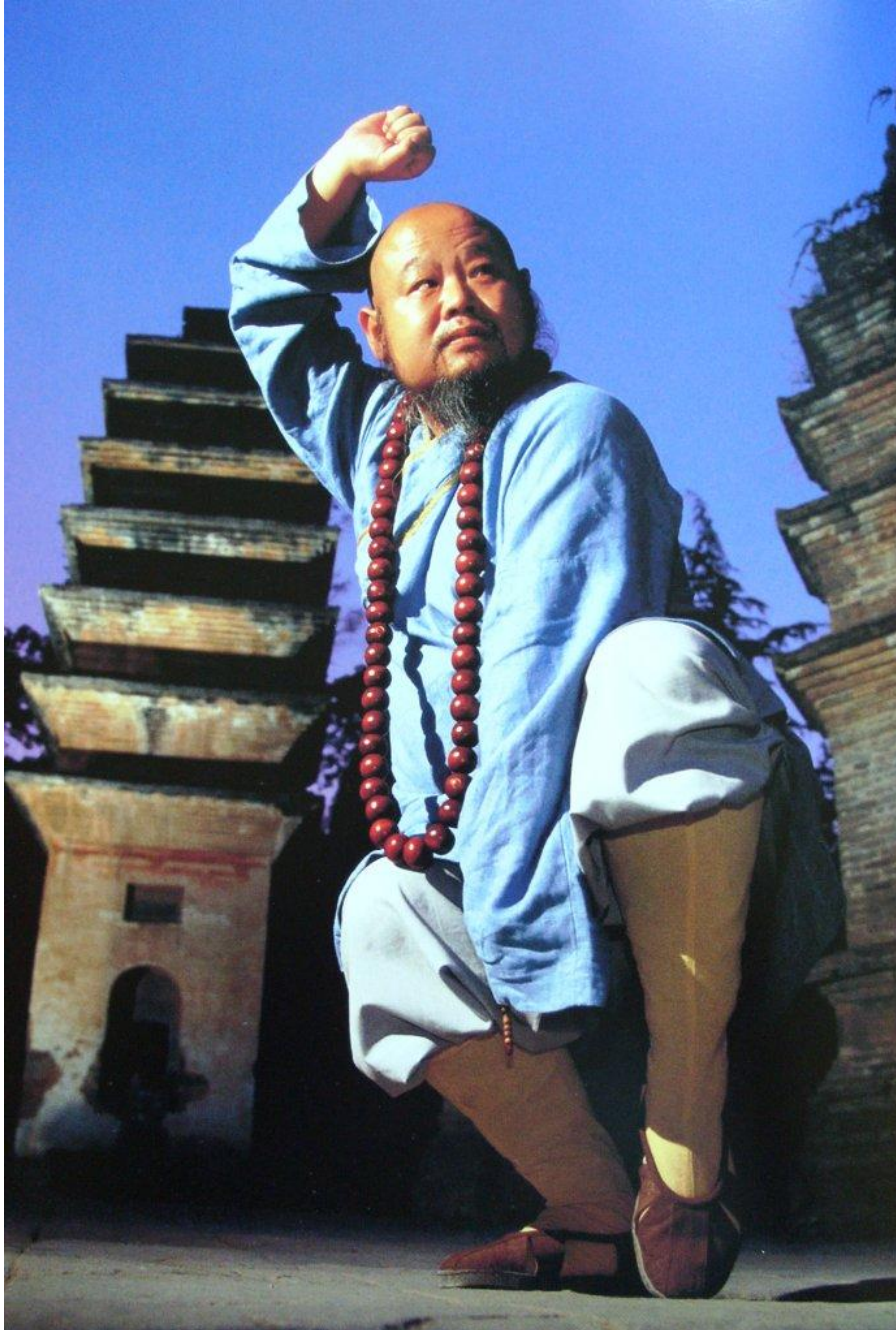


Historia i charakterystyka klasztornego stylu „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”



Fot.1.

Fot.1. Shaoliński mnich Shi Yan Zhuang prezentujący klasztorne kung fu na terenie cmentarza mnichów – tzw. „Lasu Pagód” (chin. *Da Lin*) w pobliżu klasztoru Shaolin.

Autorami zdjęć ilustrujących niniejszy artykuł są: Aleksandra Wroniszewska, Ewa Złotkiewicz, Arnold Szybkowski, Guo Yin He oraz Sławomir Pawłowski.

Historia klasztornego stylu „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”

Oto historyczna wierszowana formuła, stworzona przed wiekami przez mnichów świątyni Shaolin, opisująca klasztorny styl „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”:

„Ochrona świętej góry za pomocą stylu walki „Osiemnastu Rąk” jest od wieków kultywowana przez luohanów w klasztorze Shaolin, przechodząc wśród nich z generacji na generację.

Aby utrzymać dobre zdrowie i nabyć odpowiednie umiejętności w zakresie sztuki walki oraz by ochronić główną bramę klasztoru Shaolin, po pierwsze pozbadź się nieuczciwości.

Jeśli koncentrujesz się w celu przemiany Jing i podniesienia energii Qi, twoja moralna postawa będzie stabilna, nigdy się nie zmieni i będzie niezagrożona.

Postępuj zawsze z kurtuazją.

W trakcie walki wykorzystuj wszystkie swoje umiejętności walcząc za pomocą rąk i nóg oraz używając sekretnych, ukrytych przed obcymi ruchów.

Niegrzecznie zachowuje się prostak i opryszek, mnich robi dobre uczynki.

Styl „Osiemnastu Rąk” zawiera w sobie wiele ukrytych i zdradliwych ruchów. Twój wróg będzie przerażony i bezradny doświadczając ich w trakcie walki.

W stylu „Osiemnastu Rąk” istnieje wiele chwytów i rzutów, których nie wolno używać pochopnie, a jedynie wówczas, gdy jest to absolutnie konieczne.

Bądź miły nawet w relacjach z nikczemnikami.

Bądź dobry dla innych, gdy to tylko możliwe.

Nawet niegodziwców należy oszczędzać, gdyż każdy popełnia błędy.

Przebaczaj im, jeśli to tylko możliwe.

Studiuj sztukę walki „Osiemnastu Rąk” z życzliwością tak, jak to czynił Samana ¹

Podążając za prawdą z pewnością osiągniesz sukces”.

¹ Samana - wędrownny hinduski asceta; jednym z nich był sam Budda Gautama.



Rys.1.



Rys.2.



Rys.3.

Rys.1 – 3. Ruchy z form klasztornego stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”.

Rys.1. „Uderzenie w stabilnej postawie” (występuje np. w dziewiątej formie 18 Rąk).

Rys.2. „Małpa zrywa brzoskwinie” (występuje np. w jedenastej formie 18 Rąk).

Rys.3. „Szycie igłą” lub „Uderzenie łokciem prosto w serce” („Pi Xin Quan”) – występuje np. w pierwszej formie stylu „18 Rąk” oraz np. w formie „Luohan Duan Da” (tj. „Formie Krótkich Uderzeń Stylu Luohan”).



Ob.1.



Ob.2.



Fot.2.

Ob.1. Obraz Bodhidarmy eksponowany w klasztorze Shaolin.

Ob.2. Obraz autorstwa Shi Yong Zhi (33 generacja mnichów klasztoru Shaolin) przedstawiający Bodhidarmę praktykującego styl „Osiemnastu Rąk Luohan”

(w rzeczywistości sytuacja taka nie mogła mieć miejsca, gdyż shaolińscy mnisi stworzyli ten styl dopiero po jego śmierci).

Fot.2. Tablica z płaskorzeźbą Bodhidharmy znajdująca się na terenie klasztoru Shaolin.

Historia klasztornego stylu kung fu „Osiemnastu Rąk Luohan”

Styl „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”, tzn. „Styl Walki Mnichów Klasztoru Shaolin Metodą Osiemnastu Rąk”, jest najstarszym klasztornym systemem kung fu stworzonym od podstaw przez mnichów tej świątyni. Został on opracowany w celu ochrony klasztoru przed napadami rabunkowymi oraz jako narzędzie samoobrony w trakcie odbywanych przez nich podróży. We wczesnych latach istnienia klasztoru funkcjonował on nieomal w zupełnej izolacji, z dala od najbliższego miasta. Mnisi udawali się wówczas w podróże misyjne, urzędowe lub związane z pozyskiwaniem żywności (przeważnie pieszo i samotnie). Były one niebezpieczne, gdyż w tamtych czasach drogi wraz z ich otoczeniem oraz infrastrukturą (tj. mostami i przydrożnymi gospodami) były miejscami częstych bandyckich napadów na podróżujących nimi ludzi. Szczególnie popularną, a jednocześnie niebezpieczną drogą był wówczas tzw. „Jedwabny Szlak”, tj. trakt handlowy łączący Indie z Chinami. Na całej jego długości nagminnie miały miejsce grabieże i rozboje dokonywane na kupieckich karawanach. Doprowadziło to do sytuacji, w której w celu ochrony swoich dóbr oraz życia, podróżujący nim kupcy na czas podróży prawie zawsze wynajmowali płatną ochronę. Styl kung fu „Osiemnastu Rąk Luohan” stworzony został w takich właśnie niebezpiecznych czasach. Jest on sztuką walki niemal tak starą jak sam klasztor Shaolin i liczy sobie ponad tysiąc lat. Stanowi załóżek wszystkich pozostałych shaolińskich systemów kung fu. Jego techniczne fundamenty i prapoczątki poprzedzają czasy zamieszkiwania w klasztorze Shaolin dwudziestego ósmego patriarchy buddyzmu - Bodhidharmy (chin. *Da Mo*), twórcy prozdrowotnego systemu ćwiczeń qigong o nazwie „Osiemnaście Rąk Mnichów Buddyjskich” (tj. „Luohan Shi Ba Shou”). Bodhidharma pochodzący z indyjskiej kasty wojowników „Ksatreya” został za młodu w pełni wyszkolony w hinduskich sztukach walki. Kompilując formę qigong o nazwie „18 Rąk Luohan” czerpał on zarówno z własnych przemyśleń, jak i narodowego kulturowego dziedzictwa Indii. Stworzony przez niego system qigong składa się z postaw oraz ruchów imitujących zachowanie pięciu zwierząt, tj. tygrysa, lamparta, węża, żurawia oraz mitycznego smoka. Wykonuje się je w skupieniu, starając się wydobyć i wykorzystać w trakcie praktyki pożądane cechy każdego z nich, ćwicząc z wolicjonalnym „duchem” danego zwierzęcia, przyjmując często dynamiczne postawy oraz wykonując ruchy nadające się do praktycznego wykorzystania w walce. Praktyka powyższych ćwiczeń wpływa korzystnie na cyrkulację bioenergii Qi w organizmie ćwiczącego.



Figura Bodhidharmy (Da Mo)

Powyższy system qigong miał stanowić proporcjonalną i harmonijną przeciwwagę dla codziennej wielogodzinnej praktyki siedzącej medytacji, stanowiącej dla shaolińskich mnichów podstawową formę praktykowania buddyzmu w klasztorze. Jednocześnie jego praktyka była elementem systemu klasztornych praktyk wiodących do oświecenia. Da Mo zakładał, że bez jednoczesnego zadbania o kondycję ciała i ducha, praktyka codziennej wielogodzinnej siedzącej medytacji może się okazać szkodliwa dla zdrowia medytujących osób.

Słowo „luohan” występujące w nazwie stylu „Osiemnastu Rąk” oznacza człowieka, który dzięki praktyce buddyzmu osiągnął oświecenie. W zamierzchłych czasach luohanami bywali często nawet pospolicie rzezimieszkowie, którzy po nawróceniu się na buddyzm, tak dalece zmienili swe życie, iż osiągnęli nie tylko oświecenie, lecz nawet status osoby świętej (chin. *bodhisatwy*). Do czasów współczesnych były ich tysiące. Unaocznia to wznosząca się naprzeciwko klasztoru Shaolin buddyjska świątynia „Pięciuset Luohanów”, w której eksponowanych jest ponad pięćset figur, z których każda przedstawia inną historyczną osobę. Pośród wszystkich słynnych luohanów wyróżnia się osiemnaście szczególnie wybitnych postaci, otaczanych powszechną czcią. Szesnastu z nich pochodziło z Indii i było uczniami Buddy. Zostali oni opisani w hinduskich historycznych tekstach buddyjskich przetłumaczonych na język chiński. Z czasem, do powyższej grupy szesnastu świętych luohanów – uczniów Buddy, zaczęto w Chinach dodawać jeszcze dwie osoby. Uczyniono tak, gdyż zgodnie z chińską numerologią, liczba „osiemnaście” uznawana jest w Chinach za niezwykle pomyślną, stanowiącą dwukrotność szczęśliwej i postrzeganej za wręcz magiczną liczby „dziewięć”, która z kolei stanowi między innymi podstawę filozoficznego kwadratu „Lo Shu”. Pierwszymi historycznymi „dodatkowymi” luohanami byli: Pindolabbaradvaja oraz Nandimitra - autor powstałego na Sri Lance (przed VII w.) buddyjskiego tekstu pt. „Nandamitra Vadana”. Dzieło to zostało

przetłumaczone na język chiński przez Hsuan Tsang'a. Jego autor opisał w nim genezę oraz tradycję kultu szesnastu luohanów w Indiach, powstałą „w czasie, gdy Budda miał wejść w parinirwanę”. Zgodnie z zapiskami w powyższej księdze, w owym czasie Budda powierzył swą dharmę szesnastu luohanom oraz ich zwolennikom, prosząc, by ją chronili i troszczyli się o nią tak, aby nigdy nie uległa zapomnieniu. Przywódcą luohanów (zwanych w dialekcie „Arhatami”) został Pindolabharadvaja. Prócz niego grupę szesnastu luohanów tworzyli: Kanakavatsa, Kanakaparidvaja, Subinda, Nakula, Bhadra, Kalika, Vajraputra, Svapaka, Panthaka, Rahula, Nagasena, Ingada, Ajita, Vanavasi oraz Cudapanthaka. Zostali oni uznani przez buddystów za szesnastu świętych hinduskich luohanów. Każdy z nich był słynną, wyjątkową i wyrazistą postacią, emanującą mądrością, współczuciem oraz mocą duchową. Zgodnie z zapiskami, wypełniali oni nakazy Buddy używając niejednokrotnie nadnaturalnych mocy, rozciągając długość swojego życia w nieskończoność oraz wielokrotnie pojawiając się w różnych miejscach na prośbę wiernych. W powyższej księdze zapisano, że: „Szesnastu arhatów zamieszkuje obecnie w różnych miejscach świata w otoczeniu swych uczniów”. Przykładowo: Pindola przebywa w gronie tysiąca swych oświeconych uczniów, a każdy z pozostałych wspomnianych luohanów zamieszkuje kolejno wśród pięciuset, sześciuset, siedmiuset, ośmiuset, dziewięciuset uczniów, itd., aż do ostatniego z nich, zamieszkującego wśród tysiąca pięciuset uczniów (*szczegółowa analiza tego tematu jest bardzo obszerna, i wykracza poza ramy niniejszego tekstu*). Historyczni luohani byli ludźmi tak bardzo szanowanymi w buddyzmie, że ich wizerunki zostały wyniesione na ołtarze, a posągi do dnia dzisiejszego otaczane są religijnym kultem.

O ile „pierwotnych” szesnastu luohanów było historycznymi uczniami Buddy Sakjamuniego, o tyle pozostałe dwie postacie wchodzące w skład grupy osiemnastu chińskich luohanów, zaczęto z czasem „dobierać” według indywidualnego regionalnego „klucza”, opierając się na historii życia, ich zasługach oraz wartościach preferowanych w danej chińskiej świątyni lub regionie. Dzięki temu postacie te były personalnie „rozpoznawane” przez zamieszkałą w okolicy danego klasztoru ludność, a ich świętość stanowiła dla nich powód do dumy. W klasztorze Shaolin jednym z osiemnastu luohanów jest Bodhidharma (pierwsza postać od lewej strony na fot.3.).



Fot.3.



Fot.4.

Fot 3 – 4. Figury osiemnastu luohanów w klasztorze Shaolin.

Ich postacie odzwierciedlają historyczne osiemnaście technik walki tworzących styl „Osiemnastu Rąk Luohan”. Na techniki te składają się:

1. „Pojedyncza krokiew” - kopnięcie w przód podbiciem palców stopy.
2. „Napinanie łuku” - kopnięcie kolanem.
3. „Uderzenie w stabilnej postawie” – cios pięścią od dołu (tzw. „hak”).
4. „Mnich uderza w dzwon” lub „Mnich uderza pięścią - młotem” - cios zamachowy pięścią z góry w dół.
5. „Szycie Igłą” – uderzenie łokciem.
6. „Skręć ciało uderzając młotem” – uderzenie pięścią z góry w tył.
7. „Feniks skręca ciało uderzając łokciem” - uderzenie poziome łokciem.
8. „Ścinanie pnia” - blok przedramieniem.
9. „Mnich otwiera drzwi pchnięciem oburącz” – pchnięcie dłońmi.
10. „Złoty hak” - obalenie przeciwnika za pomocą krótkiego „podcięcia” nogą.
11. „Noga - miotła” – obalenie przeciwnika za pomocą długiego i niskiego „podcięcia” nogą połączonego z obrotem ciała w tył.
12. „Próżniak kopie piłkę” - niskie kopnięcie w przód (w kolano lub śródstopie).
13. „Atak Nogami przez Kaczkę Mandarynkę” – podwójne kopnięcie w wyskoku w przód (dwa kopnięcia nogami w trakcie jednego podskoku).
14. „Orzeł chwyta ofiarę szponami za gardło” - chwyt dłonią za krtań.
15. „Dźwiganie kosza opartego na ramieniu” - krzyżowy blok oburącz z wykorzystaniem przedramion, łamiący kończynę agresora.

16. „Zwijanie jedwabnej nici” – technika dźwigni „qinna” skierowana na nadgarstek przeciwnika.
17. „Smok chwytający rękę” - dźwignia „qinna” oddziałująca na staw łokciowy przeciwnika.
18. „Mnich przytrzymuje tygrysa” - dźwignia „qinna” (nacisk skierowany jest od góry na ramię przeciwnika w połączeniu z jednoczesnym wykręceniem za pomocą drugiej ręki jego nadgarstka).



Rys.4.



Rys.5.



Rys.6.



Rys.7.



Rys.8.



Rys.9.

Rys. 4 – 9. Ruchy z form klasztornej stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”.



Ob.3.



Fot.5.

Ob.3. Obraz autorstwa Shi Yong Zhi przedstawiający Bodhidharmę praktykującego styl „Osiemnastu Rąk Luohan” (por. rys.5 oraz opis ob.2).

Fot.5. Mnich Shi Su Gang si fu wykonujący powyższy ruch.

W czasach Północnej dynastii Wei (386 – 535 n.e.) mnisi klasztoru Shaolin w celu wzmocnienia swoich ciał, złagodzenia psychicznego zmęczenia występującego w wyniku codziennej długotrwałej siedzącej medytacji, a także ochrony klasztoru przed bandytami, stworzyli styl walki o nazwie „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”. Nazwa będąca wyrazem ich wdzięczności oraz chęci oddania czci religijnym przodkom, nawiązywała do historycznych źródeł stworzonego stylu walki i jego buddyjskiego pochodzenia. Podkreślała także cele, dla których został stworzony. Dla odróżnienia od praktykowanego przez nich systemu qigong’u o tej samej nazwie, skompilowanego nieco wcześniej przez mnicha Bodhidharmę, zaczęli go z czasem nazywać „Metodą Walki Luohanów” (lub skrótowo „Stylem Walki Luohanów”). To z niego został następnie rozwinięty klasztorny styl „Pięści Mnicha” tj. „Luohan Quan”.



Rys.10.



Rys.11.



Rys.12.

Rys. 10- 12. Ruchy z shaolińskiego klasztornego stylu „Pięści Luohan” - „Shaolin Luohan Quan”.

Bazę dla powstania stylu walki „Osiemnastu Rąk Luohan” tworzyła spuścizna filozoficzno - techniczna pozostawiona mnichom klasztoru Shaolin przez Bodhidharmę, a także systemy ćwiczeń praktykowane w klasztorze przed jego przybyciem do świątyni tj. ćwiczenia wykonywane w niej przez mnichów od czasu wybudowania klasztoru dla jego pierwszego przeora – hinduskiego mnicha Ba Da (zwanego także „Batuo”).

Ćwiczeniami praktykowanymi w klasztorze Shaolin przed przybyciem do niego Bodhidharmy były:

1. **„Wu Qin Xi”** (tzn.„Zabawa Pięciu Zwierząt”) - system qigong stworzony przez Hua Tuo - słynnego lekarza z czasów panowania dynastii Han. Ćwiczenia tego systemu qigong wzmacniają nogi i są pomocne w leczeniu niektórych chorób. Oparte są one na naśladownictwie ruchów małpy, niedźwiedzia, tygrysa, jelenia oraz żurawia.
2. **„Jiao Ti”** - popularne 1500 lat temu na terenie całych Chin bojowe zapasy. Obecnie istnieją w wersji „ucywilizowanej” ćwiczone pod nazwą „shuai jiao”. *(Niektóre boksersko - zapaśnicze techniki walki stylu Luohan Quan zostały zilustrowane w artykule pt. „Parter w Shaolin kung fu” opublikowanym w 25 numerze magazynu internetowego „Świat Nei Jia” - sierpień 2002 r.: www.neijianet.pl)*
3. **Boks**
4. **Techniki skoków oraz kopnięć.**

Shaolińscy mnisi twierdzą, że styl „Osiemnastu Rąk Luohan” zaczęli tworzyć uczniowie Batuo (pierwszego przeora klasztoru), wkrótce po jego śmierci. Uważają także, że niedługo po śmierci przeora Batuo oraz Bodhidharmy praktyka medytacji C’han oraz trening sztuki walki zostały w klasztorze Shaolin koncepcyjnie połączone w jedno i właśnie wtedy powstało słynne powiedzenie: „Chan Quan Kuei Yi”, tj. „Buddyzm Ch’an i sztuka walki tworzą jedność”. Należy podkreślić, że od samego początku sztuki walki w klasztorze Shaolin rozwijano zgodnie z humanitarną ideą buddyzmu, jako praktyczną realizacją religijnego przykazania „Nie tylko nie zabijaj, lecz chroń wszelkie życie, swoje oraz innych”. Zgodnie z powyższym, stworzona w klasztorze sztuka walki służyła przede wszystkim samoobronie i ochronie życia. Trenowano ją w powiązaniu z tradycyjną chińską medycyną, ziołolecznictwem oraz technikami masażu, które integralnie wspomagały proces treningowy. Warto zauważyć, że chińskie słowo „chwytać” (odnoszące się w treningu sztuki walki do zapasów oraz technik dźwigni „qinna”) stosowane było również w odniesieniu do masażu bazującego na chwytaniu i ugniataciu mięśni. Shaolińscy mnisi praktykując masaż za pomocą dłoni lub stóp oraz uciskowy masaż punktowy lub masaż z wykorzystaniem bioenergii, mieli możliwość zarówno leczenia, jak i doskonałego

poznania budowy i funkcjonowania ludzkiego ciała (w tym mechaniki stawów i mięśni oraz ich ruchowych ograniczeń). Wiedzę tę skrupulatnie wykorzystali tworząc styl walki „Osiemnastu Rąk Luohan”. Ostatecznie zostało w nim zawartych wiele koncepcji wywodzących się ze sztuki zapaśniczej, systemów qigong, takich jak: „Zabawa Pięciu Zwierząt” (chin. *Wu Xing Qi*), „18 Rąk Luohan”(Luohan Shi Ba Shou), „Yi Jin Jing” (Przemiany Mięśni i Ścięgien), własnych klasztornych odkryć (jak choćby technik kopnięć rozwiniętych przez ucznia i religijnego sukcesora Bodhidharmy – mnicha Hui Ke) oraz zasad „Rou Quan”, tj. błyskawicznej wielopłaszczyznowej reakcji w chwili pierwszego kontaktu fizycznego z przeciwnikiem, umożliwiającego dokonanie w ułamku sekundy właściwej oceny jego zamiarów, analizy ruchu w zakresie jego prędkości i zasięgu oraz wielkości i kierunku działania siły.



Rys.13.



Rys.14.



Rys.15.

Rys.13 – 15. Ruchy z klasztornego stylu „Pięści Luohan” - „Luohan Quan”.

Przez wieki sztuka walki „Osiemnastu Rąk Luohan” była doskonałona i rozwijana wyłącznie w wąskim gronie mnichów zamieszkujących w obrębie klasztornych murów, przez co została nieomal zapomniana. Z powodu tworzących ją elementów składowych, styl ten od samego początku był określany jako „miętko-twardy”, gdyż w swoich technicznych korzeniach zawiera on wiele „miękkich” technik zapaśniczych, tj. chwytów, pchnięć, dźwigni, obaleń, rzutów i podcięć, połączonych z technikami „twardymi”, tj. blokami, kopnięciami i uderzeniami. Wszystkie one występują w nieskończonych wariantach i przemianach.

Pod względem długości istnienia, styl „18 Rąk Luohan” jest zatem starszy nawet od słynnego systemu „Shaolin Xin Yi Quan”, tzn. „Stylu Jedności Serca i Umysłu”, stworzonego przez shaolińskich mnichów w celu obrony przed atakami dzikich zwierząt. Styl „Shaolin Xin Yi Quan”, powstały na podstawie obserwacji ruchów zwierząt oraz pracujących rolników, jest nie tylko późniejszy, lecz również jednocześnie mniej rozbudowany technicznie i koncepcyjnie od stylu „18 Rąk Luohan”.



Fot.6. Pawilon „Białej Szaty” w klasztorze Shaolin (naścienne malowidła pokrywające jego ściany przedstawiają mnichów doskonalących się w sztuce walki).



Fot.7. Naścienne malowidło w „Pawilonie Białej Szaty” przedstawiające shaolińskich mnichów doskonalących się w sztuce walki.



Fot.8.



Fot.9.

Fot.8. W centralnej części powyższego naściennego malowidła przedstawiona jest postać mistrza stylu „Osiemnastu Rąk Luohan” – mnicha Shi Zhen Ju, zmuszającego innego mnicha za pomocą przechwyty i dźwigni „qinna” do przykłąku oraz wznoszącego drugą rękę w celu zadania mu ciosu.

Fot.9. Ta sama scena przedstawiona w galerii figur na terenie klasztoru Shaolin.



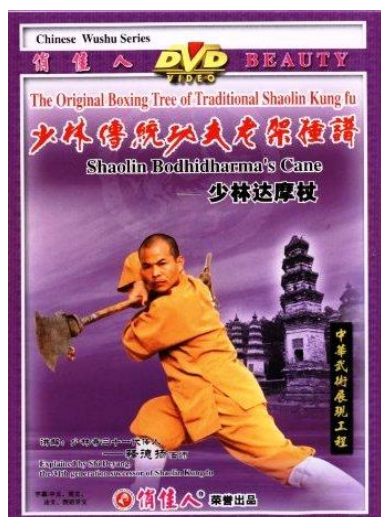
Fot.10.



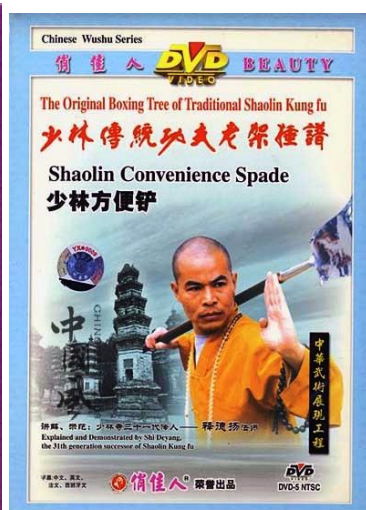
Fot.11.

Fot.10 – 11. Naścienne malowidła luohanów w klasztorze Shaolin.

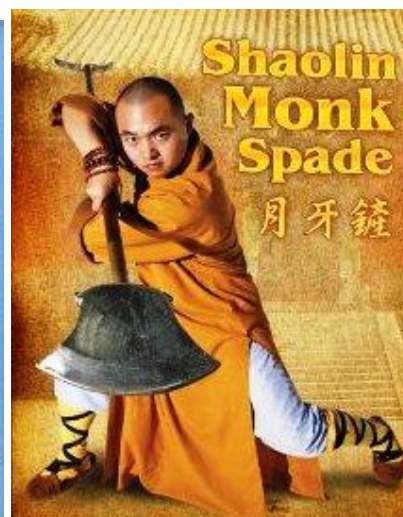
W środkowej części malowidła przedstawionego na fot.11, widoczna jest postać mnicha wznoszącego nad głową kij, na którego końcu osadzone jest sierpowate ostrze. Jest to jedna z najwcześniejszych broni wędrownych shaolińskich mnichów. Z czasem, kierując się buddyjskim współczuciem zaczęli oni na drugim końcu kija przytwierdzać łopatę. Stworzyli tym samym nowy typ oręża określany jako „buddyjska łopata”, przydatny w walce oraz wykorzystywany do zakopywania martwych zwierząt, napotykanych przez nich w trakcie pieszych podróży.



Fot.12.



Fot.13.

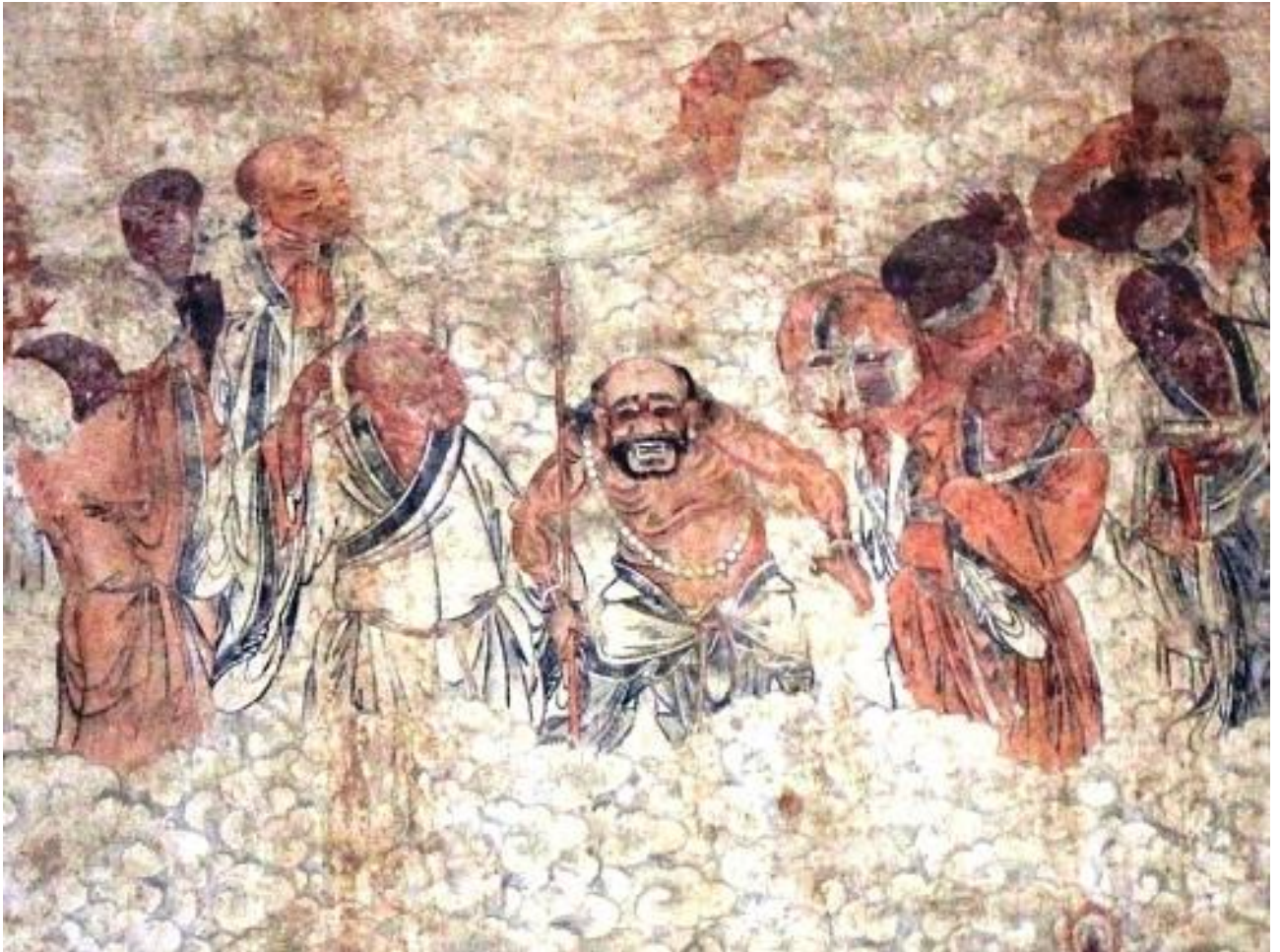


Fot.14.

Fot.12 - 14. Przykładowe wydawnictwa DVD na których prezentowana jest sztuka walki z wykorzystaniem buddyjskiej łopaty jako oręża.



Fot.15. Jeden z moich nauczycieli stylu Luohan - mnich Shi De Qi praktykujący klasztorną sztukę walki z wykorzystaniem buddyjskiej łopaty.



Fot.16. Postacie luohanów uwiecznione na naściennym malowidle w klasztorze Shaolin. Osoba widoczna w centrum uzbrojona jest w włócznię. Ponad nią namalowana została mniejsza postać uzbrojona w trzymany nad ramieniem kij zakończony z jednej strony sierpowatym ostrzem. Sztuka walki za pomocą kija jest najstarszą klaszorną sztuką walki z wykorzystaniem broni ręcznej. Techniki walki kijem zostały stworzone i rozwinięte w klasztorze Shaolin wkrótce po stworzeniu przez mnichów stylu walki „Osiemnastu Rąk Luohan”.

Wkrótce po śmierci Bodhidharmy, styl „Osiemnastu Rąk Luohan” zaczął być wzbogacany w różnorodne techniki bokserskie.

(W stylu „Luohan Quan” - „Pięści Mnicha”, wywodzącym się z „Osiemnastu Rąk Luohan”, proces ten trwał aż do ubiegłego wieku. Przykładowo: najnowszą formę stylu „Pięści Luohan” tzw. „Xin Luohan” (tzn. „Nowa Forma Stylu Luohan”), stworzono prawie sto lat temu w celu wzbogacenia „arsenału” technicznego stylu o nie stosowane do tamtej pory techniki uderzeń łokciami, kolanami oraz nowe rodzaje podcięć i kopnięć w wyskoku)

Shaolińscy mnisi praktykujący styl „Osiemnastu Rąk Luohan” poprzez codzienne treningi długotrwałe i dynamiczne oddziaływując na swoje organizmy, utrwalali swoje zdrowie, wzmacniali ciała, rozwijali kondycję fizyczną oraz nabywali umiejętności w zakresie samoobrony. Podążając tą drogą stworzyli i rozwinęli nowy kompletny klasztorny styl kung fu, dzięki któremu byli oni w stanie przeciwstawić się zarówno nieuzbrojonym jak i uzbrojonym napastnikom zagrażającym im na bezdrożach Chin, zarówno w czasie ich religijnych pielgrzymek, jak i codziennych pieszych podróży po okolicznym terenie. W celu osiągnięcia jak największej uniwersalności oraz skuteczności kombinacji ruchów tworzących styl, połączono chwytne ruchy zapaśnicze z technikami uderzeń i kopnięć, a z czasem zaczęto równolegle praktykować i rozwijać metody walki z użyciem broni (głównie kija, stanowiącego „obowiązkowe wyposażenie” każdego ówczesnego wędrowca). Z jego pomocą wyszkolony mnich był w stanie skutecznie bronić się zarówno przed uzbrojonymi lub nie uzbrojonymi ludźmi oraz przed atakami dzikich zwierząt. Strategia stylu nie polega na brutalnej bezpośredniej konfrontacji siłowej z przeciwnikiem, lecz na sprawnym umiejętnym przekierowaniu siły zawartej w jego akcjach, wytrąceniu go na moment z równowagi i wykorzystania tej krótkiej chwili do wyprowadzenia własnego precyzyjnego kontrataku złożonego ze zintegrowanych miękkich wewnętrznie i twardych zewnętrznie ruchów.

Pierwotnie styl składał się jedynie z jednej formy bokserskiej. W tym czasie nie istniał w nim jeszcze podział na umiejętności „wewnętrzne” i „zewnętrzne” (tj. „weijia” i „neijia”), gdyż wszystkie one zawierały się w każdej z międko - twardych akcji tego stylu. Obecnie forma ta jest pierwszą z osiemnastu tworzących go układów formalnych. W ciągu następnych kilkuset lat sukcesywnie powstawały kolejne formalne układy stylu. W końcowym okresie panowania dynastii Ming zapisano, że osiągnął on technicznie swoją ostateczną postać, a liczba jego układów formalnych (form) osiągnęła zawartą w jego nazwie liczbę (tj. osiemnaście). Każda z tworzących go form składała się z trzech części, tak więc w sumie w jego ramach wyróżniano aż 54 doskonałe kombinacje strategiczno techniczne.

W ramach stylu wyodrębniono osiemnaście kluczowych dla niego elementów. Są nimi:

1. **Xiang Long** – „Znikający (malejący) smok” - termin ten dotyczy ruchu ciała.
2. **Yi Duo** – pojedyncze pchnięcie oburącz.
3. **Da Mo** (ruch nawiązuje do założyciela buddyzmu Ch'an - Bodhidharma) – jest to uderzenie o dalekim zasięgu.
4. **Mou Lian** – bystre, skoncentrowane spojrzenie.
5. **Fu Hu**- „Leżący/przyczajony tygrys” – umiejętne zorganizowanie „zasadki/pułapki” na przeciwnika w trakcie walki.
6. **Na Kan** – wytrzymałość/wytrwałość walce pomimo trudnego położenia.

7. **Dao Wu** (dosłownie: „Droga Walki”) - znajomość strategii walki.
8. **Gong Zhi** – dbałość o rozwój muskulatury, sprawności fizycznej, dobrych manier i uczynków.
9. **Bu Dai (Ba Duo)** (imię pierwszego przeora klasztoru Shaolin) - w rozumieniu „technicznym” termin ten oznacza oskrzydlające i „zamykające” ruchy.
10. **Li Feng** – dynamika ruchów, dosłownie „siła wichury”.
11. **Kai Xin** - „Radosne otwarcie serca”.
12. **Bu Qiu** – naturalne, zwinne postawy.
13. **Ty Po** - „Zachwycająca staruszka” - wykorzystywanie zasobów „jing” do wytworzenia bioenergii Qi i jej dalszej przemiany w moc duchową „Shen”.
14. **Wu Liang** – „Walcz z siłą krokwi podpierającej strop” lub „Walcz poruszając się jak Wu Liang”.
15. **Fei Ren** – duża dynamika uderzeń w walce oraz kopnięć zadawanych w trakcie wyskoku w górę - „w locie”.
16. **Jin Shi** – „Lew otwiera pysk ” - technika walki za pomocą rąk.
17. **Jin Deng** – „Lampa oliwna” - kontrola przeciwnika.
18. **Chang Mei** – „Długa Brew” – mądrość działania.

Składający się z osiemnastu form bokserskich klasztorny styl walki stworzony przez mnichów, na wiele stuleci rozślawił, zdominował i zrewolucjonizował on sztuki walki praktykowane w klasztorze Shaolin. Przez wieki był on jedynym kompletnym i jednocześnie reprezentatywnym dla klasztoru Shaolin stylem kung fu praktykowanym w nim. Jest przodkiem i źródłem wszystkich innych systemów kung fu powstałych i rozwiniętych w świątyni Shaolin. Bez większego trudu można zauważyć, że do dnia dzisiejszego w wielu systemach kung fu, zarówno tzw. „północnych”, jak i „południowych”, odnajdujemy rozmaite „echa” stylu „Osiemnastu Rąk Luohan” z klasztoru Shaolin. Czasami są to pojedyncze techniki walki nawiązujące w swych nazwach do stylu Luohan, innym razem zaś kompletne systemy qigong lub układy walki zawierające termin „luohan” w swej nazwie. Powszechnie wiadomo, że do utworzenia dużej liczby stylów kung fu wykorzystano techniki klasztornej szkoły Luohan. Mistrzowie tego stylu, będący często ekspertami w tej dziedzinie, mieli bezpośredni wpływ na konstrukcję techniczną oraz na filozofię nowo powstających stylów kung fu. Do takich należą np.: styl kung fu „Modliszki Siedmiu Gwiazd” (Qi Xing Tang Lang Quan), Hung Gar, Choy Lay Fut, Shaolin Chang Quan, Tai Tzu Quan, Shaolin Wu Xing Quan (Shaoliński Styl Pięciu Zwierząt), a nawet „wewnętrzny” styl Baqua Zhang. Ich twórcy znali styl Luohan Quan. W czasach obecnych zauważalny jest trend „powrotu do tradycji”. W „stylowe”

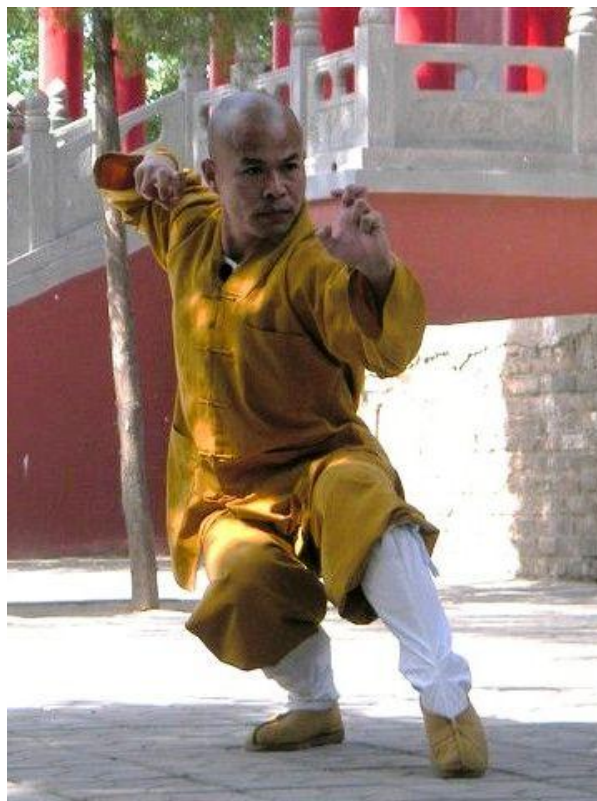
programy treningowe szkół kung fu wplatane są rozmaite style nauczania wybranych form pochodzące ze stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”. Zauważyłem, że szczególnie często nauczana jest osiemnasta forma o nazwie „Shaolin Luohan Shi Ba Shou Dan Ren Quan”, której proces nauczania składa się z trzech bloków technicznych:

1. Nauka technik walki tworzących formę i ich praktycznych zastosowań.
2. Nauka formy wykonywanej solowo – tzw. „Shaolin Luohan Shi Ba Shou Dan Ren Quan”.
3. Nauka formy wykonywana w parach (tj. przez dwie osoby jednocześnie), tzw. „Shaolin Luohan Shi Ba Shou Shuang Ren Quan” - „Dui lian”.

W każdej z wyżej wymienionych trzech części poszczególne ruchy wykonuje się nieco inaczej. Praktykując ją z partnerem, jeden z ćwiczących występuje w roli napastnika, wykonując ruchy całkowicie odmienne od występujących w układzie wykonywanym solowo. Ten potrójny zestaw techniczny ma na celu techniczne „zszycie” technik zawartych w poprzednich siedemnastu formach stylu „Osiemnastu Rąk Luohan” w „jedno płótno”.



Fot.17.



Fot.18.

Fot.17. Wielki Mistrz mnich Shi De Yang prezentujący jeden z ruchów stylu „Osiemnastu Rąk Luohan” (ruch ten występuje np. w pierwszej formie stylu).

Fot.18. Wielki Mistrz mnich Shi De Yang w postawie walki.



fot. 18A.



Ob.4.

fot. 18A: Okładka kasety VHS na której demonstrowana jest shaolińska forma „Osiemnastu Metod Walki Luohanów Za Pomocą Dłoni Wierzby” oraz praktyczne zastosowania w samoobronie składających się na nią ruchów. Formę tę opisał i graficznie zilustrował w „Encyklopedii Shaolin kung fu” mnich Shi De Qian.

Ob.4. Obraz autorstwa Shi Yong Zhi przedstawiający Bodhidharmę praktykującego styl „Osiemnastu Rąk Luohan”.

Charakterystyka klasztornej formy „Osiemnastu Rąk Luohan”

Styl „Osiemnastu Rąk Luohan” zawiera w sobie wiele głębokich i różnorodnych aspektów walki. Należą do nich techniki: blokowania uderzeń, mocowania się, „zakładania” i unikania założenia dźwigni „qinna”, uników, podcięć, kopnięć, uderzeń różnymi częściami ciała (np. dłoń, palcami, krawędzią dłoni, nadgarstkiem, pięścią, łokciem, kolaniem, biodrem, barkiem, głową, tułowiem itp.), chwytów, rzutów, umiejętnego upadania i przetaczania ciała, skoków, pchnięć, pociągnięć itp. Duży nacisk w treningu kładzie się na zachowanie czujności, bystrości postrzegania oraz szybkości reakcji w połączeniu ze spontanicznym, nie planowanym szybkim ruchem wykorzystującym właściwą mechanikę i dynamikę ciała, zawierającym wytrenowane wcześniej do poziomu podświadomości, techniki obrony lub ataku. W trakcie potyczki walczący nie powinien zastanawiać się, czy wykorzysta tę, czy też inną technikę walki lub zakładać, że będzie walczył w określony sposób. Jego działania powinny

wykraczać poza świadome decyzje i czerpać z obszaru technik i koncepcji wytrenowanych i sprowadzonych do poziomu odruchów podświadomych. Tam właśnie powinny się znajdować jego wyćwiczone „narzędzia walki”. Powinien on umiejętnie dostosowywać swoje działania do zmieniającej się nieustannie sytuacji, kontrolować i umiejętnie wykorzystywać ruchy przeciwnika przeciwko niemu samemu, włączając w swoje akcje przepływ energii Qi, spryt oraz skoncentrowany lecz spokojny i opanowany umysł. Wszystkie te elementy łącznie powinny umożliwić mu podjęcie spontanicznych, skutecznych i właściwych działań defensywnych i ofensywnych w stale zmieniającej się i nieprzewidywalnej sytuacji, wykorzystując rozmaite zwody i „pułapki techniczne” mające na celu oszukanie przeciwnika i wykorzystanie ich np. w akcjach tzw. „budowy mostów”.

W stylu „Osiemnastu Rąk Luohan” wypracowano koncepcje strategii i mechaniki walki, uznawane dziś za klasyczne. Założono, że w czasie każdego ruchu, mającego na celu atak lub obronę, bystre postrzeganie oraz akcje nóg, tułowia, głowy i rąk powinny następować jednocześnie i „współgrać” ze sobą. W czasie ruchu ręce i nogi powinny być nieznacznie ugięte w stawach (nigdy nie należy używać całkowicie prostych lub bardzo mocno ugiętych kończyn). Pozwala to na gromadzenie w mięśniach sprężystej siły oraz potencjału „jing”, zwiększa szybkość ruchów oraz ich elastyczność, umożliwia dynamiczne zginanie i prostowanie tułowia oraz jego kończyn. Ma to pierwszorzędne znaczenie w trakcie ofensywnych lub defensywnych akcji walki (uników, doskoków, odskoków, podskoków, zwodów, szybkich akcji „łańcuchowych” itp.) Stylista „Osiemnastu Rąk Luohan” utrzymuje z reguły tułów opuszczony w taki sposób, by jego własny „Dantian” znajdował się niżej niż „Dantian” przeciwnika. Umożliwi mu to lepsze zakorzenienie się i da większą stabilność postaw w trakcie walki bez utraty zwinności poruszania się. Stosując techniki mocowania, chwytów i rzutów, będzie miał on lepszą i mocniejszą postawę, dzięki czemu łatwiej mu będzie obalić przeciwnika. Ciosy ręczne i kopnięcia powinny być zadawane błyskawicznie z eksplozywną energią, aby ich efekt był dla przeciwnika jak najbardziej destruktywny. Większość akcji technicznych posiada mniej lub bardziej obszerny tor okrężny lub łukowy. Ruchy generowane są przez stopy oraz przez „otwierające i zamykające” obroty bioder, stanowiących oś wzmacniającą ich siłę. Ruchy całego ciała, czy to wykonywane w przód czy w tył, w dół lub w górę oraz ruchy spiralne, wykonywane są wzdłuż linii prostej, z wykorzystaniem centralnej osi ciała.

Shaolińska maksyma stylu „Osiemnastu Rąk Luohan” głosi:

„Jest bez różnicy, czy akcja składa się wyłącznie z prostych technik, czy też zawiera w sobie ruchy obrotowe wplecione w atak liniowy. Dzięki ich prostocie i naturalności, walczący jest jak zmiatające wszystko na swej drodze tornado, bez problemu błyskawicznie pokonując swego przeciwnika”.

Sprawne wykorzystanie w walce określonych technik i metod wynika po części z pierwszego błyskawicznego kontaktu wzrokowego i fizycznego z przeciwnikiem.

Szybka i właściwa ocena wzrokowa sytuacji ma duże znaczenie przed rozpoczęciem walki. Techniki stylu czerpią z koncepcji „Rou quan”, łącząc informacje uzyskane w ułamku sekundy w chwili nawiązania kontaktu fizycznego z przeciwnikiem, z „dobraniem” i wykonaniem optymalnego ruchu skoordynowanego z oddechem oraz emisją Qi przepływającej przez meridiany ciała do kończyn oraz powierzchni uderzeniowych i obronnych (czyli przez tzw. „Jing Luo”). Opanowanie tej umiejętności możliwe jest dzięki łączeniu praktyki sztuki walki z wykonywaniem ćwiczeń „Da Mo qigong” na trzecim z pięciu poziomów jego praktyki, tj. poziomie prowadzenia Qi przez meridiany. Umiejętność świadomego i błyskawicznego doprowadzenia bioenergii „Qi” siecią meridianów do dowolnego obszaru ciała i wzmocnienia za jej pomocą efektów swoich działań jest jednym z podstawowych elementów tej praktyki. Dla wzmocnienia swych akcji ćwiczący wykorzystuje również świadomie własne cechy wolicjonalne, jak np. kontrolowany gniew dla zwiększenia szybkości, dynamiki i siły zadawanych seriami uderzeń w różnych kierunkach lub spokój w celu wykonywania ruchów zwinnych, szybkich i miękkich mających na celu przezwyciężenie brutalnych gwałtownych i silnych ataków, a także zawziętość i determinację w celu przebicia się przez słabą i zbyt „miękką” obronę silnym atakiem oraz cierpliwość w celu wykorzystania najdogodniejszego momentu do wykonania akcji. Adept stylu w celu osiągnięcia maksymalnej skuteczności swojego działania „przeplata” w akcjach techniki miękkie z twardymi. W postawach walki zawsze utrzymuje on stabilnie nogę podporową, gdyż pozwala mu to na zwinne i elastycznie użycie w akcjach obrony, zasłon, podcięć i kopnięć drugiej, odciążonej nogi, równocześnie z rękoma. Ciało powinno być rozluźnione, gdyż jakiegokolwiek naprężenia mięśniowe spowalniają ruchy i hamują przepływ bioenergii Qi. Rozluźnienie warunkuje wyprowadzenie technik z tzw. siłą eksplozywną „fa jing”, a ponadto umożliwia zwinne bieżące dostosowywanie się do nieustannych zmian w trakcie walki. W stylu charakterystyczne jest także częste zadawanie uderzeń za pomocą łokci i kolan, głowy, barków, bioder w bliskim dystansie oraz rzucanie się na przeciwnika całym ciałem w celu obalenia go (w tym rzucenie się na niego od góry). Ciosy zamachowe wykonywane są we wszystkich płaszczyznach oraz wspomagane bogatą gamą technik podcięć, dźwigni „qinna”, obaleń, rzutów, sposobów mocowania się i kopnięć.

Jednoczesne wykonywanie ruchów ataku i obrony pozwala na zadawanie kopnięć i uderzeń z wielką różnorodnością we wszystkich możliwych kierunkach i płaszczyznach ruchu, rozwinięcie ciągłego ataku „łańcuchowego”, błyskawiczne wejście w strefę bliskiego kontaktu, przerywanie akcji przeciwnika, a także umożliwia wykonanie przechwytu, obalenia lub rzutu. Stylista Luohan nie przeciwstawia „twardej” sile przeciwnika swej siły i twardości, lecz przewycięża ją zwinną miękkością, umiejętnie wykorzystując siłę oponenta przeciwko niemu samemu, zmieniając kierunek jego akcji, odchylając jego ruchy i wytrącając go z równowagi. Podobne zasady stosuje się również np. w taijiquan. W trakcie walki dłonie i ich palce są rozluźnione do chwili chwytu, bloku lub uderzenia. Umożliwia to wyzwolenie siły w

dowolnym momencie ruchu oraz w razie potrzeby dokonanie nagłej zmiany adaptacyjnej kierunku własnych działań.

Symbolem stylu „Osiemnastu Rąk Luohan” jest kula z pojedynczą poziomą linią przebiegającą przez jej środek. Symbol ten wyraża otwartość oraz kulistość akcji technicznych we wszystkich kierunkach, płaszczyznach, poziomach i kątach, w których każdy ruch jest pierwotnie i ostatecznie kuliste „zawinięty”. Ujmując rzecz obrazowo: energia uderzenia trafiająca w kulę (np. piłkę) centralnie spowoduje jej przesunięcie, natomiast trafienie wkulę poza jej centrum, spowoduje jej obracanie lub odrzucenie wprowadzając ją jednocześnie w ruch wirowy. Wykorzystując tę zasadę w walce, praktyk stylu „Osiemnastu Rąk Luohan” zastosuje uchylenie się przez zbyt silnym uderzeniem „doklejając” się do niego i „dokładając” do ruchu agresora własną energię, przez co wytrąci go z równowagi. Ruchy rąk wykorzystywane są do tworzenia spirali siły, zmieniającej kierunek ataku. Umożliwia to „doklejenie” się do ruchu przeciwnika, wykorzystanie jego siły, dodanie do jego siły swojej własnej, wypaczenie jego ruchu oraz wykorzystanie jego siły i energii przeciwko niemu samemu w celu ostatecznego pokonania go jego własną bronią. Dzięki swemu bogactwu w zakresie technik kopnięć, uderzeń, chwytów, dźwigni, rzutów i obaleń, styl ten stał się wzorem i podstawą dla wielu innych sztuk walki, powstałych także poza granicami Chin. Linia przebiegająca przez wnętrze kuli symbolizuje ideę, zgodnie z którą po przejściu i unicestwieniu ataku przeciwnika należy wyprowadzić błyskawicznie kontratak, rozpoczynający się od wytworzenia w swym centrum siły skierowanej odśrodkowo w kierunku przeciwnika. Ruch ten powinien być precyzyjny, dynamiczny i jak najszybszy (wykorzystujący energię „fajing”).

Każda z technik stylu jest kompletnym i praktycznym ruchem ataku lub obrony. Ze względu na koncepcję systemu (tj. jego otwartość), każdy ruch może być dowolnie łączony z innymi ruchami. Dzięki szerokiemu arsenałowi chwytów, dźwigni, bloków, uników, sparowań, itp. ruchów tworzących ten styl, nadaje się on zarówno do walki przeciwko nieuzbrojonemu, jak i uzbrojonemu przeciwnikowi. Dobrze wyszkolony adept za pomocą ww. technik powinien być w stanie rozbroić uzbrojonego przeciwnika. Aby w zrównoważony sposób wykorzystywać biegle swoje cechy motoryczne, jak np. szybkość, sprężystość, siłę, dynamikę oraz w celu wykorzystania różnych rodzajów „jing”, niezbędna jest doskonała kontrola całego ciała. Pełna i właściwa koordynacja w działaniu wszystkich części własnego organizmu jest kluczowym czynnikiem niezbędnym dla zwiększenia prędkości i siły ruchów, przy jednoczesnym zachowaniu ich elastyczności oraz delikatności (miękości). W celu zwiększenia skuteczności akcji należy je wykonywać w skupieniu, prowadząc bioenergię Qi siłą umysłu do określonych rejonów ciała (w tym również do kończyn) w trakcie wykonywania każdego ruchu.

Zasady techniczne stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”

1. **„Trzy punkty w jednej linii”.** W postawie gotowości do walki należy zwrócić się w kierunku przeciwnika utrzymując w jednej linii rozluźnione palce dłoni, nos oraz stopy. Pozwala to na swobodny przepływ Qi przez całe ciało, chroni punkty vitalne oraz umożliwia przeprowadzenie sprawnego i zwinnego ataku.



Ob.5.

Ob.5. Obraz autorstwa Shi Yong Zhi przedstawiający Da Mo praktykującego styl „Osiemnastu Rąk Luohan”.

2. **„Postawa elastyczna, nieznacznie pochylona i ustawiona bokiem w kierunku do przeciwnika”.**



Fot.19.

Fot.19. Mnich Shi Su Gang si fu prezentujący klasyczną postawę gotowości do walki w stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”.

Pozycja obronna, w tym tzw. „garda”, w której ciało ustawione jest nieznacznie bokiem w kierunku przeciwnika, powinna zakrywać wiele punktów wstrząsorodnych oraz chronić ważne obszary ciała przed urazami, a także wymuszać na napastniku atak omijający gardę. Minimalne pochylenie ciała w kierunku przeciwnika poprzez nieznaczne ugięcie tułowia w talii pozwala na zachowanie optymalnego dystansu w trakcie walki poprzez zwinne włączenie w akcje szybkich uników i odchyłeń bez utraty równowagi i konieczności przeniesienia ciężaru ciała na drugą nogę lub cofnięcia się. Utrudnia to przeciwnikowi przejęcie inicjatywy, rozwinięcie ataku i zepchnięcie stylisty Luohan do defensywy.

Istotne jest, by poruszając się podczas walki w zmiennych postawach, nieustannie czuć podłoże podszwami obu stóp. Jest to możliwe dzięki świadomemu delikatnemu „dociskaniu” do podłoża stopy mniej obciążonej. Należy to czynić nie prostując nóg w stawach kolanowych i rozluźniwszy uprzednio ciało w obszarze bioder. Umożliwi to wykonywanie elastycznych i szybkich ruchów mających swe źródło w podłożu. Siła wygenerowana w stopach przepływa przez nogi, zostaje wzmocniona przez obrotowy ruch bioder, po czym kieruje się w górę ciała wzdłuż grzbietu i kręgosłupa docierając poprzez ramiona aż do dłoni. W przypadku wykonywania kopnięcia, jego siła również ma swoje źródło w stopie nogi podporowej. Dociera ona do obszaru bioder, pełniących funkcję przekaźnika i wzmacniacza (dzięki ich dynamicznemu ruchowi obrotowemu), skąd kierowana jest wraz ze strumieniem bioenergii Qi do nogi zadającej kopnięcie. Przypomina to ruch „strzelenia z bata”.



Fot.20.



Ob.6.



Fot.21.

Fot.20., Fot.21. Mnich Shi De Qi praktykujący styl „Luohan Quan”.

Ob.6. Obraz autorstwa Shi Yong Zhi przedstawiający Bodhidharmę praktykującego formę stylu „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”.

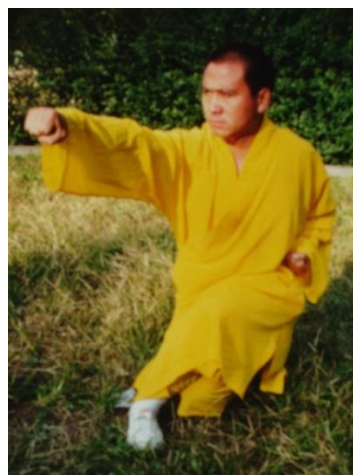
3. **„Trój połączenie w działaniu”.** Umożliwia szczelną obronę oraz jednoczesny dwupoziomowy łańcuchowy atak ze zmienną prędkością i rytmem działania. W czasie akcji trzy części ciała muszą funkcjonować jednocześnie *„połączone z sobą w skoordynowany sposób w świadomym działaniu”*. Są nimi: **ręce, nogi oraz oczy. Dostrzeżenie celu**, w połączeniu z jednoczesną gotowością rąk i nóg do działania, skraca czas reakcji. **Zwinne poruszanie się** umożliwia kontrolowanie dystansu dzielącego nas od przeciwnika oraz jego poczynañ. Z pomocą właściwego, zwinnego przemieszczania się, solidnych postaw, „timingu” oraz nieustannego „pressingu”, mamy możliwość jednoczesnego atakowania górnych stref ciała przeciwnika za pomocą rąk, i jednocześnie dolnych oraz środkowych stref za pomocą nóg. Będziemy też w stanie skutecznie udaremniać jego ataki lub próby obrony. Jednoczesna akcja wykorzystująca nogi i ręce w ataku lub obronie podwaja efekt skuteczności działania. W trakcie walki należy mieć odczucie posiadania czterech równie sprawnych i przydatnych w walce kończyn oraz biegle i wszechstronnie się nimi posługiwać.



Fot.22.



Ob.7.



Fot.23.

Fot.22. Mnich Shi De Qi doskonaliący formę „Da Luohan” w technice „Bak Mei” (tj. „Mnich gładzący brwi”); w walce jest to technika uderzenia palcami w skronie przeciwnika.

Ob.7. Obraz autorstwa Shi Yong Zhi przedstawiający Bodhidharmę praktykującego drugą formę stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”.

Fot.23. Mnich Shi De Qi praktykujący „Shaolin Ji Ben Gong” stylu Luohan; prezentowany ruch polega na uniknięciu ataku od tyłu poprzez zejście z linii ciosu, obrót ciała, przechwyt, wykręcenie i ściągnięcie uderzającej ręki napastnika z jednoczesnym kontratakiem za pomocą ciosu skierowanego na spojenie łonowe.

4. **„Sześć harmonii”** (chin. *Liu He*) – oznacza, że dwanaście części ciała powinno funkcjonować w sześciu harmonijnie współdziałających z sobą parach. Są nimi: ręce i nogi, łokcie i kolana, ramiona i biodra, umysł i serce, emocje i bioenergia Qi oraz bioenergia „Qi” i siła fizyczna „li”. Stosowanie „sześciu harmonii” jest fundamentem dla umiejętnego zastosowania ww. „trójpołączenia” oraz „trzech punktów w jednej linii”. Biegle opanowanie zasady „sześciu harmonii” pozwala na zadawanie szybkich i celnych uderzeń w stanie pełnej równowagi i koordynacji ruchowej oraz harmonii pomiędzy siłą fizyczną i energią wewnętrzną.



Fot.24.



Ob.8.



Fot.25.

Fot.24. Shi Su Gang si fu praktykujący formę „Shaolin Luohan Shi Ba Zhang” (tj. shaolińską formę „Osiemnastu Metod Walki Mnichów Za Pomocą Dłoni o Kształcie Liścia Wierzby”).

Ob.7. Obraz autorstwa Shi Yong Zhi przedstawiający Bodhidharmę praktykującego trzecią formę stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”.

Fot.25. Mnich Shi De Qi praktykujący shaolińską formą „Dużego Luohana” (chin. *Shaolin Da Luohan Quan*) na terenie Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin.

5. **Qigong.** Od samego początku swojego istnienia, styl „Osiemnastu Rąk Luohan” bazuje na praktyce qigong, a wykorzystanie energii Qi integralnie wplata się w akcje walki. Stylista „18 Rąk Luohan” praktykuje qigong na wszystkich pięciu poziomach „Shaolin Da Mo Qigong”. W ramach pierwszych trzech poziomów energetyzuje on swoją skórę, tkanki miękkie (tj. mięśnie i ścięgna), wzmacnia kości, ustala pełen obieg meridianami, przez co zwiększa precyzję, szybkość, siłę i elastyczność swoich ruchów. Praktyka qigong na poziomie czwartym i piątym oddziałuje korzystnie na harmonijne funkcjonowanie organów „Zang - Fu”. Przez świadome kierowanie do nich energii Qi, adept ww. stylu, oddziałuje terapeutycznie na wybrane organy i narządy (wzmacniając je i lecząc), energetyzując szpik kostny i układ nerwowy, poczynając od jego największych skupisk (tj. mózgu i rdzenia kręgowego), aż po najdrobniejsze neurony w obrębie całego ciała. Pozwala to na wyzwalamie i kierowanie za pomocą umysłu, bioenergii przepływającej przez organizm. Skutkuje to wyzwoleniem większej siły w czasie ruchów, poprawia kondycję, witalność oraz bystrość umysłu, a także chroni i podtrzymuje zdrowie.



Fot.26.



Ob. 9.



Fot.27.

Fot.26. Shi Su Gang si fu prezentujący technikę przechwyty i kontrataku za pomocą uderzenia łokciem, występującą w drugiej formie stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”.

Ob.9. Obraz autorstwa Shi Yong Zhi przedstawiający Bodhidharmę praktykującego czwartą formę stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”.

Fot.27. Shi Su Gang si fu prezentujący ruch z szóstej formy stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”.

6. **„Dźwignie Qinna”.** Od samego początku techniki qinna były i nadal są niezwykle ważną i integralną częścią składową stylu „18 Rąk Luohan”. Powiada się, że *„qinna jest inteligentnym sposobem użycia siły”*. Styl „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” jest buddyjskim stylem walki. Jego strategia nie opiera się na agresji i gwałtownej konfrontacji własnej siły z siłą napastnika, lecz na tym, by pozwolić działać naturze. Dzięki własnym umiejętnym i inteligentnym działaniom należy pozwolić, by akcje napastnika obróciły się przeciwko niemu samemu, doprowadzając go ostatecznie do porażki. Metodologię wykorzystania „qinna” traktuje się w stylu „18 Rąk Luohan” nieomal naukowo. Wykorzystuje się je do przechwyty i wypaczenia ataku przeciwnika, pozbawienia go równowagi, ustawienia w pozycji dla niego niekorzystnej, i znalezienia dla siebie jak najlepszego kąta i kierunku uderzenia. Zakłada się, że najwłaściwszy kąt między własnym kierunkiem siły, a kierunkiem siły skierowanej ku nam przez przeciwnika powinien być nie mniejszy niż 90 stopni i nie większy niż 180 stopni. Ten zakres ruchu pozwala na optymalne przechwycenie akcji przeciwnika, przejęcie kontroli nad jego ruchem, umożliwia również dokonanie zmiany jego kierunku, unieruchomienie i likwidację ataku. Umiejętne korzystanie z dźwigni „qinna” określane jest terminem: *„wykorzystanie ukośnej siły”* lub *„poruszenia siłą czterech uncji masy tysiąca kilogramów”*. Styliści „18 Rąk Luohan” w trakcie analizy „qinna” często przytaczają stare chińskie powiedzenie: *„Gdy tylko zauważysz, że ktoś*

obcy zmierza do twoich drzwi, wyprowadź swoje stado owiec". Chodzi w nim o to, by w sytuacji walki z przeciwnikiem podlegającym swojej gwałtowności i własnej bezwładności, umiejętnie wykorzystać zmysł wzroku i inteligentnej obserwacji do stworzenia zwinnych, ustępujących i łagodnych ruchów umożliwiających przejęcie kontroli nad nim i pokonanie go za pomocą technik „qinna”. Tym oto sposobem miękkie pokonuje twarde.



Fot.28.



Ob.10.



Fot.29.

Fot.28. Mnich Shi Su Gang si fu praktykujący na terenie klasztoru Shaolin pierwszą formę stylu „Osiemnastu Rąk Luohan” (prezentujący ruch przechwytu z jednoczesnym kontratakiem i uderzeniem prawym łokciem).

Ob.10. Obraz autorstwa Shi Yong Zhi przedstawiający Bodhidharmę praktykującego formę „Osiemnastu Metod Walki Luohanów Na Pięści”.

Fot.29. Shi Su Gang si fu prezentujący formę „Pięści Luohan” na terenie klasztoru Shaolin.

Z czasem gamę techniczną stylu „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” poszerzono o formy: „18 Metod Walki Luohanów Za Pomocą Dłoni o Kształcie Liścia Wierzby” – tj. „Shaolin Luohan Shi Ba Zhang” oraz „Osiemnaście Metod Walki Luohanów Na Pięści” – „Shaolin Luohan Shi Ba Quan”. W ramach stylu powstały również osobne zestawy ćwiczeń walki „sanda” i „qinna”.

Na przestrzeni kolejnych wieków nieustannie rozwijano styl „18 Rąk Luohan”. Doprowadziło to do stworzenia stylu „Pięści Mnicha” (chin. *Luohan Quan*) z takimi formami składowymi jak: Luohan Quan Lu, Luohan Duan Da, Xiao Luohan, Da Luohan, Luohan Quan, Xien Dian Luohan Quan czy Xin Luohan.



Fot.30.



Ob.11.



Fot.31.

Fot.30. Shi Su Gang si fu praktykujący pierwszą formę stylu „Osiemnastu Rąk Luohan” na terenie klasztoru Shaolin.

Ob.12. Obraz autorstwa Shi Yong Zhi przedstawiający Bodhidharmę praktykującego trzecią formę stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”.

Fot.31. Mnich Shi Su Gang si fu prezentujący technikę stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”.(jest to podchwyt nogi przeciwnika, przechwyt oraz jej szarpnięcie połączone z przeniesienie ciężaru ciała na nogę zakroczną oraz z ruchem obrotowym ciała, który skutkuje obaleniem napastnika.

7. **Ji Ben Gong.** W tradycyjnych systemach chińskiego kung fu wykonywanie ćwiczeń „Ji Ben Gong” postrzegane jest jako fundamentalna praktyka podstaw stylu. Na ćwiczenia składają się doskonalone jednostkowo charakterystyczne esencjonalne techniki występujące w jego formach. Pozwala to na dopracowanie ich w najdrobniejszych szczegółach oraz ich opanowanie na wysokim poziomie, a także na dokonywanie bieżących korekt w trakcie praktyki.

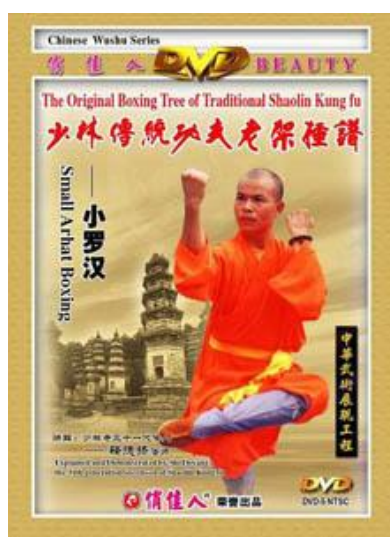
Termin „Ji Ben Gong” składa się z trzech wyrazów:

- słowo „**Ji**” oznacza budowanie, tworzenie fundamentu, solidnej podstawy.
- wyraz „**Ben**” oznacza korzenie drzewa.
- termin „**Gong**” oznacza ciężką pracę warunkującą osiągnięcie sukcesu.

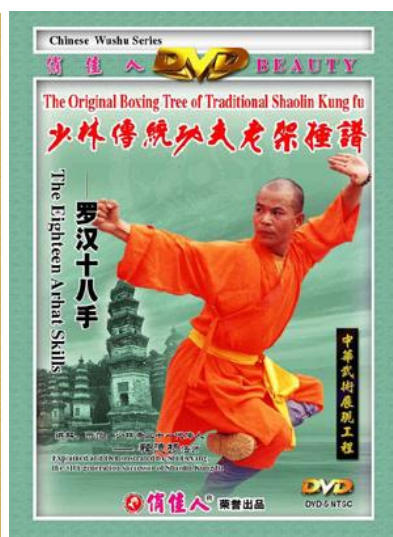
W „Shaolin kung fu” ćwiczenia „Ji Ben Gong” (jest ich osiemnaście) wykonywane są po części wstępnej każdego treningu (tzw. „rozgrzewce”), przed praktyką układów formalnych. Mnisi zakładają, że w trakcie procesu treningowego powinno się nieustannie powracać do korzeni swej sztuki, która jest niczym drzewo: im mocniejsze i zdrowsze posiada korzenie, tym jest

silniejsze. Ćwiczenia te porównywane są przez nich także do fundamentów budynku. Im solidniejszy jest jego fundament, tym trwalszą i większą budowlę można na nim wznieść. Zakładają oni również, że najskuteczniejsze jest nieustanne doskonalenie podstawowych ruchów.

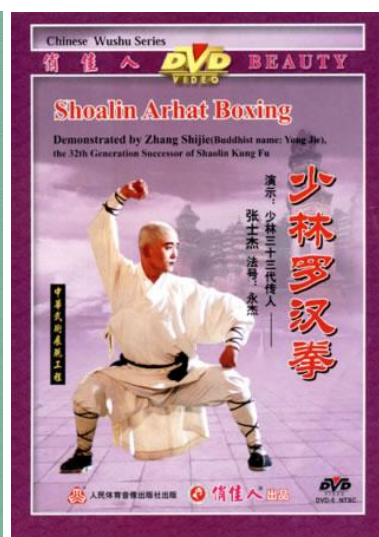
W czasach obecnych styl „Osiemnastu Rąk Luohan” oraz wywodzący się z niego styl „Pięści Luohan” został upubliczniony. Oba systemy są prezentowane i nauczone jako reprezentatywne dla tradycyjnych klasztornych sztuk walki. Poniżej przedstawiam kilka przykładowych okładek płyt DVD oraz książek prezentujących klasztorny styl „18 Rąk Luohan” i „Luohan Quan”:



Fot.32.



Fot.33.

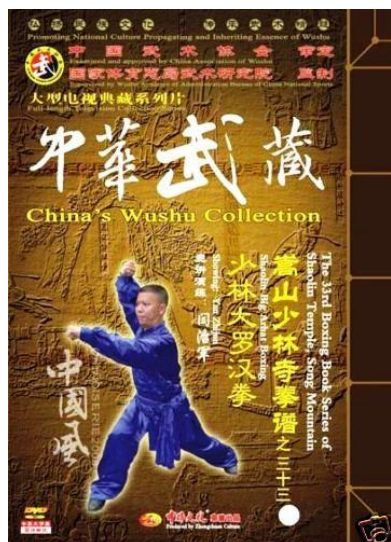


Fot.34.

Fot.32. Okładka płyty DVD, na którym Wielki Mistrz mnich Shi De Yang prezentuje shaolińską formę „Małego Mnicha” – „Shaolin Xiao Luohan”.

Fot.33. Okładka płyty DVD, na którym Wielki Mistrz mnich Shi De Yang prezentuje osiemnaście podstawowych ćwiczeń technicznych stylu Luohan Quan, (chin. *Shaolin Luohan Ji Ben Gong*).

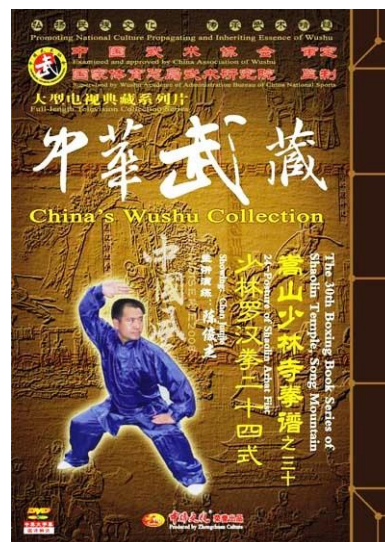
Fot.34. Okładka płyty DVD, na którym mnich Zhang Shi Jie demonstruje formę stylu Luohan o nazwie „Pięść Luohan” (chin. *Luohan Quan*) składającą się z 108 ruchów.



Fot.35.



Fot.36.



Fot.37.

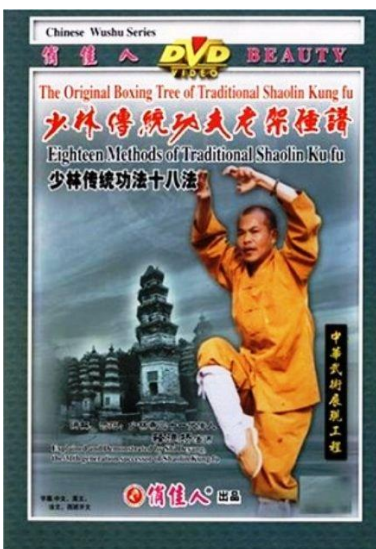
Fot.35. Okładka płyty DVD, na której prezentowana jest forma „Dużego Luohana”.

Fot.36. Jeden z moich nauczycieli stylu „Luohan Quan” - shaoliński mnich Shi De Qi praktykujący Shaolin kung fu z użyciem tradycyjnej broni tzw. „laski Bodhidharmy”. (Mnich Shi De Qi nauczał mnie klasztorного systemu qigong „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” oraz dwóch form stylu Luohan, tj. „Dużego Luohana” - Shaolin Da Luohan Quan oraz „Nowej Formy Stylu Luohan” - Shaolin Xin Luohan Quan)

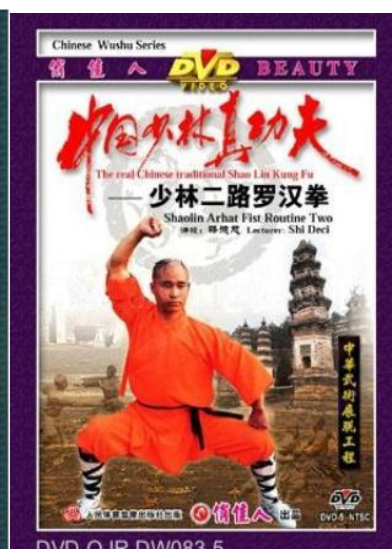
Fot.37. Okładka płyty DVD, na której mnich Shi De Qi (obecnie Dyrektor Generalny Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin) demonstruje obligatoryjną formę złożoną z 24 ruchów, opartą na technikach stylu Luohan.



Fot.38.



Fot.39.



Fot.40.

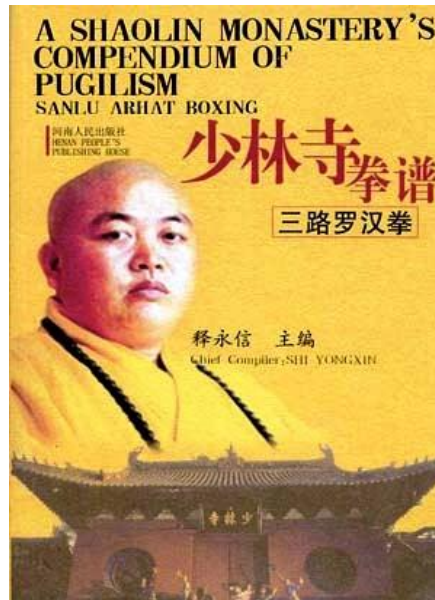
Fot. 38. Okładka płyty DVD, na której mnich Shi De Jun prezentuje formę „Dużego Luohana” (chin. Shaolin Da Luohan Quan), złożoną z 52 ruchów.

Fot.39. Okładka płyty DVD, na którym Wielki Mistrz mnich Shi De Yang prezentuje osiemnaście historycznych podstawowych ćwiczeń Shaolin kung fu, tzw. „Shaolin Ji Ben Gong”.

Fot.40. Okładka płyty DVD, na której mnich Shi De Ci demonstruje drugą część formy „Dużego Luohana”.



Fot.41.



Fot.42.



Fot.43.

Fot.41. Okładka kasety VHS, na której mistrz Jiang Jian prezentuje styl Luohan Quan.

Fot.42. Okładka książki wydanej pod patronatem przeora klasztoru Shaolin – mnicha Shi Yong Xin, opisująca trzeci układ formalny („tao lu”) klasztornego stylu Luohan.

Fot.43. Okładka książki autorstwa Geng Jun na temat shaolińskiego stylu Luohan.



Fot.44.

Fot.45.

Fot. 46.

Fot.44. Okładka książki wydanej w Chinach pt. „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”.

Fot.45. Okładka pierwszego tomu „Encyklopedii Shaolin Kung Fu”, autorstwa mnicha Shi De Qian, w którym zilustrowano i opisano formy stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”.

Fot.46. Zdjęcie mnicha Shi De Qian.



Fot.47.

Fot.48.

Fot.47. Shaoliński mnich prezentujący technikę „Śpiącego Mnicha” („Luohan Shui Jiao”); jest to jedna z charakterystycznych technik stylu „Shaolin Luohan Quan”.

Fot.48. Mnich Shi De Qi podczas praktyki formy „Da Luohan” w technice „Luohan Shuai Jiao”.



Fot.49.

Fot.50.

Fot.49 – 50. Uczeń mnicha Shi De Qi praktykujący formę „Shaolin Xin Luohan” na terenie Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin.

ZAKOŃCZENIE

Shaoliński styl kung fu „18 Rąk Luohan” wykorzystuje w swej koncepcji naturalne reakcje, ruchy, mechanikę, mocne strony, jak również ograniczenia ludzkiego ciała. Zarówno ofensywne jak i defensywne akcje zawierają bogatą gamę technik ataku oraz obrony, włączając również ruchy zapaśnicze oraz zwinne sposoby poruszania się. Układy formalne stylu - tzw. „formy” (chin. *dao lu*) składają się z poukładanych w przemyślany sposób ruchów, opartych w swej konstrukcji na tradycyjnej chińskiej medycynie, „prześiąkniętych” bioenergią Qi, duchem oraz zaangażowaniem emocjonalnym. Łączą one w sobie twardość z miękkością, ruch z bezruchem, powolność z gwałtownym przyspieszeniem i szybkością. Prowadzą też do osiągnięcia harmonijnej równowagi pomiędzy „Yin” i „Yang”. W związku z tym, że techniki walki są w swej mechanice zgodne z naturalnymi ruchami człowieka, możliwe jest wykorzystanie ich jako skutecznych narzędzi w trakcie bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem. Umożliwiają one wykorzystanie całego potencjału motorycznego człowieka oraz jego ograniczeń anatomicznych i fizjologicznych, do podejmowania jak najskuteczniejszych działań. W związku z tym, że Shaolińscy mnisi zakładają jedność i współzależność człowieka oraz otaczającej go natury, w sztuce walki uznają oni za poprawne jedynie te ruchy, które są zgodne z naturalną anatomiczną budową oraz motoryką ludzkiego ciała. Z powyższych powodów, praktyk „Shaolin kung fu” opierając się w trakcie treningu bądź walki na naturalnych ruchach, jest w stanie w pełni wykorzystać potencjał swojego ciała oraz umysłu.



Fot.51.



Fot.52.



Fot.53.



Fot.54.



Fot.55.



Fot.56.



Fot. 57

Fot. 51 – 57. Mistrz Shi De Yang praktykujący formę „Osiemnastu Rąk Luohan” na placu treningowym przylegającym do klasztoru Shaolin (na fot.56 za placami Shi De Yang’a widoczny jest czerwony mur otaczający klasztor).

Styl walki „Osiemnastu Rąk Luohan” ceniony jest przez shaolińskich mnichów za bogactwo technicznie, otwartość koncepcyjną oraz skuteczność w samoobronie. Porównując różne systemy można zauważyć, że niektóre z nich preferują walki w tzw. „stójce”. Ich adepci to typowi „uderzacze”, jak np. bokserzy, kick – bokserzy, karatecy, czy też bokserzy „muay thai”. Istnieją również style, których praktycy preferują walkę w zwarcu, w tym leżąc na ziemi (w tzw. „parterze”). W taki sposób walczą adepci judo, ju jitsu (w tym tzw. „brazylijskiego”), zapasów oraz aikido. Popularne ostatnio „MMA” (tzn. „łączone/mieszane sztuki walki”) dążą do unifikacji powyższych koncepcji, konfrontując zawodników różnych stylów w rozmaitych turniejach walk. I bardzo dobrze. Uważam, że jest to właściwy kierunek rywalizacji sportowej w sztukach i sportach walki, gdyż wymusza on stosowanie w procesie treningowym kompleksowej metodyki przygotowującej zawodnika do walki. Stwarza to ponadto możliwość bardziej otwartej technicznie konfrontacji sportowej, niż ma to miejsce w przypadku rywalizacji tylko wewnątrz jednego stylu, bądź wyłącznie „uderzaczy” lub samych zapaśników. Koncepcja praktycznego połączenia miękkich i twardych sposobów walki w jednym stylu powstała w klasztorze Shaolin około półtora tysiąca lat temu, w odpowiedzi na rzeczywiste zagrożenie ludzkiego zdrowia i życia. Prawdziwa „niesportowa” walka jest nieprzewidywalna, gwałtowna, pozbawiona jakichkolwiek zasad i ograniczeń, prowadząca z reguły do zwarcia walczących stron. W dużej mierze od zdolności i umiejętności (tj. wyszkolenia) człowieka zależy, jaki będzie miała przebieg oraz finał. Z tych właśnie powodów stylista klasztorowego systemu walki „18 Rąk Luohan” stara się być do niej jak najlepiej przygotowany. Trenuje, by w razie konieczności skutecznie przeciwstawić się zagrożeniu, jakie może go spotkać we wszystkich możliwych do przewidzenia postaciach, niezależnie od czasu, miejsca oraz przestrzeni na której będzie musiał stawić mu czoła. Doskonali on swoje umiejętności w zakresie walki w różnych dystansach i

poziomach, z jednym lub z wieloma nieuzbrojonymi lub uzbrojonymi przeciwnikami jednocześnie. Taką drogą podążają od wieków shaolińscy mnisi.



Fot.58.



Fot.59.

Fot.58. Mnich Shi Su Gang si fu praktykujący styl „Osiemnastu Rąk Luohan”.

Fot.59. Shi Su Gang si fu wykonujący technikę stylu „Osiemnastu Rąk Luohan” o nazwie „Mnich Przytrzymuje Tygrysa” (ruch widoczny na zdjęciu, w przypadku zastosowania go w konfrontacji z przeciwnikiem, jest dźwignią „qinna” wykonywaną po przechwycie ręki przeciwnika i skierowaną na jego staw ramieniowy oraz nadgarstek).

Sławomir Pawłowski

Gdynia, kwiecień 2013