



Style walki prowincji Fujian

NAN SHAOLIN LUOHAN QUAN KUNG FU

Sławomir Pawłowski

luohan@poczta.wp.pl

[Gdyńska Szkoła Shaolin Kung Fu](#)

"Shaolin Luohan Quan", czyli "System walki mnichów buddyjskich świątyni Shaolin" został stworzony i rozwinięty w obrębie murów klasztoru Shaolin w prowincji Henan, okręgu Denfeng. Z biegiem czasu został on przeniesiony z ww. tzw. "północnej" do "południowej" świątyni Shaolin w prowincji Fujian, w okolicy miasta Fuzhou, okręgu Futien na górze Jiaolien, dając podstawy do powstania tzw. południowego odłamu tego stylu, nazywanego tutaj Arhatem. Północny Shaolin Luohan jest nadal praktykowany przez mnichów świątyni Shaolin w prowincji Henan, a podczas mojego pobytu w tej świątyni był przez mnichów demonstrowany jako najbardziej reprezentatywny dla sztuk walki tego klasztoru. Jego południowy odłam jest obecnie bardzo popularny w prowincji Fujian, w czym ma na pewno dużą zasługę prężnie działający Związek Tradycyjnego Shaolin Arhat Quan w Fuzhou. Południowy odłam Luohanu znacznie różni się od swego północnego imiennika. Dąży do konfrontacji z przeciwnikiem w średnim i krótkim dystansie, opierając się głównie na technikach ręcznych z wykorzystaniem tzw. "fajing" i kładąc duży nacisk na ćwiczenia hartujące ciało, uodpornienie na ból, trening "żelaznej pięści". Już od pierwszej lekcji dużą uwagę przywiązuje się do miękko twardego łączenia akcji technicznej w połączeniu z głębokim, przeponowym oddychaniem.

Styl południowy składa się ze 108 kroków (tj. akcji technicznych), podzielonych na pięć form, w których ostatni ruch danej formy jest pierwszym ruchem kolejnej, co daje możliwość nieprzerwanego wykonania wszystkich pięciu form. Styl uzupełnia forma tzw. "18 Rąk Luohan", składająca się jednak z technik zawartych już w ww. pięciu formach oraz formy z użyciem tradycyjnych chińskich broni: miecza, włóczni, kija, szabli.



Mistrz Nan Shaolin Arhat/Luohan Quan □ Lin Qing Duan.

Pierwsza forma składa się z siedmiu kroków, rozwijając silną postawę, siłę nóg, blokowanie oraz uderzenie z tzw. "fajing" oraz utwardzając przedramiona, łącząc to z odpowiednim oddychaniem. Druga forma składa się z 24 kroków, kładąc nacisk na techniki dłoni w pozycjach "krzyżowych". Trzecia forma składa się z 27 kroków, jest zarazem główną, najważniejszą formą systemu, zawiera kluczowe techniki i ruchy ciała - tj. poruszania się, ataku i obrony. Czwarta forma składa się z 37 kroków, stawia na obronę i atak po linii centralnej, przebiegającej wzdłuż pionowej osi ciała, na wykonanie technik we wszystkich kierunkach i na wszystkich poziomach. Ze wszystkich form systemu zawiera ona najwięcej technik przydatnych do wolnej walki "San Da". Forma piąta składająca się z 13 kroków ma na celu rozwinięcie 13 różnych sposobów poruszania się.



Kluczowymi, tajemnymi słowami stylu określającymi jego strategię są:

1. ciosy pojedyncze,
2. siła ciosów,
3. szybkość ciosów,
4. uchylene (unik) przed ciosem,
5. uderzenia w punkty vitalne (dokładne),
6. ciosy od dołu w górę,
7. techniki nacisku,
8. sposoby wycofywania się,
9. atak seriami ciosów,
10. rzuty.

W technikach nożnych nacisk kładzie się na:

1. technikę skoków,
2. zrolowanie,
3. zamiecenie,
4. tzw. "Eksplodujące kopnięcia".

Technik nożnych używa się na trzy sposoby: jako kopnięć, zmyleń powodujących zmianę w trakcie walki i jako akcji w wyskoku "niby lecąca strzała". Integralną częścią treningu jest wykształcenie tzw. "fajing". U osób początkujących widoczny jest on w trakcie zadawania uderzeń jedynie w przedramionach. W miarę wzrostu umiejętności "fajing" jest generowany z coraz większych i niższych partii ciała, tj. z ramion, talii (bioder), u osób zaawansowanych cios bierze swój początek od kolan, a u mistrzów ze stóp. Talia i obszar Dan-tien pełnią tu funkcję przekaźnika i wzmacniacza płynącej z dołu siły "jing". Niewiele osób dochodzi w swej praktyce do całości, totalnego wykorzystania swego ciała przy generowaniu uderzeń z "fajing"

Południowy Luohan dużą wagę przywiązuje do utwardzania broni anatomicznych - tj. wytworzenia odporności ciała na zadawane uderzenia, uzyskanej poprzez specjalistyczne ćwiczenia tzw. "żelaznej pięści, stalowych nóg, złotego pancerza" (tj. tułowia odpornego na ciosy). Ćwiczenia te muszą być niezbędnie wspomagane chińskimi medykamentami, niwelującymi destrukcyjny wpływ ćwiczeń na organizm, leczącymi i uodparniającymi na ból.



Mistrz Lin Qing Duan praktykujący w Fuzhou formy San Lu (po lewej) i z mieczem (po prawej).

Trening żelaznych nóg polega na uodpornieniu goleni (piszczeli) na uderzenia. Początkowo uderza się lekko po kilkaset razy w goleń pękiem pałeczek do jedzenia, stopniowo zastępuje się je małymi kijkami, aż do uderzeń zadawanych jednym kijkiem o długości około 40 cm i średnicy 4 m. Po trzech miesiącach zwiększa się liczbę uderzeń, a po roku przechodzi do uderzania golenią w drewniany słupek wkopany w ziemię, o przekroju ok. 10 cm. Dziennie zadaje się do 2000 takich uderzeń, wkładając w to jednak nie więcej niż 70% swojej siły. Po trzech latach praktyk trenujący powinien bez trudu złamać taki słupek jednym kopnięciem, bez uszczerbku na zdrowiu, bez bólu wytrzymać uderzenia w piszczelę, podnosząc tym samym efektywność swych kopnięć, zwiększając możliwości obrony oraz skuteczności technik niskich. Bez medykamentów jest to jednak niewykonalne, prowadzi jedynie do stłuczeń i uszkodzenia okostnej, urazów stawów. Widziałem wielu ludzi próbujących osiągnąć efekt "żelaznej pięści" lub "żelaznych nóg" bez użycia odpowiednich leków, kierujących się w swym treningu jedynie intuicją i wiarą, że "jakoś to będzie". Zawsze jednak kończyło się tak samo: kontuzją, zbędnym bólem i zniechęceniem, zatraceniem wiary w możliwość sukcesu. Wielu próbowało zastąpić nieosiągalny chiński lek domniemanym europejskim odpowiednikiem - bezskutecznie, gdyż taki nie istnieje. Aby to unaocznić, dać szansę wielu zapaleńcom mającym możliwość zakupu składników w Chinach w sklepach zielarskich, przedstawiam poniżej składy dwóch medykamentów stosowanych w treningu "żelaznych nóg", dodając, że leków jest o wiele więcej, różne przy odmiennych metodach i celach treningu.

I receptura do wcierania w golenie po treningu "żelaznej nogi":

1 kg imbiru, 250 g cebulek dzikiego szczypioru, 1 kg igieł sosnowych, 100 g włosów, 1 gniazdo drzewnych mrówek. Wszystkie składniki ubić i utrzeć w moździerzu, wsypać do garnka, zalać 5 litrami octu winnego, podgrzać aż do zagotowania, następnie przelać powstały płyn do szklanego pojemnika i szczelnie zamknąć. Używać do treningu, chronić przed światłem, uniemożliwić dostanie się do niego dzieci. Nie nadaje się do użycia wewnętrznego (picia).

II receptura do wcierania w golenie przed treningiem "żelaznej nogi":

Świeży Manxing, świeże bulwy panelli, świeży chuanwu, świeży caowu, orzech wymiotny, korzeń dzikiego chińskiego imbiru, korzenie herbacianej peonii, chińska Angelika, tybetański kwiat wiosenny, korzeń szczeci, kłącze dawalii. Przygotuj po 25 g każdego z powyższych składników i rozbij je na proszek, przygotuj 1 litr 60% alkoholu i wsyp proszek do pojemnika z alkoholem. Zioła przez ponad tydzień muszą być zamknięte w nim, potem będą gotowe do użycia - smarowania. Nie wolno spożywać!

We wstępnym okresie hartowania można gazę namoczyć w ww. roztworach i przykładać do kończyny. Po zastosowaniu powinieneś poczuć ciepło, skóra powinna się rozgrzać. Chcąc umyć kończynę po zastosowaniu leku, wolno to uczynić jedynie gorącą wodą. Nigdy nie stosuj zimnej wody do zmycia leku. Trening hartujący uzupełniaj ćwiczeniami rozwijającymi ruchomość stawów dłoni, stóp, kolan, obręczy biodrowej.

Osoby zainteresowane poznaniem historii, strategii i dróg rozwoju stylu Luohan odsyłam do Magazynu Sztuk Walki "Kung-Fu" nr 4/10 z 1993 r. oraz 1/11 z 1994 r.



Autor z mistrzem Lin Qing Duan ćwiczący w Fuzhou formę □ Er Lu □ (po lewej) oraz w hotelu Min Jiang (po prawej).

[Powrót do spisu treści](#)

Strona została przygotowana przez Tomasza Grycana.

Wszelkie pytania i uwagi dotyczące serwisu proszę przesyłać na adres: wudang@cis.com.pl

Uwaga! Zanim wyslesz e-mail, przeczytaj dokładnie [F.A.Q.](#)

[Powrót do strony głównej.](#)

Strona sponsorowana przez Compass Internet Systems