

**Charakterystyka ósmego układu formalnego
shaolińskiego klasztornego stylu walki
„Osiemnastu Rąk Luohan” - „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”**



fot. I.

fot.1: Autor artykułu praktykujący shaoliński klasztorny styl walki
„Osiemnastu Rąk Luohan”

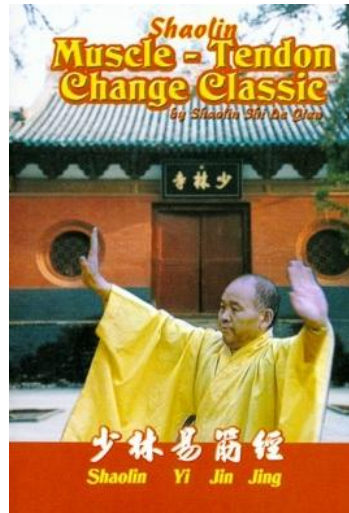
Zdjęcia zamieszczone w niniejszym artykule wykonali: Paweł Borys oraz Mariusz Jasiński.

Prezentacja na zdjęciach praktycznego zastosowania ruchów ósmego układu formalnego klasztornego stylu „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”: Paweł Borys oraz Sławomir Pawłowski.

Rysunki zamieszczone w artykule pochodzą z „Encyklopedii Shaolin Kung Fu” autorstwa mnicha Shi De Qian.



fot. II.



fot. III.

fot II: Okładka „Encyklopedii Shaolin Kung Fu” autorstwa mnicha Shi De Qian.

fot III: Mnich Shi De Qian na okładce publikacji o tematyce klasztornej qigongu „Shaolin Yi Jin Jing”.

Ósmy układ formalny klasztornej shaolińskiego stylu walki „Osiemnaście Rąk Luohan” - „Ba Lu Shaolin Luohan Shi Ba Shou”.

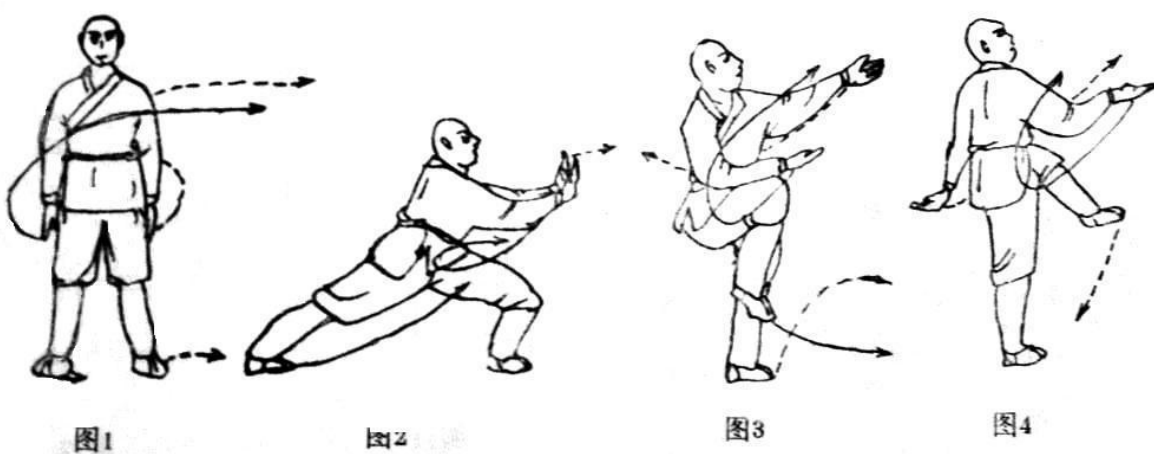
Oto historyczny wierszowany opis ósmej formy shaolińskiego stylu „Osiemnaście Rąk Luohan” stworzony przed wiekami przez mnichów w klasztorze Shaolin:

„Ósmą formę stylu „Osiemnaście Rąk luohan” tworzy osiemnaście pełnych siły akcji. Starzy mnisi nadali im następujące nazwy: „Otwórz bez obaw oburącz okno”, „Nieśmiertelna kobieta z tacą w dłoni przepędza opryszka”, „Dziki koń skacze i wierzga kopiąc w górę w drewniany słup”, „Spoglądając pod wiatr narysuj tarczę”, „Zatrzaśnij oburącz drzwi uderzając nimi tygrysa oraz wilka”, „Włóż igłę w szczelinę między palcami goblina, a zablokujesz jego atak skierowany w twoje gardło”, „Dzika gęś rozpościerając skrzydła ochroni się całkowicie”, „Złoty kogut dziobiąc bakłażana krzyżuje nogi”, „Kylin macha płynnie łapą unosząc jednocześnie trzy kopyta”, „Luohan czeka cierpliwie, by pochwycić goblina”, „Stary mnich oddaje cześć Buddzie skrzętnie ukrywając swoje prawdziwe zamiary”, „Yaksha przekracza rzekę sprawdzając wszystko, co znajduje się przed nim oraz bacząc na to, co znajduje się za nim”, „Biały wąż kęsając w szyję pluje jadem”, „Dziki tygrys jednym kłapięciem pożera owcę”, „Goblin kopniakiem odrzuca krzesło i staje w miejscu w którym się ono znajdowało”, „Nieśmiertelna kobieta z grymasem na twarzy spogląda w zwierciadło”, „Lew otwiera pysk w chwili odpoczynku”.

**Lista nazw ruchów tworzących ósmy układ formalny „18 Rąk Luohan”
„Ba Lu Shaolin Luohan Shi Ba Shou”:**

1. „Otwórz okno pchnięciem obu dłoni”.
2. „Magiczny gospodarz unosi tablicę” lub „Wróżka unosi tacę”.
3. „Dziki koń żre ze żłoba”.
4. „Gaduła trzymając ramę unosi ciało i kroczy krok po kroku”.
5. „Zamknij oburącz drzwi”.
6. „Trzymaj w palcach dłoni szpilkę w każdym miejscu pomieszczenia”.
7. „Biały gołąb rozpościera skrzydła”.
8. „Złoty kogut krzyżuje nogi”.
9. „Jednorożec potrząsa szponami”.
10. „Luohan (Arhat) unika pazurów”.
11. „Stary buddyjski mnich oddaje cześć Buddzie”.
12. „Odrażający człowiek przeprawia się przez rzekę”.
13. „Biały wąż wysuwa język”.
14. „Dziki tygrys dostrzega i chwytą owcę”.
15. „Stary buddyjski mnich oddaje cześć Buddzie”.
16. „Mały demon zadaje kopnięcia obiema nogami”.
17. „Nieśmiertelna wróżka spogląda w zwierciadło”.
18. „Lew otwiera pysk”.

**Graficzne przedstawienie ruchów ósmego układu formalnego
klasztornego shaolińskiego stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”.**



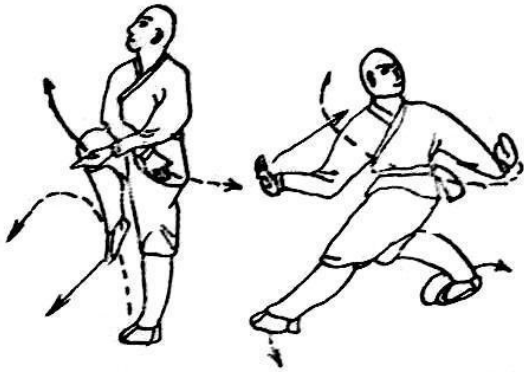
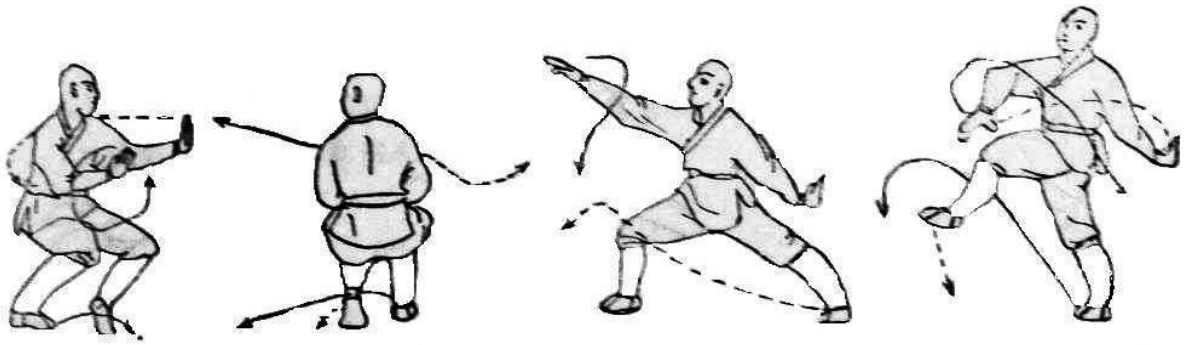


图9

图10

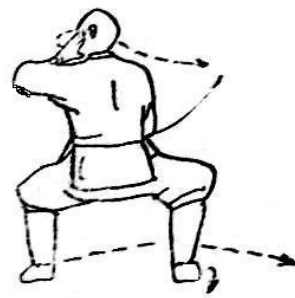


图11



图12

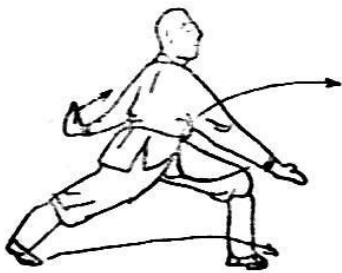


图13

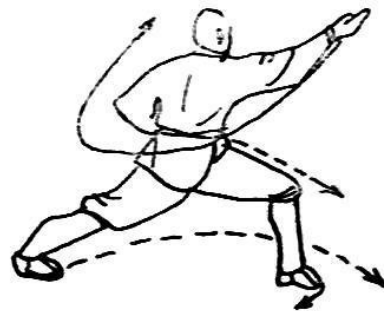


图14



图15

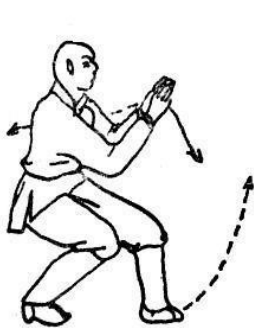


图16



图17



图18



图19



图20

Opis ruchów tworzących ósmy układ formalny shaolińskiego stylu walki „Osiemnastu Rąk Luohan”:

POSTAWA PRZYGOTOWAWCZA:

Stań swobodnie z palcami stóp skierowanymi nieznacznie na zewnątrz. Utrzymuj plecy proste, a ramiona naturalnie opuszczone z boków ciała. Kciuki i palce dłoni przylegają do siebie. Pące wskazujące dłoni skierowane są w dół, a punkty „Lao Gong” w wewnętrznych centrach dłoni skierowane są w kierunku ciała, tzn. ud. Wzrok skierowany jest horyzontalnie prosto przed siebie. (rys nr.1).

1. „Otwórz okno pchnięciem obu dłoni”.

Skręcając ciało o 90 stopni w lewo wykonaj lewą stopą krok w lewo zdecydowanie opadając z tupnięciem podszwą stopy na podłoże. Przesuń nieznacznie lewą nogę w przód skracając dystans dzielący cię od wymyślnego przeciwnika i uginając lewą nogę w kolanie oraz prostując prawą nogę zakroczną przyjmij postawę „Łuku i strzały” (Chin. „Gong Bu”). Unieś lewą stopę rozdzielając dłońmi ręce przeciwnika próbującego chwycić cię za gardło, a następnie z wypadem w przód wykonaj obu dłońmi pchnięcie w przód. Palce wskazujące dłoni skierowane są w górę, a centra dłoni w przód. Wzrok skierowany jest na dłoń. (rys. 2.)



fot.2.



fot.3.



fot.4.

fot.2, fot.3, fot.4: Przykład praktycznego zastosowania ruchu „Otwórz okno pchnięciem obu dłoni”.

2. „Wróżka unosi tacę”.

Przenieś środek ciężkości ciała w przód, unieś prawe kolano zbliżając prawe podudzie do wewnętrznej strony lewej nogi i zasłaniając nim kroczę. Stań stabilnie w tej niezależnej postawie. Wykonując powyższy ruch prawą nogą weź jednocześnie zamach rękami i wypchnij je w przód przed klatkę piersiową w kierunku napastnika.

Półkolisty zamach rękami poprzedzający ich wypchnięcie w przód prowadzi do:

- Przechwycenia ataku przeciwnika (zadającego cios uderzeniem lewej pięści) za pomocą wewnętrznego bloku prawym przedramieniem - (Chin: „ tan sao”).
- Jednoczesnego uderzenia dźgającego palcami lewej dłoni skierowanego w krtani lub oczy przeciwnika. (rys.3.)

Potencjalny dalszy ciąg akcji wynika z przewidzenia możliwości wykonania przez przeciwnika obrony.

W przypadku wykonania przez przeciwnika zasłony natychmiast przechwycić rękę, którą się zasłania i ściągnąć ją ukośnie w dół wraz z krokiem w przód i uniesieniem lewej nogi uderz go kantem prawej dłoni w szyję. Wykonując tę akcję przyjmij stabilną postawę na prawej nodze zasłaniając własne krocze swoim lewym podudziem. (rys 4.)



fot.5.



fot. 5 - A.



fot.6.



fot.7.



fot.8.



fot.8 - A.

Zdjęcia od nr. 5 do nr 8-A: Przykład praktycznego zastosowania ruchu „Wróżka unosi tacę”.

3. „Dziki koń żre ze żłoba”.

Opuść lewą stopę na podłoże, przenieś na nią ciężar ciała, wyskocz dynamicznym przeskokiem w przód i w górę podbijając oburącz ręce przeciwnika. Przyjmij postawę „kota” z lewą nogą wykroczną, zadając mu cios w splot słoneczny kantem lewej „dłoni o kształcie liścia wierzby” (chin. „Zhang”). Zwróć uwagę, aby przyjmując postawę „kota” skierować lewą nogę nieco w prawo, zasłaniając kolanem krocze. Prawa ręka ugięta w łokciu i utrzymywana za lewą ręką ma za zadanie zapewnienie ochrony twojemu ciału. Po wykonaniu dynamicznego uderzenia z „fa jing” kantem lewej dłoni rozluźnij lewą rękę i nieco ją cofnij, tak by była gotowa do użycia w defensywie. Gdy to uczynisz, skieruj wzrok na prawą dłoń. (rys 5.)

4. „Gaduła daje krok w górę trzymając ramę”.

Położ całą lewą stopę na podłożu w odległości połowy kroku od prawej stopy. Unieś pięty i skręcając ciało w lewo z ugiętymi kolanami zrób zwinnie i lekko przysadzisty „pusty krok” (rys 6.) wykonując jednocześnie oburącz przechwyty uderzenia i kopnięcia. Chwyty ręki przeciwnika połączony jest z okrężnym przeniesieniem lewej dłoni na wysokości twarzy, natomiast chwyt jego nogi prawą ręką, z wykonaniem podchwytu na wysokości podbrzusza. Przyjmij postawę jeźdźcy (chin. „Ma Bu”). Weź zamach całym ciałem przenosząc ciężar ciała na lewą nogę, po czym z krokiem prawą i lewą nogą w kierunku przeciwnika uderz go prawym łokciem w krocze, chroniąc jednocześnie własną głowę lewą dłonią.

5. „Zamknij oburącz drzwi”.

Weź zamach całym ciałem obciążając prawą nogę, po czym przenieś go na lewą i przyjmując pozycję przykucniętą wykonaj blok w dół lewą dłonią i prawą obok głowy, poziomo w bok. „Zamknij i zastaw ciałem drzwi”. Wewnętrzne centrum lewej dłoni skierowane jest ukośnie stroną przeciwnika. Ruch ten praktykowany jest również w postaci, w której prawa dłoń umieszczona jest przy wewnętrznej stronie lewego łokcia, a centrum jej wnętrza skierowane jest w kierunku przeciwnika. Pełni ona wówczas zarówno funkcję obronną, jak i potencjalnego ukrytego ataku uderzeniem podstawą prawej dłoni. Wzrok skierowany jest w lewo.



fot. 9.



fot. 10.

fot 9, fot 10: Praktyczne zastosowanie ruchów akcji o nazwie: „Zamknij oburącz drzwi”.

6. „Trzymaj w palcach dłoni szpilkę każdym miejscu pomieszczenia”.

Nie unosząc ciała przenieś przeskokami swój ciężar najpierw na prawą nogę, a następnie na lewą, po czym skręcając ciało o 90 stopni w lewo wokół lewej nogi, jako osi obrotu, wykonaj prawą nogą daleki i gwałtowny wypad w przód prawą nogą, przenosząc prawą stopę tuż nad podłożem, prawie ocierając o nie podeszwą, i przyjmując ostatecznie postawę „Łuku i strzały” (chin. „Gong Bu”). Wraz z wypadem w przód wykonaj okrężny przechwyt ciosu przeciwnika lewą ręką i dźgnij palcami prawej dłoni w przód. (rys. 7).



fot.11.



fot.12



fot.13.

fot.11, fot.12, fot 13: Praktyczne zastosowanie ruchów akcji: „Trzymaj w palcach szpilkę w każdym miejscu pomieszczenia”.

7. „Biały gołąb rozpościera skrzydła”

Przenieś ciężar ciała całkowicie na prawą nogę. Wykonaj blok prawą dłonią z jednoczesnym kopnięciem lewą stopą w kolano przeciwnika. Punkt „Lao Gong”

prawej dłoni skierowany jest w kierunku podłoża, a lewej w górę. Wzrok skierowany jest najpierw w przód, a następnie w lewo. (rys. 8).

/ W jednej z klasztornych linii przekazu stylu „18 Rąk Luohan” powyższą akcję wykonuje się łącząc ruch chwytu i szarpnięcia lewą dłonią na wysokości pachwiny z uderzeniem poziomo ułożoną prawą dłonią w podbrzusze wyimaginowanego przeciwnika. Akcję tą wykonuje się z wyraźnym i głośnym dźwiękiem klaśnięcia prawą dłonią o lewą dłoń./



fot.14.

fot: 14: Praktyczne zastosowanie ruchu: „Biały gołąb rozpościera skrzydła”.

8. „Złoty kogut krzyżuje nogi”.

Nieznacznie przemieszczając ciało w przód opadnij lewą stopą na podłoże z wyraźnym i głośnym tupnięciem, mocno zakorzeniając postawę z jednoczesnym blokiem krzyżowym oburącz (chin: „Cha shou”) wykonanym z przed klatki piersiowej w dół. Wewnętrzne centra dłoni skierowane są w kierunku ciała. Po wykonaniu bloku krzyżowego spójrz w prawo, a następnie ponownie w przód. (rys 9.)



fot.15: Praktyczne zastosowanie ruchu: „Złoty kogut krzyżuje nogi.”

9. „Jednorożki demon potrząsa szponami”.

Skocz o pół kroku w przód, opadnij prawą stopą na podłogę i wysuń lewą stopę w przód przyjmując z ugiętymi kolanami „przykucniętą” postawę „kota”. Wykonaj jednocześnie lewą ręką z przed piersi ruch przechwycenia i ściągnięcia kopnięcia oraz prawą ręką odparowanie ciosu ręką wymierzonego w twój twarz przez wyimaginowanego napastnika. W ostatniej fazie ruchu obróć ręce spiralnie wokół osi wypychając jednocześnie prawą dłoń przód, /jako chwyt za gardło/, dynamicznie nieznacznie opuść oraz skręć łokcie i nadgarstki oraz obróć głowę kierując wzrok w lewo. (rys 10.)



fot.16.



fot.17.



fot.17 – A.

fot.16, fot.17, fot 17-A: Praktyczne zastosowanie ruchu: „Jednorożki demon potrząsa szponami”.

10. „Luohan (Arhat) unika pazurów”.

Wykonaj krok w przód lewą nogą, skręć ciało w prawo o 90 stopni i przyjmij elastyczną i silnie zakorzenioną postawę jeźdźca. Chwyć prawą ręką wyimaginowaną ręką przeciwnika za pomocą której zadaje on cios pięścią skierowany w twój twarz, a lewą ręką podchwycić jego kopiącą w twój kierunku nogę. Z krótkim krokiem lewą i prawą nogą w lewo wykonaj cios lewym łokciem (chin: „Kou Shou”) na wysokość krocza jednocześnie zasłaniając twarz prawą dłonią. Skieruj wzrok w lewo.

Na rysunku nr.11 ruch ten przedstawiony jest w wariacie zadania ciosu lewym łokciem w splot słoneczny. Wówczas dłoń prawej ręki spoczywa na lewej pięści wspierając siłę ciosu lewego łokcia.



fot.18.



fot.19.



fot.20.



fot.18-A.



fot.19-A.



fot.20-A.

fot. od 18 do fot 20-A: Praktyczne zastosowanie ruchu „Luohan (Arhat) unika pazurów”.

11. „Stary buddyjski mnich oddaje cześć Buddzie”.

Skręć prawą stopę na podłożu w prawo obracając ciało w tę stronę o 90 stopni. Wsuń lewą stopę w przód i przyjmij postawę „kota”. „Wyrzuć” jednocześnie obie ręce w przód, ukośnie górę łączą cz sobą dłonie. Ruch ten pełni jednocześnie funkcję obrony osi ciała oraz uderzenia przebijającego palcami dłoni skierowany w krtąń przeciwnika. Wzrok skierowany jest na złączone dłonie. (rys. 12.)



fot.21.

fot: 21: Praktyczne zastosowanie ruchu: „Stary buddyjski mnich oddaje cześć Buddzie”.

12. „Odrażający człowiek przeprawia się przez rzekę”.

Wykonaj lewą nogą krok w przód przyjmując długą pozycję „łuku i strzały” (chin: „Da Cha Bu”). W tym samym czasie wykonaj lewą ręką okrężny podchwyt oraz ściągnięcie w tył, a prawą najpierw cofnij łukiem w kierunku prawego biodra, a następnie wysuń ukośnie w dół przed siebie. (rys. 13.)



fot.22.

fot.22: Praktyczne zastosowanie ruchu: „Odrażający człowiek przeprawia się przez rzekę”.

13. „Biały wąż wysuwa język”.

Wykonaj odchylenie ciała w tył chwytając lewą dłonią wyimaginowaną rękę przeciwnika, a następnie ściągając ją ukośnie w dół do lewego biodra zrób dynamicznie prawą stopą krok w przód przyjmując postawę „Gong Bu”. W czasie

kroku w przód wykonaj obszerne poziome uderzenie kantem prawej dłoni na wysokość szyi przeciwnika. Wewnętrzne centrum prawej dłoni z punktem „Lao Gong” skierowane jest w górę. Wykonując powyższe uderzenie ugnij nieznacznie kolano oraz wykorzystaj skrętny ruch talii dla wzmocnienia siły ciosu. Wzrok spoczywa na prawej dłoni. (fot.14.)



fot. 23.



fot. 24.

fot.23, fot 24: Praktyczne zastosowanie ruchu: „Biały wąż wysuwa język”.

14. „Dziki tygrys dostrzega i chwytą owcę”.

Wykonaj lewą nogą krok w przód sunąc stopą tuż przy podłożu, obróć ciało o 90 stopni w prawo. Obniżając postawę ugnij w kolanie prawą nogę i wyprostuj lewą, przyjmując postawę „Pu Bu”. Jednocześnie opuść prawą rękę i wykonaj nią obszerne okrężny blok zagarniający od strony lewej, w prawo i w tył, unosząc ją w ostatniej fazie ruchu za sobą ponad głowę. Po zakończeniu ruchu punkt „Lao Gong” prawej dłoni skierowany jest w górę. Równocześnie z ruchem prawej dłoni otwórz lewą dłoń, opuść lewą rękę w dół i obszernym łukiem wypchnij ją w przód przed siebie. Wzrok spoczywa na lewej ręce. (fot.15.)

15. „Stary buddyjski mnich oddaje cześć Buddzie”.

Przesuń o pół kroku prawą stopę w przód przyjmując ponownie postawę „kota”. Wraz z krokiem prawą nogą złącz przed sobą dłonie i wykonaj palcami cios ukośnie w górę, tak, jak w ruchu nr.11. Wzrok spoczywa na złączonych dłoniach. (rys. 16.), fot 21.

16. „Mały demon zadaje kopnięcia obiema nogami”.

Nazwa tego ruchu nie oddaje sposobu jego wykonania, informuje jednak o tym, że można go wykonywać kopiąc lewą lub prawą nogą. Wykonując go unieś lewą stopę i wykonaj kopnięcie w przód na wysokość żeber z jednoczesnym blokiem wewnętrznym lewym przedramieniem – (tzw. „tan Sao”) oraz przebijającym ciosem palcami prawej dłoni skierowanym w przód, w krtani bądź oczy wyimaginowanego przeciwnika. Cios przebijający jest jednocześnie blokiem i

uderzeniem skierowanym w kierunku centralnej pionowej osi ciała. Można go wykonać palcami dłoni z punktem „Lao Gong’ skierowanym w górę, bądź ku podłożu. Shi Su Gang si fu wykonuje go kierując punkt „Lao Gong” w kierunku podłoża, podobnie, jak ma to miejsce w technice dźgnięć palcami w stylu węża. Wzrok spoczywa na prawej ręce. (rys 17, fot.25).



fot 25.

fot.25: Ruch „Mały demon zadaje kopnięcia obiema nogami”.

Inny wariant wykonania tego ruchu polega na uniesieniu lewej nogi, i doskokach w kierunku przeciwnika na prawej, z jednoczesnym wykonywaniem kopnięć lewą stopą na poziom jego kolana, żeber lub twarzy z jednoczesnymi okrężnymi falującymi ruchami prawej ręki mającymi na celu przyciągnięcie jego uwagi, przechwycenia jego ręki ruchem z góry na dół oraz umożliwienia zadania nokautującego ciosu kantem dłoni lewej ręki utrzymywanej elastycznie i czujnie ze zgiętym łokciem blisko ciała.

17. „Nieśmiertelna wróżka spogląda w zwierciadło”.

Postaw lewą stopę na podłożu. Rozdziel dłońmi ręce przeciwnika i wykonaj wraz z doskokiem, skrętem tułowia w lewo oraz przykucnięciem na prawej nodze uderzenie kantem prawej dłoni w jego splot słoneczny. Przenieś ciężar ciała na nogę lewą. (rys 18). Wzrok spoczywa na prawej dłoni.

18. „Lew otwiera pysk”.

Wykonaj lewą stopą krok w przód w kierunku przeciwnika skręcając ciało w prawo o 90 stopni i przyjmując postawę jeźdźca (chin. „Ma Bu”), z jednoczesnym podchwyceniem lewą dłonią jego nogi, a prawą dłonią chwytając jego rękę. Z krokiem „Bing Bu” wykonaj uderzenie lewym łokciem na poziom jego krocza, chroniąc jednocześnie głowę prawą dłonią. Skieruj wzrok na lewy łokieć.

ZAKOŃCZENIE PRAKTYKI ÓSMEGO UKŁADU FORMALNEGO klasztornego stylu walki „Osiemnastu Rąk Luohan”.

Przenieś ciężar na lewą nogę, opuść tułów łukiem w dół a następnie przenieś ciężar ciała na prawą nogę. Unieś ciało prostując nogi i dostawiając lewą stopę do prawej. Opuść dłonie do poziomu podbrzusza, a następnie zakreślając nimi z boków ciała obszerne koło unieś je w górę, złącz ponad głową i opuść przed sobą na wysokość piersi. Palce dłoni skierowane są w górę. Łącząc dłonie ponad głową skieruj na nie wzrok. Opuszczając dłonie przed sobą podążaj za nimi wzrokiem, a gdy znajdą się na wysokości piersiami – skieruj wzrok przed siebie. Wykonaj tradycyjny religijny ukłon i wypowiedz buddyjskie pozdrowienie: „Na Mo O Mi To Fo”. Rozsuń z wdechem łokcie na boki na wysokości ramion. Palce dłoni utrzymywane są poziomo przed piersiami i wskazują na siebie. Z wydechem opuść dłonie do poziomu podbrzusza sprowadzając Qi do dolnego Dan Dian. Rozluźnij ramiona tak, by były swobodnie opuszczone, umieść dłonie z boków ud kierując punkty „Lao Gong” w kierunku nóg, a palce dłoni w dół. Plecy są proste. Stój przez chwilę tej postawie uspokajając ducha.

Sławomir Pawłowski

Gdynia wrzesień 2013.