

Shaolin Shuang Cao Lian

Shaolińskie sierpy do ścinania trawy



Fot.1. Shaoliński mnich Shi Xing Zhi uzbrojony w *Shaolin Shuang Cao Lian*

Powyższa nazwa zawiera następujące wyrazy:

1. **Shaolin** – nazwa buddyjskiego klasztoru w Chinach,
2. **Shuang** – podwójny, dwa, dwie, dwoje (np. ludzie, ręce, kije),
3. **Cao** – trawa,
4. **Lian** – sierp.



Fot.2. Lokalny mistrz Shaolin kung fu praktykujący przed Centrum Treningowym Sztuk Walki Klasztoru Shaolin formę walki za pomocą *Shaolin Shuang Cao Lian* (zdjęcie pochodzi z okolicznościowego albumu wydanego przez szkołę kung fu Wielkiego Mistrza - mnicha Shi De Yang)

**Pierwsza zwięzła shaolińska formuła na temat sztuki walki
za pomocą dwóch sierpów:**

„ Shaolińską sztukę walki za pomocą dwóch sierpów mnisi przekazują sobie nieprzerwanie od wielu pokoleń.

Sierpy mogą być używane zarówno do ataku, jak i do obrony.

Umiejętnie używając ich w walce, będziesz w stanie pokonać przeciwnika uzbrojonego nawet w broń palną lub kij.

Mając przy sobie sierpy powstrzymasz atak wroga używającego łańcucha lub bata.

Broń ta jest inna od wszystkich pozostałych osiemnastu rodzajów broni używanych przez mnichów w klasztorze Shaolin.

Wykonując sierpami sprawnie wiele niesamowitych ruchów, będziesz w walce niepokonany, niczym nadprzyrodzona niebiańska istota.

Wykonaj poprawnie ruchy: zahaczenia, wyszarpięcia, zawieszenia, unoszenia, blokowania, rozszarpywania (rozrywania, rozpruwania), cięcia, chłaśnięcia i siekania.

Wicher owiewa głowę mnicha spływając z góry w dół ze szczytów chmur.

Przemieszczaj się naprzód i wycofuj, poruszając się po jednej, prostej linii.

Wielki tajemny obrót ciała na palcach stóp, skok i nagły ślizg w przód.

Stosując umiejętnie postawę „T” (chin. „丁”) z łatwością zdołasz ukryć prawdziwą strzałę w nierzeczywistej kuszy.

Akcje wykonywane za pomocą rąk, nóg i tułowia, metody poruszania się oraz bystre postrzeganie muszą być mozolnie trenowane i biegle opanowane. Pamiętaj, że choćbyś był w stanie przetrzymać tysiące uderzeń zadanych ci młotem, nie przeżyjesz więcej, niż trzy ciosy zadane sierpami”.

**Druga zwięzła shaolińska formuła na temat sztuki walki
za pomocą dwóch sierpów:**

„Sztuka walki dwoma sierpami jest przekazywana wśród mnichów w klasztorze Shaolin od stuleci.

Obroty ciała połączone są z zamiatającymi ruchami wykonywanymi sierpami. Za pomocą dwóch sierpów odparujesz atak wroga z każdej strony.

Dzięki zmiennym »smoczym krokom« i »tygrysim skokom« mnicha uzbrojonego w sierpy, niezmiernie trudno będzie z nim walczyć człowiekowi władającemu włócznią i starającemu się sparować nią uderzenia zadawane sierpami z lewej lub z prawej strony.

Zaiste, wspaniałe są ruchy: siekania, zahaczania, blokowania, przechwytywania uderzeń na poziomie talii, ściągnięcia w lewo i w prawo, ruch »dzikiej gęsi rozpościerającej skrzydła«, odwracanie się połączone z zadawaniem cięć, przenoszenia sierpów ponad głowę i opuszczanie ich w krzyżowym uścisku, chwytu »jastrzębia spadającego na ofiarę z lewej i z prawej strony«, obrotu ciała i przyjęcia dumnej postawy »stojąc na górskim szczycie«.

Walka za pomocą włóczni napotyka na dwukrotnie więcej przeszkód, gdy przeciwnik używa w walce dwóch sierpów, gdyż bez problemu przechwytyje on nimi akcje wykonywane włócznią.

Ruch »gęsi rozpościerającej skrzydła« i ciosy sierpami połączone ze zwinnymi przykucnięciami są niezwykle trudne do obrony.

Trudno uniknąć ciosów zadawanych dwoma sierpami i blokować wykonywane nimi uderzenia.

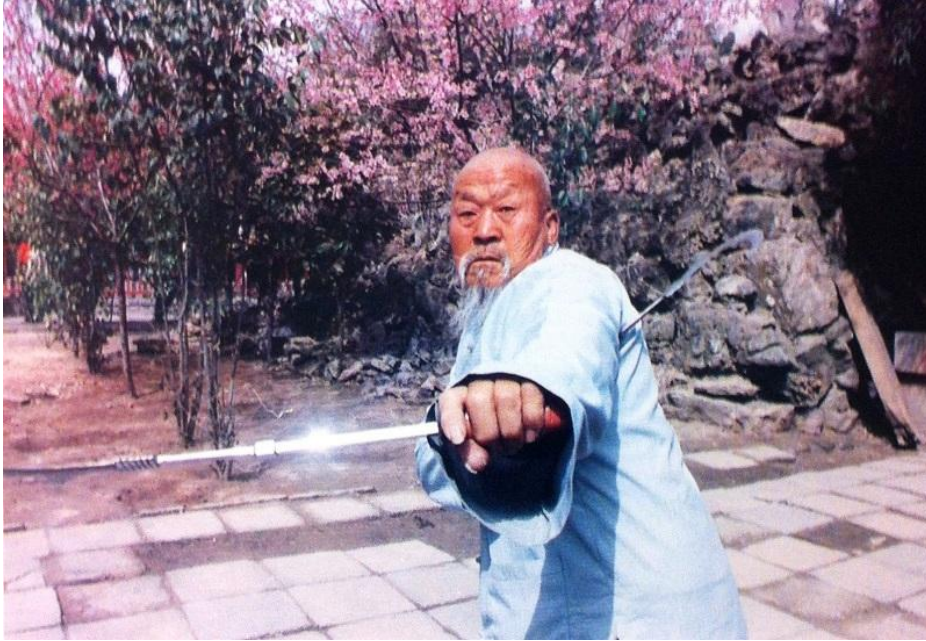
Jeśli opanujesz biegle sztukę walki dwoma sierpami, energia Qi zgromadzi się w wystarczającej ilości w Dolnym Dan Tien, na skutek czego twoje ruchy będą zwinne i zachwycające.

W trakcie ruchu w przód z łatwością wykonasz uniki, ruchy rozpościerania, skoki oraz spiralne obroty ciała.

Sztuka walki dwoma sierpami jest tak wspaniała, że sztuka walki włócznią nie wyróżnia się przy niej.

Gdy walczysz dwoma sierpami, całe twoje ciało jest zwinne i elastyczne.

Wróg nie będzie w stanie nadążyć wzrokiem za błyskawicznie śmigającymi w jego kierunku ostrzami twoich sierpów”.



Fot.3. Mistrz Shaolin kung fu praktykujący sztukę walki z użyciem *Shaolin Shuang Cao Lian*

Shaolińska pieśń o klasztornej formie walki za pomocą dwóch sierpów:

„Spokojnie rozejrzyj się wokół siebie.

Zaczynij używać sierpów od ich skrzyżowania, a następnie trzymając je mocno w dłoniach, unieś ręce.

Cicho i niespodziewanie zaatakuj żołnierzy wroga swoimi sierpami, przyjmując przykucniętą postawę »siedmiu gwiazd« (chin. Qi Xing Bu).

Jaksza (fot. 4) pozwoli ci ich pokonać, i legną pokotem, jak łany pszenicy powalone przez letnią burzę.

Poruszaj się jak Szen Erlang (fot. 5) zataczający się pod ciężarem słupa niesionego na ramieniu: wykonuj kroki zwodniczo, naprzemiennie w przód i w tył, ukrywając kwiaty pod ramieniem w celu ochrony przed atakiem.

Skocz do przodu, przyjmij postawę »siedmiu gwiazd« i wbij sierpy w ciało przeciwnika. Następnie odwróć się i szarpnij nimi, otwierając jego tułów i uwalniając wnętrzności ze strumieniem krwi.

»Zawieś odwrotnie złoty dzwon« i poczekaj na właściwy moment, by zaatakować żołnierzy wroga. Uczyni to zwinnie, niczym małpa chwytająca brzoskwinie, a następnie wspinająca się na górę.

Lu Dong Bin (fot. 6) sprytnie używa swojego magicznego miecza na podobieństwo pełnego mocy boga ognia.

Rusz gwałtownie do przodu, siekając przeciwnika sierpami krok za krokiem. Uderzaj go sierpami przyjmując raz za razem postawę »siedmiu gwiazd«, zadając ciosy w doskonałej koordynacji z każdym wykonywanym krokiem. Wykonaj ruch »odwróconego złotego dzwonu«, po czym w ułamku sekundy daj szybki krok, przyjmij postawę „T” i chłoń przeciwnika sierpami, rozchlapując wokół siebie jego krew.

Powal przeciwnika na ziemię za pomocą zahaczenia, a następnie zaatakuj go uderzeniami z góry w dół, metodą »złoty cięć«.

Uderzaj dopóty, dopóki przeciwnik nie przestanie się poruszać i oddychać.

Zbliź się szybko i zwinnie do wroga, trzykrotnie uderzając go siekającymi ciosami sierpów, z których każdy zakończyłby życie dzikiego tygrysa.

Poruszaj się jak smok płynący przez morze, który przemierza jego głębiny wijącymi ruchami, wyginając swoje ciało naprzemiennie w górę i w dół.

Wyprostuj kolana i zamachnij się sierpami za siebie, jakbyś zamierzał rzucić je daleko w przód. Ruchem tym zaatakuj zwodniczo przeciwnika znajdującego się za tobą.

W chwili gdy »Jaksza kradnie kwiat«, wykorzystaj swoją prawdziwą moc oraz przebiegłość, atakując agresywnie wroga sierpami ruchem »otwarcia anielskiej księgi«.

Zaatakuj wroga uderzeniami sierpów zawartymi w akcji »zwijania korzeni starego drzewa«. Uderz w dół, a następnie machnij sierpem w górę, w kierunku nieba, patrosząc go, i przyjmując postawę »koguta stojącego na jednej nodze«. Zatrzymaj atak napastnika siekając go sierpami w prawo i w lewo.

Powitaj przeciwnika uderzeniami sierpów, otaczając go nimi, jak wyłaniający się z mgły huragan, bezlitośnie smagający go deszczem za wszystkich stron.

Wykorzystaj sprytnie techniki walki sierpami tak, jak król małp Sun Wu Kung (fot. 7) swe magiczne sztuczki.

Wszystkie ruchy wykonuj naturalnie, jak dzika gęś rozpościerająca skrzydła.

Po skocznych krokach przyjmij postawę »mnicha stojącego na szczycie góry«, kończąc wykonywanie klasztornej formy walki za pomocą dwóch sierpów”.



Fot. 4



fot 5



Fot. 6



Fot. 7

Fot. 4. Posąg Jakszy

Jaksza jest bóstwem pochodzenia hinduistycznego. W buddyzmie jego odpowiednikami są bóstwa opiekuńcze chroniące sprawiedliwych oraz strzegące bogactw naturalnych ziemi. Wśród nich wyróżnia się między innymi tzw. Dwunastu Niebiańskich Generałów, tj. Guanpiluo, Jinpeiluo, Fazheluo, Mlqiluo, Andiluo, Eniluo, Shandiluo, Yindaluo, Dishitian, Boyiluo, Mohuluo, Mohouluojia, Zhendaluo, Zhaoduluo i Pijieluo. Każdy z nich jest pełen siły, ma zdrowe ciało i uroczystą, spokojną twarz.

Fot. 5 Obraz Szen Erlang'a

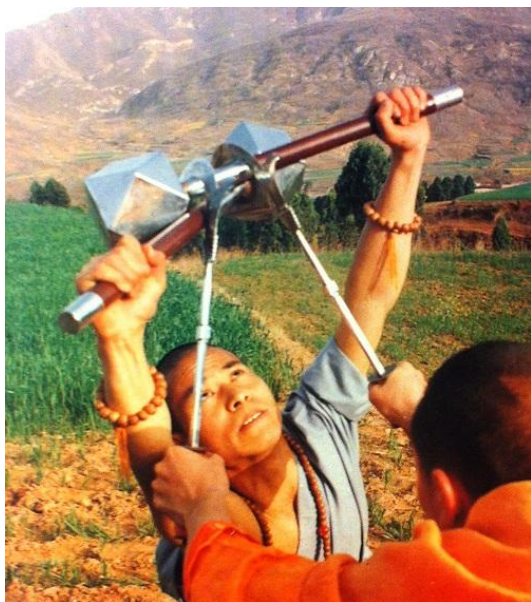
Pół mityczny chiński bohater ludowy. Za czasów Dynastii Qin, Sui i Jin pomagał w Chinach regulować koryta rzek, przeciwdziałając niszczycielskim powodziom. Wg buddyzmu jest drugim synem Północnego Niebiańskiego Króla Vaishravany. Najczęściej przedstawiany jest jako szlachetny i potężny niebiański wojownik, zabijający w rzeczywistym świecie demony i potwory, ucieleśniający prawo i sprawiedliwość. Posiada zdolność przekształcania swojego ciała w cokolwiek zechce. Jego ulubionym orężem jest miecz, i często właśnie z nim jest przedstawiany na rycinach. Posiada nadludzką siłę, jest w stanie przeciąć toporem górę. Jego ciało posiada ogromną twardość, przez co jest odporny na uderzenia zadawane konwencjonalnymi rodzajami broni. Na środku czoła posiada tzw. „niebiańskie trzecie oko”, dzięki któremu posiada zdolność rozróżniania prawdy od kłamstwa, przejrzenia na wylot każdego oszustwa i fizycznego kamuflażu. Jest odporny na zaklęcia. Może wykorzystywać swoje trzecie oko jako broń ofensywną, wystrzeliwując z niego w kierunku wrogów energię o wielkiej, niszczycielskiej sile.

Fot. 6 Obraz Lu Dong Bin'a

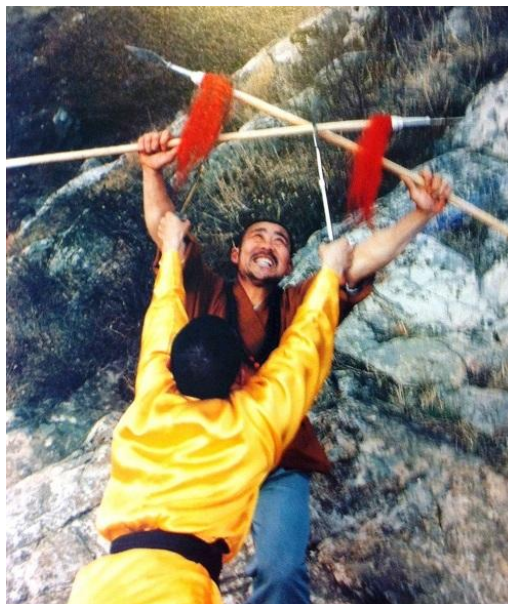
Uczeń Chung Li Chuana, trzeci z grupy Ośmiu Nieśmiertelnych i jej nieformalny przywódca.

Fot. 7 Obraz Sun Wu Kung'a

Znany jako „Małpi Król”. Fikcyjna postać w mitologii chińskiej, bohater wielu różnorodnych legend, dzieł literackich i malarskich. Zgodnie z mitem, narodził się z kamiennego jaja u początku czasu i posiadał liczne nadprzyrodzone moce, dzięki którym stał się nieśmiertelny. Może przybierać dowolne kształty i postacie. Jest jednym z głównych bohaterów eposu Wu Cheng'ena pt. „Wędrówka na Zachód”, w którym towarzyszy mnichowi Xuanzang'owi w podróży do Indii. Wielokrotnie ratuje mnicha z opresji, lecz jednocześnie swoimi figlami i psotami sprawia mu nieustannie wiele kłopotów. Jest ulubioną postacią odgrywaną w operze chińskiej. Operowe role odzwierciedlające jego postać zawierają liczne wygłupy i widowiskowe akrobacje. W chińskich sztukach walki jest patronem i ideowym prekursorem stylu małpy (chin. Hou Quan).



Fot.8



Fot.9

Fot. 8 – 9. Shaolińscy mnisi doskonalący się w sztuce walki sierpami (fotografie pochodzą z albumu wydanego w Chinach pt. „Shaolin Kung Fu”)

Nazwy ruchów tworzących shaolińską formę walki dwoma sierpami:

1. Opuść i skrzyżuj przed sobą dwa sierpy.
2. Dосkocz do wroga i uderz go sierpem przyjmując postawę „siedmiu gwiazd”.
3. Jaksza wita wrogów uderzeniami sierpów, kładąc ich pokotem jak deszczowa nawałnica łan pszenicy.
4. Er Lang dźwiga na ramieniu górę.
5. Ukryj pod ręką kwiat.
6. Wykonaj krok w przód i uderz sierpem.
7. Odwróć się i przyjmij postawę „siedmiu gwiazd”.
8. Zawieś złoty dzwon.
9. Małpa zrywa brzoskwinie.
10. Odwróć się i przyjmij postawę „siedmiu gwiazd”.
11. Dong Bin wznosi miecz.
12. Idź w przód siekając sierpami z każdym wykonanym krokiem.
13. Dźgnij sierpami i przyjmij postawę „siedmiu gwiazd”.
14. Zawieś złoty dzwon.
15. Chłaśnij wroga okrężnie sierpem przyjmując postawę „siedmiu gwiazd”.
16. Wymuś na przeciwniku krok w przód.
17. Obróć się i wykonaj cięcie „złotych nożyc”.
18. Er Lang dźwiga górę.
19. Trzy powitalne ciosy sierpami.
20. Obróć się i zadaj przeciwnikowi trzy uderzenia sierpami, rozplątując go jak rzeźnik sztukę mięsa na kotlety.

21. Dwa smoki przekraczają morze.
22. Er Lang dźwiga górę.
23. Unieś lewe kolano i uderz sierpami
24. Jaksza kradnie kwiaty.
25. Otwórz anielską księgę.
26. Zwijanie korzeni starego drzewa.
27. Złoty kogut stoi na jednej nodze.
28. Uderzaj sierpami, tnąc wroga jak rzeźnik mięso na kotlety.
29. Er Lang dźwiga górę.
30. Uderzaj sierpami z gwałtownością i siłą tornada.
31. Odwróć się i ukryj kwiat.
32. Sun Wu Kung burzy spokój.
33. Wykonaj krok w przód i sieknij wroga sierpami, tnąc go jak rzeźnik mięsno na kotlety.
34. Dzika gęś rozpościera skrzydła.
35. Chłaśnij wroga sierpami przyjmując postawę „siedmiu gwiazd”.
36. Otwórz anielską księgę.
37. Obróć się i dźgnij sierpami.
38. Stań dumnie na górskim szczycie.

Ilustrowany opis ruchów

shaolińskiej formy walki „dwoma sierpami do ścinania trawy”

Przygotowanie



Fot.10

Stań wyprostowany ze złączonymi stopami. Trzymaj sierpy w dłoniach z obu stron ciała. Ręce są lekko ugięte w łokciach. Wzrok skierowany jest w przód. Przesuń lewą nogę o pół kroku w lewo, stając w rozkroku na szerokość własnych ramion (fot. 10).

Akcja pierwsza

Opuść i skrzyżuj przed sobą dwa sierpy



Fot. 11

Trzymając sierpy w obu dłoniach opuść je w dół i skrzyżuj przed sobą. Skieruj wzrok na sierpy (fot. 11).

Akcja druga

Doskocz do wroga i przyjmij postawę „siedmiu gwiazd”



Fot. 12



Fot. 13

Unieś lewą nogę i wykonaj krok w lewo opadając na podłogę „z tupnięciem” i dostawiając do niej prawą nogę. Po postawieniu lewej stopy na podłogę, obciążeniu jej ciężarem ciała oraz dosunięciu do niej prawej nogi, ciało powinno być skierowane o 90 stopni w lewo, w stosunku do kierunku, w którym było zwrócone, gdy stałeś w lekkim rozkroku. Wraz z wykonaniem kroku lewą nogą, zamachem unieś „kolistym łukiem” oba sierpy ponad głowę ruchem „*przypominającym przemieszczanie się obłoków na niebie*” (fot.12). Przyjmij postawę „T” poprzez dostawienie prawej stopy do lewej, przysiadając na lewej nodze i dotykając do podłogi podbiciem palców prawej stopy. Jednocześnie przenieś zamachem oba sierpy w lewo. Lewa ręka wykonuje poziome uderzenie sierpem w lewo na poziomie własnej twarzy. Sierp trzymany w prawej dłoni ma za zadanie zablokować atak przeciwnika i w tym celu zostaje przeniesiony pod lewe ramię. Wykonując powyższy ruch przysiądź i skieruj wzrok na sierp trzymany w lewej dłoni (fot. 13).

Akcja trzecia

***Jaksza wita wrogów uderzeniami sierpów, kładąc ich pokotem,
jak deszczowa nawałnica łan pszenicy***



Fot.14



Fot.15

Wysuń prawą stopę o krok przed siebie, przenosząc ją okrężnie łukiem, sunąc podeszwą stopy tuż nad podłożem (fot.14). Obróć ciało o 180 stopni, przenieś ciężar ciała na prawą nogę, dostaw do niej lewą stopę. Przykucnij przyjmując ponownie postawę „T”. Sierp trzymany w prawej dłoni przenoszony jest wokół ciała wraz z obrotem tułowia, a po nim zostaje łukiem odsunięty od ciała w przód, na poziomie twarzy. Ruch ten jest poziomym, siekającym ciosem wykonanym w prawo. Sierp trzymany w lewej dłoni zostaje najpierw odsunięty od ciała, a następnie przeniesiony okrężnie w lewo, po czym w prawo i w tył, i umieszczony

ostatecznie przy prawym ramieniu. W tym samym czasie przysiądź na prawej nodze i skieruj wzrok na sierp trzymany w prawej dłoni (którym wykonałeś poziome uderzenie). Gdy ruch ten wykonujesz w walce, sierpem trzymany w lewej dłoni zahacz i odegnij uderzenie przeciwnika, natomiast sierpem trzymany w prawej dłoni wykonaj cios wymierzony w jego klatkę piersiową, szyję lub głowę (fot.15).

Akcja czwarta

Er Lang dźwiga na ramieniu górę



Fot.16

Postaw lewą stopę na podłożu i przenieś ciężar ciała na lewą nogę. Cofnij prawą nogę o krok w tył. Gdy obie stopy spoczną solidnie na podłożu, obróć ciało o 90 stopni w prawo i przyjmij postawę „łuku”. Zamachem od wewnątrz na zewnątrz odsuń od siebie oba sierpy. Sierp trzymany w prawej dłoni przenieś w przód, natomiast sierp trzymany w lewej dłoni w tył. Po zakończeniu ruchu utrzymuj ostrza sierpów na wysokości własnego czoła. Skieruj wzrok na sierp trzymany w prawej dłoni. Wykonując niniejszy ruch w trakcie walki, sierpem trzymany w lewej dłoni zahacz i odegnij uderzenie wroga wykonane kończyną lub bronią, natomiast sierpem trzymany w prawej dłoni zadaj mu cios w głowę. (fot.16).

Akcja piąta

Ukryj pod ręką kwiat



Fot. 17

Przesuń stopę lewej nogi łukiem w lewo, a następnie ku sobie, skracając postawę. Gdy postawisz lewą stopę na podłożu, ponownie przenieś ciężar ciała na lewą nogę. Unieś prawą nogę i wykonaj nią okrężny krok wokół lewej nogi, obracając przy tym ciało w lewo o 180 stopni. Zakończ ruch krokiem w przód prawą nogą, wykonanym w formie dynamicznego wypadu. Przyjmij postawę „łuku”. Przenieś sierp trzymany w prawej dłoni wokół ciała, zgodnie z kierunkiem obrotu, a następnie wraz z wypadem w przód prawą nogą, zadaj nim siekający cios przed siebie w przód, uderzając jego ostrzem na wysokości własnego czoła. W tym samym czasie przenieś sierp trzymany w lewej dłoni z lewej strony ciała przed sobą w prawo, umieszczając go tuż pod prawą ręką (i nieco za nią). Po zadaniu ciosu skieruj wzrok na sierp trzymany w prawej dłoni (fot.17).

Akcja szósta

Wykonaj krok w przód i uderz sierpem



Fot.18

Wykonaj lewą nogą krok w przód, przyjmij postawę „łuku”. Zadaj poziome uderzenie sierpem trzymany w lewej dłoni, umieszczonym wcześniej pod prawym ramieniem. Sieknij sierpem prosto przed siebie w płaszczyźnie poziomej (fot.18).

Akcja siódma

Odwróć się i przyjmij postawę „siedmiu gwiazd”



Fot. 19



Fot. 20

Natychmiast po wykonaniu uderzenia sierpem trzymany w lewej dłoni, ponownie „ukryj” go sprężystym ruchem przy ciele, umieszczając sierp z prawej strony tułowia na poziomie żeber, pod prawą ręką. Wykonując zamach skieruj wzrok w kierunku, w którym zamierzasz zadać kolejny cios sierpem trzymany w prawej dłoni. Skup wzrok na sierpie dopiero w momencie, w którym zadasz nim uderzenie. Wykonując powyższy ruch obróć ciało o 360 stopni w prawo i wykonaj prawą nogą krok w przód. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i wykorzystując obrót tułowia w prawo, dostaw lewą stopę do prawej i przykucnij, przyjmując postawę „T” z ciężarem spoczywającym na prawej nodze. Przenieś sierpy zamachem wokół siebie, wykorzystując ruch obrotowy, wzmocniony skrętem całego ciała. Mnisi shaolińscy powiadają, że *„ruch ten należy wykonać podobnie do obrotu ciała tancerza opery chińskiej w trakcie wykonywania przez niego klasycznego chińskiego tańca”*. Po obrocie ciała machnij sierpem trzymany w prawej dłoni w prawo, a sierp trzymany w lewej dłoni przenieś z lewej strony ciała w prawo, umieszczając go ostatecznie pod prawą ręką (nieco za prawym ramieniem). Jednocześnie nieznacznie przysiądź, uginając nogi w kolanach. Skieruj wzrok na sierp trzymany w prawej dłoni (fot.19 - 20).

Akcja ósma

Zawieś złoty dzwon



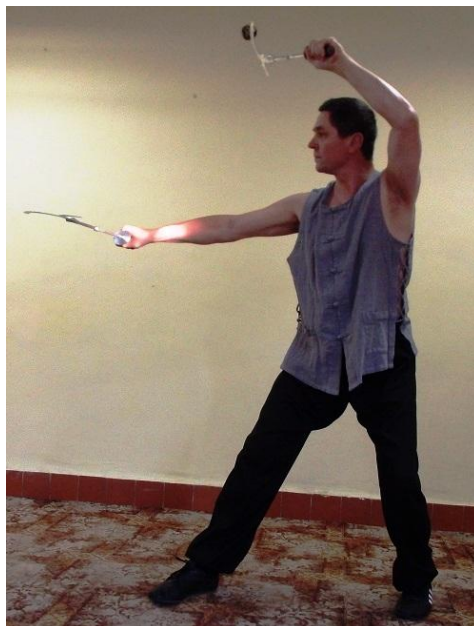
Fot. 21

Wykonaj lewą nogą krok w tył i obróć ciało w lewo o 180 stopni. Po obrocie ciała unieś sierp trzymanym w lewej dłoni z dołu w górę i zakreśl nim nad głową pionowy krąg „*jak obłok płynący po nieboskłonie*”. Jest to ruch zasłony przed uderzeniem wyprowadzonym z góry. W chwili wykonywania zamachu sierpem trzymanym w lewej dłoni, sierp trzymanym w prawej dłoni znajduje się w pobliżu talii z prawej strony ciała. Trzon sierpa utrzymywany jest prawie poziomo przy talii, ostrzem skierowanym zewnętrzną powierzchnią tnącą w przód. Koniec dłuższego ostrza sierpa skierowany jest ku podłozu.

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę. Dostaw prawą stopę do lewej i przysiadając na lewej nodze w postawie „siedmiu gwiazd” wykonaj oburącz obszerny zamach, od strony prawej, w górę, a następnie w lewo. Umieść sierp trzymanym w prawej dłoni pod lewym ramieniem, a sierp trzymanym w lewej ręce opuść obszernym zamachowym cięciem w lewo, utrzymując lewą dłoń na poziomie piersi. Skieruj wzrok na ostrze sierpa trzymanego w lewej dłoni. Sierp (trzymanym w lewej dłoni) opuszczony jest w dół, a jego dłuższe ostrze skierowane jest w lewo, w kierunku wymyślonego przeciwnika (fot. 21).

Akcja dziewiąta

Małpa zrywa brzoskwinie

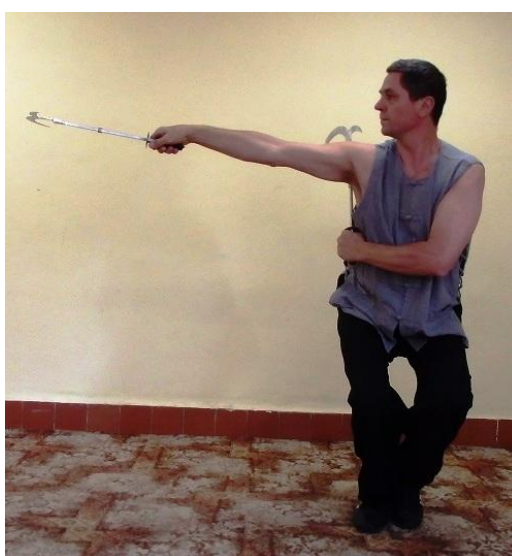


Fot. 22

Wykonaj prawą nogą pół kroku w tył przenosząc podszwę prawej stopy tuż nad podłożem. Wraz ze skrętem stóp na podłożu obróć ciało o 90 stopni w prawo. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, oderwij lewą stopę od podłoża i przenieś ją do prawej nogi, w pobliże prawej łydki. Wyprostuj jednocześnie nieznacznie nogi w kolanach i unieś przed sobą sierp trzymany w lewej dłoni tak, by jego rękojeść utrzymywana była poziomo ponad głowę. Sierp trzymany w prawej dłoni umieść poziomo przy biodrze, z prawej strony ciała. Skieruj wzrok w przód (fot. 22).

Akcja dziesiąta

Obróć się i przyjmij postawę „siedmiu gwiazd”



Fot. 23

Opuść lewą nogę na podłogę. Umieść ciężar ciała na obu nogach i obróć się w prawo o 90 stopni. Dostaw lewą stopę do prawej i przyjmij postawę „T”. Wykonaj jednocześnie okrężny zamach sierpem trzymany w prawej dłoni, od strony lewej w prawo (do poziomu ramienia), przenosząc równocześnie sierp trzymany w lewej dłoni od góry w dół, ze strony lewej w prawo, i nieco w tył za prawe ramię. W tym samym czasie nieznacznie przysiądź zakorzeniając postawę. Nie spoglądaj na żaden z sierpów, lecz skieruj wzrok w przestrzeń za sierpem trzymany w prawej dłoni (fot. 23).

Akcja jedenasta

Dong Bin wznosi miecz



Fot. 24

Przesuń lewą stopę o krok w lewo, przenosząc podszwę stopy tuż nad podłogę. Obróć ciało o 90 stopni w lewo. Unieś stopę prawej nogi w przód i nieco w górę, tak aby znalazła się ona przy kolanie lewej nogi. W tym samym czasie przenieś sierp trzymany w prawej dłoni w dół, przód i w górę, umieszczając go finalnie ponad głową, z prawej strony ciała. Trzymaj sierp poziomo, tak by szpic jego dłuższego ostrza tnącego skierowany był w górę. Jednocześnie przenieś sierp trzymany w lewej dłoni w lewo, do poziomu ręki zgiętej w łokciu, a następnie w prawo, chroniąc się przed uderzeniem przeciwnika wymierzonym w twoją klatkę piersiową. Skieruj wzrok w przód (fot. 24).

Akcja dwunasta

Idź w przód, siekając sierpami z każdym wykonanym krokiem



Fot. 25

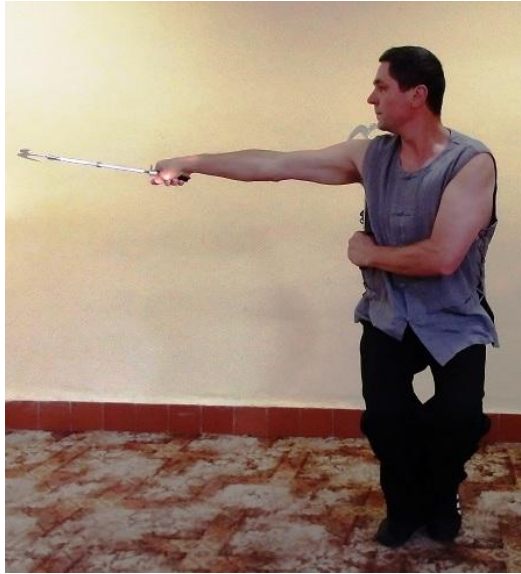


Fot. 26

Wykonaj prawą nogą krok w przód i przyjmij postawę „łuku”. Machnij prawą ręką zza siebie w przód i sieknij sierpem trzymany w prawej dłoni, od góry w przód. Pod koniec ruchu trzymaj sierp którym uderzasz pionowo, zadając cios dłuższym z dwóch ostrzy tnących. Utrzymuj sierp trzymany w lewej dłoni pod prawym ramieniem. Spoglądaj w przód (fot.25). Kontynuując akcję zrób krok w przód lewą nogą i ponownie przyjmij postawę „łuku”. Wyciągnij sierp trzymany w lewej dłoni z pod prawego ramienia i przenieś zamachem w lewo, ukośnie w dół. Uderz nim ukośnie w przód, od strony prawej w lewo, i opuszczając sierp przed tułowiem do poziomu kolana. Jednocześnie szybkim ruchem przenieś sierp trzymany w prawej dłoni, umieszczając go dla ochrony ciała pionowo przy talii i piersi, z prawej strony tułowia. Koniec dłuższego ostrza sierpa trzymanego w prawej dłoni skierowany jest w przód. Skieruj wzrok na sierp trzymany w lewej dłoni (fot. 26).

Akcja trzynasta

Dźgnij sierpami i przyjmij postawę „siedmiu gwiazd”



Fot. 27

Wykonaj prawą nogą krok w przód i sieknij w przód sierpem trzymany w prawej dłoni, uderzając nim na poziomie własnej piersi. Dosuń lewą stopę do prawej, opierając ją na podbiciu palców stopy. Przyjmij postawę „T”. W czasie gdy uderzasz sierpem trzymany w prawej dłoni, przenieś sierp trzymany w lewej dłoni z lewej strony ciała w prawo, umieszczając (dosłownie „ukrywając”) go za prawym ramieniem. Wykonując powyższe ruchy i przyjmując postawę „T”, przykucnij i skieruj wzrok na sierp trzymany w prawej dłoni (fot. 27).

Akcja czternasta

Zawieś złoty dzwon



Fot. 28



Fot. 29

Przesuń lewą nogę o krok w tył, stając na podłożu całymi podeszwami obu stóp. Obróć ciało o 90 stopni w lewo i przyjmij postawę „łuku”. Unieś oba sierpy ponad głowę (fot. 28). Zamachem obu rąk przenieś je wokół ciała i uderz poziomo, łukiem w lewo, przenosząc jednocześnie ciężar ciała na lewą nogę, i dostawiając do niej prawą stopę. Przyjmij postawę „T”. Sierp trzymany w lewej dłoni utrzymywany jest pionowo, zewnętrznymi ostrzami w dół. Dłuższe z ostrzy skierowane jest w lewo, tj. w stronę wymyślanego przeciwnika. Skieruj wzrok na sierp trzymany w lewej dłoni. Tak, jak miało to miejsce w poprzedniej akcji, „ukryj” sierp, trzymany w prawej dłoni, za lewym ramieniem (fot. 29).

Akcja piętnasta

Chłaśnij wroga okrężnie sierpem przyjmując postawę „siedmiu gwiazd”



Fot. 30

Wykonaj prawą nogą krok w tył i stań na podłożu opierając się na nim całymi podeszwami obu stóp. Obróć ciało o 180 stopni w prawo, dostaw lewą stopę do prawej i przyjmij postawę „T”. Wraz z obrotem ciała przenieś okrężnie sierpy wokół siebie na poziomie piersi i uderz sierpem trzymany w prawej dłoni w prawo. Umieść sierp trzymany w lewej dłoni za prawym ramieniem. Zaakcentuj cios sierpem nieznacznie przysiadając. Skieruj wzrok na sierp trzymany w prawej dłoni (fot. 30).

Akcja szesnasta

Wymuś na przeciwniku krok w przód



Fot. 31

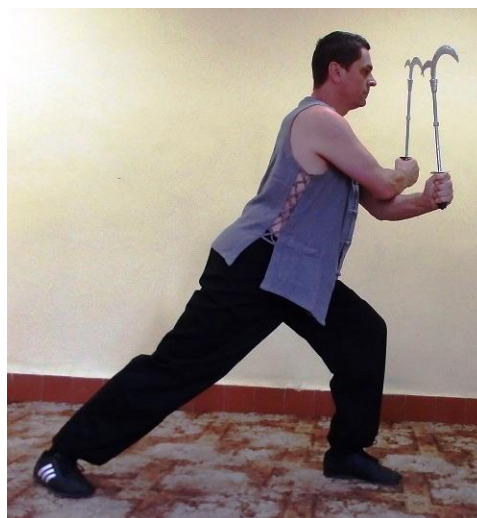


Fot. 32

Lewą nogą zrób krok w lewo, jednocześnie wykonaj koliste zamachy sierpami nad głową tak, aby „*przepłynęły nad nią, i wokół niej jak dwa obłoki*”. Natychmiast po zrobieniu tego ruchu, ugnij prawy łokieć i zadaj cios sierpem trzymany w prawej dłoni, a sierpem trzymany w lewej dłoni machnij w dół i w przód. Skieruj wzrok na sierp trzymany lewej dłoni (fot. 31). W walce powyższy ruch ma na celu zahaczenie wewnętrznymi ostrzami sierpów broni bądź kończyny przeciwnika i szarpnięciem sierpami wymuszenie na nim kroku w przód. Jeśli zahaczone zostało np. udo przeciwnika, ruchem tym zostaje ono jednocześnie mocno rozcięte. Po wykonaniu powyższego ruchu natychmiast wykonaj prawą nogą krok w przód, przyjmij postawę „łuku” i użyj sierpa trzymanego w prawej dłoni, by zadać cios w przód zewnętrzną powierzchnią tnącą haka. Przenieś jednocześnie sierp trzymany w lewej dłoni pod pachę prawej ręki. Skieruj wzrok na sierp trzymany w prawej dłoni (fot. 32).

Akcja siedemnasta

Obróć się i wykonaj cięcie „złoty nóż”



Fot. 33

Umieść ciężar ciała na prawej nodze, unieś lewą nogę i obróć ciało w lewo o 180 stopni. Przenieś lewą stopę wokół prawej nogi, po czym daj nią krok w przód i przyjmij postawę „łuku”. Unieś sierp trzymany w prawej dłoni, a sierp trzymany w lewej dłoni przenieś okrężnym łukiem, od strony prawej do lewej. Umieść oba sierpy przed klatką piersiową, „łukowatymi” ostrzami wzniesionymi w górę. Przedramiona rąk są utrzymywane poziomo i skrzyżowane z sobą. Prawe przedramię znajduje się nad lewym przedramieniem stykając się z nim. Utrzymuj ostrza sierpów na poziomie głowy. Skieruj wzrok w przestrzeń pomiędzy ostrzami (fot. 33).

Akcja osiemnasta

Er Lang dźwiga górę



Fot. 34

Kontynuując poprzednią akcję przenieś zamachem sierp trzymany w prawej dłoni w przód, a trzymany w lewej dłoni w tył. Oba ruchy wykonaj jednocześnie, przenosząc sierpy łukami, tj. unosząc je najpierw w górę, a następnie przenosząc sierp trzymany w prawej dłoni w przód, a sierp w lewej dłoni w tył. Skieruj wzrok na sierp trzymany w przed sobą w prawej dłoni (fot. 34).

Akcja dziewiętnasta

Trzy powitalne ciosy sierpami



Fot. 35

Fot. 36

Fot. 37

Wykonaj prawą nogą krok w przód przenosząc podszwę stopy tuż nad podłożem. Obróć ciało o 90 stopni w lewo, dostaw lewą stopę do prawej i przyjmij postawę „T”. Wraz z przeniesieniem ciężaru ciała na prawą nogę uderz zamachem oboma sierpami naraz. Sierpem trzymany w lewej dłoni uderz zamachem w prawo i w tył, a następnie łukiem w przód i w lewo (przed sobą, nieco z lewej strony ciała). Sierp trzymany w prawej dłoni przenieś takim samym ruchem, jak sierp trzymany w lewej dłoni, tj. z prawej strony zamachem w tył, w przód i w lewo. Ruch ten przypomina zamach wykonywany przez człowieka w trakcie koszenia trawy kosą. Skieruj wzrok na sierp trzymany w prawej dłoni. **Wykonałeś pierwszy z trzech „powitalnych ciosów sierpami”** (fot. 35).

Kontynuuj akcję lewą nogą robiąc krok w lewo i dosuwając do niej prawą stopę. Ponownie przyjmij postawę „T” z ciężarem ciała spoczywającym tym razem na lewej nodze. Jednocześnie machnij okrężnie sierpami, angażując w zamach masę całego ciała. Uderz okrężnie sierpem trzymany w lewej dłoni, tnąc nim poziomo i w lewo, na poziomie własnej klatki piersiowej, przenosząc jednocześnie sierp trzymany w prawej dłoni pod, i za pachę lewego ramienia. Skieruj wzrok na sierp trzymany w lewej dłoni. **Wykonałeś drugi z trzech „powitalnych ciosów sierpami”**(fot. 36).

Kontynuuj akcję prawą nogą robiąc krok w przód, obracając ciało o 90 stopni w prawo, przenosząc ciężar ciała na prawą nogę i dostawiając do niej lewą stopę. Przykucnij i przyjmij postawę „T”. Jednocześnie wykonuj poziome, okrężne sieknięcie sierpem trzymany w prawej dłoni, od lewej strony ciała w prawo, na poziomie własnego ramienia. W czasie gdy uderzasz sierpem trzymany w prawej dłoni, przenieś zamachem sierp trzymany w lewej dłoni pod pachę prawej ręki, za prawe ramię. Skieruj wzrok na sierp trzymany w prawej dłoni. **Wykonałeś trzeci i ostatni z serii „powitalnych ciosów sierpami”** (fot. 37).

Akcja dwudziesta

Obróć się i zadaj przeciwnikowi trzy uderzenia sierpami, rozplatając go jak rzeźnik sztukę mięsa na kotlety



Fot. 38



Fot. 39



Fot. 40



Fot. 41

Przenieś lewą nogę o krok w tył. Stań pewnie obiema stopami na podłożu, obróć ciało o 180 stopni w lewo i przyjmując postawę „łuku” z lewą nogą wykroczną, wykonaj dynamiczne, zamachowe sieknięcie sierpem trzymany w lewej dłoni. Wyprowadź ten cios okrężnie, przenosząc sierp z pod prawej pachy w lewo i w przód. Jednocześnie w celu ochrony, przenieś sierp trzymany w prawej dłoni („zahaczając” ostrzem sierpa broń lub kończynę przeciwnika) w pobliże własnej talii, z prawej strony ciała. Skieruj wzrok na sierp trzymany w lewej dłoni (fot. 38). Wykonaj szybki krok w przód prawą nogą i przyjmując postawę „łuku” uderz dynamicznie przed siebie sierpem trzymany w prawej dłoni. Zadaj cios ostrzami sierpa ustawionymi poziomo, dłuższym ostrzem skierowanym w lewo. W tym samym czasie przenieś sierp trzymany w lewej dłoni (zahaczając nim

wyimaginowaną broń przeciwnika lub jego kończynę) w pobliże własnej talii, z lewej strony ciała. Skieruj wzrok w przód, w przestrzeń, w którą wykonałeś uderzenie sierpem trzymany w prawej dłoni (fot. 39). Kontynuuj akcję wykonując szybki krok lewą nogą w przód. Przyjmij postawę „łuku” i zadaj kolejne szybkie i dynamiczne uderzenie w przód ostrzem sierpa trzymanego w lewej dłoni. Jednocześnie przenieś sierp trzymany w prawej dłoni w pobliże własnej talii, z prawej strony ciała. Skieruj wzrok na sierp trzymany w lewej dłoni (fot. 40).

Wykonaj krok w przód i raz jeszcze dźgnij przed siebie ostrzem sierpa trzymanego w prawej dłoni, przenosząc jednocześnie sierp trzymany w lewej dłoni w pobliże własnej talii (fot. 41).

Akcja dwudziesta pierwsza

Dwa smoki przekraczają morze



Fot. 42

Zrób krok w przód, przyjmij postawę „łuku”, unieś przed sobą oba sierpy. Skrzyżuj przedramiona przed klatką piersiową (fot. 42). Ruch ten ma na celu zablokowanie sierpem trzymany w lewej dłoni uderzenia zadanego od frontu.

Akcja dwudziesta druga

Er Lang dźwiga górę

Kontynuuj akcję postawie „łuku”, z lewą nogą wykroczną. Przenieś zamachem oba sierpy (jednym ruchem) łukiem w górę, a następnie w dół. Przenieś sierp trzymany w prawej dłoni przed siebie, utrzymując dłoń na wysokości klatki piersiowej, a sierp trzymany w lewej dłoni za siebie, z lewej strony ciała (trzymając go na tej samej wysokości, co sierp trzymany w lewej dłoni). Skieruj wzrok na sierp trzymany w prawej dłoni. Ruch ten ma na celu odbicie w lewo kolejnego uderzenia zadanego od frontu, za pomocą sierpa trzymanego w lewej dłoni, z jednoczesnym kontratakami w przód sierpem trzymany w prawej dłoni (patrz fot. 34).

Akcja dwudziesta trzecia

Unieś lewe kolano i uderz sierpami

Wykonaj prawą nogą krok w przód. Unieś lewą stopę i przenieś ją do prawej nogi, umieszczając przy wewnętrznej stronie kolana. W tym samym czasie wykonaj zamach obu sierpami i uderz nimi od lewej strony w prawo, na poziomie klatki piersiowej. Umieść sierp trzymany w lewej dłoni obok prawej piersi. Skieruj wzrok na sierp trzymany w prawej dłoni.

Akcja dwudziesta czwarta

Jaksza kradnie kwiat

Wykonaj lewą nogą krok w lewo, obróć ciało w lewą stronę o 90 stopni, przenieś ciężar ciała na lewą nogę, dostaw do niej prawą stopę, przykucnij i przyjmij postawę „T.” Wykonaj poziomy okrężny zamach sierpem trzymany w prawej dłoni, umieszczając go pod pachą lewej ręki i jednocześnie sierpem trzymany w lewej dłoni uderz „poziomym łukiem”, od strony prawej w lewo, na wysokości ramienia. Skieruj wzrok na sierp trzymany w lewej dłoni. Nie zatrzymując ruchu górnej części ciała, stań prawą stopą o pół kroku obok lewej nogi, a gdy obie stopy będą opierały się na podłożu całymi podeszwami, obróć ciało o 270 stopni w prawo. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, dosuń do niej lewą stopę i przykucnij przyjmując postawę „T” zadając jednocześnie zamachowe, okrężne, poziome uderzenie w prawo sierpem trzymany w prawej dłoni. Przenieś sierp trzymany w lewej dłoni pod pachę prawej ręki, umieszczając go za swymi plecami. Skieruj wzrok na sierp trzymany w prawej dłoni.

Akcja dwudziesta piąta

Otwórz anielską księgę



Fot. 43

Wykonaj lewą nogą wypad w tył stając obiema stopami na podłożu. Obróć ciało o 90 stopni w lewo i przyjmij postawę „łuku” z lewą nogą wykroczną. Wraz z wypadem ciała zadaj w przód uderzenie sierpem trzymanym w lewej dłoni. Przenieś sierp trzymanym w prawej dłoni zahaczającym ruchem w tył, z prawej strony ciała, do poziomu własnej talii. Zewnętrzne, „łukowate” ostrze tnące sierpa trzymanego w prawej dłoni skierowane jest w przód. Skup wzrok na sierpie trzymanym w lewej dłoni (fot. 43).

Akcja dwudziesta szósta

Zwijanie korzeni starego drzewa



Fot. 44



Fot. 45

Stojąc na obu nogach obróć ciało w prawo o 180 stopni. Przyjmij postawę „łuku” z prawą nogą wykroczną. Wykonaj przed sobą kolisty zamach sierpami, od strony prawej w lewo i w górę, wznosząc je ponad głowę (fot. 44). W walce są to ciosy skierowane w przeciwnika znajdującego się za plecami.

Kontynuując akcję, przenieś prawą stopę bliżej ciała i postaw ją na podłożu z „tupnięciem”, a następnie przesuń lewą stopę w przód i również „tupnięciem” opuść ją na podłoże. Przykucnij i opuść przed sobą sierpy i wykonując nimi okrężne ciecie z góry na dół. Skieruj wzrok na sierpy (fot. 45).

Akcja dwudziesta siódma

Złoty kogut stoi na jednej nodze



Fot. 46 (patrz również fot. 2)

Wykonaj prawą nogą krok w przód. Przenieś na nią ciężar ciała i unieś lewą nogę, zginając ją w kolanie. Podczas ruchu ciała w przód, sierp trzymany w prawej dłoni wznies zamachem powyżej głowy, z prawej strony ciała. Jednocześnie przenieś sierp trzymany w lewej dłoni w lewo, umieszczając go przy lewej nodze, po zewnętrznej stronie kolana. Szpic ostrza uniesionego sierpa skierowany jest w górę, a sierpa trzymanego w pobliżu kolana lewej nogi, ukośnie w dół i w przód. Skieruj wzrok w przód. (fot. 46, fot. 2).

Akcja dwudziesta ósma

Uderzaj sierpami, tnąc wroga jak rzeźnik mięso na kotlety



Fot. 47

Wykonaj lewą nogą krok w przód i przyjmij postawę „łuku”. Jednocześnie uderz sierpem trzymanym w prawej dłoni z góry w przód i w dół, przenosząc w tym samym czasie sierp trzymanym w lewej dłoni w tył, w pobliże talii. Łokcie obu rąk powinny być ugięte. Po zakończeniu uderzenia sierp trzymanym w prawej dłoni znajduje się na wysokości klatki piersiowej, a trzymanym w lewej dłoni, na wysokości brzucha. Skieruj wzrok na sierp trzymanym w prawej dłoni (fot. 47). Nie przerywając akcji (stojąc w tej samej postawie) przenieś sierp trzymanym w prawej dłoni w dół i w tył, w pobliże własnej talii z prawej strony ciała, a sierpem trzymanym w lewej dłoni dźgnij w przód, na wysokość własnej twarzy.

Akcja dwudziesta dziewięta

Er Lang dźwiga górę



Fot. 48

Opuść łukiem oba sierpy z prawej strony ciała, a następnie wznies je jednocześnie zamachem za sobą, przenosząc przed, i nieco ponad głowę. Uderz sierpem trzymany w prawej dłoni w przód, a sierp trzymany w lewej dłoni przenieś jednocześnie w tył z lewej strony ciała. Skieruj wzrok na sierp trzymany w prawej dłoni (fot. 48).

Akcja trzydziesta

Uderzaj sierpami z gwałtownością i siłą tornada



Fot. 49



Fot. 50

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę. Dosuń lewą stopę do prawej, przykucnij i przyjmij postawę „T”. Zamachem uderz sierpem trzymany w prawej dłoni w prawo, umieszczając jednocześnie sierp trzymany w lewej dłoni pod prawą pachą i nieco za plecami (fot. 49). Odstaw lewą nogę, przenieś na nią ciężar ciała i obróć się w lewo o 360 stopni, uderzając jednocześnie poziomo sierpem trzymany w lewej dłoni w lewo (wokół tułowia) na poziomie piersi. Kończąc ruch przyjmij postawę „T” z ciężarem ciała spoczywającym na lewej nodze i sierpem trzymany w prawej dłoni umieszczonym pod lewą pachą, nieco za plecami. Skieruj wzrok na sierp trzymany w lewej dłoni (fot. 50).

Akcja trzydziesta pierwsza

Odwróć się i ukryj kwiat

Przenieś stopę lewej nogi o krok w tył. Stań stabilnie obiema stopami na podłożu, obróć ciało o 180 stopni w lewo. Unieś prawą nogę i skocz o krok w przód, opadając na lewą nogę, przykucając i dostawiając do niej stopę prawej nogi, a tym samym przyjmując postawę „T”. Jednocześnie gwałtownie machnij sierpem

trzymanym w lewej dłoni poziomym, okrężnym ruchem z prawej strony ciała w lewo. Zakończywszy cios utrzymuj sierp na wysokości własnego ramienia. Przenieś sierp trzymany w prawej dłoni w lewo i umieść pod pachą lewej ręki, nieco za plecami. Skieruj wzrok przed siebie, ogarniając nim również sierp trzymany w lewej dłoni.

Akcja trzydziesta druga

Sun Wu Kung burzy spokój

Wykonaj prawą nogą krok w bok. Przenieś na nią ciężar ciała i dosuń do niej lewą stopę, ponownie przyjmując postawę „T”. Jednocześnie zadaj poziomy cios sierpem trzymany w prawej dłoni w prawo, kierując koniec jego ostrza w przód. W tym samym czasie przenieś sierp trzymany w lewej dłoni nad głową i kuliście przenieś od lewej do prawej strony ciała, trzymając go pionowo przed prawym ramieniem, ostrzem skierowanym w górę. Przysiądź i skieruj wzrok w lewo.

Akcja trzydziesta trzecia

Wykonaj krok w przód i sieknij wroga sierpami, tnąc go jak rzeźnik mięsno na kotlety

Wykonaj lewą nogą krok w lewo i stań przylegając całymi podeszwami stóp do podłoża. Obróć ciało w lewo o 90 stopni, przyjmij postawę „łuku” z lewą nogą wykroczną. Sieknij przed siebie w przód sierpem trzymany w lewej dłoni, uderzając od góry w dół i jednocześnie uderzając w przód sierpem trzymany w prawej dłoni, i po ugięciu prawej ręki w łokciu, przenosząc go w pobliże talii z prawej strony ciała. Skieruj wzrok na sierp trzymany w lewej dłoni. Kontynuując akcję, wykonaj prawą nogą krok w przód, przyjmij postawę „łuku” i uderz sierpem trzymany w prawej dłoni w przód, przenosząc jednocześnie sierp trzymany w lewej dłoni w pobliże talii, z lewej strony ciała. Skieruj wzrok na sierp trzymany w prawej dłoni.

Akcja trzydziesta czwarta

Dzika gęś rozpościera skrzydła



Fot. 51

Unieś lewą nogę i podskocz robiąc krok w przód. Stając na niej, jednocześnie unieś prawą nogę i kopnij w tył. W tym samym czasie przenieś sierp trzymany w prawej dłoni z dołu w przód i w górę, a sierp trzymany w lewej dłoni w lewo, w dół i w tył. Skieruj wzrok na sierp trzymany w lewej dłoni (fot. 51).

Akcja trzydziesta piąta

Chłaśnij wroga sierpami przyjmując postawę „siedmiu gwiazd”



Fot. 52

Kontynuując ruch przeskocz na prawą nogę, dostaw stopę lewej nogi do prawej, przykucnij i przyjmij postawę „T”. Jednocześnie zadaj sierpem trzymany w prawej dłoni poziomy cios w prawo. Umieść sierp trzymany w lewej dłoni pod

pachą prawej ręki, nieco za plecami. Skieruj wzrok na sierp trzymany w prawej dłoni (fot. 52).

Akcja trzydziesta szósta

Otwórz anielską księgę

Wykonaj lewą nogą wypad w tył, postaw lewą stopę na podłożu o krok za sobą, obróć ciało o 90 stopni w lewo i przyjmij postawę „łuku”. Jednocześnie wykonaj sierpem trzymany w lewej dłoni cios w przód, przenosząc sierp trzymany w prawej dłoni, w pobliże talii z prawej strony ciała, w celu ochrony. Skieruj wzrok na sierp trzymany w lewej dłoni (fot. 43).

Akcja trzydziesta siódma

Odwróć się i dźgnij sierpami

Wykonaj prawą nogą krok w przód. Obróć ciało o 90 stopni w lewo. Uderz sierpami ukośnym łukiem od dołu w górę, w prawą stronę. Cios sierpem trzymany w prawej dłoni zadaj na wysokości klatki piersiowej, a sierpem trzymany w lewej dłoni tnij na poziomie brzucha. Ręka lewej dłoni jest ugięta łokciu. Skieruj wzrok na sierp trzymany w prawej dłoni.

Akcja trzydziesta ósma

Stań dumnie na górkim szczycie



Fot. 53

Przyjmij postawę „jeźdźca” (chin. Ma Bu). Jednocześnie (jednym ruchem) przenieś sierpy łukiem w lewo, utrzymując sierp trzymany w prawej dłoni ponad

głową, a sierp trzymany w lewej dłoni z lewej strony ciała, nad udem lewej nogi (tuż ponad kolanem). Ostrze sierpa trzymanego w lewej dłoni skierowane jest w górę. Wykonując ruch skieruj wzrok najpierw w przód, a następnie w lewo (fot. 53).

Wykonaj lewą nogą krok w tył, tak aby ustawić stopy na podłożu w kształt pisanej w języku chińskim liczby „8”, tj. „八”. Jednocześnie opuść sierp trzymany w prawej dłoni, umieszczając go pionowo przed sobą na poziomie klatki piersiowej z prawej strony ciała, a sierp trzymany w lewej dłoni unieś i umieść przed sobą pionowo, z lewej strony klatki piersiowej. Ostrza sierpów skierowane są w górę. Utrzymuj sierpy tak, jak jest to widoczne na fot.10. Skieruj wzrok w przód.

Zakończenie

Sztuka walki za pomocą dwóch sierpów została stworzona przez mnichów w klasztorze Shaolin w czasach panowania dynastii Song (960 -1279 n.e.). Wówczas to sierpy zostały włączone przez mnicha Fuyu* do arsenału shaolińskich broni. W późniejszych wiekach, aż do czasów panowania dynastii Qing (1644 - 1912) sztuka walki sierpami ze względu na bezpardonową destruktywność wykonywanych nimi ruchów przekazywana była wyłącznie nielicznym uczniom, obdarzonych pełnym zaufaniem mistrzów.

- * Shaoliński mnich Fuyu żył w latach 1203-1275. Przed przyjęciem religijnych święceń nosił świeckie imię Haowen. Znany był także pod pseudonimem „Xueting”. Był wielkim mistrzem odłamu buddyzmu Ch’an (jap. Zen) - Caodong.

Więcej informacji na temat mistrza Fuyu znajduje się w artykułach:

- „Okolice Klasztoru Shaolin – Część Pierwsza” (w rozdziale pt. „Yugong-Pawilon Przodka”),
- „Tradycyjne Nauczanie Shaolin Kung Fu”.

Oba teksty są zamieszczone między innymi na stronie internetowej www.shaolinqigong.pl

Sławomir Pawłowski

Gdynia, sierpień 2015