

**JEDENASTA FORMA  
KLASZTORNEGO SHAOLIŃSKIEGO STYLU WALKI  
OSIEMNASTU RĄK LUOHAN**

***Shaolin Luohan Shi Ba Shou – Shi I Lu***



Fot.1. Shi Su Gang si fu praktykujący jedenastą formę klasztornego stylu Osiemnastu Rąk Luohan (fot. autor - Chiny, 2014)

***Zdjęcia ilustrujące niniejszy artykuł wykonali: Guo Yin He, Aleksandra Szczerbak, Sławomir Oleszek oraz jego autor.***

## WPROWADZENIE

Shaoliński styl walki Osiemnastu Rąk Luohan składa się z osiemnastu układów formalnych, a każdy z nich z osiemnastu akcji. Liczba ta jest nieprzypadkowa i jest bezpośrednio powiązana z historią buddyzmu oraz chińską numerologią. Ruchy wchodzące w ich skład, są proste i skuteczne w bezpardonowej walce. Wynika to z faktu, że są one wykonywane w oparciu o zasadę „budowania mostów” z wykorzystaniem bezwarunkowych odruchów człowieka, a także zadawania uderzeń głównie w stawy oraz miejsca szczególnie wrażliwe (tzw. „wstrząsorodne”). Wplecione w akcje chwyt i dźwignie mają na celu szybkie i precyzyjne unieruchomienie lub złamanie kończyny przeciwnika, bądź też w sytuacjach ekstremalnych, doprowadzenie za pomocą ucisku do jego śmierci. Kopnięcia skierowane są przede wszystkim w kolana i krocze, a uderzenia: dłońmi, pięściami, łokciami, barkami, głową i tułowiem, to ciosy w oczy, skronie, gardło, żuchwę, uszy, kark, kręgosłup lub pachwinę. Ruchy podporządkowane są zasadzie „prosto, szybko i skutecznie”.



Fot. 2



Fot. 3



Fot. 4



Fot. 5



Fot. 6



Fot. 7



Fot. 8

Fot. 2 - 7. Shi Su Gang si fu praktykujący jedenastą formę klasztornego stylu Osiemnastu Rąk Luohan (fot. autor - Chiny, 2014)

Fot. 8. Shi Su Gang si fu prezentujący praktyczne zastosowanie ruchu widocznego na zdjęciu nr 7





Fot. 9



Fot. 10



Fot. 11

Fot. 9 – 11. Praktyczne zastosowanie jednej z akcji występującej w jedenastej formie klasztornej stylu Osiemnaście Rąk Luohan, tj. przechwyt ciosu pięścią oraz podchwyty kopnięcia, a następnie obalenie napastnika (fot. Chiny, 2014)



Fot. 12



Fot. 13

Fot. 12 – 13. Przykładowe zastosowanie w samoobronie kolejnych ruchów występujących w jedenastej formie shaolińskiego stylu Osiemnaście Rąk Luohan



Fot. 14



Fot. 15

Fot.14 – 15. Shi Su Gang si fu oraz autor artykułu prezentujący kolejną akcję zawartą w jedenastej formie stylu Osiemnastu Rąk Luohan

*Atakujący uderza przeciwnika oburącz w głowę, a następnie wykorzystując jego bezwarunkowy odruch chroniący ją (polegający na mimowolnym uniesieniu rąk), natychmiast wykorzystuje tę manipulację, uderzając go „hakiem” od dołu (w zuchwę). Akcja ta jest klasyczną „budową mostu”, wykorzystującą naturalne odruchy osoby zaatakowanej przeciwko niej samej. W przypadku powyższej akcji stworzona na ułamek sekundy luka w zupełności wystarczy, by znokautować przeciwnika.*



Fot. 16



Fot. 17

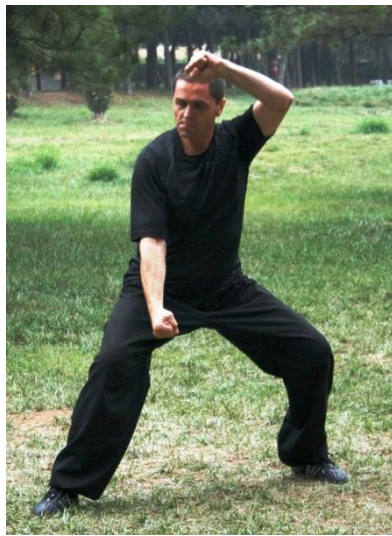


Fot. 16. Indywidualny trening z Shi Su Gang si fu

Fot. 17. Shi Su Gang si fu oraz Sławomir Pawłowski (Chiny, 2014 )



Fot. 18



Fot. 19



Fot. 20

Fot. 18-20. Autor artykułu praktykujący w 2014 roku jedenastą formę shaolińskiego stylu Osiemnastu Rąk Luohan w pobliżu klasztoru Shaolin (fot. A. Szczerbak)

## Prezentacja fotograficzna jedenastej formy klasztornej stylu

### *Shaolin Luohan Shi Ba Shou*



Fot. 21



Fot. 22



Fot. 23



Fot. 24



Fot. 25



Fot. 26



Fot. 27



Fot. 28



Fot. 29



Fot. 30



Fot. 31



Fot. 32





Fot. 33



Fot. 34



Fot. 35



Fot. 36



Fot. 37



Fot. 38



Fot. 39





Fot. 40



Fot. 41



Fot. 42



Fot. 43



Fot. 44



Fot. 45



Fot. 46



Fot. 47



Fot. 48



Fot. 49



Fot. 50



Fot. 51

Po ruchu widocznym na zdjęciu nr 51, należy ponownie wykonać akcje widoczne na zdjęciach od 34 do 37, a następnie po wykonaniu obrotu ciała w lewo o 180 stopni wykonać ruch widoczny poniżej (na zdjęciu nr 52).



Fot. 52



Fot. 53





Fot. 54



Fot. 55



Fot. 56



Fot. 57



Fot. 58

***Sławomir Pawłowski***  
***Gdynia, listopad 2015***