

# WUSHU

---

## Odkryj Wushu

Chcesz zdobyć niezwykłą sprawność, przydać swoim ruchom gracji i urody, wzmocnić stawy i kości, nabrać pewności siebie, wyrobić kondycję, popracować nad sylwetką, a ponadto zdobyć umiejętności skutecznej samoobrony? Każdy by chciał, prawda? To pytanie jednak nie jest retoryczne. Bo właśnie takie efekty przynosi praktykowanie Wushu - chińskiej sztuki walki.

Taki trening to coś całkiem innego niż aerobik, zumba, czy przepracowanie półtorej godziny z ciężarami w siłowni. Chińskie sztuki walki mają wielowiekową tradycję, ich fundamentem jest głęboka wiedza o anatomii i energii wewnętrznej człowieka. To poważna sportowa i mentalna przygoda. Ale spokojnie. Nie zrażaj się wizją skomplikowanego, dziwaczного i nawiedzonego treningu, bo świat Wushu jest mega różnorodny i każdy może znaleźć w nim coś dla siebie. Na początku trening jest zresztą bardzo podobny do tego, który zaliczyć można chodząc na inne sporty czy sztuki walki. A więc trzeba biegać, robić wymachy, pajacyki, skłony, rozmachy, krążenia, wypady, rozciąganie, przysiady, wyskoki, pompki... i wiele innych ćwiczeń wykorzystujących masę ciała, których celem jest rozwój i ukształtowanie cech motorycznych. Trening jest bardzo intensywny, wielką wagę przykładają się do poprawienia elastyczności i rozciągnięcia, a trenuje się indywidualnie i w parach. Pierwsze efekty treningu widać już po kilku tygodniach, pojawia się siła, wytrzymałość i rozciągnięcie, zaczyna poprawić się sylwetka. Zbudowanie solidnej bazy jest w Wushu niezbędne, bo tworzy ona fundament pod trening techniczny. A technika, to rzecz w Wushu najważniejsza. Dla człowieka Zachodu motoryka i choreografia Wushu to bez przesady inna planeta. Niskie bojowe pozycje nie przypominają w niczym tych które widać na naszych ringach. Stanie w takich pozycjach, przechodzenie z jednej trudnej pozycji do drugiej, już jest wyzwaniem, a przecież do tego dochodzą skoki i oczywiście kopnięcia, uderzenia, bloki itd. Nie ma się co oszukiwać, do na dłuższą podróż w krainę Wushu trzeba zabrać ze sobą niesamowicie dużo pasji i samozaparcia. Ale nie każdy musi być przecież mistrzem, a poza tym - stopień trudności technicznej treningu zależy od systemu, a jak już wiemy, w Wushu systemów jest cała masa. Każdy może znaleźć coś dla siebie. Świat chińskich sztuk walki można podzielić na cztery krainy:

1. Wushu sportowe i nowoczesne to dyscyplina aspirująca do programu igrzysk olimpijskich. Dużo tu akrobatyki i elementów gimnastycznych. Bardzo istotny jest kolejny podział, na systemy Północne i Południowe. Linią dzielącą w ten sposób Chiny jest Żółta Rzeka. Chińczycy mieszkający na Północy są wyżsi od tych z Południa. A więc systemy północne obfitują w długie uderzenie i kopnięcia, dużo się skacze, pozycje są wyższe. Wushu z Południa jest niższe, mniej w nim akrobatyki. I na Północy i na Południu jest bardzo wiele technik walki białą bronią, której arsenał jest, oczywiście, przebogaty. Wushu sportowe jest

- bardzo wymagającą dyscypliną i tak naprawdę warto je zacząć trenować przed dwudziestką.
2. Systemy tradycyjne. W ich przypadku chodzi głównie o tzw. rozwój osobisty, czyli pracę z ciałem i umysłem, bo w sztukach walki to nierozdzielna całość. Nie ma cezury wiekowej, wedle której można rozpocząć trening. W systemach tradycyjnych chodzi przede wszystkim o samoobronę, ale nie tylko, bo odbywają się także zawody sportowe.
  3. Systemy wewnętrzne. Sztandarowym systemem tego rodzaju jest Tai Chi. Przez wiele osób postrzegane jest ono jako gimnastyka zdrowotna, idealna dla seniorów, a w rzeczywistości jest wyrafinowanym systemem walki wręcz, nastawionym na koncentrację i pracę z energią wewnętrzną. Co ciekawe w Tai Chi istnieje także możliwość rywalizacji sportowej.
  4. Systemy walki sportowej w formułach Light i Full Contact. W XX wieku nastąpiła prawdziwa eksplozja sportów walki. Chiny to obok Indii kolebka sztuk walki i nic dziwnego, że Chińczycy dorzucili także swój kamyczek do tego koszyka. W Państwie Środka powstały dwa oryginalne sporty walki, jeden to Sanda, a drugi Qingda. Ten pierwszy przypomina Kick Boxing ale są w nim rzuty, obalenia, podcięcia, dźwignie i wypchnięcia poza platformę walki Leithai. Qingda jest w szczególności przeznaczona dla młodzieży, ponieważ nie można stosować w czasie walki sportowej technik uderzanych w głowę. Preferowane są przede wszystkim techniki obaleń i podcięć, podczas wykonania których otrzymuje się więcej punktów jeżeli zawodnik inicjujący akcję zachowa postawę stojącą. System jest polecany również kobietom ze względu na ograniczenie siły ciosu.

Elementem specyficznym i spajającym wszystkie systemy chińskich sztuk walki jest metodyka treningu. Uczeń zdobywa wiedzę, nieraz przez długie lata, praktykując naukę tzw. Form. Te są układami ruchów zawierającymi kompilacje różnych technik charakterystycznych dla danego stylu.. Do nauki form, adept Wushu przystępuje już we wczesnej fazie nauki, ucząc się pierwszych ruchów i postaw. Nauka jest wymagająca, bo każda z form, to układ ok. dwustu ruchów, często naprawdę niełatwych do wykonania. Jest więc to wyzwanie dla ambitnych. Tym bardziej, że w Wushu kluczowe znaczenia ma estetyka ruchu. W dążeniu do perfekcji chińskie sztuki walki można śmiało porównać do klasycznego baletu, z tą jednak różnicą, że każdy z ruchów w formie ma zastosowanie bojowe, jest blokiem, uderzeniem, albo ruchem wykonywanym przy obaleniu, rzucie lub zakładaniu dźwigni. Po opanowaniu kanonu, co zajmuje nieraz długie lata, uczeń zaczyna tworzyć jego własną syntezę i łączy sekwencje ruchów, tak aby najbardziej odpowiadały jego możliwościom anatomicznym i osobowości. Dla chcącego nic trudnego i teoretycznie można spróbować nauczyć się formy z Internetu. Czy to aby dobry pomysł? - Przy wykonywaniu technik bardzo istotne są szczegóły, a na filmach nie widać z reguły dobrze niuansów, tego jak ma być ułożona dłoń czy przedramię przy bloku - tłumaczy Dariusz Piwowarski, z Polskiego Związku Wushu. Nie widać także tego, że każdy z tych ruchów zaadresowany jest do przeciwnika, którego energia jest przechwytywana albo sprowadzana w innym kierunku niż on zamierzał ją skierować. Takie rzeczy musi wyjaśnić trener. Trzeba uczyć się tej wiedzy od kogoś, kto doprowadzi do pewnego momentu i powie od tej chwili możesz już pracować sam - tłumaczy Dariusz Piwowarski.

Parafrazując, można powiedzieć, że Wushu to prawdziwy „taniec wojenny”, tym bardziej, że formy wykonywane są także w parach, dzięki czemu można trenować techniki w warunkach zbliżonych do ich realnego zastosowania. - W trakcie zajęć panie ćwiczą także z mężczyznami. Kreujemy przeróżne sytuacje, w których kobieta jest poddana agresji, atakowi, po to, żeby dać jej szansę oswojenia się ze stresem, który pojawia się przy takich okazjach i nauczenia się właściwej reakcji - mówi Dariusz Piwowarski. Wushu jest niezwykle skutecznym systemem samoobrony. Powstawało przez wiele wieków w Chinach, w których toczono wiele wojen, a także doskonalono techniki i style w zaciszu buddyjskich i taoistycznych klasztorów. O skuteczności, a często przetrwaniu decydowała natychmiastowa i bardzo zdecydowana reakcja, wiele, o ile nie większość, technik defensywnych chińskich systemów walki nastawionych jest na atakowanie punktów witalnych, szczególnie wrażliwych miejsc organizmu. Taki atak może być bardzo groźny w wykonaniu niewprawnego adepta. Analogiczną strategię obrony stosują dziś nowoczesne systemy samoobrony, takie jak modna i prosta z założenia izraelska Krav Maga, którą można znaleźć w arsenałach wielu służb specjalnych na świecie. Jednak „specjaliści” korzystają także z technik Wushu, np. z systemu walki w bliskim kontakcie nazywanego się Wing Tsun, czy też systemu dźwigni i łamań Chin Na. Co ciekawe Wing Tsun został stworzony z myślą o kobietach (być może jest dziełem kobiety), po to aby umożliwić im obronę przed atakiem przeciwnika, a przede wszystkim wyższego i silniejszego mężczyzny.

## Dlaczego kobiety dobrze odnajdują się w Wushu?

---

"Powodów jest kilka. Po pierwsze bardzo istotna jest precyzja ruchów, której osiągnięcie wymaga długiego i nieraz monotonnego treningu. A przecież wiadomo, że kobiety w systematyczności pracy i dążeniu do celu przeważają nad mężczyznami. Kobiety są bardziej cierpliwe" - mówi Dariusz Piwowarski.

## Czym zaowocuje trening?

---

Przede wszystkim wzmocnieniem stawów, a także szczególnie ważnych dla pań partii mięśni, mięśni pionizujących, czyli brzucha i pleców, których siła jest bardzo przydatna w okresie ciąży. Sztuki walki wyrabiają tzw. mięśnie strukturalne, których nadmiar jest nieprzydatny ani w walce, ani w codziennym życiu. Wojownicy są z reguły raczej smukli i w absolutnie nie przypominają kulturystów ani strong menów. Sztuki walki są bardzo naturalną formą ruchu. - Wszystkie ruchy w Wushu są oparte na ruchach zwierząt, a te nie dźwigają ciężarów zewnętrznych. My też nie. Trenujemy na bazie własnego ciała - tłumaczy Dariusz Piwowarski. - Sylwetka jest rozwijana bardzo proporcjonalnie, wysmukła się, poprawia się stan układu krążenia, wygląd skóry - dodaje Anita Markowicz, zawodniczka kadry polski Wushu. - Poprawia się także oczywiście samopoczucie.

A dalej, w miarę nauki nowych technik i ulepszania już poznanych poprawia się również samoocena i pewność siebie. Wyprostowana postawa, podniesiona głowa, bardziej sprężysty krok, to tylko niektóre ze "skutków ubocznych" trenowania Wushu. Kiedy adept opanowuje bardziej zaawansowane techniki oddechowe, uczy swoje ciało i umysł współgrać ze sobą, zauważa, że poprawie ulega również koncentracja, panowanie nad emocjami, potrafi zachować trzeźwe myślenie w stresowych sytuacjach - tłumaczy Anita Markowicz.

## Jak trenować?

---

Przede wszystkim trzeba znaleźć dobrego instruktora. Warto jest sprawdzić kim jest i jakie ma kwalifikacje osoba prowadzący treningi. To podstawa. Ogromnie ważne są uprawnienia instruktorskie. Jest przecież cała masa miejsc w których można trenować przeróżne sztuki walki. A trener musi być fachowcem. Nie tylko w sensie umiejętności, ale także metodyki nauczania opartego na tradycyjnym przekazie, ale uwzględniający specyfikę budowy ludzi z zachodu.

## Czy każdy może trenować Wushu?

---

"Tak. W Wushu nie ma limitu wiekowego. Można zacząć trening w młodości, albo znacznie, znacznie później. Można trenować systemy bardzo mocne, kontaktowe, w których ważne jest przygotowanie fizyczne, podobnie jak w innych sportach, a potem zająć się systemami tradycyjnymi albo wewnętrznymi i dalej się rozwijać. Wystarczy tylko poszukać czegoś dla siebie" - mówi Dariusz Piwowarski.

## Czym różni się Wushu od Kung Fu?

---

Kung fu to tradycyjna chińska nazwa, która oznacza umiejętność robienia czegoś perfekcyjnie, a nie strikte sztukę walki. Kung - to energia, a Fu - to czas, tak więc określenie czynności, której opanowanie wymaga tych cech. Można więc osiągnąć kung fu w parzeniu herbaty. W Państwie Środka trening sztuk walki, był od wieków kojarzony z takimi cechami osobowości i dlatego używa się do dzisiaj nazwy kung fu dla określenia chińskich sztuk walki. Nazwa wushu oznaczająca dosłownie „Sztuka wojenna” pojawiła się w latach 70 - XX wieku dla określenia chińskich sportów walki.