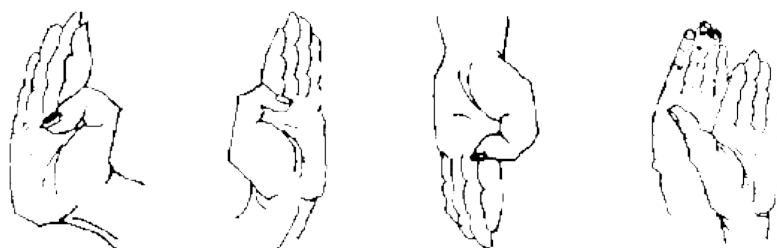


SHAOLIN LUOHAN SHI BA ZHANG

ILUSTROWANA LISTA RUCHÓW TWORZĄCYCH FORMĘ

Nazwa „**Shaolin Luohan Shi Ba Zhang**” w tłumaczeniu na język polski oznacza: „**Forma walki mnichów z klasztoru Shaolin składająca się z osiemnastu akcji wykonywanych z użyciem dłoni o kształcie Liścia Wierzby**”. Należy ona do tradycyjnych, klasycznych form walki praktykowanych przez mnichów w świątyni Shaolin. Jej systematyczne wykonywanie pozwala ćwiczącemu nabyć umiejętności walki za pomocą otwartych dłoni (chin. *zhang*) oraz doskonalić techniki chwytów, parowania i blokowania uderzeń, zasłaniania się, zadawania ciosów pięściami i łokciami oraz wyprowadzania dynamicznych i sprężystych kopnięć (chin. *tan tui*). Regularna praktyka tej formy rozwija u wykonującego kondycję oraz zwinność i szybkość poruszania się, mające fundamentalne znaczenie dla przebiegu i wyniku rzeczywistej walki. Zawarte w niej uderzenia oraz kopnięcia kierowane są w różne obszary ciała wyimaginowanego przeciwnika, tj. w jego śródstopie, kolana, krocze, brzuch, górną część tułowia, ręce i w głowę. Forma ta została stworzona przez shaolińskich mnichów jako rozwinięcie klasztornego stylu walki Osiemnastu Rąk Buddyjskich Mnichów z Klasztoru Shaolin (chin. Shaolin Luohan Shi Ba Shou), wzbogacając go o sposoby walki za pomocą krawędzi otwartych dłoni. Drugą, analogiczną, formą walki stworzoną i praktykowaną przez mnichów w klasztorze Shaolin będącą rozwinięciem stylu Shaolin Luohan Shi Ba Shou, jest forma Osiemnastu Sposobów Walki Mnichów z Klasztoru Shaolin za Pomocą Pięści (chin. Shaolin Luohan Shi Ba Quan).



Rys. 1. Rysunki z sieci Web przedstawiające dłonie uformowane w kształt Liścia Wierzby (chin. *zhang*), których powierzchnią uderzeniową są ich krawędzie.



Fot. 1



Fot. 2

Fot. 1. Zdjęcie z sieci Web przedstawiające mnicha Shi De Qian.

Fot. 2. Zdjęcie okładki pierwszego tomu encyklopedii pt. „Shaolinsi Wushu Baiken Quanshu”.

AKCJE TWORZĄCE FORMĘ SHAOLIN LUOHAN SHI BA ZHANG

Zamieszczone w niniejszym artykule rysunki ilustrujące akcje tworzące formę Shaolin Luohan Shi Ba Zhang, pochodzą z pierwszego tomu chińskojęzycznej encyklopedii Shaolin kung fu, pt. „Shaolinsi Wushu Baiken Quanshu” autorstwa mnicha Shi De Qian (1943 - 2008).

Postawa początkowa

Stań prosto ze złączonymi stopami i dłońmi złożonymi przed sobą w religijnym geście, na wysokości piersi. Pokłoń się z kurtuazją wypowiadając religijne pozdrowienie: „O Mi To Fo”. Opuść dłonie z boków ciała stając prosto w postawie zasadniczej, tzw. „na baczność” (rys. 2).



Rys. 2

1. Po zakończeniu medytacji skoncentruj się, obejmij dłońmi księżyc, a następnie zrelaksuj się (rys. 3 - 4).



Rys. 3



Rys. 4

2. Rozsuń okrężnie dłonie na boki rozpraszając nimi chmury, chwyć obłoki z obu stron ciała i wyprostuj się, stojąc twarzą w kierunku słońca (rys. 5 - 10).



Rys. 5



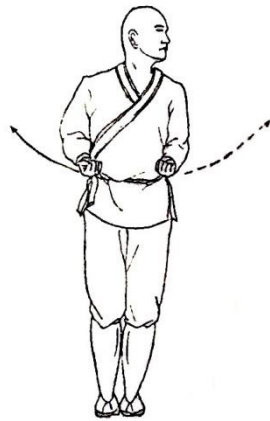
Rys. 6



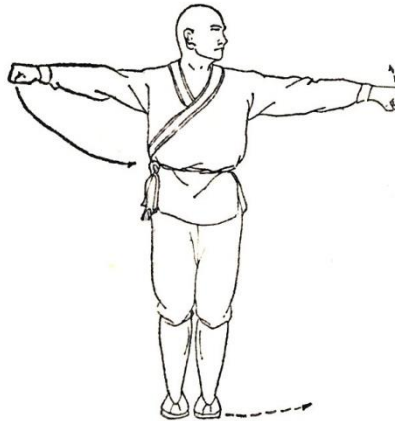
Rys. 7



Rys. 8



Rys. 9



Rys. 10

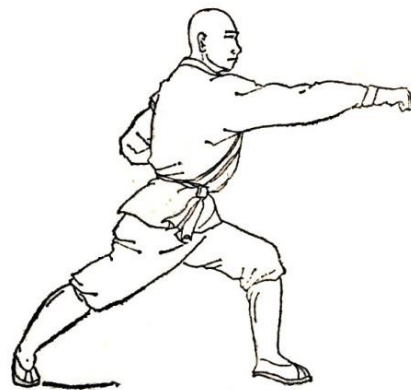
3. Wspinając się na górskie zbocze wykonaj krok lewą nogą, lewym przedramieniem odsuń bambus i wskaż kierunek dalszego marszu ciosem prawej pięści (rys. 11 - 13).



Rys. 11



Rys. 12

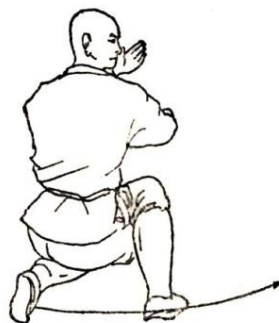


Rys. 13

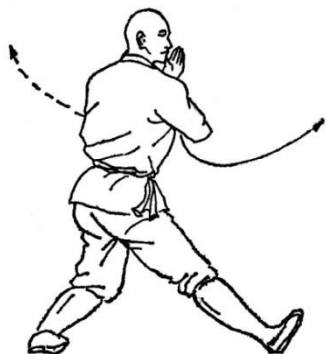
4. Religijny chłopiec modli się podczas uroczystej wizyty w świątyni (rys. 14 - 15).



Rys. 14

Rys. 15a
(widok z tyłu)Rys. 15b
(widok z przodu)

5. Shen Erlang¹, pełen nieskończonej mocy, wchodzi na górę dźwigając na ramionach ciężar (rys. 16 - 17).



Rys. 16



Rys. 17

6. Okrężnym ruchem obejmij przedramionami pień starożytnego drzewa (rys. 18 - 19).



Rys. 18



Rys. 19

7. Emanując nieograniczoną siłą wejdź na stos drewnianych pni ze starożytnym zwojem w dłoniach i stań na jednej nodze (rys. 20 - 21).



Rys. 20



Rys. 21

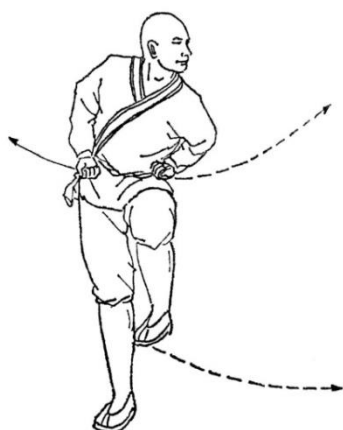
¹ Erlang Shen – chińskie bóstwo z widocznym pośrodku czoła trzecim okiem. W legendach ludowych jest jednym z mitycznych bohaterów meliorujących rzeki i przeciwdziałających powodziom. W buddyzmie uważany jest za drugiego syna Północnego Niebiańskiego Króla - Vaishravana oraz za największego niebiańskiego wojownika.

8. Budda rozpościera ręce kopiąc lewą nogą (rys. 22).



Rys. 22

9. W trakcie górskiej wspinaczki wykonaj długi krok, przyjmij Postawę Łuku i wskaź kierunek dalszego marszu ciosem lewej pięści (rys. 23 - 24).



Rys. 23



Rys. 24

10. Małpa wspina się wysoko podążając ścieżką biegnącą poboczem (rys. 25).



Rys. 25

11. Szlachetny mnich siedzi na górkim szczycie spoglądając na okolicę i podziwiając rozciągający się przed nim widok (rys. 26 - 28).



Rys. 26



Rys. 27



Rys. 28

12. Przenieś środek ciężkości na nogę zakroczną i na moment zatrzymaj się. (rys. 29 - 30).



Rys. 29



Rys. 30

13. Grzmot wiosennej burzy pośród pędów bambusa przestraszył Buddę, który błyskawicznie wyprostował prawą nogę (rys. 31).

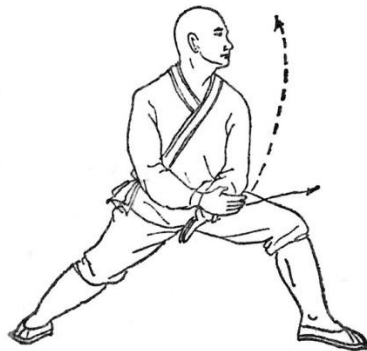


Rys. 31

14. Trzymając się mocno obiema dłońmi, wdrap się po pniu na konar wiekowego drzewa oplecionego płataniną lian (rys. 32 - 34).



Rys. 32



Rys. 33

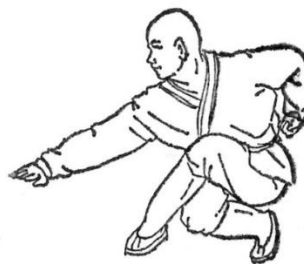


Rys. 34

15. Wyciągnij nogę z płataniny korzeni starego drzewa i przysiądź, utrzymując solidnie osadzoną postawę (rys. 35 - 36).



Rys. 35

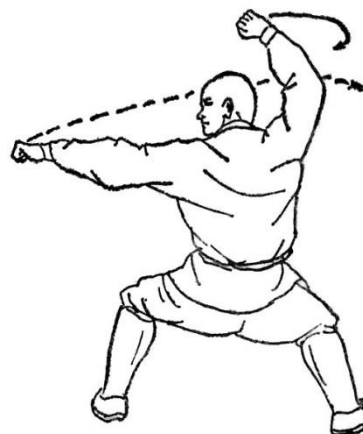


Rys. 36

16. Szlachetny mnich siada na górskim szczycie ponownie odpoczywając (rys. 37 - 38).



Rys. 37



Rys. 38

17. Stań na prawej nodze unosząc dwie potężne armaty gotowe do jednoczesnego oddania strzałów (rys. 39 - 40).



Rys. 39



Rys. 40

18. Małpi Król skacze w przód unosząc ręce i walcząc nimi w locie (rys. 41 - 45).



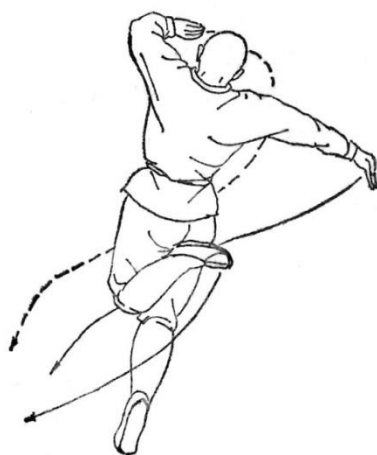
Rys. 41



Rys. 42



Rys. 43

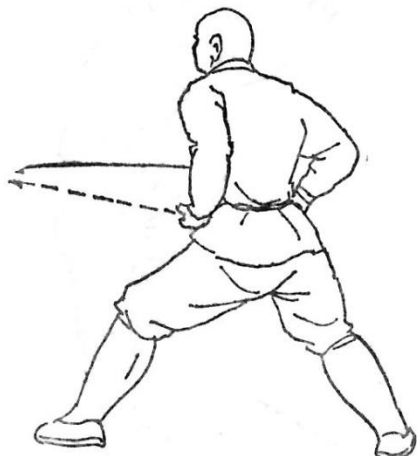


Rys. 44

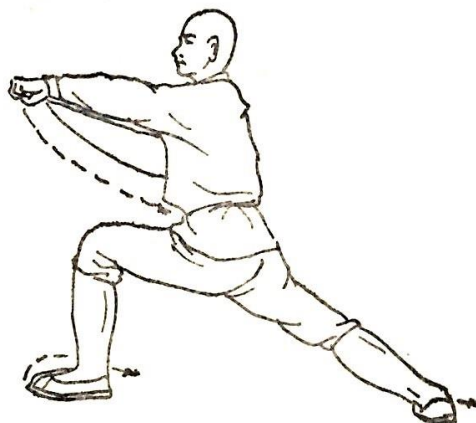


Rys. 45

19. Dwa tygrysy wpadają frontowymi drzwiami (rys. 46 - 47).



Rys. 46

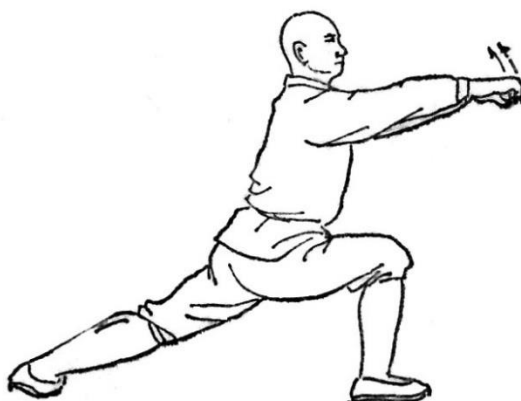


Rys. 47

20. Dwa tygrysy blokują łapami tylne drzwi (rys. 48 – 50).



Rys. 48



Rys. 49



Rys. 50

21. Małpi Król schodzi górskim zboczem wymachując biczem (rys. 51).



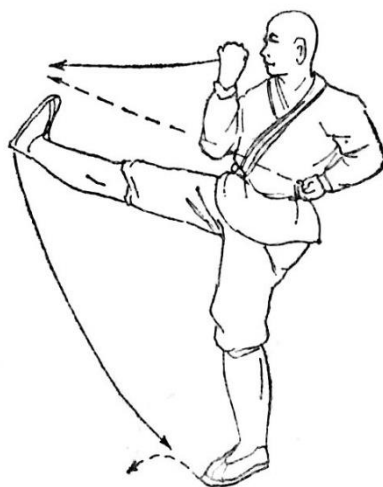
Rys. 51

22. Użyj siły całego ciała do oderwania winorośli oplatającej pień drzewa (rys. 52).



Rys. 52

23. Grzmot wiosennej burzy w bambusowym gaju przestraszył Buddę, który błyskawicznie wyprostował prawą nogę (rys. 53).



Rys. 53

24. Przed wyruszeniem w długą drogę rozprostuj nogi zesztynniałe jak suche kije (rys. 54 - 55).

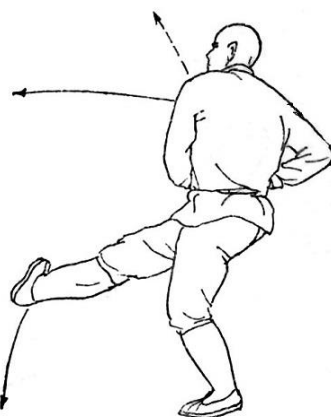


Rys. 54



Rys. 55

25. Uparta koza broni się przed ciągnięciem zapierając się z całych sił wszystkimi nogami (rys. 56).



Rys. 56

26. Mnich noszący mnisią szatę (*kasayę*) jest niepokonany (rys. 57).



Rys. 57

27. Liść skrzypu rośnie pod kwiatem lotosu (rys. 58 - 60).



Rys. 58

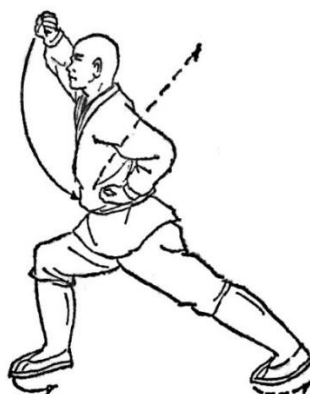


Rys. 59



Rys. 60

28. Unieś rękę w obronie przed atakiem z góry; uczyni to płynnie i tak szybko, że ruch ten będzie sprawiał wrażenie mglistego i prawie niedostrzegalnego (rys. 61).



Rys. 61

29. Lewa ręka również skutecznie ochroni cię przez ciosem zadany z góry (rys. 62)



Rys. 62

30. Zwodniczo kulejący koń błyskawicznie kopie, gdyż w rzeczywistości wcale nie jest powolny i niedołężny (rys. 63 - 64).



Rys. 63

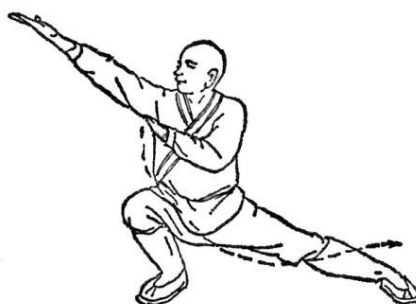


Rys. 64

31. Zegnij prawą nogę w kolanie, przysiądź i rozwiń na podłożu belę bawełnianego sukna (rys. 65 - 67).



Rys. 65



Rys. 66



Rys. 67

32. Wspaniały i szlachetny smok kroczy okrężnie w pełnym blasku (rys. 68 - 74).



Rys. 68



Rys. 69



Rys. 70



Rys. 71



Rys. 72



Rys. 73



Rys. 74

33. Ugnij lewą nogę w kolanie, przysiądź i rozwiń na podłożu belę bawełnianego sukna (rys. 75 - 76).



Rys. 75



Rys. 76

34. Wspaniały i szlachetny smok kroczy okrężnie w pełnym blasku (rys. 77 - 81).



Rys. 77



Rys. 78



Rys. 79



Rys. 80



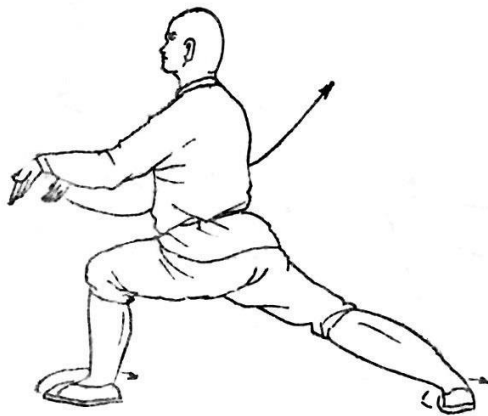
Rys. 81

35. Myjący się lampart unosi tylną łapę zbliżając ją do swego pyska (rys. 82).



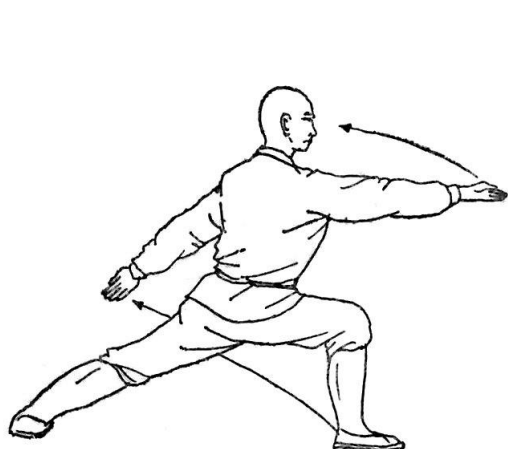
Rys. 82

36. Dwa żarłoczne i zionące ogniem smoki atakują jednocześnie w kierunku brzucha (rys. 83).

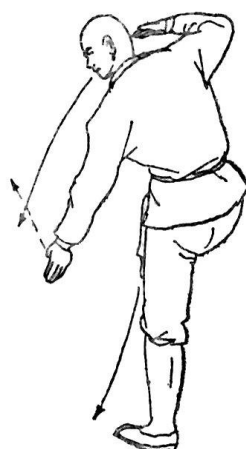


Rys. 83

37. Tupiąc stopą wbij igłę w morskie dno, a następnie z piaszczystego dna wyciągnij dłoń małża (rys. 84 - 88).



Rys. 84



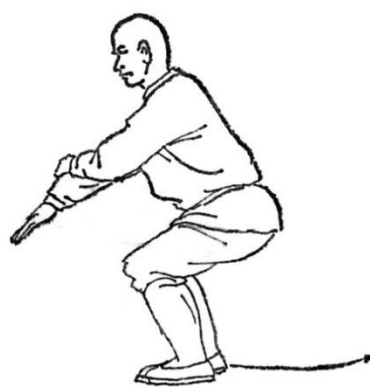
Rys. 85



Rys. 86



Rys. 87



Rys. 88

38. Małpi Król - Wu Kong wykonuje długi krok przekraczając kolejną górę (rys. 89 - 90).

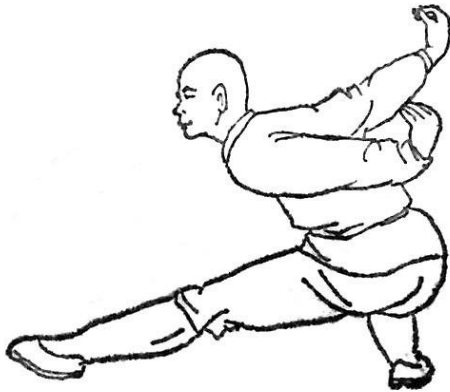


Rys. 89



Rys. 90

39. Dzika gęś ryzykownie leci w dół czekając na sprzyjającą okazję do przeprowadzenia ataku (rys. 91, fot. 3).



Rys. 91



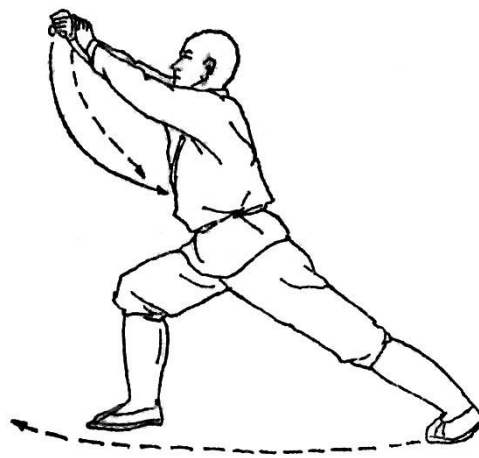
Fot. 3

Fot. 3. Zdjęcie okładki kasety VHS „Shaolin Quan” z filmem instruktażowym przedstawiającym praktykę formy Shaolin Luohan Shi Ba Zhang oraz prezentację praktycznego zastosowania tworzących ją ruchów w walce.

40. Zaatakuj frontalnie szczyt wieży z dwóch stron (rys. 92 - 93).



Rys. 92

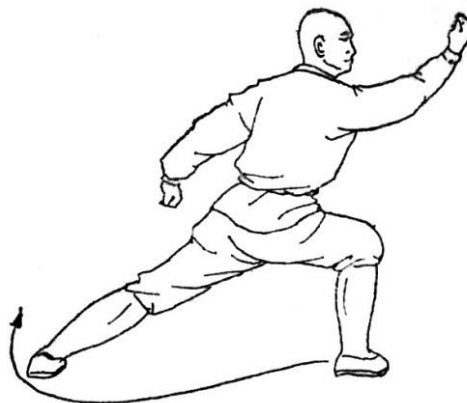


Rys. 93

41. Lazurowy smok odwraca głowę gwałtownie machając ogonem (rys. 94 - 95).

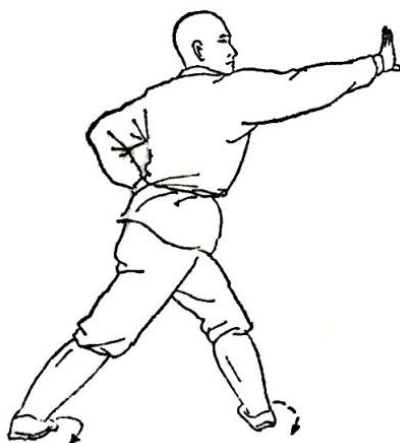


Rys. 94



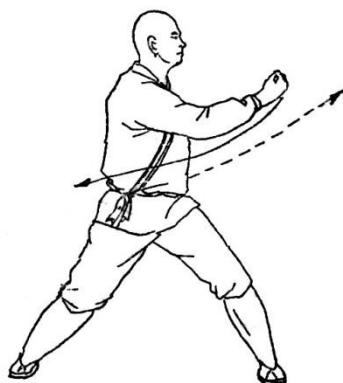
Rys. 95

42. Małpi Król siada na górskim szczycie wskazując drogę (rys. 96).



Rys. 96

43. Wskaż drogę zarówno z lewej, jak i z prawej strony (rys. 97 - 100).



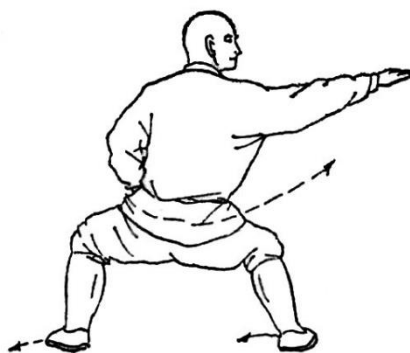
Rys. 97



Rys. 98



Rys. 99



Rys. 100

44. Wiosenna jaskółka rozpościera skrzydła i w locie skręca w lewo (rys. 101).



Rys. 101

45. Usiądź na górskim szczycie zasłaniając swoje gardło (rys. 102 - 104).



Rys. 102



Rys. 103



Rys. 104

46. Uderzeniami pełnymi siły odłup skały z góry Hua.Shan (rys. 105 - 107).



Rys. 105

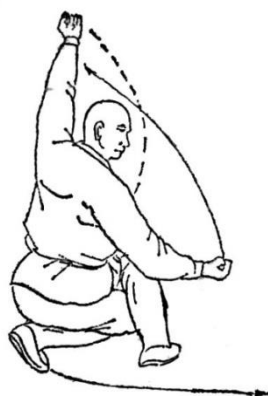


Rys. 106



Rys. 107

47. Przeszukując morskie dno wyciągnij z niego perłę i ją unieś (rys. 108 - 110).



Rys. 108

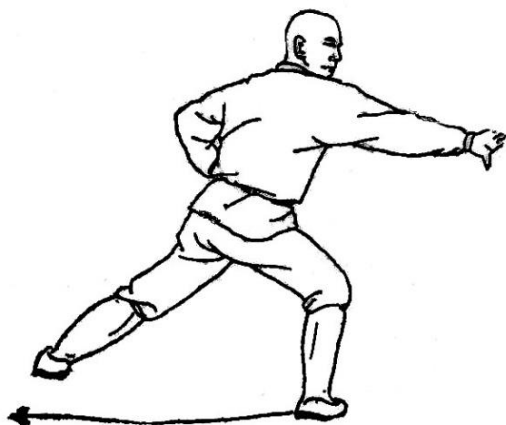


Rys. 109

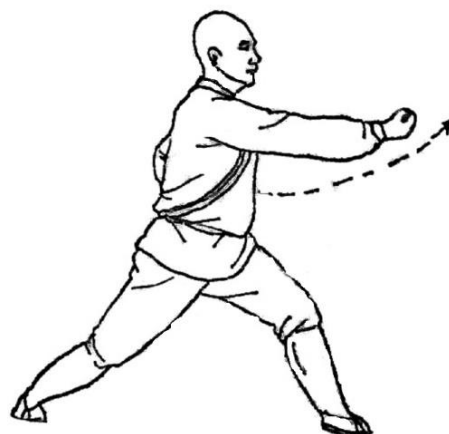


Rys. 110

48. Małpi Król chwytą tygrysa i zaciąga go na górskie zbocze (rys. 111 - 114).



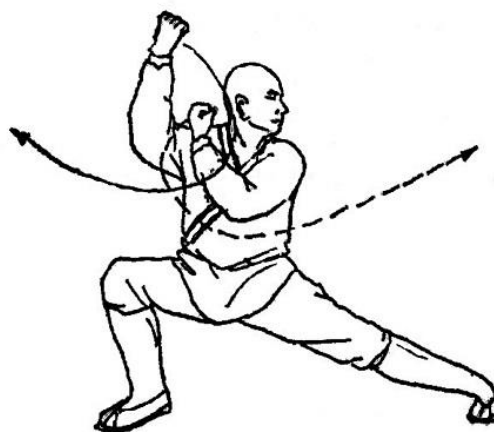
Rys. 111



Rys. 112



Rys. 113



Rys. 114

49. Obejmij dłońmi księżyc i przenieś go do buddyjskiej świątyni (rys. 115 - 117).



Rys. 115



Rys. 116



Rys. 117

50. Pokłoń się pamiętając, że skromność oraz zwykła dobroć cenniejsze są od wszelkich zasług, a dzięki życzliwości pokonasz wszelkie przeciwności. Opuść dłonie z boków ciała (rys. 118).



Rys. 118

Opracowanie:

Sławomir Pawłowski

Gdynia, grudzień 2016 r.