

Charakterystyka dwóch pierwszych form południowo chińskiego stylu kung fu „Nan Shaolin Luohan Men”

Wstęp:

Niniejsze opracowanie stanowi rozwinięcie informacji na temat południowo shaolińskiego stylu kung fu „Nan Shaolin Luohan Men”, zawartych w artykule p.t. „NAN SHAOLIN LUOHAN QUAN KUNG FU”, opublikowanym w 24 numerze Magazynu Internetowego „Świat Nei Jia”, z czerwca 2002 roku. Jest on nadal dostępny na stronie internetowej pod adresem www.neijia.net.

Serdecznie zachęcam do zapoznania się z jego treścią.

Zdjęcia ilustrujące tekst zostały wykonane przez jego autora, lub dla niego, i stanowią jego własność. Zamieszczone w artykule rysunki wykonał w 1993 roku mistrz Lin Qing Duan. Ich jakość jest nie najlepsza, gdyż papier na którym zostały wykonane źle zniósł okres ponad dwóch dziesięcioleci.

Zalecenia do praktyki pierwszego układu formalnego „Nan Shaolin Luohan Men”

“Nan Shaolin Luohan Men – I Lu – San Zhan”:

W wielu stylach kung fu praktykowanych na terenie południowo chińskiej prowincji Fujian (Fukien) pierwsza forma nosi nazwę „San Zhan” (tj. dosłownie: „Trzy Bitwy”). Termin ten oznacza konieczność połączenia w trakcie praktyki sztuki walki w jedno: ciała, bioenergii Qi oraz umysłu.

Osoba wykonująca formę „San Zhan” powinna „zakorzenić” swoje ciało, obniżając postawę i „osadzając” biodra. Zachowanie to nawiązuje do sposobu ataku tygrysa, który pazurów używa jedynie do zahaczenia ofiary, natomiast do jej ściągnięcia w dół i obalenia na podłoże wykorzystuje całą masę swego ciała. Ćwiczący w trakcie wykonywania poszczególnych ruchów formy „zgrywa” je z głębokim i dźwięcznym oddechem, który stanowi niezwykle ważny, wręcz kluczowy element praktyki. Prawidłowe oddychanie w trakcie wykonywania formy „san Zhan” buduje zarówno wewnętrzną, jak i zewnętrzną siłę, oddziałuje masująco za pomocą poruszanych oddechem mięśni na organy wewnętrzne, optymalnie dotlenia organizm, wzmacnia koncentrację oraz jednoczy świadomość z emocjonalną duchowością. Dzięki powyższym cechom, postawy w formie „San Zhan” są głęboko zakorzenione i stabilne, a kroki pewne i mocne. Jeżeli ćwiczący nie zastosuje się do ww. zaleceń, i w trakcie praktyki nie będzie mocno „zakorzeniony” stopami w podłożu, nie osadzi nisko bioder oraz nie będzie nisko utrzymywał środka ciężkości swojego ciała, będzie labilny. Nie będzie wówczas posiadał pewnego punktu oparcia niezbędnego do

wytworzenia i wyprowadzenia w swych akcjach odpowiedniej siły zapewniającej bojową skuteczność wykonywanych ruchów.

O postawach w formie „San Zhan” powiada się:

*„Stopy muszą stać na podłożu zakorzenione w nim, jak pnie drzew,
i spoczywać na nim stabilnie, jak głazy”.*

Zaleca się, aby ruchy rąk i nóg były z sobą połączone „*jak morskie fale*”. Zgodnie z powyższą sugestią, fala mająca swój początek w innej fali kumuluje w sobie zawartą w swej poprzedniczce i nadaną jej przez nią energię oraz siłę. Dzięki temu jest ona od niej potężniejsza. Przykładem takiej akcji łańcuchowej spotykanej w sportach i sztukach walki może być połączenie ciosu pięścią, zadanego ręką „zgodną” z nogą zakroczną, a następnie wykorzystując wychylenie i ruch spiralno - liniowy ciała w przód odciążający nogę zakroczną, wykonanie nogą zakroczną kopnięcia.

Zgodnie z tym założeniem, za pomocą ruchów oddzielonych od siebie, można wytworzyć jedynie niewielką siłę, ograniczoną do jednej akcji. W celu przełamania tego ograniczenia, w „San Zhan”, i nie tylko, jedna akcja powinna „łańcuchowo” przechodzić w następną. Podczas praktyki tej formy, barki ćwiczącego powinny być naturalnie opuszczone. Sprzyja to swobodnej cyrkulacji Qi w dół ciała, do dolnego „Dan Tian” oraz do nóg.

Praktyka „**San Zhan**” oparta jest o „**Sześć Zasad Sztuki Walki Na Pięści**”. Są nimi:

1. *Połącz, zjednocz i zharmonizuj ciało z umysłem,*
2. *Połącz, zjednocz i zharmonizuj umysł z zamiarem (intencją),*
3. *Połącz, zjednocz i zharmonizuj zamiar (intencję) z bioenergią Qi,*
4. *Połącz, zjednocz i zharmonizuj bioenergię Qi z duchem,*
5. *Połącz, zjednocz i zharmonizuj ducha z ruchem,*
6. *Połącz, zjednocz i zharmonizuj ruch z bezruchem i pustką.*

Gdy to nastąpi, „San Zhan” staje się sztuką walki z głęboko i nierozzerwalnie zatopionym w niej qigong’iem.

Praktykując „**San Zhan**” należy jednocześnie realizować koncepcję „**Czterech Bram**” (Chin: „**Sy Men**”). Jest to strategia walki, w myśl której ciało przeciwnika podzielone zostaje na cztery strefy podatne na atak. Są nimi:

1. *Górna połowa /dolna połowa ciała.*
2. *Lewa strona /prawa strona ciała.*
3. *Przód i tył.*
4. *Ciało proste lub ciało pochylone.*

Koncepcja „**Czterech Bram**” jest tak ważna w tym stylu kung fu, że w jednej z jego odmian o nazwie „Xiang Dian Luohan Quan”, pierwsza z czterech form stylu nosi nazwę; „Trzy Bitwy” (Chin: „San Zhan”), druga; „Osiem kroków” (Chin: „Ba Bu

Lian”), a trzecia właśnie „Cztery Bramy” (Sy Men”). Czwarta i ostatnia forma nosi nazwę „Pięść Shaolin” (Chin: „Shaolin Quan”).

Zarówno w pierwszym, jak i w drugim układzie formalnym stylu „Nan Shaolin Luohan Men” występuje ruch noszący nazwę „Bóstwo potrząsa rękawami” (Chin: „**Shen Yao Xiu Zi**”). Jest on kluczowym ruchem formy „I Lu - San Zhan”. Polega on na gwałtownym wyrzuceniu rąk w przód, w celu zadania ciosu palcami dłoni w punkty wstrząsoporodne oraz sploty nerwowe usytuowane na ciele przeciwnika. Punkty te znajdują się na tułowie, w obszarze bogato unerwionych przestrzeni międzyżebrowych, na głowie, szyi lub pachwinie. W realnej walce ruch ten można wykonać jedną ręką, lub jednocześnie oburącz.

Technikę tę opisują słowa starego chińskiego poematu:

„...Uderz palcami gwałtownie prostując ręce, a następnie nieznacznie ugnij je w łokciach. Aby zwyciężyć w obliczu nadchodzącego ataku wystarczy, abyś właściwie użył jedynie tego ruchu...”

Osoba wykonująca właściwie „Shen Yao Xiu Zi” wyzwala i wyprowadza cios całym swoim ciałem, z wykorzystaniem siły eksplozywnej (Chin. „fa jing”). Ruch bierze początek w stabilnie osadzonych na podłożu stopach, a wyprowadzona z nich siła przepływa przez całe ciało, jak prąd przez przewód elektryczny. Biegnie ona przez nogi, biodra i talię do obszaru, którym wyzwolony zostanie „fa jing” - w tym przypadku aż do palców rąk. Precyzyjne trafienie takim uderzeniem w jakikolwiek rejon ciała przeciwnika wywiera niezwykle silny, destruktywny efekt. Jest tak, gdyż zawiera ono w sobie scaloną i zogniskowaną na niewielkiej przestrzeni trafienia kompleksową siłę, wyprowadzoną w postaci ekonomicznej techniki walki. Porównując obrazowo, można powiedzieć, że siła zostaje skupiona i ukierunkowana w ciele, jak światło przenikające przez soczewkę.

Zgodnie z założeniem stylu „Nan Shaolin Luohan Men”:

„Uderz, wyrzucając dłonie w przód z energią wystrzału wypychającego pocisk z lufy broni.”

Ruch ten określany bywa również malowniczo, jako:

„Zaawansowany cios niebiańskich, przeszywających ciało palców”.

Ilustrowana charakterystyka drugiego układu formalnego „Nan Shaolin Luohan Men”

“Nan Shaolin Luohan Men – Er Lu”:

Stań w rozkroku stopami rozstawionymi na odległość długości ręki. Palce stóp zwrócone są w przód oraz nieznacznie na boki. Zrelaksuj ciało i stań wyprostowany.

Ręce są rozluźnione i zwisają naturalnie z boków ciała. Zagłębienia wewnętrznych stron dłoni z punktami „lao gong” skierowane są w kierunku ciała, tj. w stronę ud. Palce dłoni skierowane są w dół. Głowa jest uniesiona i utrzymywana prosto. Wzrok skierowany jest poziomo, horyzontalnie przed siebie. Uspokój ducha, opanuj emocje i przygotuj się do wykonania formy (rys 1, fot.1.)



rys 1.



fot. 1.

1. „Rozpoczęcie”:

Stań prosto zwrócony twarzą w kierunku wschodnim.

Wykonaj lewą nogą zdecydowany krok w przód wyrzucając obie dłonie jednocześnie w przód i w górę, łącząc je z sobą wewnętrznymi stronami. W samoobronie ruch ten zawiera w sobie skrócenie dystansu w stosunku do nacierającego przeciwnika poprzez wykonanie kroku w jego kierunku, z jednoczesnym „ślizgowym” sparowaniem przedramionami jego uderzenia oraz wbiciem palców złączonych z sobą dłoni w jego krtąń. Cios palcami dłoni należy wykonać kierując go na centralną oś ciała. (rys 2, fot.1, fot.2, fot.3, fot.4, fot 5.)



Rys.2.



fot.2.



fot.3.



fot.4.



fot.5



fot.6.



fot.7.

fot. 6: Odstaw z wdechem lewą stopę w lewo, schodząc z wyimaginowanej linii ataku przeciwnika. Odstawiając lewą nogę wykonaj ruch podchwytu i chwytu nogi napastnika, atakującego za pomocą kopnięcia frontalnego.

fot.7: Przenieś ciężar ciała oraz ręce łukiem w lewo, wykonując ruch wykręcenia chwyconej nogi wyimaginowanego przeciwnika, wytrącenia go z równowagi i rzut obalający go na podłoże. Dostaw prawą nogę do lewej i stań nią z tupnięciem na podłożu. Stopy rozstawione są na szerokość ramion. Opuść dynamicznie z wydechem w dół skrzyżowane i złączone w nadgarstkach ręce. Mistrz Lin Qing Duan ruch ten określił słowami:

„Stań, jakbyś stawał na palach i skrzyżuj przedramiona” (rys 3, fot. 8, fot.9.)



rys.3.



rys.4.

Rozdziel dynamicznie z wdechem przedramiona na boki techniką blokowania „tan sao”. Przenieś dynamicznie z wydechem łokcie w tył, do momentu, aż krawędzie dłoni dotkną tułów na wysokości talii, z obu jego stron. (rys 4, fot.10.)



fot.8.



fot.9.



fot.10.



fot.11.

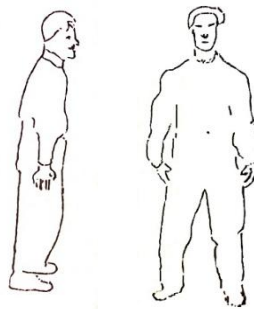


fot.12.

Postaw z tupnięciem lewą stopę na podłożu tuż przy prawej stopie i wyprostuj ciało. Jednocześnie skieruj palce dłoni w kierunku podłoża i dynamicznie opuść dłonie, przesuwając ich wewnętrznymi stronami po bocznych stronach bioder i ud. Ruch ten jest podobny do dżgnięcia palcami w kierunku podłoża. (rys. 5, rys. 6, fot.11, fot.12.)

Mistrz Lin Qing Duan określił powyższy ruch słowami:

„Stań wyprostowany i dumny, jakbyś był gościem honorowym, stając w wyjątkowym miejscu. Przenieś dłonie na boki. Spoglądaj prosto przed siebie.”



rys 5. rys 6.

2. „Stojąc twarzą w kierunku wschodnim unieś lewą nogę trzymając w dłoniach tacę”.

Skocz lewą nogą w przód, w kierunku wyimaginowanego przeciwnika skracając dzielący cię od niego dystans i podbijając kantami dłoni jego ręce. (fot. 13) Postaw prawą stopę na podłożu, przyjmij postawę „Bi Ding Bu Da Ma” (ukośna postawa jeźdźcy), z lewą nogą wykroczną, a prawą zakroczną. Unieś płynnym i

okrężnym ruchem ręce. Łokcie powinny znajdować się na poziomie żeber, a dłonie na poziomie barków. Patrz w przód (rys 7, fot.14.)

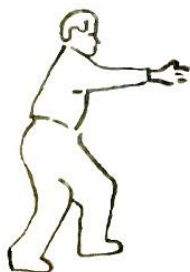


rys 7.

3. „Wyrzucić jednocześnie ręce w przód w kierunku wschodnim, uderzając palcami dłoni na jednym poziomie”.

Według słów mistrza Lin Qing Duan:

„Utrzymując postawę „Bu Ding Bu Ba Ma” (tj. ukośną postawę jeźdźcy) wykonaj biodrami ruch podobny do tego, jaki ma miejsce w trakcie konnej jazdy, delikatnie anglezując. Opuść z wdechem dłonie do poziomu brzucha i skieruj palce w przód. Uderz dynamicznie palcami dłoni w przód z wydechem na wysokość własnych ramion. Następnie, wraz z wdechem, zamknij delikatnie dłonie w pięści, po czym z wydechem zaciśnij mocno pięści i obracając przedramiona wokół osi zbliż pięści do ciała na wysokości piersi, a łokcie do żeber. Gdy to uczynisz, rozewrzyj pięści i przenieś otwarte dłonie do talii. Wewnętrzne strony dłoni skierowane są ku górze. Półkolistym ruchem przenieś dłonie w tył, w dół, a następnie w przód i w górę. W trakcie ruchu wyprostuj i napręż palce wskazujące, pozostałe zaś ugnij, a ich końce umieść w centralnej części wnętrza dłoni. Napnij przedramiona i skieruj wewnętrzne strony dłoni w kierunku własnej twarzy. Spoglądając w przód umieść dłonie na poziomie ramion.” (rys.8, rys.9, rys.10, rys.11, fot.15, fot.16, fot.17, fot.18, fot.19, fot.20, fot.21, fot.22.)”



rys 8.



rys 9.



rys.10



rys 11.



fot.13.



fot.14.



fot.15.



fot.16.



fot.17.



fot.18.



fot.19



fot.20.



fot.21.



fot.22.

/ W pierwszej formie: „I Lu - San Zhan” po ww. akcji występują ruchy widoczne na zdjęciach od fot.23 do 25, i ponownie od fot.26 do fot. 30. W drugiej formie stylu nie wykonuje się ich. W walce mają one na celu uwolnienie ręki od chwytu.



fot.23.



fot.24.



fot.25.



fot.26.



fot.27.



fot.28.



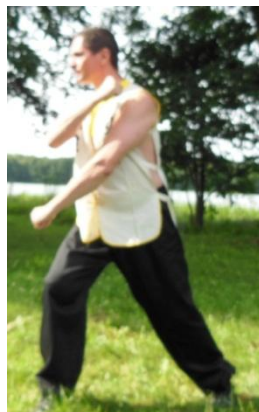
fot.29.



fot.30.

4. „Obróć ciało w prawo przenosząc ręce tak, jakbyś w każdej dłoni trzymał za rękojeść młot”.

Skieruj wzrok na południe. W postawie „Ba Ding Bu Da Ma” zamknij lewą dłoń w pięść, obróć ciało w prawo i opuść lewą rękę. Umieść lewą pięść przed prawym biodrem. Zamknij prawą dłoń i zaciśnij pięść, po czym przenieś ją przed klatkę piersiową, umieszczając przed i nieco powyżej lewego ramienia. (fot.31) Przenieś ciężar ciała na lewą nogę. Opuść jednocześnie prawą ręką i unieś lewą. Wzrok skierowany jest w przód. (fot. 32)



fot.31.



fot.32.

5. „Opuść jednocześnie obie ręce w dół, w kierunku południowym”.

Wykonaj krok w przód prawą, a następnie lewą nogą, przenosząc ciężar ciała na prawą nogę. Przyjmij ukośną postawę jeźdźca „Ba Ding Bu Da Ma”. Opuść ręce, jednocześnie, nieznacznie przenosząc je w przód. Uformuj dłonie w kształt „Fu Quan”. Zaatakuj brzuch wyimaginowanego przeciwnika jednoczesnymi ciosami obu dłoni, uderzając końcami palców, i mierząc poniżej żeber w jego brzuch lub w doły pachwinowe. Wykonaj uderzenia z tzw. eksplozywną siłą sprężystą (Chin: „fajing”) i z wydechem. Po zakończeniu uderzenia rozluźnij i cofnij sprężystość dłonie, nieznacznie zginając ręce w łokciach. Skieruj wzrok ukośnie w dół, patrząc na i za dłonie (rys12, fot. 33, fot.34, fot.35.)



rys 12.



fot.33.



fot.34.



fot.35.

6. „Obróć ciało w lewo unosząc pięści w górę w kierunku północno wschodnim”.



fot.36.



fot.37.



fot.38.



fot.39.

Obróć ciało w lewo, wykonaj „pusty krok”. Unieś lewą rękę w lewo, w górę i w przód, jako ruch blokujący kaniem dłoni uderzenie pięścią. Jednocześnie zamknij prawą dłoń w pięść i obracając spiralnie przedramię, umieść ją przed splotem słonecznym. Przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną i przyjmij wysoką postawę dotykając do podłoża palcami lewej stopy. Jednocześnie za pomocą lewej dłoni wykonaj chwyt i wykręcenie ręki wyimaginowanego napastnika, po czym cios od góry w dół i w przód, grzbietem pięści na wysokość własnych brwi. Zadając ww. cios, uderz lekko przedramieniem prawej ręki w lewą dłoń, która je ostatecznie obejmuje i chwytą. Palec wskazujący lewej dłoni jest wyprostowany i przylega do przedramienia. Stanowi on „ukrytą broń” w przypadku, jeśli przeciwnik zdołałby się zasłonić przed ciosem wymierzonym mu grzbietem pięści od góry. Wówczas, natychmiast wyprowadzany jest drugie uderzenie, właśnie palcem wskazującym lewej dłoni „ukrytym” pod przedramieniem prawej ręki, wymierzone w jego oko, krtani lub w punkt wstrząsorodny usytuowany pod uchem. Skieruj wzrok w kierunku północno wschodnim. (rys 13, fot: 36, fot.37, fot.38 . Fot.39: Postawa z fot. 38 widziana od przodu.



rys 13.



fot.40.



fot.41.



fot.42.

fot: 40, fot.41, fot.42: Autor artykułu w trakcie nauki drugiej formy „Nan Shaolin Luohan Men” od mistrza Lin Qing Duan w Chinach, w Fuzhou w 1993 roku.

7. „Obróć ciało w tył w kierunku południowym”.

Ukształtuj prawą dłoń w kształt pięści „Fu”, obróć lewą pięść przy żebrach po prawej stronie ciała, unieś klatkę piersiową, utrzymuj postawę „Bu Ding Bu Ba Ma”. Spoglądaj prosto przed siebie (rys.14., fot. 43, fot.44, fot.45.)



fot.43.



fot.44.



fot.45.



rys 14.

Akcja ta składa się z kilku części. Pierwsza polega na uderzeniu łokciem w dół wraz z dynamicznym obniżeniem tułowia. W walce cios ten skierowany byłby w odcinek szyjny kręgosłupa pochylonego przeciwnika. Ruch opuszczenia ciała przypomina szybko siadającego na czymś człowieka. Kolejne dwa ruchy są z sobą połączone. W walce jest to blok uderzenia pięścią oraz natychmiastowy kontratak ciosem grzbietem pięści wyprowadzony łukiem od dołu w górę, w szczękę wyimaginowanego przeciwnika.

8. Wykonaj ruch lewą ręką we kierunku wschodnim.



fot.46.



fot.47.



fot.48.



fot.49.



fot.50.

Utrzymując postawę ukośną jeźdźca „Bu Ding Bu Da Ma” z lewą nogą z przodu, unieś powoli lewą rękę oraz unieś ramiona. Spoglądaj najpierw poziomo w przód, a następnie w lewo. (rys 15, fot. 46, fot.47.)



rys 15.



fot.51.



fot.52.

Wykonaj lewą nogą krok w lewo, opuść lewą dłoń okrężnym ruchem blokującym kopnięcie wyimaginowanego napastnika, z jednoczesnym zamaszystym uderzeniem łukiem od dołu, w górę w i przód, techniką „dłoni- wyściółki”, skierowanym w jego szczękę. (fot.48, fot.49, fot.50).

fot. 51, fot.52: Powyższy ruch wykonaniu mistrza Lin Qiang Duan.(fot. autor)

9. „Będąc zwróconym w kierunku wschodnim skrzyżuj prawą i lewą rękę”.

Pozostając w postawie „Bu Ding Bu Da Ma” prawą dłoń w prawo a lewą w lewo, w pobliże lewego biodra (rys 16). Przenieś łukiem prawą stopę o krok w prawo, unieś lewą dłoń łukiem w górę w pobliże łokcia prawej ręki, a prawą dłoń unieś z prawej strony ciała. (fot.53).

fot. 54: Mistrz Lin Qing Duan nauczający autora artykułu ww. ruchu w Fuzhou w 1993 roku.



rys.16.



fot.53.



fot.54.

10. „Przenieść się w przód w kierunku południowym, zadając dłońmi trzy dynamiczne uderzenia”.

Wykonaj dwa kroki w przód, obróć ciało w prawo i przyjmij postawę „łuku”, z prawą nogą wykroczną. Wykonaj podstawami dłoni serię trzech naprzemiennych uderzeń na poziomie ramion. Wzrok skierowany jest poziomo w przód. Za każdym razem dłoń chwytająca i wykręcająca rękę wyimaginowanego przeciwnika ściągana jest przed linię centralną na wysokość piersi. Po wykonaniu każdego z ciosów dłoń „chwytana” znajdująca się bliżej ciała, skierowana jest wewnątrz z punktem „lao gong” w górę.

Mistrz Lin Qing Duan powiedział o tym ruchu:

„Wykręć rękę przeciwnika i utrzymuj dłoń chwytaną tak, jak trzyma się tacę”. Skieruj wzrok w stronę dłoni zadającej uderzenie, patrząc na nią, „przez nią” i za nią. (rys.17, rys 18., fot od 55 do fot .59.)



fot.55.



fot.56.



fot.57.



fot.58.



fot.59.



rys 17.



rys 18.



fot.60.

fot.60: Mistrz Lin Qing Duan nauczający autora artykułu powyższego ruchu w Fuzhou w 1993 roku.

11. „Obróć się szybko w kierunku północnym i opuść ciało w dół”.



fot.61.



fot.62.



fot.63.

Obróć ciało w lewo o 180 stopni, wykonaj lewą dłoń ścinający blok w przód i w dół, jednocześnie zamykając prawą dłoń w pięść. Wykonaj lewą nogą krok w przód, przyjmij postawę „łuku”. Przenieś lewą dłoń przed splot słoneczny i jednocześnie zadaj prawą pięścią cios ukośnie w dół, „mierząc” powyżej genitaliów wyimaginowanego przeciwnika, w obszar jego spojenia łonowego. Punkt „lao gong” we wnętrzu prawej pięści skierowany jest w lewo, tzn. cios zadawany jest tzw. „pionową pięścią”. Wzrok skierowany jest w dół w rejon, w który uderza pięść. (rys 19, rys 20, fot.61, fot.62, fot.63.)



rys 19.

rys 20.

12. „Kontynuuj atak w kierunku północnym podwójnym pchającym uderzeniem”.



fot.64.



fot.65.

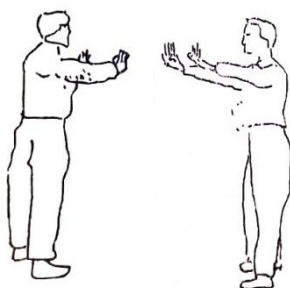


fot.66.



fot.67.

Wykonaj krok prawą nogą w przód, przyjmując postawę „jeźdźca”. Wykonaj oburącz bloki „tan sao”, po czym prostując nogi unieś i wypchnij w przód biodra, i użyj obu dłoni do wykonania jednoczesnego pchnięcia na poziomie ramion. Uderz dłońmi z okrzykiem. Skieruj wzrok poziomo w przód (rys.21, rys. 22, fot. od 64 do fot.67.)



rys 21.

rys. 22.



fot.68.

fot.68: Mistrz Lin Qing Duan nauczający autora artykułu powyższego ruchu w Fuzhou w 1993 roku.

13. „**Broniąc się dłonią Buddy szybko uderz młotem**”.

Wykonaj prawą nogą krok w prawo i ponownie przyjmij postawę „jeźdźca”. Ciało zwrócone jest frontem w kierunku północnym. Jednocześnie wykonaj szybko lewą dłonią blok podbierający, i umieść ją przed piersiami, ochraniając centralną część swojego ciała. Zamknij prawą dłoń w pięść i uderz nią w prawo, z prawej strony ciała, w kierunku wschodnim. „Serce pięści” zwrócone jest w kierunku północnym. Wzrok spoczywa na pięści prawej ręki. (rys.23, fot. od 69 d ofot.72.)



fot.69.



rys.23.



fot.70.



fot.71.



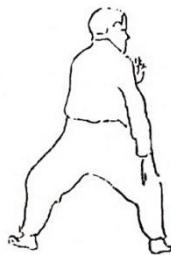
fot.72.

14. „Stalowa tarcza”.

Przenieś lewą dłoń przed prawe ramię, a prawą opuść w dół, tuż przed prawą nogę. Jednocześnie płynnie obróć głowę w prawo. Skieruj wzrok w kierunku wschodnim. Trzymaj dłonie w takim ułożeniu, jakbyś powstrzymywał za ich pomocą przeciwnika naciskającego na ciebie trzymaną pionowo niewidzialną tarczą (rys 24, rys 25, fot.73,fot.74.)



fot.73.



rys 24.



rys 25.



fot.74.

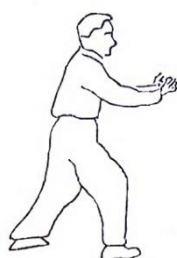
15. „Złącz dłonie i uderz w kierunku wschodnim”.

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę i obróć ciało w prawo. Przyjmij postawę „kota” z ciężarem ciała spoczywającym na lewej nodze. Zamknij pięści i unieś je do poziomu żeber, „*jakbyś w nich trzymał pionowo dwa zwoje*”. Otwórz dłonie, skieruj palce na boki, po czym z krokiem prawą nogą w przód pchnij nimi poziomo, uderzając techniką „skrzydeł motyla”. Wzrok skierowany jest w kierunku wschodnim. (rys 26, fot od. 75 do fot. 78.)



fot.75.

fot.76.



rys.26.



fot.77.



fot.78.

16. „Obróć ciało w kierunku zachodnim i wbij miecz w dół z prawej strony ciała”.

Obróć ciało w lewo o 180 stopni i przyjmij postawę „kota”. Wraz z obrotem ciała wykonaj okrężny blok prawym przedramieniem, a następnie „nakładkowy” blok przedramieniem i dłonią lewej ręki. Wykonaj krok lewą nogą w przód i przyjmij niską postawę „łuku”. Wraz z krokiem przenieś lewą dłoń nad biceps prawej ręki, z jednoczesnym dźgającym uderzeniem ukośnie w dół palcami prawej dłoni. Wykonaj „pusty krok”, przenosząc ciężar ciała na nogę zakroczną. Uformuj prawą dłoń w chwytną „szponiastą łapę”, po czym zaciśnij ją w pięść i dynamicznie przenieś w kierunku prawego biodra. Jednocześnie wykonaj lewą dłonią ukośny, odpychający - blokujący ruch w przód i w dół. W walce akcja ta polegałaby na wykonaniu chwytu, a następnie wyrwaniu genitaliów przeciwnika. Skieruj wzrok w kierunku zachodnim. (rys 27, fot od. 79 do fot.85.)



fot.79.



fot.80.



fot.81.



fot.82.



fot.83.

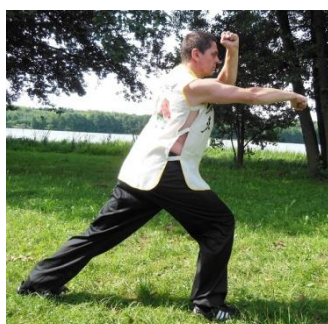
rys.27.

fot.84.

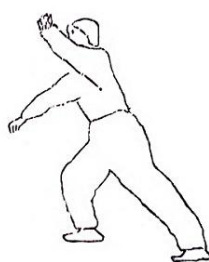
fot.85.

17. „Wykonaj wypad prawą nogą w kierunku zachodnim zatrzymując tygrysa”.

Wykonaj prawą nogą wypad w przód przyjmując postawę „łuku”. Jednocześnie zamknij lewą pięść i wykonaj lewym przedramieniem wznoszący blok ochraniający głowę oraz ukośnie skierowany w przód i w dół cios pięścią prawej ręki. Uderz z duchem tygrysa. Skieruj wzrok na zachód. (rys 28, fot. od. 86 do fot.88.)



fot.86.



rys 28.



fot.87.



fot.88.

18. „Wykonaj prawą nogą krok w tył i uderz „pięścią młotem” z góry w dół.”

Wykonaj prawą nogą krok w tył uderzając prawą pięścią w lewą dłoń. Wzrok skierowany jest poziomo w przód. (rys 29, fot. 89, fot.90.) W walce ruch ten byłby cofnięciem się przed atakującym kopnięciem napastnikiem, wykonaniem podchwytu jego nogi, i zadaniu uderzenia za pomocą pięści prawej ręki od góry, skierowanego w jego twarz lub w staw kolanowy chwyczonej nogi.



fot.89.



rys 29.



fot.90.

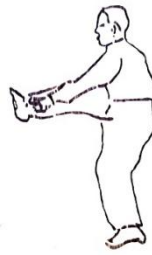
19. „Kopnij prawą nogą w kierunku zachodnim”.

Wykonaj prawą nogą okrężne „łotosowe kopnięcie”, uderzając prawą stopą w lewą dłoń na wysokości twarzy, a następnie wykonaj „pusty krok” stawiając prawą

stopę na podłożu. Wzrok skierowany jest najpierw w przód, a następnie w prawo.
(rys.30, fot. 91.)



fot.91.



rys 30.

20. „Wykonaj w kierunku zachodnim kilka drobnych kroczków w prawo, zadając uderzenia pięściami tak mocne, jak uderzenia młotami”.

Przyjmij postawę „jeźdźca”, z prawą nogą postawioną bliżej przeciwnika. Wykonaj w jego kierunku trzy szybkie, naprzemienne krocзки, zadając jednocześnie trzy następujące łańcuchowo po sobie ciosy, zadając je prawą, lewą i ponownie prawą pięścią. Wzrok skierowany jest w prawo, nieco w górę. (rys.31, rys 32, fot. od. 92 do fot.96.)



fot.92.



fot.93.



fot.94.



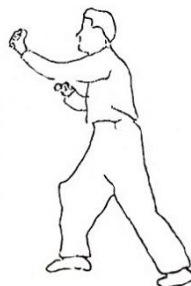
fot.95.



fot.96.



rys 31.



rys 32.

21. „Zawiń rękawy poruszając ciałem w kierunku zachodnim”.



fot.97.

fot.98.

fot.99.

fot.100.

Wykonaj „wycofujący krok” i przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną. „Zawiń rękawy” wykorzystując spiralno obrotowy ruch całego ciała. W trakcie ruchu podążaj wzrokiem nie tylko za „rękawami”, lecz jednocześnie kontroluj całą przestrzeń wokół ciebie. Nie stracisz wówczas orientacji, kontroli sytuacji i zdolności kontynuowania walki. Po zakończeniu ruchu umieść „pazurzaste” dłonie przed splotem słonecznym. Skieruj wzrok poziomo przed siebie (rys 33, fot. od 97 do fot.100.)



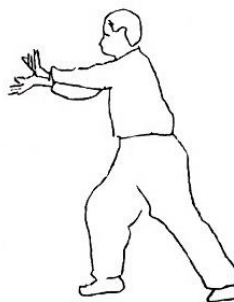
rys 33.

22. „Unieś lewą dłoń nad prawą i wykonaj pchnięcie w kierunku zachodnim”.

Unieś lewą dłoń i opuść prawą formując je ruchem obrotowym w kształt pionowych „skrzydeł motyla”. Wykonaj krok w przód prawą nogą uderzając jednocześnie przed siebie obu dłońmi. Wzrok skierowany jest poziomo w przód. (rys 34, fot.101.)



fot.101.



rys 34.

23. „Obróć ciało krzyżując z sobą dwa młoty”.

Obróć ciało w lewo i przyjmij postawę jeźdźca. Zamknij pięści, przenieś ręce okrężnym ruchem poziomo na wysokości ramion, krzyżując przedramiona przed klatką piersiową. Prawe przedramię powinno znajdować się po zewnętrznej stronie lewego przedramienia. Wnętrza dłoni skierowane są w kierunku ciała. Skieruj wzrok prosto przed siebie. (rys.35, fot. 102.)



fot.102.



rys 35.



fot.103.

24. „Dwa młoty uderzają w kierunku wschodnim i zachodnim”.

Utrzymuj ciało w postawie jeźdźca. Obróć głowę w prawo, skieruj wzrok w prawo i rozsuwając ręce na boki zadaj jednocześnie dwa uderzenia tak, by ręce znajdowały się w jednej linii w ramionami. W trakcie zadawania uderzeń wzrok skierowany jest w prawo, a po ich zakończeniu ponownie w przód. (rys. 36, fot. 103, fot.104.)



fot.104.



rys 36.

25. Zakończenie:

Wykonaj krok w przód lewą nogą i dostaw do niej prawą. Stojąc w miejscu wykonaj takie same ruchy, jak przy rozpoczęciu formy. (fot. od 105 do fot.114.)



fot.105.



fot.106.



fot.107.



fot.108.



fot.109.



fot.110.



fot.111.



fot.112.



fot.113.



fot.114.

Zdjęcia mistrza Lin Qing Duan praktykującego trzecią i czwartą formę stylu „Nan Shaolin Luohan Men”:



fot.115.



fot.116.



fot.117.



fot.118.



fot.119.



fot.120.



fot.121.

fot. od 115 do 121: Mistrz Lin Qing Duan praktykujący trzecią formę stylu „Nan Shaolin Luohan Men” w Fuzhou w 1993 roku. (fot.autor)



fot.122.

fot.123..

fot. 122 i fot 123: Mistrz Lin Qing Duan praktykujący trzecią formę stylu „Nan Shaolin Luohan Men” w parku Fuzhou w 1996 roku. (fot. autor)



fot.124.



fot.125.

fot. 124. Mistrz Lin Qing Duan praktykujący czwartą formę stylu „Nan Shaolin Luohan Men” w parku w Fuzhou w 1996 roku. (fot. autor)

Fot.125: Mistrz Lin Qing Duan oraz autor artykułu. Fuzhou, 18.11.1993r.

Sławomir Pawłowski

Gdynia 2014.