

Shaolin Long Quan / Shaolin Long Qiang

lista akcji tworzących

Shaolińską Formę Smoka

oraz

Shaolińską Formę Walki Włócznią Stylu Smoka



Fot. 1.

Fot. 1. Shi Sugang si fu praktykujący w klasztorze Shaolin formę Shaolin Long Quan.
(fot. autor, 2016 r).

Shaolin Long Quan

少林龙拳 (动作名称)

Lista akcji tworzących Shaolińską Formę Smoka

(terminologię shaolińskiej formy smoka przekazał autorowi opracowania
Shi Sugang si fu)

1. 金龙盘柱把头探 (Jin Long Pan Zhu Ba Tou Tan)
Złoty Smok obraca kamienny filar aby wysunąć głowę.
2. 银龙抖身云中献 (Yin Long Dou Shen Yun Zhong Xian)
Srebrny smok drży z emocji chcąc pojawić się w chmurach.
3. 黄龙摆尾飞上天 (Huang Long Bai Wei Fei Shang Tian)
Żółty smok lecąc w kierunku nieba chwytą rybę.
4. 黄龙探爪往下按 (Huang Long Tan Zhua Wang Xia An)
Żółty smok uderza w dół sprawdzając siłę swoich szponów.
5. 金龙猛缠抱玉柱 (Jin Long Meng Chan Bao Yu Zhu)
Złoty Smok zaciekle się wije chcąc utrzymać nefrytowy filar.
6. 青龙游身出海面 (Qing Long You Shen Chu Hai Mian)
Zielony smok płynie przez morskie odmęty.
7. 黄龙吞雾飞满天 (Huang Long Tun Wu Fei Man Tian)
Żółty Smok lecąc przez niebo połyka chmury.
8. 青龙摆尾宫中盘 (Qing Long Bai Wei Gong Zhong Pan)
Zielony Smok chwytą ryby będące dodatkiem do wina w jego pałacu.
9. 老龙起身把爪伸 (Lao Long Qi Shen Ba Zhua Shen)
Stary Smok wstaje wysuwając pazury.

10. 老龙收爪庭中缠 (Lao Long Shou Zhua Ting Zhong Chan)

Stary Smok wchodząc na dziedziniec chowa pazury.

11. 老龙翻身两边探 (Lao Long Fan Shen Liang Bian Tan)

Stary Smok obraca się wysuwając łapy w przeciwległe strony.

12. 老龙吐雾望着天 (Lao Long Tu Wu Wang Zhuo Tian)

Stary Smok spogląda w niebo wydmuchując mgłę.

13. 乌龙摆尾打盘旋 (Wu Long Bai Wei Da Pan Xuan)

Czarny Smok krąży chwytając ryby.

14. 青龙驾雾飞上天 (Qing Long Jia Wu Fei Shang Tian)

Szmaragdowy Smok lecąc w kierunku nieba rozprasza mgłę.

15. 玉龙下山抱玉珠 (Yu Long Xia Shan Bao Yu Zhu)

Nefrytowy Smok schodzi z góry aby chwycić nefrytowy koralik.

16. 黄龙滚身靠着山 (Huang Long Gun Shen Kao Zhuo Shan)

Żółty Smok wije się wokół góry.

17. 银龙奋力断玉柱 (Yin Long Fen Li Duan Yu Zhu)

Srebrny Smok walcząc stara się rozbić nefrytową kolumnę.

18. 黄龙悬身空中看 (Huang Long Xuan Shen Kong Zhong Kan)

Żółty Smok zatrzymuje się, aby spojrzeć w dal.

19. 老龙抖衣抱玉珠 (Lao Long Dou Yi Bao Yu Zhu)

Stary Smok potrząsa ubraniem chcąc chwycić jodeitowy koralik.

20. 老龙裹珠向前赶 (Lao Long Guo Zhu Xiang Qian Gan)

Stary Smok wstrzymuje oddech nim ruszy naprzód.

21. 玉龙探爪把头摆 (Yu Long Tan Zhua Ba Tou Bai)

Nefrytowy Smok testuje swoje szpony kiwając głową.

22. 玉龙击爪把身翻 (Yu Long Ji Zhua Ba Shen Fan)

Nefrytowy Smok obraca się klaszcząc szponiastymi łapami.

23. 老龙游身来吐雾 (Lao Long You Shen Lai Tu Wu)

Stary Smok płynie wydmuchując mgłę.

24. 青龙穿云飞满天 (Qing Long Chuan Yun Fei Man Tian)

Szmaragdowy Smok lecąc w kierunku nieba przenika chmury.

25. 金龙盘柱把头探 (Jin Long Pan Zhu Ba Tou Tan)

Złoty Smok obraca filar wysuwając głowę.

26. 银龙游身宫中立 (Yin Long You Shen Gong Zhong Zhan)

Srebrny Smok płynie wracając do swojego pałacu.

Koniec.

Fot. 2 – 12: Shi Sugang si fu oraz autor artykułu praktykujący Shaolińską Formę Smoka w klasztorze Shaolin. (fot. S. Pawłowski oraz Guo Yin He, 2016 r.)



Fot.2



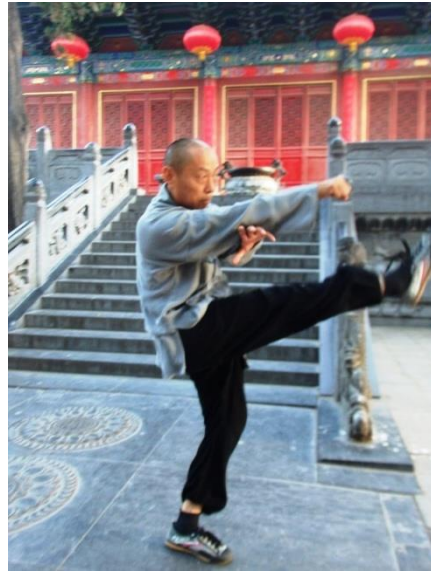
fot.3



fot.4



Fot. 5



fot.6



Fot.7



Fot. 8



fot.9



Fot.10



Fot. 11



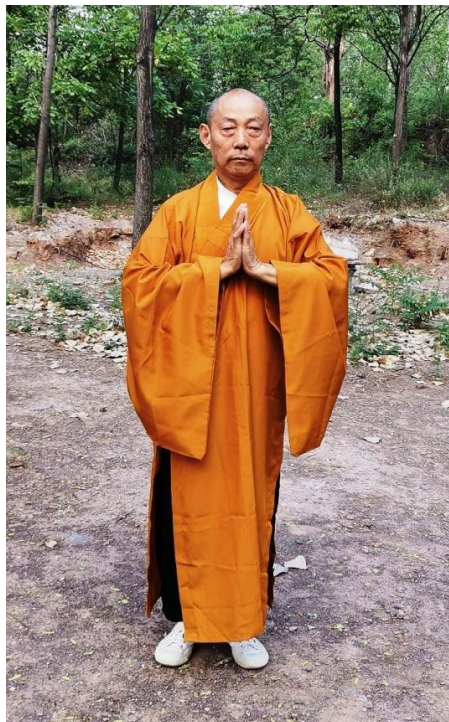
fot.12



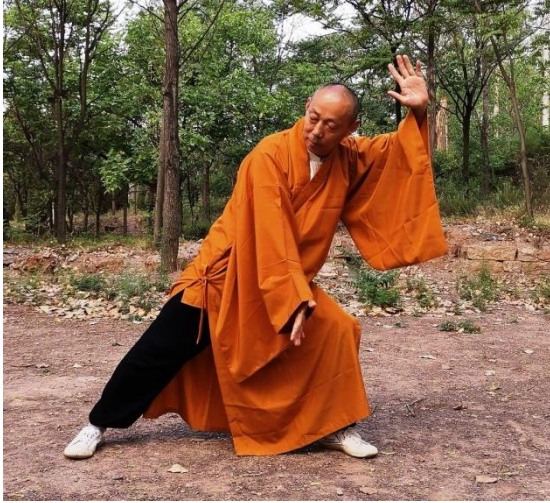
fot.13

Fot.13: Shi Sugang sifu oraz autor niniejszego opracowania. (fot. Guo Yin He)

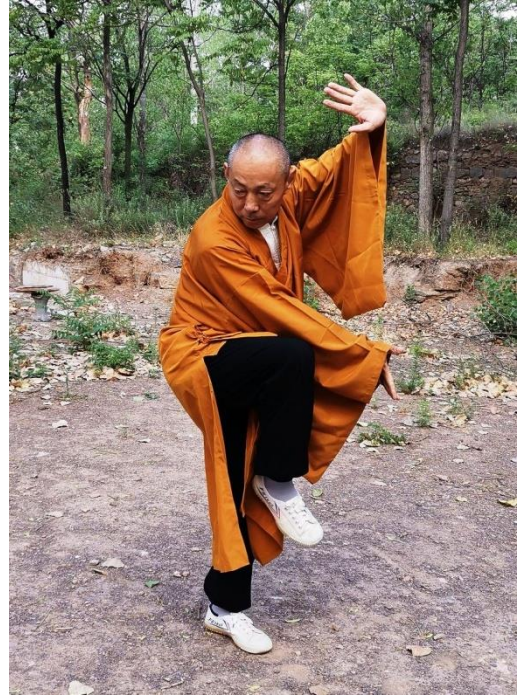
**Fot: 14 – 28: Shi Sugang si fu praktykujący Formę Smoka
w pobliżu klasztoru Shaolin. (fot: Guo Yin He - czerwiec 2019 r.
w celu opublikowania w niniejszym opracowaniu)**



Fot.14



Fot.15



fot.16



Fot.17



fot.18



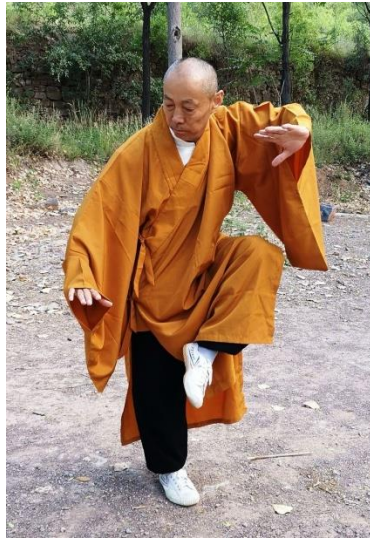
fot.19



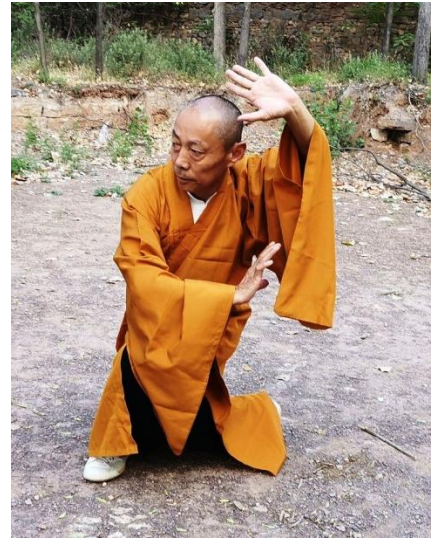
fot.20



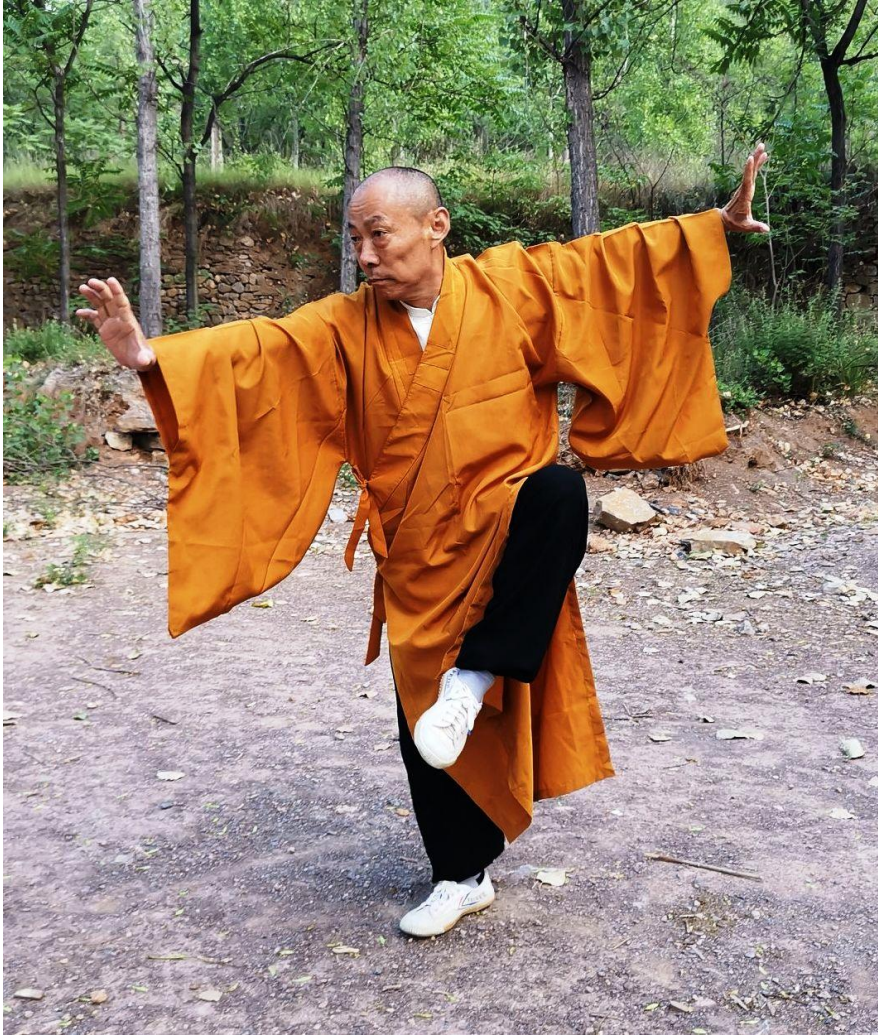
fot.21



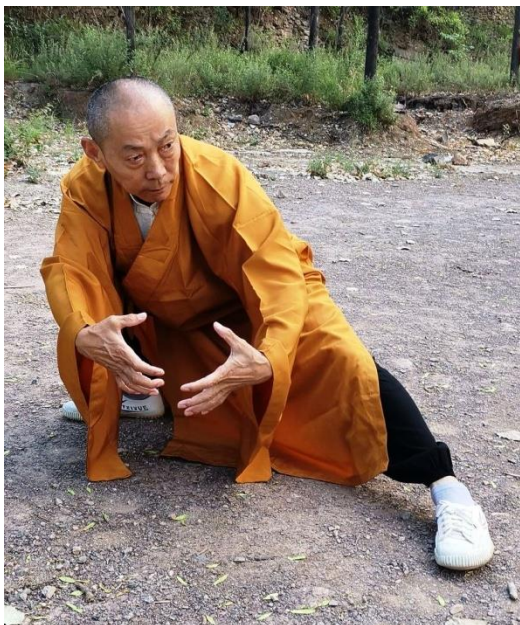
fot.22



fot.23



fot.24



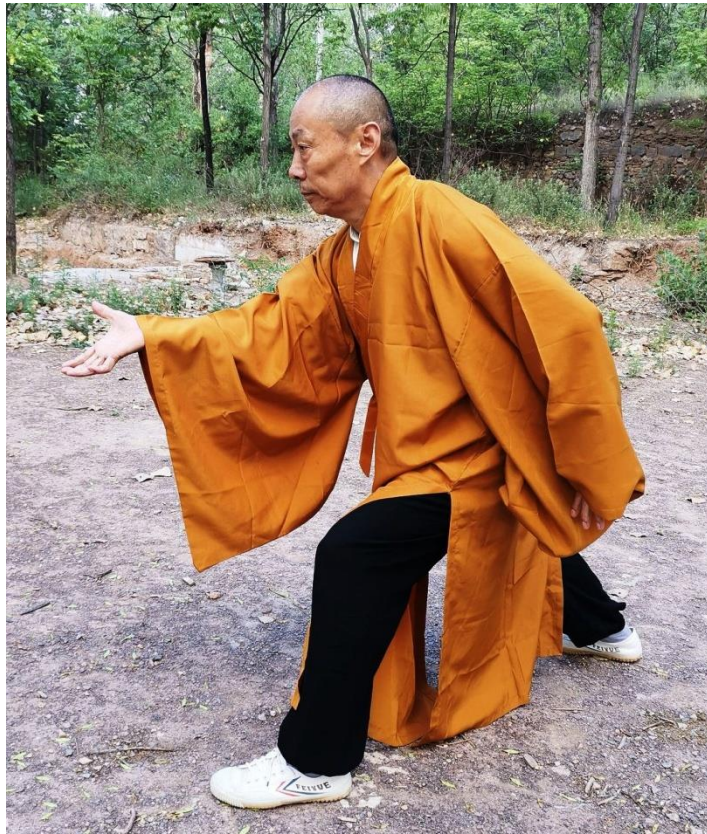
fot.25



fot.26



fot.27



Fot.28

Shaolin Long Qiang

Shaolińska Forma Walki Włócznie Stylu Smoka

(Terminologię akcji tworzących Formę Walki Włócznie Stylu Smoka przekazał autorowi opracowania Shi Sugang si fu.)

„Forma Smoczej Włóczni została stworzona w starożytności przez shaolińskich mnichów. Nauczyłem się jej w świątyni Shaolin, gdy byłem bardzo młody. Jest ona jedną z shaolińskich form walki naśladowujących zachowanie mitycznego smoka. Ćwiczący porusza się jak smok wykonując jednocześnie techniki walki włócznie, stopniowo nabywając pełne umiejętności walki tym typem broni. Należy pamiętać, że forma ta składa się z różnych sposobów ataku i obrony, przynoszących różne skutki. Odkryjesz ich sekrety jedynie w wyniku samodzielnej praktyki.”

- Shi Sugang si fu -

龙枪 (动作名称)

Nazwy akcji tworzących Formę Walki Włócznie Stylu Smoka

1,老龙环行翻身劈，摇头喷水似箭飞

(Lao Long Huan Xing Fan Shi Pi, Yao Tou Pen Shui Si Jian Fei)

Stary smok krąży i obraca się aby zadać siekający cios włócznie, po czym potrząsa głową i pluje strumieniem wody lecącym jak strzała.

2,以退为进连环打，翘尾点头水枪击

(Yi Tui Wei Jin Lian Huan Da, Qiao Wei Dian Tou Shui Qiang Ji)

Wycofaj się aby zaatakować kolistym kontruderzeniem, Unieś ogon i kiwaj głową aby uderzyć kolejnym wodnym pociskiem.

3,银龙滚身扎入海，盘龙水箭射云飞

(Yi Long Gun Shen Za Ru Hai, Pan Long Shui Jian She Yun Fei)

Srebrny smok zmierzając do morza wije się, zwija i pluje wodą lecącą jak strzała pomiędzy chmurami.

4,翻身劈打摇头刺，右挂左带接下劈

(Fan Shen Pi Da Yao Tou Ci, You Gua Zuo Dai Jie Xia Pi)

Obróć się i dźgnij „hakiem”, potrząsając przy tym głową, unosząc kolicie broń z lewej strony ciała i opuszczając z prawej.

5,摇头喷水快入电,黄龙托架云中立

(Yao Tou Pen Shui Kuai Ru Dian, Huang Long Tuo Jia Yun Zhong Li)

**Potrząsając głową pluń wodą szybko jak piorun.
Żółty smok przysiada w chmurach.**

6,黄龙回头飞身刺,摇头喷水似箭飞

(Huang Long Hui Tou Fei Shen Ci, Yao Tou Pen Shui Si Jian Fei)

Żółty smok leci naprzód obracając się, potrząsając głową i plując wodą lecącą jak strzała.

7,回身赶云摇头刺,左右横扫云中飞

(Hui Shen Gan Yun Yao Tou Ci, Zuo You Heng Sao Yun Zhong Fei)

Odwróć się i skocz dosięgając chmur, dźgając i potrząsając głową, omiatając się z lewej i prawej strony, by ponownie wzlecieć między chmury.

8,抖肩挥臂摇头刺,挥臂撤步往下劈

(Dou Jian Hui Bi Yao Tou Ci, Hui Bi Che Bu Wang Xia Pi)

Potrząśnij ramionami i rękami aby sieknąć, następnie potrząsając głową cofnij się o krok i przenieś łukiem ręce uderzając zamachowo z góry w dół.

9,云中横扫单爪刺,紧上一步又一击

(Yun Zhong Heng Sao Dan Zhua Ci, Jin Shang Yi Bu You Yi Ji)

Rozprosz obłoki na boki i dźgnij jednym szponem, a następnie zrób krok w przód i dźgnij ponownie.

10,旋转右换左臂摆,抖肩摇头水枪击

(Xuan Zhuan You Huan Zuo Bi Bai, Dou Jian Yao Tou Shui Qiang Ji)

Obróć się poruszając rękami z prawa w lewo, po czym potrząsając ramionami i kiwając głową zaatakuj uderzając strumieniem wody.

11,撩舞双臂龙行走,巨龙奋力往下劈

(Liao Wu Shuang Bi Long Xing Zou, Ju Long Fen Li Wang Xia Pi)

**Smok kroczy na dwóch łapach.
Olbrzymi smok uderza łukiem z góry w dół.**

12,金龙连环把头点 , 乌龙摆尾海面劈

(Jin Long Lian Huan Ba Tou Dian, Wu Long Bai Wei Hai Mian Pi)

**Złoty smok potakując wielokrotnie kiwa głową.
Czarny smok mach ogonem uderzając nim w powierzchnię morza.**

13,小龙翻跳穿海面 , 黄龙翻舞回头击

(Xiao Long Fan Tiao Chuan Hai Mian, Huang Long Fan Wu Hui Tou Ji)

**Mały smok przeskakuje morze.
Żółty smok tańcząc odwraca głowę aby zaatakować.**

14,黄龙转身背拉势 , 上步独斜向下劈

(Huang Long Zhuan Shen Bei La Shi, Shang Bu Du Xie Xiang Xia Pi)

**Żółty smok wije się przyjmując postawę w której rozciąga grzbiet.
Zrób krok w przód i wykonaj okrężne cięcie w dół po przekątnej.**

15,小龙滚身挑云离,摇头喷水似箭飞

(Xiao Long Gun Shen Tiao Yun Li, Yao Tou Pen Shui Si Jian Fei)

**Mały smok aby się ukryć kręci się , powodując unoszenie i gromadzenie się chmur.
Potrząśnij głową i pułń strumieniem wody lecącym jak strzała.**

16,翻江捣海舞双臂 , 背后飞箭云中飞

(Fan Jiang Dao Hai Wu Shuang Bi, Bei Hou Fei Jian Yun Zhong Fei)

**Wzburzając morze używaj obu rąk.
Wystrzel zza siebie strzałę pomiędzy chmury.**

17,翻身抡臂紧跟上 , 上步撩滚用尾击

(Fan Shen Lun Bi Jin Gen Shang, Shang Bu Liao Gun Yong Wei Ji)

**Obróć się poruszając ramionami , podążając uważnie wzrokiem za ruchem rąk.
Wykonaj krok w przód i stań w wysokiej postawie aby zaatakować ogonem.**

18,上步直刺返把刺 , 云顶旋扫叉步立

(Shang Bu Zhi Ci Fan Ba Ci, Yun Ding Xuan Sao Cha Bu Li)

**Wykonaj krok w przód, a następnie z głębokim wypadem zadaj mocne cięcie, obróć się i dźgnij na wprost.
Zamaszystymi ruchami rąk rozprosz chmury nad głową i stań trzymając broń tak, jakbyś trzymał widły.**

19,摇头喷水似闪电,回身劈打云中飞

(Yao Tou Pen Shui Shi Shan Dian, Hui Shen Pi Da Yun Zhong Fei)

**Potrząsając głową pluń wodą z szybkością błyskawicy.
Obróć się i sieknij wzlatując między chmury.**

20,左右带挂并步劈,左上一步右手击

(Zuo You Dai Gua Bing Bu Pi, Zuo Shang Yi Bu You Shou Ji)

**Rozpędzaj się balansując ciałem w lewo i w prawo.
Wykonaj krok w przód lewą nogą i zaatakuj prawą ręką.**

21,回转滚身劈山势,摇头喷水似箭飞

(Hui Zhuan Gun Shen Pi Shan Shi, Yao Tou Pen Shui Si Jian Fei)

**Odwróć się kołysząc ciałem i obróć tułów przyjmując postawę umożliwiającą przecięcie góry.
Potrząsając głową pluń wodą lecącą jak strzała.**

22,撤步带挂猛劈下,撩臂翻滚斜下击

(Che Bu Dai Gua Meng Pi Xia, Liao Bi Fan Gun Xie Xia Ji)

**Wykonaj krok w tył z zacieklým zamachem w dół.
Poruszając rękami i pochylając ciało broń się przed atakami z ukosa.**

23,蛟龙翻身劈海面,老龙招众宫中立

(Jiao Long Fan Shen Pi Hai Mian, Lao Long Zhao Zhong Gong Zhong Li)

**Smok obraca się rozcinając powierzchnię morza.
Stary smok postanawia pozostać w pałacu.**

Koniec.

**Fot: 29 – 46: Shi Sugang si fu praktykujący w pobliżu klasztoru Shaolin
Shaolińską Formę Walki Włócznie Stylu Smoka.**

**(fot: Guo Yin He - czerwiec 2019 r.
w celu opublikowania w niniejszym opracowaniu.)**



Fot.29



fot.30



Fot.31



Fot. 32



fot.33



Fot.34



fot.35



fot.36



fot.37



fot.38



fot.39



fot.40



Fot.41



fot.42



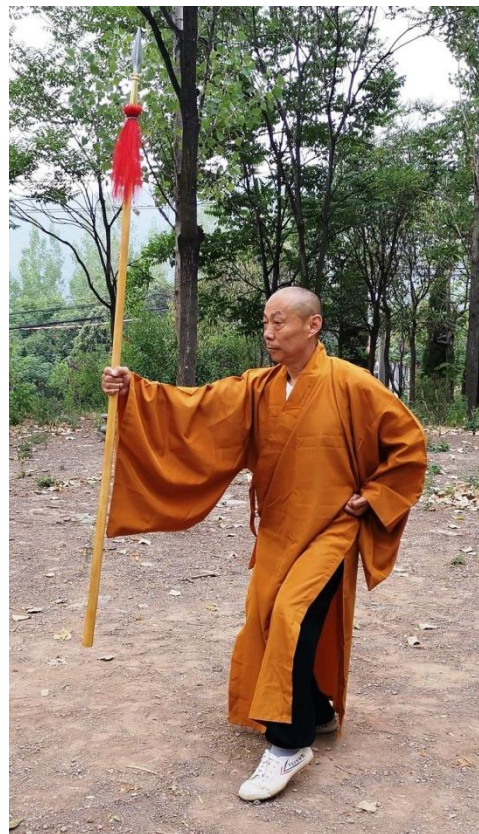
fot.43



fot.44



fot.45



fot 46

Zakończenie:

Osoby zainteresowane pogłębieniem wiedzy odnośnie historii oraz charakterystyki Stylu Smoka mogą znaleźć informacje na ww. tematy w Magazynie Internetowym „Świat Nei Jia” www.neijia.net , w artykułach mojego autorstwa p.t:

1. „Long Quan - czyli Styl Smoka w Kung Fu”(Magazyn nr 9 z grudnia 1999 roku),
2. „Shaolin Pan Long Gun – Shaolińska Forma Kija Wijącego Się Smoka” (Magazyn nr 40, luty-maj 2005 r).



fot. 47



fot.48

Fot.47: To nie scena z serialu „Gra o Tron”, lecz rzeźba smoka dekorująca park w mieście Birmingham. (fot. autor.)

Fot. 48: Autor artykułu „bawiący się” ze smokiem. ☺ (fot. ze zbioru autora)

Opracował:

Sławomir Pawłowski

czerwiec 2019 r.

<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/>