

SADRŽAJ

Spisak ilustracija

xi

Uvod

xv

1. ŠTA JE TO KUNG FU?	1		
Četiri aspekta kung fua			
1			
Vidljivi aspekt forme			
2			
Važnost vežbanja sile			
3			
Primena u borbi i svakodnevnom životu			
4			
Filozofija kung fua u cilju dubljeg razumevanja			
4			
Koristi koje pruža kung fu			
5			
Širenje uma i duhovni razvoj			
7			
2. ISTORIJSKI RAZVOJ KINESKIH BORILAČKIH VEŠTINA			
10			
Kung fu u preistorijskim i antičkim vremenima			
10			
Slavni	Han	i	Tang
12			
Song,	Juan	i	Ming
14			
Moderno			doba
16			

3. OD ŠAOLINSKOG KUNG FUA DO TAIĐIĆUANA

18

Kung fu i ćuanšu

18

Šaolinski kung fu

19

Ćangćuan ili dugačka pesnica

21

Jan Ćing, obmanjujući pokreti i stil majmuna

24

Različiti stilovi taiđićuana

Meki i tvrdi, unutrašnji i spoljašnji

28

4. KOMPARATIVNA STUDIJA KUNG FUA

30

Kontrastiranje šaolinskog i vutang kung fua

31

Unutrašnji dlan bagua kung fua

31

Sjingji kung fu i taoistički koncepti

33

Filozofije vutang kung fua

34

Vucućuan ili kung fu pet predaka

35

Tanglangćuan ili kung fu bogomoljke

36

Rasprostranjenost južnog šaolinskog kung fua

38

Glavni stilovi južnog južnog šaolinskog kung fua

39

5. DEFINISANJE SVRHA I CILJEVA

42

Važnost teorijskog znanja

42

Tri uslova postignuća

43

Pravac i svrha

46

Postavljanje svrha u kung fu treningu

47

Lični ciljevi

49

Ciljevi kursa

51

6. TEMELJ ŠAOLINSKOG KUNG FUA

54

Nasleđe prošlih učitelja

54

Značaj forme i bezobličnosti

55

Različite forme ruku šaolinskog kung fua

56

Jahaći i drugi stavovi

60

Osnovni š obrasci šaolinskog kung fua

64

7. OD FORME DO PRIMENE U BORBI

68

Četiri pravca napada

68

Zamišljeni protivnik u vežbanju veštine

69

Principi efektivne borbe

71

Specifične tehnike protiv udaraca nogom

75

Obaračke tehnike i tehnike držanja

79

8. VEŽBANJE SEKVENCI BORBE I SETOVA

Povezivanje obrazaca u cilju formiranja sekvenci

84

Različite sekvence za vežbanje

86

Lečenje povreda zadobijenih u sparingu

94

Povezivanje sekvenci u cilju formiranja setova

94

Kreiranje sopstvenih kung fu setova

99

9. PET ŠAOLINSKIH ŽIVOTINJA

102

Razumevanje karakteristika i suštine

102

Neke preliminarne informacije

105

Set Pet životinja

Imena obrazaca Pet životinja

117

10. KOMBINACIJSKI SET PET ŽIVOTINJA

	Kako unaprediti efikasnost u borbi	
119		
	Fascinantnost primene kung fua	
120		
	Pravljenje rastojanja i tajming u borbi	
	126	
	Napredne tehnike za osvajanje pobede	
	132	
11.	UNUTRAŠNJA SILA ŠAOLINSKOG KUNG FUA	
	134	
	Odnos između tehnike i sile	
	134	
	Veština Zen jedan prst koji puca	
	136	
	Razvijanje silovitih udaraca pesnicom	
	139	
	Samilosna veština ćin-na	
	142	
	Unutrašnja snaga Tigrove kandže	
	143	
12.	TAKTIKE I STRATEGIJE	
	149	
	Tehnike, taktike i strategije	
	149	
	Zaostavština prošlih majstora	
151		
	Efektivna upotreba neprekidnog napada	
	152	
	Taktika distrakcije protivnika	
	153	

Izbor odgovarajućih taktika za određene situacije
154

13. KLASIČNO KUNG FU ORUŽJE

157

Zbašto se još uvek vežba upotreba klasičnog oružja?

157

Štapovi

158

Bičevi, noževi i drugo oružje

160

Porodica kopalja

162

Lako i teško oružje

164

Predmeti iz svakodnevnog života kao oružje

166

14. RAZUMEVANJE I RAZVIJANJE ČIA

168

Od efikasnosti u borbi do duhovnog razvoja

168

Različiti žanrovi čí kunga

169

Tri elementa čí kunga

171

Podizanje neba

173

Lohan grli Budu

175

Abdominalno disanje

177

15.	ŠAOLINSKI KUNG FU I ZEN	
	179	
	Kultivisanje srca, hranjenje prirode	
	179	
	Disciplina i mudrost	
	180	
	Šta je to krajnja stvarnost?	
	183	
	Bodidarma i taoizam u zenu	
	186	
16.	ŠAOLINSKI PUT DO PROSVETLJENJA	
	189	
	Postizanje usredsređenog uma	
	189	
	Meditacija u cilju vežbanja svesnosti	
	191	
	Istraživanje kosmičke stvarnosti	
	193	
	Zen Bodidarme i Hui Nenga	
	194	
	Šaolinski kung fu u cilju duhovnog razvoja	
	197	
	Različita postignuća za različite potrebe	
	198	
	Beleške	
	201	
	Dodatna literatura	
	206	
	Korisne adrese	
	206	

SPISAK ILUSTRACIJA

- | | | |
|------|-------------------------------------------------|---------|
| 3.1 | Lohan se pojavljuje iz pećine | |
| | 20 | |
| 3.2 | Zahvatajuće | pesnice |
| | 20 | |
| 3.3 | Stav iz ćangćuan | 23 |
| 3.4 | Stav iz hongćuan (severni šaolinski kung fu) | |
| | 23 | |
| 3.5 | Stav iz huanćuan (cvetni kung fu) | |
| | 23 | |
| 3.6 | Stav iz huocćuana (kung fu suštine) | |
| | 24 | |
| 3.7 | Slušanje zvuka zena iz kung fu stila majmuna | |
| | 25 | |
| 3.8 | Lav otvara usta iz vutang tai đićuana | |
| | 27 | |
| 3.9 | Lenjo zavrtnanje rukava iz čen stila taiđićuana | |
| | 27 | |
| 3.10 | Nizak jednostruk bič iz jang stila taiđićuana | |
| | 27 | |

4.1	Jednostruk menjajući dlan bagua kung fua	
	32	
4.2	Forma zmaja u singji kung fuu	
	33	
4.3	Kombinovan taiđi i bagua simbol	
	34	
4.4	Uzajamno stvaranje i uništavanje vu-sjinga	
	34	
4.5	Tehnika potapanja u San Džanu	
	36	
4.6	Jedan udarac nogom u kung fuu bogomoljke	
	38	
4.7	Stav iz hongđiaćuana	
	41	
4.8	Stav iz ving čun kung fua	
	41	
4.9	Stav iz čoj-li-fat kung fua	
	41	
6.1	Šaolinske forme ruku 1-9	
	57	
6.2	Šaolinske forme ruku 10-18	
	57	
6.3	Tehnike Horizontalne pesnice (1-4)	
	58	
6.4	Tehnike Horizontalne pesnice (5-8)	
	59	
6.5	Tehnike Horizontalne pesnice (9-12)	
	59	
6.6	Šaolinski stavovi (1-3)	60
6.7	Šaolinski stavovi (4-8)	61
6.8	Šaolinski stavovi (9-13)	61

6.9	Šaolinski stavovi (14-18)	
	62	
6.10	Vežbe za istezanje nogu (1-3)	
	64	
6.11	Vežbe za istezanje nogu (4-6)	
	64	
6.12	Šaolinski kung fu obrazci 1 i 2	
	65	
6.13	Šaolinski kung fu obrazci 3 i 4	
	65	
6.14	Šaolinski kung fu obrazci 5 i 6	
	65	
6.15	Šaolinski kung fu obrazci 7 i 8	
	65	
7.1	Specifične tehnike napada rukom	
	71	
7.2	Neočekivani protivnapadi koji slede posle mamca	
	74	
7.3	Neke jedinstvene tehnike šaolinskog kung fua	
	76	
7.4	Napadi udarcem nogom i njihove odbrane	
	77	
7.5	Primena tehnika udaraca nogom	
	78	
7.6	Vađenje drveta iz korena i Nestašni majmun	
	81	
7.7	Beli majmun i Dragocena patka	
	81	
7.8	Tigrova kandža i Prolamajuća grmljavina	
	81	
7.9	Drži konja i Uberi plod	82
8.1	Sekvenca borbe 1	88

8.2	Sekvenca borbe 2	89
8.3	Sekvenca borbe 3	90
8.4	Sekvenca borbe 4	92
8.5	Sekvenca borbe 5	
93		
8.6	Set obrazaca ruke (1. deo)	
95		
8.7	Set obrazaca ruke (2. deo)	
97		
8.8	Set obrazaca ruke (3. deo)	
98		
8.9	Set obrazaca ruke (4. deo)	
100		
9.1	Set Pet životinja, obrasci 1-4	
107		
9.2	Set Pet životinja, obrasci 5-8	
108		
9.3	Set Pet životinja, obrasci 9-12	
109		
9.4	Set Pet životinja, obrasci 13-16	
110		
9.5	Set Pet životinja, obrasci 17-20	
111		
9.6	Set Pet životinja, obrasci 21-24	
113		
9.7	Set Pet životinja, obrasci 25-28	
114		
9.8	Set Pet životinja, obrasci 29-32	
115		
9.9	Set Pet životinja, obrasci 33-36	
116		

- 10.1 Kombinacijski set, obrasci 1-10
121
- 10.2 Kombinacijski set, obrasci 11-16
123
- 10.3 Kombinacijski set, obrasci 17-21
125
- 10.4 Kombinacijski set, obrasci 22-27
127
- 10.5 Kombinacijski set, obrasci 28-35
129
- 10.6 Kombinacijski set, obrasci 36-42
131

- 11.1 Veština Zen jedan prst koji puca
137
- 11.2 Tigrova kandža u Zenu jedan prst koji puca
137
- 11.3 Osećati rast unutrašnje sile
139
- 11.4 Veština Trideset udaraca pesnicom
140
- 11.5 Surovi tigar čisti kandže
144
- 11.6 Zabijanje šaka u pasulj
145
- 11.7 Kroćenje tigra
147
- 11.8 Zahvatanje ćupova Tigrovom kandžom
147

- 13.1 Različite vrste štapova
- 13.2 Bičevi i palica
161

13.3	Različite vrste noževa	
	161	
13.4	Različite vrste velikog noža	
	163	
13.5	Porodica kopalja	163
13.6	Lako i teško oružje	
	165	
14.1	Podizanje neba	
	174	
14.2	Lohan grli Budu	176
14.3	Abdominalno disanje	
	178	
16.1	Položaji lotosov cvet	
	190	

UVOD

Šaolinski kung fu se mnogim ljudima čini kao nešto čarobno, jer su uvideli da to nije samo delotvorna borilačka veština i izvrstan sistem za zdravlje i vitalnost, nego i put ka duhovnom zadovoljstvu. Oni koji imaju privilegiju da upoznaju autentične učitelje iz Šaolina ili da steknu nešto dublje znanje o

tradiciji Šaolina, uvideće da ovo nije preterana tvrdnja. Šaolinski kung fu, zajedno sa srodnim veštinama šaolinskim cí kungom i zenom ili meditacijom, predavan je u velikoj tajnosti u manastiru Šaolin, koji se smatra za „prvi manastir pod nebesima“.

Manastir Šaolin je bio carski hram, koji se nalazio na Centralnom svetom vrhu Kine, u koji su se peli carevi svih dinastija još od njegovog nastanka, da se mole u ime naroda. Ipak, glavni razlog za njegovo prestižno ime „prvog manastira pod nebesima“ nije bila njegova povezanost sa carstvom, već veličanstvene veštine koje su tamo predavane. To nije istorijska slučajnost da su neki od najboljih generala iz istorije Kine, kao što su Juan Jong iz dinastije Tang, Jue Fei iz dinastije Song, i Či Ji Guang iz dinastije Ming stekli svoje ratničko obrazovanje u tradiciji Šaolina.

Iako šaolinski cí kung nije toliko dobro poznat kao šaolinski kung fu, razlog čega je verovatno taj da je to naprednija veština, koja je stoga i čuvana u većoj tajnosti, njegov doprinos potrebama današnjice, naročito u oslobađanju od stresa i izlečenju fizičkih i emocionalnih bolesti, jeste čak još neposredniji i neophodniji. Profesor Čian Sjue Sen, otac kineske rakete, verovao je da bi najveći proboj u oblasti medicine u ovom veku bio ostvaren putem cí kunga, razumevanja i vežbanja čovekove vitalne energije. Upravo je cí kung, sa svojim razvijanjem unutrašnje sile koje je zbunilo mnoge borce, taj koji omogućava šaolinskom kung fuu da se vine u svoje visine i dosegne svoje dubine. Ova knjiga će pružiti neke korisne metode za vežbanje unutrašnje sile.

Međutim, verovatno najvažnije, a ipak najmanje poznato učenje Šaolina je učenje o zenu, koji je najviši oblik šaolinskog kung fua. Malo ljudi je svesno činjenice, čak i među onima koji vežbaju zen, da sve škole zena u svetu danas potiču iz manastira Šaolin. Zen se smatra za najdirektniji oblik duhovne kultivacije, kojim se prosvetljenje postiže trenutno. Glavno obeležje zena je iskustvo, ne spekulacija ili razmišljanje; zen buđenje se postiže neposrednim doživljavanjem, ne pukim razumevanjem njegove filozofije. Zen je taj koji uzdiže šaolinski kung fu do njegove pozicije najveće borilačke veštine na svetu. Ovo je tvrdnja kojoj će se borci drugih

stilova, iz razumljivih razloga, žestoko suprotstaviti, ali koju bi čak mogli da priznaju pošto pročitaju ovu knjigu.

U toku mog dugogodišnjeg predavanja šaolinskog kung fua, ljudi su tražili moj savet u pogledu sledeća tri pitanja:

- Na koji način može kung fu da se koristi za samoodbranu?
- Kako može da se vežba unutrašnja sila?
- Kako vežbanje šaolinskog kung fua može da omogući nekom da iskusi duhovno zadovoljstvo?

Ova knjiga ima za cilj da odgovori na ova i druga relevantna pitanja. Takođe, objašnjeni su u istorijski i filozofski aspekti šaolinskog kung fua, budući da su mi mnogi ljudi, naročito iz zapadnih društava, često ukazivali na teškoće u dolaženju do takvih informacija, a što je neophodno za ispravno razumevanje šaolinskog kung fua. Ipak, ova knjiga je prvenstveno praktični vodič.

Alarmanтна je činjenica da veliki broj ljudi i sa Istoka i sa Zapada vežba kung fu, a ne ume da ga primeni u borbi. Danas je postalo normalno za mnoge učenike kung fua da uče samo rutinske setove, a što je zapravo samo prvi nivo vežbanja šaolinskog kung fua i da nikad ne napreduju do viših nivoa. Ovo je žalosna činjenica, ne samo zato što je kung fu efektivna borilačka veština, već zbog toga što su neprocenjivi aspekti zdravlja i vitalnosti kao i razvoja plemenite ličnosti po kojoj su učenici Šaolina poznati, rezultat vežbanja Šaolina kao borilačke veštine, a ne kao demonstrativne forme koja treba da pruži zadovoljstvo gledaocima.

Nekoliko mojih učenika mi je postavilo jedno naročito istraživačko pitanje: Zbog čega toliko veliki broj učenika kung fua, znajući da je kung fu veoma efektivna borilačka veština, kako se čini, ne preduzima ništa povodom činjenice da ne dobijaju nikakvu korist u pogledu samoodbrane? Za ovo postoje različiti razlozi, ali umesto zadržavanja na njima, najveći deo ove knjige je posvećen pružanju korisnih principa i metoda koji će da omoguće učenicima kung fua da se vežbaju da budu kompetentni borci, koristeći takve metode Šaolina kao što su specifične tehnike, sekvence

borbe, sparing setove, vežbanje sile, taktike i strategije. Takođe, neophodno je istaći da se učenje Šaolina protivi brutalnosti i agresivnosti; ako tražite knjigu koja će da vas pretvori u uličnog borca, onda ovo svakako nije ta.

Dok je efikasnost u borbi primarna funkcija šaolinskog kung fua, neposrednija i veća korist u našem društvu koje se pridržava zakona jesu sjajno zdravlje i vitalnost. Oni se mogu uspešno postići putem šaolinskog ċi kunga, koji predstavlja viši nivo vežbanja šaolinskog kung fua. Ći kung, veština razvijanja vitalne energije, ne samo da uvećava nečiju sposobnost i učinak, nego i unapređuje emocionalni i mentalni razvoj. Ova knjiga će da vam pokaže na koji način.

Vežbanje uma se dalje uvećava u zenu ili meditaciji, koji će šaolinski kung fu odvesti do najvećih visina i dubina. Mudrost šaolinskog učenja, a koje odražava učenje budizma ispunjava strahopoštovanjem. Budući da budizam nije religija u tom smislu u kom se ta reč koristi na zapadu, već potraga za duhovnim zadovoljstvom, veštine Šaolina mogu praktikovati ljudi bilo koje rase, kulture ili religije. Tokom istorije Šaolina bilo je učitelja koji su eksplicitno ispovedali taoizam, hrišćanstvo, islam i druge religije. Šaolinski učitelji ne samo da su naučavali kosmičke istine kao što su relativnost vremena i prostora, višedimenzionalna carstva postojanja, različiti nivoi svesti i mora bezbrojnih zvezda i galaksija, nego su ih zapravo opažali u svojoj dubokoj meditaciji, vekovima pre nego što su moderni naučnici prihvatili njihovu validnost.

Najviše dostignuće šaolinskog kung fua jeste duhovno ispunjenje, bez obzira na nečiju religiju, a to se ponekad postiže putem šaolinskog ċi kunga, ali uglavnom putem zena. Najviše duhovno ispunjenje je u šaolinskom učenju poznato kao prosvetljenje, a to je budistički pojam, koji znači oslobađanje od iluzornog sopstva radi uviđanja Najviše Realnosti, a što su različiti religiozni učitelji opisali kao povratak bogu, ujedinjenje sa Krajnjom Istinom ili stapanje sa Kosmosom.

Stoga, ova knjiga pokriva sve važne aspekte šaolinskog kung fua, od kojih mnogi nisu dostupni za čitanje široj javnosti, i ispunjava širok dijapazon potreba mladih, sredovečnih i starih ljudi. Mladi, kako oni po

godinama tako i oni koji su mladi u srcu, otkriće fascinantnost dinamičnih aspekata šaolinskog kung fua, ne samo zbog toga što otvaraju jedan horizont borbenih tehnika i veština različitih od onih na koje su navikli, nego, što je možda još važnije, zato što obezbeđuju jedan program vežbanja, koji im pruža vitalnost, izdržljivost, brzo rasuđivanje i mentalnu svežinu.

Oni sredovečni, od kojih su mnogi možda patili od hroničnih bolesti, stresa i duševnih problema, otkriće korisnost toka energije u šaolinskom kung fuu. Ako konstantno budu praktikovali vežbe čí kunga koje su opisane u ovoj knjizi, imaju dobre šanse da se oslobode zdravstvenih problema. Oni koji su već zdravi naći će da graciozni, unutrašnji aspekti vežbanja kung fua uvećavaju njihovo fizičko, emocionalno i mentalno blagostanje, tako da mogu da dobiju više iz svakodnevnog rada i zabave.

Oni koji su stariji, ne nužno s obzirom na godine već u pogledu svog razvoja i aspiracija, otkriće uzbudljivost spiritualnog aspekta šaolinskog kung fua, budući da on daje odgovore na pitanja kao što su „Šta je smisao života?“, „Koje je moje konačno odredište?“ i „Šta je zapravo kosmička realnost?“ i pruža praktične metode za njihovo razumevanje. Uvideće zen princip neposrednog iskustva istine, a neće prosto da razmišljaju o mogućnostima.

Oni koji su se navikli na shvatanje da je šaolinski kung fu samo borilačka veština, verovatno će da smatraju da su tvrdnje u ovoj knjizi neverovatne. Izvorni šaolinski kung fu, naročito njegovi viši nivoi čí kung i zen, predavani su posebnim ljudima, kao što su carevi, generali i izabrani učenici. Osnovni princip šaolinskog učenja, koji je eho Budinog saveta svojim učenicima, jeste taj da ništa ne treba prihvatiti samo na osnovu vere, niti reputacije učitelja, već da veštine treba posvećeno praktikovati jedan razuman vremenski period, a onda oceniti rezultate s obzirom na razumevanje i iskustvo.

U zaključku želim da se zahvalim gđi Džuliji Mekkučen, uredniku izdanja i njenom sposobnom timu u Element Books na njihovom strpljenju i razumevanju; gđi Dorin Montgomeri iz Rupert Crew, mom književnom agentu na njenoj neprocenjivoj pomoći; i mojim starijim učenicima,

šcolinskom učitelju Čeong Huat Sengu i šcolinskom učitelju Go Kok Hinu na tome što su lično fotografisali i pozirali kao moji „protivnici“ u ilustracijama u ovoj knjizi.

Vong Kju Kit

Veliki učitelj

Šcolinski vanam kung fu i cí kung

1

ŠTA JE TO KUNG FU?

Ne gubite vreme na kitnjaste pesnice

v Veliki kung fu kao što su šaolinski kung fu i taidičuan nije samo borilačka veština.

Četiri aspekta kung fua

Da li ste nekad bili u situaciji da neko može da vam oduzme život ili da vas opljačka? Verovatno niste, jer se naše društvo pridržava zakona. Ali, ipak postoji mogućnost, bez obzira koliko daleka, da bi to moglo da se dogodi, i iako je to samo zaštita od ove mogućnosti, vredna je vežbanja kung fua. Postoje i drugi, još bolji razlozi za to, i mi ćemo da ih razmatramo kasnije u ovom poglavlju. Ali, prvo treba da razumemo šta je to kung fu.

Može da izgleda začuđujuće, ali mnogi ljudi koji vežbaju kung fu zapravo ne znaju njegovo istinsko značenje. Neki izjednačuju učenje kung fu obrazaca sa vežbanjem kung fua; drugi se drže toga da vežbaju kung fu u cilju zdravlja, a ne borbe. Mnogi ljudi su proveli godine učeći kung fu bez razumevanja njegove dubine i razmera, bez jasnih ciljeva u svom vežbanju. Nepotrebno je reći da su oni protraćili mnogo svog vremena, uprkos svojoj posvećenosti veštini.

Šta je onda kung fu? Ukratko, to je klasična kineska borilačka veština, koju danas treniraju ljudi različitih rasa, kultura i religija. Ali, iako je ova definicija tačna, ona ne može adekvatno da pokaže širok obim kung fua i izvanredne koristi koje može da donose njegovo vežbanje. Bolje ćemo da razumemo, ako razmotrimo ono što ga konstituiše.

Svi stilovi kung fua mogu da se podele na četiri aspekta ili dimenzije:

- forma
- sila (force) ili veština (skill)
- primena
- filozofija

Vidljivi aspekt forme

Forma kung fua je njegov vidljivi aspekt. Bubući da je to deo kung fua koji možemo lako da vidimo, mnogi ljudi često zamenjuju formu sa onim što kung fu u *celosti* jeste. Majstori kung fua poetično govore o formi kao „telu“ kung fua.

Dve najočiglednije manifestacije forme kung fua su obrasci i setovi. Obrazac se odnosi na određen način na koji onaj koji vežba kung fu drži ruke, noge i telo u stavu ili kretanju. Ponekad može da se odnosi na kratak niz akcija. Na primer, onaj koji vežba može da raširi obe ruke, stoji uspravno na jednoj nozi i izbaci gornji deo stopala druge noge. Ova akcija je obrazac, a u šaolinskom kung fuu je poznat kao Beli ždral leprša svojim krilima.

Set se formira kada se brojni obrasci povežu u celinu u cilju vežbanja. Neki setovi su kratki, sastoje se od oko 36 obrazaca; neki su srednje veličine, sa oko 72 stava; drugi su dugački, sa oko 108 obrazaca. Ovi brojevi su samo smernice i u principu su primenljivi na šaolinski kung fu. U taiđi kung fuu ili taiđićuanu popularan pojednostavljen taiđi set, koji je sastavilo veće majstora taiđićuana u Kini sastoji se od 24 obrasca, dok set se ortodoksnog čen stila taiđićuana sastoji od 83 obrasca, a dugačak stil u jang stilu taiđićuana sastoji se od 108 obrazaca.

Obrasci su izabrani i uređeni na određen način da sačinjavaju set iz jednog ili više sledećih razloga:

Zbog lakog pamćenja. Ovo je osnovni razlog zbog koga su obrasci kung fua pre uređeni u setove, nego što se vežbaju pojedinačno, a što je slučaj sa nekim borilačkim sistemima kao što su zapadnjački boks i džudo. U nekim setovima ovog tipa svi stavovi se međusobno razlikuju, a set je u principu kratak. Ovom tipu pripada kung fu set Pet šaolinskih životinja, koji je ilustrovan u Poglavlju 9.

Zbog primene u borbi. Određeni obrasci su naročito korisni za izvesne situacije u borbi. Osim toga, određeni rasporedi sekvenci

obrazaca pogodniji su iz tehničkih razloga. Iz tih razloga obrasci su povezani s obzirom na ova dva principa, kako bi pomogli učenicima da nauče primenu u borbi. Dobar primer za to je čuveni šaolinski set Kroćenje tigra.

Zbog vežbanja sile. Učenici koji nisu obavešteni ponekad mogu da se pitaju zašto su određeni obrasci, koji nemaju očiglednu funkciju u borbi uključeni u setove kung fua. Često je odgovor taj da su oni namenjeni vežbanju sile. Klasičan primer je set Gvozdena žica južnog šaolinskog kung fua.

Zbog određenih veština. Majstori kung fua obično se specializuju u nekoj izabranoj veštini kao što su Gvozdeni dlan, udarci nogom i držanja i zahvati Bez senke. Obrasci nekih setova su uređeni na taj način da ove veštine upotrebe na najbolji mogući način. Jedan od primera jeste set Pet majmuna, koji specializuje u agilnosti.

Ipak, načini na koje obrasci mogu da budu organizovani u setove klasifikovani su na ovaj način jedino zbog pogodnosti za učenje. Iako je kreiranje setova obično vuđeno jednim od četiri gore navedena principa, većina nizova obično uključuje u različitoj meri i druge principe. Na primer, iako je Kroćenje tigra osmišljen prvenstveno cilju primenene u borbi, on, takođe, na početku uključuje nekoliko stavova, čiji je cilj vežbanje snage.

Važnost vežbanja sile

Ako učite samo kung fu formu, a ne razvijate kung fu silu, vaš kung fu će da bude uzaludan, čak iako budete učili čitavog svog života. Ovaj savet je čulo mnogo ljudi, ali malo njih je shvatilo njegov značaj, a još manje njih ga je sprovedo u delo. Neuvažavanje ovog saveta je verovatno najvažniji razlog zbog kog od hiljada učenika koji vežbaju

kung fu samo šaka njih dospe do nivoa majstora. Ako razumete ovaj savet i sprovedete ga u delo, na dobrom ste putu da postanete majstor.

Sila je ovde loš prevod kineske reči *gong* (izgovara se „kung“). Sila može da se podeli na osnovnu i specijalizovanu. Osnovna sila se odnosi na silu ili veštinu koja može uopšteno da se primeni i koja se može da se prenese sa jednog dela tela na drugi. Na primer, solidan jahaći stav je oblik osnovne sile; on daje snažnu, stabilnu osnovu, bez obzira koji od obrazaca izvodite. Takođe, osnovnu silu svog jahaćeg stava možete da prenesete na noge i da zadate snažane udarce nogom.

Specijalizovana sila se odnosi na silu ili veštinu, koja je lokalizovana u određenom delu tela, a obično je ograničena na određenu upotrebu. Jedan primer je Gvozdeni dlan, u kom je sila lokalizovana u dlanovima i ograničena na udarce dlanom. Ova specijalizovana sila ne može da se prenese na glavu ili noge, niti eksponent sa Gvozdenim dlanom nužno ima brzinu ili izdržljivost.

Od koristi je da jasno razumemo razliku između sile i tehnike ili na kineskom između *gong* i *fa*. Tehnika se odnosi na metode ili načine napada i odbrane. Ima formu i vidljiva je. Na primer, ako stavite svoju nogu iza noge svog protivnika i gurnete ga ili nju tako da padne unazad, vi demonstrirate tehniku. Ali, to da li ćete uspeti da oborite svog protivnika zavisi ne toliko od tehnike (osim ako on ili ona nisu nekompetentni), već od vaše sile ili veštine. Ona je bezoblična, nevidljiva i uključuje preciznost, snagu (power) i brzinu.

Primena u borbi i svakodnevnom životu

Treći aspekt kung fua je primena. Onaj koji praktikuje kung fu – bilo koji oblik kung fua – mora da bude u stanju da ga primeni kako u borbi tako i u svom svakodnevnom životu. Postoje učenici kung fua

koji su vežbali setove kung fua čitavog svog života, a ipak uopšte nisu sposobni da se bore, čak ni kad je to neophodno. Ono čime su se oni bavili uopšte nije pravi kung fu, već demonstrativna forma o kojoj mnogi majstori govore kao o „Kitnjastim pesnicama i vezenim udarcima nogu“.

Kung fu, uključujući tu i taidičuan, gubi smisao kao borilačka veština, ako je odvojen od svoje borilačke funkcije. Ovo naravno ne znači da učenici kung fua moraju da se bore da bi opravdali veštinu, niti da je onaj koji vežba kung fu nužno bolji borac, nego onaj koji vežba neki drugi borilački sistem, ali imperativ je da onaj koji neko vreme vežba kung fu mora da bude u stanju da pruži pristojan otpor kad ga neko napadne.

Možda još važnije od primene u borbi jeste mirna primena kung fua u našem svakodnevnom životu. Na primer, onaj koji praktikuje kung fu mora da pokaže više poleta i vitalnosti i u radu i u zabavi od običnog čoveka i da poseduje smirenost uma i jasnoću misli čak i u zahtevnim situacijama. Ako nemate snage da potrcite uz stepenice, uprkos mnogim godinama vežbanja kung fua, ili ste razdražljivi ili nervozni, onda je vaše bavljenje kung fuom bilo uzaludno. Verovatno niste posvetili vreme razvijanju kung fu sile.

Filozofija kung fua u cilju dubljeg razumevanja

Majstori kung fua su tokom godina izgradili bogatu i ogromnu riznicu filozofije. Razumevanje ove filozofije konstituiše četiri aspekta kung fua. Eksponent može da bude vešt u kung fuu i bez bilo kakvog filozofskog znanja, ali takva osoba bi propustila prednost učenja nagomilane mudrosti velikih majstora kung fua. S druge strane, samo poznavanje filozofije kung fua ne može da obezbedi dobrog eksponenta kung fua. To je praktična veština; njegova filozofija može da pruži izvrsno vođstvo, ali eksponent mora mnogo da vežba, da bi stekao veštinu.

Filozofija kung fua može da vam pomogne najmanje na sledeća četiri načina:

- Pruža razumevanje pozadine onog što radite, tako da vaše vežbanje ima dubinu i širinu
- Štedi vreme pružajući vam proverene metode, koje su prošli majstori tokom godina razvijali i savetujući vas u vezi sa zamkama, koje treba da izbegnete
- Sumira ogromno, bogato iskustvo i dostignuća velikih učitelja, često na lep, poetičan način
- Širi um do horizonata mudrosti o kojima niste mogli ni da sanjate i, ako ste spremni, vodi vas do duhovnog ispunjenja, najvećeg dostignuća koje bilo ko može da postigne.

Veliki kung fu stilovi kao što su šaolinski kung fu i taiđićuan jesu mnogo više od puke borilačke veštine. Nasuprot nekim borilačkim veštinama, kojim je glavni cilj pobeda, često na brutalan način, u ringu, ili u kojima praktikanti nalaze inspiraciju u klasičnim samurajima, čija je misija bila da bez razlike ubiju prema naredbi svojih gospodara, šaolinski kung fu i taiđićuan su razvijali i inspirisali budistički monasi, čije je osnovno obeležje saosećanje i taoistički sveštenici, čija je preokupacija bila očuvanje života.

Značajno je da je prvobitan cilj ovih veština, onako kako su ga postavili Bodidarma i Čan San Feng, prvi patroni redom šaolinskog kung fua i taiđićuana, bio duhovni razvoj, bez obzira na religiozna ubeđenja praktikanata ili njihovo odsustvo. Ako vaši ciljevi u bavljenju ovim veštinama nisu duhovni, poštovanje njihovog svetog porekla, kao i drugih aspekata njihove filozofije, omogućći će vam širu perspektivu i razumevanje onih koristi koje možete da imate od svog vežbanja.

Koristi koje pruža kung fu

Zbog čega mnogo ljudi vežba kung fu godinama, a opet ima neznatnu koristi od toga, dok drugi ostvaruju ogroman napredak za mnogo manje vremena? Jedan važan razlog između ostalih jeste taj da mnogo ljudi vežba bez jasnog cilja, dok su učenicima koji brzo uče jasne koristi na koje ciljaju.

Koristi od svih stilova kung fua mogu da se klasifikuju u tri grupe:

- samoodbrana
- zdravlje i kondicija
- vežbanje karaktera

Za veliki kung fu kao što jsu šaolinski i taiđićuan možemo da dodamo još dva:

- širenje uma
- duhovni razvoj

Takođe, ove koristi ukazuju na smisao našeg bavljenja kung fuom. Drugim rečima, razmatrajući koristi, mi istovremeno ustanovljavamo svrhe, koje možemo da postavimo sebi u svom vežbanju.

Samoodbrana je temeljna svrha kung fua. Vežbanje kung fua bez njegove borilačke dimenzije je kung fu lišen svoje suštine; prestaje da bude kung fu, a u najboljem slučaju postaje sistem fizičkog vežbanja.

Neki instruktori i učenici kung fua tvrde da njihovo vežbanje kung fua ima za cilj samo zdravlje, a nikako borbu. Ovo je prihvatljivo ako imaju legitimne razloge, kao što su želja da se izbegnu moguća iskušenja ili primena kung fu tehnika za izlečenje određenih bolesti; ali još uvek je neophodno da razumeju da kung fu može da se koristi za borbu. Ako smatraju da on *ne služi* za borbu, onda nešto ozbiljno nije u redu; zaboravili su da reč *kung fu* znači borilačke veštine.

Naravno, isticanje borilačkog aspekta kung fua ne znači nužno podsticanje praktikanata na borbu. Zaista, istinsko učenje kung fua uvek upućuje učenike da budu tolerantni i da izbegavaju sukob dok god je to

moguće. Ali, sposobnost da odbranimo sebe i svoje voljene, ako to bude potrebno, dragoceno je preimućstvo. Samo onda kad sa sigurnošću znamo da uvek možemo uspešno da se odbranimo, usuđujemo se da budemo na visini situacije, čak i pogrešne. U modernom društvu ova psihološka potreba je možda važnija i neposrednija, nego fizička potreba da se zaista borimo.

Druga velika korist koju imamo od bavljenje kung fuom jesu zdravlje i kondicija. Pod zdravljem ne podrazumevam prosto život bez bolesti; podrazumevam sposobnost da se jede sa zadovoljstvom, čvrsto spava, energično radi, jasno misli, da budete smireni, a ipak na oprezu. Pod kondicijom ne podrazumevam sirovu snagu, kojom se obavlja težak rad; podrazumevam sposobnost da se trči i skače, podnosi toplota, hladnoća i vetar na otvorenom, brzo reagovanje, sposobnost da podnosite težak rad i da se koncentriše određeno vreme bez osećaja mentalnog zamora.

Od kung fua ćemo imati ove koristi samo onda ako ga vežbamo kao borilačku veštinu. Ako ignorišemo borilački aspekt kung fua i vežbamo ga kao što bi vežbali neki drugi oblik fizičkog vežbanja, bili bismo još uvek zdravi, ali bi propustili mogućnost da steknemo onu vrstu sjajnog zdravlja i kondicije koja se zahteva kod vrhunskih boraca. Ekspert kung fua je, na primer, obučen da izdrži da se bori satima, da bude dovoljno snažan da obori ogromnog protivnika koji ga nadvisuje, odn. protivnicu i da bude smiren čak i kad se suočava sa situacijom života ili smrti. Sad možete da zamislite koju vrstu zdravlja i kondicije možete da zadobijete vežbanjem kung fua kao borilačke veštine.

U pogledu unapređivanja zdravlja i kondicije kung fu je bolji u odnosu na druge oblike vežbanja. U plivanju, trčanju, i karateu, na primer, kako starite stečena kondicija se smanjuje, ali u kung fuu ona se, zapravo, povećava. Razlog za ovo je taj što je kung fu nešto više od fizičkog vežbanja; on uključuje i kung i meditaciju radi razvijanja unutrašnjih sposobnosti suštine, vitalne energije i uma.

Treća korist koju imamo od kung fua je vežbanje kraktera, koje se postiže i spolja i iznutra. Spolja, učenje kung fua naglašava moralni razvoj

koliko i fizičko vežbanje, naglašavajući vrednosti kao što su poštovanje prema učitelja, pravednost, hrabrost, tolerancija i poštovanje prema životu.

Iznutra, sama priroda vežbanja kung fua je dug proces građenja karaktera. Dobre osobine kao što su izdržljivost, istrajnost, disciplina, lojalnost i mirna priroda su preduslovi napretka, naročito na višim nivoima. Na primer, vežbanje jahaćeg stava zahteva izdržljivost, usavršavanje nekih kung fu tehnika zahteva istrajnost, neiscrpno vežbanje na hladnoći ili suncu zahteva disciplinu. Zbog faktora kao što su tradicija, drugarstvo i zahvalnost za mogućnost učenja neprocenjive veštine, dobri učenici kung fua razvijaju lojalnost prema svojim učiteljima i drugovima sa treninga. Mirnoća je od suštinskog značaja za tačan sud o aktivnosti protivnika, kako prilikom sparingovanja tako i u pravoj borbi. Svi ovi kvaliteti, koji se stiču vežbanjem kung fua su, naravno, prenosivi i na svakodni život.

Širenje uma i duhovni razvoj

Veliki kung fu kao što su šaolinski kun fu i taiđićuan nisu samo borilačka veština. Taiđićuan je u početku razvijan u hramu Purpurni vrh na Vutang planini, jednom od najsvetijih centara taoizma, od strane taoističkih sveštenika, koji su posvetili svoje živote potrazi za dugovečnošću i besmrtnošću. Na višem nivou učenje taiđićuana proširuje um do istraživanja tajni Kosmosa. Filozofija taiđićuana otvara um praktikanta za taoističko učenje o misterijama čoveka i univerzuma, koje se opisuju pojmovima kao što su jin – jang, *vu – sjing* ili pet elementarnih procesa, i *bagua* ili osam trigrama.

Najviši nivo taiđićuana je *jing – zuo* ili tiho sedenje i predstavlja meditaciju. Dok *jing – zuo* može da unapredi borilački aspekt taiđićuana kao i aspekt zdravlja, njegov primarni cilj je duhovna kultivacija. Najviši cilj je ništa manje do taoističko postignuće jedinstva sa Kosmosom.

S druge strane, šaolinski kung fu je razvijan u čuvenom manastiru Šaolin, koji nije običan manastir; to je bio carski hram u koji su se peli carevi svih dinastija, da se mole u ime naroda. Stoga, šaolinski monasi

nisu bili obični monasi; među njima su bili neki od najboljih generala, ministara, pesnika, filozofa i drugih velikih umova carstva. Mnogi vladari su se odrekli svog luksuznog života u palati zarad višeg razvoja u manastiru Šaolin. Stoga, ne iznenađuje činjenica da je manastir Šaolin bio centar koji je ujedno i skupljao i širio neka od najboljih učenja kineske civilizacije.

Kao naistaknutiji budistički manastir u Kini manastir Šaolin je nasledio bogatu zaostavštinu Budinog učenja. A, ako mislite da se Budino učenje bavilo samo religioznim temama, razmislite ponovo. Vekovima pre modernih naučnika Buda i drugi učitelji su tumačili stvarnost pojmovima kao što su subatomske čestice i energija (u budizmu zvani *darme* i *krija*), relativizam prostora i vremena (*patijasamutpada*), različiti nivoi svesti (*vijnana*), višedimenzionalnost postojanja (*triloka*), iluzija spoljašnjeg sveta (*maja*) i milioni svetova kao mrljice i prašine u kosmičkim ciklusima (*kalpas*).

Širenje uma šaolinskih učitelja prilikom razumevanja takve mudrosti, koja ispunjava strahopoštovanjem nije prosto intelektualno, nego prvenstveno iskustveno. Drugim rečima, učitelji Šaolina ne čitaju prosto o takvoj mudrosti u sutrama ili budističkim skriptama, već imaju neposredno iskustvo ovih različitih nivoa realnosti u svojoj meditaciji. Na kraju krajeva, zen koji je najviša od šaolinskih veština jeste vežbanje uma.

Šaolinski kung fu na svojim najvišim nivoima vodi do zena. Mnogo ljudi je nesvesno činjenice da je zen ili *ćan* kako je on poznat na kineskom, prvo razvijan u manastiru Šaolin, zatim procvetao u Kini tokom dinastija Tang i Song, a kasnije se raširio u Japanu i drugim zemljama. Vrhovni cilj zena u šaolinskom kung fuu, kao i vrhovni cilj *jing – zuo* ili tiho sedenje, jeste duhovno ispunjenje, najviši cilj koji bilo ko može da postigne.

Iako svi ljudi koji vežbaju kung fu nisu spremni ili zainteresovani za duhovni razvoj, razumevanje njegovog obima i dubine, naročito najvećeg kung fua kao što su šaolinski kung fu i taiđićuan, dodaće neke nove dimenzije i značenja vašem vežbanju, čineći vas svesnim da potencijalne koristi vašeg vežbanja daleko prevazilaze samoodbranu i održavanje u kondiciji. Ipak, ovo je knjiga praktičnog karaktera. Pre nego što se upustite u avanture

uma i duha, upoznaćete se sa aspektima borbe i zdravlja šaolinskog kung fua,. Ali, pre toga je potrebno jasno razumevanje istorijske pozadine i različitih stilova kung fua, tako da kada se sretnete sa pojmovima kao što su *vušu* ili *kvuanfa* ili čuvenim stilovima kao što su bagua dlan i kung fu bogomoljke, znaćete šta oni znače i kako se uklapaju u matricu fundamentalnog kung fu znanja.

2

ISTORIJSKI RAZVOJ KINESKIH BORILAČKIH VEŠTINA

Promenljiv koncept i sadržaj kung fua

v Kineske borilačke veštine su poznate pod više od 40 različitih imena!

Da li znate zbog čega u klasičnim kineskim tekstovima nećete naći reč *kung fu*, iako u istoriji i književnosti postoji mnogo zapisa o kung fuu? Da li znate da su pre mnogo vekova boks i rvanje bili popularni sportovi u Kini? Kratka istorija kung fua od kamenog doba do modernog vremena pomoći će vam da razjasnite na koji način se veština razvila do svog današnjeg oblika.

Koncept kao i sadržaj kung fua razlikuju se u zavisnosti od potreba i manira određenog vremena. Na primer, za vreme dinastije Džou (1030 – 480 p.n.e.) streljaštvo i jahanje konja bili su istaknuti aspekti kung fua ili *jiđia*, kako je on tada bio opšte poznat. Mi danas obično mislimo o njemu na taj način da je on u vezi sa borbenim obrascima koji ne uključuju oružje i unapred pripremljenim sparringom.

U ovom poglavlju ćemo posmatrati širok i obuhvatan koncept i sadržaj kineskih borilačkih veština od najranijih vremena. U sledeća dva poglavlja ispitićemo razvoj različitih škola kung fua onakvog kakav nam je danas poznat.

Kung fu u preistorijskim i antičkim vremenima

Kung fu je stariji od civilizacije. Od kada postoje ljudi na zemlji postoji i borba. A, od kad postoji borba ljudi su smišljali načine, koji će im pomoći da se dobro bore. Oni su se razvili u veštinu i to je bio kung fu, a ona se pojavila pre nego što su ljudi počeli da se bave poljoprivredom i da grade naselja, što su bili počeci civilizacije.

U prošlosti kung fu je bio poznat pod drugim nazivima. Zapravo, tokom istorije (i preistorije) kung fu je bio poznat pod 40 različitih imena!

Određena imena su bila popularna u određenim vremenima. U poređenju sa njima termin „kung fu“ je moderan – koristi se samo u 20-om veku. Stoga, ako pregledate klasične kineske tekstove nećete pronaći da se koristi termin *kung fu*. Termin *vušu*, koji je popularan od 1949. takođe se koristio od trećeg do šestog veka n.e. Termin koji se najčešće koristio od 3. veka p.n.e. do 19. veka n.e. bio je *vuđi*. *Vu* znači borilačka, a *đi* znači veština. I *vušu* i *vuđi* se prevode kao „borilačka veština“, ali *đi* je semantički mnogo precizniji u svom značenju.

Drugi uobičajeni termini koji su se koristili u prošlosti s obzirom na kineske borilačke veštine navedeni su ispod, sa svojim doslovnim prevodom:

<i>jueli</i>	borbena snaga
<i>juedi</i>	rvanje
<i>jiđi</i>	tehnike borenja
<i>vuđi</i>	ratničke tehnike
<i>sjangpu</i>	tehnike udaranja glavom
<i>sjangpo</i>	međusobna borba
<i>šoupo</i>	borba rukom ili boks
<i>zuđiao</i>	zahvatanje i bacanje
<i>ćuanfa</i>	tehnike pesnice
<i>ćuanšu</i>	umetnost pesnice

Kineska arheološka otkrića pokazuju da je kinesko kameno doba bilo veoma verzirano u borilačkim veštinama i da je imalo veliku količinu sekira, kopalja i mačeva napravljenih od kamena i kostiju. Najstarije od ovog oružja, koje datira pre više od 7000 godina, bilo je iznenađujuće visokog standarda. Preistorijski ljudi su pojedinačno koristili oružje u međusobnoj borbi ili protiv životinja, kao i kolektivno u plemenskim ratovima. Arheološka svedočanstva ukazuju na to da su tokom perioda mira izvodili plesove zasnovane na pokretima borilačkih veština. Stoga, tragovi setova nalik na ples koje danas izvodite kad vežbate kung fu mogu da se prate unazad do preistorijskih predaka!

Tokom metalnog doba u dinastijama Sja i Šang (2000 – 1030 p.n.e.), oružje je pravljeno od bakra, a kasnije od bronz. Najraniji kineski zapisi na kostima i kornjačinim oklopima oslikavali su mnoge koncepte borilačkih veština. Do vremena dinastije Džou (1030 – 480 p.n.e.), kineske borilačke veštine, koje su u to vreme bile poznate kao *ćuanjong* (borenje pesnicama), i *šoupo* (borba rukom), razvile su se u sofisticirane sisteme sa dubokim filozofijama. Principi jin – jang, *vu – sjing* (pet elementarnih procesa), i *bagua* (ili *pakua*, osam arhetipskih simbola) korišćeni su u cilju objašnjenja mnogih koncepata borilačkih veština.

Tokom perioda zaraćenih država (480 – 221 p.n.e.) različite vlade kao i opšta javnost pridavali su ogroman značaj borilačkim veštinama, koje su u to vreme bile poznate kao *jiđi* (tehnik borenja) i *sjangpo* (međusobna borba). Streljaštvo i borenje na konjima postali su bitni aspekti borilačkih veština. U ovom periodu napisano je svetski poznato klasično delo o vođenju rata Umeće ratovanja, koje je napisao Sun Cu.

Pošto je Ši Hvang Ti ujedinio Kinu i osnovao dinastiju Ćin (221 – 207 p.n.e.) uveo je sportove *šoupo* (boks) i *juedi* (rvanje), u kojim su se dva takmičara međusobno borila u ograđenom prostoru. Ovo su veovatno bili najraniji boks mečevi u svetskoj istoriji.

Slavni Han i Tang

Termin *vuđi* prvi put se pojavio u dinastiji Han (207 p.n.e. – 220 n.e.) i vekovima je ostao najpopularniji termin za borilačke veštine među Kinezima. U to doba uključivao je streljaštvo, borenje na konjima, dizanje tegova, boks, rvanje, borbu bez oružja, borba sa oružjem, vežbanje setova i sparing.

Sportovi boks i rvanje ostali su veoma popularni, naročito uz podsticanje od strane Han Vu Ti, cara koji je poznat po proširenju Han vojske. Zapisi dinastije Han pokazuju da su takmičari u boksu bili bosi i da su nosili šorceve kao naši moderni bokseri, ali nisu nosili rukavice i

nisu bili ograničeni nikakvim bezbednosnim pravilima. Rvački mečevi su bili bezbedniji; takmičarima nisu bili dozvoljeni udarci rukama ili nogama, a pobeđivali su na osnovu poena sakupljenih obaranjem protivnika na zemlju.

Mačevanje je postalo veoma popularno i visoko cenjeno. Nisu samo ratnici, već su se i učenjaci angažovali u vežbanju mača, a neki su čak i nosili mačeve kao lični ukras. Tehnike borenja mačem bile su povezane na taj način da formiraju rutinske setove, koji su često izvođeni kao plesovi, često od strane lepih deva, koje nisu bile obučene u borilačkim veštinama; stoga su oni nekad degenerisali u puke demonstrativne forme. Ipak, mačevalački dueli su bili uobičajeni među ekspertima borilačkih veština u cilju razrešenja sukoba.

Posle pada dinastije Han, Kina se raspargčala na brojne konkurentne države i to stanje je trajalo oko 400 godina. Ovaj period često se prigodno zove dva Ćina i severno-južne dinastije (221 – 617 n.e.). Tokom ovog perioda obrasci u kojima se koristilo oružje kao i oni obrasci borenja bez oružja bili su međusobno povezani na taj način da formiraju rutinske setove. Prvobitni smisao bio je da se omogući borcima da bolje upamte obrasce. Tako su u kineskim borilačkim veštinama ustanovljeni rutinski setovi. Ovi setovi koji su povremeno izvođeni u cilju demonstracije prilično su se razlikovali od pojedinih tehnika, koje su prve svega vežbane u cilju borbe. Takođe, postojala je razlika u vežbanju borilačkih veština između vežbanja rutinskih setova i sparinga.

Bilo je to u ovom periodu kada je prečasni Bodidarma došao iz Indije u Kinu da širi budizam. Nastanio se u manastiru Šaolin 527 n.e. u provinciji Henan i podstakao razvoj šaolinskog kung fua. Ovo je predstavljalo prekretnicu u istoriji kung fua, jer je dovelo do promene pravca, budući je kung fu institucionalizovan. Pre ovoga, borilačke veštine su bile samo načelno poznate. Tek posle začetka šaolinskog kung fua korišćena su imena da označe različite škole, kao što su taidičuan, bagua, ving čun, orlova kandža, bogomoljka itd. Zaista, kung fu onakav kako ga mi danas razumemo začet je u Šaolinu.

Istorijski razvoj različitih stilova biće opisan u sledećem poglavlju; vratimo se sada mejnstrimu kineskih borilačkih veština.

Kina je ponovo ujedinjena pod dinastijom Tang (618 – 906 n.e.). Tokom vladavine carice Vu uveden je Carski borilački ispit u cilju izbora istaknutih ratnika. Ovaj ispit, kao i odgovarajući Carski civilni ispit za izbor učenih ljudi za obavljanje visokih civilnih dužnosti, bio je obiman i složen, imao je nivoe od oblasnih i provincijalnih do nacionalnog nivoa i održavan je u pravilnim intervalima. Predmeti koje je ispit uključivao bili su borba na konju, borba na tlu, tehnike koplja, upotreba različitog oružja, streljaštvo na konju i tlu, dizanje tegova i vojne strategije.

Javnost je i dalje uživala u boksu i rvanju. Razvio se i jedan novi tip rvanja, poznat kao *sjangpu* (borba udaranjem glavom) ili *jueli* (borbena snaga). Takmičari su na sebi nosili samo zategnut komad sukna oko bedara i vrpcu za kosu. Budući da nisu mogli da uhvate protivnikovu kragnu ili rukave da bi ga oborili, njihove glavne taktike su bile udaranje glavom i obaranje samo sopstvenom težinom. Čuveni sumo rvači Japana mogu da prate tragove nastanka njihove veštine sve do *sjangpu* i *jueli* dinastije Tang.

Song, Juan i Ming

Kung fu, u to vreme poznat kao *vujji* (borilačke veštine) i *vuđi* (borilačke tehnike), bio je veoma popularan za vreme dinastije Song (960 – 1279). Sam car koji je osnovao dinastiju bio je ekspert šaolinskog kung fua, koji je osnovao taiđu stil.

Vladavina dinastije Song je snažno podsticala ljude da praktikuju *vuđi* i osnovala škole i sveučilišta borilačkih veština. Godine 1044. objavljen je Veliki klasik borilačkih veština, koje su uključivale vojnu organizaciju i praksu, pešadijsku i konjičku veštinu, kretanje i logorovanje vojske, strategije i taktike, izradu i upotrebu oružja, vojnu geografiju i istorijski pregled svih važnih bitaka pre dinastije Song.

Bili su popularni klubovi borilačkih veština i uključivali su streljačke, kopljarske i rvačke klubove. Na primer, dokumenta dinastije Song pokazuju da je 1125. godine u carstvu postojalo više od 580 streljačkih klubova sa više od 240 000 civilnih strelaca! Mnogi *vuji* eksperti su zarađivali za život javnim demonstracijama svojih veština, kao putujući šoumeni ili u nepokretnim arenama. Njihove predstve su uključivali rvanje, boks, akrobatiku, demonstraciju setova borilačkih veština, oružje, streljaštvo i dizanje tegova. Jedna interesantna karakteristika bila je da su mnogi od ovih eksperata bile žene. Bilo ih je dovoljno da opravdaju jedan nov termin koji ih je opisivao – *nu džan*.

Međutim, za vreme dinastije Juan (1260 – 1368. n.e.), kada su Mongoli vladali Kinom, Kinezima je bilo zabranjeno da nose oružje ili da praktikuju borilačke veštine. Bez obzira na to, sport *zuodiao* (zahvatanje i obaranje ili mongolsko rvanje) bio je široko rasprostranjen, a neki borci su, takođe, u tajnosti praktikovali svoje veštine.

Mnogi su skrivali *vuji* pod plaštom akrobatike ili akcija drama, koje su bile veoma popularne u ovo doba. Međutim, iako su mnoge borilačke tehnike na ovaj način očuvane, to je, takođe, ubrzalo degradaciju borilačkih veština u puke demonstrativne forme.

Dinastija Ming (1368. – 1644.god.) je predstavljala značajan orjentir u razvoju kineskih borilačkih veština, koje su u ovom periodu bile opšte poznate kao *vuji* ili *kvuanfa* (tehnike pesnice), kada je došlo do jasnije razlike između borilačkog i demonstrativnog aspekta. S jedne strane, mnogi Ming generali koristili su ga kao suštinski i visoko cenjen deo vojne obuke, sa redovnim takmičenjima među vojnicima. Sa druge strane, profesionalni paradni *vuji* umetnici smatrali su ga izvođačkom umetnošću, često ga krivotvoreći kitnjastim pokretima, kako bi ugodili gledaocima. Izraz „kitnjaste pesnice i vezeni udarci nogom“ bio je uobičajen za opisivanje ove vrste dekorativnih pokreta, koji su postepeno postali nedelotvorni za svrhe borbe.

Ming period, takođe, bio je svedok osnivanja mnogih stilova kung fua. Stil taiđu, koji je osnovao prvi car Songa i stil Orlova kandža, koji je osnovao čuveni general Jue Fei, a koji su obojica bili šaolinski učitelji,

razvili su se u osobene škole kung fua. Obe veštine su prvobitno praktikovane u okviru vojske, ali su se kasnije prešle u javnu upotrebu. Stil bogomoljka je u ovom periodu osnovao šaolinski majstor Vang Lang.

U ovom periodu prvi put se spominje razlika između „spoljašnjih“ i „unutrašnjih“ škola kung fua. U često citiranoj Elegiji Vang Zong Nana, Huang Zong Ji je rekao:

Njačuveniji pod nebesima je šaolinski kung fu, a koristi se pre svega u cilju borbe i stoga je spoljašnji; budući da unutrašnji kung fu ističe mirnoću nasuprot kretanju, a nastaje sa taoističkim sveštenikom Čan San Fengom iz perioda Song.

U svom delu Unutrašnji kung fu čuveni majstor unutrašnje škole, Čan San Feng, je rekao:

Postoje dve škole kung fua, naime spoljašnja i unutrašnja.

Najpoznatija od spoljašnjih je šaolinska, koja je prvenstveno namenjena za napad. Unutrašnja je namenjena prvenstveno za odbranu i ona je meka.

Tokom Ming perioda napisani su mnogi važni klasici borilačkih veština. Neka od najvećih dela, koja se danas još uvek koriste kao autoritativne reference su Zbirke iz dvorane pravednosti Ju Da Jaua, Nova knjiga o disciplini Či Ji Guanga, Beleške o vojnim formacijama He Liang Čena i Klasik o pitanjima borilaštva Mao Juan Jia, Zbirke iz dvorane pravednosti Ju Da Jaua, Nova knjiga o disciplini Či Ji Guanga, Beleške o vojnim formacijama He Liang Čen i Klasik o pitanjima borilaštva Mao Juan Jia. Svi gore navedeni pisci bili su veliki generali, koji su, takođe, bili i majstori kung fua. Ove knjige, koje opisuju ne samo različite vrste savremenog kung fua, nego i važna pitanja ratništva, odraz su prisnog odnosa između borilačkih veština i vojnih poslova tog vremena.

Bilo je to u vreme Ming perioda kada je došlo do najznačajnijeg širenjenja kineskih borilačkih veština. Na primer, godine 1619. jedan učitelj kung fua, Čen Juan Bin, stigao je u Japan da podučava šaolinski kung fu, čime je postavljen temelj za điuđicu, preteču džudoa.

Moderno doba

Kada su Mandžurci osnovali dinastiju Čing (1644. – 1911.), vlada je podsticala *vuji* u vojsci, a kočila među civilima. Mnogi mandžurijski generali i upravitelji bili su veliki učitelji kung fua.

Javnost je nastavila vežbanje kung fua u privatnim školama i klubovima. Zato su bile istaknute individualna borba, borba bez oružja, setovi u cilju zdravlja i demonstracije. Drugi aspekti, koji su povezani sa masovnim ratovanjem, kao što su vojne strategije i formacije, streljaštvo i borba na konjima su zapostavljeni. Ova postepena evolucija imala je za rezultat koncept i sadržaj kung fua kakav je danas nama blizak.

Period Čing bio je važan za razvoj unutrašnjih stilova kung fua. Tokom ovog perioda u severnoj Kini počeo je da se masovno vežba taidičuan, koji se prethodno razvio iz šaolinskog kung fua. Osnovana su druga dva glavna stila unutrašnjeg kung fua, bangua (pakua) i sjing ji. Mnogi carski stražari palate vežbali su bangua kung fu.

U južnoj Kini preovladao je šaolinski kung fu. Manastir Južni Šaolin u provinciji Fukien postao je centar okupljanja revolucionara, koji su imali za cilj obaranje mandžurijske vlade. Mandžurijske trupe su srušile sa zemljom manastir Šaolin, a šaolinski učitelji su se rasuli u provinciju Guangdong, Hong Kong, jugoistočnu Aziju i Ameriku. Jedan od ovih učitelja bio je šaolinski monah Jiang Nan, koji je preneo šaolinske veštine Jang Fa Kunu. Jang Fa Kun je preneo ove veštine Ho Fat Namu, mom učitelju, koji je srdačno i velikodišno mene njima podučio.

Uspešna revolucija dr. Sun Jat Sena 1911. godine okončala je dugačku dinastičku istoriju Kine. Mnogi revolucionari bili su sekularni učenici Šaolina. Formirane su brojne organizacije borilačkih veština, a

najvažnija je bila Jing Vu atletska asocijacija (Ćing Vu atletska asocijacija), koju je osnovao ekspert kung fua Huo Juan Jia, a imala je ogranke u mnogim delovima Kine i jugoistočne Azije. Godine 1926. vlada Kuomintang preinačila je termin *vušu*, koji je tad bio u opštoj upotrebi u *guošu*, što znači „nacionalna veština“.

Ironično, tokom ovog perioda standard *guošua* je opao i sveden na kitnjaste forme namenjene demonstraciji. Ovo se dogodilo iz dva razloga, a to je da je pojava vatrenog oružja uveliko umanjila značaj vežbanja borilačkih veština u vojsci i da je vlada Kuomintang davala samo prazna obećanja u vezi unapređenja *guošua*. Na primer, vojska Kuomintanga je danas na Tajvanu obučena u tekvandou umesto u *guošu*, njihovoj nacionalnoj veštini!

Nasuprot tome, komunistička vlada koja je zamenila Kuomintang u Kini učinila je mnogo da oživi slavu i veličinu kineskih borilačkih veština, koje je preimenovala u *vušu*. Postoje radni komiteti na nacionalnom, provincijalnom i okružnom nivou za učenje i unapređivanje veština; osnovane su specializirane škole i visoke škole; timovi *vušua* su poslani preko mora u cilju promotivnih demonstracija; objavljene su brojne knjige koje su pružale neprocenjive informacije o *vušuu*; održavani su i nacionalni i internacionalni turniri. *Vušu* je već uključen u Azijske igre i očekuje se da budu uključene i u sledeće Olimpijske igre. Po mom mišljenju, najvažniji doprinos sadašnje kineske vlade *vušuu* za koji može da se ispostavi da ima izuzetno dalekosežne posledice jeste obnova svetog hrama kung fua, čuvenog manastira Šaolin, koji očarava mnoge entuzijaste borilačkih veština širom sveta.

OD ŠAOLINSKOG KUNG FUA DO TAIĐIĆUAN

---Razumevanje različitih stilova kung fua

- v Termin kung fu, koji se danas verovatno najčešće koristi u engleskom jeziku kada je reč o kineskim borilačkim veštinama, zapravo je veoma skorog datuma i postao je popularan tek u 20-om veku.

Postoji toliko mnogo stilova kung fua tako da oni koji nisu upućeni često bivaju zbunjeni. Na primer, da li možete da razlikujete dugačku pesnicu i stil

majmuna ili različite stilove taidićuana? A, da li znate zašto se ćanćuan zove kung fu muslimana?

Kada pročitate ovo poglavlje, moći ćete da odgovorite na ova pitanja. Takođe, upoznaćete se sa istorijskom pozadinom različitih stilova, njihovom filozofijom, važnim karakteristikama i tipičnim oblicima.

Kung fu i ćuanšu

Termin kung fu, koji se danas verovatno najčešće koristi u engleskom jeziku kada je reč o kineskim borilačkim veštinama, zapravo je veoma skorog datuma i postao je popularan tek u 20-om veku. Interesantno je da se primeti da se u kineskom jeziku on čak i danas retko koristi, osim kolokvijalno u kantonskom dijalektu. Polularan kineski termin i u mandarinskom i kantonskom, i u pisanoj i govornoj formi, koji je približan konceptu kung fua kako ga obično razumeju zapadnjaci je *ćuanšu* ili *ćuanfa*.

Ćuanšu znači umetnost pesnice, *ćuanfa* tehnike pesnice. Ako se sećate istorije kineskih borilačkih veština onamo kako je ona opisana u prethodnom poglavlju, setićete se da se *ćuanšu* ili *ćuanfa* naročito odnose na onaj aspekt kineskih borilačkih veština u kom je istaknuta borba bez oružja u vidu udaraca rukama i nogama, što je, na primer, suprotno *jueliu* i *zuodīaou*, u kojima su redom istaknuti rvanje i obaranje. Termini *ćuanšu* i *ćuanfa* takođe sugerišu neke konceptualne razlike u odnosu na potpun i sveobuhvatan termin *vudī*, koji je ranijim vremenima uključivao streljaštvo i jahanje konja.

Šaolinski kung fu se kineskom jeziku kaže *šaolinćuan*; bangua kung fu *banguaćuan*; bogomoljka kung fu *tanglangćuan*, itd. *Ćuan*, što doslovno znači pesnica je skraćeni oblik od *ćuanšu* ili *ćuanfa*, a odnosi se ne samo na upotrebu pesnice, već i na čitav sistem kung fua, uključujući upotrebu oružja i metode vežbanja sile.

Svi različiti stilovi kung fua usledili su posle šaolinskog i skoro svi – ako ne upravo svi – razvili su se iz šaolinskog kung fua.

Šaolinski kung fu

(...)