogę i przyjmij Postawę Siedmiu Gwiazd”
(rys. 31)



Rys. 31

20. „Przyjmij Postawę Jeźdźca, chwyć prawą dłonią rękę przeciwnika i uderz go łokciem lewej ręki” (rys. 32)



Rys. 32

21. „Uderz łokciem prawej ręki”

Obejmij wyimaginowanego przeciwnika lewą ręką na poziomie talii, kładąc mu dłoń na plecach. Przyciągnij go do siebie obracając jednocześnie swoje ciało o 45 stopni w lewo, stawiając z tupnięciem prawą stopę przy lewej i zadając mu uderzenie łokciem prawej ręki w splot słoneczny (rys. 33).



Rys. 33

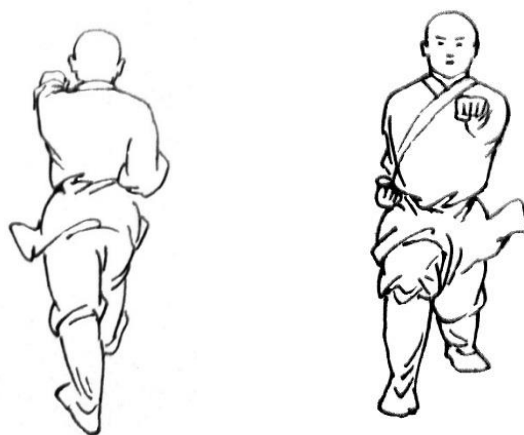
22. „Chwyć przeciwnika i wykonaj wysokie kopnięcie”

Wykonaj ruch imitujący chwyt za kark wyimaginowanego przeciwnika, po czym natychmiast kopnij prawą nogą w dłoń okrężną techniką Odwróconego Lotosu, na wysokości głowy (rys. 34).



Rys. 34

23. Zrób krok prawą nogą w prawo, przyjmij postawę Gong Bu, chwyć prawą dłonią rękę wyimaginowanego przeciwnika, wykręć ją i ściągnij do siebie z prawej strony ciała, zadając mu jednocześnie uderzenie pięścią lewej ręki (rys. 35 i 35A).



Rys. 35 (widok z tyłu)

Rys. 35 A (widok z przodu)

24. Obróć ciało w lewo, przyjmij Postawę Jeźdźca i zadaj cios łokciem lewej ręki w lewo, a następnie pięścią prawej ręki, z prawej strony ciała (w prawo i w dół) (rys. 36).



Rys. 36

25. Obróć ciało w lewo i wykonaj takie same ruchy jak w akcji nr 21. W jednej z linii przekazu akcję tę wykonuje się nieco inaczej, tj. zamiast ciosu łokciem zadaje się uderzenie pięścią w prawej ręki (rys. 37).



Rys. 37

26. Wykonaj takie same ruchy jak w akcjach nr 7 i 8 (rys. 38 - 39).



Rys. 38



Rys. 39

27. Powtórz ruchy tworzące akcję nr 9 (rys. 40 - 41).



Rys. 40



Rys. 41

28. Dostaw prawą stopę do lewej i przykucnij, umieszczając pięści z obu stron talii. Zbierz siłę w nogach i wyskocz sprężysto w górę wykonując kopnięcie w przód

prawą stopą z jednoczesnym dźgnięciem w przód palcami prawej dłoni. W trakcie wyskoku otwórz lewą dłoń utrzymywaną przy talii (rys. 42).



Rys. 42

29. Po wyskoku wyląduj na lewej nodze. Bezzwłocznie podskocz obracając się w lewo o 90 stopni, unosząc lewą nogę ugiętą w kolanie i stając na prawej nodze. Wsuń lewą stopę w bok i przysiądź na prawej nodze przyjmując postawę Fu Bu. Podczas przeskoku unieś ręce ruchem imitującym chwyt przeciwnika za kark, a następnie przyjmując postawę Fu Bu opuść ręce, kładąc dłonie na podłożu ruchem ściągnięcia ciała przeciwnika w dół (fot. 34). Jeśli wykonujesz formę w innej linii przekazu, umieść przedramiona poziomo przed klatką piersiową zamykając dłonie w pięści i przygotowując się do wykonania uderzenia łokciem lewej ręki. Skieruj wzrok w lewo (rys. 43).



Fot. 34



Rys. 43

Fot. 34. Mistrz Shi De Hong praktykujący formę Siedmiu Gwiazd (fot. autor).

30. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, przyjmij postawę Gong Bu i zadaj uderzenie łokciem lewej ręki. Następnie złącz pionowo przedramiona umieszczając je przed klatką piersiową z pięściami skierowanymi w górę. Unieś łokcie na boki ruchem

mającym na celu rozerwanie uchwytu obejmującego cię wyimaginowanego przeciwnika, po czym wykonaj kontratak za pomocą jednoczesnego, poziomego i dynamicznego uderzenia pięściami na boki, na wysokości ramion. Skieruj wzrok w prawo (fot. 35, rys.44).



Fot. 35



Rys. 44

Fot. 35. Zdjęcie mistrza Shi De Hong praktykującego formę Siedmiu Gwiazd (fot. autor).

31. Obróć ciało o 90 stopni w prawo, przenieś łukiem lewą nogę w przód i przyjmij postawę Siedmiu Gwiazd stawiając lewą stopę przed prawą, palcami skierowanymi w prawo. Stopy są ustawione względem siebie prawie pod kątem prostym, a nogi ugięte w kolanach. Lewa ręka ochrania kolana, krocze i tułów, a prawa dłoń klatkę piersiową, lewe ramię, szyję oraz brodę. Skieruj wzrok w przód. (rys. 45).



Rys. 45

32. Wykonaj obronę przed ciosem za pomocą prawej dłoni, chwytając i wykręcając rękę wyimaginowanego przeciwnika. Zrób krok w przód lewą nogą i zadaj cios pięścią lewej ręki, po czym, nie przerywając akcji, natychmiast wykonaj lewą dłonią chwyt od góry, blok i ruch wykręcenia ręki przeciwnika, zrób krok w przód prawą nogą i zadaj kolejny cios, tym razem pięścią prawej ręki. Oba ww. ciosy

pięściami wykonaj inicjując i wyprowadzając ruchy ciała ze stóp i wzmacniając siłę uderzeń dynamiczną, osiową pracą bioder (rys. 46 - 47).



Rys. 46



Rys. 47

33. Obróć ciało o 180 stopni w lewo, wykonaj prawą nogą ruch zahaczenia nogi wyimaginowanego przeciwnika, stań na lewej nodze zasłaniając podudziem prawej nogi swoją pachwinę, po czym odstaw prawą nogę w bok i opuszczając biodra przyjmij mocno zakorzenioną Postawę Jeźdźca. W trakcie przyjmowania Postawy Jeźdźca otwórz dłonie i wykonaj ruchy chwytu i łamania ręki wyimaginowanego przeciwnika. Po zakończeniu ruchu obie dłonie znajdują się na centralnej osi ciała; lewa dłoń ochrania pachwinę, a prawa klatkę piersiową. Wzrok skierowany jest w przód i w dal. W Postawie Jeźdźca praktykuje się dwa warianty trzymania lewej dłoni - w pierwszym jest ona trzymana krawędzią równoległą do podłoża (fot. 36), w drugim zaś palcami w dół (rys. 48).



Fot. 36



Rys. 48

Fot. 36. Zdjęcie mistrza Shi De Hong praktykującego formę Siedmiu Gwiazd (fot. autor).

34. „Ruchy kończące wykonanie formy Siedmiu Gwiazd”

Unieś ciało stając stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Umieść dłonie zamknięte w pięści, z obu stron tułowia na poziomie talii. Skieruj wzrok przed siebie. Pięści skierowane są palcami w górę (rys. 49).

Dostaw lewą stopę do prawej, złóż dłonie przed klatką piersiową i pokłoń się wypowiadając buddyjskie religijne pozdrowienie: „O Mi To Fo!”.



Rys. 49



Fot. 37



Fot. 38

Fot. 37 – 38. Okładka płyty DVD, na której mnich Shi Yongzhi należący do 33 generacji walczących mnichów klasztoru Shaolin prezentuje formę Shaolin Qi Xing Quan.



Fot. 39



Fot. 40

Fot. 39 – 40. Zdjęcia uczniów szkoły mistrza Shi De Hong, wykonujących formę Shaolin Qi Xing Quan na placu treningowym Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin (fot. Anita Weber, 2014).

Zdjęcia mistrza Shi De Hong praktykującego formę Shaolin Qi Xing Quan³ w Shaolin Wushu Guan



Fot. 41



Fot. 42



Fot. 43



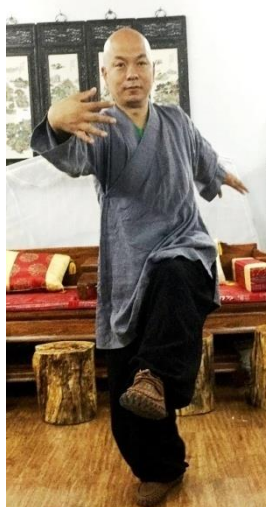
Fot. 44



Fot. 45



Fot. 46



Fot. 47



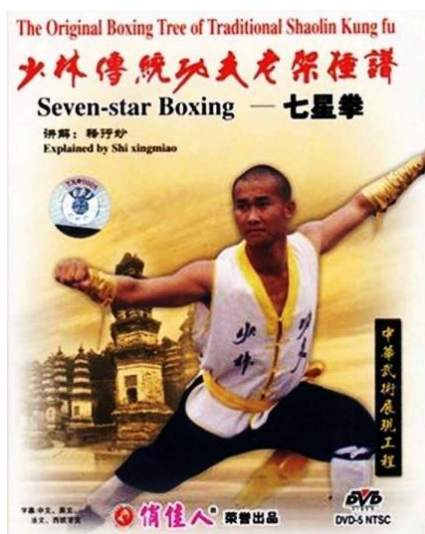
Fot. 48

³ Prezentację formy Siedmiu Gwiazd w wykonaniu mistrza Shaolin kung fu z Dengfeng, zgodną technicznie z linią przekazu propagowaną przez mistrza Shi De Hong, można zobaczyć na stronie: <https://www.youtube.com/watch?v=l-wqh0IErBw> (lub wpisując hasło „Dengfeng old competition footage: Qixingquan” na stronie YouTube).

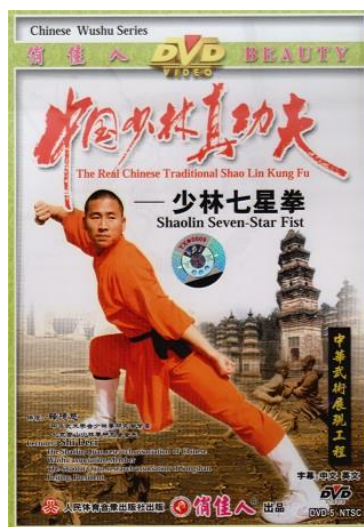


Fot. 49

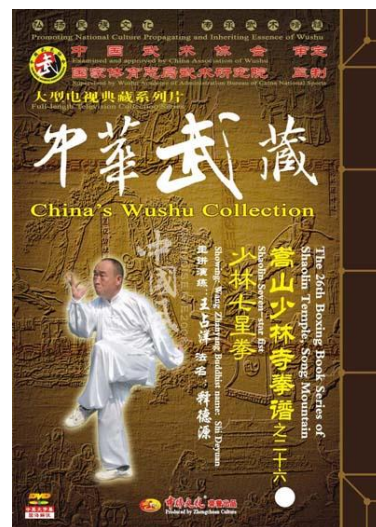
Fot. 41- 49. Zdjęcia mistrza Shi De Hong praktykującego formę Shaolin Qi Xing Quan w swojej szkole kung fu na terenie Shaolin Wushu Guan (fot. Guo Yin He).



Fot. 50

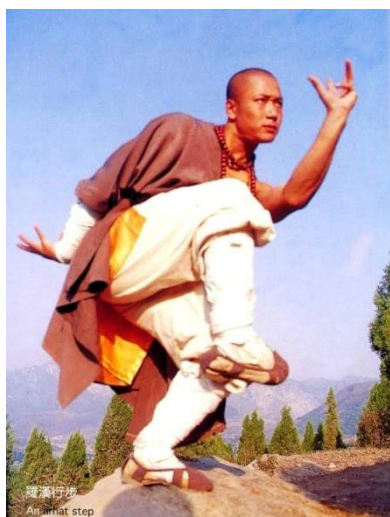


Fot. 51

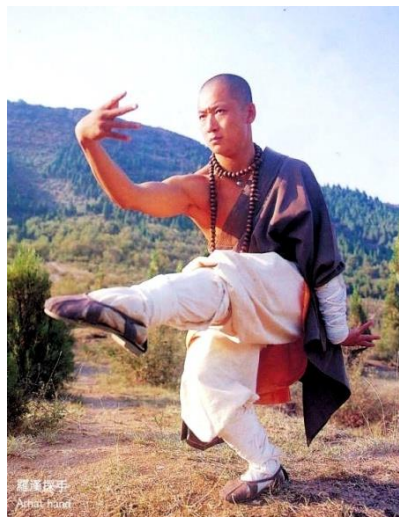


Fot. 52

Fot. 50 – 52. Zdjęcia okładek instruktażowych płyt DVD prezentujących formę Shaolin Qi Xing Quan.



Fot. 53



Fot. 54

Fot. 53 – 54. Zdjęcia z wydanego w Chinach albumu pt. „Shaolin Warriors Motion Image Like The Tigers”, na których shaolińscy mnisi prezentują ruchy z formy Shaolin Qi Xing Quan.

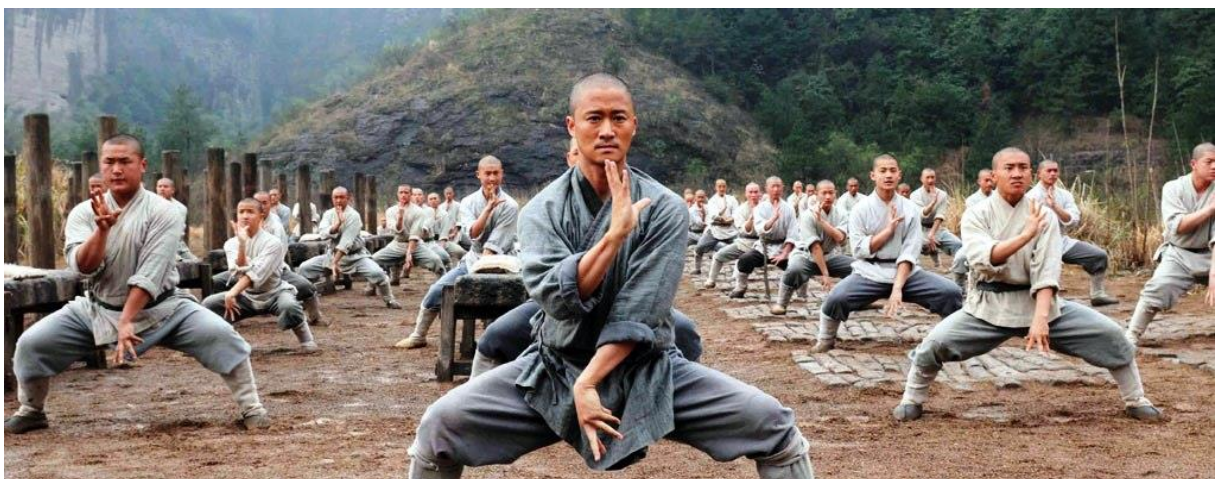
Film „SHAOLIN”

W ostatnich latach popularność shaolińskiej formy Siedmiu Gwiazd gwałtownie wzrosła. Stało się tak prawdopodobnie między innymi dzięki prezentacji tej formy w filmie pt. „Shaolin” z 2011 roku⁴.



Fot. 55. Zdjęcie plakatu filmu pt. „Shaolin” z 2011 roku. Widoczne w jego dolnej części postacie stojące w rzędach prezentują ostatnią z akcji formy Shaolin Qi Xing Quan (zdjęcie z sieci Web).

Wybrane kadry z filmu pt. „Shaolin”



Fot. 56

⁴ Prezentację formy Shaolin Qi Xing Quan w filmie „Shaolin” można obejrzeć na stronie: https://www.youtube.com/watch?v=w-K_rQ1bFrA (lub wpisując w wyszukiwarce portalu YouTube hasło: „Shaolin Training: Seven Star Fist - Qi Xing Quan - 少林七星拳 „).



Fot. 57



Fot. 58



Fot. 59



Fot. 60



Fot. 61



Fot. 62

Fot. 56 – 62. Zdjęcia scen filmu „Shaolin”, w których prezentowana jest forma Shaolin Qi Xing Quan (zdjęcia z sieci Web).

Jednym z mistrzów od których miałem zaszczyt uczyć się Shaolin kung fu, jest mnich Shi De Qi. Należy on do 31 generacji tzw. walczących mnichów klasztoru Shaolin i od roku 2000 pełni funkcję Dyrektora szkolenia technicznego w Shaolin

Wushu Guan. Na przestrzeni dwóch dekad wydał on kilka serii płyt instruktażowych VCD i DVD na temat Shaolin kung fu, w tym jedną o formie Shaolin Qi Xing Quan⁵.



Fot. 63. Zdjęcie z filmu instruktażowego wydane na płycie VCD, na którym mnich Shi De Qi prezentuje jeden z ruchów formy Shaolin Qi Xing Quan.

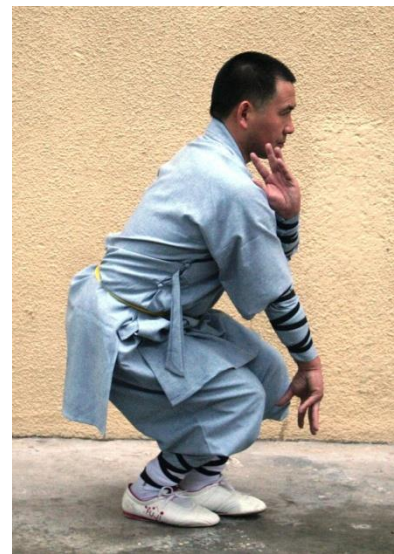
Zdjęcia mistrza Shi De Qi praktykującego formę Shaolin Qi Xing Quan



Fot. 64



Fot. 65



Fot. 66

⁵ Prezentację formy Shaolin Qi Xing Quan w wykonaniu mistrza Shi De Qi można zobaczyć na stronie: https://www.youtube.com/watch?v=KqdCCvk_W2A (lub wpisując na portalu YouTube hasło: „Shaolin 7-star kung fu (qi xing quan)”).



Fot. 67



Fot. 68



Fot. 69



Fot. 70



Fot. 71



Fot. 72



Fot. 73



Fot. 74



Fot. 75



Fot. 76



Fot. 77



Fot. 78



Fot. 79



Fot. 80



Fot. 81



Fot. 82



Fot. 83



Fot. 84



Fot. 85



Fot. 86



Fot. 87



Fot. 88



Fot. 89



Fot. 90

Fot. 64 – 90. Zdjęcia mnicha Shi De Qi praktykującego formę Shaolin Qi Xing Quan (fot. Guo Yin He, październik 2016).

ZAKOŃCZENIE

Forma Siedmiu Gwiazd praktykowana jest obecnie poza klasztorem Shaolin w kilku odmianach, mniej lub bardziej różniących się ruchowo od swego klasztornego pierwowzoru. W niektórych z nich nie używa się dłoni o kształcie Kogucich Pazurów, lecz o kształcie „Liścia Wierzby”, a uderzenia wykonuje się krawędzią dłoni, a nie jej grzbietem. Bez względu jednak na wersję formy Siedmiu Gwiazd z którą mamy do czynienia, w każdej istnieje identyczna podstawa koncepcyjna tworzących je ruchów. Poszczególne akcje należy wykonywać szybko, płynnie i elastycznie a przy tym swobodnie i finezyjnie, wplatając w nie błyskawiczne, silne, gwałtowne i eksplozywne

akcje ofensywne, nieprzewidywalne dla przeciwnika. Siłę ruchów należy wyzwalać ze stóp, „przesyłać” przez nogi i wzmacniać ruchem bioder oraz ramion.

Różnice między poszczególnymi liniami przekazu można porównać do różnic w zapisie tekstu. Odmienne ruchy i akcje występujące w różnych wersjach formy Siedmiu Gwiazd przypominają te same litery i słowa zapisane różnymi typami czcionek. Jednak pomimo widocznych różnic, zapisana za ich pomocą treść jest taka sama.



Fot. 91



Fot. 92



Fot. 93

Fot. 91 – 93. Shi Su Gang si fu prezentujący shaolińską formę Siedmiu Gwiazd
(fot. Rafał Becker, 2016; opracowanie graficzne: Maciej Manowski).

Sławomir Pawłowski

Gdynia, listopad 2016