

Charakterystyka piątej, szóstej oraz siódmej formy stylu „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”.



fot. 1.

fot 1: Posąg buddyjskiego mnicha przy drodze w odległości trzech kilometrów od klasztoru Shaolin „witający” wszystkich zmierzających do niego pielgrzymów.

Zdjęcia wykorzystane w niniejszym artykule wykonali w Chinach w pobliżu klasztoru Shaolin w sierpniu 2012 roku: Michał Szware, Arnold Szybowski, Bartłomiej Dymek oraz autor artykułu.

Autor artykułu dziękuje panu Maciejowi Manowskiemu za graficzne opracowanie ilustrujących go rysunków. Maćku dziękuję! ☺

Sławomir Pawłowski



fot 1.

fot 1: Sławomir Pawłowski oraz shaoliński mnich Shi Su Gang si fu prezentujący w pobliżu klasztoru Shaolin praktyczne zastosowanie trzeciego ruchu szóstej formy „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” o nazwie „Luohan ukrywa młot”, tj. przechwyt ciosu z jednoczesnym kontratakiem kopnięciem kolanem w splot słoneczny. W graficznym przedstawieniu szóstej forma obrazuje go rys nr 4.

Wstęp:

Styl kung fu „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” należy do najstarszych klasztornych systemów walki powstałych w świątyni Shaolin i praktykowanych przez jej mnichów do dnia dzisiejszego. Jest on wspaniałym metodologicznym narzędziem stworzonym w celu praktycznego wykorzystania go w rzeczywistej pozbawionej reguł walce. Shaolińscy mnisi stworzyli go niedługo po tym, jak Bodhidharma usystematyzował i pozostawił im w klasztorze Shaolin buddyzm Ch’an (jap:Zen) oraz kompletny trzyczęściowy system qigong , tj: „Shaolin Da Mo Shi Ba Shou”, „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” oraz „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing”. Styl „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” przekazał mi mój si fu – mnich Shi Su Gang. W sierpniu 2012 roku miałem okazję ponownie doskonalić swoje umiejętności pod jego kierunkiem w Chinach w pobliżu klasztoru Shaolin. Z treningów tych pochodzi większość zdjęć ilustrujących niniejszy tekst.



Shi Su Gang si fu.

Z artykułami mojego autorstwa na temat shaolińskiego qigong'u czytelnik może zapoznać się na łamach stron internetowych: www.shaolingigong.pl , www.yongchunquan.eu , www.magiatachi.eu , www.shaolinchikung.pl oraz magazynu internetowego „Świat Nei Jia” www.neijia.net. Z historią oraz charakterystyką stylu „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”, a także opisem jego pierwszych czterech, z osiemnastu form, można się zapoznać czytając artykuł p.t. „OSIEMNAŚCIE RĄK LUOHAN KLASZTORU SHAOLIN „SHAOLIN LUOHAN SHI BA SHOU” - CZĘŚĆ PIERWSZA”, opublikowany w kwietniu 2002 roku na łamach 23 numeru magazynu internetowego Tomasza Grycana „Świat Nei Jia”. www.neijia.net. Niniejszy artykuł stanowi kontynuację wyżej wymienionego.

1. Ukłon oraz słowna formuła „O Mi To Fo!”:

Wykonanie każdej z form „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” poprzedza oraz kończy religijny ukłon połączony z wypowiedzeniem tradycyjnej formuły „O Mi To Fo”. Postawę wykonania ukłonu ukazuje na zdjęciu posąg mnicha – fot 1. Zwrot „Omitofo” jest buddyjskim pozdrowieniem. Jest on szczególnie popularny w odłamach buddyzmu Ch'an oraz Jingtuzong. Słowa: „O Mi to Fo” lub w pełniejszym brzmieniu: „Namo Amitufo” oznaczają apoteozę nieskończonego wiecznego światła, życia i mądrości poprzez złożenie hołdu Buddzie Amitabhie. Mnisi klasztoru Shaolin postrzegają te słowa jako cenny element swojej religijnej tradycji, używając go najczęściej w charakterze pozdrowienia- błogosławieństwa; tj. interpretując jego sens jako: „Niech chroni cię Budda miłosierny i otacza opieką”. Wielu mnichów oraz osób świeckich często powtarza te słowa na głos jako mantrę lub jedynie w myślach w trakcie medytacji. Są one również często wyśpiewywane podczas uroczystości religijnych w buddyjskich świątyniach. Buddyści uważają, że medytacja uspokaja i

chroni umysł przed jego pomieszaniem, a nawet pojedyncza świadoma recytacja słów „Namo Amituofo” posiada zbawienne oddziaływanie niszcząc niezliczone eony nagromadzonej przez człowieka złej „karmy”(uwarunkowań). Praktyka wielokrotnego modlitewnego powtarzania (także w formie śpiewu) zwrotu „Namo Amituofo” nosi w klasztorze Shaolin nazwę „Nian Fo”. Tradycja ta bazuje na historycznych buddyjskich zapiskach, zgodnie z którymi sam Budda Amitabha ślubował wyzwolenie ludzi z karmicznego przyczynowo skutkowego koła wcieleń, by odrodzili się oni w „Czystej Błogosławionej Krainie”. Jednym z jego zaleceń było, by podstawowym sposobem praktyki wyznawców jego Drogi było odśpiewanie imienia Buddy. Słowa „Nian Fo” w języku chińskim oznaczają „Buddę”. Wyraz „Nian” składa się z dwóch znaków: pierwszy oznacza teraźniejszość, a drugi świadome serce. Wyraz „Fo” oznacza przebudzonego (oświeconego) Buddę. Sumarycznie zwrot „Nian Fo” oznacza zatem świadomość Buddy w każdej chwili życia człowieka.

Zwrot „Namo Amituofo” zawiera w sobie następujące elementy:

1. **„Namo”:**

Słowo „Namo” pochodzi z sanskrytu i oznacza zawierzenie, schronienie się i poleganie na „Dharmie”, czyli nauce Buddy.

2. **„Amituofo” lub „Omitofo”:**

Zwrot pochodzi z sanskrytu i oznacza wieczne życie i nieskończoną mądrość.

Zwrot „Namo Amituofo” bądź „Omitofo” oznacza zatem zawierzenie się Buddzie i poleganie na nieskończonej mądrości oświecenia w każdej chwili istnienia.



fot.2.

fot.2: Okładka książki wydanej w Chinach p.t. „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” z której pochodzą rysunki wykorzystane w niniejszym artykule.

Piąta forma „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”



fot.3.

fot 3 : Autor artykułu praktykujący piątą formę „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” na dziedzińcu przed główną bramą klasztoru shaolin.



Fot. 4.



Fot. 5.

fot 4: Autor artykułu oraz Shi Su Gang si fu praktykujący w pobliżu klasztoru Shaolin piątą formę „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”.
Ruch nr 13 „Magiczny obrót rąk”, rys. nr 14.

Fot 5: Mnich Shi Su Gang si fu prezentujący praktyczne zastosowanie powyższego ruchu – w tym przypadku jest nim dźwignia „qinna” na nadgarstek.



fot. I



fot. II.



fot. III.



fot. IV.



fot. V.



fot. VI.

fot. od I do VI – praktyczne zastosowanie ruchu nr 13 - „Magiczny obrót rąk”.



fot. A.



fot. B.



fot. C.



fot. D.



fot. E.



fot. F.

fot. od „A” do „F”: wspólna praktyka ruchu nr 13 „Magiczny obrót rąk”.

Historyczna rymowana formuła opisująca piątą formę stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”:

„ Piąty układ stylu „Osiemnastu Rąk”:

*Uderzenia dłoni otaczają wroga jak przepływająca chmura,
Obróć dłonie i unieś ją wysoko - aż do nieba,
wyskocz w przód jak lecący smok,
spójrz w tył atakując ze skrętem ciała i pasją z całym zasięgiem ramion,
Unieś nogę tak szybko by zawirowało wokół ciebie powietrze,
Nieśmiertelny wskazuje ci drogę,
Złoty kogut rozpościera skrzydła, żelazna dłoń przełamuje wichry,
Stalowe nogi, stalowe kopnięcia,
Boski duch walczy wraz z tobą.
Mała małpka szuka czegoś w jaskini,
Próżniak kopie piłkę, dziki tygrys chwytą rękę,
Ke Lin ukazuje swoją potęgę,
Buddyzm Ch'an jest teraz dostrzegalny.”*

Terminologia ruchów tworzących piątą formę „18 Rąk Luohan” – „Wu Lu Shaolin Luohan Shi Ba shou”:

1. Czarne chmury zakrywają niebo.
2. Przepływające obłoki wirują wokół rąk.
3. Podskocz i zadaj kopnięcie jedną nogą.
4. Odwróć się i uderz młotem.
5. Ukryj kwiat pod pachą.
6. Skręć ciało i wykonaj lewą nogą ukośne kopnięcie.
7. Magiczne wskazanie drogi.
8. Żółty kogut rozpościera skrzydła.
9. Pusty krok i pchnięcie dłońmi.
10. Odbij kopnięcie za pomocą pięści.
11. Otwórz okno pchnięciem obu dłoni.
12. Małpa sięga do dziury.
13. Magiczny obrót rąk.
14. Feniks rozpościera skrzydła.
15. Zielony smok skręca swoje ciało.
16. Leniwy próżniak kopie piłkę.
17. Dzik tygrys przeskakuje wąwóz.
18. Jednorożec unosi kopyto.

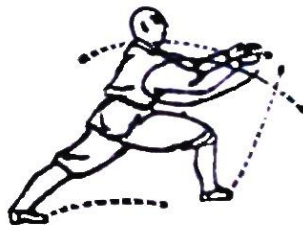
Ilustrowane przedstawienie ruchów piątej formy „18 Rąk Luohan”:



1.



2.



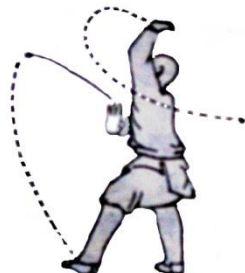
3.



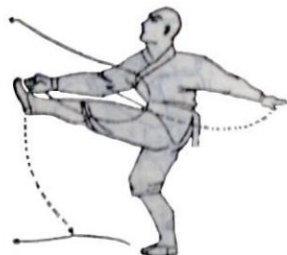
4.



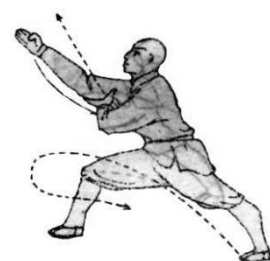
5.



6.



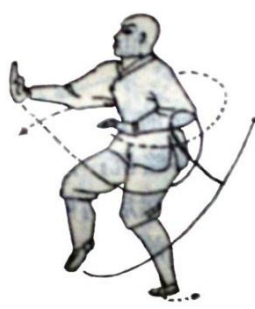
7.



8.



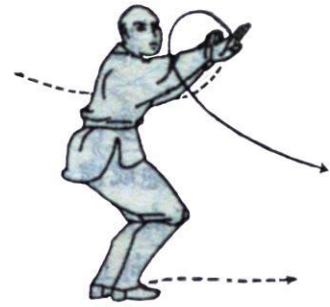
9.



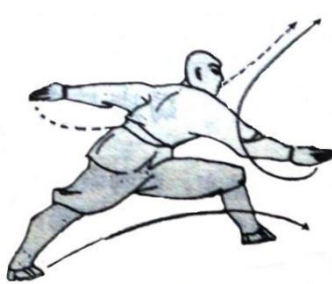
10.



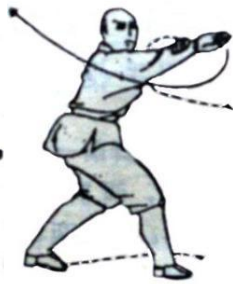
11.



12.



13.



14.



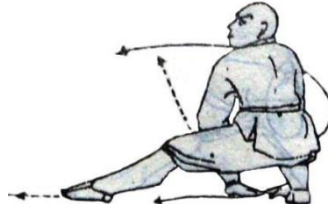
15.



16.



17.



18.



19.



20.

**Fotograficzna prezentacja wybranych technik piątej formy
„Shaolin Luohan Shi ba Shou”:**



fot. 6.



fot.7.

fot 6: Korekta techniki „Czarne chmury zakrywają niebo” (rys. nr 2).

fot 7: Analiza praktycznego zastosowania w walce powyższego ruchu.



fot.8.



fot. 9.

fot 8: Korekta techniki nr 4: „Odwróć się i uderz młotem” – rys.nr 5.

Fot 9: Autor artykułu praktykujący piątą formę „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” przed bramą główną klasztoru Shaolin.



fot. 10.



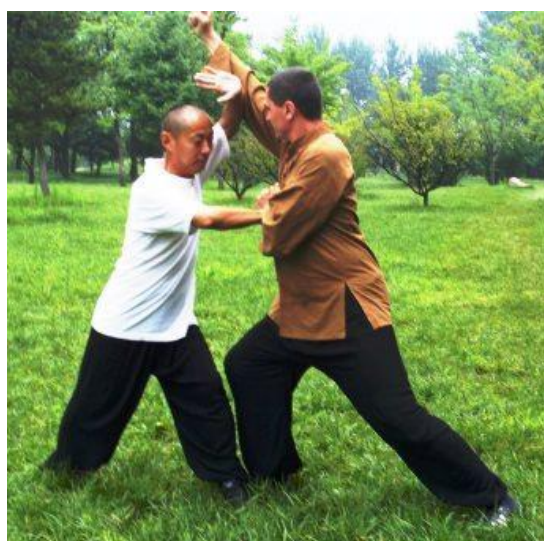
fot. 11.

Fot 10: Korekta ruchu nr.12 „Małpa sięga do dziury” – rys. 13.

Fot 11: Prezentacja jednego z trzech podstawowych zastosowań powyższego ruchu w walce.



fot. 12.



fot. 13.

fot 12.: Korekta techniki nr 5: „ Ukryj kwiat pod pachą” - rys. nr 6.

fot 13: Prezentacja praktycznego zastosowanie ww. ruchu w walce.



fot: 14.



fot. 15.



fot. 16.



fot.17.

fot 14: Korekta ruchu nr 15: „ Zielony smok skręca swoje ciało” - rys nr.16.

fot. 15, 16,17: Przykładowe praktyczne zastosowanie powyższego ruchu:

Gdy napastnik próbuje chwycić przeciwnika za nogi by go obalić, zaatakowany błyskawicznie skręca ciało powstrzymując agresora naciskiem dłoni na kark oraz kopie piętą w jego twarz.



fot. 18.



fot. 19.



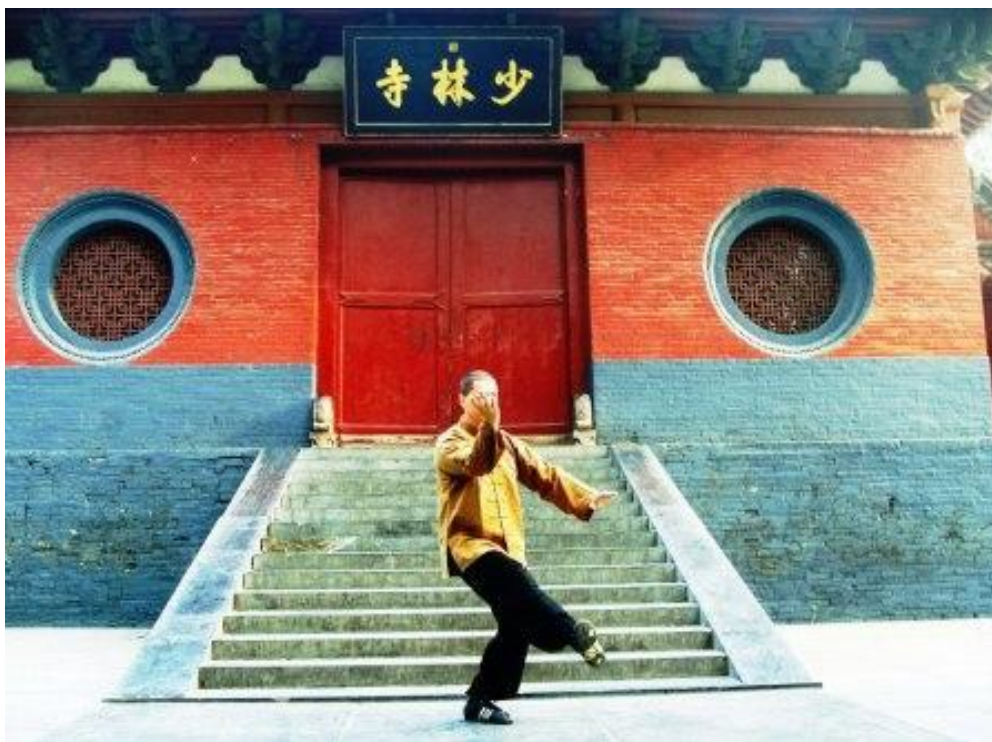
fot. 20.



fot. 21.

fot. 18,19,20,21: Wspólna praktyka ruchów: nr.10 „Odbij kopnięcie za pomocą pięści” oraz nr.11: „Otwórz okno pchnięciem obu dłoni” – rys. 11, 12.

Szósta forma „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”



fot.22.

fot. 22: Autor artykułu praktykujący przed główną bramą klasztoru Shaolin szóstą formę „Shaolin Luohan Shi ba Shou”.

Na zdjęciu w trakcie ruchu nr 15 o nazwie „Próżniak kopie piłkę” - rys nr 16.

Historyczna rymowana formuła opisująca szóstą formę stylu „Osiemnastu Rąk Luohan:

„ Szósta forma ruchowa stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”:

Ręce gotowe do złożenia powitalnego ukłonu w sytuacji zagrożenia wykonują ruchy dzięki którym dowiesz się, co zamierza wróg.

Techniki: „Stary orzeł chwyta kurczaka”, „Luohan ukrywa swą świętość”, „Kopnięcie małego tornada” i „Otwarcie okna” ukazują wielką moc duchowości.

Wspaniałe są ruchy: „Nieśmiertelne dziecko chwyta wróbla” i „Bóg ognia rozdzielający złoto”.

Pozdrawiając kogokolwiek przed sobą zachowaj czujność sprawdzając, co dzieje się z tyłu za tobą.

Gwałtowne ruchy rąk ukazują moc i prestiż.

Ręce i nogi działające jednocześnie w koordynacji ukazują siłę.

Ukośnym ruchem ręki pochwyc muchę.

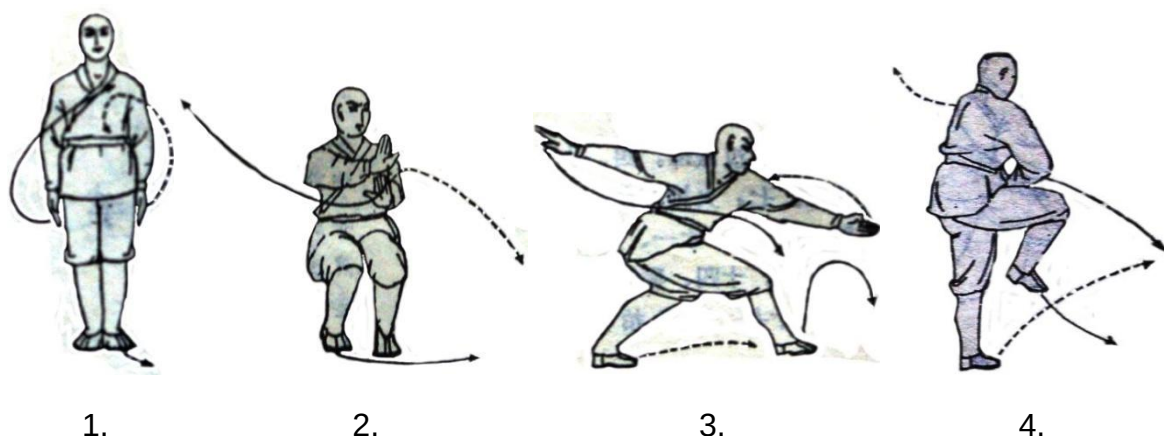
„Czarny tygrys kradnie serce”, „Małpa walczy z demonem zła”, „Próżniak kopie piłkę”, „Zatrzaśnij drzwi w trakcie walki”.

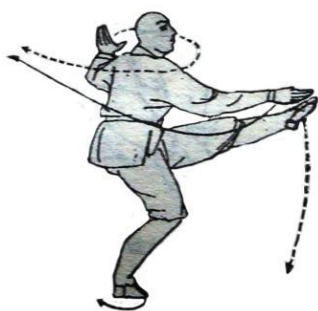
„Kłaśnij w dłonie” śmiejąc się prawa przyczyny i skutku, po czym niczym duch pochwyć w dłonie wiatr.”

Terminologia ruchów tworzących szóstą formę „18 Rąk Luohan” – „ Liu Lu Shaolin Luohan Shi ba Shou”:

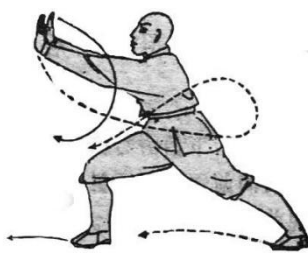
1. Wykonaj krok i wysuń poziomo dłoń.
2. Orzeł chwyta kurczaka.
3. Luohan ukrywa młot.
4. Kopnięcie z małym obrotem stóp.
5. Otwórz okno pchnięciem dłońmi.
6. Magiczny chłopiec chwyta wróbla.
7. Niebiańskie bóstwo rozdziela złoto.
8. Zabezpiecz przód aby uniknąć zagrożenia od tyłu.
9. Magiczny chłopiec chwyta wróbla.
10. Luohan potrząsa ramionami.
11. Unieś kolano i pchnij dłońmi.
12. Jaskółka krzyżuje skrzydła.
13. Czarny tygrys wyrywa serce.
14. Małpa drapie się w stopę.
15. Próżniak kopie piłkę.
16. Zamykanie żelaznych drzwi.
17. Pusty krok i kłaśnięcie dłońmi.
18. Yin Feng chwyta i kradnie ręce.

Ilustrowane przedstawienie ruchów szóstej formy „18 Rąk Luohan”:

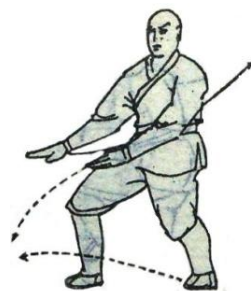




5.



6.



7.



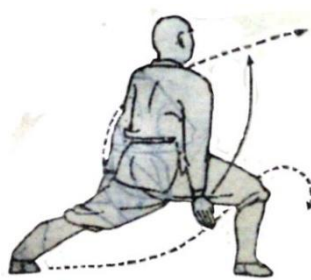
8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



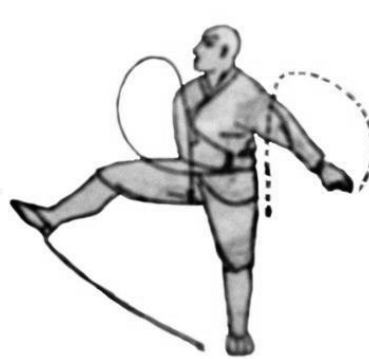
16.



17.



18.



19.



20.

Fotograficzne przedstawienie wybranych ruchów szóstej formy „18 Rąk Luohan”:



fot 23.

fot. 23: Shi Su Gang si fu oraz autor w trakcie praktyki szóstej formy „18 Rąk Luohan” w 17 ruchu „Pusty krok i klaśnięcie dłońmi” – rys 18.



fot 24.

fot. 24: Wspólna praktyka szóstej formy „Shaolin Luohan Shi ba Shou”:
Ruch nr 7: „Niebiańskie bóstwo rozdziela złoto”, rys nr 8.



fot.25.



fot. 26.

fot. 25,26: praktyczne zastosowanie w samoobronie ruchu „Niebiańskie bóstwo rozdziela złoto”, rys nr. 8.



fot. 27.



fot. 28.

fot: 27: Korekta, fot 28: Prezentacja praktycznego zastosowania ruchu “Próżniak kopie piłkę” – rys. nr. 16.



fot. 29.

fot. 29: "Shaolin Luohan Shi Ba Shou vs Shaolin Hong Quan".
Na zdjęciu autor artykułu oraz Arnold Szybkowski.



fot. 30.

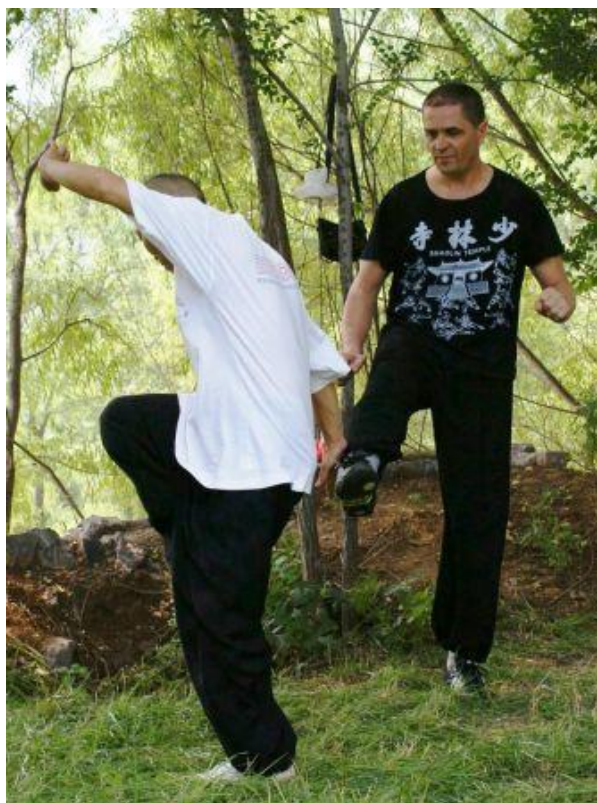


fot .31.

fot. 30, 31: Praktyczne zastosowanie ruchu z szóstej formy „18 Rąk Luohan”
o nazwie „Magiczny chłopiec chwytą wróbla” - rys. 7, rys. 10.



fot. 32.



fot. 33.

fot: 32: Shi Su Gang si fu prezentujący na terenie klasztoru Shaolin ruch nr 14 z szóstej formy „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” - „Małpa drapie się w stopę”, rys. 15.

fot: 33: Prezentacja praktycznego zastosowania powyższego ruchu w samoobronie, jako zejścia z linii ataku wraz z blokiem dłonią przeciwko kopnięciu.

Siódma forma „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”.

Historyczna rymowana formuła opisująca siódmą formę stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”:

„Osiemnaście Rąk luohan – Jak dzika kuna wezwij okrzykiem bóstwo duchów wojowników.

Wykręć ciało z uchwytu żelaznych dłoni natychmiast gwałtownie kopiąc piłkę.

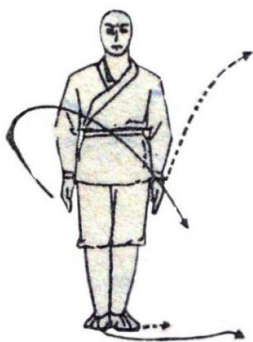
Zaiste wyjątkowe są ruchy: „Yaksha (1.) odwraca ramię”, „Dzika gęś zrywając się do lotu rozpościera skrzydła”, „Luohan dźwiga coś na ramionach”, „Czarny niedźwiedź wychodzi z jamy”, „Ręce zwisają obok bioder”, „Lew otwiera paszczę wysuwając język”, „Słabe uderzenie dłonią w stopę” i „Ręce uderzają w gardło”.

Spoglądając na nogi przeciwnika z dwóch różnych pozycji chwyć łuk i strzel orłowi w głowę. Ukryj ruch ramienia a mały chochlik zademonstruje ci swoje zwodnicze ruchy. Gdy niechcący pokażesz swoje złote ręce, nawet bohater poczuje strach.”

Terminologia ruchów tworzących siódmą formę „18 Rąk Luohan” – „Qi Lu Shaolin Luohan Shi ba Shou”:

1. Skręć ciało i wysuń dłonie.
2. Próżniak kopie piłkę.
3. Odrażający człowiek skręca ramię.
4. Dzika gęś rozpościera skrzydła.
5. Luohan uderza barkiem.
6. Dzika gęś rozpościera skrzydła.
7. Czarny niedźwiedź wychodzi z jaskini.
8. Wykonaj krok, przyjmij pozycję jeźdźca i opuść dłonie.
9. Lew otwiera pysk.
10. Biały gołąb rozpościera skrzydła.
11. Unieś kolano i pchnij dłońmi.
12. Dłonie głaszczą motyla.
13. Wykonaj kopnięcie w stronę kaczki mandarynki.
14. Napnij łuk by ustrzelić orła.
15. Ukryj pod pachą kwiat.
16. Dzika gęś siada na piaszczystej plaży.
17. Mały demon oddaje swoje karty.
18. Cięcie złotymi nożycami.

Graficzne przedstawienie ruchów siódmej formy „18 Rąk Luohan:



Rys. 1.



Rys 2.



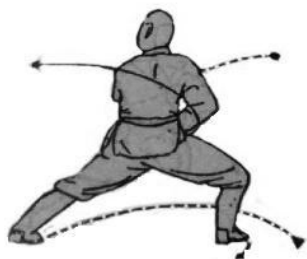
Rys 3.



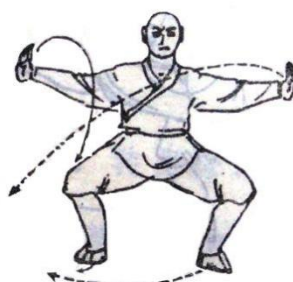
Rys 4.



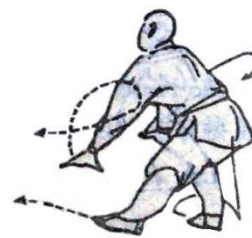
Rys 5.



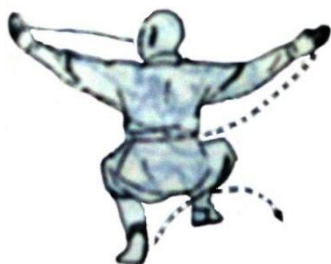
Rys 6.



Rys.7.



rys 8.



Rys. 9.



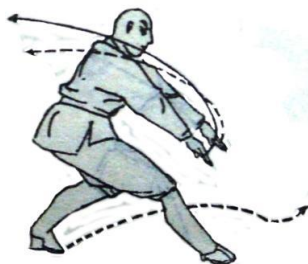
Rys 10.



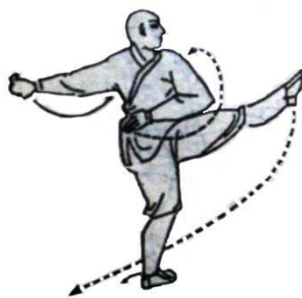
Rys 11.



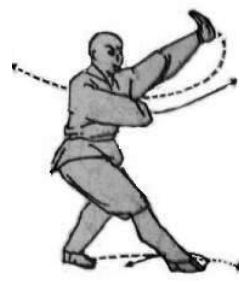
Rys 12.



Rys 13.



Rys 14.



Rys 15.



Rys 16.



Rys 17.



Rys 18.



Rys 19.

**Fotograficzna prezentacja wybranych technik siódmej formy
„Shaolin Luohan Shi ba Shou”:**



fot. 34.



fot.35.

fot. 34: Korekta ruchu nr 1: „Skręć ciało i wysuń dłonie” – rys 2.

fot. 35: Ruch nr 2: „Próżniak kopie piłkę” – rys. 3.

(Ruch o nazwie „Próżniak kopie piłkę” występuje zarówno w szóstej, jak i w siódmej formie „18 Rąk Luohan”. Są one całkowicie różne w wykonaniu.)



fot. 36.



fot. 37.

fot. 36, fot. 37: Praktyczne zastosowanie ruchu nr 3: „Odrażający człowiek skręca ramię”.

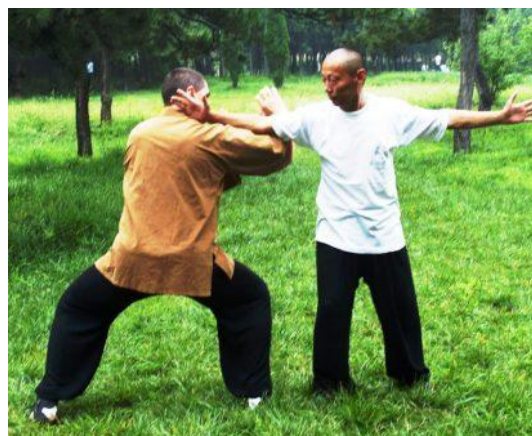


fot .38.

fot 38: Ruch nr 5: „Luohan uderza barkiem”, rys nr 6.



fot. 39.



fot.40.

fot. 39: Wspólna praktyka siódmej formy „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” - ruch nr. 4: „Dzika gęś rozpościera skrzydła” – rys. nr 5.

fot. 40: Prezentacja praktycznego zastosowania w walce powyższego ruchu.



fot. 41.



fot .42.

fot. 41: autor w trakcie ruchu nr 9 „Lew otwiera pysk”- rys.10.

fot. 42: autor artykułu wykonujący ruch nr 16: „Dzika gęś siada na piaszczystej plaży” – rys 16.

Zakończenie:

Nauka u tak wybitnego mistrza jakim jest mnich Shi Su Gang od wielu lat napędza mnie ogromną wdzięcznością oraz satysfakcją. Każdy trening z Nim wyciskał ze mnie „ostatnie poty”, nie ma „zmiłuj” ☺ . Pomimo wejścia w wiek emerytalny, mój si fu wciąż imponuje energią, dynamiką, fascynuje sprawnością fizyczną, kondycją, wiedzą oraz umiejętnościami z zakresu „Shaolin kung fu”.



fot. 43.



fot.44



fot. 45



fot. 46



fot. 47.

Fot. 45, 46, 47: Nauka u Shi Su Gang si fu jest dynamiczna i ekspresyjna.

Przypisy:

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

**Osoby zainteresowane praktyką systemu „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”
mogą się skontaktować w tej kwestii z :**

1. Piotr Frejtak - kontakt: tel: 661 635 385, email: piotrekfrejtak@wp.pl
Treningi odbywają się w Słupsku w Zespole Szkół Agrotechnicznych ul. Szczecińska 36. Adres korespondencyjny: ul. Słowackiego 20\131 SŁUPSK, kod: 76-200.
2. Maciej Manowski - kontakt: tel: kom: 600 033 296, dom: (22) 301 85 60, email: maciekm@tasknet.pl . Treningi odbywają się w Warszawie, zwykle we wtorki i czwartki od 18:00 w Gimnazjum 145 ul. Krasiczyńska 4/6 (Targówek).
3. Sławomir Pawłowski - treningi odbywają się w Gdyni, email: luohan@wp.pl
tel. kom: 602-848-338.

Sławomir Pawłowski

Gdynia grudzień 2012.