

# 罗汉绵掌

## SHAOLIN LUOHAN MIAN ZHANG GONG

### Część pierwsza



Fot. 1. Mistrz Shi Dehong w trakcie praktyki formy *qigong Shaolin Luohan Mian Zhang Gong* (fot. S. Pawłowski)

### Wstęp

Shaolińska forma *qigong Luohan Mian Zhang Gong* należy do moich ulubionych. Od lat wykonuję ją z niezmienną przyjemnością, a jej praktyka dostarcza mi nieustannie wielu pozytywnych osobistych doznań i odkryć. Miałem przyjemność i zaszczyt uczyć się jej bezpośrednio od mistrza Shi Dehong (świeckie nazwisko i imię: Jiao Hong Min), podczas seminarium treningowego zorganizowanego w Polsce przez Rafała Beckera.

Tworzące ją ruchy należy wykonywać w łagodnym skupieniu i fizycznym relaksie, przez co określane są one jako „miękkie, jak bawełna”. Forma ta jest energetycznym, powolnym i płynnym wariantem bojowej, tradycyjnej shaolińskiej formy walki Dużego Mnicha (*Shaolin Da Luohan Quan*), której miałem okazję uczyć się przed laty w Chinach od kilku mistrzów, w tym od shaolińskiego mnicha Shi Deqi oraz od Shi Sugang *sifu*.

W mojej osobistej ocenie obie te formy, tj. *Da Luohan Quan* oraz *Luohan Mian Zhang Gong*, dopełniają i wzbogacają się wzajemnie oraz koncepcyjnie przenikają, tworząc wspólnie (tak, jak awers i rewers monety) jeden bogaty w treść nurt *kung fu* klasztoru Shaolin. W przeciwieństwie do wielu systemów *qigong* stworzonych w świątyni Shaolin, w których poszczególne ruchy praktykuje się w postawach statycznych, akcje formy *Shaolin Luohan Mian Zhang Gong* wykonywane są w trakcie przemieszczania się, tak, jak ma to miejsce w przypadku shaolińskiego systemu *Shaolin Rou Quan* lub w *taijiquan*.



Fot. 2. Mistrz Shi Dehong wraz ze swoimi chińskimi i polskimi uczniami (w tym z autorem niniejszego opracowania) przed wejściem do kompleksu pokazowo-treningowego sztuk walki klasztoru Shaolin, usytuowanego kilkaset metrów od świątyni. Na jego terenie znajduje się między innymi szkoła Shaolin *wushu* mistrza Shi Dehong (fot. ze zbioru autora)



Fot. 3. Mistrz Shi Dehong wykonujący formę *Shaolin Luohan Mian Zhang Gong* (fot. S. Pawłowski)



Fot. 4. Wejście na teren szkoły mistrza Shi Dehong, mieszczącej się na terenie kompleksu pokazowo-treningowego sztuk walki klasztoru Shaolin. Na jednej ze ścian znajdują się zdjęcia mistrza Shi Dehong prezentującego wybrane ćwiczenia z dwóch shaolińskich systemów *qigong*: *Shaolin Ba Duan Jin* oraz *Shaolin Yijin Jing* (fot. S. Pawłowski)



Fot. 5. Baner z wizerunkiem mistrza Shi Dehong oraz jego polskich uczniów zdobiący jedną ze ścian przed wejściem do szkoły mistrza w kompleksie pokazowo-treningowym sztuk walki klasztoru Shaolin (fot. S.Pawłowski)

### **Historia przekazu formy *qigong* Shaolin Luohan Mian Zhang Gong według mistrza Shi Dehong (świeckie nazwisko i imię – Jiao Hong Min)**

W dziesiątym roku panowania cesarza Kangxi z dynastii Qing (tj. w roku 1671), pan Jiao Qin Chong (焦钦宠) został zaproszony przez pana Feng Po (叶封颇) – mera miasta i okręgu Denfeng, do złożenia wizyty w klasztorze Shaolin, by tam, w trakcie kilkumiesięcznego pobytu opracował księgę *Zapiski z klasztoru Shaolin*. Podczas swojego pobytu w świątyni Shaolin pan Jiao szczególnie docieklewie poszukiwał poradnika na temat prozdrowotnej formy boksu o nazwie Miękką Dłoń Buddyjskiego Mnicha (*Luohan Mian Zhang*). Pewnego dnia znalazł go na jednym z regałůw w klasztornej bibliotece, pośród buddyjskich rękopisów.

Podczas czasu spędzonego w świątyni Shaolin poświęcił się on praktykowaniu tej formy i bardzo skorzystał na wykonywaniu tych ćwiczeń. Po zakończeniu opracowywania księgi *Zapiski z klasztoru Shaolin*, powrócił do swojego rodzinnego domu i tam przekazał tę formę członkom swojej rodziny. Tradycja przekazywania formy *Shaolin Luohan Mian Zhang Gong* w rodzinie Jiao z pokolenia na pokolenie trwa nieprzerwanie po dzień dzisiejszy, a mistrz Jiao Hong Min (Shi Dehong) reprezentuje dziesiątą generację jej sukcesorów.

## 罗汉绵掌 (Luohan Mian Zhang)

### Lista akcji tworzących formę Miękkiej Dłoni Buddyjskiego Mnicha

1. 预备式 (Yu bei shi) Ruchy rozpoczynające praktykę formy
2. 怀中抱月 (Huai zhong bao yue) Obejmij księżyc
3. 弓步推掌 (Gong bu tui zhang) Zrób krok, przyjmij postawę „łuku” i wykonaj pchnięcie dłonią
4. 枯树盘根 (Ku shu pan gen) Wykonaj obrót po łuku i pchnięcie dłonią
5. 双般若掌 (Shuang bo re zhang) - Dwie dłonie *prajny*
6. 抱手缩身 (Bao shou suo shen) Obróć ciało i utrzymuj dłonie przed sobą
7. 右冲肘 (You chong zhou) Naciśnij w dół prawym łokciem
8. 金丝缠腕 (Jin si chang wan) Owiń nadgarstki złocistym jedwabiem
9. 枯树盘根 (Ku shu pan gen) Płaczące się pod nogami korzenie uschniętego drzewa
10. 双裁掌 (Shuang cai zhang) Wykonaj krawędziami dłoni dwa cięcia
11. 罗汉睡觉 (Luohan shui jiao) Śpiący buddyjski mnich
12. 罗汉推掌 (Luohan tui zhang) Buddyjski mnich wykonuje pchnięcie jedną dłonią
13. 迎面双般若掌 (Ying mian shuang bo re) Podążaj do przodu unosząc dłonie *prajny*
14. 下砸劈掌 (Xia za pi zhang) Opuść dłonie
15. 黑虎蹬山 (Hei hu deng shan) Czarny tygrys z góry Deng
16. 卧地炮 (Wo di pao) Poziomy cios
17. 拦腰捶 (Lan yao chui) Kolejne uderzenie
18. 黑虎掏心 (Hei hu tao xin) Czarny tygrys wyrwa serce
19. 白鹤亮翅 (Bai he liang chi) Biały żuraw rozpościera skrzydła
20. 枯树盘根 (Ku shu pan gen) Płaczące się pod nogami korzenie uschniętego drzewa
21. 左冲肘 (Zuo chong zhou) Cios lewym łokciem
22. 黑虎蹬山 (Hei hu deng shan) Czarny tygrys z góry Deng
23. 三冲般若肘 (San chong bo re zhou) Trzy ciosy łokciami *prajny*



24. 侧耳炮掌 (Cee pao zhang) Dynamiczne ciosy krawędziami dłoni wyprowadzone zamachem zza uszu ( najpierw z prawej, a następnie z lewej strony głowy)
25. 五花坐山(Wu hua zuo shan) Pięć kwiatów rosnących na górze
26. 收式 (Shou shi) Ruchy kończące

**Prezentacja formy *qigong Shaolin Luohan Mian Zhang Gong*  
w wykonaniu mistrza Shi Dehong**

(fot. Guo Yin He)



Fot. 6



Fot. 7



Fot. 8



Fot. 9



Fot. 10



Fot. 11



Fot. 12



Fot. 13



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



Fot. 29



Fot. 30



Fot. 31



Fot. 32



Fot. 33



Fot. 34



Fot. 35



Fot. 36



Fot. 37



Fot. 38



Fot. 39



Fot. 40



Fot. 41



Fot. 42



Fot. 43



Fot. 44



Fot. 45



Fot. 46



Fot. 47



Fot. 48



Fot. 49



**Fotogaleria przedstawiająca mistrza Shi Dehong  
nauczającego formy *qigong Shaolin Luohan Mian Zhang Gong*  
podczas seminarium treningowego zorganizowanego  
przez Rafała Beckera**

(fot. S. Pawłowski)



Fot. 50



Fot. 51



Fot. 52



Fot. 53



Fot. 54



Fot. 55



Fot. 56



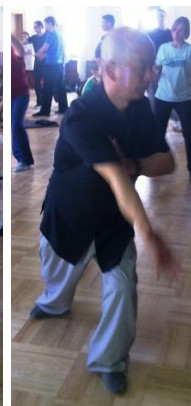
Fot. 57



Fot. 58



Fot. 59



Fot. 60



Fot. 61



Fot. 62



Fot. 63



Fot. 64



Fot. 65



Fot. 66



Fot. 67



Fot. 68



Fot. 69



Fot. 70



Fot. 71



Fot. 72



Fot. 73



Fot. 74



Fot. 75



Fot. 76



Fot. 77



Fot. 78



Fot. 79





Fot. 80



Fot. 81



Fot. 82



Fot. 83



Fot. 84



Fot. 85



Fot. 86



Fot. 87



Fot. 88



Fot. 89



Fot. 90



Fot. 91



Fot. 92



Fot. 93



Fot. 94



Fot. 95



Fot. 96



Fot. 97



Fot. 98



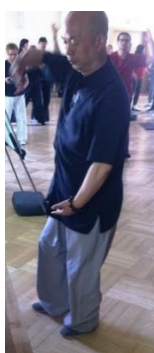
Fot. 99



Fot. 100



Fot. 101



Fot. 102



Fot. 103



Fot. 104



Fot. 105



Fot. 106



Fot. 107



Fot. 108



Fot. 109



Fot. 110



Fot. 111



Fot. 112

itd...

**Koniec części pierwszej**

Opracowanie  
*Sławomir Pawłowski*  
*Gdynia, maj 2020 r.*

<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl>