

少林阴手棍

Shàolín Yīnshǒugùn

I. Historia oraz charakterystyka shaolińskiej formy walki kijem Shaolin Yin Shougun

Shaolińska forma walki kijem o nazwie Yin Shougun jest prawdopodobnie jedną z najbardziej znanych, reprezentatywnych oraz tradycyjnych form walki kijem kulturowanych w klasztorze Shaolin. Jej praktyk operuje kijem zgodnie z zasadą Yin, tzn. wykorzystując zachowanie przeciwnika do tworzenia własnych ruchów defensywno - ofensywnych skierowanych przeciwko niemu. Termin Yin w odniesieniu do walki oznacza ustępowanie przeciwnikowi, dostosowywanie się do jego ruchów oraz wchłanianie energii zawartej w jego akcjach, bez bezpośredniego frontального konfrontowania własnej siły z jego siłą. Dzięki temu możliwym staje się wykorzystywanie ruchów oponenta przeciwko niemu, manewrowanie nimi, i ostatecznie pokonanie go przez obrócenie ich przeciwko niemu.

W chińskojęzycznym historycznym opracowaniu na temat shaolińskich sztuk walki p.t. Shaolín Wugong (少林 武功), w którym opisano między innymi shaolińskie metody walki kijem zapisano, że najstarszymi systemami walki praktykowanymi wówczas w klasztorze Shaolin były Miękkie Boks - Chin. Róuquán (柔 拳) oraz rozmaite metody walki kijem, uważane za najbardziej rozwinięte ze wszystkich sztuk walki rozmaitym orężem doskonalonych wówczas w klasztorze Shaolin.

W podręczniku na temat autentycznej shaolińskiej metody walki za pomocą kija p.t. Przedstawienie Oryginalnej Metody Walki Kijem Z Klasztoru Shaolin - (Chin: Shàolín Gùnfǎ Chǎnzōng 少林 棍法 阐 宗), którego nazwę z czasem skrócono do brzmienia: Shaolińska Metoda Walki Kijem - (Chin .: Shàolín Gùnfǎ 少林 棍法), napisanym około 1610 n.e. przez Cheng Zong You - Chin: (Chéng Zōngyóu 程宗猷) - artystę sztuk walki pochodzącego z prowincji Anhui (Chin: Ānhuīshěng 安徽省), który przez ponad dziesięć lat zgłębiał sztuki walki w klasztorze Shaolin, zapisał on, że w owych czasach klasztor Shaolin był miejscem, w którym zarówno mnisi, jak i osoby świeckie, wspólnie studiowali sposoby walki za pomocą kija. W swoim dziele szczegółowo wyjaśnia, jak uformować kij w celu wykorzystania go do treningu sztuki walki, opisuje rodzaje drewna nadające się do jego wykonania oraz podaje idealną długość i wagę drewnianego kija mającego służyć do walki, a także osobno, metalowego drąga mającego służyć do walki.
/ Metalowe drągi wykorzystywane są do walki między innymi w stylu małpy (Chin: Hou Quan).

W powyższej księdze szczegółowo wyjaśnia on oraz przedstawia graficznie w formie rysunków pięćdziesiąt trzy postawy wykorzystywane w shaolińskiej metodzie walki kijem (chi: shi), które w celu perfekcyjnego wyćwiczenia zostały wkomponowane w ustalone sekwencje ruchów (Chin. lushi) tworząc układy formalne walki (Chin. tàolù

套路). Akcje składające się na ww. formy walki kijem imitują zalecane sposoby zachowania się człowieka walczącego tą bronią w czasie rzeczywistej walki (Chin: shízhàn zhōng de dòngzuò 实战中的动作). Z czasem, ustalone układy formalne walki stały się w klasztorze Shaolin podstawowym sposobem praktyki sztuki walki, w tym sztuki walki kijem.

W celu ukazania autentycznych (Chin: zong) metod walki kijem praktykowanych w klasztorze Shaolin, w odróżnieniu od innych, nie pochodzących z niego, Cheng Zongyou wymienił w swoim dziele kilka nazw układów formalnych walki kijem praktykowanych wówczas w świątyni Shaolin. Były nimi:

1. Mały Duch Jaksza - (Chin .: Xiǎoyèchà 小夜叉), (1)
2. Duży Duch Jaksza - (Chin .: Dàyèchà 大夜叉), (1)
3. Ukryte Dłonie (Yin Shou) - (Chin .: Yīnshǒu 阴手), (2)
4. Kij dźgający liniowo (Chin .: Páigun 排棍), (3)
5. Wirujące czółenko (Chin. : Chuānsuō 穿梭) (4)

(1) Jaksza (Yaksha, Yecha) – bóstwo pochodzenia hinduistycznego. W buddyzmie są nimi bóstwa opiekuńcze chroniące sprawiedliwych oraz strzegące bogactw naturalnych ziem. W buddyzmie jako „Yaksha” wyróżnia się między innymi tzw. „Dwunastu Niebiańskich Generałów” . Są nimi: Guanpiluo, Jinpeiluo, Fazheluo, Mlqiluo, Andiluo, Eniluo, Shandiluo, Yindaluo, Dishitian, Boyiluo, Mohuluo, Mohouluoja, Zhendaluo, Zhaoduluo i Pijieluo.

(2) Forma walki kijem, w której ćwiczący włada nim zgodnie z opisaną powyżej zasadą Yin, sprytnie ukrywając w czasie walki swoje prawdziwe zamiary.

(3) Forma walki, w której ćwiczący w celu pokonania przeciwnika wykonuje ruchy kijem rozszczepiające jego akcje oraz atakuje dźgając go nim. Wnika on swoim kijem w środek akcji swojego oponenta wypaczając ich kierunek, czyniąc je nieskutecznymi, odsłaniając wrażliwe na uderzenia obszary jego ciała i błyskawicznie kontratakując. Często porusza się „wahadłowo”.

(4) Forma walki kijem wykonywana przez dwie osoby równocześnie.

Dwóch ćwiczących imituje walkę pomiędzy sobą za pomocą kijów.

Wszystkie ruchy oraz ich wzajemna koordynacja są z góry ustalone.

Stworzenie formy walki kijem Yinshougun związane jest z osobą słynnego generała japońskiego ruchu oporu Yu Dayou (Chin: Yú Dàyóu 俞大猷, 1503-1580), żyjącego w czasach panowania dynastii Ming - (Chin: Míngcháo 明朝 - 1368 -1644).

Uważa się, że odwiedził on klasztor Shaolin przekazując zamieszkującym w nim mnichom metody walki kijem praktykowane przez jego żołnierzy. Mnisi ci oraz ich następcy badający i doskonalący się w klasztorze Shaolin w sztuce walki kijem, połączyli posiadaną przez siebie w tym zakresie wiedzę z metodami walki przekazanymi im przez Yu Daoyu, tworząc z nich nową i unikalną koncepcyjnie formę walki kijem, tj. Shaolin Yin Shougun.

Pomimo, że nazwa formy sugeruje jej metodologię i oznacza sposób walki, podczas której walczący porusza się i operuje kijem zgodnie z zasadą Yin (Chin.: yīn 阴), sam termin Yin jest, nota – bene, jednowyrazowo nie przetłumaczalny, gdyż należy do kategorii słów wieloznacznych. Wywodzi się on z taoistycznej filozoficznej koncepcji Yin -Yang (Chin: Yin -Yang 阴阳), w której pierwiastek Yin reprezentuje jedno z

dopełniających się przeciwieństw tworzących każdą całość. Terminowi Yin odpowiadają np. ciemność, ustępowanie, łagodność, kobiecość, miękkość, itp. W formie Shaolin Yin Shougun termin Yin określa także metodyczne i koncepcyjne odrzucenie przez walczącego schematycznego i racjonalnego sposobu myślenia oraz działania, dzięki czemu stała się ona jedną z form walki kijem praktykowanych między innymi przez adeptów shaolińskiego stylu Zaginionego Szlaku.

(Chin: Mízhōngquán 迷踪拳).

Logika akcji tworzących formę Shaolin Yinshougun jest często celowo „odwrócona”, a kolejność ruchów nietypowa dla większości innych chińskich sztuk walki, przez co jest nieprzewidywalna i zwodnicza.

Przykładowo:

- Gdy przewidujesz, że kolejny ruch ćwiczącego formę Shaolin Yin Shougun będzie liniową kontynuacją poprzedniego, ten nagle zmienia kierunek swoich akcji,
- gdy spodziewasz się jego ataku uderzeniami skierowanymi w górną partię twojego ciała, on wyprowadzi je nisko,
- gdy twój przeciwnik - adept Yinshougun, porusza się, jakby uciekał, a ty rzucasz się za nim w pogoń, w rzeczywistości świadomie wymusza na tobie taką intuicyjną reakcję manipulując twoim zachowaniem, wciągając cię w pułapkę i niespodziewanie kontratakując w najmniej spodziewanym przez ciebie momencie,
- gdy przypuszczasz, że jego kolejny krok nastąpi w danym kierunku, następuje on w przeciwnym.
- Itd. itp...

Walcząc z przeciwnikiem poruszającym się i reagującym w powyższy sposób, nie sposób przewidzieć jego kolejnych ruchów oraz reakcji na własne poczynania. Na skutek jego zwodniczej, złudnej i niespójnej na pierwszy rzut oka logiki walki oraz zmiennym rytmem akcji, jego oponent będzie zdezorientowany i niewłaściwie przewidywać jego następne ruchy, na wyniku czego z łatwością zostanie pokonany.

Forma Shaolin Yin Shougun składa się z 28 akcji podzielonych na cztery grupy ruchów (Chin: gējué). Są nimi:

/ Z powodu wieloznaczności słów w języku chińskim, nazwy ruchów podane poniżej w języku polskim nie stanowią ich dosłownego tłumaczenia z języka chińskiego./

Pierwsza grupa ruchów – Chin: dìyī duàn (第一段)

1. Przyjmij postawę jeźdźca opierając kij na prawym przedramieniu poziomo, jak dyszel wozu. (Chin: 马步挑棍 mǎbù tiāogùn)
2. Unieś kolano i przenieś kij w tył (Chin: 提膝拉棍 tíxī lāgùn)
3. Wykonaj krok w przód, przyjmij postawę łuku i umieść kij na plecach. (Chin: 弓左步背棍 gōngbù bèigùn)
4. Wykonaj krok w przód i przenosząc kij w prawo i przyjmij postawę jeźdźca. (Chin: 马步右挑棍 mǎbù yòu tiāogùn)
5. Wykonaj krok przenosząc przed sobą kij w lewo i przyjmij postawę jeźdźca. (Chin: 马步左挑棍 mǎbù zuǒ tiāogùn)

6. Przyjmując postawę łuku uderz kijem przed siebie z góry w dół.

(chin: 弓步压棍 gōngbù yāgùn)

7. Skocz w przód uderzając jednocześnie kijem.

(Chin . 跳仆步摔棍 tiào pūbù shuāigùn)

Druga grupa ruchów – Chin: dìèr duàn (第二段)

8. Obróć głowę w lewo spoglądając w kierunku księżyca w pełni.

(Chin: 回头望月 huítóu wàngyuè)

9. Wykonaj zwodniczy krok lewą nogą w przód zasłaniając się kijem przed atakiem przeciwnika. (Chin: 左虚步架推棍 zuǒ xūbù jiātuīgùn)

10. Zrób zwodniczy krok prawą nogą w przód zasłaniając się przed atakiem przeciwnika (Chin: 右虚步架推棍 yòu xūbù jiātuīgùn)

11. Wykonaj szybkie kopnięcie uderzając jednocześnie kijem.

(Chin: 弹腿挑棍 tántuǐ tiāogùn)

12. Wykonaj szybkie kroki obracając się przy tym w tył i kręcąc kijem tak, aby jego końce wirowały w powietrzu, jak tańczące na wietrze kwiaty.

Uderz kijem poziomo w prawo, wyzwalaając na jego końcu siłę uderzenia równą ciężarowi tysiąca kilogramów.

(Chin: 上步倒舞花 / 右横扫千钧 - shàngbù dào wǔhuā / yòu héngsǎo qiānjūn)

13. Omieć obszernym ruchem chmury kłębiące się nad górskim szczytem wyzwalaając przy tym siłę uderzenia równą ciężarowi tysiąca kilogramów.

(Chin: 云顶 / 左横扫千钧 yúndǐng / zuǒ héngsǎo qiānjūn)

14. Obracaj się krok po kroku, zwinnie jak tancerz.

(Chin .: 转身 / 蹲步舞花 zhuǎnshēn / dūnbù wǔhuā)

15. Wykonaj kopnięcie w przód, przyjmij postawę łuku i odeprzyj przeciwnika kijem.

(Chin: 后踹腿 / 弓步架棍 hòu chuàituǐ / gōngbù jiàgùn)

Trzecia grupa ruchów – Chin: dìsān duàn (第三段)

16. Wykonaj kwieciste ruchy kijem, a następnie obróć głowę spoglądając w kierunku księżyca w pełni (Chin: 缠花 / 回头望月 chánhuā / huítóu wàngyuè).

17. Wykonaj skok, następnie przykleknij i zadaj uderzenie kijem klęcząc.

(Chin: 跳跪步压棍 tiào guībù yāgùn)

18. Zablockuj kijem akcje przeciwnika z prawej i z lewej strony ściągając jego broń w dół po obu stronach talii (Chin: 右左拦腰棍 yòu zuǒ lányāogùn)

19. Uderz kijem w szczyt góry Taishan (Chin: 泰山压顶 Tàishān yādǐng)

20. Nieśmiertelny wskazuje punkt uderzenia. (Chin: 仙人指路 xiānrén zhǐlù)

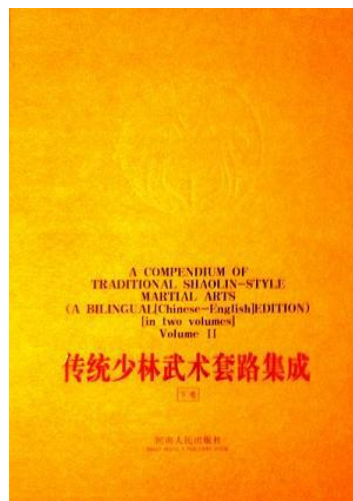
21. Uderz kijem nisko, a następnie w podbródek (Chin: 跳步刺棍 tiàobù cīgùn)

Czwarta grupa ruchów – Chin: dìsì duàn (第四段)

22. Wykonaj ruch kijem w kierunku odwrotnym niż krok i przyjmij postawę „T”.
(Chin: 丁步倒棍 dīngbù dàogùn)
23. Opuść kij trzymając go jak dyszel konnego wozu.
(Chin: 马步压棍 mǎbù yāgùn)
24. Przesuń się o krok i uderz kijem w prawo na poziomie podbródka.
(Chin: 右仆步扫棍 yòu pūbù sǎogùn)
25. Wykonaj serię przeskoków w przód opuszczając zamachowo kij ruchem zamykania miotły. (Chin: 左仆步扫棍 zuǒ pūbù sǎogùn)
26. Wstań, wyprostuj ciało i uderz kijem mocno trzymając go w dłoniach.
(Chin: 闭手挺身 bìshǒu tǐngshēn)
27. Poziome uderzenie kijem zrodzone z nicości (Chin: 横空出世 héngkōng chūshì)
28. Wykonaj zagarniające ruchy kijem z lewej i z prawej strony ciała, a następnie usiądź na górnym szczycie w postawie jeźdźcy.
(Chin.: 左右撩棍 / 马步坐山 zuǒyòu liāogùn / mǎbù zuò shān)

II. Ilustrowana lista akcji tworzących shaolińską formę walki kijem „Shaolin Yin Shou Gun”

/ Rysunki zamieszczone w niniejszym opracowaniu pochodzą z książki p.t. „Compendium Of Traditional Shaolin Style Martial Arts” /



fot. I

fot. I: Okładka książki p.t. „Compendium Of Traditional Shaolin Style Martial Arts”.

Postawa przygotowawcza

Stań wyprostowany ze stykającymi się z sobą stopami. Mięśnie rąk są rozluźnione. Trzymaj kij w prawej dłoni ustawiony pionowo z prawej strony ciała, tuż przy sobie. Obejmuj kij prawą dłonią z kciukiem u góry i najmniejszym palcem

u dołu. Utrzymuj prawe przedramię poziomo. Koniec kija oparty jest na podłożu przed najmniejszym palcem prawej stopy. Skieruj wzrok przed siebie. (rys.1)



Rys.1

Ruchy wstępne

Odstaw lewą stopę o pół kroku w lewo, stając stopami rozstawionymi na szerokość barków. Zamknij lewą dłoń w pięść, unieś ją i umieść przy talii, z lewej strony tułowia. Grzbiet pięści skierowany jest w dół. Jednocześnie, w czasie umieszczania pięści przy talii, obróć głowę w lewo i skieruj wzrok w lewo. (rys. 2)



Rys.2

Akcja pierwsza

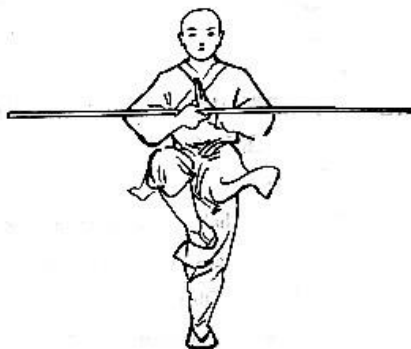
Rozewrzyj lewą pięść w otwartą dłoń i opuść ją z lewej strony ciała, a następnie unieś okrężnie z lewej strony ciała ponad głowę i opuść przed sobą, przenosząc przed środkiem czoła (w tym momencie palce lewej dłoni skierowane są w górę), po czym, nie przerywając opuszczania dłoni, umieść ją płynnie z palcami utrzymanymi pionowo przed rękojeścią mostka klatki piersiowej. Przenosząc okrężnie lewą dłoń podążaj za nią wzrokiem, a umieściwszy ją przed klatką piersiową, skieruj wzrok przed siebie. (rys. 3)



Rys.3

Akcja druga

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, oderwij prawą stopę od podłoża i zwróć jej podeszwę w lewo. Kopnij w lewo podeszwą prawej stopy koniec kija znajdujący się tuż przy podłożu, wprawiając go w ruch obrotowy wokół trzymającej go prawej dłoni (kij wiruje jak śmigło). Unieś prawą nogę zgiętą w kolanie, umieszczając kolano na wysokości brzucha, zasłaniając prawym podudziem krocze. Zatrzymaj obracający się kij przed sobą w położeniu poziomym, podtrzymując go dłonią w jego środkowej części, i opierając na prawym przedramieniu. Grzbiet dłoni trzymającej kij skierowany jest w dół, a kciuk na zewnątrz. Spoglądaj przed siebie. (rys. 4)



rys.4

Akcja trzecia

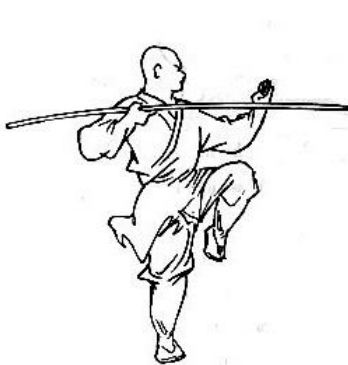
Spójrz w lewo. Bez chwili zwłoki ugnij lewą nogę w kolanie obniżając postawę, i przeskocz na prawą nogę tupiąc prawą stopą w podłoże, osadzając na niej ciężar ciała i stawiając lewą stopę na podłożu o krok w lewo, przyjmując postawę „cztery – sześć” (Chin: Sy Liou Bu). Jednocześnie wysuń lewą dłoń poziomo w lewo umieszczając ją na poziomie lewego ramienia. Skieruj wzrok w przestrzeń przed lewą dłonią. (rys. 5)



rys.5

Akcja czwarta

Nie podnosząc się, obróć się w lewo i przenieś ciężar ciała na lewą nogę. Umieść lewą dłoń nad przednią częścią kija i uderz w niego lewą dłonią od góry, wprawiając go w ruch obrotowy zgodny z kierunkiem obrotu szprych koła jadąc do przodu. Unieś prawą stopę i umieść ją przy wewnętrznej stronie łydki lewej nogi, po czym przeskocz na prawą nogę, unosząc nieznacznie lewą stopę, tupiąc prawą stopą w podłoże i umieszczając lewą stopę przy wewnętrznej stronie łydki prawej nogi. Po wykonaniu obrotów kijem z prawej strony ciała umieść go za sobą opierając na plecach, a lewą dłoń skierowaną palcami do góry przenieś przed prawą pachę. Trzymaj kij w prawej dłoni tak, aby jeden jego koniec był skierowany za tobą ukośnie w tył, a drugi opierał się na plecach za prawym ramieniem. Skieruj wzrok na lewą dłoń. Wykonaj lewą nogą długi, dynamiczny krok w przód przenosząc na nią ciężar ciała, przyjmując długą postawę łuku i strzały (chin: gong bu), nisko osadzając biodra, obracając tułów w lewo i przenosząc poziomo lewą dłoń poziomo w przód, tj. wykonując uderzenie krawędzią lewej „Dłoni Wierzby (Chin: zhang). Palce lewej dłoni skierowane są w górę, a cios wyprowadzony przed środkową oś ciała, na poziomie twarzy. Uderzając krawędzią dłoni podążaj wzrokiem za dłonią, obracając dynamicznie głowę w lewo i kierując ostatecznie wzrok na, i za lewą dłoń. (rys.6 - 8)



rys.6



rys.7

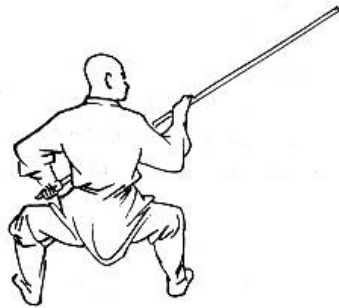


rys.8

Akcja piąta

Wykonaj krok w przód prawą nogą jednocześnie przenosząc okrężnie utrzymywany za sobą koniec kija w przód, przenosząc go z prawej strony ciała i obracając o 360 stopni zgodnie kierunkiem ruchu wskazówek zegara. Chwyć kij również lewą dłonią, i wykonaj ruch zahaczenia broni wyimaginowanego przeciwnika częścią kija znajdującą się przed lewą dłonią, po czym zadaj uderzenie w przód końcem kija znajdującym się za prawą dłonią. (rys. 9)

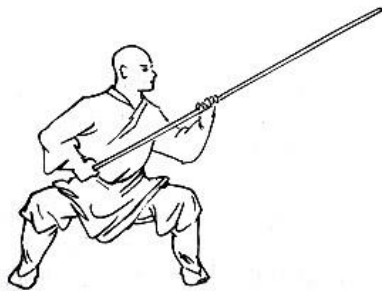
/ Według przekazu mistrza Shi De Qiang, ww. uderzenie zadaje się przyjmując postawę jeźdźcy (Chin: Ma bu), natomiast wg. mistrza Shi Deqi przyjmując postawę łuku (Chin: gong bu). W obu przypadkach siłę uderzenia kijem zwiększa się wykonując dynamiczny ruch biodrami w lewo. /



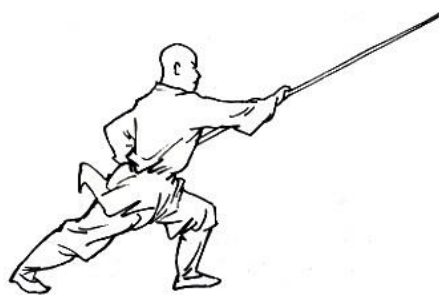
rys.9

Akcja szósta

Wyobraź sobie, że zadając uderzenie kijem opisane w poprzednim ruchu (rys. 9) natrafiłeś na obronę ze strony przeciwnika w postaci zasłony utrzymanym przez niego orężem. W takiej sytuacji natychmiast po trafieniu kijem w jego oręż, opuść nieznacznie koniec kija znajdujący się przed tobą, i okrężnym ruchem w dół, w lewo, w górę i w prawo, podhacz jego broń, i z wypadem przód zadaj mu uderzenie drugim końcem kija, wyprowadzając je łukiem na wysokość jego głowy. Jeśli i tym razem twoje uderzenie trafiło w zasłonę twojego oponenta, natychmiast wykonaj kolejne uderzenie, tym razem od góry w dół, mierząc w szczyt głowy twojego przeciwnika, zadając uderzenie końcem kija znajdującym się za prawą dłonią. Zadaj je z dynamicznym skrętem bioder, przenosząc ciężar ciała na lewą nogę i przyjmując postawę łuku. (rys 10 – 11)



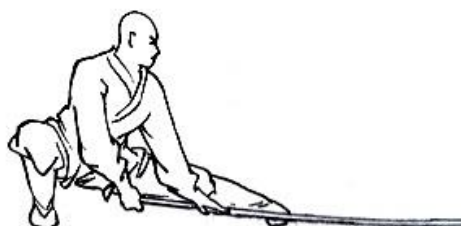
rys.10



rys.11

Akcja siódma

Wykonaj krok w przód prawą nogą, przesuwając po kiju najpierw prawą, a następnie lewą dłoń, następnie unieś i wyprostuj lewą nogę, po czym obracając się w prawo, opuść lewą nogę, stawiając lewą stopę na podłożu. Uczyń to tak, aby lewa noga była całkowicie wyprostowana, lecz jednocześnie nie sztywna. Opadając, przysiądź na prawej nodze mocno ugiętej w kolanie, tak, jak jest to widoczne na rys.12. W tym samym czasie wykonaj kolisty zamach końcem kija w przód i w dół, po czym unieś go i z doskoki dynamicznie uderz nim z góry w dół w podłoże, z prawej strony ciała, równoległe do lewej nogi. Zadając uderzenie mocno trzymaj kij w prawej dłoni, a lewą dłonią otwartą naciskaj na niego z góry w dół. Palce lewej dłoni spoczywają na kiju i są skierowane w przód. Skieruj wzrok na koniec kija znajdujący się przed tobą. (rys 12).



Rys. 12

Akcja ósma

Unieś ciało i odchyl prawą stopę oraz kolano w prawo, przyjmując postawę "łuku". Trzymając kij w dłoniach tak, jak w poprzednim ruchu, okrężnym zamachem kijem w górę, w lewo, w dół i w prawo, umieść go w pobliżu goleni lewej nogi. Wykonaj ruch tak, aby finalnie koniec kija znalazł się blisko lewej stopy. Prawa dłoń trzyma kij w pobliżu klatki piersiowej, a lewo spoczywa na nim przed udem lewej nogi. Skieruj wzrok w lewo, i za siebie. (rys. 13)

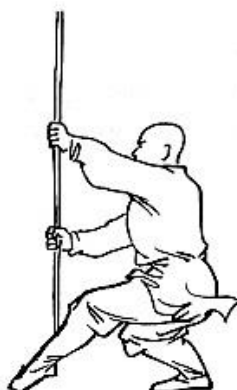


Rys.13

Akcja dziewiąta

Obróć się o 90 stopni w prawo. Trzymając pewnie kij w obu dłoniach umieść go pionowo przed przednią pionową osią ciała, a następnie wysuń przed siebie. Lewa dłoń trzyma kij nad prawą dłonią. Lewa dłoń znajduje się na poziomie twarzy, a prawa przed brzuchem. Wykonaj ten ruch przenosząc jednocześnie lewą nogę o krok w przód i przyjmując postawę kota. Ciężar ciała spoczywa na prawej nodze, a lewa noga opiera się na podłożu jedynie palcami lewej stopy. Skieruj wzrok w przód. (rys.14)

Wykonaj prawą nogą krok w przód przyjmując postawę kota i osadzając ciężar ciała na lewej nodze. Jednocześnie przenieś w dół koniec kija znajdujący się w poprzednim ruchu w górę, przenosząc go najpierw w lewo, następnie ku sobie przed pionową oś ciała, i na koniec, trzymając go ponownie pionowo, wypchnij w przód. W czasie obracania kija, lewa dłoń otwiera się przylegając do jego drzewca palcami dłoni skierowanymi w dół. Skieruj wzrok w przód. Wewnętrzna strona lewego przedramienia zwrócona jest w górę, a prawego w przód i nieco w prawo. Zwróć uwagę, aby w chwili wykonywania pchnięcia w przód kijem trzymanym pionowo, twoja postawa była stabilna i mocno osadzona. (fot. 15)



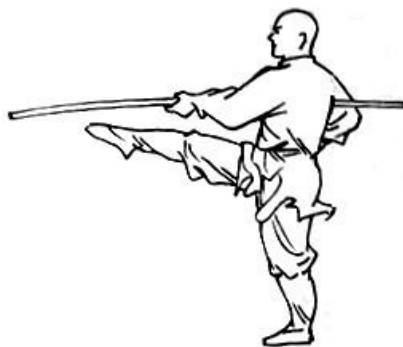
rys.14



rys.15

Akcja dziesiąta

Unieś prawą nogę ugiętą w kolanie, i natychmiast wyprowadź prawą stopą dynamiczne kopnięcie w przód. Wyprowadziwszy kopnięcie, noga jest poziomo wyprostowana, palce prawej stopy skierowane są przód, a grzbiet śródstopia, goleń oraz kolano znajdują się na tym samym poziomie. W chwili wyprowadzania kopnięcia, chwyć kij lewą dłonią i opuść prawą rękę, umieszczając prawą dłoń trzymającą kij przy talii z prawej strony ciała. Równocześnie z wyprowadzaniem kopnięcia zadaj szybki cios kijem, mocno go trzymając oburącz, uderzając od dołu w górę tak, aby zadawszy uderzenie, kij znajdował się w poziomie, nieco powyżej i z lewej strony prawej nogi. Skieruj wzrok w przód. (rys.16)



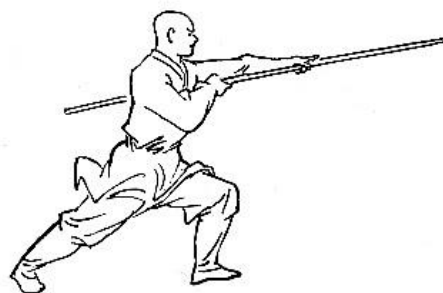
Rys.16

Akcja jedenasta

Po wykonaniu kopnięcia oraz uderzenia kijem, bez chwili zwłoki postaw prawą stopę na podłożu o krok w przód. Trzymając pewnie kij w obu dłoniach opuść okrężnie jego koniec znajdujący się przed tobą z prawej strony ciała, a następnie z wypadem lewą nogą o krok w przód przyjmij postawę łuku, wykonując jednocześnie ruch obrotowy kijem w przód, przenosząc go na lewą stronę ciała i ostatecznie wykonując nim uderzenie od góry w przód. Po wyprowadzeniu uderzenia jeden z końców kija powinien znajdować się przed tobą na poziomie twojej głowy. Skieruj wzrok w przód. W niniejszej akcji ruch kija przypomina obrót przeciwnych szprych w obręczy koła podczas obrotu koła w przód, natomiast dłonie pełnią funkcję piasty koła. (rys. 17-18)



rys.17



rys.18

Akcja dwunasta

Trzymając pewnie kij w dłoniach obróć ciało o 90 stopni w prawo i wykonaj ruch obrotowy końcem kija znajdującym się z przodu o 360 stopni, wykonując go tak, aby po jego zakończeniu wewnętrzne strony nadgarstków rąk skierowane były do wewnątrz. Skieruj wzrok przed siebie. (rys 19)

Wraz z obrotem ciała o 90 stopni w prawo obróć przed sobą kij w przeciwnym, niż poprzednio kierunku. Kontynuuj ruch kręcenia kijem z prawej strony ciała do chwili, gdy umieścisz go pionowo po zewnętrznej stronie prawego ramienia,

trzymając go jedynie w prawej dłoni. Przycupnij na prawej nodze przenosząc lewą nogę do prawej tak, aby opierała się ona na podłożu jedynie palcami stopy. Umieść okrężnym ruchem lewą dłoń obok prawej pachy. Palce lewej dłoni skierowane są w górę, a wzrok w lewo. (rys. 20 - 22)



Rys.19



rys.20



rys.21



rys.22

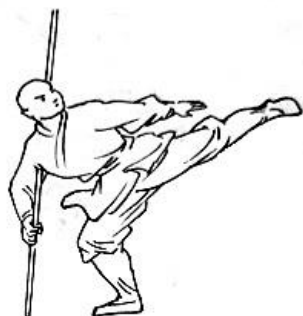
Akcja trzynasta

Nie unosząc bioder dwukrotnie tupnij przeskakując z nogi na nogę, tupiąc najpierw lewą, a następnie prawą stopą, po czym opierając ciężar ciała na prawej nodze wysuń za siebie lewą ręką wykonując jednocześnie kopnięcie za siebie lewą nogą. Skieruj wzrok w kierunku, w którym wykonujesz kopnięcie. (rys. 23)

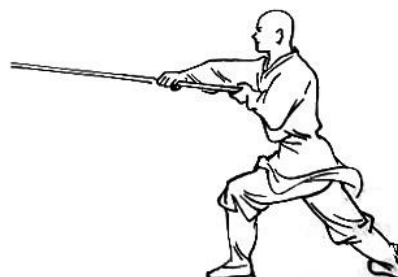
Wykonaj lewą nogą krok w przód przyjmując postawę łuku, unosząc przed sobą kij do poziomu i chwytając go również lewą dłonią. Skieruj wzrok przed siebie. (rys.24).

Zrób szybki wypad prawą nogą o jeden krok w przód, z jednoczesnym obrotowym uderzeniem w przód końcem kija. W trakcie ruchu koniec kija znajdujący się przed prawą dłonią zostaje okrężnie uniesiony, następnie opuszczony z tyłu, z prawej strony ciała, i ostatecznie przeniesiony dołem w przód i nieznacznie uniesiony w górę. Ruch ten przypomina obrót szprychy koła obracającego się w tył w połączeniu z poruszającym się w przód człowiekiem. W aspekcie

samoobrony, ruch ten można zinterpretować jako odbicie kijem uderzenia przeciwnika i wykonanie kontrataku składającego się z wypadu w przód połączonego z wyprowadzeniem kolistego uderzenia kijem od dołu w przód, wymierzonego w krocze, spłot słoneczny lub brodę oponenta. (rys.25)



Rys.23



rys.24



rys.25

Akcja czternasta

Trzymając pewnie kij w dłoniach, okrężnym zamachem końcem kija znajdującym się przed prawą dłonią wykonaj ruch obrony i zbitcia w dół broni przeciwnika poprzez uniesienie końca kija w prawo i w górę, a następnie opuszczenie go kolistą w lewo i w dół. Umieść jeden z końców kija w pobliżu golenia prawej nogi tak, aby jego koniec znajdował się blisko prawej stopy. Lewa dłoń trzymająca kij znajduje się w pobliżu klatki piersiowej, podtrzymując jego drzewce od dołu. Skieruj wzrok w prawo i za siebie. (rys. 26)

Utrzymując ciężar ciała na prawej nodze obróć się nieznacznie w lewo (rys. 27), a następnie przyjmij postawę łuku z ugiętą w kolanie lewą nogą. Zaszuraj podeszwą prawej stopy o podłoże tak, jakbyś za jej pomocą zamierzał sypnąć piaskiem z podłoża w twarz znajdującego się za tobą przeciwnika. Zatrzymaj uniesioną za sobą prawą stopę na poziomie biodra, i natychmiast wyprowadź kijem dźgający cios sa siebie, na wysokość twarzy. Wykonując dźgnięcie odchyl się w przeciwnym kierunku, niż wyprowadzasz cios. Postaw prawą stopę na

podłóżu o krok w przód i nieznacznie przysiądź uginając nogi w kolanach, osadzając większość ciężaru ciała na prawej nodze. Nie unosząc bioder wykonaj dwa płynne, nieco powolne kroki tak, aby dla przeciwnika wyglądało to na niezdarną próbę ucieczki i odruchowo wciągnęło go w pogoń za tobą. Skocz w górę obracając się w powietrzu o 180 stopni i zadaj kijem okrężne uderzenie z góry w dół wymierzone w głowę wyimaginowanego, podążającego za tobą przeciwnika. Zakończ cios przyklękając na prawe kolano.

Unieś ciało i obróć się w prawo przyjmując postawę łuku z jednoczesnym ruchem zahaczenia od dołu w górę końcem kija trzymanym w prawej dłoni i zamachowym uderzeniem w prawo końcem kija trzymanym w lewej dłoni.

Obróć ciało w lewo do postawy łuku wykonując te same ruchy kijem w przeciwnym kierunku.

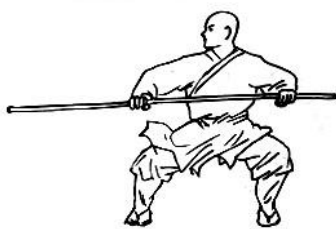
Obróć ciało w prawo. Stań na lewej nodze unosząc prawą nogę zgiętą w kolanie tak, aby prawą golenią zasłaniać krocze. Obróć się w talii w prawo i zadaj kijem dźgające uderzenie za siebie z prawej strony ciała, ukośnie, z góry w dół, wymierzając je w podbrzusze wyimaginowanego przeciwnika. Skieruj wzrok na koniec kija znajdujący się za prawą dłonią.

Obróć ciało w lewo, wykonaj krok w przód prawą nogą i przyjmując postawę łuku wykonaj dynamiczne uderzenie kijem przed siebie, z góry w dół, końcem kija znajdującym się za prawą dłonią. Skieruj wzrok przed siebie. (rys.28A)

Obróć ciało w lewo o 180 stopni. (fot.28 B)



rys.26



rys.27



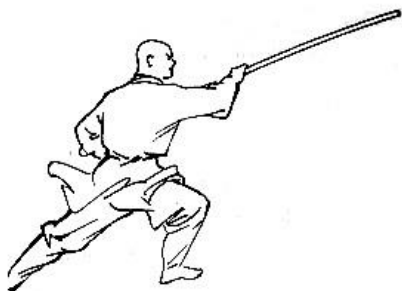
rys.28A



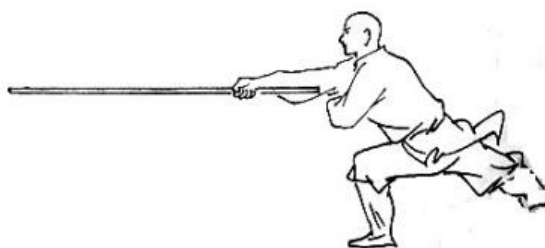
rys 28 B

Akcja piętnasta

Wysuń kij w przód sunąc jego dalszym końcem po podłóżu. Unieś koniec kija znajdujący się bliżej twojego ciała, po czym wykonaj podbijające uderzenie jego dalszym końcem. Skieruj wzrok w przód. (rys. 29 – 30)



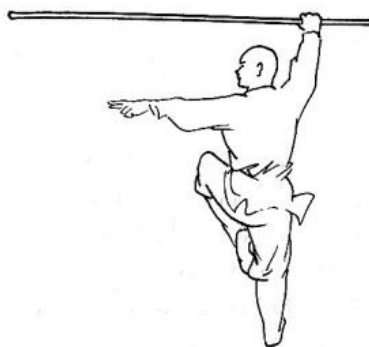
rys.29



rys.30

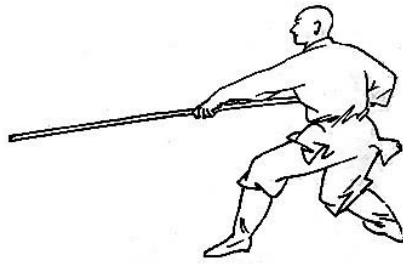
Akcja szesnasta

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i stań na niej unosząc przed sobą lewą nogę ugiętą w kolanie, zasłaniając golenią lewej nogi krocze. Wsuń lewą rękę poziomo w przód wyprowadzając poziome dźgnięcie w przód dwoma stykającymi się z sobą palcami lewej dłoni, tj. palcem wskazującym i środkowym. Jednocześnie, trzymając kij w prawej dłoni unieś go poziomo ponad głowę tak, aby jego koniec skierowany był w stronę znajdującego się przed tobą przeciwnika. Skieruj wzrok w przód. Ruch ten w samoobronie ma na celu wyrwanie kija uchwyconego przez przeciwnika z jednoczesnym pociągnięciem go ku sobie i zadanie mu ciosu palcami lewej dłoni w oko, bądź zadanie uderzenia od dołu końcem kija w brodę przeciwnika. (rys. 31)



Rys 31

Opuść lewą stopę na podłoże o krok w przód i chwyć kij lewą dłonią. (rys.32) Wykonaj dwa kroki w przód, najpierw prawą a następnie lewą nogą, łącząc je umiejętnie z wahadłowymi ruchami kijem, blokującymi i uderzającymi w broń wyimaginowanego przeciwnika. Stań w postawie łuku z lewą nogą z przodu i wyprowadź dźgnięcie kijem w przód na poziomie krtani. Skieruj wzrok przed siebie. (rys. 33 - 34)



Rys.32



rys.33



rys.34

Akcja siedemnasta

Przysiądź na lewej nodze, opierając prawą stopę na podłożu jedyne palcami. Prawa stopa znajduje się tuż przy lewej. Wykonaj poziome dźgnięcie kijem w prawo. Skieruj wzrok w kierunku, w którym dźgasz kijem. (rys.35)

/ Wg. przekazu Shi Deqi niniejszą akcję wykonuje się przysiadając na prawej nodze. /



rys.35

Akcja osiemnasta

Bez chwili zwłoki przenieś lewą stopę o krok do przodu i ugnij prawą nogę w kolanie przyjmując postawę przedstawioną na rysunku nr.36. Jednocześnie wykonaj dynamiczne ukośne uderzenie kijem, z lewa w prawo i w dół, przed siebie, na poziom kolana, trzymając lewą dłoń kij przed sobą, a prawą obejmując jego drzewce przy klatce piersiowej. Zadając uderzenie część kija

znajdującą się za prawą dłoń przemieść pod prawą pachę i przytrzymaj ugiętą w łokciu prawą ręką. Skieruj wzrok na koniec kija przed tobą. (rys.36)

Unieś okrężnie kij ponad głowę (rys.37).

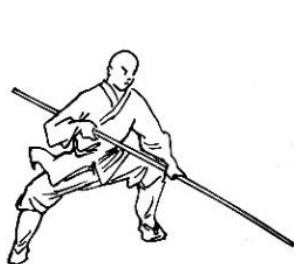
Unieś lewą nogę i przeskocz z nogi na nogę obracając się w lewo o 90 stopni. Opadnij na lewą nogę stawiając prawą stopę na podłożu o krok w przód, tak, jak jest to widoczne na rys.38.

Wykonaj takie samo uderzenie jak poprzednio, jednak w przeciwnym kierunku, tj. ukośnie w dół z prawej strony ciała w lewo, na poziom kolana.

Skieruj wzrok na koniec kija znajdujący się przed tobą.

Wykonaj raz jeszcze ruchy tworzące poprzednią akcję, lecz w przeciwnym kierunku. (fot. 39 - 40).

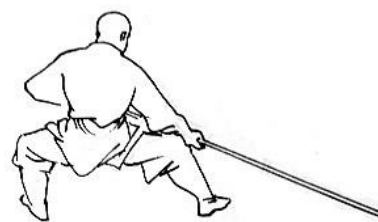
Z każdym przeskokiem przesuвай się nieznacznie w przód, skracając dystans dzielący cię od wyimaginowanego przeciwnika.



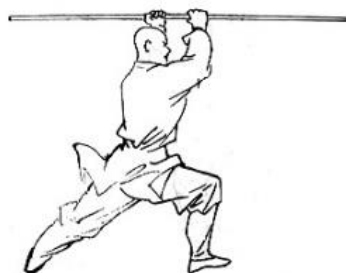
Rys.36



rys.37



rys.38



rys.39



rys.40

Akcja dziewiętnasta

Obróć się w lewo, przenieś ciężar ciała na lewą nogę i wyprowadź przed siebie zamachowe uderzenie kijem z góry w dół. Skieruj wzrok na koniec kija przed tobą (rys.41)

Wykonaj krok w przód, obróć ciało w lewo, opuść, a następnie unieś koniec kija znajdujący się poprzednio przed tobą. (rys .42)

- Unieś lewą nogę i mocno ugnij ją w kolanie. Jednocześnie wykonaj dynamiczne zamachowe uderzenie kijem w lewo, na poziom kolana. W celu zachowania równowagi podczas uderzania kijem, wykonaj ruch ciałem i lewej nogi w przeciwną stronę, niż kierunek uderzenia kijem. (rys.43)



rys.41



rys.42



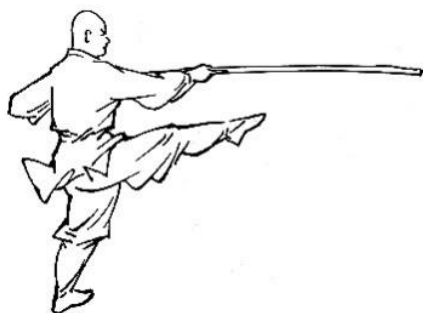
rys.43

Akcja dwudziesta

Postaw lewą stopę o krok w lewo, w kierunku w którym wyprowadzałeś ostatnie uderzenie kijem. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę i wykonaj okrężne, zamaszyste uderzenie kijem od dołu w górę z jednoczesnym kopnięciem w przód prawą nogą. Skieruj wzrok w przód. (rys.44)

Przenieś prawą nogę w prawo i przeskocz na nią tupiąc. Stań na prawej nodze tuż przed miejscem, w którym stałeś poprzednio na lewej nodze. Jednocześnie unieś lewą nogę i stań lewą stopą na podłożu o krok w lewo, przyjmując postawę jeźdźcy. W trakcie przeskoku i przyjmowania postawy jeźdźcy wykonaj zamaszysty, okrężny ruch kijem w prawo, opuszczając i następnie unosząc jego koniec znajdujący się poprzednio przed tobą. Skieruj wzrok w lewo i zaakcentuj postawę głośnym okrzykiem „tej!”, angażując mięśnie brzucha w jego artykulację. (rys. 45)

Dostaw lewą stopę do prawej przyjmując postawę zasadniczą i postaw kij przy sobie, z prawej strony ciała. Unieś okrężnie lewą dłoń przed sobą ponad głowę, a następnie opuść, umieszczając przed ręką mostka klatki piersiowej. Palce lewej dłoni skierowane są w górę. Pokłoń się wypowiadając buddyjską religijną formułę „O Mi To Fo”. (rys.46)



rys.44



rys.45



rys.46

KONIEC

**Zdjęcia mistrza Shi Deqiang praktykującego shaolińską formę walki kijem
„Shaolin Yin Shougun”**

(fot: Guo Yin He – zdjęcia wykonano w celu opublikowania w niniejszym artykule)



fot.1



fot.2



fot.3



fot.4



fot.5



fot.6



fot.7



fot.8



fot.9



fot.10



fot.11



fot.12



fot.13



fot.14



fot.15



fot.16



fot.17



fot.18



fot.19



fot.20



fot.21



fot.22



fot.23



fot.24



fot.25



fot.26



fot.27



fot.28



fot.29



fot.30

fot.31



fot.32

fot.33

fot.34.



fot.35



fot.36



fot.37



fot.38



fot.39



fot.40



fot.41

fot.42

fot.43



fot.44



fot.45



fot.46



fot.47



fot.48



fot.49



fot.50



fot.51



fot.52



fot.53



fot.54



fot.55



Fot.56 A



fot.56B (widok z przeciwnej strony)



fot.57



fot.58



fot.59



fot.60



fot.61



fot.62



fot.63



fot.64



fot.65



fot.66

fot.67

fot.68



fot.69

fot.70

fot.71

fot.72



fot.73

fot.74

opracował

Sławomir Pawłowski

lipiec 2019 r

<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/>

