

Dziesiąta forma klasztornego shaolińskiego stylu walki
„Osiemnastu Rąk Luohan”

Shaolin Luohan Shi Ba Shou – Shi Lu



fot.1.

fot.1. Autor artykułu wykonujący siedemnastą akcję dziesiątej formy shaolińskiego stylu walki „Osiemnastu Rąk Luohan”

Autor niniejszego artykułu nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody mogące wyniknąć z samodzielnego praktykowania opisanych w nim ćwiczeń oraz ruchów, gdyż mogą być one niebezpieczne dla zdrowia. Przed rozpoczęciem ich wykonywania należy skonsultować się z lekarzem, a ćwiczyć je wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego instruktora. Niniejszy tekst posiada charakter wyłącznie informacyjny, nie ma na celu indoktrynacji religijnej lub propagowania przemocy. Merytorycznie oparty jest on na historycznych zapiskach oraz ustnych zaleceniach mnichów z klasztoru Shaolin.

Oto historyczna formuła opisująca dziesiątą formę walki „Osiemnastu Rąk Luohan”:

„Mądrość Buddy od stuleci oświeciła klasztor u stóp świętej góry będący domem dla mieszkających w nim mnichów. Każdy z nich ma obowiązek go chronić. Mnich powinien bronić swoją świątynię ze wszystkich sił. Powinien być bezwzględny dla napastników i walczyć w jej obronie z determinacją. Dziesiąta forma stylu „18 Rąk Luohan” została stworzona w celu ochrony świątyni Shaolin.”

1. WSTĘP:

Dziesiąta forma klasztornej shaolińskiej walki „Osiemnastu Rąk Luohan” składa się z prostych i skutecznych ruchów, zawierających w sobie wiele poziomów funkcjonalności. Poszczególne techniki mogą być doskonalone wybiórczo na każdym, nawet najkrótszym treningu, niezależnie od praktyki innych elementów lub form walki. Do wykonania poszczególnych akcji nie potrzeba wiele miejsca lub szczególnie dogodnych warunków zewnętrznych. Można je ćwiczyć wszędzie, nawet w niewielkim pomieszczeniu lub na ograniczonej przestrzeni terenu otwartego. Zgodnie ze starą klasztorną maksymą: „Shaolińskiemu bokserowi potrzeba do walki tyle miejsca, ile wystarcza krowie na położenie się”. I tyle właśnie przestrzeni w zupełności wystarcza na praktykę dziesiątego układu formalnego stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”. Ideą przyświecającą stworzeniu tej formy było, aby człowiek za pomocą wchodzących w jej skład ruchów mógł walczyć w każdym niemal miejscu, niezależnie od warunków zewnętrznych, czyli np. z jednym lub z wieloma przeciwnikami jednocześnie, w tłoku, na korytarzu, w małym umeblowanym pomieszczeniu, między drzewami, przyparty do muru, na otwartej przestrzeni, między dwoma ścianami, na schodach, stojąc w wodzie itp. Niekorzystne położenie nie powinno negatywnie wpływać na jego zdolność walki. Do pełnej zdolności bojowej powinno mu wystarczyć jedynie tyle przestrzeni, by zdołał on wyprostować ręce i nogi, a jeśli w chwili rozpoczęcia walki takiego „komfortu” nie posiada, powinien go sobie wywalczyć. Z powyższych powodów większość akcji wykonywana jest bez przemieszczania się, lub robiąc jeden, maksymalnie dwa szybkie kroki. Nie ma tu widowiskowych obrotowych kopnięć, kopnięć w wysoku, obszernych podcięć, pogoni lub ucieczki, itp. akcji. Obowiązek obrony świątyni traktowany był i jest przez mnichów priorytetowo oraz z najwyższą powagą. Walczący w jej obronie mnisi „z zasady” nie powinni doprowadzać do sytuacji, w której przeciwnik (a zarazem wróg klasztoru) zachowałby zdolność ucieczki, i należałoby go ścigać. Wszystkie ruchy zostały podporządkowane wymogom prostoty i maksymalnej skuteczności. W związku z tym, że wiele akcji tworzących tę formę walki kończy się uderzeniami pięści, łokci i kolan, shaolińscy mnisi nazywają ją potocznie „Osiemnastoma Metodami Walki Mnichów Za Pomocą Pięści” (Chin: „Shaolin Luohan Shi Ba Quan”).



fot.2.

fot.2. Autor artykułu praktykujący dziesiątą formę shaolińskiego stylu walki „Osiemnastu Rąk Luohan”.

2. TERMINOLOGIA, PRZEDSTAWIENIE GRAFICZNE ORAZ OPIS AKCJI TWORZĄCYCH DZIESIĄTĄ FORMĘ STYLU „OSIEMNASTU RĄK LUOHAN”:

Postawa przygotowawcza:

Stań wyprostowany w postawie zasadniczej ze stykającymi się piętami i nieznacznie rozstawionymi palcami stóp. Złącz dłonie przed piersiami w religijnym geście, a następnie uklon się wymawiając słowa tradycyjnego buddyjskiego pozdrowienia: „Na Mo O Mi To Fo!”.

Wykonaj szybki krok lewą nogą w bok, odstawiając lewą stopę na szerokość bioder, opuszczając jednocześnie dłonie i zamykając je w pięści oraz umieszczając pięści przy talii ponad biodrami.

Lista nazw akcji tworzących formę „Shaolin Luohan Shi Ba Quan – Shi Lu”:

1. „Skrzyżuj dłonie splatając i unieruchamiając ręce przeciwnika w jednej chwili”.
2. „Zasadź cebulę w błotnistym gruncie, a następnie zrób mały krokczek i zadaj cios”.
3. „Zasadź cebulę w błotnistym gruncie klaszcząc dłonią w dłoń”.
4. Wykonaj obszerny ruch rękoma, a następnie uderz oburącz z krokiem w prawo”.
5. „Wezwij ziemię na świadka wykonując ruch cięcia ręką, a następnie zasadź i wyrwij j cebulę z błota”.
6. „Obróć się koncentrując siłę w Dan Dian”.
7. „Obróć ciało skręcając się w biodrach w prawo oraz w lewo”.
8. „Wykonaj kopnięcie, a następnie z małym krokiem cięcie ręką i uderzenie pięścią”.
9. „Dwa ruchy i uderzenie ponad łokciem”.
10. „Wysuń ręce chwytając pływające obłoki, a następnie zadaj cios w silnej postawie.”
11. „Pochwyć wiatr w dłoń z lewej strony ciała”.
12. „Pozycja jeźdźca, krok konia i mocne pazury”.
13. „Trzy finezyjne uderzenia”.
14. „Podeprzyj dłonią, a następnie rozbij bramę niebios”.
15. „Złoty kogut stoi na jednej nodze”.
16. „Rozsuń łokcie i uderz”.
17. „Skrzyżuj nadgarstki, zwiąż i uderz”.
18. „Mały waleczny luohan.”

Graficzne przedstawienie ruchów tworzących klasztorną formę „Shaolin Luohan Shi Ba Shou – Shi Lu”:



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5



图 6

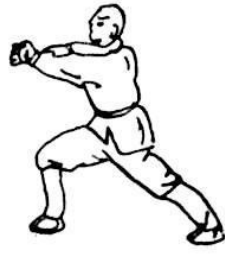


图 7



图 8



图 9



图 10



图 11



图 12



图 13



图 14



图 15



图 16

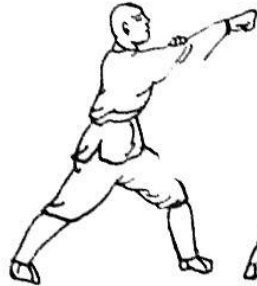


图 17

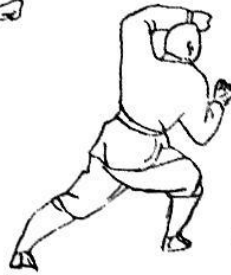


图 18

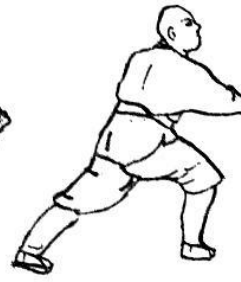


图 19

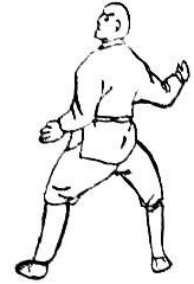


图 20



图 21



图 22



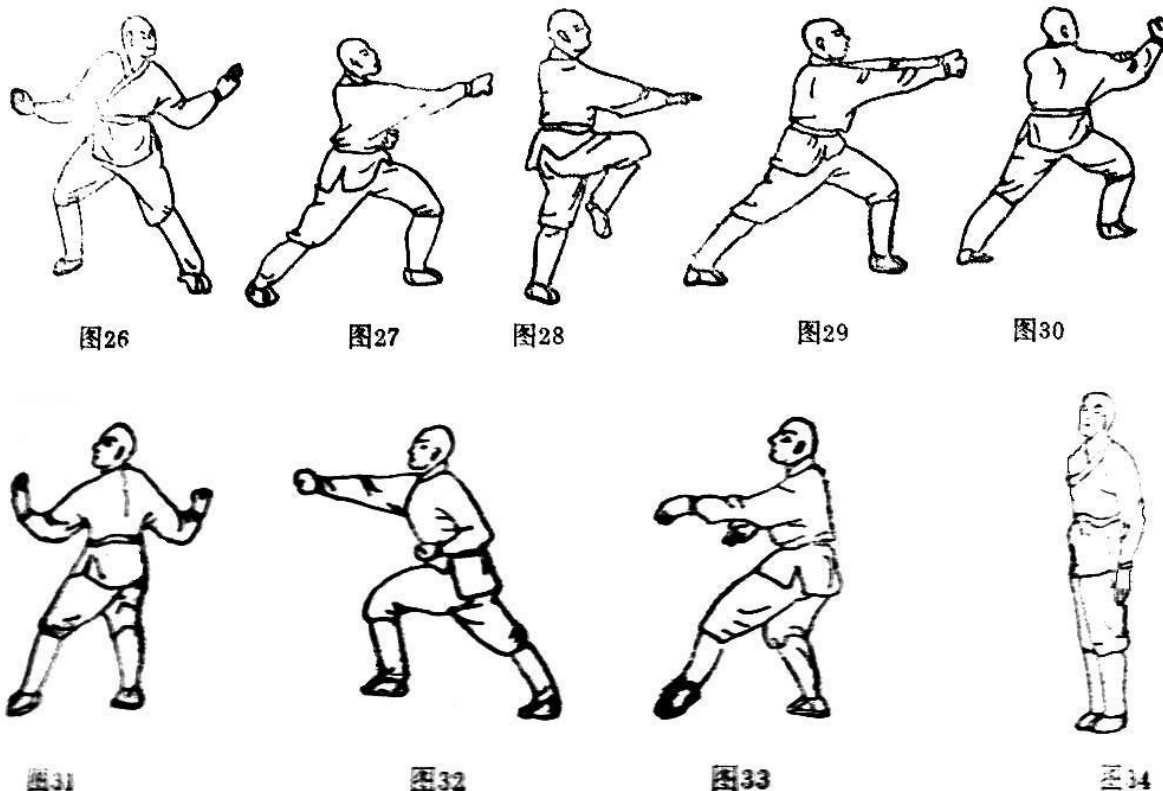
图 23



图 24



图 25



OPIS AKCJI TWORZĄCYCH DZIESIĄTĄ FORMĘ KLASZTORNEGO STYLU WALKI „OSIEMNASTU RĄK LUOHAN”:

Przygotowanie do praktyki:

Stojąc wyprostowany złącz stopy, wypnij w przód klatkę piersiową i opuść dłonie z boków ciała wzdłuż ud. Unieś głowę, a wzrok skieruj w przód. Palce dłoni utrzymuj złączone i przylegające do ud z boków ciała. Jest to postawa, jaką przyjmuje się po komendzie „baczność”. (rys.1.)

Kluczowe sekretne zalecenia:

Zrelaksuj ciało i zamknij usta. Skoncentruj umysł utrzymując ducha w gotowości do działania. Spokój wewnętrzny jest metodą kontroli i likwidacji strachu oraz gniewu. Mistrzowie w świątyni Shaolin pouczają: „Utrzymuj dziewiczy umysł czujny jak u dzikiego królika gotowego w każdej chwili do skoku”. Po pewnym czasie umysł będzie zawsze spokojny. Gdy nadejdzie wróg, będziesz w stanie błyskawicznie dostrzec jego ruchy i pewnie wygrać, bez względu na wysiłek, jaki włoży on w swoje akcje. Spokój umysłu zostanie wynagrodzony.

Akcja rozpoczynająca:

Unieś i postaw lewą stopę o pół kroku w przód, dotykając do podłoża jej palcami. Opuść (dosłownie: „zatop”) oraz „zakorzeń” ciało osadzając jego ciężar na prawej

nodze. Przyjmij postawę „pustego kroku” z jednoczesnym przechwytem dłońmi od wewnątrz i pchnięciem dłońmi oburącz w przód, wyprowadzając pchnięcie z wysokości talii. Rozdziel ponownie dłonie, nieznacznie ugnij ręce i umieść dłonie przed brzuchem wykonując nimi zahaczające ruchy i kierując palce ukośnie w dół. Skieruj wzrok na dłonie. (rys 2.)

Utrzymując postawę „pustego kroku” i nie zginając rąk naciśnij dłońmi w dół, po czym chwyć lewą dłonią wyimaginowanego przeciwnika za kark, prawą dłoń zaciśnij w pięść i wykonaj ruchem „obejmowania księżycy” uderzenie łokciem prawej ręki w kierunku jego twarzy. Uderzający łokieć prawej ręki dociera do wewnętrznej strony lewej dłoni. W trakcie zadawania uderzenia łokciem prawa dłoń zaciśnięta jest w pięść. Wyprowadź siłę uderzenia łokciem z ramion. Wzrok skierowany jest w przód. (rys.3.)

Kluczowe sekretne zalecenia:

Wykonaj wszystkie ruchy spokojnie, skoncentrowany, płynnie oddychając. Poruszając się w przód utrzymuj pięści przed sobą. Powiedz „proszę”, co oznacza, że nie ma w tobie strachu, ponadto umożliwi ci to wysyłanie energii, kontrolę oddechu i utrzymanie spokoju ducha w trakcie przemieszczania się, wykonywania kopnięć i uderzeń za pomocą rąk.

PIERWSZA RĘKA

„Skrzyżuj dłonie splatając i unieruchamiając ręce przeciwnika w jednej chwili”

Stojąc w postawie „pustego kroku” otwórz lewą pięść i uformuj dłoń w kształt „liścia wierzby” (chin: zhang). Przenieś prawą rękę w prawo, ugnij ją w łokciu, złącz palce dłoni i wykonaj ruch zahaczenia z prawej strony ciała. Przenieś lewą dłoń w lewo i umieść przed klatką piersiową. Skieruj wzrok poziomo przed siebie (rys.4.)

Kluczowe sekretne zalecenia:

Stojąc stabilnie utrzymuj ciężar ciała na prawej nodze. Utrzymuj brzuch wciągnięty.

DRUGA RĘKA

„Zasadź cebulę w błotnistym gruncie, a następnie zrób mały kroczek i zadaj cios”

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, wykonaj prawą nogą krok w przód, i przenosząc na nią ciężar ciała i przyjmij postawę „łuku”. W tym samym czasie zaciśnij lewą dłoń pięść i umieść ją przy talii tak, aby kciuk pięści znajdował się po zewnętrznej stronie ciała. Zamknij prawą dłoń w pięść, i uderz nią w klatkę piersiową wyimaginowanego przeciwnika. Do wzmocnienia ciosu wykorzystaj siłę wypływającą z ruchu obrotowego talii. Kciuk prawej pięści znajduje się po jej lewej stronie. Podążaj wzrokiem za prawą pięścią. (rys.5.)

Kluczowe sekretne zalecenia:

Przeniesienie ciężaru ciała na lewą nogę i wypad w przód prawą nogą do postawy „łuku” należy wykonać szybko i sprawnie. Utrzymuj górną część ciała w centrum ruchu. W trakcie zadawania uderzenia pięścią prawej ręki talia powinna nieznacznie się poruszać wzmacniając siłę ciosu. Konceptyjnie ruch ten jest atakiem skierowanym w czyjąś pierś.

TRZECIA RĘKA

„Zasadź cebulę w błotnistym gruncie klaszcząc dłońią w dłoń”

Unieś prawą nogę, przenieś ciężar ciała na lewą nogę i „zakorzeń” ciało w dół. Otwórz lewą pięść i w postaci otwartej dłoni wysuń ją w przód. „Otwórz” jednocześnie prawą pięść, i jako otwartą dłoń również wysuń w przód. Gdy obie dłonie znajdą się przed ciałem, opuść je uderzając nimi lekko w uniesione prawe kolano. W trakcie ruchu obróć nieznacznie górną część ciała w prawo. Skieruj w wzrok w przód. (rys.6)

Kluczowe sekretne zalecenia:

Opuśczenie dłoni i klaśnięcie nimi w uniesione kolano powinieneś wykonać gładko. W walce użyj kolana, aby trafić nim w głowę przeciwnika, a ręk do chwycenia i przytrzymania jego karku. Twój ruch musi być szybki i bezwzględny.

CZWARTA RĘKA

„Wykonaj obszerny ruch rękoma, a następnie uderz oburącz z krokiem w prawo”.

Postaw prawą stopę na podłożu o krok przed sobą, ugnij kolana i przyjmij klasyczną postawę „łuku”. W tym samym czasie zaciśnij dłonie w pięści i wykonaj nimi z obu stron obrotowy ruch do wewnątrz. Użyj grzbietów pięści do zadania uderzeń „łukami” w głowę przeciwnika. Ściągnij jednocześnie obie ręce w tył. Skieruj w dół „hu kou” (tzn. „pysk tygrysa” - obszar wnętrza dłoni pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym). Wzrok spoczywa na ręce. (rys.7.)

Kluczowe sekretne zalecenia:

Opuść stopę na podłoże i zaatakuj sprawnie za pomocą obu rąk. Górna część ciała powinna być nieco napięta i nieznacznie wychylona w przód. Uderz z impetem, jakbyś atakował czyjąś świątynię.

PIĄTA RĘKA

„Wezwij ziemię na świadka wykonując ruch cięcia ręką, a następnie zasadź i wyrwij cebulę z błota”.

Utrzymując postawę „łuku” otwórz lewą pięść i wysuń lewą dłoń przód wykonując nią przed sobą spiralny obrót do wewnątrz, po czym umieść ją przy prawym łokciu. W tym samym czasie obróć i opuść w dół prawą pięść, a następnie zadaj nią uderzenie

w górę. Gdy to uczynisz, ponownie przenieś prawą pięść przed klatkę piersiową. Wzrok spoczywa na prawej pięści. (rys.8)

Kluczowe sekretne zalecenia:

Spiralny ruch wykonany lewą ręką jest jedynie zwodem, fałszywą akcją mającą na celu przyciągnięcie uwagi przeciwnika i umożliwienie Ci wyprowadzenia skutecznego ciosu prawą pięścią. Uderzenie prawą pięścią jest rzeczywistym ruchem walki, za pomocą którego atakujesz „czyjąś świątynię”. W tej akcji ruchy obu rąk muszą być umiejętnie połączone. Wykonaj je natychmiast po zakończeniu poprzedniej akcji.

SZÓSTA RĘKA

„Obróć się koncentrując siłę w Dan Dian”.

Wykonaj lewą nogą krok w lewo tak, aby końce palców lewej stopy dotykały podłoża. Obróć ciało o 90 stopni w lewo o przyjmij postawę „pustego kroku”. W tym samym czasie opuść lewą dłoń do prawego łokcia, a następnie zamknij ją w pięść i przesun rękę w lewo. Ugnij rękę w łokciu i umieść przed lewym ramieniem. „Serce” pięści skierowane jest w tył, a prawy łokieć jest lekko ugięty. Przenieś lewą pięść nieco w prawo i umieść przed sobą z przodu ciała. Skieruj wzrok w lewo. (rys.9) Unieś lewe kolano, przenieś ciężar ciała w przód i wykonaj prawą nogą krok przyjmując postawę „łuku”. W tym samym czasie zaciśnij lewą dłoń w pięść, wykonaj ruch „zamiecienia” a następnie cofnij ją i umieść przy talii. „Serce” lewej pięści spoczywającej przy talii skierowane jest w górę. Opuść prawą pięść, obróć na zewnątrz, a gdy będzie mijać obszar talii wykonaj cios „hakiem” od dołu, umieszczając przed sobą pięść na wysokości żuchwy. Zakończywszy cios, „serce” prawej pięści skierowane jest w tył. Skieruj wzrok w przód. (rys.10.)

Kluczowe sekretne zalecenia:

Ruch „zamiecienia” wykonany lewą ręką jest fałszywym zwodem wykonywanym w celu uniknięcia ataku przeciwnika. Powinieneś wykonać szybki wypad (krok) w przód przyjmując postawę „łuku” i zadać cios pięścią „hakiem” skierowany od dołu w żuchwę przeciwnika. Tułów powinien przemieszczać się w przód wraz z ruchem całego ciała zachowując sprężystość i elastyczność.

SIÓDMA RĘKA

„Obróć ciało skręcając się w biodrach w prawo oraz w lewo”.

Obróć ciało o 90 stopni w prawo z jednoczesnym odstawieniem prawej nogi w prawo i przyjęciem postawy „pustego kroku”. Przyjmując postawę „pustego kroku” pozostaw klatkę piersiową zwróconą nieco w lewo chroniąc serce. Umieść lewą pięść przy talii. Otwórz prawą pięść w dłoń i wykonaj prawą dłonią ruch blokujący przenosząc

zamaszystym ruchem prawą rękę w prawo i w przód. Palce prawej dłoni stykają się z sobą i skierowane są w górę, a „serce” prawej dłoni z usytuowanym na nim punktem „lao gong” skierowane jest w przód. Wzrok spoczywa na prawej dłoni, a w trakcie ruchu podąża za nią. (rys.11.) Unieś prawe kolano, oderwij prawą stopę od podłoża, przenieś ciężar ciała w przód i wykonaj szybki krok prawą nogą w przód (wypad) przyjmując postawę „łuku”. W tym samym czasie zaciśnij prawą dłoń w pięść i umieść ją przy talii oraz wypchnij lewą pięść od talii ukośnie w przód i w górę atakując przeciwnika uderzeniem pięścią „hakiem” od dołu skierowanym w żuchwę. Wzrok spoczywa na lewej pięści. (rys. 12.)

Kluczowe sekretne zalecenia:

Akcja łącząca w sobie obrót ciała, blok, wypad do postawy „łuku” i cios pięścią „hakiem”, musi być wykonana sprawnie. Zaatakuj wroga gwałtownie uderzając go „hakiem” w żuchwę.

ÓSMA RĘKA

„Wykonaj kopnięcie, a następnie z małym krokiem cięcie ręką i uderzenie pięścią”.

Nie wykonując żadnego ruchu rękoma przenieś ciężar ciała całkowicie na prawą nogę, nieznacznie opuść ciało i wykonaj lewą nogą kopnięcie w przód, ukośnie w prawo. Skieruj wzrok w przód. (rys 13.) Po wykonaniu kopnięcia, przed opuszczeniem nogi w dół, szybko cofnij ją w tył i stojąc na prawej nodze obróć ciało o 180 stopni w lewo, zrób krok lewą nogą i przyjmij postawę „łuku”. Tułów powinien być nieznacznie wychylony w lewo. Wykonując powyższy ruch otwórz lewą pięść w dłoń, wykonaj zamaszysty ruch w dół, w prawo i umieść lewą dłoń na łokciu prawej ręki. Przenieś prawą dłoń w lewo z „sercem” dłoni skierowanym w górę. Wzrok skierowany jest w przód, nieznacznie w prawo. (rys. 14.) Skręć prawą nogę w prawo włączając w obrót dynamiczny ruch prawego kolana. Obróć ciało o 90 stopni w prawo i przyjmij postawę „łuku”. W tym samym czasie połóż lewą dłoń na łokciu prawej ręki i wykonaj atak ciosem prawej pięści skierowany w górę. „Serce” prawej pięści zwrócone jest w kierunku własnej twarzy. Wzrok spoczywa na prawej pięści. (rys 15.)

Sekretne kluczowe zalecenia:

Kopnięcie, obrót oraz zwrot w kierunku przeciwnika należy wykonać płynnie. Połącz umiejętnie przemieszczenie masy ciała z ruchami. Ruch lewej dłoni pomaga w wyprowadzeniu ataku prawą pięścią. Atak musi być szybki i zdecydowany.

DZIEWIĄTA RĘKA

„Dwa ruchy i uderzenie ponad łokciem”.

Obróć ciało o 90 stopni w lewo. Unieś delikatnie lewą nogę tak, aby palce lewej stopy delikatnie dotykały do podłoża i przyjmij postawę „pustego kroku”. Jednocześnie przenieś zamaszystym ruchem lewą dłoń w lewo i w przód. Palce dłoni skierowane są w górę, a „serce” dłoni w przód. Utrzymuj mocno zaciśniętą prawą pięść. Skoncentruj całą uwagę na krawędzi lewej dłoni. Odchyl tułów nieznacznie w tył i skieruj wzrok na lewą dłoń. (rys.16.) Wykonaj lewą nogą krok w lewo obracając ciało w lewo o 90 stopni przyjmij postawę „łuku”. Jednocześnie wykonaj cios w przód prawą pięścią, wyprowadzając go z poprzedniej postawy, tj. przenosząc w trakcie ciosu pięść obok prawego ucha. „Serce” pięści skierowane jest w dół. Wykonaj zamaszysty kolisty ruch lewą dłonią i umieść ją na prawym ramieniu. Górna część ciała jest nieznacznie pochylona w przód zwiększając zasięg ciosu prawą pięścią. Wzrok spoczywa na prawej pięści. (rys.17.)

Kluczowe sekretne zalecenia:

Ruchy obrotu ciała oraz obrotu tułowia w talii muszą być z sobą połączone. Ruch lewej ręki jest atakiem za pomocą pionowo utrzymywanej dłoni skierowanym w rękę przeciwnika. Obróć ciało i użyj prawej pięści do zaatakowania przeciwnika zadając mu cios powyżej biodra. Zaatakuj bez wahania.

DZIESIĄTA RĘKA

„Wysuń ręce chwytając płynące obłoki, a następnie zadaj cios w silnej postawie”.

Wykonaj lewą nogą krok naprzód, ugnij kolana i przyjmij postawę „łuku”. Obróć górną część ciała w lewo wysuwając jednocześnie lewą dłoń w przód, wykonując nią chwyt oraz zamykając ją w pięść. Wykonaj następnie przed sobą chwyt prawą dłonią i ją również zaciśnij w pięść. Uderz w przód pięściami ruchem przypominającym „wyrzucanie przedmiotów trzymanyh w dłoniach”. Gdy to uczynisz, wykonaj krok w przód prawą nogą, przyjmij postawę „łuku” i wykonaj powyższe ruchy raz jeszcze rękami w odwrotnej kolejności, kierując podwójne uderzenie nieznacznie w lewo. Wzrok skieruj prosto przed siebie. (rys 18.)

Kluczowe sekretne zalecenia:

„Dziesiątą rękę” tworzy akcja w której walczący udaje potknięcie. Aby była skuteczna, należy ją przeprowadzić szybko, zwinnie i w odpowiednim rytmie. Po wykonaniu przed sobą chwytów za pomocą obu dłoni należy szybko skrócić ciało i „potknąć się” z jednoczesnym opuszczeniem tułowia, po czym gwałtownie zaatakować.

JEDENASTA RĘKA

„Pochwyć wiatr w dłoń z lewej strony ciała”.

Utrzymując postawę „łuku” przysuń prawą pięść do klatki piersiowej. Otwórz lewą pięść w dłoń i wykonaj nią zmiatający ruch w dół, od lewej strony ciała, po czym przenieś ją do piersi, przykryj nią prawą pięść i używając siły zadaj cios prawym łokciem w przód. Tułów „podąża” za ruchem skręcając się w talii w lewo. Wzrok skierowany jest w przód. (rys 19.)

Kluczowe sekretne zalecenia:

Uderzenie łokciem w przód musisz skoordynować z obrotem tułowia w talii, gdyż wzmocni to siłę ciosu. Umieść lewą dłoń na prawej pięści i z wychyleniem w przód uderz prawym łokciem w serce przeciwnika. Cios ten powinien przebić się przez żebra i rozerwać serce we wnętrzu klatki piersiowej przeciwnika.

DWUNASTA RĘKA

„Postawa jeźdźca, krok konia i mocne pazury”.

Obróć ciało o 90 stopni w lewo, ugnij nogi w kolanach i przyjmij postawę jeźdźca. (Chin: „Ma Bu”) W tym samym czasie przesunij lewą dłoń w lewo od klatki piersiowej, a następnie przenieś z powrotem do talii. Umieść prawą pięść obok ciała. Skieruj wzrok w lewo, w dół. (rys.20.) Ponownie obróć ciało o 90 stopni w lewo, unieś prawą nogę i uginając w kolanie nieznacznie lewą nogę wykonaj prawą nogą kopnięcie w przód. Opuść prawą stopę dotykając jej palcami do podłoża. W tym samym czasie wykonaj zmiatający ruch prawą pięścią przenosząc ją w pobliże talii po lewej stronie ciała. Lewa dłoń obejmuje i trzyma prawą pięść. Wzrok skierowany jest w przód. (rys. 21.) Postaw prawą nogę stabilnie na podłożu, opierając się na nią całą podeszwą stopy. Ugnij obie nogi w kolanach i wykonaj prawą nogą krok w przód przyjmując postawę „łuku”. Otwórz prawą pięść i uformuj prawą dłoń w kształt „pazurzastej łapy”, natomiast lewą dłoń w kształt haka. Uderz w postawie „łuku” prawą „szponiastą łapą” w górę wysuwając w przód prawą stronę ciała. „Serce” prawej dłoni skierowane jest w dół. Przenieś lewą rękę w tył, za plecy. W końcowej fazie ruchu ciała jest nieznacznie pochylone w przód. Wzrok skierowany jest w przód. (rys.22.)

Kluczowe sekretne zalecenia:

Ruch ten powinien zostać wykonany naturalnie. Atak musi być dziki i zacięty.

TRZYNASTA RĘKA

„Trzy finezyjne uderzenia”.

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i wykonaj kopnięcie w przód lewą nogą. Obróć ciało nieznacznie w prawo i postaw naturalnie lewą stopę na podłożu „jak podczas spaceru”. Wykonaj chwyt prawą ręką zginając ją w łokciu i umieszczając prawą pięść przed klatką piersiową. Przenieś zgiętą lewą rękę z lewej strony ciała w tył. Skieruj wzrok w przód. (rys 23.) Obróć ciało o 180 stopni w lewo, wykonaj zdecydowany krok lewą nogą, stawiając i mocno „zakorzeniając” stopę w podłożu. Ugnij lewą nogę w kolanie i przyjmij postawę „łuku”. Unieś piętę prawej stopy dotykając do podłoża jedynie jej palcami z jednoczesnym opuszczeniem prawej ręki z dłonią zaciśniętą w pięść. „Hu Kou” - tzn. „pysk tygrysa” (miejsce na dłoni pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym) skierowany jest w górę. Wykonaj ugiętą w łokciu lewą ręką cios pięścią „hakiem” od dołu w przód, kończąc uderzenie przed własnym brzuchem. Skieruj wzrok w przód, nieznacznie w prawo. (rys 24.) Obróć ciało o 90 stopni w prawo, przenieś ciężar ciała na prawą nogę, ugnij prawe kolano i przyjmij postawę „łuku”. Zaatakuj wyimaginowanego przeciwnika uderzając obu pięściami od dołu w dwóch różnych kierunkach, tj: zadaj prawą pięścią cios w górę, a lewą w dół. „Serca” pięści są skierowane w górę. Spoglądaj przed siebie. (rys.25.)

Kluczowe sekretne zalecenia:

Obroty ciała powinny być zwinne i elastyczne. Ruchy rąk muszą być skoordynowane z ruchami nóg. Zaatakuj wroga ciosami skierowanymi w miękki i wrażliwy obszar talii powyżej jego bioder.

CZTERNASTA RĘKA

„Podeprzyj dłonią a następnie rozbij bramę niebios”.

Nie przemieszczając się obróć ciało o 90 stopni w lewo i przenieś ciężar ciała na prawą nogę. Otwórz pięść lewej ręki w dłoń i wykonaj nią zamaszysty ruch w lewo blokując cios przeciwnika. Umieść lewą dłoń z lewej strony ciała na wysokości klatki piersiowej. Wysuń prawą pięść w przód na wysokość ramienia. Wzrok spoczywa na lewej dłoni. (rys. 26.) Obróć ciało o 90 stopni w lewo, ugnij lewą nogę w kolanie i przyjmij postawę „łuku”. Umieść lewą pięść przy talii i uderz prawą pięścią w przód, kierując cios w twarz lub górną część ciała wyimaginowanego przeciwnika. Skieruj wzrok przed siebie. (rys 27.)

Kluczowe sekretne zalecenia:

Użyj siły mającej źródło w ruchu bioder i talii do wykonania obrotów ciała. Nogi powinny być elastyczne, postawy solidne, a kroki wykonane we właściwym czasie. Zaatakuj górną część ciała nieprzyjaciela.

PIĘTNASTA RĘKA

„Złoty kogut stoi na jednej nodze”.

Wykonaj kopnięcie w górę prawym kolanem i przyjmij stabilną postawę stojąc na lewej nodze. Wykonując kopnięcie otwórz pięść lewej ręki w dłoń i wysuń ją w przód, otwórz pięść prawej ręki, i użyj obu dłoni, aby opuszczając je trafić nimi od góry w prawe kolano. Nie pochylaj się, utrzymuj górną część ciała prostą. Wzrok skieruj w przód. (rys 28.)

Kluczowe sekretne zalecenia:

Uderzenie kolanem w górę musi być nagłe i bardzo gwałtowne. Ruch prawej dłoni skierowany w dół musi być silny, precyzyjny i bezwzględny.

SZESNASTA RĘKA

„Rozsuń łokcie i uderz.”

Stojąc na prawej nodze wykonaj lewą nogą krok w przód i przyjmij postawę „łuku”. Zamknij dłonie w pięści, wykonaj rękoma dynamiczny ruch rozgarnięcia rąk przeciwnika na boki, po czym błyskawicznie uderz obu pięściami w przód, kierując podwójny cios wymierzony w pierś przeciwnika. Obszar „hu kou” obu pięści skierowany jest w dół. Po zadaniu ciosu rozluźnij ręce zbliżając przez to pięści nieco do własnego ciała i utrzymując je nadal równolegle na tym samym poziomie. Tułów jest lekko pochylony w przód. Wzrok skierowany jest w przód. (rys.29.)

Kluczowe sekretne zalecenia:

Krok w przód musi być szybki, a postawa stabilna. Uderzenie musi być nagłe i szybkie. Atakując wroga świątyni musisz być bezwzględny.

SIADEMNASTA RĘKA

„Skrzyżuj nadgarstki, zwiąż i uderz”.

Wykonaj prawą nogą krok w przód i przyjmij postawę „łuku”. Otwórz lewą pięść w dłoń i umieść ją na prawym łokciu. Wykonując ruch lewą ręką opuść prawą pięść, ugnij kolano i uderz grzbietem pięści obszernym zamachowym ruchem w górę i w przód z jednoczesnym lekkim skrętem tułowia w talii w lewo. Wzrok skierowany jest w przód. (rys .30.)

Kluczowe sekretne zalecenia:

Uderzenia i obroty ciała w talii muszą być doskonale skoordynowane. Użyj grzbietu pięści do zaatakowania twarzy wroga.

OSIEMNASTA RĘKA

„Mały waleczny Luohan”

Obróć ciało o 180 stopni w lewo. Unieś piętę lewej stopy dotykając do podłoża jej palcami, i przyjmij postawę „pustego kroku”. W tym samym czasie wykonaj lewą pięścią obszerny zamaszysty ruch w lewo, umieszczając lewą pięść przed klatką piersiową, a prawą rękę z zaciśniętą pięścią przesuń nieco w dół i umieść obok ciała po jego prawej stronie. Wzrok skierowany jest w przód ponad lewą dłoń. (rys.31.) Wykonaj krok w przód lewą nogą i przyjmij postawę „łuku”. Umieść płynnym ruchem lewą pięść przy talii („serce” pięści skierowane jest w górę), a prawą pięścią zadaj cios w przód. („Serce” prawej pięści skierowane jest w dół.) Spoglądaj prosto przed siebie. (rys 32.)

Kluczowe sekretne zalecenia:

Po zablokowaniu uderzenia przeciwnika lewą dłonią, powinieneś natychmiast szybko zaatakować górną część jego ciała uderzeniem prawej pięści. Dwie akcje, tj. obrony i ataku muszą przebiegać gładko i bez przerwy.

Ruchy kończące praktykę dziesiątej formy „Osieemnastu Rąk Luohan”:

Przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną (prawą). Unieś piętę lewej stopy dotykając jej palcami do podłoża i przyjmując postawę „pustego kroku” zadaj cios w przód lewą, a następnie prawą pięścią. Otwórz jednocześnie obie pięści i rozdziel dłońmi ręce przeciwnika. (rys.33.) Obróć ręce w nadgarstkach kierując dłonie w górę, lekko ugnij ręce w łokciach i umieść prawą dłoń przy lewej ręce - blokującej cios pięścią zadany przez przeciwnika prawą ręką, odpychając ją i tworząc dłońmi kształt „obejmowanie księżycy”.

Kluczowe sekretne zalecenia:

Ruchy te są symbolicznym pokłonem i zarazem pozdrowieniem wojownika. Powinny zostać wykonane naturalnie i elastycznie.

Postawa kończąca praktykę formy „Shaolin Luohan Shi Ba Shou – Shi Lu”

Postaw lewą stopę przy prawej stając na obu nogach jednakowo obciążonych, ze złączonymi piętami. Unieś i wyprostuj ciało przyjmując identyczną postawę, jak w „postawie przygotowawczej”, tj. z pięściami umieszczonymi z boków ciała przy talii ponad biodrami. Opuść dłonie z boków ciała wzdłuż ud, wyprostuj ręce i całkowicie się zrelaksuj. Stój wyprostowany ze wzrokiem skierowanym w przód (rys .34.)

Sławomir Pawłowski

Gdynia listopad 2013.