

PAWEŁ ANTONOWICZ

ADAM DZIECIĄTKO

## CHIŃSKIE SZTUKI WALKI W CHENJIAGOU – REFLEKSJE Z WYPRAW DO ŹRÓDEŁ POWSTANIA STYLU CHEN TAI CHI CHUAN

### Wstęp

Nasza fascynacja dalekowschodnimi sztukami walk sięga początku lat 90., gdy, mając 12–13 lat, spotkaliśmy się na sali treningowej. Jak u większości młodych osób o podobnych zainteresowaniach, pasja ta była bezpośrednim wynikiem filmów z takimi aktorami, jak Lee Jun Fan (Bruce Lee) czy Chan Kong Sang (Jackie Chan). Z zainteresowaniem czytaliśmy wówczas opowieści o indyjskim mnichu Bodhidharmie (菩提达摩)<sup>1</sup>, który, jak głosi legenda, przybył do klasztoru Shaolin (少林寺), znajdującego się w prowincji Henan (河南) i zgodnie z jedną z wersji „historycznych” położył podwaliny pod późniejszą ewolucję i kształtowanie się systemu służącego mnichom do obrony ich życia (i klasztoru)<sup>2</sup>. Ta w istocie buddyjska świątynia, wybudowana w 495 r., stanowi obecnie symbol chińskich sztuk walki. Nie do końca słusznie jest utożsamiana ze źródłem ich rozwoju, ale z pewnością odgrywa bardzo ważną i symboliczną rolę<sup>3</sup>. Odwiedzający dziś to miejsce turyści z całego świata mają mieć w końcu poczucie dotknięcia samych korzeni chińskiej kultury, tak ściśle przecież przez nas – ludzi Zachodu utożsamianej ze sztukami walki. Stąd niebezpiecznie w 2010 r. kompleks klasztorny w miejscowości Dengfeng (登封) został wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO<sup>4</sup>.

Te pierwotnie banalne i dość powierzchowne motywy podjęcia przez nas treningu wushu (武术 – pol. chińskie sztuki walki) stały się z czasem bardzo ważną częścią naszego życia. W Europie najczęściej trening chińskich sztuk walki jest określany jako kung fu (功夫), stąd w artykule będziemy wymiennie stosowali te określenia

<sup>1</sup> Yang Jwing Ming, *Taijiquan Klasyczny Styl Yang*, Kraków 2001, s. 31–33.

<sup>2</sup> Szerzej: M. Shahar, *Klasztor Shaolin. Historia, religia i chińskie sztuki walki*, Kraków 2011, s. 65–96.

<sup>3</sup> *Ibidem*, s. 231–232.

<sup>4</sup> *Historic Monuments of Dengfeng in “The Centre of Heaven and Earth”*, United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) 2010, <http://whc.unesco.org/en/list/1305> (dostęp: 1.01.2016).

(niebędące w istocie synonimami). Dziś, z perspektywy ponad dwudziestopięcioletniego stażu treningowego, nie wahamy się stwierdzić, że towarzysząca naszemu treningowi filozofia odegrała bardzo ważną rolę – zarówno na płaszczyźnie zawodowej, jak i w naszym życiu prywatnym. Z przekonaniem możemy przyznać, że wysiłek towarzyszący treningowi, konieczność akceptacji i przyjmowania nieustannej krytyki ze strony nauczycieli, a także ciągle wyznaczanie kolejnych celów zarówno w rozwoju umiejętności motorycznych, jak i psychiki stanowią bardzo istotne elementy budujące osobowość i charakter osób praktykujących tę właśnie formę aktywności ruchowej. Nie bez znaczenia jest tu determinacja i konsekwencja. Pomimo tak wielu lat praktyki chińskich sztuk walki stale oceniamy swój rozwój w tej przestrzeni jako dynamiczny, dostrzegając wokół siebie szczyty, które chcielibyśmy zdobyć, a nie wyłącznie patrząc już tylko z ich perspektywy. Przez pierwsze 14 lat naszego rozwoju w chińskich sztukach walk należeliśmy do międzynarodowej organizacji Yang's Martial Arts Association z siedzibą w Bostonie (YMAA). W 2004 r. wspólnie utworzyliśmy odrębną szkołę – Akademię Sztuk Walk SANBAO w Gdańsku, gdzie, praktykując i nauczając sztuk walki, staramy się kompilować dalekowschodnie metody treningowe z nowoczesnymi zachodnimi sposobami kształtowania sprawności fizycznej, nie zapominając przy tym o propagowaniu szlachetnych wartości, jakie niesie ze sobą sport.

Opisane w niniejszym artykule refleksje i przemyślenia wynikają z praktyki chińskich sztuk walki, które mieliśmy wyjątkową okazję poznawać, począwszy od 1991 r., ucząc się m.in. od takich nauczycieli, jak: dr Yang Jwing-Ming (楊俊敏博士), Chen Xiao Xing (陳小星), czy też od przedstawicieli młodszego pokolenia – wybitnych nauczycieli stylu chen tai chi chuan (陳太極拳) – Chen Binga (陈冰) i Chen Ziqian-ga (陈自强). W dużym stopniu mogliśmy również zweryfikować swoje wcześniejsze doświadczenia treningowe podczas dwukrotnego pobytu w wiosce Chenjiagou (陳家溝村), znajdującej się w prowincji Henan w Chinach, która stanowi kolebkę nauczanego współcześnie na całym świecie stylu chen tai chi chuan. To wyjątkowe zainteresowanie stylem chen nie tylko w samej Europie, ale również na innych kontynentach wynika w głównej mierze z popularyzacji tai chi chuan przez wybitnego nauczyciela tego stylu – Chen Xiao Wang (陳小旺). W poszukiwaniu źródłowego przekazu chen tai chi chuan dwukrotnie udaliśmy się w podróż do Chin, do miejsca, w którym narodziła się ta sztuka walki. W naszym przekonaniu sztuka ta współcześnie nawet w odbiorze młodego pokolenia Chińczyków nie jest odpowiednio interpretowana, wystarczająco doceniana i traktowana z należytą atencją.

## Geneza i rozwój chen tai chi chuan

Początków koncepcji treningu tai chi chuan, w zależności od źródła, można doszukiwać się nawet w czasach panowania dynastii Liang (502–557 r. n.e.), jednak przez większość badaczy tematu za prekursora tego stylu uznaje się Zhang San Fenga (張三丰), który sformułował zasady treningu podczas ery Song Hui Zong, tj. około 1101 r. n.e. W ówczesnych czasach wszystkie style walki przekazywano wyłącznie w obrębie rodziny i ewentualnie wśród wybranych, zaufanych osób. Zgodnie z zapisem historycznym w XVII wieku w ten sposób przekazywany styl trafił do wioski Chenjiagou w prowincji Henan.

Twórcą chen tai chi chuan jest general Chen Wang Ting (陈王庭, 1600–1680)<sup>5</sup>, który był dowódcą wojsk prowincji Henan i dzięki swojej profesji miał umiejętności i wiedzę z zakresu technik bojowych. Podobno specjalizował się w sztuce walki halabardą. Jest ona bronią ciężką, stąd mogą pochodzić niskie pozycje stylu chen oraz obszerne ruchy rąk. Chen Wang Ting był uznawany za bohatera, ponieważ dawał ochronę mieszkańcom żyjącym w jego regionie, a ponadto koncentrował się na rozwoju w sztukach walki. Stworzył jej nową formę oraz zaczął w obrębie wioski Chenjiagou przekazywać odziedziczoną z poprzednich pokoleń wiedzę na temat tai chi chuan. Bardzo wiele osób, bez względu na wiek i płeć, angażowało się w trening. W związku z powyższym należy przyznać, że rodzina chen była i jest fundamentem dla wszystkich stylów tai chi chuan, które możemy zaobserwować w dzisiejszych czasach.

Współcześnie na świecie obecne są przede wszystkim cztery główne style tai chi chuan. Ich nazwy pochodzą od nazw rodzin, w obrębie których były one przekazywane z pokolenia na pokolenie. Są to rodziny: Chen, Yang, Wu, a także Sun. W Akademii SANBAO, co wynika również m.in. z naszych poszukiwań źródeł tai chi chuan w wiosce Chenjiagou, zajmujemy się treningiem chen tai chi chuan, który jest najbardziej źródłowym i najbardziej kompletnym pod względem oryginalnego przekazu stylem. Zachował on swój bojowy charakter, co nie zmienia faktu, że może być trenowany również dla zdrowia. Zanim podjęliśmy jego naukę, przez wiele lat praktykowaliśmy odmianę yang tai chi chuan, którą poza wioską Chenjiagou rozpropagował niegdyś Yang Lu Chan (楊露禪, 1799–1872). Był on wcześniej uczniem Chen Chang Xinga (陳長興, 1771–1853), przynależącego do rodziny Chen. Do rodziny został przyjęty dzięki swojej wytrwałości. Będąc służącym u Chen Dehu, podpatrywał treningi, które były prowadzone w jego domu przez Chen Chang Xinga. Kiedy pewnego dnia Chen Chang Xing zauważył młodego Yang Lu Chana nieudolnie powtarzającego nauczane przez niego ruchy, poprosił Chen Dehu, aby Yang Lu Chan również mógł brać udział w treningach w jego domu. Była to sytuacja niecodzienna,

<sup>5</sup> Chen Xiao Wang, *Chen Family Taijiquan*, China [b.r.], s. 28.

ale z uwagi na szacunek, jakim darzył nauczyciela, Chen Dehu zgodził się. W ten sposób Yang Lu Chan coraz szybciej robił postępy. Po wielu latach treningu okoliczności sprawiły, że odszedł ze służby u Chen Dehu i wyjechał z Chenjiagou. W późniejszych latach kilkakrotnie powracał do wioski Chenjiagou, jednak już jako uczeń Chen Chang Xinga w jego oficjalnej szkole. Dzięki bardzo ciężkiej pracy, wytrwałości i swojemu talentowi osiągnął poziom mistrzowski. Kiedy sam został nauczycielem, początkowo przekazywał oryginalny styl, natomiast później zaczął wprowadzać do niego autorskie elementy i koncepcje. Stworzył w ten sposób własną odmianę tai chi chuan. Pomimo że Yang Lu Chan słynął z wielu wygranych pojedynków, a nawet zyskał tym samym przydomek „Yang Niezwycięzony”, to jego styl w wyniku ewolucji w kolejnych pokoleniach ostatecznie stał się stylem bardzo miękkim i zatracił swój bojowy charakter. Jest on współcześnie praktykowany głównie dla zdrowia. Można przypuszczać, że z tego właśnie względu jest jednym z najbardziej popularnych stylów tai chi, jakie są obecnie praktykowane na świecie.

W podobny sposób powstawały inne style, a ich nazwa zawsze wskazuje na rodowód. Warto również zauważyć, że w obrębie każdego stylu istnieje wiele linii przekazu oraz tysiące szkół, które mniej lub bardziej różnią się od siebie. Pomimo dość dużych różnic w praktyce tai chi chuan w różnych szkołach można dostrzec również wiele cech wspólnych. Analogie między wykonywanymi ruchami wynikają ze wspólnego źródła ich pochodzenia. Natomiast trudno się doszukać dwóch identycznie ćwiczących szkół na świecie. Nawet w obrębie jednej organizacji nauczyciele przekazują techniki w charakterystyczny dla siebie, często odmienny sposób.

Współcześnie najbardziej sformalizowanym przekazem, pomimo swojego najbardziej pierwotnego pochodzenia, jest styl chen, nadal przekazywany z pokolenia na pokolenie w obrębie rodziny. Jego źródło wciąż mieści się w wiosce Chenjiagou i w każdym pokoleniu mianowany jest spadkobierca stylu, który całą swoją wiedzę przekazuje następnemu. Obecnie spadkobiercą XIX pokolenia chen tai chi chuan jest Chen Xiao Wang. Jest on bardzo znanym i cenionym nauczycielem na całym świecie. Bardzo dużo podróżuje, będąc założycielem i przewodniczącym światowej organizacji World Chen Xiao Wang Taijiquan Association (WCTA), mającej filie w wielu krajach, w tym również w Polsce.

Szerokie zainteresowanie nauką tai chi chuan oraz innymi chińskimi sztukami walki na Zachodzie zawdzięczamy w dużej mierze emigracji Chińczyków do USA w ciągu ostatnich kilku dekad. Przenikanie kultur w wyniku procesów globalizacji zaowocowało powstaniem wielu szkół chińskich sztuk walki w USA, natomiast rozwój techniki medialnej rozpropagował sztuki walki poprzez liczne produkcje filmowe. Stamtąd zainteresowanie tą problematyką rozprzestrzeniło się w naturalny sposób zarówno na Europę, jak i na inne kontynenty<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Szerzej m.in. S. Tokarski, *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu*, Szczecin 1989, s. 129–142.

Nasze spostrzeżenia z pobytów w Chinach i praktyki tai chi chuan wskazują, że styl ten, który w dosłownym tłumaczeniu oznacza „boks wielkiego szczytu”, czyli *de facto* można to również przetłumaczyć jako „boks wysokiego kunsztu”<sup>7</sup>, chociaż jego chińska nazwa wiąże się *stricte* z walką, to w świecie zachodnim, a nawet w samych Chinach poza wioską Chenjiagou, praktycznie wcale nie jest obecnie z nią kojarzony. Tai chi chuan przyciąga ludzi swoją finezją i płynnością ruchów, pozorną łatwością wykonywania technik i walorami zdrowotnymi. Celowo piszemy o pozornej łatwości, ponieważ prawdziwe tai chi chuan jest w istocie sztuką bardzo trudną i wymagającą wiele wysiłku, nie wspominając już o cierpliwości, a także wysiłku percepcyjnym (pamięciowym).

W świecie Zachodu obserwujemy efekt nadmiernego intelektualizowania oraz „przefilozofowania” treningu kosztem odejścia od w istocie bardzo ciężkiej, konsekwentnej fizycznej praktyki. Skutkuje to tym, że większość ćwiczących osób nie jest w stanie przełożyć powtarzanych sekwencji ruchów na praktyczne zastosowania bojowe i doskonalenie umiejętności samoobrony czy w końcu samej walki<sup>8</sup>. W czasie naszej długoletniej praktyki wykształciliśmy proces treningowy oparty na ciężkiej fizycznej pracy, który jest podstawą w każdej sztuce walki. Nie można być skutecznym praktykiem bez istotnych ogólnorozwojowych ćwiczeń funkcjonalnych, które rozwijają koordynację ruchową, siłę, wytrzymałość, elastyczność mięśni. Z naszych wieloletnich obserwacji wynika, że takie podejście jest rzadkością, zarówno w Polsce, jak i we współczesnych Chinach. Na szczęście trening u źródła w Chenjiagou potwierdził słuszność kierunku, w którym zmierzamy. Tak definiowany i rozumiany przez nas rodzaj praktyki tai chi chuan przynosi korzyści, które trenujący mogą dostrzec już po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń. Subiektywnie wybrane przez nas najważniejsze zalety uprawiania tej właśnie formy aktywności ruchowej zostały opisane w dalszej części artykułu.

## Zalety treningu tai chi chuan

Podjmując dowolną aktywność fizyczną i realizując ją konsekwentnie, metodycznie, z wsluchaniem się w możliwości własnego organizmu, można osiągnąć bardzo wymierne korzyści. Jedną z form takich aktywności jest trening tai chi chuan. Na wstępie należy podkreślić, że bardzo często osoby rozpoczynające tę praktykę nie zdają sobie sprawy z tego, jak trudna i wymagająca jest to sztuka. Niejednokrotnie opanowanie samych podstaw systemu wymaga kilku lat regularnej praktyki, natomiast zrozumienie zastosowań, płynne przechodzenie z jednej do innych części sekwencji

<sup>7</sup> Szerzej m.in. Yang Jwing Ming, *Sekrety dawnych mistrzów Taiji. Teksty klasyk z komentarzami*, Kraków 2002, s. 13–14.

<sup>8</sup> Szerzej: J. Silberstorff, *Pchające Dłonie. Bojowa strona Taijiquan*, Zabrze 2012, s. 214–227.

technicznej wymaga ponadto od trenującego wyjątkowego zaangażowania i wielu lat studiów nad tai chi chuan. Nasza praktyka instruktorska (zarówno w systemie yang tai chi chuan, jak i w przekazie rodziny Chen) wskazuje, że najczęstszym motywem rozpoczęcia treningu jest poszukiwanie sposobu na wyciszenie i odstresowanie się. Często osoby początkujące zwracają również uwagę na to, że chciałyby nauczyć się świadomego, kontrolowanego i spokojnego oddechu. Wszystko to może w istocie będzie stanowiło cel ich treningu, ale aby był on efektywny, w pierwszej kolejności muszą wypracować świadomie odpowiednie nawyki i postawy ciała, które dadzą im fundament dla dalszego rozwoju w tai chi chuan. Często przez pierwszy rok treningu powtarzamy, że naszym celem nie jest nauka samej formy, lecz traktujemy ją raczej jako wykształcenie narzędzia, którym będziemy w przyszłości posługiwali się w celu doskonalenia swoich umiejętności fizycznych.

W istocie nie tylko na pierwszych, ale też wszystkich kolejnych treningach stopniowo zwiększana jest ilość przekazywanych adeptom tej sztuki walki informacji, które muszą przelożyć na wykształcenie umiejętności skoordynowanego, zjednoczonego (funkcjonalnego) ruchu, który dodatkowo w przyszłości będzie bazował na trajektorii spiralnej. Szybko bowiem okazuje się, że w szczególności w pierwszym roku praktyki tai chi chuan trening w dużym stopniu angażuje umysł, aby ten wykształcił właściwą pamięć i nawyki psychomotoryczne. Jest to jedna z ważniejszych zalet tego typu aktywności ruchowej. Ponadto należy zwrócić uwagę, że niewątpliwie regularny trening tai chi chuan wpływa na kształtowanie wielu sprawności motorycznych, takich jak: siła, elastyczność, wytrzymałość, ale również (na poziomie zaawansowanym) szybkość. Natomiast odpowiedni balans pomiędzy obciążaniem i napinaniem mięśni (m.in. poprzez wykonywanie coraz dłuższych sekwencji powtarzających się ruchów na możliwie niskich pozycjach) a realizacją wielu ćwiczeń rozciągających pozwala osiągnąć stan głębokiego rozluźnienia i gibkości. Wynika to pośrednio nie tylko z samego odczucia, ale z faktycznego uelastycznienia ciała. Należy przy tym pamiętać, że w praktyce tej nie może zabraknąć właściwego balansu pomiędzy napięciem a rozluźnieniem, czyli „zmęczeniem” tkanki mięśniowej a jej rozluźnieniem i regeneracją itd. *Notabene* jest to zgodne z tradycyjną chińską filozofią, bazującą na metafizycznej symbolice przeciwstawieństw zawartych w koncepcji *yin* i *yang* (陰陽). Stąd właśnie rodzi się swoisty dysonans pomiędzy tym, z czym kojarzy się najczęściej trening tai chi chuan osobom rozpoczynającym a tym, czym jest on w istocie.

Jak już wcześniej podkreśliliśmy, nie ma możliwości efektywnego rozwoju w tej sztuce walki bez odpowiedniego poziomu ewolucyjnie zwiększanego wysiłku, treningu zastosowań z partnerem, a także m.in. nauki wyczuwania intencji przeciwnika i jego środka ciężkości, nazywanej „treningiem centrowania”. Odchodząc od *stricte* technicznych kwestii związanych z efektywną praktyką tai chi chuan, warto przywrócić się korzyściom z regularnych ćwiczeń (tab. 1).

Tabela 1. Wybrane korzyści z treningu tai chi chuan

| Rodzaj korzyści                     | Opis  |
|-------------------------------------|---|
| Koordinacja ruchowa                 | Wykonywanie formy w tai chi chuan wymaga koordynacji wielu ruchów w jednym czasie. Dlatego też trening ten w dużej mierze aktywizuje nasz umysł do ciągłego kontrolowania poprawności wykonywanych technik. Dzięki temu w długim okresie praktyki kształtuje się tzw. pamięć ciała, która pozwala odtworzyć właściwy wzorec ruchu, nawet po dłuższej przerwie w treningu. Poprzez naukę prawidłowego ruchu i integracji poszczególnych funkcji ruchowych ciała osoba trenująca tai chi chuan zyskuje zdolność do szybszego przyswajania innych dziedzin aktywności fizycznej. |
| Pamięć psychomotoryczna             | Konieczność nauki złożonej (długiej) formy ruchowej tai chi ma wpływ na rozwój percepcji i pamięci. Ma to w szczególności bardzo istotne znaczenie dla osób starszych, które poprzez naukę i powtarzanie określonej sekwencji elementów kształtują i podtrzymują swoją pamięć.  |
| Sprawność fizyczna                  | Tai chi chuan wyrabia u osób trenujących siłę, która w głównej mierze wynika z umiejętności wykonywania zintegrowanego ruchu. Konieczne przy tym jest odpowiednie uelastycznienie ciała, wynikające m.in. z treningu rozciągania oraz zbalansowania napięcia i rozluźnienia. Długotrwały trening z zastosowaniem niskich pozycji pozwala również osiągnąć ponadprzeciętny poziom wytrzymałości i siły mięśniowej. Na zaawansowanym poziomie praktyki tai chi chuan do treningu są również wprowadzane elementy dynamiczne – tzw. trening <i>fa jin</i> (發勁).                  |
| Relaksacja i rozluźnienie ciała     | Zgodnie z chińskim powiedzeniem w trakcie praktyki formy tai chi należy osiągać taki poziom rozluźnienia, jakby układ mięśni i ścięgien stanowił „jedwab”, który oplata „stalową konstrukcję” układu kostnego.  |
| Właściwa postawa ciała              | Praktyka tai chi chuan wymaga od osób trenujących przyjęcia właściwej postawy, dzięki której ciało przyjmuje naturalną pozycję, umożliwiającą rozluźnienie mięśni. Odpowiednio ukierunkowany trening wzmacnia m.in. mięśnie grzbietu, przez co niejednokrotnie możliwa jest korekta wad postawy ciała.  |
| Umiejętność samoobrony              | Odpowiednio ukierunkowany trening, uwzględniający ćwiczenia z partnerem, może dawać dobre fundamenty do treningu samoobrony i walki. Forma stanowi zapis określonych ruchów i funkcji ciała, które poprzez właściwą interpretację można wykorzystać jako uzupełnienie treningu walki.   |
| Wyciszenie emocji i redukcja stresu | Powolne ruchy wykonywane w sekwencji tai chi, skoordynowane ze spokojnym i głębokim oddechem, pozwalają na wyciszenie umysłu i zdystansowanie się do absorbujących problemów pozostawionych poza salą treningową.   |
| Integracja i przynależność do grupy | Wspólna aktywność fizyczna daje bardzo wymierne korzyści trenującym, gdyż pozwala przelać wiele barier społecznych i emocjonalnych. Pomimo indywidualnego wykonywania sekwencji ruchowej tai chi wiele ćwiczeń ogólnorozwojowych wykonywanych jest również z partnerem.   |

Źródło: Opracowanie własne.

Chen tai chi chuan, które praktykujemy w Akademii SANBAO, jest doskonałym treningiem uczącym używania zintegrowanej siły. Nauka rozpoczyna się od poznania podstawowej długiej formy ruchowej *laojia yi lu*, której powolne wykonanie zajmuje około 20–25 minut, zależnie od tempa. Powolny sposób wykonywania tego układu wymusza większą koncentrację na precyzji ruchu, ułatwia skupienie się na rozluźnieniu wszystkich mięśni, ścięgien i stawów, co jest konieczne do tego, aby wszystkie elementy ciała pracowały jak jeden mechanizm. Wprowadzenie w nawyk umiejętności rozluźniania i pracy całym ciałem jest pożyteczne nie tylko w walce, ale też w zwykłych czynnościach dnia codziennego. Pracując w sposób zintegrowany i zachowując rozluźnienie, mniej się na co dzień męczymy, a jednocześnie mamy więcej siły, ponieważ wszystkie mięśnie współgrają w wykonaniu ruchu (jest to istota treningu funkcjonalnego). Ponadto podczas wykonywania formy zwracamy uwagę na zachowanie odpowiedniej postawy, aby kręgosłup oraz stawy kolanowe nie były obciążone. Pozwala to również korygować wady postawy i uczyć prawidłowego poruszania się.

Kiedy prawidłowo potrafimy się rozluźnić i w odpowiedni sposób używać całego ciała, trening formy *laojia yi lu* można wykorzystywać do wzmacniania siły i wytrzymałości mięśni nóg poprzez wykonywanie tej formy na niskich pozycjach. Jest to więc bardzo kompleksowy trening, a forma ta jest tylko jednym z jego elementów. Istotną kwestią, na którą powinno się kłaść nacisk na pewnym etapie zaawansowania w chen tai chi chuan, jest ruch spiralny wzmacniający technikę. Przykładowo odbywa się to poprzez „wkręcanie” ciosu, a nie jego „płaskie” wykonywanie. Taki sposób ruchu kończyny jest analogiczny do nadania pociskowi w lufie ruchu obrotowego dzięki jej nagwintowaniu. Moc takiego pocisku jest o wiele większa w porównaniu do mocy pocisku wystrzelonego z tzw. broni gładkolufowej (nienagwintowanej). Podobnie jest z nogami, które w odpowiednich momentach tzw. zakorzenia (czyli przyjmowania pozycji bardzo stabilnej, której towarzyszy nisko osadzony środek ciężkości) wkręcamy w podłoże. Mechanizm ten w przystępny i zrozumiały sposób tłumaczy Pavel Tsatsouline, były trener rosyjskich jednostek specjalnych SPECNAZ<sup>9</sup>.

Tak pojmowana forma aktywności ruchowej, bardzo istotnie oparta na fundamentach tradycyjnego przekazu chen tai chi chuan, nie jest jednak obecna we wszystkich szkołach tai chi. Różnorodność podejść trenerów i uczniów do praktyki tej sztuki występuje nie tylko w samej Azji, ale przede wszystkim w Europie.

### Azjatyckie *versus* europejskie podejście do treningu tai chi chuan

Współcześnie jesteśmy świadkami zachodzących na wielu płaszczyznach naszego życia procesów globalizacyjnych, które mają m.in. wpływ na unifikację zachowań jednostek oraz zacieranie się istotnych różnic kulturowych. Wykorzystując możliwo-

<sup>9</sup> P. Tsatsouline, *Nagi wojownik. Trening siły metodami rosyjskich komandosów*, Warszawa 2011, s. 67.



ści wymiany informacji, m.in. dzięki dostępowi do Internetu, jesteśmy w stanie poznawać niegdyś bardzo egzotyczne, dziś już w pełni metodycznie opracowane systemy i sztuki walki. W 1996 r. mieliśmy okazję zadać pytanie, wówczas 69-letniemu i nadal praktykującemu wushu, nauczycielowi stylu chang chuan (長拳, pol. długa pięść) Li Mao Chingowi (李茂清), jaka jest różnica pomiędzy trenującymi chińskie sztuki walki w Europie, a praktykującymi je w Chinach. W odpowiedzi usłyszeliśmy, że generalnie zasadniczych różnic nie można się dopatrzeć, poza jednym dostrzegalnym wyjątkiem. Mianowicie w opinii naszego rozmówcy Europejczycy w większym stopniu poszukują podstaw teoretycznych, a także próbują dopatrywać się w treningu elementów filozoficznych, w przeciwieństwie do praktykujących sztuki walki w Chinach, którzy *de facto* skupiają się na treningu fizycznym i jemu poświęcają większość swojej uwagi. Oczywiście, nie powinniśmy ulegać generalizacji i opinię tę można traktować jako pewien subiektywny głos w dyskusji. Jednak, gdy 16 lat później wybraliśmy się w podróż treningową do Chenjiagou (2012 i 2013 r.), aby praktykować styl chen tai chi chuan u źródła, okazało się, że w istocie wiele elementów tego treningu bazuje na prostych, a przez to bardziej efektywnych ćwiczeniach.

Praktyka stylu chen wymaga od trenującego ukształtowania odpowiedniej postawy ciała. Ma ono być z jednej strony silne, ale jednocześnie ustawione w pozycji tzw. „słupa”. Tak właśnie określa się w języku chińskim pozycję *zhan zhuang* (站桩), która jest fundamentalna dla rozwoju siły mięśni nóg i właściwych nawyków postawy ciała. Praktykując w dwóch bardzo znanych (również w Europie) szkołach chen tai chi chuan w Chenjiagou, szybko dostrzegliśmy, że to, co stanowi tam najważniejszy efekt treningu, ma niewiele wspólnego z treningami realizowanymi w wielu zachodnich szkołach. Opieranie się podczas treningu wyłącznie na samych ruchach sekwencji tai chi, aby uzyskać określony poziom miękkości i elastyczności ciała, bez nacisku na aspekty bojowe tego treningu, pozbawia go źródłowego i pierwotnego celu. Podczas trzygodzinnych treningów stylu chen podstawowa forma ruchowa *lao jia yi lu* (老架一路) nie była bynajmniej traktowana jako cel sam w sobie, ale raczej stanowiła wyłącznie element, który zwłaszcza młodzi uczniowie wykorzystują do rozgrzewki przed treningiem walki.

Ma to miejsce w szczególności w jednej z najsłynniejszych w tym regionie szkół rodziny Chen – prowadzonej przez nauczyciela Chen Xiao Xinga (陳小星), w której młoda kadra zawodnicza kształci się pod nadzorem nauczyciela Chen Ziqianga (陳自強). W trakcie regularnych treningów, które odbywają się z intensywnością 4 razy dziennie przez 6 dni w tygodniu (wczesna rozgrzewka przed śniadaniem, trening przedpołudniowy, zajęcia poobiednie, a także trening wieczorny), młodzi adepci szkoły chen tai chi chuan doskonaliły praktyczne umiejętności walki, m.in. poprzez: 1) treningi funkcjonalne, do których można zaliczyć liczne ćwiczenia siłowo-wytrzymałościowe, łączone z biegami i charakterystycznymi dla współcześnie trenowanych na Zachodzie form aktywności typu *crossfit*; 2) treningi na macie, w trakcie których wykonywane są typowe sparingi sanda (散打), polegające zarów-

no na uderzeniach, kopnięciach, jak i rzutach; 3) w końcu treningi techniczne, w ramach których m.in. praktykowana jest tzw. stara forma – *lao jia* lub inne jej odmiany, a także formy z wykorzystaniem broni (szabli, miecza, halabard, włóczni itd.).

W związku z powyższym podkreślamy, że w praktyce sztuk walki nie ma większego znaczenia, czy zajmujemy się *stricte* dalekowschodnimi stylami pochodzącymi z Chin, Japonii, Korei lub np. Wietnamu, czy też systemami wykształconymi w innych częściach świata. Współcześnie bardzo dużym błędem, pojmowanym w kategorii własnego rozwoju, byłoby nieuwzględnianie wartości metodycznych, jakie niosą za sobą różne nurty i szkoły. Stąd właśnie wzięło się tak duże zainteresowanie w ostatnim wieku formułą konfrontacji zawodników MMA (ang. *mixed martial arts*), która wywodzi się z brazylijskich turniejów Vale Tudo (lata 20. ubiegłego wieku). Otwartość na wiedzę płynącą z doświadczenia innych trenerów i zawodników jest w tej przestrzeni niezwykle ważnym warunkiem dającym perspektywę rozwoju. Jesteśmy przekonani, że obserwowany w obecnych czasach przyspieszony proces ewolucji „tradycyjnych” sztuk walki, polegający w głównej mierze na łączeniu metodyki dalekowschodniej z nowoczesnymi metodami treningowymi, bardzo mocno zmieni na zawsze sposób treningu kolejnych pokoleń ludzi fascynujących się sztukami walki.

## Podsumowanie

Podczas ponad dwudziestopięcioletniej praktyki chińskich sztuk walki przebyliśmy relatywnie długą drogę, w trakcie której zbieraliśmy doświadczenia i korygowaliśmy kierunek naszych działań, aby wszystko, co stanowi o naszym treningu, przynosiło jak najlepsze rezultaty. Trenując we wczesnych latach, uczyliśmy się tradycyjnego kung fu ze szkół Chang-Chuan (Długiej Pięści), Bai-He (Białego Żurawia) oraz Yang Tai Chi Chuan. Chociaż jako młode osoby wykształciliśmy w ten sposób określoną sprawność fizyczną poprzez trening na miarę ówczesnych czasów, to stopniowo odkrywaliśmy, że czas poświęcany na ten rodzaj treningu jest niewspółmierny do uzyskiwanych efektów. Ta teza wydaje się bardzo prawdziwa szczególnie obecnie.

Trening tradycyjnych sztuk walki w Azji jest bardzo różnorodny. Istnieje wiele stylów walk i tysiące różnorodnych szkół. Tradycyjnie rozumiany trening sztuk walki wynikał z różnych (często dziś odmiennie artykułowanych) celów. Sztuki walki w Chinach były sprawdzane i korygowane na polach bitew podczas wojen, ale w czasie pokoju stanowiły również element kształtowania charakteru, zdobywania sprawności oraz rozwoju duchowego. Stąd właśnie wywodzą się mocne skojarzenia wschodnich sztuk walki z duchowością tamtego regionu. W obecnym świecie duchowość jednak nie jest koniecznym elementem praktyki.

Metodyka tradycyjnego treningu chińskich sztuk walki polega na ćwiczeniu wielu elementów, które, co prawda, rozwijają sprawność motoryczną, jednak bazując na nowoczesnych metodach treningu funkcjonalnego, można uzyskać zbliżone efekty w krótszym czasie, często dzięki poświęceniu większej uwagi aspektom mechanicznej poprawności wykonywanego ruchu. Podczas tych wszystkich lat praktyki zetknęliśmy się z wieloma legendami i mitami. Niejednokrotnie w opowieściach nauczycieli chińskich słyszeliśmy o mistrzach, których ponadprzeciętne, a wręcz nadprzyrodzone umiejętności wynikały z oddania się praktykom medytacyjnym, kontemplacyjnym, zwykle realizowanym w odosobnieniu. Warto w interpretacji tych wszystkich historii nie zapominać o obecnej w tej kulturze metaforze opisu przeszłości, w szczególności gdy dotyczy to czasów, kiedy przekaz z pokolenia na pokolenie dokonywał się drogą ustną. Prowadząc własną szkołę sztuk walk i zdobywając stopniowo coraz większe doświadczenie w tej materii, mogliśmy w oczywisty sposób wyjaśniać naszym uczniom te metafory. Dzięki takiej postawie, która nie neguje wartości przekazu tradycyjnych chińskich sztuk walki, ale również dzięki wykorzystaniu zdobyczy współczesnej nauki z zakresu fizjologii wysiłku, wiedzy na temat anatomii oraz mechaniki ruchu ukierunkowaliśmy nasz trening na użyteczność pod względem bojowym, sprawnościowym i zdrowotnym. Odbывало się to poprzez stopniową eliminację zbędnych w naszej ocenie, mało efektywnych elementów treningu innymi metodami. W ten sposób trening bojowy oparliśmy w głównej mierze na nowoczesnym nurcie obecnie popularyzowanym przez International Wushu Federation (IWUF)<sup>10</sup>, którym jest sanda kung fu. Jest to chińska odmiana kickboxingu. Trening sanda wsparliśmy treningiem chen tai chi chuan, które stanowi dla nas zaplecze treningu mechaniki ciała, koordynacji ruchowej, elastyczności, relaksacji, współgrania napinania mięśni z rozluźnianiem, zintegrowanej siły całego ciała, w końcu równowagi oraz wytrzymałości mięśni nóg, głównie z uwagi na trening na niskich, stabilnych pozycjach. Tai chi chuan traktujemy przede wszystkim jako złożony trening funkcjonalny ukierunkowany na sanda, jednak oddzielenie go w ramach jednostki treningowej od treningu *stricte* bojowego sprawia, że mogą brać w nim udział również osoby niezainteresowane walką, a jedynie podniesieniem sprawności fizycznej.

Trening chuan tai chi chuan w wiosce Chenjiagou, w miejscu źródłowym dla oryginalnego przekazu tej sztuki walki, mieliśmy okazję przekonać się, że nasze podejście do treningu jest bardzo podobne do podejścia trenerów i uczniów praktykujących tam. W świecie Zachodu tai chi jest kojarzone raczej z powolnymi, płynnymi ruchami, które są formą relaksacji. Niektórzy nadają nawet temu treningowi cechy medytacyjne czy wręcz duchowe. Jednak w miejscu, gdzie od wielu pokoleń mieści się tradycyjna szkoła Chen Tai Chi Chuan, trening składa się zarówno z elementów rozluźniających, jak i dynamicznych, treningu bojowego ze sparingami oraz typowego fizycznego tre-

---

<sup>10</sup> <http://www.iwuf.org> (dostęp: 12.03.2016).

ningu sportowego, jak bieganie czy nawet ćwiczenia z ciężarami. Takie połączenie wydaje się ze wszech miar uzasadnione, ponieważ pozwala równoważyć napięcie powstałe na skutek ciężkiego treningu bojowego i siłowo-wytrzymałościowego odpowiednim rozluźnieniem i rozciągnięciem ciała (regeneracją ciała).

Co bardzo istotne i warte podkreślenia, podróżując po Chinach nigdzie indziej nie mieliśmy okazji zobaczyć ludzi ćwiczących w ten sposób. Widzieliśmy wiele osób aktywnie spędzających czas na wolnym powietrzu. Wieczorami w wielkich metropoliach grają w różnego typu gry, wykonują wiele ćwiczeń sprawnościowych, a także niejednokrotnie tańczą do muzyki, natomiast do rzadkości należy widok osób trenujących sztuki walki. Nie są one aż tak popularne, jakby mogło się wydawać przeciętnemu człowiekowi ze świata Zachodu. Można nawet pokusić się o stwierdzenie, że trening chińskich sztuk walki w Chinach jest po prostu niemodny. Potwierdzają to również rozmowy z poznanymi w Chinach, ale i w Polsce młodymi Chińczykami. Współcześnie w Państwie Środka można zaobserwować fascynację kulturą zachodnią. Wszechobecna technologia, która rozwinęła się tam w ciągu ostatnich lat, na zawsze zmieniła krajobraz wielkich metropolii. Trochę inaczej wygląda to w oddalonych od aglomeracji miejskich wioskach, gdzie w dalszym ciągu panuje bardzo często skrajna bieda. Nie sposób nie dostrzec dużej dysproporcji pomiędzy bogactwem a ubóstwem. Pod tym względem, ale również w materii podejmowanej przez nas problematyki chińskich sztuk walki, Chiny są krajem bardzo wielu kontrastów.

## SUMMARY

### CHINESE MARTIAL ARTS IN CHENJIAGOU – REFLECTIONS FROM JOURNEY TO THE SOURCE OF CHEN TAI CHI CHUAN STYLE

The Article presents reflections of SANBAO Academy's instructors after spending training time in Chenjiagou village (陳家溝村), located in Henan province in central China. Over 25-year-old practice of Chinese martial arts allowed the Authors to develop a subjective evaluation of the benefits from making physical activity. They also made an attempt to evaluate the differences between the attitude to the training of people practicing *Tai Chi* in Europe and China. The Article reaches with its content to the source of *Chen Tai Chi Chuan* and describes the place from which derive a variety of different martial arts, including popular all over the world *Yang Tai Chi Chuan*, the place where nineteen generations passed within a family secret training of *Chen Tai Chi Chuan*. And finally, where even today you can feel the atmosphere of this old, beautiful, traditional and original martial art. Today, the Chenjiagou village is perhaps the last relic of Chinese culture and art, which is by no means interesting for the representatives of the young generation of the Middle Kingdom.