

SHAOLIN ROU QUAN – ER LU



fot.1.

fot.1: Shaoliński mnich Shi De Lin praktykujący drugą formę stylu „Shaolin Rou Quan” – „Er Lu”. (fot. Maciej Manowski 2014.r)

WPROWADZENIE:

Jednym z najbardziej znanych mi ekspertów stylu „Shaolin Rou Quan” jest shaoliński mnich Shi Yan Zhuang. Miałem okazję rozmawiać z nim na temat tego stosunkowo mało znanego stylu kung fu przed klasztorem Shaolin w sierpniu 2014 roku. W trakcie rozmowy stwierdził on między innymi, że w klasztorze praktykowane są trzy, a być może nawet cztery formy „Shaolin Rou Quan”. On sam zna oraz regularnie ćwiczy trzy formy tego stylu. „Shaolin Rou Quan”, tzn: „Miękki Boks z klasztoru Shaolin” jest stylem powstałym i rozwiniętym w obrębie murów tej świątyni. Osoba ćwicząca go wykorzystuje siłę wewnętrzną do prawidłowego wykonania poszczególnych ruchów. Uważa się, że twórcą trzech form tego stylu jest shaoliński mnich Hui Ke (czytaj: „Huej Khe”), uczeń mnicha Bodhidharmy oraz drugi patriarcha buddyzmu Ch’an. Obecnie w świątyni Shaolin styl ten zna zaledwie kilku mnichów. Tradycyjnie na przestrzeni wieków uczyli się go zazwyczaj starzy mnisi, a nauka odbywała się wyłącznie w klasztorze. W konsekwencji tego, do początku XXI wieku nie był on prezentowany ani nauczany na zewnątrz świątyni. Formy składają się w większości z połączonych z sobą wolnych i płynnych ruchów, które wykonuje się stanowczo i pewnie. W trakcie praktyki łączy się koncentrację umysłu z siłą wewnętrzną, koordynacją ruchów oraz z prawidłowym oddychaniem. Między płynne i

spokojne ruchy „wplecione” są akcje dynamiczne, często z wykorzystaniem siły „eksplozywnej” (Chin: fa jing”). „Shaolin Rou Quan” uważany jest przez mnichów za zaawansowany klasztorny styl kung fu. Przed laty był on nauczany w ramach dziewiątego, z dziesięciu poziomów technicznego zaawansowania. Tworzące go akcje łączą w sobie kwintesencję technik walki powstałych w klasztorze Shaolin z poetyckim urokiem powolnych ruchów spotykanym na przykład w taijiquan. Akcje tworzące formy stylu „Rou Quan” nie składają się z ruchów występujących w taijiquan, a niektóre są jedynie do nich podobne. Poszczególne techniki należy wykonywać powoli, zarówno w wysokich, jak i w niskich postawach. Ruchy oddziałują kojąco na układ mięśniowy oraz nerwowy, są więc doskonale do praktyki dla osób w średnim i starszym wieku. Bez względu na szybkość ruchów, wszystkie one wypływają z siły wewnętrznej i bazują na niej. Przejawia się ona zarówno w miękkich i subtelnych ruchach, jak i w dynamicznych akcjach. Szybkość ruchów tworzących formy stylu oscyluje pomiędzy szybkimi i dynamicznymi, charakterystycznymi dla szkoły boksu Shaolin, a miękkimi, powolnymi i solidnie zakorzenionymi, spotykanymi również np. w taijiquan. Są one energiczne i zdecydowane, lub płynne, miękkie i spokojne.

W niniejszym artykule prezentuję czytelnikom drugą formę stylu „Shaolin Rou Quan” w wykonaniu mnichów Shi De Lin i Shi Yan Zhuang. W związku z różnymi liniami przekazu w obrębie świątyni Shaolin, ich wykonania formy „Shaolin Rou Quan Er Lu” nieco się różnią. W związku z powyższym poszczególne akcje prezentowane przez każdego z nich opisałem odrębnie.

Zawarte w artykule zdjęcia mnichów Shi De Lin i Shi Yan Zhuang oraz cytaty ich wypowiedzi zostały opublikowane za ich zgodą.



fot.2.



fot.3.



fot.4.



fot.5.

fot.2, fot.3, fot.4, fot.5: Nauka „Shaolin Rou Quan Er Lu” od mnicha Shi De Lin przed pawilonem „Yugong”, w sąsiedztwie klasztoru Shaolin.
(fot. Maciej Manowski, sierpień 2014 r.)

Shaoliński wierszowany utwór o Shaolin Rou Quan:

Ch'an (jap."Zen") zawiera się w Rou Quan.

Rou Quan bez postrzegania go jako sztuki walki, przypomina Ch'an.

Ćwicząc nie bądź ani zbyt twardy i silny, ani zbyt miękki i delikatny.

Bezkształtne i podobne do siebie ruchy wykonuj pozornie bez siły.

Kroki stawiaj powoli, postawy przyjmuj spokojnie.

Niech twoje ruchy płyną naturalnie, jak woda w strumieniu.

Zrelaksuj się. Sztywny i napięty obszar talii osłabi twoją pachwinę.

Połącz w praktyce ciało i umysł w jedno.

Ciało i serce działają wspólnie w każdej akcji.

Gdy sto wewnętrznych połączeń podąża w każdym ruchu zgodnie razem,

Jest to wyłącznie zasługą Ch'an."

Czym jest „Shaolin Rou Quan”?

„Shaolin Rou Quan’ jest „miękkim” shaolińskim stylem walki. Pomimo, że na pierwszy rzut oka chwilami przypomina on taijiquan, gdyż oba systemy charakteryzują się

podobną energetyką płynnych ruchów, przerywanych gwałtownymi „wybuchowymi” uderzeniami oraz głęboko „zakorzenionymi” postawami, nie posiada on jednak żadnych historycznych powiązań z taijiquan. Jest systemem autonomicznym. Praktyka Rou Quan wymaga opanowania, dojrzałości emocjonalnej oraz umiejętności głębokiego skupienia się i kontemplacji ruchu. Najlepiej więc praktykować go indywidualnie, w ciszy i w odosobnieniu. Jest stylem o wysokich wymaganiach fizycznych, gdyż bazuje na silnych, stabilnych i głęboko „zakorzenionych” postawach. W trakcie praktyki niezbędna jest nieustanna, pełna i długotrwała koncentracja na wykonywanych ruchach. W efekcie, w klasztorze ćwiczą go głównie zaawansowani w sztukach walki oraz starsi wiekowo mnisi. W trakcie praktyki duży nacisk kładzie się na odczuwanie wewnętrznej mechaniki ruchów ciała oraz przepływu energii Qi, przez co system ten jest ściśle powiązany z qigong’iem. Fundamenty energetyczno ruchowe „Rou Quan” zbliżone są do pryncypiów obowiązujących w praktyce klasztornych systemów: „Shaolin Chan Quan Yan Sheng Gong”, „Shaolin Chan Yuan Gong” lub „Shaolin Liu He Gong”. Praktyka łączy w jedno to, co wewnętrzne z tym, co zewnętrzne. Ruchy są delikatne i miękkie, lecz nie słabe. W razie potrzeby, siła ukryta w ich wnętrzu jest gotowa do pełnego użycia w każdej chwili. Podobnie rzecz ma się w klasztornym stylu węża (Chin: „She Quan”).

W praktyce „Shaolin Rou Quan” główny nacisk kładzie się na połączenie ruchów ciała z emocjami oraz świadomością umysłu. Podczas praktyki energia Qi przepływa przez wnętrze ciała siecią meridianów łączących się z pięcioma organami, noszącymi w tradycyjnej medycynie chińskiej nazwę „wu zang”. Poszczególne ruchy są płynne i połączone z sobą. Wykonuje się je w skupieniu i w ciszy, zwracając uwagę na to, by praktyka przebiegała w doskonałej równowadze psychicznej oraz fizycznej. Shaolińscy mnisi często określają praktykę Rou Quan jako „medytację Ch’an w ruchu”.

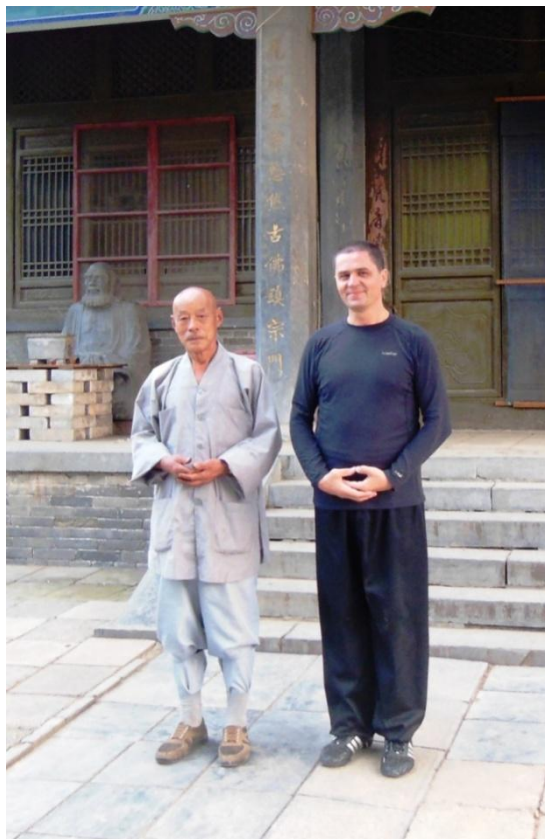
Powiadają oni, że:

„Chan (jap. „Zen”) przypomina Rou Quan, jest on jednak pozbawiony wewnętrznego aspektu sztuki walki. Rou Quan jest podobny do Chan’u, o ile wykonuje się go bez postrzegania, jako sztuki walki.”

Mnich Shi De Lin powiedział:

„Decyzję o nauczaniu mnie „Shaolin Rou Quan” podjął mój si fu. Powiedział, że dzięki praktyce tego stylu długo zachowam dobre zdrowie, ponadto ze względu na jego konstrukcję techniczną będę w stanie go ćwiczyć od młodości, aż do późnej starości. Jak widać, mówił prawdę.” (...)

(...) Mój si fu nauczył mnie również innych stylów i form walki, jednak ze względu na to, że z roku na rok jestem coraz starszy, nie praktykuję już ich wszystkich. Obecnie regularnie ćwiczę „Shaolin Rou Quan” i „Shaolin Hong Quan”. Przed około 20 laty ćwoczyłem „Shaolin Rou Quan” i „Shaolin Hong Quan” wspólnie z mnichami Shi Su Xi oraz Shi Su Yun. Obaj już niestety nie żyją.”



fot. 6.

fot. 6. Mnich Shi De Lin oraz autor artykułu przed pawilonem „Yugong”.

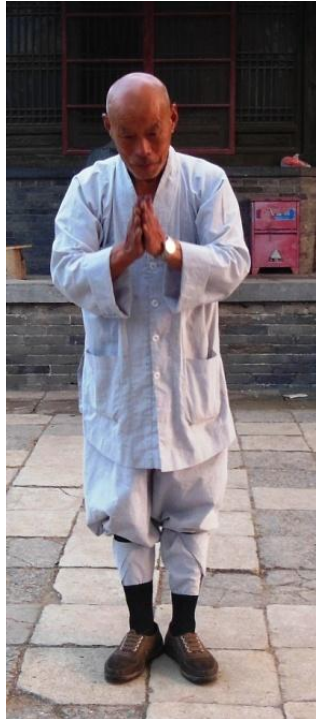
(fot. ze zbioru autora, 2014 r.)

Ilustrowany opis drugiej formy stylu Shaolin Rou Quan:

„Shaolin Rou Quan Er Lu”

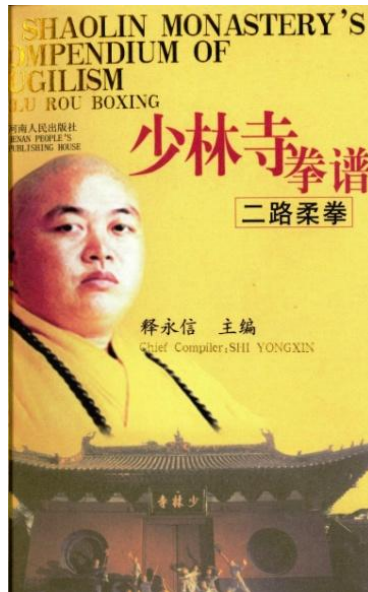
Lista oraz opis ruchów tworzących formę:

1. „Ti Shen”
„Stań wyprostowany”.



fot. 7

fot. 7. Stań prosto ze złączonymi stopami. Rozsuń ręce na boki, a następnie z wdechem unieś je z boków ciała ponad głowę. Z wydechem opuść dłonie przed twarzą, i złącz je przed klatką piersiową. Palce dłoni skierowane są w górę. Wzrok skierowany jest w przód. Złączywszy dłonie wykonaj tradycyjny religijny ukłon wypowiadając buddyjską formułę: „O Mi to Fo” (fot 7.) Prostując się po wykonaniu ukłonu rozsuń z wdechem łokcie, unosząc jednocześnie przedramiona i dłonie poziomo na wysokości piersi. Palce dłoni skierowane są ku sobie, a punkty „lao gong” ku podłożu. Z wdechem nabierz Qi do płuc. Opuść z wydechem przed sobą dłonie do poziomu bioder. Opuszczając dłonie poprowadź Qi z obszaru płuc do dolnego Dan Tian. Punkty „lao gong” w dłoniach podczas opuszczania dłoni skierowane są ku podłożu. Z wdechem rozsuń dłonie z boków bioder i skieruj ich palce ku podłożu. Punkty „lao gong” skierowane są w kierunku bioder. W trakcie wdechu napełnij energią Qi cały brzuch. Rozluźnij i opuść z wydechem ręce tak, by swobodnie zwisały z boków ciała, a dłonie naturalnie dotknęły ud. W trakcie wydechu skup Qi w dolnym „Dan Tian”.



fot.8.



fot. 9.

fot. 8: Okładka książki wydanej przez klasztor Shaolin p.t. : „Shaolin Monastery's Compendium of Pugilism Er Lu Rou Boxing”. Głównym autorem książki jest przeor klasztoru Shaolin mnich Shi Yong Xin, a współautorem główny trener sztuk walki mnichów z klasztoru Shaolin – mnich Shi Yan Zhuang.

fot. 9: Mnich Shi Yan Zhuang prezentujący ukłon przez rozpoczęciem praktyki formy „Shaolin Rou Quan Er Lu”.

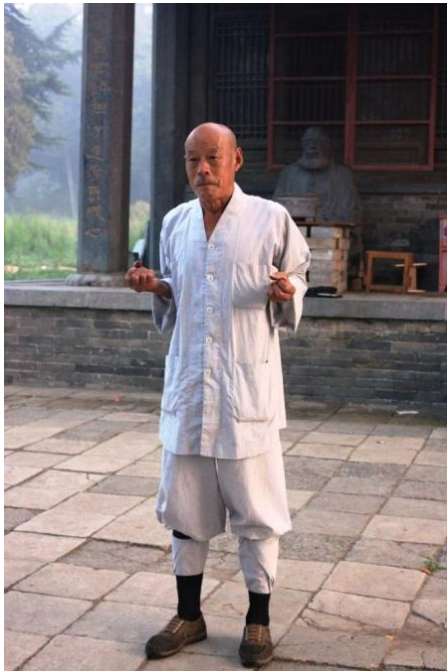
Opinia mnicha Shi Yan Zhuang na temat drugiej formy stylu „Shaolin Rou Quan”:

„(...) Co wyróżnia Rou Quan od innych systemów klasztornego shaolińskiego kung fu? Posługując się słowami z zakresu tradycyjnej chińskiej medycyny mogę powiedzieć, że praktyka Rou Quan powoduje udrożnienie systemu głównych kanałów energetycznych w ludzkim ciele oraz zabezpiecza organizm przed rozmaitymi dysfunkcjami w jego wnętrzu. Praktyka Rou Quan aktywuje oraz wzmacnia cyrkulację Qi w dodatkowych (bocznych) meridianach, a także usprawnia przepływ krwi w naczyniach krwionośnych. W trakcie praktyki ramiona oraz łokcie powinny być rozluźnione i gotowe do działania, mięśnie w okolicy łędźwiowej zrelaksowane, a kolana rozluźnione. Nogi powinny być w kolanach nieznacznie ugięte, aby mogły się bez wysiłku zginać w trakcie poszczególnych ruchów. Umysł powinien być wolny od wszelkich dekoncentrujących go bodźców i całkowicie skupiony na wykonywanych aktualnie ruchach. Wszystkie akcje wchodzące w skład formy powinny być wykonywane wolno i spokojnie, poza momentami gwałtownych przyspieszeń w trakcie wykonywania kopnięć i tuż po nich. Należy praktykować bez momentów zatrzymania się i przerw. Powolne akcentowanie techniki jest dozwolone jedynie w trakcie pojedynczego ruchu. Należy zwrócić baczną uwagę na właściwą regulację odechu. Reasumując: Ruchy tworzące drugą formę stylu „Rou Quan” nie są być może zbyt bokserskie, lecz pomimo tego należy je wykonywać rytmiczne, a

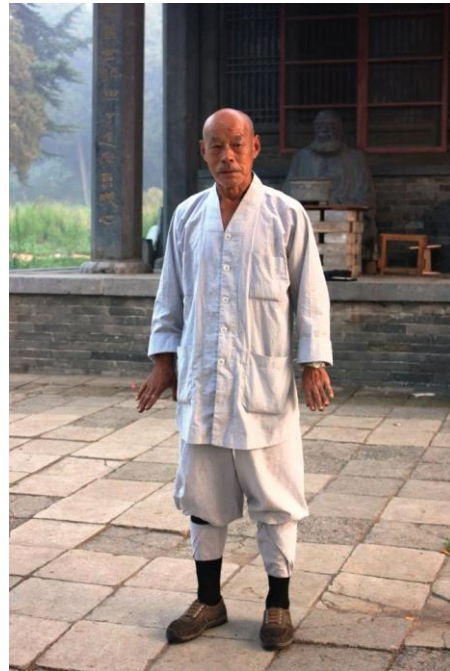
cały układ ruchów powinien zawierać niepowtarzalną „mglistą” choreografię.”

2. „Ya Bang”

„Napręż ramiona”.



fot.10.



fot. 11.

fot..10: Weź wdech, po czym z wydechem odstaw spokojnie lewą stopę w lewo i stań w rozkroku. Stopy rozstawione są na szerokość ramion. Opuść ręce i dłonie tak, by naturalnie „zwisły” z boków ciała. Palce dłoni skierowane są w kierunku podłoża. Z wdechem unieś przed sobą ręce na wysokość i na szerokość ramion. Punkty „lao gong” w centrach dłoni skierowane są w górę. Na „bezdechu” zaciśnij pięści, a następnie z wydechem dynamicznie „błyskawicznie” ściągnij je w kierunku tułowia tak, aby dynamiką ruchu wstrząsnąć ramionami oraz policzkami. Ruch ten zwiększa witalność.

fot.11: Z wdechem otwórz powoli dłonie i obróć punktami „lao gong” w kierunku podłoża, po czym z wydechem opuść powoli i spokojnie dłonie z boków ciała do poziomu bioder. Opuszczaniu dłoni powinno towarzyszyć uczucie psychicznego i fizycznego relaksu.

3. „Tong Zi Pai Fo”

„Chłopiec wielbiący Buddę”.

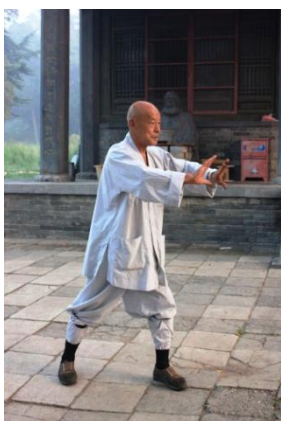


fot.12.

fot.12: Odstaw lewą stopę w bok. Z wdechem rozsuń ręce na boki i unieś okrężnie z boków ciała ponad głowę. Z wydechem opuść tułów i przyjmij postawę jeźdźca. Jednocześnie opuść dłonie, łącząc je przed klatką piersiową. Palce dłoni skierowane są w górę. Wzrok skierowany jest w przód. Po przyjęciu postawy jeźdźca i złączeniu dłoni oddychaj naturalnie. Wykonaj jeden spokojny wdech i jeden wydech.

4. „Zhuan Shen Tui Zhang”

„Obróć ciało i pchnij dłońmi w przód”.



fot. 13.



fot.14.



fot.15.



fot.16.

Opis wykonania ćwiczenia:

Z wdechem „podrzucić” dynamicznie ramiona oraz tułów w górę, wstrząsając nimi z

uczuciem orzeźwienia, po czym błyskawicznie skreć ciało w lewo o 45 stopni. Opadnij na stopy przyjmując postawę „gong bu”. Ciężar ciała spoczywa w większości na lewej nodze wykroczonej. Jeśli przed wykonaniem powyższego ruchu utrzymywałeś postawę „ma bu” ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion, wówczas obracając ciało w lewo przestaw prawą stopę o pół kroku w tył. Jeśli utrzymywałeś postawę „ma bu” z szeroko rozstawionymi stopami, obróć ciało w lewo obracając stopy w miejscu, w którym znajdowały się na podłożu. W trakcie powyższego ruchu unieś dłonie przed sobą na wysokość klatki piersiowej i skieruj wzrok przed siebie. Po przyjęciu postawy „gong bu” powoli cofnij tułów w tył, przenosząc ciężar ciała na nogę zakroczną. Opuść biodra, ramiona, łokcie i nadgarstki, po czym, ze spokojnym, równym, „gładkim” i cichym **wydechem** przenieś ponownie ciężar ciała na lewą nogę i wykonaj powolne poziome pchnięcie dłońmi w przód. (fot.13.)

Po zakończeniu pchnięcia i wydechu, na bezdechu, błyskawicznie odwróć dłonie i skieruj punkty „lao gong” do wewnątrz. (fot..14)
Według mnicha Shi De Lin:

„Ruch ten przypomina błyskawiczne objęcie dłońmi czaszy dzwonu i uderzenie w nią dłońmi od zewnątrz. Jak wiadomo, duże chińskie dzwony nie posiadają tzw. „serc”, więc dzwoni się nimi uderzając w nie od zewnątrz np. pałką, lub jeśli dzwon jest duży, zawieszonym obok niego na specjalnym stojaku drewnianym balem. Gwałtowny ruch obrócenia dłoni przypomina mnicha uderzającego nimi w znajdujący się między jego rękami dzwon.”

Z wdechem powoli przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną i zbliż dłonie do piersi. (fot. 15.)

Na bezdechu: opuść biodra, ramiona, łokcie i nadgarstki, obróć dłonie kierując punkty „lao gong” w przód.

Z wydechem ponownie wykonaj spokojne i powolne pchnięcie dłońmi w przód, przenosząc ciężar ciała na nogę wykroczną i przyjmując „postawę gong bu” (fot.16.)

Wg. mnicha Shi Yan Zhuang:

„Po wykonaniu poprzedniego ruchu przejdź natychmiast do wykonania kolejnego, przypominającego obejmowanie. Składa się on z dwóch części:

Część Pierwsza:

Opuść powoli biodra i tułów, ugnij nogi w kolanach i obróć ciało o 45 stopni w lewo. Stopy przesuwają się na podłożu w miejscu. Po wykonaniu skrętu ciała stopy pozostają tam, gdzie znajdowały się przed jego wykonaniem.

Część druga:

Rozsuń dłonie na zewnątrz, a następnie zbliż je ku sobie do wewnątrz. Spoglądaj w przed siebie dal. Obie części tego ruchu powinny być wykonane szybko i jedynie z wdechem, bez wydechu. Wydech następuje w następnym ruchu, wraz z powolnym pchnięciem dłońmi. Wydech powinien być długi, spokojny i gładki, prawie niezauważalny”.



fot.17.



fot. 18.



fot.19.



fot.20.

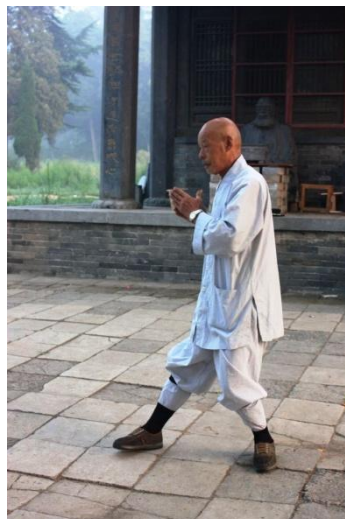
fot.17, fot.18, fot.19, fot 20: Mnich Shi Yan Zhuang prezentujący ruch:
„Obróć ciało i pchnij dłońmi w przód.”

5. „ Hu, Xi, Hu - san Ci”

„Odetchnij trzykrotnie”.



fot. 21.



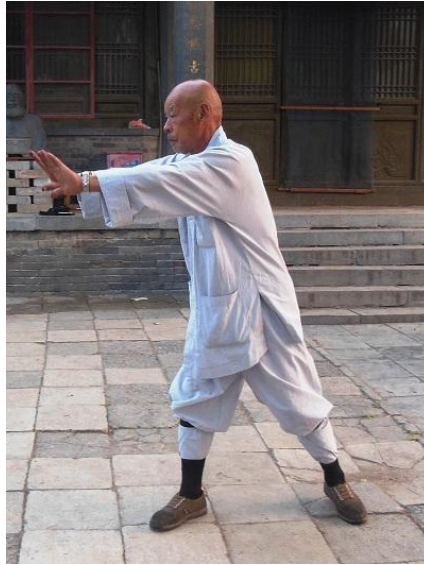
fot.22.



fot.23.



fot. 24.



fot.25.



fot. 26.

fot. 15, fot.16,fot.17, fot.18, fot.19, fot.20: Mnich Shi De Lin wykonujący ruchy o nazwie: „Trzykrotnie odetchnij”.



fot.27.



fot.28.

fot.20, fot.21: Mnich Shi Yan Zhuang praktykujący akcję o nazwie „Trzykrotnie odetchnij”.

Opis wykonania ćwiczenia:

Obróć dynamicznie na bezdechu ciało o 180 stopni w prawo wykonując jednocześnie spiralny ruch lewą dłonią na wysokości żeber z lewej strony ciała oraz przenosząc prawą dłoń z prawej strony ciała na wysokości twarzy przed siebie tak, aby punkt „lao gong” prawej dłoni skierowany był w stronę twarzy. W samoobronie powyższy ruch wykorzystuje się, jako przechwycenie ciosu przeciwnika oraz natychmiastowe kontratakujące uderzenie go w twarz zewnętrzną częścią dłoni prawej ręki. (fot. 21 oraz fot..27).

Podrzucić z wdechem ramiona tak, jak to miało miejsce poprzednio, a następnie niezwłocznie lecz spokojnie cofnąć tułów, przenosząc ciężar ciała na nogę zakroczną i umieszczając dłonie przed klatką piersiową. (fot.22.)

Tak, jak to miało miejsce w poprzednim ruchu, opuścić biodra, tułów, ramiona, łokcie i dłonie. Ugnij nieznacznie lewą nogę w kolanie, po czym ze spokojnym, cichym i gładkim wydechem wykonaj pchnięcie dłońmi, przenosząc ciężar ciała na prawą nogę wykroczną. (fot.23 oraz fot.28.)

Ponownie na bezdechu dynamicznym ruchem obróć przedramiona, nadgarstki i dłonie uderzając dłońmi w „czaszę niewidzialnego dzwonu”. Z wdechem przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną i zbliż dłonie do klatki piersiowej. Na bezdechu obniż postawę i obróć dłonie, kierując je wewnętrznymi stronami w przód. Z wydechem wykonaj powolne i łagodne pchnięcie oburącz w przód. Wzrok skierowany jest horyzontalnie przed siebie (fot.24, fot.25 oraz fot.26.)

Według mnicha Shi Yan Zhuang:

*„Powyższa akcja zawiera dwa działania wykonywane jednocześnie: **Pierwsze** składa się z dwóch ruchów, które powinny być wykonane w krótkim od siebie odstępie czasu. Skręć ciało w prawo i przyjmij postawę „gong bu”. Całkowicie wyciągnij i wyprostuj lewą nogę. W trakcie tej akcji ruch lewej nogi wyprzedza ruch nogi prawej, gdyż w trakcie obrotu ciała prawa noga zgina się jedynie w kolanie. Gdy to nastąpi, przenieś ciężar ciała na prawą nogę i przyjmij postawę „gong bu”. Następnie ugnij lewą nogę w kolanie i przenieś na nią ciężar tułowia..*

Drugie: Składa się z czterech ruchów, które należy wykonać w krótkim odstępie czasu.

Ruch pierwszy: Zbliżyć rozluźnione ręce do tułowia umieszczając dłonie przed piersiami. Dłonie nie stykają się.

Ruch drugi: Obróć ręce w przedramionach rozsuwając łokcie na zewnątrz i kierując dłonie wewnętrznymi stronami w kierunku podłoża.

Ruch trzeci. Wyprostuj przed piersiami dłonie i ich palce, punkty „lao gong” skierowane są do przodu, a palce dłoni w górę.

Ruch czwarty: Wykonaj pchnięcie dłońmi w przód, aż do wyprostowania rąk. Skieruj wzrok przed siebie.

Wykonując tę akcję ćwiczący powinien zwrócić szczególną uwagę na to, aby wszystkie ruchy wykonać spokojnie. Dzięki temu, w trakcie wykonywania ich, będzie on w stanie powstrzymać się od zbędnych i płytkich wdechów, a jego kontrolowany i świadomy wydech umożliwi mu usunięcie zużytego powietrza

zalegającego w najdalszych obszarach jego płuc. Powinien on pamiętać o dwóch aspektach właściwego wykonania tego ruchu:

1. *Zarówno dany ruch, jak i ruch go poprzedzający, powinny tworzyć jedną, nieprzerwaną akcję.*
2. *Skręt oraz obrót tułowia w tył powinieneś wykonać na bezdechu, podrzucić ramiona z wdechem, natomiast podczas dalszego ruchu ciałem, wykonać wydech.”*

6. „Ti Qi Zhuan Shen”

„Podnieś swoją Qi (tzn. skieruj Qi w górę ciała) a następnie obróć się”.



fot..29

fot. 29: Mnich Shi De Lin w trakcie wykonywania ruchu o nazwie:
„Podnieś swoją Qi, a następnie obróć się”.

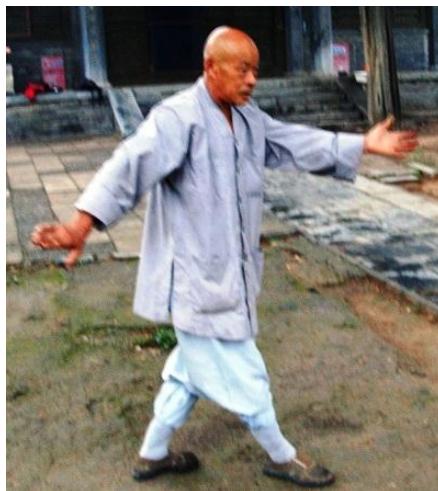
Opis ruchu: Rozsuń powoli ręce, obracając ciało. w lewo.

7. „Dao Bu Ti Qi, Qiang Shou”

„Wykonaj krok w tył, unieś kolano i wykonaj lewą dłonią chwyt, a prawą dłonią zadaj cios”.



fot. 30.



fot. 31.



fot. 32.

Opis ruchu:

Kontynuując ruch rozsuwania rąk wykonaj lewą nogą krok w tył. (fot.30, fot.31). Z wdechem przenieś ciężar ciała całkowicie na lewą nogę, wykonaj okrężny podchwyty lewą dłonią, a prawą dłoń umieść przy talii z prawej strony ciała. Punkty „lao gong” obu dłoni skierowane są w górę. Z wydechem unieś prawą nogę i wykonaj dynamiczne kopnięcie kolaniem w przód i w górę, z jednoczesnym przeniesieniem lewej dłoni przed sobą w prawo, i umieszczeniem jej pod łokciem prawej ręki oraz ukośnym dźgnięciem palcami prawej dłoni w górę i w przód. (fot.32) Gdy to uczynisz, kontynuując wydech natychmiast wykonaj szybkie i sprężyste kopnięcie prawą nogą w przód na wysokość kolana.

Według mnicha Shi Yan Zhuang:

„ Akcja składa się z trzech części, które należy wykonać jednocześnie:

Część pierwsza: Obróć się w lewo o 135 stopni, wykonaj lewą nogą krok w tył, po czym unieś lewą nogę.

Część druga: Zadaj spokojnie cios palcami prawej dłoni w przód. Prawa dłoń skierowana jest ukośnie górę, a jej palce w przód.

Część trzecia: Przenieś lewą dłoń do talii. Wnętrze lewej dłoni skierowane jest w górę. Skieruj wzrok przed siebie.

Wykonując tę akcję, powinieneś zwrócić uwagę na następujące elementy:

- 1. Bądź zwinny obracając ciało w lewo.*
- 2. Zachowaj doskonałą równowagę stojąc na jednej nodze.*
- 3. Obrót ciała w lewo oraz dźgnięcie palcami prawej dłoni należy wykonać synchronicznie.”*



fot. 33.

fot. 26: Mnich Shi Yan Zhuang w akcji: „Wykonaj krok w tył, unieś kolano, wykonaj lewą dłonią chwyt, a prawą dłonią cios”.

8. „ Zhuan Shen Ti Qi,Qiang Shou”

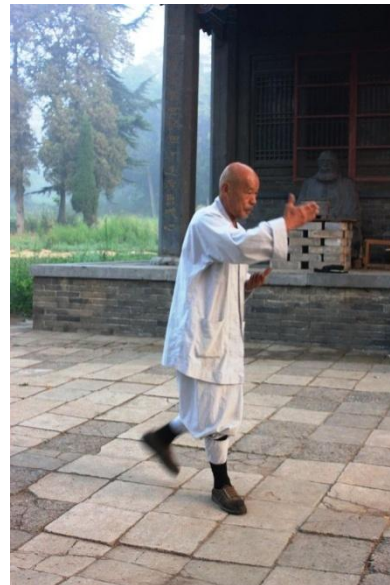
„Obróć ciało, unieś kolano i wykonaj chwyt drugą ręką” .



fot.34



fot.35



fot.36.



fot.37.



fot.38.



fot.39.



fot.40.

Opis ćwiczenia:

Wykonaj prawą nogą krok w przód, przenosząc jednocześnie lewą dłoń łukiem ukośnie w przód i w górę, a prawą dłoń łukiem ukośnie w tył i w dół. Punkt „lao gong” lewej dłoni skierowany jest w górę, a prawej w dół. (fot.35.) Zagarniającym, obszernym ruchem, analogicznie do akcji w poprzednim ćwiczeniu, przenieś ręce na lewą stronę ciała (fot.36), po czym wykonaj podchwyt prawą dłonią, a kopnięcie kolanem lewej nogi, dźgnięcie palcami lewej ręki, po czym kopnięcie na wysokość kolana lewą nogą. (fot.37). Stań lewą stopą o krok w przód. Wykonaj prawą dłonią okrężny przechwyt i ściągnięcie, a lewą dłoń umieść przy talii z lewej strony tułowia. (fot.39, fot. 40, fot. 44, fot.45, fot.46.)



fot. 41.



fot. 42



fot. 43.

fot. 41, fot.42, fot.43: Mnich Shi Yan Zhuang wykonujący ruchy o nazwie:
„Obróć ciało, unieś kolano i wykonaj chwyt drugą ręką” .

Według mnicha Shi Yan Zhuang:

„Akcja ta składa się z dwóch elementów, które należy wykonać jednocześnie:

- 1. Stań prawą stopą o krok do przodu w stosunku do miejsca, z którego w poprzednim ruchu została ona uniesiona z podłoża. Przenieś ciężar ciała w przód obciążając kolano prawej nogi i „skręć” ciało w talii obracając tułów w prawo o 90 stopni.*
- 2. Obróć przedramiona do wewnątrz, do momentu, w którym dłonie obrócą się zewnętrznymi stronami ku górze. Przenieś spokojnie prawą dłoń w prawo i w tył, a lewą przenieś spokojnie w lewo, aż do momentu, w którym ręce całkowicie się wyciągną. Skieruj wzrok w prawo.*

Wykonując powyższą akcję ćwiczący powinien zwrócić uwagę, by wykonać składające się na nią ruchy „współistniejąco”, tj. wykonać trzy ruchy połączone w jedną akcję; Postawić stopę na podłożu, skręcić się w talii obracając tułów w prawo oraz rozsunąć spokojnie dłonie.”

Akcja (fot y) składa się z trzech elementów, które należy wykonać jednocześnie.

- 1. Unieś lewą nogę i stan jedynie na prawej nodze.*
- 2. Obróć lewe przedramię tak, by wewnętrzna strona dłoni z punktem „lao gong” skierowana była w górę, a następnie dźgnij palcami lewej dłoni ukośnie w przód w górę. Palce lewej dłoni skierowane są w przód.*
- 3. Przenieś prawą dłoń w pobliże talii tak, by wewnętrzna dłoń prawej dłoni skierowana była w kierunku podłoża. Skieruj wzrok przed siebie.*

Wykonując powyższą akcję ćwiczący powinien zwrócić uwagę na to, aby utrzymywać pełną, stabilną równowagę stojąc na jednej nodze. Ruchy unoszenia lewej nogi i opuszczania prawej dłoni powinny być wykonane jednocześnie (dosłownie: „w tym samym czasie”).

Kolejna akcja składa się z dwóch części, które muszą być wykonane jednocześnie:

- 1. Opuść lewą stopę na podłoże o krok naprzód od miejsca, z którego została uniesiona, przenieś ciężar ciała w przód obciążając lewe kolano i skręć tułów w lewo o 90 stopni.*
- 2. Obróć przedramiona do wewnątrz tak, aby zewnętrzne części dłoni skierowane były w górę. Naciśnij powoli prawą dłoń w przód i w prawo, a lewą dłoń przenieś powoli w lewo i w tył, do momentu, w którym ramiona będą w pełni rozciągnięte. Skieruj wzrok przed siebie w dal.” (fot 43)”*

2. „Lan Shou Deng Tui”

„Wykonaj kopnięcie i odsuń rękę”.



fot.44.



fot.45.



fot.46.



fot. 47.



fot. 48.



fot. 49.

Opis wykonania ćwiczenia:

Akcja ta składa się z całej serii ruchów:

Z wdechem przenieś ciężar ciała na lewą nogę i unieś prawą nogę zginając ją w kolanie. Z wydechem wykonaj szybkie i dynamiczne kopnięcie prawą nogą w prawo. Kopnięcie należy wykonać na wysokość stawu kolanowego (fot.47), lub stawu biodrowego (fot.50), w które w sytuacji rzeczywistej walki powinno być ono skierowane. Natychmiast po wykonaniu kopnięcia wykonaj dynamiczny ruch za pomocą obu rąk, uderzając przedramionami za siebie. (fot.48) Gdy to uczynisz, stań lewą nogą na podłożu i z wdechem wykonaj rękoma obszerny ruch przypominający „obejmowanie dzbana. (fot. 49.)

W samoobronie powyższa akcja polega na chwyceniu ręki atakującego przeciwnika

prawą dłoń, ściągnięcie go w prawo i wprowadzenie w stan labilności, po czym skontratakowanie za pomocą kopnięcia wymierzonego w jego kolano nogi wykroczonej lub w biodro. Po wykonaniu kopnięcia, przeciwnika obala się na podłoże szybkim i dynamicznym uderzeniem przedramieniem.



fot. 50.

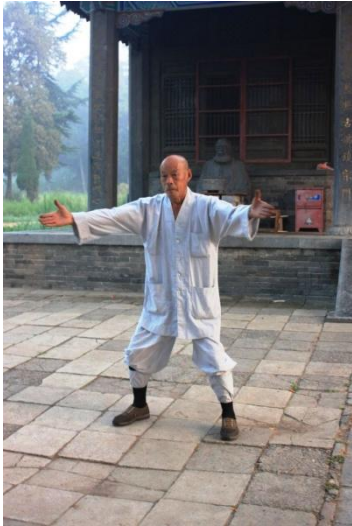
1. fot. Mnich Shi Yan Zhuang w akcji: „Wykonaj kopnięcie i odsuń rękę”.

Według mnicha Shi Yan Zhuang:

„Akcja ta składa się z dwóch ruchów, które muszą zostać wykonane jednocześnie:

1. *Stojąc tam gdzie poprzednio, obróć tułów w prawo o 180 stopni.*
2. *Drugi ruch składa się z dwóch części, które należy wykonać kolejno po sobie.*
 - a- *Przenieś kciuk prawej dłoni w dół, po czym obróć prawą dłoń i najpierw ją unieś, po czym przenieś ruchem ciągłym w prawo, zakreślając nią w powietrzu duże koło. Następnie zamknij prawą dłoń w pięść. Uczyn to w chwili, gdy obracasz prawą rękę wokół jej osi.*
 - b- *Unieś prawą nogę i wykonaj ukośne kopnięcie w bok i w dół. Jednocześnie zamknij lewą dłoń w pięść i umieść ją przy talii. Skieruj wzrok w prawo i w dół, w obszar, w który wykonujesz kopnięcie. (fot 50)*

Ćwiczący wykonujący tę akcję powinien zwrócić uwagę na zawarte w niej dwa ruchy, tj. obrót tułowia oraz okrężne machnięcie prawą ręką oraz na dwa elementy kopnięcia, tj. uniesienie nogi i samo kopnięcie, które powinny zostać wykonane szybko i w jednej serii ruchów.”



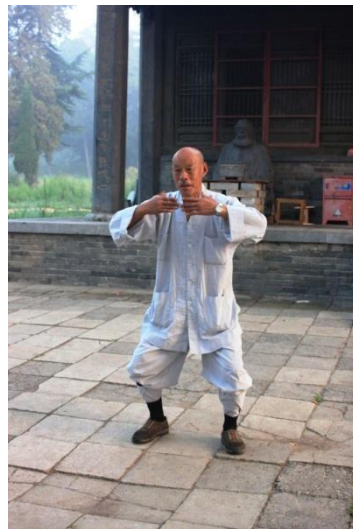
fot. 51.



fot.52.



fot.53.



fot. 54.



fot. 55.

fot. : Mnich Shi De Lin w kolejnych ruchach tworzących akcję: „Wykonaj kopnięcie i odsuń rękę”.

2. Ciąg dalszy opisu akcji o nazwie: „Wykonaj kopnięcie i odsuń rękę”:

Po wykonaniu za pomocą rak ruchu przypominającego obejmowanie dzbana, stojąc nadal w postawie jeźdźca, zbliż dłonie do klatki piersiowej. Punkty „lao gong” w dłoniach skierowane są w stronę ciała. (fot.54) Relaksując i opuszczając ramiona, łokcie i nadgarstki (oraz nieznacznie biodra) obróć na bezdechu dłonie przed klatką piersiową, kierując punkty „lao gong” przed siebie. Z wydechem wykonaj spokojne powolne pchniecie oburącz w przód. (fot.55) Gdy to uczynisz, obróć raz jeszcze spokojnie przedramiona wokół osi, kierując ponownie punkty „lao gong” usytuowane na dłoniach w kierunku własnego ciała. (fot.58)



fot. 56.



fot.57.



fot. 58.

fot. :Mnich Shi Yan Zhuang w akcji: „Wykonaj kopnięcie i odsuń rękę”.

Według mnicha Shi Yan Zhuang:

„Akcja ta składa się z dwóch części, które należy wykonać płynnie :

1. *Postaw prawą stopę na podłożu, ugnij kolana i przyjmij postawę „jeźdźca”.*
2. *Rozewrzyj pięści w otwarte dłonie i odsuń je od talii. Wykonaj dłońmi ruch podobny do chwycenia i mocowania się z wielką piłką, którą zamierzasz objąć i utrzymać obejmując dłońmi oraz rękami. Skieruj wzrok przed siebie. (fot.56.)*

Ćwiczący wykonujący ten ruch powinien zwrócić uwagę na utrzymywanie doskonałej równowagi w trakcie przyjmowania i trwania w postawie „jeźdźca”. Chwytając i obejmując wyimaginowaną kulę powinien wykonać wdech i powstrzymać się od wydechu. Wydech powinien wykonać dopiero w następnym ruchu polegającym na odsunięciu od siebie rąk , tj. w trakcie pchnięcia. Wydech powinien być cichy, wolny, delikatny i praktycznie niezauważalny.

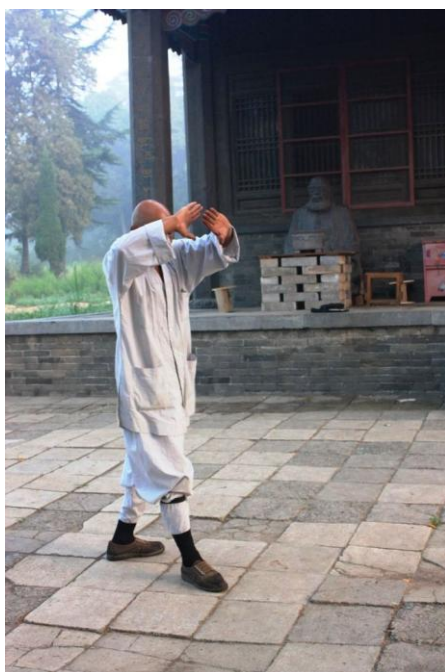
Utrzymując postawę jeźdźca obróć ramiona i skieruj punkty „lao gong” we wnętrzach dłoni przed siebie. Wykonaj z wydechem powolne pchnięcie dłońmi przed siebie. Wzrok skierowany jest w przód. (fot.57) Wykonując ten ruch należy zwrócić uwagę na dwa jego aspekty:

1. *Wykonując go powinieneś utrzymywać stabilną postawę „jeźdźca”.*
2. *Nie wolno wykonywać wdechu w trakcie wykonywania pchnięcia. Wykonując pchnięcie wykonaj długi i spokojny wydech. Ma on na celu usunięcie z płuc maksymalnie dużo zużytego powietrza, tak wiele, jak to tylko możliwe.*

Gdy to uczynisz, utrzymuj postawę jeźdźcy i obróć przedramiona wokół własnej osi tak, by najmnijesz palce dłoni znalazły się pod pozostałymi i były ukośnie skierowane w stronę podłoża. Przenieś ręce spokojnie w tył. Łokcie wystają na zewnątrz. Ruch ten wygląda tak, jakbyś trzymał coś niewidzialnego w rękach. Skieruj wzrok przed siebie. (fot. 58.),

3. „Dao Bu Jia Peng”

„Postaw stopę za sobą w celu samo ochrony”.



fot. 59.



fot.60.

fot. : Mnich Shi De lin w ćwiczeniu: „Postaw stopę za sobą w celu samo ochrony”

Opis wykonania akcji:

Obróć ciało w lewo i wykonaj lewą stopą krok w tył. Ruchem tym wycofasz lewą nogę poza zasięg bezpośredniego ataku przeciwnika np. za pomocą kopnięcia, wymierzonego w nogę wykroczną. Z wdechem unieś okrężnym ruchem ręce wykonując za ich pomocą zasłonę przed uderzeniem skierowanym od góry w głowę. (fot. .59)

Według mnicha Shi Yan Zhuo:

„Ruch ten składa się z trzech części, które należy wykonać łącznie.

1. *Unieś nieznacznie ciało i postaw lewą stopę za sobą w miejscu nieco z boku oraz za piętą prawej stopy.*
2. *Obróć przedramiona do wewnątrz tak, aby palce dłoni skierowane były w górę.*

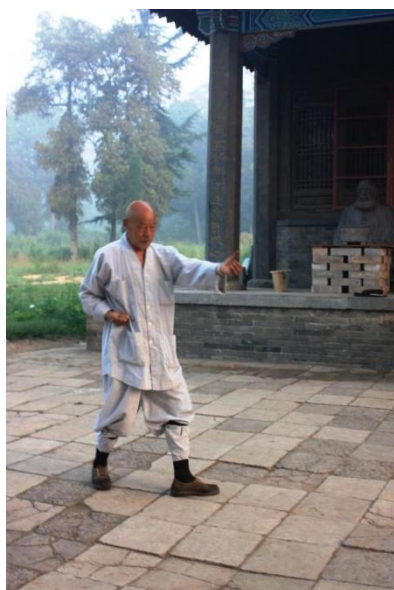
Unieś ręce umieszczając lewą dłoń przed sobą na wysokości twarzy, a prawą ponad głową i nieco obok niej prawej strony głowy. Ruchem tym ochronisz swoją głowę od przodu oraz z prawej strony.

3. *Unieś lewą dłoń na wysokość i nieco na lewo od własnej głowy. Palce obu dłoni wskazują na siebie nawzajem. Wzrok skierowany jest w przestrzeń przed lewą dłonią. (fot. 60).*

Wykonując powyższą akcję zwróć uwagę, aby postawić lewą stopę za prawą i unieść obie dłonie jednocześnie."

4. „ Hui Bu Lai Shen”

„Wykonaj krok w tył „wyciągając” ciało”.



fot.61.



fot.62.



fot.63.

Opis ćwiczenia:

Na bezdechu obróć prawe przedramię wokół osi i zamknij dłoń prawej ręki w pięść. Uczyń to ruchem przypominającym chwycenie ręki przeciwnika w nadgarstku, a następnie wykręcenie jej. Z wydechem wykonaj krok w tył prawą nogą i ściągnij dynamicznie prawą pięść do talii po prawej stronie ciała. Po wykonaniu kroku w tył ciężar ciała spoczywa w większości na lewej nodze. Lewa ręka pozostaje w górze. Wzrok skierowany jest w przód. (fot. 61)

Według mnicha Shi Yan Zhuang:

„Ruch ten składa się z dwóch części, które należy wykonać jednocześnie.

1. *Utrzymując stopy „przyklejone” do podłoża, obróć biodra w lewo o 90 stopni.*
2. *Wykonaj jednocześnie:
Obrót przedramion, skręcając je w łokciach i przenosząc przed twarz oraz skieruj wewnętrzne części dłoni punktami „lao gong” w górę.*

Następnie pchnij prawą dłoń w przód i w górę, a lewą dłoń opuść, umieszczając ją przy talii. Skieruj wzrok przed siebie. Ćwiczący powinien zwrócić uwagę, by wykonując ten ruch zwinnie obrócić biodra w lewo, a obrót przedramion zsynchronizować z ruchem obrotu bioder. (fot.62)

Następna akcja składa się z dwóch połączonych z sobą ruchów:

1. Pierwszy ruch składa się z trzech elementów:

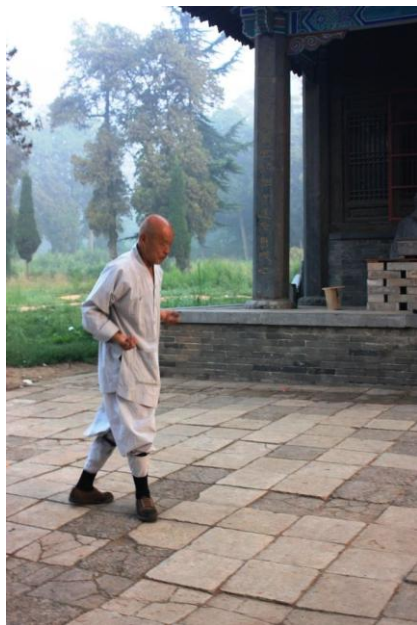
- Wykonaj prawą nogą pełny krok w tył.
- Obróć prawe przedramię do wewnątrz. Wewnętrzna strona prawej dłoni jest skierowana w stronę podłoża. Machnij prawą dłoń ukośnie w dół z pełnią siły i dynamiki, ruchem przypominającym ukośne ścięcie. Mały palec dłoni jest opuszczony. (fot.63)

Wykonując powyższe ruchy, ćwiczący powinien zwrócić szczególną uwagę na to, aby:

- a- Zwinnie obrócić tułów w lewo,
- b- Ruch obrotowy przedramion należy zsynchronizować z obrotem tułowia w lewo.”

5. „ Dao Bu Lai Shen”

„Wykonaj kolejny krok w tył “wyciągając” ciało”.



fot.64.



fot.65.



fot.66. DAS

Opis akcji.

Wykonaj z wdechem lewą ręką ruch chwytu i zamknięcia pięści tak, jak to uczyniłeś w poprzedniej akcji. Wykonaj z wydechem krok w tył lewą nogą i

ściągnij dynamicznie pięść lewej ręki do talii z lewej strony ciała ta, jak to uczyniłeś prawą ręką w poprzedniej akcji. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę. Wzrok skierowany jest w przód. (fot.64.)

Według mnicha Shi Yan Zhuang:

„Akcja ta składa się z dwóch ruchów, które należy wykonać kolejno, jeden po drugim.

1. *Ruch pierwszy składa się z trzech elementów, które należy wykonać jednocześnie:*
 - a. *Wykonaj prawą nogą długi krok w tył.*
 - b. *Obróć przedramię prawej ręki do wewnątrz tak, aby wewnętrzna strona prawej dłoni skierowana była w stronę podłoża. Opuść dłoń w dół szybko i dynamicznie „ścinającym” ruchem. Wszystkie palce dłoni z wyjątkiem kciuka przylegają do siebie.*
 - c. *Zaciśnij lewą dłoń w pięść i umieść przy talii z lewej strony ciała .Grzbiet pięści skierowany jest ku podłożu. Wzrok spoczywa na prawej dłoni.*
2. *Ruch drugi składa się z trzech elementów, które należy wykonać równocześnie:*
 - a. *Natychmiast po wykonaniu poprzedniego ruchu wykonaj długi krok w tył lewą nogą.*
 - b. *Rozewrzyj lewą pięść w „otwartą” dłoń i obróć przedramię lewej ręki tak, aby wewnętrzna strona lewej dłoni skierowana została ku podłożu. Opuść dynamicznie lewą dłoń „ścinającym” ruchem, palce dłoni z wyjątkiem kciuka stykają się z sobą.*
 - c. *Zaciśnij prawą dłoń w pięść i umieść ją przy talii z prawej strony ciała. Grzbiet pięści skierowany jest w kierunku podłoża. Wzrok spoczywa na lewej dłoni. (fot.65.)*

W trakcie wykonywania powyższych ruchów należy zwrócić baczną uwagę na to, aby:

- *zachować ich właściwą kolejność,*
- *ścinające ruchy dłonią w dół powinny być dynamiczne i precyzyjne,*
- *Połącz ukośne cięcia dłonią w dół z dynamicznym wydechem, który powinien nastąpić wraz z rozpoczęciem ruchu i subiektywnie dotrzeć do dłoni i do pięści.*

Następna akcja składa się z trzech części, które należy wykonać jednocześnie:

Część pierwsza: Unieś błyskawicznie prawą stopę, po czym ponownie postaw ją szybko na podłożu, pochyl się w przód i przenieś na nią ciężar ciała. Umożliwi ci to „wyciągnięcie” i całkowite wyprostowanie zakroczonej lewej nogi, której stopa powinna nieprzerwanie przylegać do podłoża.

Część druga: Wsuń w przód i jednocześnie unieś w górę i nieco w bok (w prawo) pięść prawej ręki tak, by ruch ten był jednocześnie obronnym blokiem

przedramieniem oraz ciosem pięścią wymierzonym od dołu w przód i w górę.

Część trzecia: Przenieś lewą dłoń, umieszczając ją przy talii z lewej strony tułowia. Punkt „lao gong” we centralnej części dłoni skierowany jest w górę. Skieruj wzrok przed siebie. (fot. 66.)

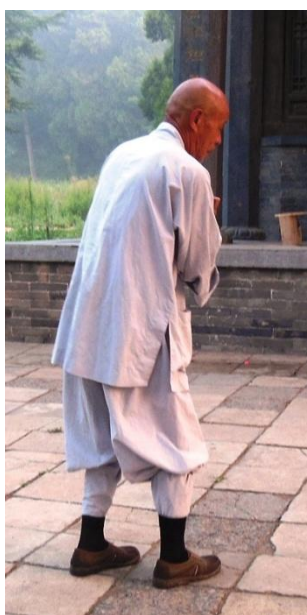
Wykonując powyższą akcję należy zwrócić szczególną uwagę, aby właściwie zsynchronizować z sobą ruch przeniesienia ciężar u tułowia na nogę wykroczną (w tym przypadku na prawą nogę) oraz uniesienie i wysunięcia w przód pięści prawej ręki.

6. „ Hai Di Pao”

„Uderz silnie w morskie dno”.



fot.67.



fot.68.



fot.69.

Opis wykonania akcji:

Przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną i unieś prawą nogę ugiętą w kolanie. Unieś przedramię lewej ręki i zbliż jej pięść do lewej piersi, a prawą pięścią rozpocznij zadawanie okrężnego uderzenia w dół. (fot.67.) Opuść szybko prawą nogę i tupnij stopą w podłoże, tuż przy lewej stopie. Po uniesieniu pięści lewej ręki, umieść przedramię lewej ręki pionowo przy piersi. Jednocześnie szybko i dynamicznie zadaj cios uderzając pięścią prawej ręki w dół, wzdłuż pionowej osi ciała. Uderzenie powinno zakończyć się jednocześnie z tupnięciem. Skieruj wzrok na pięść prawej ręki. W samoobronie ruch ten jest interpretowany jako podchwyt nogi atakującego kopnięciem napastnika i kontratak za pomocą uderzenia pięścią w jego krocze. (fot 68, fot.69.)



fot.70



fot. 71.

Według mnicha Shi Yan Zhuang:

„Obróć ciało o 90 stopni w lewo i wykonaj płynnie trzy połączone z sobą ruchy:

1. *Ruch pierwszy zawiera cztery połączone z sobą elementy:*
 - a- *Przenieś prawą stopę w lewo w kierunku przyśrodkowej strony lewej stopy.*
 - b- *Postaw na podłożu prawą stopę obok lewej stopy.*
 - c- *Ugnij nieznacznie nogi w kolanach.*
 - d- *Utrzymuj w przykucniętej postawie kolana blisko siebie.*
2. *Ruch drugi:*
 - a. *Opuść pięść prawej ręki do poziomu przed centralną osią ciała na wysokość kolan. Grzbiet pięści skierowany jest w przód.*
 - b. *Zamknij i zaciśnij lewą dłoń w pięść, unieś ją i umieść przed prawą stroną klatki piersiowej. Grzbiet pięści skierowany jest w przód.*
 - c. *Ogarniaj wzrokiem przestrzeń przed sobą i pod sobą, Spoglądaj w przód i w dół. (fot. 70, fot.71.)*

Wykonując ten ruch należy zwrócić szczególną uwagę na to, aby obrót ciała w lewo wykonać zwinnie, a uderzenie pięścią prawej ręki w dół i ugięcie nóg w kolanach uczynić jednocześnie.”



fot.72.



fot.73



fot.74.

Następny ruch wchodzący w skład tej akcji składa się z trzech elementów, które należy wykonać jednocześnie:

- a. *Unieś ciało, wykonaj prawą nogą krok w prawo i obróć tułów w prawo o 45 stopni.*
- b. *Otwórz prawą pięść, ukształtuj ją w otwartą dłoń i przenieś przed twarz. Palce prawej dłoni są skierowane ukośnie w przód i w górę.*
- c. *Umieść pięść lewej ręki przy talii z lewej strony ciała. Grzbiet pięści skierowany jest ku podłozu. Wzrok skierowany jest na prawą dłoń. (fot.72.)*

Zwróć uwagę, aby wykonać jednocześnie: krok prawą nogą w prawo, obrót ciała w prawo, uniesienie prawej dłoni oraz umieszczenie pięści lewej ręki przy talii.

Rozpoczynając kolejną akcję zwróć uwagę, by twoje stopy były mocno „zakorzenione” w miejscu, w którym znajdowały się w trakcie wykonywania poprzedniego ruchu. Następnie wykonaj kolejno po sobie szybko trzy następujące elementy:

Pierwszy: składa się z trzech części, które należy wykonać jednocześnie:

- a. *Odchyl tułów w tył,*
- b. *Obróć prawą dłoń i przenieś ją tak, by dotknęła prawego podżebbra,*
- c. *Rozewrzyj lewą pięść w otwartą dłoń.*

D drugi: Przenieś tułów do poprzedniego położenia.

Trzeci: Pchnij spokojnie dłońmi w przód na wysokość własnej twarzy. Palce dłoni skierowane są w górę. Skieruj wzrok przed siebie.

Ćwiczący wykonując je powinien mieć świadomość, że ruchy przesunięcia tułowia tam i z powrotem stanowią główną część tej akcji. Wdech następuje wyłącznie w czasie cofania tułowia, a wydech w czasie przenoszenia go w przód. (fot 73.)

Celowo pozostań stojąc świadomie stopami w miejscu, w którym zakończyłeś

wykonywanie poprzedniej akcji. Obróć tułów o 45 stopni w lewo, ugnij kolana i przyjmij postawę „jeźdźca” (Chin: „ma bu”). Obróć i opuść ręce krzyżując przedramiona przed sobą na poziomie brzucha. Wewnętrzne strony dłoni z punktami „lao gong” skierowane są ku podłozu.

Akcja ta składa się z dwóch części, które należy wykonać jednocześnie:

- a. Odwróć lewą dłoń poziomo w lewo.
- b. Obróć prawą dłoń poziomo w prawo.

Ruch ten wygląda, jakbyś był czymś bardzo zajęty i szukał czegoś dłońmi po omacku. Spójrz najpierw w prawo, a następnie w dół. (fot.74.)

Wykonując ten ruch należy zwrócić szczególną uwagę na dwa jego aspekty: Pierwszy: Obrót ciała w lewo o 45 stopni, przeniesienie rąk i skrzyżowanie ramion przed brzuchem należy wykonać jednocześnie.

Drugi: Twoja postawa powinna być stabilna i mocno zakorzeniona. Ugięcie nóg w kolanach i płynny ruch rękoma powinny być wykonane w tym samym czasie.”

7. „Feng Huang Zhan Ci”

„Feniks rozpościera skrzydła”.

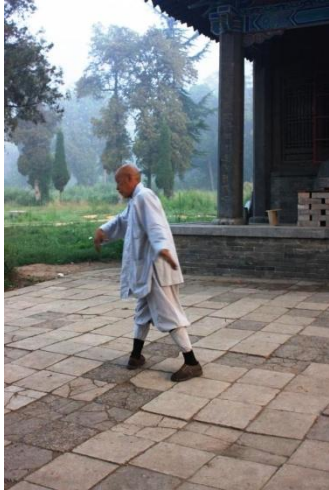


fot.75.

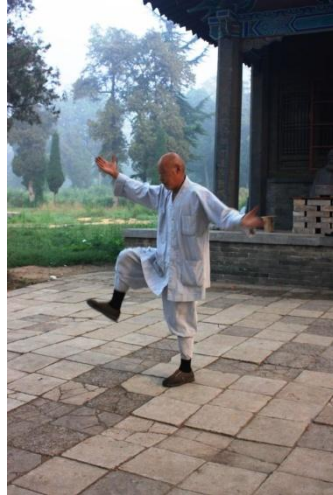
Opis wykonania akcji: Wykonaj z wdechem krok prawą nogą w prawo, rozewrzyj pięści w otwarte dłonie, skrzyżuj przedramiona przed klatką piersiową, po czym z wydechem unieś lewą nogę ugiętą w kolanie i przyjmij postawę „koguta stojącego na jednej nodze” (Chin: „Jin Ji Du Li”). Unieś i rozsuń ręce na boki; lewą w lewo, a prawą w prawo. Dłonie znajdują się na wysokości twarzy, a punkty „lao gong” skierowane są w górę. Spoglądaj na prawą dłoń i w przestrzeń poza nią. (fot. 75)

„ Dao Bu Feng Huang Zhan Ci”

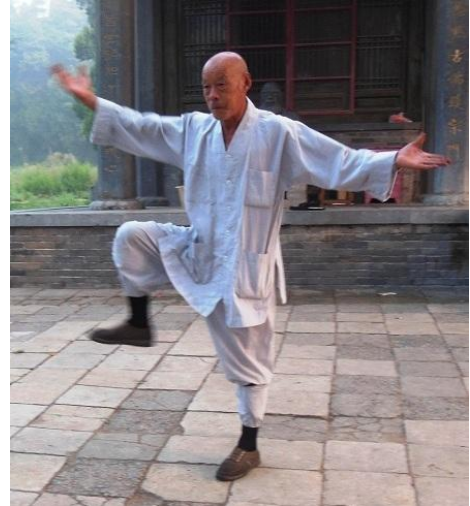
„Wykonaj krok w tył i ponownie ruch „Feniks rozpościera skrzydła”.



fot.76.



fot.77.



fot.78.

Opis wykonania akcji: Opuść z wdechem lewą nogę i postaw jej stopę na podłożu o krok w tył oraz nieco w lewo, w stosunku do miejsca, w którym znajduje się stopa prawej nogi. (fot.76). Skrzyżuj przedramiona przed klatką piersiową. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę i z wydechem unieś prawą nogę ugiętą w kolanie przyjmując postawę „koguta stojącego na jednej nodze. Unosząc nogę rozsuń ręce tak, jak to miało miejsce w poprzedniej akcji. (fot. 77, fot.78.) Skieruj wzrok na dłoń prawej ręki i w przestrzeń za nią.



fot.79.



fot.80.

Według mnicha Shi Yan Zhuang:

„Ćwiczenie to składa się z dwóch ruchów.

Ruch pierwszy składa się z dwóch części, które należy wykonać równocześnie:

1. *Unieś ciało, podnieś lewą nogę odrywając stopę od podłoża i uginając nogę w kolanie.*
2. *Przenieś prawą dłoń w pobliże lewej pachy, a lewą dłoń w pobliże prawej pachy krzyżując przedramiona. Wykonaj następnie spokojnie i płynnie pchnięcie prawą dłonią w prawo, a lewą dłonią w lewo, z wewnętrznymi stronami dłoni skierowanymi w górę. Spoglądaj w dal w przestrzeń za lewą dłonią. (fot 79)*

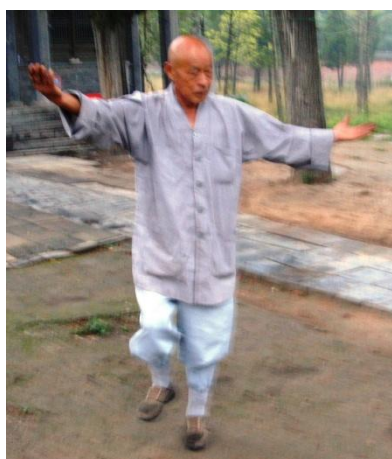
Wykonując ten ruch należy pamiętać, aby stojąc na jednej nodze utrzymywać mocno zakorzenioną równowagę oraz, aby wysunąć dłonie w obie strony równocześnie, rozsuwając je aż do wyprostowania rąk na całą ich długość. Ręce powinny być wyciągnięte i rozluźnione.

Ruch drugi składa się z dwóch części, które należy wykonać jednocześnie:

1. *Stań lewą stopą na podłożu, opuść dłonie z boków ciała, obróć ciało o 180 stopni i unieś prawą nogę ugiętą w kolanie.*
2. *Przenieś prawą dłoń w pobliże prawej pachy, a lewą dłoń w pobliże lewej pachy, po czym wysuń spokojnie prawą dłoń w prawo, a lewą dłoń lewo. Wewnętrzne strony dłoni skierowane są w górę, a wzrok w przestrzeń za prawą dłonią. (fot.80)*

16. „Tiao Bu Yi Zhang, Hui Bu Yi Zhang”

„Skocz i uderz kantem dłoni (chin: „Zhang”) , a następnie wykonaj krok w tył i ponownie zadaj cios uderzając kantem dłoni”.



fot.81.



fot.82.



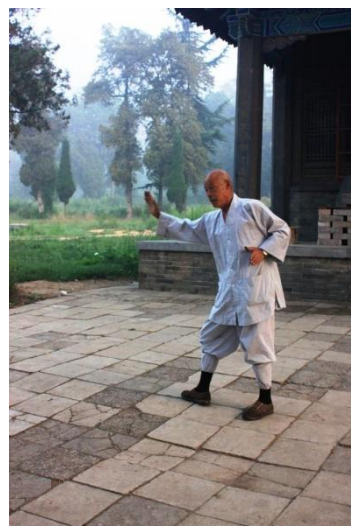
fot.83.



fot.84.



fot.85.



fot.86.

fot. od 81 do fot 86: Mnich Shi De Lin wykonujący technikę: „Skocz i uderz kaniem dłoni (chin: “Zhang) , a następnie wykonaj krok w tył i ponownie zadaj cios kaniem dłoni”.

Opis wykonania akcji: Przeskocz z wdechem „miętko” i płynnie z lewej nogi na prawą i unieś lewą nogę ugiętą w kolanie. Wykonaj z wydechem krok lewą nogą w przód. Krok powinien być płynny, wolny i spokojny. Przyjmij postawę „gong bu”. Wraz z krokiem wykonaj dłonią prawej ręki niewielki, okrężny przechwyt ręki wyobrazonego, atakującego ciosem pięści przeciwnika. Przenieś dłoń prawej ręki do talii, natomiast dłoń lewej ręki wysuń powoli i płynnie w przód na wysokości własnej szyi. Palce dłoni lewej ręki skierowane są w górę, a punkt „lao gong” dłoni prawej ręki skierowany jest w górę. Spoglądaj w przód. W ostatniej fazie powolnego uderzenia kaniem lewej dłoni skup masę całego ciała na niewielkiej obszarze uderzeniowym lewej dłoni, tj. na jej „kancie”. (fot.od.81 do fot. 85.) Z wdechem wykonaj lewą nogą krok w tył, i przyjmując postawę „gong bu”, powoli wykonaj lewą dłonią okrężny przechwyt ręki wyimaginowanego przeciwnika, a następnie przenieś ją do talii z lewej strony tułowia. Jednocześnie wysuń spokojnie w przód prawą dłoń, tak, jak to uczyniłeś lewą dłonią w poprzedniej akcji. Palce dłoni prawej ręki skierowane są w górę. Punkt „Lao gong” dłoni lewej ręki, umieszczonej przy talii skierowany jest w górę. Zaakcentuj końcową fazę ruchu uderzenia kaniem dłoni prawej ręki tak samo, jak to uczyniłeś w poprzedniej akcji, gdy wykonywałeś uderzenie kaniem dłoni lewej ręki. (fot. 86).



fot.87.



fot.88..

Według mnicha Shi Yan Zhuang:

„Opuść prawą stopę na podłoże, obróć ciało o 90 stopni w prawo, po czym przejdź do następnej akcji składającej się z dwóch części:

Część pierwsza: Wykonaj lewą nogą krok w przód, przenieś ciężar ciała na lewą nogę i wyprostuj prawą nogę, przyjmując postawę „luku i strzały” (Chin: gong bu”). Dociśnij mocno stopę prawej nogi do podłoża.

Część druga: Zbliź lewą dłoń do prawej dłoni, po czym wysuń lewą dłoń do przodu, a prawą dłoń cofnij i przenieś do tułowia, umieszczając przy nim na wysokości talii. Palce lewej dłoni skierowane są w górę, a prawej dłoni w przód. Punkt „lao gong” prawej dłoni skierowany jest w górę. Skieruj wzrok w przód, przed siebie. (fot.87)

Wykonując powyższą akcję należy zwrócić uwagę, aby wykonać powyższe ruchy w doskonałej koordynacji. Krok w przód lewą nogą oraz uderzenie kantem lewej dłoni należy wykonać płynnie i jednocześnie.

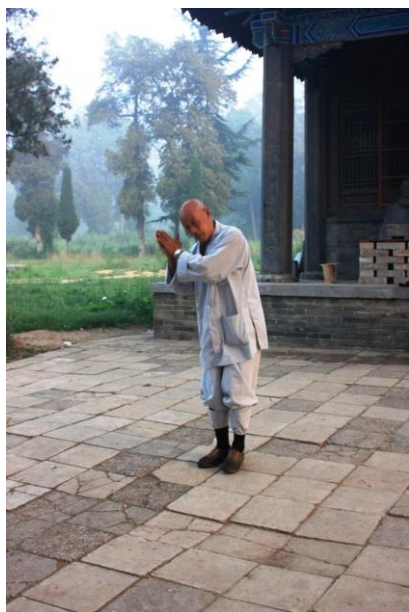
Następny ruch formy składa się z trzech elementów:

- Wykonaj lewą nogą krok w tył. Przenieś ciężar ciała na prawe udo i kolano, wyprostuj lewą stopę i dociśnij lewą stopę do podłoża. Przyjmij solidnie osadzoną i zakorzenioną postawę „łuki i strzały” (Chin: „gong bu”).
- Obróć lewe przedramię wokół osi, skieruj palce lewej dłoni w przód a punkt „lao gong” w górę i przenieś lewą dłoń w tył umieszczając ją przy tułowiu nad biodrem, na wysokości talii.
- Wysuń w przód prawą dłoń obracając przedramię prawej ręki wokół osi, i zadając uderzenie kantem dłoni (Chin: „zhang”) w przód. Palce prawej dłoni skierowane są w górę, a ich opuszki znajdują się na wysokości nosa. Skieruj wzrok przed siebie. (fot.88)

Wykonując powyższy ruch zwróć uwagę, aby wszystkie jego elementy składowe wykonać płynnie i jednocześnie.”

17 . „ Luo Han Shui Jiao”

“Śpiący Luohan” (Arhat) .



fot.89.



fot.90.



fot.91.

Opis wykonania akcji:

Obróć prawą stopę na pięcie nieznacznie w lewo. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i dostaw lewą stopę do prawej stopy. Nogi są ugięte w kolanach. Przenieś z wdechem okrężnym ruchem lewą dłoń w lewo i w górę, po czym z wydechem w prawo, przed prawe ramię. Wraz z ruchem lewej ręki przenieś jednocześnie dłoń prawej ręki przed prawe ramię i złącz wewnętrznymi stronami lewą dłoń z prawą dłonią. Palce złączonych dłoni są skierowane ukośnie w górę i w prawo. W końcowej fazie ruchu pochyl głowę w kierunku złączonych dłoni. Ruch przypomina kładzenie głowy do snu na poduszce lewą stroną. Skieruj wzrok w lewo. (fot.89, fot.90.)

Według mnicha Shi Yan Zhuang:

„ Następny ruch składa się z dwóch części, które należy wykonać płynnie i z gracją:

- d. Obróć ciało o 90 stopni w lewo i przenieś lewą stopę w prawo, stawiając ją na podłożu tuż obok prawej stopy. Ugnij kolana i nieco przysiądź opuszczając tułów.*
- e. Utrzymując wyprostowaną sylwetkę złącz dłonie przed sobą. Uczyń to przed prawym barkiem, w religijnym, modlitewnym geście. Palce dłoni skierowane są w górę. Skieruj wzrok w lewo.*

Wykonując powyższy ruch powinieneś dążyć do zachowanie doskonałej równowagi w trakcie, gdy opuszczasz tułów i przysiadasz zginając nogi w kolanach. Wszystkie elementy powyższej akcji powinieneś wykonać płynnie i zakończyć składające się na nią ruchy w tym samym czasie.” (fot.91.)

18. „ La Bu Shuang Fen Qi”

„ Stań mocno stopami na podłożu i rozsuń kolana”.



fot.92.



fot.93.

fot.. : Mnich Shi De lin w akcji: „Stań mocno stopami na podłożu i rozsuń kolana”.

Opis wykonania akcji:

Odstaw z wdechem lewą stopę o krok w lewo i przyjmij postawę „jeźdźca” (Chin: „ma bu”).Jednocześnie przenieś złączone dłonie przed siebie, umieszczając je przed szyją. Rozsuń z wydechem dłonie na boki ruchem przypominającym otwieranie okna poprzez rozsuniecie dwóch jego skrzydeł dłońmi na boki. Palce dłoni skierowane są w górę, a wzrok w przód. (fot. 92.)

Według mnicha Shi Yan Zhuang:

„Ruch ten składa się z dwóch części, które należy wykonać jednocześnie:

- a. Odstaw lewą stopę o krok w lewo, ugnij nogi w kolanach i przyjmij postawę jeźdźca (Chin: „ma bu”).*
- b. Rozsuń przed sobą poziomo dłonie na boki. Wyprostuj powoli, spokojnie i całkowicie ręce z obu stron ciała. Punkt „lao gong” prawej dłoni skierowany jest w bok z prawej strony ciała, a punkt „lao gong”*

lewej dłoni w bok z lewej strony ciała. Palce obu dłoni skierowane są w górę. Skieruj wzrok w lewo. (fot. 93)

19. „ Jin Ji Du Li”

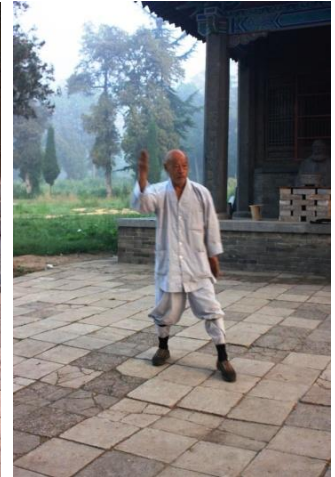
„Złoty kogut stoi na jednej nodze”.



fot.94.



fot.95.



fot.96.



fot.97.



fot.98



fot.99.

Opis wykonania akcji:

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, obróć tułów w lewo o 45 stopni i unieś w górę lewą nogę ugiętą w kolanie. Stając na prawej nodze opuść łukiem lewą dłoń, i umieść ją z lewej strony ciała przy biodrze. Palce lewej dłoni skierowane są ku podłożu, a jej grzbiet dotyka lewego biodra. Punkt „lao gong” lewej dłoni skierowany jest w lewo. Jednocześnie z ruchem opuszczania lewej ręki, unieś łukiem prawą dłoń z prawej strony ciała, powyżej głowy. Unosząc ciało i opuszczając lewą dłoń przenieś ją po

wewnętrznej stronie przedramienia unoszonej jednocześnie prawej ręki. Punkt „lao gong” uniesionej prawej dłoni skierowany jest w przód. Skieruj wzrok przed siebie. (fot. 97, fot. 98, fot.99.) W samoobronie ruch ten postrzegany jest jako obrona przeciwko atakowi za pomocą kopnięcia prawą nogą i uderzeniem pięścią lewej ręki. Opadająca lewa dłoń broniącego się blokuje i odpycha w lewo kopnięcie, natomiast unoszona prawa dłoń blokuje cios pięścią i odpycha w prawo rękę napastnika. Uniesione kolano lewej nogi osoby broniącej się jest kontratakiem kopnięciem kolanem w krocze napastnika.



fot.100.

fot.101.

fot.102.

fot.103.

fot.100, fot.101, fot.102 , fot.103: Powyższa akcja w wykonaniu mnicha Shi Yan Zhuang. Ruchy są tu inne, niż zaprezentowane przez mnicha Shi De Lin. Różnice wynikają z różnych linii przekazu w obrębie świątyni.

Według mnicha Shi Yan Zhuang:

„Ruch ten składa się z dwóch części, które należy wykonać jednocześnie:

- a. *Stojąc stopami w miejscu, w którym stałeś wykonując poprzedni ruch, obróć ciało w lewo o 45 stopni.*
- b. *Obróć spokojnie ramiona, kierując ich wewnętrzne strony ku sobie ruchem przypominającym chwycenie wielkiej piłki. Skieruj wzrok przed siebie. (fot 100).*

Kolejny ruch również składa się z dwóch części, które powinieneś połączyć jedną akcją:

Cześć pierwsza:

Stojąc w miejscu przenieś ciężar ciała na nogę wykroczną (lewą), przyjmując postawę łuku i strzały (Chin: „gong bu”). Przyjmując postawę wyprostuj całkowicie prawą nogę i dociśnij stopę prawej nogi do podłoża.

Część druga: Wykonaj pchnięcie oburącz dłońmi przed siebie. Palce dłoni skierowane są w górę, a punkty „lao gong” oraz wzrok w przód. (fot. 101.)

Kolejny ruch składa się z dwóch części, które należy wykonać jednocześnie:

- 1. Stojąc nadal w miejscu, w którym znajdowałeś się poprzednio, ugnij nieznacznie prawą nogę w kolanie i wyprostuj lewą nogę. Ruch ten spowoduje, że ciężar twojego ciała zostanie przeniesiony na prawą nogę. Odchyl tułów w tył o 40 stopni.*
- 2. Obróć przedramiona na zewnątrz tak, by najmniejsze palce dłoni skierowane były ku sobie i nieco w dół, a wewnętrzne strony dłoni skierowane były w kierunku klatki piersiowej. Skieruj wzrok przed siebie, spoglądając w dal. (fot.102.)*

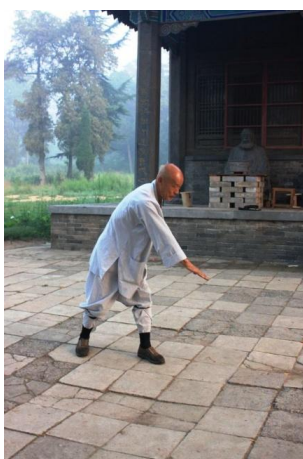
Kolejny ruch składa się z dwóch części, które powinieneś wykonać szybko, jedną po drugiej:

Część pierwsza: Składa się z trzech elementów, które muszą zostać wykonane jednocześnie:

- a. Obróć się o 45 stopni w prawo i unieś prawą nogę zgiętą w kolanie. Stań prosto na lewej nodze.*
- b. Umieść lewe przedramię przed sobą poziomo, na wysokości klatki piersiowej. Punkt „lao gong” lewej dłoni skierowany jest w prawo, a palce lewej dłoni w górę.*
- c. Obróć przedramię prawej ręki tak, by jej dłoń była skierowana w dół, a następnie przenieś okrężnym ruchem dłoń poza prawe ramię i ostatecznie ponad głowę tak, aby punkt „lao gong” prawej dłoni skierowany był w górę. Prawa ręka jest prawie całkowicie wyprostowana. Skieruj wzrok w lewo. (fot.103.)*

„ Dan Shou Da Men”

„ Zadzwoń jedną ręką dzwonkiem wiszącym u drzwi”.



fot.104.

fot. 105.

fot.106.mnj

Opis wykonania akcji:

Wykonaj z wydechem lewą nogą krok w przód, opuszczając jednocześnie spokojnym i płynnym ruchem prawą dłoń przed siebie, łukiem w przód i w dół. Gdy opuszczana prawa dłoń zbliża się do poziomu bioder, przyspiesz gwałtownie szybkość ruchu, zadając sprężyste uderzenie otwartą dłonią w dół. Akcja ta przypomina próbę nakrycia dłonią np. muchy siedzącej na blacie stołu lub złapania dłonią motyla siedzącego na kwiecie; Wówczas, do pewnego momentu, zbliżamy dłoń do owada powoli, lecz w ostatniej fazie ruchu działamy błyskawicznie. Skieruj wzrok na prawą dłoń.

Według mnicha Shi Yan Zhuang:

„Ruch ten składa się z trzech elementów składowych, które należy wykonać jednocześnie:

- 1. Stań prawą stopą na podłożu i obróć ciało o 90 stopni w lewo. Wykonaj lewą nogą krok w przód przyjmując postawę „Łuku i strzały” (chin: „gong bu”). Przenieś ciężar ciała na lewe udo. Wyprostuj całkowicie prawą nogę. Zwróć uwagę, aby podeszwa stopy prawej nogi całą powierzchnią mocno przylegała do podłoża.*
- 2. Uderz prawą ręką od góry; najpierw w przód, a następnie w dół, „jak rolnik młóćący cepem kłosa zboża”, zadając wyimaginowanemu przeciwnikowi cios dłonią.*
- 3. Przenieś prawą dłoń do tali z prawej strony ciała, obracając ją w trakcie ruchu wewnętrzną stroną w górę. Skieruj wzrok przed siebie.*

Wykonując powyższy ruch należy zwrócić uwagę, aby obrót ciała o 90 stopni oraz wszystkie elementy ruchu wykonać jednocześnie.

„ Lan Shou Deng Tui”

„Odsuń rękę i wykonaj kopnięcie”.



fot.107.



fot.108.



fot.109.

Opis wykonania akcji:

Obróć z wdechem ciało o 45 stopni w lewo i wykonaj zamaszysty oraz okrężny ruch dłonią prawej ręki w prawo. (fot.107, fot.108). Obróć ręce w przedramionach wokół własnej osi i umieść dłonie przy talii z obu stron ciała. Punkty „lao gong” dłoni skierowane są w górę. Unieś prawą nogę zgiętą w kolanie i wykonaj nią z wydechem szybkie kopnięcie w bok, w prawo, na wysokość kolana lub stawu biodrowego. (fot 109, fot.110.) Natychmiast po wykonaniu kopnięcia, w trakcie tego samego wydechu, dynamicznie i sprężysto odsuń od ciała ręce na boki. Stań prawą stopą na podłożu i przyjmij postawę „jeźdźca”. Wzrok w trakcie kopnięcia skierowany jest w prawo, a po przyjęciu postawy jeźdźcy w przód.



fot.110

Według mnicha Shi Yan Zhuang:

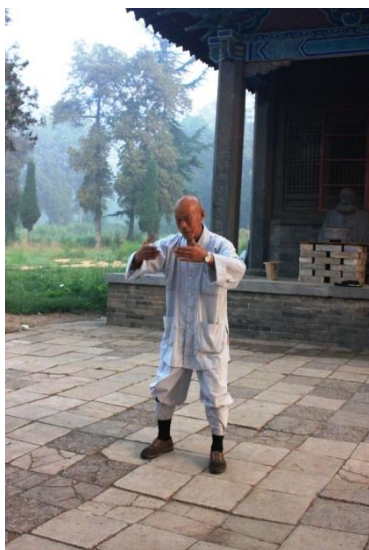
„ Ruch ten składa się z dwóch części, które należy wykonać płynnie:

- c. **Część pierwsza:** Nie zmieniając położenia stóp na podłożu obróć tułów o 90 stopni w prawo.
- d. **Część druga:** Składa się z dwóch akcji, które należy wykonać kolejno po sobie:
- **Akcja pierwsza:** Unieś prawą dłoń w górę, a następnie machnij nią w prawo, zakreślając nią w powietrzu fragment okręgu. Obracając prawe przedramię wokół własnej osi zamknij prawą dłoń w pięść.
 - **Akcja druga:** Unieś prawą nogę ugiętą w kolanie i wykonaj dynamiczne sprężyste kopnięcie w prawo bok, ukośnie w dół. Jednocześnie zamknij lewą dłoń w pięść umieść ją przy talii z lewej strony ciała. W trakcie wykonywania kopnięcia odchyl nieco tułów w lewo. Skieruj wzrok w prawo w obszar przestrzeni w którą skierowane jest kopnięcie prawą nogą. Kopnięcie wykonaj z wydechem. (fot.110.)

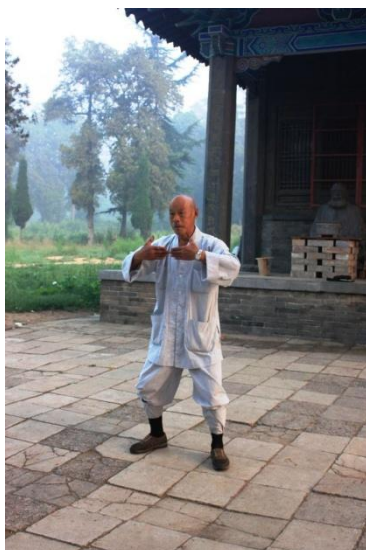
Wykonując powyższą akcję pamiętaj, aby ruchy: obrotu tułowia, okrężny wymach prawą ręką, uniesienie prawej nogi oraz kopnięcie wykonać zwinnie i nieprzerwanie, w jednej serii ruchów.”

20. „ Hui Bu”

„Odstaw nogę i przyjmij mocną oraz stabilną postawę”.



fot.111.



fot.112.



fot.113

Opis wykonania akcji:

Stojąc w postawie „jeźdźca” wykonaj rękoma ruch przypominający objęcie niewidzialnej kuli. Utrzymuj dłonie na wysokości piersi. (fot.111.) Z wdechem zbliż dłonie do klatki piersiowej. Punkty „lao gong” skierowane są w stronę ciała.

Według mnicha Shi Yan Zhuang:

„Akcja ta składa siez dwóch części, które należy wykonać w tym samym czasie:

- 1. Stań prawą stopą na podłożu, ugnij nieco kolana i przyjmij postawę „jeźdźca”.*
- 2. Rozewrzyj pięści w otwarte dłonie. Odsuń świadomie i precyzyjnie dłonie od talii z boków ciała, po czym unieś je i przenieś przed klatkę piersiową. Ruch ten przypomina objęcie i trzymanie dużej, niewidzialnej kuli wewnętrznymi stronami rąk, przedramion oraz dłoni. Wzrok skierowany jest w przód. (fot.113)*

Powyższy, obszerny ruch rękoma należy wykonać spokojnie i gładko. Wdech w trakcie powyższego ruchu powinien być łagodny i prawie niezauważalny.

21. „Zuo Tui Zhang” „Pchnij oburącz”.



fot.114.



fot.115



fot.116.

Opis wykonania akcji:

Obróć na bezdechu spokojnie przedramiona wokół własnej osi tak, aby punkty „lao gong” w dłoniach skierowane zostały w przód. Opuść nieznacznie biodra i z wydechem wykonaj przed siebie pchnięcie oburącz. Pchnij przed siebie dłońmi na wysokość i na szerokość ramion. Wzrok skierowany jest w przód. (fot. 114.) Po wykonaniu powyższego ruchu ponownie spokojnie obróć przedramiona wokół własnej osi i skieruj

punkty „lao gong” dłoni w kierunku własnej klatki piersiowej. Przyjmij postawę przypominającą obejmowanie i utrzymywanie rękoma wielkiego i niewidzialnego dzbana. (fot.116.)

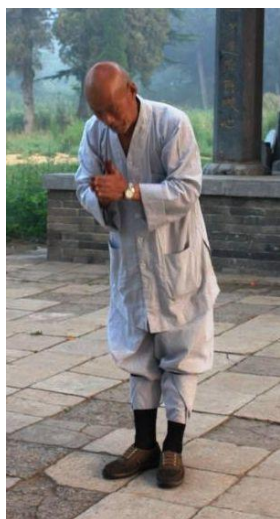
Według mnicha Shi Yan Zhuang:

„ Utrzymuj ciało w postawie jeźdźca. Obróć przedramiona do wewnątrz, do momentu, w którym wewnętrzne strony dłoni skierowane zostaną w przód. Palce dłoni skierowane są w górę. Wraz z wydechem wysuń je spokojnie przed siebie w formie powolnego pchnięcia w przód, wykonanego na wysokości ramion. Wzrok skierowany jest na dłonie i w przestrzeń za nimi. (fot. 115.)

Utrzymując postawę „jeźdźca” obróć przedramiona wokół własnej osi tak, aby wewnętrzne strony dłoni skierowane były w stronę klatki piersiowej. Palce dłoni nie stykają się, kciuki skierowane są w górę, a najmniejsze palce ukośnie przyśrodkowo w dół. Wraz z wdechem zbliż nieco dłonie do klatki piersiowej. W trakcie zbliżania dłoni do klatki piersiowej łokcie zostają odsunięte na boki. Osoba wykonująca ten ruch przypomina człowieka próbującego utrzymać coś niewidzialnego i śliskiego w rękach, przyciskając to coś dłońmi do własnej klatki piersiowej. Wzrok skierowany jest w przód. (fot. 116.)

22. „ Ti Shen, O Mi To Fo”

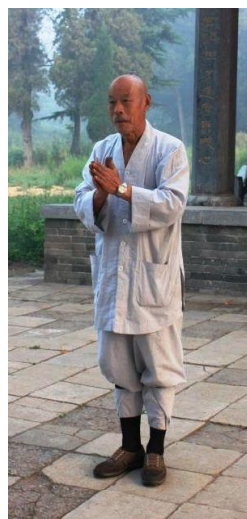
„Stań prosto (dostawiając stopę do stopy) i pokłoń się wymawiając buddyjską religijną formułę „O Mi To Fo”.



fot.117.



fot.118.



fot.119.



fot.120.

fot..Mnich Shi De Lin wykonujący ruch o nazwie : „Stań prosto (dostawiając stopę do stopy) i pokłoń się wymawiając buddyjską religijną formułę „O Mi

To Fo”.

Opis wykonania akcji: Unieś z wdechem ciało i dostaw lewą stopę do prawej. Jednocześnie opuść łukiem ręce w dół, rozsuń je na boki i unieś okrężnie w górę łącząc dłonie przed sobą, ponad głową. Z wydechem opusc złączone z sobą dłonie przed klatkę piersiową i pokłon się wypowiadając religijne pozdrowienie „O Mi To Fo”. (fot.117, fot. 118.) Wyprostuj się i odczuj w sercu pogodę ducha. (fot.119, fot. 120.)

Według mnicha Shi Yan Zhuang:

„Dostaw lewą stopę do prawej. Podczas dostawiania stopy rozsuń ręce na boki, następnie unieś je ponad głowę, i opuść przed klatkę piersiową, łącząc dłonie z sobą ich wewnętrznymi stronami. Pokłoń się wymawiając buddyjską religijną formułę „O Mi To Fo”. Wyprostuj się i opuść dłonie. Wzrok skierowany jest w przód.” (fot. 120.)

Prezentację **pierwszej formy stylu „Shaolin Rou Quan”** w wykonaniu mnicha Shi Yan Zhuang można zobaczyć, wpisując na portalu „Youtube” hasła:

Shaolin Rou Quan Yi Lu set 少林 柔拳 Soft / Supple Boxing , lub:

少林柔拳 Shaolin Rou Quan yi lu - Soft Fist Boxing First Road

Dwa zbliżone do siebie technicznie wykonania **„Shaolin Rou Quan Er Lu”** można obejrzeć na portalu Youtube wpisując hasła:

„Shaolin Rou Quan by Liu Zhen Hai” , lub:

„Shaolin Rou Quan 36 Er Lu Posture set 少林柔拳 “.

ZAKOŃCZENIE:

Styl „Shaolin Rou Quan” jest wspaniałym , unikatowym i stosunkowo mało znanym systemem shaolińskiego kung fu. Oprócz mnicha Shi De Lin, praktykuje go w klasztorze między innymi mnich Shi Yan Zhuang (ur. 1964 r.). Sprawuje on obecnie funkcję głównego trenera sztuk walki mnichów klasztoru Shaolin. Uzgodniłem z nim, że będzie on nauczał nas pierwszej formy tego stylu w trakcie naszego kolejnego pobytu w Chinach. Oby zamierzenie to udało nam się w przyszłości zrealizować ☺



fot.121.



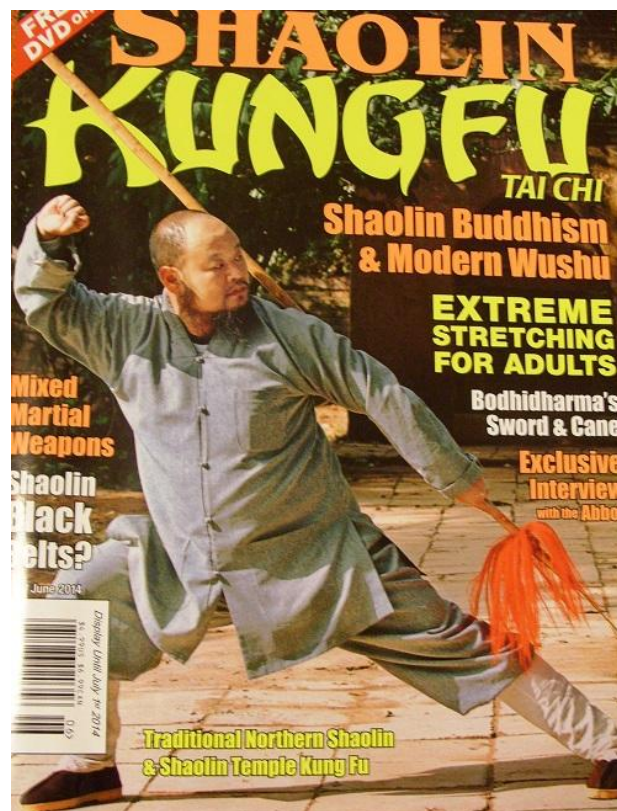
fot.122.

fot. 121: Mnich Shi Yan Zhuang oraz (od lewej): Piotr Szumko, Maciej Manowski, Piotr Frejtak, Rafał Becker oraz Dariusz Dziecielski przed główną bramą klasztoru Shaolin (fot. M. Manowski, sierpień 2014.)

fot.122: Mnich Shi Yan Zhuang oraz autor artykułu na placu przed klasztorem Shaolin. (fot. Guo Yin He , sierpień 2014 r.)



fot.123.



fot.124.

fot.123: Mnich Shi Yan Zuang, Guo Yin He oraz autor artykułu w trakcie rozmowy na temat „Shaolin Rou Quan”. (fot. A. Popielarczyk, sierpień 2014 r.)

fot. 124: Zdjęcie mnicha Shi Yan Zhuang na okładce magazynu „Shaolin Kung Fu” z 2014 roku.



fot.125.

fot.125: Mistrz Shi Yan Zhuang nauczający kung fu shaolińskich mnichów. Zdjęcie pochodzi z książki wydanej przez oficynę klasztoru Shaolin p.t. „Shaolin Kung Fu”.



fot.126.

fot.126: Mnich Shi Yan Zhuang praktykujący „Shaolin Rou Quan Er Lu”.

Według mnicha Shi Yan Zhuang, mnisi w klasztorze Shaolin praktykują trzy klasyczne formy stylu „Rou Quan” oraz jedną powstałą poza tą świątynią (1). Według niego, historyczne klasztorne formy stylu zostały stworzone w okresie panowania dynastii Qing (1644- 1911), a więc stosunkowo niedawno. Praktykuje go zaledwie kilku starszych mnichów „kultywując przez to sztukę walki i pielęgnując swoją Qi”. Według niego, młodzi mnisi doskonalą się najpierw w dynamicznym i głównie „bojowym” kung fu, a dopiero gdy osiągną w nim biegłość, rozpoczynają naukę „Shaolin Rou Quan”, łączącym w sobie sztukę walki, medytację, qigong (pielęgnację Qi) oraz „emocjonalną duchowość serca”. Powiedział on, że w klasztorze Shaolin znajdują się mające kilka wieków, nieopublikowane dotychczas rękopisy na temat tego stylu kung fu. Napisane one zostały przez mnichów dawnych generacji.

Jak wspomniałem wcześniej, optymalne warunki do samodoskonalenia się w „Shaolin Rou Quan” istnieją, gdy ćwiczymy w odosobnieniu. Ćwicząc w grupie, i wykonując poszczególne akcje na tzw. „komendę”, cała jego głębia pryska, jak mydlana bańka. Dzieje się tak, gdyż właściwe wykonanie „Shaolin Rou Quan” łączy w sobie skupienie umysłu i kontemplację Ch’an (jap. „Zen”), odczuwanie i wizualizację przepływu bioenergii , tj. qigong oraz sztukę walki. Wszystkie te aspekty wymagają pełnego emocjonalnego skupienia umysłu i świadomości możliwości bojowego zastosowania poszczególnych ruchów. Dopiero, gdy wszystkie te elementy zostaną połączone i zawarte w praktyce, można powiedzieć, że jest to praktyka „Shaolin Rou Quan...”

- (1) Według mnicha Shi Yan Zhuang klasztorny styl „Rou Quan: składa się z trzech form stworzonych w świątyni Shaolin. Praktykowana bywa również czwarta forma o nazwie „Rou Quan”, jednak nie pochodzi ona z klasztoru

Shaolin, lecz została stworzona przez okoliczną ludność. Stanowi ona widowiskowe połączenie shaolińskiego „Rou Quan” ze stylem Chen taijiquan. Stało się tak, gdyż okoliczna ludność zamieszkująca od wieków obszar pomiędzy dwiema słynnymi szkołami sztuk walki, tj. tzw. „shaolińską” oraz taijiquan z miejscowości Chenjiagou, obserwowała miękkie i dynamiczne ruchy adeptów rodzinnego stylu „Chen taijiquan” oraz shaolińskich mnichów, ćwiczących miękki styl „Shaolin Rou Quan”. Zapamiętali i przyswoili sobie niektóre z ruchów obu ww. stylów walki, a następnie połączyli je w „ludowej”, „zmiksowanej”, czwartej z kolei formie o nazwie „Rou Quan”. Pomimo, że technicznie bazuje na technikach obu ww. szkół walki, nie można jej określić ani jako Chen taijiquan, ani jako klasztorny „Shaolin Rou Quan”. Mnisi nazywają ją po prostu „Rou Quan”.

Sławomir Pawłowski

Gdynia, październik 2014 r.