


<p>少林 小洪拳</p>		<p>Shaolin Xiao Hong Quan</p>
-------------------	--	---

Hong Quan – Styl Czerwonej Pięści

Hong Quan jest jednym z najznakomitszych przykładów tradycyjnego stylu tzw. „długiej pięści”. Choć uważa się, że stworzył go pierwszy cesarz dynastii Song – Taizu, faktyczny twórca, miejsce i czas powstania stylu pozostają nieznane. Przyjmuje się, że używany w nazwie stylu termin „hong” (znaczący dosłownie: „czerwony”) jest analogią słów „bystry” lub „elegancki”, gdyż takie właśnie są techniki i formy tego stylu. Technicznie Hong Quan ogniskuje się na absorpcji energii przeciwnika, będąc zewnętrze rozluźnionym i „miękkim”, a wewnątrz skoncentrowanym i „twardym”.

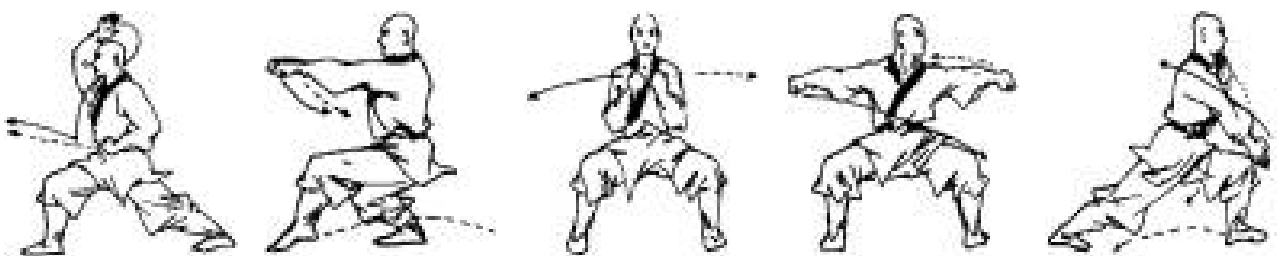
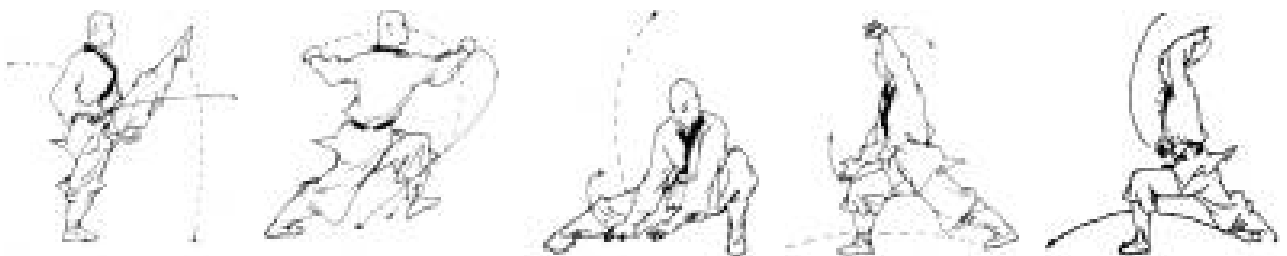
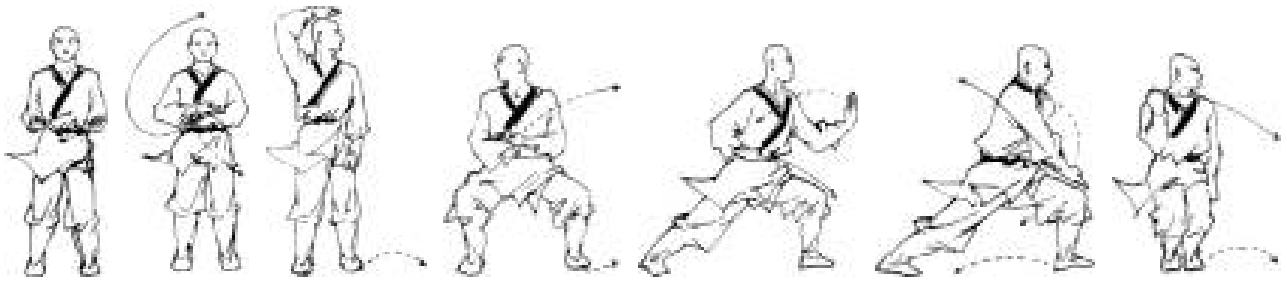
Dzięki powszechnemu i rygorystycznemu praktykowaniu go w klasztorze Shaolin jako systemu zawierającego zarówno podstawy, jak i głębokie aspekty kung fu, stał się on z czasem podstawowym stylem nauczonym w Shaolin.

Obecnie Hong Quan stanowi ważną część kręgu shaolińskich sztuk walki.

Istnieje dziewięć form Hong Quan

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Xiao Hong Quan | Mała Forma Czerwonej Pięści |
| 2. Da Hong Quan | Duża Forma Czerwonej Pięści |
| 3. Zhong Hong Quan | Środkowa Forma Czerwonej Pięści |
| 4. Lao Hong Quan | Stara Forma Czerwonej Pięści |
| 5. Fen Hong Quan | Forma Różowo Czerwonej Pięści |
| 6. Taizu Hong Quan | Forma Czerwonej Pięści cesarza Taizu |
| 7. Er Lu Hong Quan | Druga Forma Czerwonej Pięści |
| 8. Guangxi Hong Quan | Forma Czerwonej Pięści z prowincji Guangxi |
| 9. Chang Shao Hong Quan | Długa i Mała Forma Czerwonej Pięści |

Shaolin Xiao Hong Quan





Mnisi shaolińscy praktykujący Xiao Hong Quan oraz Da Hong Quan

Opracował
Sławomir Pawłowski
Gdynia

Artykuł opublikowany na stronie internetowej Gdynskiej Szkoły Shaolin Kung Fu (obecnie nie istniejącej); na stronie <http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/formy-reczne/> zamieszczony dnia 23 lipca 2020 roku.