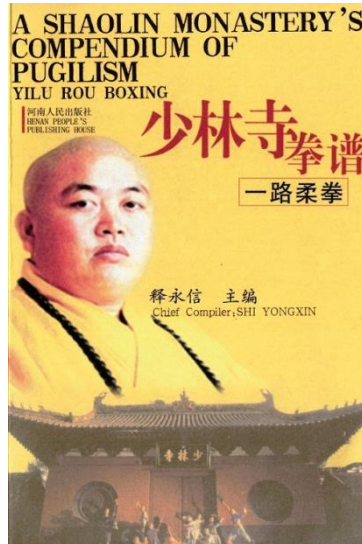


Shaolin Rou Quan Yi Lu

Ilustrowana lista akcji tworzących formę



fot.1

fot.1: Okładka książki p.t. „Shaolin Monastery’s Compendium of Pugilism – Yi Lu Rou Boxing”, na łamach której mnich Shi Yanzhuang prezentuje pierwszą formę stylu Shaolin Rou Quan.

Fotografie mnicha Shi Yan Zhuang ilustrujące niniejsze opracowanie pochodzą z ww. książki i zostały w nim wykorzystane za jego zgodą.

Akcja 1

Odstaw lewą stopę i złącz dłonie



fot.1

1. Stań wyprostowany w postawie zasadniczej ze stykającymi się stopami. Zrelaksuj się.
2. Odstaw powoli lewą stopę, stając stopami równoległe względem siebie na szerokość barków. Ręce są naturalnie i swobodnie opuszczone z boków ciała, a łokcie rozluźnione. Spokojnie i bez pośpiechu unieś ręce z boków ciała, unosząc dłonie przed sobą powyżej głowy i kierując palce dłoni w górę. Opuść dłonie przed klatkę piersiową, łącząc wewnętrznymi stronami w religijnym geście. Palce dłoni są skierowane w górę. Spoglądaj przed siebie.

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

Unieś i złącz dłonie jednym płynnym ruchem, z gracją i bez zatrzymywania. (fot.1.)

Akcja 2



fot.2

1. Wraz z wdechem wysuń dłonie przed siebie na poziomie bioder, kierując ich wewnętrzne strony w górę, a palce ku sobie. Skup Qi w punktach laogong.
2. Z wydechem rozluźnij wszystkie stawy ciała i skieruj Qi do punktów neilagong w dłoniach oraz yongquan w stopach.
3. Wychylając się w przód unieś z wdechem przed sobą ręce na poziom barków.
4. Na bezdechu obróć przedramiona zewnętrznymi stronami w górę, rozsuwając je nieznacznie na boki i przenosząc ciężar ciała na pięty.
5. Z kolejnym wydechem wychyl się ponownie w przód, przenosząc ciężar ciała na przednią część podbicia stóp, ugnij nogi w kolanach i nieznacznie przysiądź, przenosząc ciężar ciała na centralną część stóp, i opuszczając przed sobą dłonie do poziomu bioder. Skieruj wzrok w przód.
6. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, obróć tułów o 45 stopni w prawo i rozsuń łokcie rozciągając meridiany Yin rąk. Punkty lao gong w dłoniach skierowane są w dół, a wzrok na dłonie.
7. Wykonaj dłońmi ruch podebrania, przypominający nabieranie dłońmi wody z miski. Wykonując powyższy ruch obróć dłonie kierując punkty lao gong w górę. Skup wzrok na dłoniach.
8. Skieruj wzrok w lewo. Utrzymując ciężar ciała na prawej nodze obróć ciało w lewo o 90 stopni. Unieś dłonie na wysokość talii i przenieś je za siebie muskając talię krawędziami dłoni i ich najmniejszymi palcami. Punkty lao gong skierowane są w górę.
9. Wysuń ręce w tył, a następnie rozsuń je i unieś na wysokość ramion. Wykonaj to obracając ręce spiralnie, kierując punkty laogong w tył, i przez to rozciągając meridiany Yang rąk.
10. Przenieś ręce przed siebie na wysokości ramion, obracając je spiralnie tak, aby krawędzie dłoni skierowane były w dół, a punkty laogong ku sobie.

Rozluźnij mięśnie rąk pozwalając, aby Qi popłynęła nieskrępowanie przez ręce meridianami Yin oraz Yang, docierając do dłoni.

11. Z wdechem obróć tułów nieznacznie w prawo i przenieś ciężar ciała całkowicie na prawą nogę. Ugnij nogi w kolanach i cofając nieznacznie tułów ruchem przypominającym opieranie się plecami o ścianę, rozsuń łokcie i przenieś dłonie przed klatkę piersiową. Czyniąc to, obróć ręce w przedramionach tak, aby punkty lao gong skierowane zostały w kierunku żeber. Skup wzrok na dłoniach i przestrzeni pomiędzy nimi.
12. Wsuń lewą stopę o krok w przód i oprzyj piętą na podłożu. Obróć tułów nieznacznie w lewo i umieść dłonie przed klatką piersiową tak blisko siebie, aby palce wskazujące i środkowe lewej i prawej dłoni prawie się z sobą stykały. Krawędzie dłoni i najmniejszych palców skierowane są w dół, a punkty laogong w kierunku klatki piersiowej. Spoglądaj przed siebie. (fot.2)

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

Wykonując powyższe ruchy zwróć szczególną uwagę na to, aby żadne mięśnie ciała nie były napięte, a ręce i nogi poruszały się w doskonałej, wzajemnej koordynacji. Ćwicząc zachowuj spokój i opanowanie, całkowicie koncentrując się na każdym wykonywanym ruchu oraz zsynchronizowaniu ruchów z oddechem.

Akcja 3



fot.3

Ugnij nogi w kolanach, „osiądź” biodrami i przenieś z wydechem większość ciężaru ciała na lewą nogę, prostując jednocześnie prawą, tj. przyjmij postawę „łuku i strzały” (chin. gong bu), i wykonując jednocześnie pchnięcie dłońmi w przód. (fot.3)

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. W postawie gong bu podeszwy stóp powinny całkowicie przylegać do podłoża.
2. Przenosząc ciężar ciała na lewą nogę, obróć tułów nieznacznie w lewo, skieruj klatkę piersiową w przód, tj. w kierunku, w którym zamierzasz przenieść ciężar ciała.
3. Wykonaj powolne, płynne pchnięcie dłońmi w przód, na poziomie klatki piersiowej.
4. Podczas wykonywania pchnięcia skieruj palce dłoni w górę i nieznacznie przyśrodkowo ku sobie, rozciągając meridiany Yin rąk.
5. Skieruj wzrok przed siebie.
6. Całą akcję wykonaj powoli, naturalnie i spokojnie, precyzyjnie kontrolując wszystkie jej elementy składowe.
7. W czasie wykonywania powyższych ruchów koniec języka powinien przylegać do podniebienia w jamie ustnej.
8. Skup uwagę na „zgraniu” ruchów z oddechem.

Akcja 4



fot.4

Zachowując usytuowanie stóp na podłożu z poprzedniej akcji, obróć dłonie wewnętrznymi stronami do siebie, ruchem przypominającym chwytanie i obejmowanie kuli. Palce dłoni znajdują się równolegle w stosunku do podłoża. Przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną zginając ją w kolanie, rozsuwając łokcie na boki i zbliżając dłonie do klatki piersiowej. Spoglądaj przed siebie. (fot.4)

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Od chwili wykonania ruchu chwytu wyimaginowanej kuli, tj. gdy ręce będą uniesione poziomo, utrzymuj je na tej samej wysokości. Ręce powinny być zgięte, z łokciami rozsuniętymi na boki.
2. Każdy element niniejszej akcji powinien zostać najpierw przemyślany, a dopiero potem wykonany, czyniąc to precyzyjnie, delikatnie, z wyczuciem, i ze zrozumieniem.
3. Oddech powinien być naturalny i spokojny.

Akcja 5



fot.5

Utrzymując poprzednią postawę przenieś ciężar ciała w tył, unieś palce lewej stopy, opierając lewą nogę jedynie na pięcie, ugnij kolana i wykonaj przed sobą dłońmi ruch przypominający chwytanie dużej kuli. W trakcie chwytu lewa dłoń zostaje opuszczona w dół, a prawa znajduje się nad lewą dłonią przed klatką piersiową. Obróć ciało w prawo, a następnie umieść swój ciężar na lewej nodze przenosząc i obracając równocześnie ręce tak, aby lewa dłoń znalazła się nad prawą dłonią. Po wykonaniu powyższego ruchu ciężar ciała powinien spoczywać na lewej nodze, a prawa stopa dotykać do podłoża jedynie przednią częścią podeszwy. Wykonaj prawą nogą niewielki krok w przód, przenosząc ją łukiem w prawo, i przyjmij postawę „gong bu”. Jednocześnie wysuń prawą dłoń przed siebie na wysokość twarzy (punktem laogong skierowanym ku sobie) i opuść lewą przed brzuch (punktem laogong skierowanym ku podłożu). Po zakończeniu powyższego ruchu obie dłonie znajdują się przed centralną osią ciała, a prawa dłoń usytuowana jest nad lewą. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę odciążając prawą nogę, opierając prawą stopę na podłożu jedynie na pięcie. Wykonaj okrężne ruchy rękoma, w wyobraźni blokując uderzenia „sierpowe” wprowadzane przez wyimaginowanego przeciwnika, zadawane w twoim

kierunku najpierw z twojej prawej, a następnie z lewej strony. Obróć ciało nieznacznie w lewo, opuszczając i umieszczając dłonie przed klatką piersiową, a następnie obróć się nieco w prawo, frontalnie w stosunku do wyimaginowanego przeciwnika. Skieruj wzrok przed siebie.

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Okrężne ruchy dłońmi na poziomie twarzy wykonaj swobodnie i w rozluźnieniu.
2. Twoje nogi i ręce powinny poruszać się w doskonałej, wzajemnej koordynacji.
3. W trakcie wykonywania powyższych ruchów oddychaj naturalnie.

Akcja 6



fot.6

Stojąc stopami w tym samym miejscu co w poprzednio, z prawą stopą opartą na podłożu jedynie na pięcie, ugnij kolana, oprzyj prawą stopę na podłożu całą podeszwą, przenieś ciężar ciała na prawą nogę i wykonaj na poziomie klatki piersiowej pchnięcie dłońmi w przód. W trakcie wyprowadzania pchnięcia skieruj palce dłoni w górę (fot.6). Wykonawszy pchnięcie przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną, ugnij ręce w łokciach rozsuwając je na boki, i zbliż dłonie do klatki piersiowej, kierując palce dłoni przyśrodkowo ku sobie i nieco ukośnie w górę, a punkty laogong oraz wzrok w przód.

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

Przed wykonaniem powolnego pchnięcia dłońmi w przód, najpierw przenieś z wdechem tułów nieco w tył, a dopiero potem, z wydechem, wykonaj dłońmi pchnięcie, przenosząc tułów oraz ciężar ciała w przód, na nogę wykroczną.

Akcja 7



fot.7



fot.8



fot.9

1. Wychyl się w przód, wykonując dłońmi ruch przypominający chwytanie przed sobą kuli lub objęcie kogoś. Jednocześnie obróć przedramiona zewnętrznymi stronami „na zewnątrz” tak, aby małe palce dłoni skierowane zostały w przód, i znajdowały się przed tobą na poziomie twarzy, rozsunięte na szerokość ciała. Ugnij nieznacznie nogi w kolanach i przenieś ciężar ciała nieco w tył. (fot.7)
2. Obróć ciało w lewo o 90 stopni, opuść nieco dłonie i ustaw stopy równoległe względem siebie. Wraz z wdechem przenieś ciężar ciała najpierw na lewą nogę (i ręce poziomo w lewo), podążając wzrokiem za lewą dłoń, a następnie na prawą nogę, przenosząc poziomo prawą rękę w prawo (i kierując wzrok na prawą dłoń), a następnie z wydechem umieść ciężar ciała równomiernie na obu nogach i przysiądź przyjmując postawę ma bu, utrzymując ręce przed klatką piersiową w geście przypominającym obejmowanie dużej kuli. Łokcie i nadgarstki rąk są lekko zgięte. W postawie ma bu skieruj wzrok przed siebie.
3. Obróć tułów w talii w prawo i przenosząc jednocześnie w prawo ręce, ciężar ciała oraz wzrok. Wychyl się w prawo opuszczając prawą dłoń do poziomu bioder i kierując punkt lao gong prawej dłoni ku podłożu oraz unosząc lewą dłoń. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, odchyl i obróć tułów w lewo, kierując wzrok na prawą dłoń. Unieś lewą dłoń z prawej strony ciała i przenieś ją w tył, umieszczając obok głowy z lewej strony ciała. Krawędź lewej dłoni skierowana jest w górę, a palce w stronę ciała.
4. Obróć ciało w lewo, a następnie przenieś ciężar na prawą nogę wykonując rękami ruchy lustrzane w stosunku do ostatnio wykonanych, tj. unosząc prawą dłoń ponad głowę i opuszczając lewą do poziomu bioder. Skieruj wzrok na lewą dłoń.
5. Przenieś dłonie w prawo, kierując palce w prawo, a punkty laogong w dół. Skup wzrok na dłoniach.
6. Ugnij nieznacznie prawą nogę w kolanie i opuść biodra. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę i obróć ciało o 90 stopni w lewo. Prawa ręka jest wyciągnięta z

tyłu, z prawej strony ciała, a jej punkt laogong jest skierowany w dół. Przenieś lewą dłoń w lewo, przed klatką piersiową, kierując punkt laogong lewej dłoni na zewnątrz. Skieruj wzrok w prawo. (fot.8)

7. Obróć na podłożu lewą stopę w lewo, obróć ciało o 90 stopni w lewo i unieś prawą stopę, zginając nogę w kolanie tak, aby goleń prawego podudzia utrzymywana była mniej więcej pionowo. Przenieś prawą dłoń do talii z prawej strony ciała, obracając równocześnie spiralnie rękę tak, aby punkt laogong prawej dłoni został skierowany w górę. Wysuń przedśnienie i jednocześnie unieś w górę prawą dłoń, wykonując ukośne dźgnięcie palcami prawej dłoni w przód i w górę. W czasie, gdy wysuwasz w przód i unosisz prawą dłoń, przenieś łukiem lewą dłoń przed i ponad głowę, z krawędzią dłoni skierowaną w górę, a punktem laogong w przód, a następnie opuść przed sobą, kierując jej wewnętrzną stronę ku podłożu, i umieszczając przed brzuchem. Stań na lewej nodze, kierując wzrok przed siebie. (fot. 9.)

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Obroty ciała wykonaj powoli, zachowując płynność i elegancję ruchów.
2. Wszystkie ruchy wykonaj świadomie i właściwie.
3. Głównym celem tej akcji jest regulacja i poprawa twojego oddechu.
4. Stojąc na jednej nodze staraj się utrzymywać doskonałą równowagę.

Akcja 8



fot.10



fot.11

Wykonaj prawą nogą krok w przód stawiając stopę na podłożu najpierw na pięcie, umieszczając przy tym jednocześnie dłonie przy talii na poziomie meridianu opasującego Tai Mai. Skieruj punkty laogong dłoni w górę, a palce w przód. Oprzyj prawą stopę na całej podszewie unosząc palce obu stóp w górę. Uniesienie palców stóp oddziałuje na meridiany nóg. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, a następnie na lewą, obracając przy tym ciało w lewo o 180 stopni. W trakcie obrotu unieś ręce na boki do poziomu ramion, i wykonaj dłońmi ruch przypominający obejmowanie kogoś. Podczas

przenoszenia rąk obróć je w przedramionach do wewnątrz, oddziałując na meridiany Yang rąk. Po zakończeniu ruchu kciuki są skierowane w górę, a najmniejsze palce dłoni utrzymywane prawie poziomo i zwrócone ku sobie. Palce dłoni nie przylegają do siebie - są rozcapierzone. W trakcie wykonywania kroku w przód skieruj wzrok przed siebie, a wraz z obrotem ciała, w lewo i w tył, zgodnie z kierunkiem obrotu. Po wykonaniu powyższych ruchów, bez chwili zwłoki obróć płynnie ciało w prawo o 180 stopni i przyjmij postawę gong bu. Podeszwy stóp przylegają do podłoża, a palce są nadal uniesione. Utrzymując ręce na poziomie szyi, przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną, odchylając tułów w tył. Balans tułowiem w tył wykonaj z odczuciem opierania się prawą łopatką o niewidzialną ścianę znajdującą się za twoimi plecami. Utrzymując dłonie przed klatką piersiową obróć tułów w lewo, opuść palce stóp, wykonaj powolny zamach całym ciałem przenosząc ciężar ciała na prawą nogę. Jednocześnie przenieś okrężnie prawą dłoń poziomo w przód, a następnie w prawo i w tył z prawej strony ciała oraz wysuń lewą dłoń w przód, wykonując nią wolne i płynne pchnięcie. Wykonaj powyższe ruchy obracając dłonie, i kierując ich najmniejsze palce w górę oraz nieco przyśrodkowo, a wewnętrzne strony dłoni na zewnątrz. Wyprowadzając pchnięcie w przód lewą dłonią, całkowicie wyprostuj lewą rękę. Skieruj wzrok na lewą dłoń. (fot. 10 -11) Wykonawszy pchnięcie, bezzwłocznie i płynnie przenieś ciężar ciała na lewą nogę, odciążając prawą, i opierając prawą stopę na podłożu jedynie na pięcie. Spoglądaj przed siebie. Unieś przed sobą lewą dłoń zwracając jej krawędź w górę. Jednocześnie opuść prawą dłoń kierując punkt laogong w dół, i umieszczając ją obok prawego biodra. Opuść okrężnie w lewo lewą rękę i unieś okrężnie prawą z prawej strony ciała ruchem przypominającym gładzenie kuli wewnętrznymi stronami dłoni. Umieść lewą dłoń przed brzuchem, z punktem laogong skierowanym w górę, a prawą przed twarzą, z punktem laogong skierowanym w dół. Opuść przed sobą prawą dłoń do poziomu brzucha, i unieś lewą, przenosząc po wewnętrznej stronie prawej ręki, przed splotem słonecznym, kierując jej palce najpierw w górę, a następnie przed siebie; ukośnie w górę i w przód. Jednocześnie unieś lewą nogę zginając ją w kolanie tak, aby goleń utrzymywana była pionowo. Skieruj wzrok przed siebie. Postawa ta stanowi lustrzane odbicie postawy widocznej na fot. 9. Wykonaj lustrzane ruchy w stosunku do wyżej opisanych, tworzących pierwszą część niniejszej akcji, kierując pod koniec wzrok na wykonującą pchnięcie prawą dłoń.

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Nie wykonuj powyższych ruchów niedbale i pośpiesznie, lecz niezwykle starannie, płynnie, i z wyczuciem całego swojego ciała.
2. Zachowaj właściwą koordynację pomiędzy poszczególnymi ruchami.
3. Twój oddech powinien być spokojny.

Akcja 9

fot. 12

Po wykonaniu pchnięcia prawą dłonią w przód, przenieś ciężar ciała na prawą nogę, opierając lewą stopę na podłożu jedynie na pięcie. Obróć ciało oraz stopy o 45 stopni w prawo i nieznacznie przysiądź na prawej nodze, przenosząc okrężnie prawą dłoń w tył, z prawej strony ciała. Przenieś łukiem lewą dłoń w ślad za prawą dłonią, umieszczając ją przed sobą na poziomie twarzy. Palce lewej dłoni skierowane są w górę, a punkty laogong obu dłoni na zewnątrz. Przenieś prawą dłoń łukiem w prawo i w dół. Podążając wzrokiem za przenoszoną prawą dłonią przyjmij postawę ma bu, przysiądź na prawej nodze i wykonaj prawą dłonią okrężny podchwyt, kierując punkt laogong prawej dłoni w górę. Zbliź prawą dłoń do lewej dłoni tak, aby przedramiona stykały się z sobą w pobliżu nadgarstków. Prawe przedramię znajduje się na zewnątrz lewego. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę i unieś prawą nogę zginając w kolanie tak, aby jej podudzie znajdowało się przed centralną osią ciała, a kolano przed splotem słonecznym. Punkt laogong lewej dłoni skierowany jest w przód, a prawej w tył. Palce obu dłoni skierowane są w górę, a wzrok w prawo. (fot. 12)

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Tułów, ręce i nogi powinny poruszać się we wzajemnej właściwej koordynacji.
2. Stając na lewej nodze zadbaj o zachowanie doskonałej równowagi.

Akcja 10



fot.13

Stojąc na lewej nodze odchyl tułów w lewo i wykonaj powoli kopnięcie prawą stopą w prawo. Jednocześnie przenieś lewą dłoń przed, i nieco nad, lewe ramię, na wysokość twarzy, a prawą opuść w prawo i w dół, nad prawą nogę. Punkt laogong lewej dłoni skierowany jest na zewnątrz a palce w górę, natomiast prawej w kierunku podłoża, a palce nieznacznie w lewo. Skieruj wzrok w prawo. (fot. 13)

Po wykonaniu kopnięcia ugnij prawą nogę w kolanie, a następnie opuść, wysuwając ukośnie w prawo i w dół, stając na podłożu najpierw piętą, a następnie całą podeszwę prawej stopy. Przyjmij postawę jeźdźca balansując ciałem najpierw w prawo, a następnie w lewo, umieszczając dłonie przy talii, z punktami laogong skierowanymi w górę. Uczyń to przenosząc ciężar ciała łukiem w dół, najpierw na prawą nogę, następnie z prawej nogi na lewą, i na koniec umieszczając go równomiernie na obu nogach w postawie jeźdźca. Przenieś ręce przed siebie okrężnie ruchem przypominającym obejmowanie kogoś lub chwytywanie w dłonie kuli. Po przyjęciu postawy jeźdźca utrzymuj dłonie przed sobą na poziomie klatki piersiowej. Punkty laogong dłoni są skierowane w stronę klatki piersiowej, kciuki w górę, a pozostałe palce dłoni ku sobie. Spoglądaj przed siebie.

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Ręce i nogi powinny poruszać się we właściwej, wzajemnej koordynacji.
2. Stojąc na jednej nodze utrzymuj stabilną równowagę.
3. Balansując ciałem i przenosząc ciężar z nogi na nogę, kieruj wzrok w tę stronę, gdzie w przeważającej mierze spoczywa aktualnie ciężar twojego ciała, tj. najpierw w prawo, następnie w lewo, i na koniec przed siebie.

Akcja 11

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, przysiadź, a następnie przenieś go łukiem na lewą nogę, obracając przy tym tułów oraz stopy w lewo o 45 stopni i przyjmując postawę gong bu, z ciężarem spoczywającym w przeważającej mierze na lewej nodze. Jednocześnie wykonaj okrężny ruch rękoma, umieszczając je przed sobą na poziomie klatki piersiowej. Lewa dłoń znajduje się przed prawą dłonią. Skieruj wzrok przed siebie.

Akcja 12

Wraz z wdechem wykonaj lewą nogą krok w tył, kierując punkty laogong obu dłoni w górę i przenosząc lewą dłoń ponad prawą w kierunku klatki piersiowej. Unieś prawą nogę zginając ją nieznacznie w kolanie. Obróć spiralnie prawe przedramię, unieś prawą dłoń przed sobą w górę /z krawędzią skierowaną w górę, a punktem laogong w przód/ obracając równocześnie lewą dłoń przed splotem słonecznym, kierując jej palce w górę, a punkt laogong ukośnie w prawo. Wraz z wydechem zrób krok prawą nogą w przód, i wykonaj pchnięcie lewą dłonią przed siebie, unosząc ją na wysokość własnej twarzy, unosząc jednocześnie przed sobą prawą dłoń ponad głowę. Skieruj wzrok w przód.

Akcja 13

Rozluźnij nadgarstki i opuść dłonie przenosząc je przed klatkę piersiową. Uczyń to zbliżając lewą dłoń do rękodości mostka i opuszczając prawą dłoń przed lewą do poziomu szyi. Skieruj palce dłoni w przód. Obróć spiralnie przedramiona do wewnątrz, kierując punkty laogong dłoni w górę. Unieś ukośnie prawą dłoń powyżej poziomu głowy, przed i ponad lewym barkiem, a lewą umieść obok prawej pachy. Palce prawej dłoni skierowane są w przód, a lewej w górę. Punkt laogong lewej dłoni skierowany jest w prawo. Wykonaj prawą nogą krok w tył, do pozycji sy liu bu, tj. postawy „cztery- sześć”, przenosząc ciężar ciała na prawą nogę, i jednocześnie opuszczając ręce wewnętrznymi łukami; lewą do poziomu uda z lewej strony ciała, a prawą do poziomu uda z prawej strony ciała. Opuszczając ręce podążaj wzrokiem za prawą dłonią. Unieś lewą nogę i wykonaj niewielki krok w przód, przenosząc okrężnie ręce do przodu. Przyjmij postawę gong bu z wysuniętymi przed sobą dłońmi. Postawa ta stanowi lustrzane odbicie opisanej wcześniej postawy gong bu występującej w niniejszej akcji.

Ponownie obróć przedramiona do wewnątrz, kierując punkty laogong w górę. Unieś lewą dłoń przed i ponad prawy bark, a prawą umieść obok lewej pachy. Palce lewej dłoni skierowane są w przód, a prawej w górę. Punkty laogong prawej dłoni skierowany jest w lewo. Daj krok w tył, przyjmij postawę „cztery-sześć” i podążając wzrokiem za ruchem lewej dłoni rozsuń i opuść ręce takim samym ruchem, jak to uczyniłeś poprzednio, wykonując krok w tył.

Przenieś wzrok na prawą dłoń i zamknij ją w pięść. Wykonaj krok w przód prawą nogą i przyjmij postawę gong bu. Jednocześnie przenieś okrężnie ręce w górę i w przód, obracając przy tym prawą rękę spiralnie do wewnątrz. Umieść prawą pięść przed sobą na poziomie twarzy, a lewą dłoń, z palcami skierowanymi w górę, przed centralną osią ciała, przy prawym łokciu. Wnętrze pięści skierowane jest w górę. Skup wzrok na pięści.



fot.14

Umieść lewą dłoń pod prawym łokciem. Punkt laogong lewej dłoni skierowany jest w górę. Przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną obracając tułów w prawo, zbliżając prawą pięć do klatki piersiowej z prawej strony ciała, i wysuwając jednocześnie lewą dłoń w przód. (fot.14)

Obróć tułów w lewo i nieznacznie przysiadź, zbliżając dłoń i pięść do centralnej osi ciała. Obróć ciało w prawo, a następnie umieść ciężar ciała na nodze wykroczonej przenosząc jednocześnie okrężnym ruchem lewą dłoń w lewo, a następnie w prawo, i umieszczając ją przy prawym policzku. Palce lewej dłoni skierowane są w górę. Równocześnie z ruchem, lewej dłoni wyprowadź na poziomie twarzy płynne uderzenie pięścią prawej ręki w przód. Uczyń to balansując ciałem i obracając spiralnie prawą rękę w trakcie zadawania ciosu. Punkt lag gong we wnętrzu pięści zwrócony jest w kierunku podłoża. W trakcie wyprowadzania ciosu podążaj wzrokiem za ruchem pięści.

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę. Postaw prawą stopę przy lewej opierając ją na podłożu przednią częścią podeszwy stopy. Pięta prawej stopy nie dotyka do podłoża. Zbliź prawą rękę to tułowia, przenosząc poziomo prawe przedramię. Wysuń prawy łokieć w przód i umieść prawą pięść nad prawym ramieniem. Punkt laogong prawej pięści skierowany jest w dół. Przykucnij opuszczając prawą rękę łukiem w przód i w dół, za prawe biodro. Umieść

lewą dłoń przy prawym ramieniu. Palce lewej dłoni są skierowane w górę, a punkt laogong w prawo. Skieruj wzrok w prawo.

Otwórz prawą pięść w dłoń i przenieś przed podbrzusze, kierując punkt laogong prawej dłoni w górę. Równocześnie umieść lewą dłoń przed klatką piersiową, nad prawą dłonią, kierując punkt laogong lewej dłoni w kierunku podłoża. Powyższy ruch przypomina chwycenie i trzymanie przed sobą w dłoniach kuli. Skieruj wzrok w prawo.

Obróć ciało o 45 stopni w prawo i wykonaj prawą nogą krok w przód, przenosząc prawą dłoń przed siebie na poziom twarzy, i opuszczając lewą dłoń przed brzuch. Punkt laogong prawej dłoni skierowany jest w kierunku twarzy, a lewej w dół. Wykonaj takie same ruchy, jak poprzednio w akcjach 5 i 6, przyjmując ostatecznie postawę jeźdźca i utrzymując dłonie przed klatką piersiową w pozycji „obejmowania wielkiego dzbana”. Skieruj wzrok przed siebie.

Akcja 14

Przenieś wzrok na prawą dłoń, a ciężar ciała na prawą nogę. Wykonaj oburącz zagarniający i obejmujący ruch rękoma na boki i za siebie, a następnie w dół. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę unosząc lewą rękę z lewej strony ciała na wysokość klatki piersiowej, a prawą umieszczając pod nią tak, aby górna strona nadgarstka lewej ręki spoczywała na wewnętrznej stronie nadgarstka prawej ręki. Punkty laogong obu dłoni zwrócone są w górę. Skieruj wzrok na dłonie.

Przyjmij postawę jeźdźca, umieszczając prawą dłoń obok lewej pachy, a lewą przy prawym ramieniu. Palce dłoni skierowane są w górę, a wzrok w prawo. Lewa ręka znajduje się na zewnątrz prawej i styka się z nią. Prawe przedramię dotyka do brzucha.

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę jednocześnie opuszczając i rozsuwając dłonie na boki. Umieść prawą dłoń z prawej, a lewą lewej strony ciała, na poziomie bioder. Punkty laogong dłoni skierowane są w dół i nieznacznie na boki. Skup wzrok na prawej dłoni.

Ponownie wykonaj ruch zagarnięcia i podebrania obu dłońmi umieszczając je przy talii z obu stron ciała. Punkty laogong dłoni skierowane są w górę. Obróć ciało o 45 stopni w lewo i przyjmij postawę gong bu, z ciężarem ciała spoczywającym w większości na lewej nodze. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, opuść ręce, sunąc grzbietami dłoni wzdłuż ud, a następnie unieś ręce, umieszczając lewą dłoń przed sobą, a prawą za sobą, z dłońmi na wysokości głowy i punktami laogong skierowanymi w górę. Ręce są nieznacznie zgięte w łokciach. Skieruj wzrok przed siebie.

Wykonaj lewą nogą krok w tył i przenieś na nią ciężar ciała. Opuść przed sobą lewą dłoń do poziomu brzucha. Punkt laogong lewej dłoni jest skierowany w górę. Jednocześnie przenieś prawą dłoń w przód, obracając spiralnie wokół osi, i umieść obok głowy, z prawej strony ciała. Punkt laogong prawej dłoni zwrócony jest w kierunku podłoża. Opuść i wysuń prawą dłoń w przód, przenosząc ją łukiem przed siebie na poziom brzucha, i kierując jej palce w przód. Równocześnie przenieś lewą dłoń w tył umieszczając przy talii, z lewej strony tułowia. Obróć spiralnie prawą rękę wokół osi w prawo i unieś przed sobą na wysokość twarzy, równocześnie unosząc za sobą na tę samą wysokość lewą rękę. Uczyń to stając na lewej nodze i unosząc prawą nogę oraz ponownie przyjmując postawę „feniksa rozpościerającego skrzydła”, lustrzaną w stosunku do wykonanego poprzednio ruchu. Skieruj wzrok przed siebie.

Akcja 15

Wykonaj prawą nogą krok w przód i przyjmij postawę gong bu. Opuść przed sobą prawą dłoń do poziomu brzucha, kierując punkt laogong prawej dłoni w kierunku podłoża. Jednocześnie umieść lewą dłoń przy talii, z lewej strony ciała, kierując punkt laogong lewej dłoni w górę. Utrzymuj obie dłonie poziomo w stosunku do podłoża, z palcami skierowanymi w przód. Podążaj wzrokiem za ruchem prawej dłoni.

Akcja 16.

Wraz z wdechem przenieś ciężar ciała na prawą nogę i unieś lewą, zginając w kolanie tak, aby jej podudzie utrzymywane było pionowo, a kolano znajdowało się przed brzuchem i centralną osią ciała. Zbliź prawą dłoń do brzucha i wysuń w przód lewą dłoń, umieszczając ją tuż nad prawą. Z wydechem wykonaj lewą nogą krok w przód, wysuwając nieznacznie lewą dłoń w przód, i kierując jej palce w górę oraz przenosząc prawą dłoń w pobliże biodra, z prawej strony ciała. Z kolejnym wdechem przenieś ciężar ciała na prawą nogę i obróć przy biodrze prawą dłoń, kierując jej punkt laogong w górę. Z wydechem przenieś ciężar ciała na lewą nogę, przyjmij postawę gong bu i wykonaj pchnięcie w przód krawędzią lewej dłoni. Palce lewej dłoni skierowane są w górę, a prawa dłoń spoczywa przy talii, z prawej strony ciała. Punkt laogong prawej dłoni skierowany jest w górę. Skieruj wzrok na, i za lewą dłoń.

Akcja 17

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i unieś lewą, zginając w kolanie tak, aby kolano znajdowało się przed brzuchem, a podudzie skierowane było pionowo w kierunku podłoża. Lewa stopa jest naturalnie rozluźniona. Unosząc lewą nogę ugnij w łokciu lewą rękę, i przenieś lewą dłoń na poziomie klatki piersiowej nieco w prawo i ku sobie, umieszczając przed

prawym barkiem. Palce lewej dłoni są kierowane w górę. Skieruj wzrok na lewą dłoń.

Akcja 18

Wykonaj lewą nogą krok w tył i unieś prawą nogę zginając ją w kolanie, po czym wykonaj lustrzane ruchy w stosunku do opisanych w akcji 16, aż do momentu przyjęcia postawy gong bu i wykonania powolnego pchnięcia prawą dłonią w przód. Skieruj wzrok przed siebie.

Akcja 19

Obróć ciało oraz stopy o 45 stopni w lewo. Wraz z balansem ciała w lewo, przenieś nieznacznie ciężar na lewą nogę, wykonując obszerny podchwyt i zagarnięcie lewą dłonią, z lewej strony ciała; tj. najpierw opuszczając ją, a następnie odsuwając w lewo i unosząc. Postaw lewą stopę przy prawej, równoległe do niej, w odległości około 10 cm, rozmieszczając ciężar ciała na całych podeszwach obu stóp. Przyjmij postawę „siedzenia na wyimaginowanym stołku” z nogami ugiętymi w kolanach. Jednocześnie przenieś przed sobą lewą dłoń na wysokości twarzy w prawo, przed prawy obojczyk, a prawą dłoń w lewo, w kierunku głowy. Złącz dłonie na wysokości twarzy, przed prawym obojczykiem. Palce dłoni zwrócone są w górę i nieznacznie w prawo. Skieruj wzrok w lewo. Niniejsza postawa nosi nazwę: „śpiący mnich” (Chin: „Luohan Suai Jiao”).

Akcja 20

Wykonaj lewą nogą krok w lewo, stawiając lewą stopę równoległe do prawej. Rozsuń ręce na boki obracając tułów w lewo w następujący sposób: Przenieś obszernie lewą dłoń w lewo, podążając wzrokiem za lewą dłonią, przenosząc ciężar ciała na lewą nogę. Równocześnie odsuń nieznacznie prawą dłoń w prawo. Następnie umieść ciężar ciała w przeważającej części na prawej nodze, i obszernym ruchem przenieś poprawą dłoń w prawo, podążając wzrokiem za ruchem prawej ręki, pozostawiając lewą rękę odsuniętą w lewo i utrzymywaną poziomo. Przyjmij postawę jeźdźca osadzając ciężar ciała równomiernie na obu nogach, nieznacznie przysiadź i opuść z wydechem dłonie z obu stron ciała do poziomu i linii barków. Palce dłoni są skierowane w górę, a punkty laogong na boki. Skieruj wzrok przed siebie

Akcja 21

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę wykonując ciałem oraz rękami niewielki zamach. Obróć ciało o 45 stopni w lewo i przyjmij postawę gong bu. Opuść łukiem lewą rękę, umieszczając lewą dłoń obok lewego biodra. Punkt laogong lewej dłoni jest sierowany w dół, a palce w przód. Jednocześnie przenieś prawą dłoń w lewo, umieszczając przed lewym barkiem, na

poziomie szyi. Palce prawej dłoni są skierowane w górę, a punkt laogog w lewo. Skieruj wzrok przed siebie. (fot.15)

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, jednocześnie nieznacznie obracając tułów w prawo, opuszczając łukiem prawą dłoń i prznosząc ją w pobliże prawego biodra oraz unosząc okrężnie lewą dłoń, i umieszczając ją przed twarzą. Skieruj wzrok na lewą dłoń.



fot.15

Akcja 22

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę i unieś prawą, zginając w kolanie tak, aby jej goleń była prawie prostopadła do podłoża, a kolano znajdowało się przed centralną osią ciała na poziomie brzucha. Jednocześnie umieść lewą dłoń z palcami skierowanymi w górę obok prawej pachy oraz unieś okrężnie prawą rękę, umieszczając prawą dłoń ponad głową, z punktem laogong zwróconym w górę. Skieruj wzrok w przód ponad lewym barkiem.

Akcja 23

Ugnij lewą nogę i opuść prawą stopę z tupnięciem na podłoże, stawiając ją obok lewej stopy. Wykonaj lewą nogą krok w przód i przyjmij postawę gong bu, umieszczając lewą dłoń przy talii z lewej strony ciała, z punktem laogong skierowanym w górę oraz opuszczając i przenosząc prawą dłoń w przód przed lewy bark, na poziomie szyi. Palce prawej dłoni skierowane są w górę, a wzrok w przód.

Akcja 24

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę unosząc przed sobą okrężnie dłonie i kierując punkty laogong w górę. Dłonie znajdują się mniej więcej na tym samym poziomie. Kciuk lewej dłoni zwrócony jest w lewo, prawej w prawo,

a pozostałe palce w przód. Prawa dłoń znajduje się bliżej twarzy. Skieruj wzrok na dłonie.

Obróć nieznacznie ciało w prawo i przenieś ciężar jeszcze bardziej na prawą nogę. Jednocześnie unieś łukiem dłonie i przenieś odrobionę w tył, z prawej strony ciała, kierując palce dłoni w górę, a punkty laogonog przed siebie. Podążaj wzrokiem za ruchem dłoni.

Przenieś wzrok na prawą dłoń i powtórz ruchy opisane w akcji nr.9, wykonując dynamicznie kopnięcie prawą nogą w prawo.

Akcja 25



fot.16



fot.17



fot.18



fot.19

Po wykonaniu kopnięcia ugnij prawą nogę w kolanie i opuść prawą stopę na podłoże z prawej strony ciała. Przyjmij postawę jeźdźca z nogami lekko ugiętymi w kolanach. Opuść dłonie do bioder. Punkty laogong skierowane są w górę. Balansując ciałem najpierw w prawo, następnie w lewo, po czym ponownie w prawo, unieś ręce z boków ciała i umieść dłonie przed sobą na poziomie klatki piersiowej, z punktami laogong skierowanymi do wewnątrz. Przyjmij postawę „trzymania wielkiego dzbana”. Utrzymuj przedramiona poziomo, prawie równoległe względem siebie i prostopadłe do obojczyków. Łokcie są wysunięte na zewnątrz, a małe palce dłoni skierowane ukośnie ku sobie i nieznacznie w dół. Skieruj wzrok przed siebie. (fot. 16) Wykonaj powolne pchnięcie dłońmi przed siebie na poziomie klatki piersiowej, kierując palce dłoni ku sobie, a następnie ruchy objęcia, chwytu i trzymania przed sobą wyimaginowanej kuli. Skieruj wzrok przed siebie.

Utrzymując postawę jeźdźca rozsuń z wdechem ręce na boki. (fot.17).

Wraz z wydechem wyprowadź na poziomie klatki piersiowej dynamiczne uderzenie podstawami dłoni skierowane do wewnątrz, zbliżając do siebie łokcie, nieznacznie przysiadając oraz zbliżając do siebie kolana. Uderzając

ustaw dłonie prawie równoległe do siebie, przy czym ich najmniejsze palce są utrzymywane poziomo i rozsunięte nieco na boki. Skup wzrok na dłoniach. (fot.18)

Skieruj wzrok przed siebie. Unieś dłonie z obu stron głowy nad ramiona i skieruj palce dłoni w górę. Wykonaj szybkie pchnięcie dłońmi w przód na poziomie ramion. W trakcie pchnięcia dłonie są utrzymywane na tym samym poziomie i rozsunięte względem siebie na szerokość ramion. (fot.19)

Natychmiast po wykonaniu pchnięcia dłońmi rozluźnij ręce, rozsuń łokcie na boki i zbliż dłonie do klatki piersiowej, kierując ich palce przyśrodkowo ku sobie. Punkty laogong skierowane są w przód.

Balansując powoli ciężarem ciała w przód, w tył, i ponownie w przód, wykonaj dłońmi ruch przypominający objęcie i chwyt kuli. Przyjmij i „zakorzeń” postawę jeźdźca, osadzając biodra i utrzymując ręce w postawie „obejmowania wielkiego dzbana”. Spoglądaj przed siebie.

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Skoordynuj oddech z ruchami rąk oraz nóg.
2. Większość ruchów tworzących niniejszą akcję wykonaj w stanie odprężenia, a jedynie niektóre, gwałtownie i dynamicznie.
Przykładowo: Spokojne i „falujące” ruchy dłońmi powinny niepostrzeżenie przejść w szybkie uderzenie, błyskawiczne uniesienie dłoni i dynamiczne pchnięcie, które powinieneś wykonać w jednej serii, niespodziewanie i dosłownie w mgnieniu oka.
3. Podczas pierwszego dynamicznego uderzenia dłońmi skierowanego „do wewnątrz” i nieco w dół, ugnij ręce w łokciach i w nadgarstkach, kompresując siłę ciosu w podstawach dłoni. Wykonaj to uderzenie odczuwając je tak, jakbyś zadawał je w trakcie rzeczywistej walki.
Z identycznym nastawieniem wykonaj pchnięcie dłońmi przed siebie.

Akcja 26



fot.20

fot.21

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, wysuwając dłonie w prawo. Skieruj palce prawej dłoni w górę, a punkt laogong przed siebie. Przenieś prawą dłoń w lewo, przed lewą pierś, kierując punkt laogong w lewo, i wykonaj nią krótkie pchnięcie w przód. Jednocześnie unieś na wysokość głowy i przenieś w lewo lewą dłoń, kierując punkt laogong najpierw ku sobie, a następnie w prawo. Prawa dłoń utrzymywana jest poniżej lewej, a jej punkt laogong skierowany jest ukośnie w lewo. Po zakończeniu niniejszego ruchu postawa ciała przypomina człowieka trzymającego w dłoniach piłkę. Skieruj wzrok w prawo. (fot.20)

Przenieś płynnym ruchem ciężar ciała na prawą nogę i wykonaj „lustrzane” stosunku do powyżej opisanych ruchy, unosząc i wysuwając prawą dłoń w prawo, na poziom głowy, i umieszczając lewą przed prawą pierś. Skieruj wzrok w lewo. (fot.21).

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Utrzymuj stan głębokiego relaksu bez względu na to, jaki ruch dłońmi aktualnie wykonujesz.
2. Wykonaj poszczególne ruchy tworzące niniejszą akcję balansując przy tym ciałem.

Akcja 27



fot.22



fot.23

Wychyl się w prawo przenosząc ciężar ciała jeszcze bardziej na prawą nogę. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę wykonując prawą nogą krok w lewo, stawiając prawą stopę za lewą nogą. Przyjmij postawę ze skrzyżowanymi nogami, uginając nieznacznie nogi w kolanach, i delikatnie dotykając górną częścią prawej голени lewą łydkę. W postawie tej ciężar ciała spoczywa głównie na lewej nodze. Wykonując opisany powyżej krok prawą nogą, opuść prawą dłoń, przenieś w lewo, a następnie unieś do poziomu szyi. Jednocześnie przemieść poziomo lewą dłoń w lewo, prawie całkowicie prostując lewą rękę. Pod zakończeniu ruchu, palce obu dłoni skierowane są w górę, a punkty laogong oraz wzrok w lewo. (fot.22)

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i unieś lewą, zginając ją w kolanie tak, aby jej podudzie utrzymywane było prawie pionowo, a kolano znajdowało się na poziomie brzucha. Podeszwa uniesionej prawej stopy zwrócona jest w lewo. Jednocześnie przenieś ręce za siebie i ukośnie w górę, z prawej strony ciała. Lewa dłoń znajduje się obok prawej pachy. Prawa ręka jest prosta, a prawa dłoń utrzymywana jest z tyłu ciała, powyżej głowy. Palce dłoni skierowane są w górę, a punkty laogong w tył. Skieruj wzrok w lewo, spoglądając nad lewym ramieniem.

Wykonaj lewą nogą krok w lewo i przyjmij postawę fu bu, z ciężarem spoczywającym w większości na prawej nodze. Przenieś ręce w prawo, kierując punkty laogong przed i nieznacznie za siebie. Nadal spoglądaj w lewo. (fot.23).

Obracając ciało w lewo wykonaj płynnie, powoli i spokojnie okrężny zamach lewą ręką w lewo. Uczyń to tak obszernie, jak to tylko możliwe, przenosząc lewą dłoń wokół siebie, z prawej na lewą stronę ciała, i omiatając nią zamasyście lewe kolano. Po omiataciu lewą dłonią lewego kolana, umieść dłoń przy talii z lewej strony ciała, kierując punkt laogong w górę. W trakcie przenoszenia lewej dłoni przed i wokół lewej nogi, punkt laogong skierowany jest w dół. Spoglądaj przed siebie.

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, i nieznacznie na niej przykucając, wykonaj przed sobą dynamiczne „zamiatające podcięcie” prawą nogą. Po wykonaniu „podcięcia” unieś prawe kolano przed brzuch i stań na lewej nodze utrzymując podudzie prawej nogi pionowo. Jednocześnie wykonaj przed sobą podchwyt prawą dłonią, umieszczając prawe przedramię pionowo, z lewej strony ciała. Palce prawej dłoni skierowane są w górę, a punkt laogong w stronę ciała. Skieruj wzrok przed siebie.

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Ręce i nogi powinny poruszać się we właściwym tempie, rytmie i wzajemnej koordynacji.
2. Skoordynuj ruchy z oddechem, gdyż unikniesz przez to zadyszki.
3. Ruchy rękami i nogami należy wykonać z płynnym przyspieszeniem i dynamiką.

Akcja 28



fot.24

fot.25

Stojąc na lewej nodze unieś dynamicznie prawą dłoń, obracając rękę spiralnie wokół osi, i umieszczając dłoń nad głową. Punkt laogong uniesionej nad głową dłoni skierowany jest w górę. Jednocześnie wykonaj szybkie pchnięcie w przód wewnętrzną stroną lewej dłoni, kierując jej palce w górę. Po wykonaniu pchnięcia końce palców powinny się znajdować na poziomie czoła. Uniesienie prawej ręki i pchnięcie lewą dłonią wykonaj równocześnie, łącząc ruchy z wydechem. Skieruj wzrok przed siebie. (fot.24)

Bez chwili zwłoki po wykonaniu pchnięcia daj z wdechem prawą nogą krok w przód, i przyjmij postawę gong bu. Jednocześnie zamknij nad głową prawą dłoń w pięść, a lewą dłoń przenieś przed siebie, kierując jej palce w przód, a punkt laogong ku podłożu. Spoglądaj przed siebie.

Z wydechem przenieś ciężar ciała na prawą nogę i przykucnij, stawiając przy niej stopę lewej nogi z tupnięciem. Jednocześnie przenieś lewą dłoń przed splot słoneczny, kierując palce dłoni w górę, a punkt laogong w prawo i zadając obszerne i zamaszyste uderzenie przed siebie w dół prawą pięścią, uderzając techniką o nazwie „cios pięścią młotem”. Skieruj wzrok na pięść. (fot.25)

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Zadbaj o dobrą koordynację ruchów rąk i nóg w trakcie całej akcji.
2. Wypowiedz głośno dźwięk „en” w momencie, gdy kucasz tupiąc lewą nogą i wykonując przy tym uderzenie pięścią.
3. Dźwięk „en” powinien zostać wyartykułowany w sposób przeciągły, głośno i zdecydowanie, wydobywając się z Ciebie w trakcie zadawania uderzenia, i brzmiąc przez chwilę.

Akcja 29



fot.26



fot.27



fot.28

Obróć ciało o 180 stopni w prawo, wykonaj krok prawą nogą, przenieś ciężar na prawą nogę i przyjmij postawę gong bu. Podeszwy obu stóp przylegają całkowicie do podłoża. Wykonując krok wysuń przed siebie prawą rękę utrzymując przedramię i dłoń skierowane ukośnie w przód i w górę. Łokieć prawej ręki powinien znajdować się przed prawym barkiem, a dłoń na poziomie twarzy. Punkt laogong prawej dłoni jest kierowany w stronę twarzy. Jednocześnie z ruchem prawej ręki umieść lewą dłoń przy talii, z lewej strony ciała. Palce lewej dłoni są skierowane w przód, a punkt laogong w górę. Skieruj wzrok przed siebie. (fot.26)

Bez chwili zwłoki przenieś ciężar ciała na lewą nogę, opuszczając przed sobą prawą dłoń do poziomu szyi, i kierując jej punkt laogong w kierunku podłoża. Równocześnie obróć lewą dłoń przy talii, kierując jej punkt laogong w dół. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, unosząc przed sobą prawą dłoń powyżej głowy, a następnie przenosząc ją w tył, z prawej strony głowy, i umieszczając obok ucha. Punkt laogong prawej dłoni skierowany jest w przód, a palce w lewo. Spoglądaj przed siebie. Wraz z uniesieniem i przeniesieniem prawej dłoni, wykonaj dynamiczne pchnięcie w przód wewnętrzną stroną lewej dłoni. Palce lewej dłoni są skierowane w górę, a punkt laogong w przód. Skieruj wzrok przed siebie. (fot.27).

Obróć tułów o 90 stopni w lewo, ugnij nogi w kolanach i przysiądź w postawie „jeźdźca”. Unieś lewe przedramię, przenosząc je jednocześnie w lewo oraz nieco w tył. Punkt laogong lewej dłoni skierowany jest w górę, a dłoń utrzymywana z lewej strony ciała powyżej głowy i nieco za nią. Palce lewej dłoni są skierowane przysiódkowo w przód. Równocześnie z ruchem lewej ręki wykonaj dynamiczne pchnięcie przed siebie podstawą prawej dłoni na wysokość splotu słonecznego, obracając przy tym ciało o 45 stopni w lewo. Prawa dłoń jest otwarta, a jej palce zwrócone do przodu. Skieruj wzrok na prawą dłoń. (fot.28)

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Zadbaj o pełną koordynację ruchów rąk i nóg.
2. Zwróć uwagę na właściwą szybkość i zwinność poszczególnych ruchów.
3. Zadbaj o to, aby postawa „jeźdźca w siodle” była stabilna.

Akcja 30



fot.29



fot.30

Wychyl się w prawo i wykonaj okrężne podchwyty dłońmi z prawej strony ciała. Obróć tułów w lewo, umieść ciężar ciała na lewej nodze i przenieś ręce poziomo w lewo. Skieruj punkt laogong prawej dłoni w górę, a lewej w lewo. Skup wzrok na prawej dłoni.

Wykonaj ruchy lustrzane w stosunku do poprzednich, przenosząc ciężar ciała na prawą nogę i kierując wzrok na lewą dłoń.

Ponownie wykonaj dłońmi ruchy przypominające podebranie, i przenieś ręce tak jak poprzednio, jednocześnie stawiając prawą stopę obok lewej. Przyjmij postawę „siedzenia na wymyślnym stołku” z nogami lekko ugiętymi w kolanach. Podczas ostatniego ruchu wzrok powinien być skierowany najpierw na prawą dłoń, a po przyjęciu postawy „siedzenia na wymyślnym stołku”, w prawo. (fot.29). Niezwłocznie po przyjęciu postawy „siedzenia na wymyślnym stołku” obróć ciało o 90 stopni w prawo, uginając przy tym nieznacznie nogi w kolanach, i przysiadając. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, opierając prawą stopę na podłożu jedynie na pięcie. Jednocześnie obróć ręce wokół osi, opuść lewą rękę, a następnie unieś ją przed sobą kierując punkt laogong w górę oraz przenieś prawą rękę w prawo. Umieść lewą dłoń przed sobą na poziomie twarzy, a prawą obok głowy, z prawej strony ciała. Skieruj wzrok przed siebie (fot.30)

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Obrót ciała w prawo powinien zostać wykonany płynnie i szybko.
2. Ręce i nogi powinny się poruszać we właściwej, wzajemnej koordynacji.
3. Oddech powinien być spokojny i naturalnie „zgrany” z ruchami.

Ponadto:

Według shaolińskiego mnicha Shi Yanzhuang:

„Postawa „siedzenia na wymyślnym stołku” jest powszechnie stosowana w tradycyjnym treningu chińskiej sztuki walki i zaliczana do unikalnych cech tradycyjnego Shaolin kung fu opartego na sztuce walki. Przyjmując ją należy utrzymywać tułów wyprostowany, nogi równoległe względem siebie, kolana blisko siebie, i przykucnąć tak bardzo, aż uda będą utrzymywane mniej więcej poziomo. Sprawny i wytrenowany wojenny artysta powinien być w stanie utrzymać tę postawę przez co najmniej kilka minut, zanim stanie się ona dla niego odczuwalnie uciążliwa. Aby to osiągnąć, potrzeba długotrwałego, systematycznego i żmudnego treningu częstego utrzymywania tej postawy przez dość długi czas, utrzymując wyprostowany tułów pomimo nóg mocno ugiętych w stawach kolanowych i biodrowych.”

Akcja 31



fot.31



fot.32



fot.33

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, stawiając prawą stopę na podłożu nieco ukośnie w prawo, a następnie unieś lewą nogę stając jedynie na prawej. Podeszwa lewej stopy skierowana jest w prawo. Przenieś okrężnie ręce w prawo, po czym opuść lewą rękę i przenieś łukiem, umieszczając lewą dłoń obok lewego biodra. Skieruj punkt laogong lewej dłoni w dół, a palce w przód. Jednocześnie wysuń spokojnie prawą dłoń w przód, przed klatkę piersiową, z wnętrzem dłoni skierowanym w lewo, a palcami w górę. Spoglądaj przed siebie. (fot. 31) Odsuń lewą dłoń od ciała w lewo, a prawą w prawo. Umieść prawą dłoń obok głowy z prawej strony ciała. Punkt laogong prawej dłoni zwrócony jest w przód, a lewej w dół. Wykonaj wolne kopnięcie w przód piętą lewej stopy, a następnie ugnij lewą nogę w kolanie i ponownie zbliż lewą stopę do ciała ruchem zahaczającym nogę

wyimaginowanego przeciwnika i zasłaniając lewą stopą obszar własnego krocza. Podeszwa lewej stopy skierowana jest w prawo. (fot.32)

Wykonaj lewą nogą krok w przód i przyjmij postawę gong bu. Wychyl się w przód obracając tułów o 45 stopni w lewo. Wsuń ręce w przód, wykonaj równoczesny podchwyt lewą dłonią i nachwyt prawą, tak, aby ruch przypominał chwycenie piłki. Skieruj wzrok przed siebie. Po wykonaniu powyższego ruchu lewa dłoń znajduje się przed brzuchem, a prawa przed klatką piersiową. (fot.33)

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę unosząc prawą dłoń powyżej głowy i kierując jej palce w górę. Przenieś prawą dłoń w prawo, a następnie opuść i umieść przy lewym ramieniu. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę i wykonaj pchnięcie w przód lewym barkiem oraz prawą dłonią. Skieruj wzrok w przód spoglądając nad lewym barkiem.

Zalecenia związane z wykonanie niniejszej akcji:

Stojąc na prawej nodze zwróć szczególną uwagę na zachowanie równowagi oraz na to, aby unieść lewą nogę we właściwej synchronizacji z ruchami rąk.

Akcja 31



fot.34



fot.35



fot.36



fot.37

Balansując ciałem obróć tułów w prawo, przenosząc ciężar ciała najpierw na prawą, a następnie na lewą nogę. Równocześnie wykonaj dłońmi okrężny ruch przypominający obracanie w nich kuli. Wykonaj to tak, aby ostatecznie lewa dłoń znalazła się przed klatką piersiową, a prawa przed brzuchem. Punkt laogong lewej dłoni skierowany jest w dół, a prawej w górę. (fot.34 - 35)

Wykonaj prawą nogą krok w tył, obróć ciało o 180 stopni w prawo i przyjmij postawę jeźdźca. (fot. 36)

Obróć tułów o 45 stopni w prawo, przyjmij postawę gong bu i wykonaj takie same ruchy, jak w akcji nr 5. Skieruj wzrok przed siebie. (fot.37)

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Obrót ciała w prawo wykonaj powoli i płynnie.
2. Wszystkie elementy składowe akcji wykonaj precyzyjnie.
3. Skup uwagę całkowicie na wykonywanych przez siebie ruchach, nie dopuszczając, aby twój umysł był w tym czasie zajęty czymkolwiek innym.
4. Zachowaj gładki i spokojny oddech.

Akcja 32



fot.38



fot.39



fot.40



fot.41

Utrzymując postawę gong bu obróć tułów nieznacznie w lewo, wysuwając prawy bark w przód oraz cofając lewy, wykonując jednocześnie szybkie pchnięcie prawą dłonią w przód i opuszczając lewą dłoń obok talii, z lewej strony ciała. Punkt laogong prawej dłoni skierowany jest w przód, a lewej w dół. Patrz przed siebie. (fot. 38)

Natychmiast wykonaj kolejny ruch w jednej serii z poprzednim, obracając przy tym ciało nieznacznie w prawo, tj. wysuń przed siebie lewy bark i wyprowadź szybkie pchnięcie lewą dłonią w przód, przenosząc jednocześnie prawą dłoń obok talii, z prawej strony ciała. Punkt laogong lewej dłoni skierowany jest w przód, a prawej w dół. Spoglądaj przed siebie. (fot.39)

Bez chwili zwłoki wykonaj kolejny ruch w jednej serii z dwoma poprzednimi, ponownie wysuwając odrobinę prawy bark w przód oraz cofając lewy, wykonując

jednocześnie szybkie pchnięcie prawą dłonią w przód i opuszczając lewą obok talii, z lewej strony ciała. Punkt laogong prawej dłoni skierowany jest w przód, a lewej w dół. Skieruj wzrok przed siebie . (fot. 40)

Zbliź dłonie do klatki piersiowej rozluźniając nadgarstki i kierując punkty laogong w dół. Unieś z wdechem prawą stopę, a następnie z wydechem wykonaj prawą nogą szybki krok w przód wyprowadzając jednocześnie pchnięcie dłońmi w przód. Palce dłoni skierowane są w górę, a punkty laogong w przód. Spoglądaj przed siebie. Natychmiast po wykonaniu kroku prawą nogą, przesuń w przód lewą stopę o taki sam odcinek, jaki pokonałeś dając krok prawą nogą. Wykonaj oba kroki w postaci dynamicznego wypadu do przodu, umieszczając ostatecznie większość ciężaru ciała na prawej nodze. (fot.41)

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Ręce i nogi powinny poruszać się metodycznie.
2. Aby wykonać właściwie dynamiczne pchnięcia dłońmi w przód, rozpocznij każde z nich od niewielkiego zamachu ramionami, nadając im przez to większy impet.

Akcja 33



fot. 42

Stojąc w tym samym miejscu, w którym zakończyłeś poprzednią akcję, obróć tułów o 90 stopni w lewo, ugnij nogi w kolanach i przyjmij postawę „jeźdźca siedzącego w siodle”. Przenieś ręce przed siebie wykonując dłońmi ruchy chwycenia, objęcia i trzymania wyimaginowanej kuli. Prawa dłoń znajduje się przed brzuchem, a jej punkt laogong skierowany jest w górę. Lewa dłoń utrzymywana jest przed splotem słonecznym, a jej punkt laogong skierowany jest w dół. Wsuń ręce przed siebie na poziomie klatki piersiowej, umieszczając prawą dłoń pod lewą i kierując punkty laogong obu dłoni w dół. Wewnętrzna strona nadgarstka lewej ręki spoczywa na zewnętrznej stronie nadgarstka prawej ręki. Skieruj wzrok w przód. Rozsuń ręce na boki i w tył, zamykając dłonie w pięści i umieszczając je przy talii z obu stron tułowia. Punkty laogong w pięściach umieszczonych przy talii skierowane są w górę. Unieś pięści przed sobą na wysokość klatki piersiowej tak, aby zetknęły się z sobą, a następnie zadaj nimi szybkie i płynne uderzenia w prawo i w lewo. Po wyprowadzeniu ciosów ręce są w pełni wyciągnięte w poziomie na boki, a grzbiety pięści skierowane w górę. Uderzając na boki skieruj wzrok najpierw w prawo, a następnie w lewo.(fot.42)

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Utrzymuj stabilną i solidnie zakorzonioną postawę „jeźdźca w siodle”.
2. Przed wyprowadzeniem uderzeń na boki umieść pięści przed klatkę piersiową.

Akcja 34



fot.43



fot.44



fot.45

Skieruj wzrok na prawą pięść i rozluźnij ręce. Wychyl się w prawo i przenieś większość ciężaru ciała na prawą nogę. Wykonaj oburącz zagarniający ruch rękoma z prawej i lewej strony ciała, a następnie za sobą. Opuść ręce i przenieś ciężar ciała na lewą nogę, unosząc lewą rękę z lewej strony ciała na wysokość klatki piersiowej, a prawą umieszczając nieco za i pod lewą ręką tak, aby górna strona nadgarstka lewej ręki stykała się w wewnętrzzną stronę nadgarstka prawej ręki. Punkty laogong obu dłoni zwrócone są w górę. Skieruj wzrok na dłonie.

Przyjmij postawę ma bu, umieszczając prawą dłoń obok lewej pachy, a lewą przy prawym ramieniu. Palce dłoni skierowane są w górę, a wzrok w prawo. Lewa ręka znajduje się na zewnątrz prawej i styka z nią. Prawe przedramię dotyka do brzucha.

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę opuszczając i rozsuwając dłonie na boki. Umieść dłonie na poziomie bioder; prawą z prawej, a lewą z lewej strony ciała. Punkty laogong skierowane są w dół i nieznacznie na boki. Skup wzrok na prawej dłoni.

Ponownie wykonaj dłońmi ruch zagarnięcia i podebrania, umieszczając dłonie przy talii z obu stron tułowia. Obróć ciało o 45 stopni w lewo i przyjmij postawę gong bu z ciężarem ciała spoczywającym w większości na lewej nodze.

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i opuść dłonie, sunąc grzbietami dłoni w dół, wzdłuż ud.

Stań na prawej nodze unosząc lewą nogę i zginając ją w kolanie. Podudzie lewej nogi utrzymywane jest pionowo, a kolano przed centralną osią ciała na wysokości splotu słonecznego. Jednocześnie z unieś lewą rękę przed sobą, a prawą za sobą tak, aby dłonie znajdowały się na poziomie głowy, a punkty laogong skierowane były w górę. Ruch ten nosi nazwę „Feniks rozpościera skrzydła” i przypomina unoszenie czegoś w dłoniach. Skieruj wzrok przed siebie. (fot. 43 - 45)

Akcja 35



fot.46

Opuść przed sobą lewą stopę na podłoże, skierowując jej palce ukośnie w lewo. Obróć ciało o 90 stopni w lewo, ugnij nogi w kolanach i przykucnij, przyjmując postawę, w której prawe kolano będzie chronione przez lewe. Obróć ręce w stawach łokciowych w taki sposób, aby dłonie były zwrócone wewnętrznymi stronami w dół. Umieść lewą dłoń przy talii z lewej strony ciała, utrzymując ją poziomo, a prawą opuść przed sobą, utrzymując prawie poziomo. Palce obu dłoni są skierowane w przód. Skieruj wzrok na prawą dłoń. (fot.46)

/ Przyjęcie niniejszej postawy przebiega następująco:

Przysiądź na obu nogach, stając na podłożu całą podeszwą lewej stopy zwróconej palcami ukośnie w lewo, przysiadając jednocześnie na pięcie prawej stopy opartej na podłożu jedynie częścią podeszwy pod jej palcami. Kolano prawej nogi powinno być „ukryte” za łydką lewej nogi i pod jej kolanem. Umieść kolano prawej nogi blisko lewej stopy, a udo lewej nogi tak blisko klatki piersiowej, jak tylko zdołasz. /

Akcja 36



fot. 47

fot.48

Wstań z wdechem i wykonaj prawą nogą krok w prawo, obracając tułów o 90 stopni w prawo, uginając przy tym prawe kolano i przenosząc większość ciężaru ciała na prawą nogę. Obie nogi powinny być oparte na podłożu całymi podeszwami stóp. Wykonaj prawą dłonią ruch chwytu i wykręcenia ręki wyimaginowanego przeciwnika, zamknij dłonie w pięści i z wydechem umieść prawą pięść z boku ciała przy talii, a lewą pięścią wyprowadź cios przed siebie, ukośnie w prawo i w górę, do poziomu twarzy. Skieruj wzrok na pięść lewej ręki. (fot. 47)

Obróć ciało w lewo. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę i z wydechem wykonaj szybki chwyt lewą dłonią na poziomie ramienia, błyskawicznie zamknij ją w pięść i umieść przy talii z lewej strony tułowia oraz wyprowadź przed siebie cios prawą pięścią, kierując go w lewo i nieco ukośnie w górę. Skieruj wzrok na pięść prawej ręki. (fot.48)

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

Obroty tułowia o 90 stopni w prawo i o 90 stopni w lewo wykonaj dynamicznie i zwinnie.

1. Uderzenia pięściami wyprowadź energicznie, wybuchowo, z maksymalną dynamiką i prędkością.

Akcja 37



fot.49

Obróć ciało o 90 stopni w lewo i wykonaj prawą nogą szybki krok w przód, przyjmując postawę gong bu, z ciężarem ciała spoczywającym w większości na prawej nodze. Stopy przylegają do podłoża całymi podeszwami. Unieś i wysuń w przód prawą rękę na poziom ramienia. Odwiedź w lewo i w górę łokieć lewej ręki z lewej strony ciała, a następnie zadaj nim zamachowe uderzenie w przód, wyprowadzając je poziomo, przed twarzą, z lewej strony w prawo. Cios łokciem powinien dotrzeć do wnętrza prawej dłoni z dźwiękiem klapnięcia. Skieruj wzrok w przód. (fot. 49.)

/ W rzeczywistej walce ruchy tworzące niniejszą akcję służyłyby chwyceniu potencjalnego przeciwnika prawą ręką za kark lub głowę i zadania mu zamachowego ciosu łokciem lewej ręki w szyję lub w głowę. /

Akcja 38



fot.50

fot.51

Po wykonaniu uderzenia łokciem lewej ręki natychmiast rozpocznij kolejną akcję. Wykonaj lewą nogą szybki i dynamiczny krok w przód i przyjmij postawę gong bu. Wykonaj powyższą akcję unosząc lewe kolano przed brzuchem i przenosząc prawą dłoń Rychem przechwyty nad lewo kolano, kierując punkt laogong prawej dłoni w górę, i umieszczając lewą dłoń nad nadgarstkiem prawej ręki. / Punkt laogong lewej dłoni skierowany jest w górę./ Skieruj palce lewej dłoni w górę i z wypadem ciała w przód wyprowadź przed siebie cios krawędzią lewej dłoni. Skieruj wzrok przed siebie. (fot. 50) Natychmiast po wykonaniu uderzenie krawędzią lewej dłoni wykonaj szybki krok w tył prawą nogą, przyjmij postawę gong bu i wyprowadź lustrzany w stosunku do ostatniego cios z przód, zadając go krawędzią prawej, utrzymywanej pionowo dłoni. Palce prawej dłoni są skierowane w górę. W trakcie wyprowadzania ciosu umieść lewą dłoń przy talii z lewej strony ciała i skieruj jej punkt laogong w górę. Spoglądaj przed siebie. (fot 51.)

/ Szybki krok w tył lewą nogą pozwoli ci uniknąć kopnięcia wymierzonego w twoje lewe kolano i pozwoli wyprowadzić kontratak uderzeniem krawędzią prawej dłoni./

Akcja 39



fot.52



fot.53



fot.54

Pozostań w miejscu w którym wykonałeś poprzednią akcję. Wychyl się w przód, a następnie obróć tułów w lewo wykonując następujące ruchy:

- Opuść lewą dłoń w dół, kierując punkt laogong w kierunku podłoża. Jest to ruch zasłony przed potencjalnym kopnięciem.
- Podążając wzrokiem za dłońmi, przenieś lewą rękę obszernym łukiem w górę i w lewo, na poziom ramion, przenosząc jednocześnie prawą rękę łukiem w lewo, i umieszczając obok lewej pachy. W trakcie przenoszenia rąk przedramiona przez moment krzyżują się z sobą. Przyjmij postawę jeźdźca i skieruj wzrok na lewą dłoń. Lewa ręka jest prawie prosta, palce obu dłoni są skierowane w górę, a punkty laogong w lewo. (fot. 52)
- Utrzymując postawę jeźdźca bez chwili zwłoki przenieś ciężar ciała na lewą nogę, obróć tułów nieznacznie w lewo i opuść prawą dłoń z lewej strony ciała w ruchu zasłony przed wyimaginowanym kopnięciem. Następnie przenieś płynnie ręce obszernym łukiem w górę i w prawo, tak samo, jak to uczyniłeś przed chwilą przenosząc je w lewo. Ruch ten jest lustrzanym odbiciem poprzedniego. Skieruj wzrok na prawą dłoń. (fot. 53)
- Ponownie opuść lewą dłoń z prawej strony ciała w ruchu zasłony przed wyimaginowanym kopnięciem. Następnie unieś lewą rękę do poziomu, tak, aby jej przedramię dotknęło od dołu przedramię prawej ręki. Podążając wzrokiem za dłońmi, przenieś równocześnie obie ręce stykające się przedramionami łukiem w górę i w lewo i obracając tułów w lewo, opuść z lewej strony ciała na poziom brzucha. Skieruj wzrok na dłonie. Jest to ruch obrony, tj. zbitcia oburącz w dół uderzenia zadanego ręką przez wyimaginowanego przeciwnika znajdującego się po twojej lewej stronie. Przyjmij postawę Sy Liu Bu (postawa „cztery- sześć”), z ciężarem spoczywającym w większości na prawej nodze. (fot.54)

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, wychyl się przód i nieznacznie w lewo, wykonaj podchwyt dłońmi, unosząc je do poziomu twarzy w prawej strony ciała. Umieść 60 % ciężaru ciała na prawej nodze przenosząc jednocześnie dłonie w prawo, wykonując nimi dźwignię od dołu na staw łokciowy ręki wyimaginowanego przeciwnika. Skieruj wzrok na dłonie i przestrzeń pomiędzy nimi. Opuść ręce do poziomu talii, kierując palce dłoni w prawo a punkty laogong przed siebie. Obróć tułów w lewo i przenosząc ciężar ciała na lewą nogę zadaj dynamiczne uderzenie dłońmi przed siebie na poziomie żeber z tzw. „fajing”. Spoglądaj na dłonie i obszar przestrzeni, w który wyprowadziłeś uderzenie. Po wyprowadzeniu uderzenia przenieś ciężar ciała na prawą nogę i rozluźnij ręce rozluźniając nadgarstki i uginając lekko ręce w łokciach.

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Działaj precyzyjnie i metodycznie, zachowując zsynchronizowany z wykonywanymi ruchami oddech oraz naturalny, wewnętrzny spokój.
2. Uderz dłońmi gwałtownie i niespodziewanie „jak grom z jasnego nieba”.

Akcja 40



fot.55



fot.56



fot.57

Skieruj wzrok w lewo. Obróć tułów w prawo, postaw lewą stopę obok prawej, i przyjmij postawę „siedząc na stołku”. Jednocześnie wykonaj prawą dłoń w blok w prawo i w górę, unosząc i umieszczając ją przed oraz nieco ponad prawym obojczykiem. Równocześnie przenieś lewą dłoń w prawo, umieszczając ją obok prawej pachy. Krawędź prawej dłoni znajduje się na poziomie prawego obojczyka, palce lewej dłoni skierowane są w górę. (fot.55)

Odstaw lewą stopę o krok w lewo i przyjmij postawę jeźdźca. Rozsuń poziomo ręce na boki. Palce dłoni są skierowane w górę. Wzrok spoczywa na lewej dłoni. (fot. 56)

Wykonaj dłońmi okrężne i spiralne ruchy przypominające chwycenie kuli. Uczyń to umieszczając prawą dłoń przed klatką piersiową, a lewą przed brzuchem. Punkt laogong prawej dłoni skierowany jest w dół, a lewej w górę. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę i przyjmij postawę gong bu. Ugnij nogi w kolanach, obróć tułów w prawo i wykonaj rękoma kolejny okrężny i spiralny ruch przypominający obracanie trzymanej w dłoniach kuli, umieszczając lewą dłoń przed klatką piersiową, a prawą przed brzuchem. Punkt laogong prawej dłoni skierowany jest w górę, a lewej w dół. Skieruj wzrok przed siebie. (fot.57)

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Zadbaj o stabilność ciała w postawach „siedząc na stołku”, gong bu oraz „jeźdźca”, a także o sprawne i zwinne ich przyjmowanie.
2. Wykaż się dobrą równowagą w postawie „siedząc na stołku”.
3. Ręce i nogi powinny poruszać się we wzajemnej koordynacji.

Akcja 41



fot.58



fot.59



fot.60



fot.61



fot.62



fot.63

Przenieś całkowicie ciężar ciała na lewą nogę. Unieś prawą nogę zginając w kolanie i umieść prawą stopę przed i nieco powyżej lewego kolana, kierując podszwę w lewo. Wykonując powyższy ruch unieś przed sobą prawą dłoń ponad głowę, kierując punkt laogong w górę i opuść przed sobą lewą dłoń do poziomu brzucha, kierując kciuk lewej dłoni w dół, a punkt laogong ukośnie w dół i nieco w przód. (fot. 58)

Obróć ciało o 90 stopni w prawo i opuść prawą stopę z tupnięciem na podłoże obok lewej stopy. Ostaw lewą stopę o krok w lewo i przyjmij postawę jeźdźca.

Zamknij prawą dłoń w pięść i przenieś przed sobą, powyżej głowy, łukiem w prawo, a następnie opuść ją i przenieś kuliście w lewo, umieszczając przy tali, z lewej strony ciała. Wewnętrzna strona prawego przedramienia dotyka do brzucha, a punkt laogong prawej pięści skierowany jest w tył. Jednocześnie z ruchem prawej ręki unieś lewą dłoń i przenieś łukiem „w ślad” za prawą ręką, kierując punkt laogong lewej dłoni w stronę twarzy. W chwili, gdy umieścisz prawe przedramię przy brzuchu, lewe przedramię umieść ponad nim, przed klatką piersiową. Punkt laogong lewej dłoni skierowany jest w stronę ciała.

Wraz z wydechem wykonaj dynamiczne uderzenie grzbietem prawej pięści ukośnie w prawo i w górę, na wysokość własnej twarzy, jednocześnie gwałtownie ściągnij lewą dłoń w dół, w lewo, i za siebie. Palce lewej dłoni są rozcapierzone, a punkt

laogong skierowany w stronę prawej pięści. Przed wykonaniem uderzenia skieruj wzrok w punkt w przestrzeni, w który uderzysz prawą pięścią, a po zadaniu ciosu, na prawą pięść.

Przenieś wzrok o 90 stopni w lewo. Wraz z wdechem umieść płynnym ruchem prawą pięść przy talii z prawej strony ciała. Jednocześnie wysuń okrężnie lewą dłoń na wysokość klatki piersiowej, przenosząc ją najpierw w lewo, a następnie unosząc. Skup wzrok na lewej dłoni. Punkty laogong pięści umieszczonej przy talii oraz wyciągniętej ukośnie, otwartej i uniesionej lewej dłoni są skierowane w górę. Większość ciężaru ciała spoczywa na prawej nodze.

Wraz z wydechem przenieś ciężar ciała na lewą nogę, zamknij lewą dłoń w pięść, i szybkim ruchem umieść ją przy talii z lewej strony ciała, zadając jednocześnie dynamiczny cios prawą pięścią w miejsce w przestrzeni, w którym zamknąłeś lewą dłoń w pięść, tj. ukośnie w lewo, przed lewy obojczyk. Skieruj wzrok na prawą pięść. (fot. 59)

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę cofając jednocześnie poziomo prawe przedramię i zginając prawą rękę w łokciu. (fot.60) Wysuń ciężar ciała na lewą nogę, umieść prawe przedramię przed klatką piersiową utrzymując je prawie pionowo, tj. wykonując nim okrężny ruch w lewo oraz przód. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, umieść prawą pięść przy talii z prawej strony ciała wykonując równocześnie okrężny ruch lewą dłonią, tj. unosząc ją przed sobą na wysokość twarzy i kierując jej palce w górę, a punkt laogong w prawo. Umieść lewą dłoń przed twarzą formując ją w „dłoń o kształcie liścia wierzby” (Chin.„Zhang”). Skieruj wzrok na lewą dłoń i w przestrzeń za nią.

Opuść biodra i obróć tułów w lewo, otwierając równocześnie prawą pięść i umieszczając lewą dłoń przy talii z lewej strony tułowia. Obie dłonie dotykają krawędziami do tułowia na tym samym poziomie, tj. talii z lewej i prawej strony ciała. Punkty laogong dłoni są skierowane w górę, a palce w przód. Ciężar ciała spoczywa w większości na prawej nodze. Skieruj wzrok przed siebie. Nie przenosząc ciężaru ciała wykonaj dłońmi obszerny ruch przypominający objęcie wielkiej kuli.

Obróć ciało w prawo, w lewo i ponownie w prawo, odchylając się ostatecznie w prawo i przenosząc ciężar ciała w większości na prawą nogę, unosząc prawą dłoń oraz opuszczając i wysuwając w lewo lewą dłoń ruchem przypominającym poziome cięcie. Punkt laogong prawej dłoni skierowany jest w lewo, a lewej w dół. Skieruj wzrok w lewo. (fot. 61)

Balansując ciałem przenieś ciężar na lewą nogę i wykonaj rękami „lustrzany” w stosunku do poprzedniego ruchu. Skieruj wzrok w prawo. (fot.62)

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, a następnie na prawą, obróć tułów w lewo i dynamicznie uderzając grzbietami otwartych dłoni; grzbietem prawej dłoni za siebie w prawo i w górę, a lewej przed siebie, i w dół. Palce dłoni są rozcapierzone. Skieruj wzrok na lewą dłoń, a następnie ukośnie w lewo. (fot. 63)

Umieść większość ciężaru ciała na lewej nodze, przyjmij postawę gong bu, i wraz z wdechem wykonaj przed sobą obszerny, obejmujący ruch rękoma na poziomie ramion, przypominający objęcie czegoś, lub kogoś. Ręce są ugięte w łokciach, łokcie skierowane na boki, a palce dłoni utrzymywane poziomo i zwrócone ku sobie. Skieruj wzrok przed siebie. (fot.64)

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i nieco na niej przysiądź, zbliżając jednocześnie

dłonie do klatki piersiowej. W trakcie przenoszenia dłoni przed klatkę piersiową, punkty laogong są zwrócone w stronę ciała. Z wydechem przenieś ciężar ciała na lewą nogę, przyjmij postawę gong bu, wyprowadzając spokojne pchnięcie dłońmi w przód. Po wykonaniu pchnięcia dłonie znajdują się na wysokości szyi i są rozsunięte względem siebie na szerokość ramion. Punkty laogong są skierowane w przód, a palce dłoni w górę. Spoglądaj przed siebie. (fot.65)



fot.64



fot.65.

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Rotacyjne obroty ciała wykonaj zwinnie.
2. Ręce i nogi powinny z sobą współdziałać i poruszać się w doskonałej, właściwej, wzajemnej koordynacji.
3. Każde uderzenie powinno zostać wykonane z wydechem, szybko i niezwykle gwałtownie.
4. W trakcie wykonywania płynnych ruchów zachowuj „gładki” i spokojny oddech.

Akcja 42



fot.66

fot.67

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, obróć tułów oraz stopy o 45 stopni w prawo i przyjmij postawę jeźdźca. Opuść, rozsuń na boki, a następnie zbliż do siebie dłonie przed klatką piersiową w geście przypominającym obejmowanie i trzymanie w dłoniach kuli. Spoglądaj przed siebie.

Podążając wzrokiem za ruchem dłoni, przenieś ręce w lewo a następnie w prawo zbliżając dłonie do siebie i umieszczając prawą dłoń nad lewą. Prawa dłoń znajduje się na wysokości klatki piersiowej, a lewa brzucha. Punkty laogong dłoni skierowane są ku sobie, a dłonie utrzymywane w odległości podobnej do tej, jaką wymaga trzymanie w nich piłki do gry w koszykówkę.

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, obracając dłonie tak, jakbyś sunął ich wewnętrznymi płaszczyznami wokół niewidzialnej kuli o wielkości piłki do gry w koszykówkę. Umieść lewą dłoń nad prawą, w lustrzanej w stosunku do poprzedniej, pozycji. Punkty laogong dłoni skierowane są ku sobie. Wsuń ręce w lewo na poziom talii i zamknij dłonie w pięści. Przenieś pięści szybkim zamachem obok talii z lewej strony ciała i stań na lewej nodze unosząc prawą nogę zgiętą w kolanie tak, aby goleń utrzymywana była pionowo, a podeszwa prawej stopy skierowana była w lewo. Jednocześnie wykonaj blok prawym przedramieniem ponad głową i cios w przód pięścią lewej ręki. Skieruj wzrok przed siebie. (fot.66)

Obrót ciała między pchnięciem oburącz wykonanym w poprzedniej akcji, a ciosem zadany pięścią lewej ręki wykonanym w niniejszej akcji stojąc na lewej nodze wynosi 180 stopni.

Po zadaniu ciosu pięścią lewej ręki rozewrzyj pięści w otwarte dłonie, wykonaj prawą nogą krok w przód, i przyjmij postawę gong bu uderzając jednocześnie przed siebie podstawą prawej dłoni na poziomie twarzy i umieszczając lewą dłoń poziomo przed splotem słonecznym. Punkt laogong prawej dłoni skierowany jest w przód, a lewej w dół. Skieruj wzrok przed siebie.

Zamknij dłonie w pięści, obróć ciało w lewo, przysiądź, przyjmij postawę jeźdźca i wykonaj prawym przedramieniem blok w dół, opuszczając je do poziomu pasa. Jednocześnie umieść lewą pięść przy talii, z lewej strony ciała. Skieruj wzrok na prawe przedramię. (fot. 67)

Obróć ciało w lewo, przyjmij postawę gong bu i wykonaj blok w górę lewym przedramieniem oraz równocześnie cios w przód „pionową” pięścią prawej ręki. Gdy wykonasz blok w górę lewą ręką, jej pięść powinna znajdować się nad lewym ramieniem. Skieruj wzrok w przód.(fot.68)



fot.68

Otwórz dłonie i zadaj cios w przód podstawą lewej dłoni, umieszczając prawą dłoń przed splotem słonecznym. Punkt laogong lewej dłoni skierowany jest w przód, a prawej w dół. Palce lewej dłoni skierowane są w górę, a prawej w przód. Skieruj wzrok na, i za lewą dłoń.

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Obrót ciała oraz krok w przód wykonaj zwinnie i energicznie.

Akcja 43



fot.69

Przenieś większość ciężaru ciała na prawą nogę i przyjmij postawę „cztery/sześć” (Chin: sy liu bu). Otwórz lewą pięść. Opuść lewą rękę i wykonaj płynnie zasłonę lewą dłonią przez kopnięciem od frontu, a następnie unieś lewą dłoń z prawej strony ciała i umieść lewe przedramię pod łokciem prawej ręki. Wsuń lewą dłoń w przód, przed lewy bark, na poziom twarzy. Palce lewej dłoni są skierowane w górę. Wraz z wysunięciem lewej dłoni w przód przenieś prawą pięść w tył, umieszczając ją obok prawego ramienia i na jego wysokości. Utrzymuj prawe przedramię prawie poziomo, z pięścią skierowaną w przód. Punkt laogong w prawej pięści jest skierowany w

stronę ciała. Skieruj wzrok na lewą dłoń. Palce lewej dłoni skierowane są w górę. (fot.69)

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

Powyższe ruchy wykonaj płynnie i szybko.

Akcja 44



fot.70



fot.71



fot.72

Rozewrzyj prawą pięść w otwartą dłoń i opuść do poziomu talii. Obróć ciało o 90 stopni w lewo, przenieś ciężar na prawą nogę, a następnie unieś i zegnij w kolanie lewą nogę, umieszczając lewe kolano przed brzuchem, a lewą stopę na poziomie krocza w geście zasłony lewą stopą przed kopnięciem. Podudzie lewej nogi jest utrzymywane ukośnie w stosunku do podłoża. W trakcie obrotu ciała w lewo opuść i przenieś okrężnie lewą dłoń w lewo, umieszczając ją przed lewym biodrem, a prawą dłoń obok głowy z prawej strony ciała. Punkt laogong lewej dłoni skierowany jest ukośnie w przód i w dół, a prawej na zewnątrz w prawo i nieco w górę. Umieść przedramię lewej ręki nad uniesionym i utrzymywanym ukośnie w stosunku do podłoża podudziem lewej nogi, równoległe do niego. Skieruj wzrok w lewo. (fot.70)

Stojąc na prawej nodze obróć ciało w lewo, obracając jednocześnie na podłożu w lewo prawą stopę. Umieść kolano lewej nogi przed brzuchem, opuść nieco lewą stopę i skieruj jej podeszwę prawo. Wraz ze skrętem tułowia w lewo, obróć dłonie kierując ich wewnętrzne strony ku sobie. Umieść prawą dłoń z prawej strony ciała powyżej i na zewnątrz prawego ramienia, a lewą wykonaj okrężny podchwyt, odwodząc ją w lewo i umieszczając na poziomie talii, z lewej strony ciała. Palce dłoni są rozcapierzone, a ich ukształtowanie przypomina trzymanie w każdej z nich niewielkiej, niewidzialnej kuli. Skieruj wzrok na lewą dłoń.(fot. 71)

Opuść lewą stopę na podłoże stawiając ją przed prawą nogą, i przykucnij w postawie, w której kolano lewej nogi będzie osłaniać kolano prawej nogi. Skrzyżuj

przedramiona przed klatką piersiową, umieszczając prawe przedramię pod lewym. Dłonie są otwarte, a palce proste. Skieruj wzrok w lewo i w dół. (fot.72)

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Wykonaj obrót ciała w lewo poruszając się spiralnie, i nie tracąc przy tym liniowości całej akcji.
2. Ruchy rąk i nóg wykonaj metodycznie i technicznie.
3. Stojąc na jednej nodze zadbaj o równowagę.
4. W trakcie wykonywanych ruchów oddychaj naturalnie.

Akcja 45



fot.73



fot.74



fot.75



fot.76



fot.77



fot.78

Akcja ta składa się z szeregu dynamicznych ruchów, które powinieneś wykonać kolejno po sobie, w jednej serii.

Unieś ciało i wykonaj szybki krok prawą nogą w prawo, przyjmując postawę gong bu. Jednocześnie: przenieś lewą dłoń w dół, opuszczając ją „ślizgiem” ponad unoszonym ukośnie w prawo i w przód prawym przedramieniem, i umieszczając ją za sobą z lewej strony ciała. Skieruj punkt laogong lewej dłoni w dół. Wraz z ruchem lewej ręki wysuń dynamicznie prawą rękę ukośnie w prawo, w górę i w przód, umieszczając

przed sobą. Prawa dłoń znajduje się przed i nad prawym ramieniem, a jej punkt laogong skierowany jest w tył, tj. w stronę twojej twarzy. Skieruj wzrok na prawą dłoń. (fot. 73)

Natychmiast po wykonaniu poprzedniego ruchu przenieś ciężar ciała na lewą nogę, przylegając całymi podeszwami stóp do podłoża. Opuść prawą dłoń w pobliże lewego biodra zamykając ją w pięść. Jednocześnie unieś i przenieś w przód lewą dłoń wykonując nią chwyt od góry, i również zmykając w pięść. Skieruj wzrok przed siebie. (fot. 74)

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, przyjmij postawę gong bu, i zadaj dynamiczne zamachowe uderzenie grzbietem prawej pięści przed siebie, na wysokość głowy, umieszczając lewą pięść przy talii, z lewej strony ciała. Skieruj wzrok na prawą pięść. (fot. 75)

Obróć tułów w prawo wykonując blok utrzymywany pionowo prawym przedramieniem i wyprowadź jednocześnie przed siebie cios pięścią lewej ręki. Skieruj wzrok w przód. (fot. 76)

Obróć ciało o 90 stopni w lewo skręcając przy tym w lewo również stopy, ugnij nogi w kolanach i przyjmij postawę jeźdźca. Odchyl się w lewo i w tył, wykonując równocześnie blok utrzymywany pionowo przedramieniem lewej ręki i wyprowadzając cios prawą pięścią w prawo, w splot słoneczny wyimaginowanego przeciwnika. Skieruj wzrok w prawo. (fot.77)

Opuść i przenieś prawą rękę w pobliże lewego biodra, a lewą w tył, za prawą rękę tak, aby pięści znajdowały się na tym samym poziomie; lewa pięść za prawą. Ciężar ciała spoczywa w większości na lewej nodze, a wzrok skierowany jest ponad prawym barkiem w przód. Obróć tułów o 90 stopni w prawo i przyjmując postawę gong bu wykonuj z wydechem dwa równoczesne uderzenia, tj. grzbietem prawej pięści na wysokość twarzy i cios sierpowy lewą pięścią na poziom żeber wyimaginowanego przeciwnika. Skieruj wzrok w przód. (fot.78)

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Ręce i nogi powinny poruszać się w doskonałej koordynacji.
2. Wszystkie ruchy wykonaj metodycznie i zwinnie.
3. Każde z uderzeń wykonaj emocjonalnie i wybuchowo.

Akcja 46



fot.79

fot.80

fot.81

Obróć ciało o 90 stopni w lewo i przyjmij postawę jeźdźca. Rozewrzyj pięści w otwarte dłonie i przenieś je w pobliże talii z obu stron tułowia, po czym, balansując ciałem, wraz z wdechem wykonaj rękoma obszerny i obejmujący ruch, umieszczając dłonie przed sobą na poziomie ramion. Palce dłoni skierowane są ku sobie, a punkty laogong kierunku klatki piersiowej. Skieruj wzrok przed siebie. (fot.79)

Obróć ręce w nadgarstkach kierując wnętrza dłoni w przód, a palce w górę. Wraz z wydechem wykonaj pchnięcie dłońmi w przód, przenosząc ciężar ciała na piętę. (fot. 80)

Z kolejnym wdechem wychyl się w przód, przenosząc ciężar ciała na przednią część stóp, ponownie wykonując rękoma i dłońmi obejmujący ruch oraz umieszczając je przed sobą w tak samo, jak w postawie widocznej na fot. 79. Skieruj wzrok przed siebie. (fot.81)

Utrzymując postawę jeźdźca przysiądź wraz z wydechem, przenosząc ciężar ciała na środkowy obszar stóp, i rozsuwając nieco dłonie na boki. Spoglądaj przed siebie.

Zalecenia związane z wykonaniem niniejszej akcji:

1. Wszystkie części ciała powinny poruszać się płynnie, powoli i w nienagannej wzajemnej koordynacji.
2. Wykonując niniejszą akcję skup umysł na każdym, najdrobniejszym nawet detalu każdego ruchu.
3. Twój oddech powinien być regularny, spokojny i „gładki”.

Akcja 47



fot.82

Postaw lewą nogę przy prawej i unieś ciało stając prosto. Jednocześnie, najpierw opuść ręce, a następnie unieś z boków ciała, po czym przenieś przed siebie z dłońmi na poziomie twarzy, a następnie opuść, łącząc dłonie wewnętrznymi stronami przed klatką piersiową. Palce dłoni są kierowane w górę, a wzrok w przód. (fot. 82)

Unieś z wdechem pięty i rozsuń na boki łokcie, umieszczając przedramiona poziomo na wysokości obojczyków. Palce dłoni skierowane są ku sobie, a punkty laogong w dół. Z wydechem opuść pięty na podłogę stając na nim całymimi podeszwami stóp, opuszczając równocześnie przed sobą dłonie do poziomu bioder, palcami dłoni skierowanymi ku sobie. Rozluźnij nadgarstki i opuść dłonie kierując palce w dół. Ugnij nieznacznie nogi w kolanach i dostaw lewą stopę do prawej, stając w zrelaksowanej postawie zasadniczej.

opracował
Sławomir Pawłowski
Gdynia czerwiec 2017