

SHAOLIN LUOHAN SHIBA SHOU YI LU

część pierwsza

HISTORIA, CHARAKTERYSTYKA ORAZ EWOLUCJA PIERWSZEJ FORMY WALKI SHAOLIŃSKIEGO STYLU OSIEMNASTU RĄK BUDDYJSKICH MNICHÓW



Fot. 1. Zdjęcie obrazu autorstwa Li Zhi, znanego także jako Yong Zhi (imię buddyjskie) lub Shi Fang Zhai. pochodzące z albumu wydanego z okazji 1500-lecia istnienia klasztoru Shaolin. Obraz przedstawia Bodhidharmę – protoplastę Shaolin *kung fu*

*Wszystkie sztuki walki pod niebem wywodzą się z klasztoru Shaolin,
a wszystkie shaolińskie style walki z formy Osiemnastu Rąk Luohanów.*

stare powiedzenie shaolińskie

Wstęp

Zgodnie z przekazami ustnymi, hinduski buddyjski mnich Bodhidharma w trakcie swojego pobytu w klasztorze Shaolin, nauczył tamtejszych mnichów serii prozdrowotnych ćwiczeń, które z czasem zostały przez nich (oraz ich następców) przekształcone w ciąg osiemnastu akcji samoobrony zwany Formą Osiemnastu Rąk Luohanów. Jest ona uważana za najstarszy udokumentowany i usystematyzowany styl *kung fu* stworzony od podstaw w tej świątyni. Potwierdza to treść historycznej książki *Shaoliński podręcznik walki na pięści* (chiń. 少林拳谱 *Shaolin quanpu*), w której zapisano, że w czasach panowania dynastii Sui (581–618) shaolińscy mnisi praktykowali zestaw osiemnastu prostych ćwiczeń *qigong*, natomiast w okresie rządów dynastii Tang (618–907) stworzyli na ich podstawie zestaw technik służących samoobronie, składający się z osiemnastu akcji połączonych w jeden płynny i dynamiczny ciąg ruchów – tzw. formę (chiń. 套路 *taolu*). Skompilowali ją na podstawie obserwacji usytuowanych w klasztorze Shaolin posągów osiemnastu luohanów¹, tj. historycznych uczniów Buddy, opracowując serię prostych ruchów samoobrony, którą nazwali Metodą Walki Osiemnastu Rąk Shaolińskich Buddyjskich Mnichów (chiń. *Shaolin luohan shiba shou*). Nazwa oraz liczba tworzących ją akcji miały na celu zarówno oddanie hołdu ww. uczniom Buddy, jak i podkreślenie buddyjskiego rodowodu tego stylu walki. Tworzące ją akcje łączą w sobie miękkość i elastyczność chwytów ze zwinnością kroków i skoków, wolicjonalnym zdecydowaniem, szybkością, siłą oraz precyzją i twardością uderzeń.

Poszczególne ruchy mają na celu elastyczne dostosowanie się do ataku przeciwnika, przechwycenie jego uderzeń, a następnie obalenie go pchnięciem lub ciosem, bądź też złamanie przechwyconej kończyny. Akcje i ich kombinacje składają się z rzeczywistych i zwodniczych ruchów zarówno obrony, jak i kontrataku, zawierając wiele ukrytych wariantów ich praktycznego zastosowania. Głównymi technikami są chwytory oraz uderzenia dłońmi, przedramionami, pięściami i łokciami. Ich właściwe wykonanie wymaga od ćwiczącego perfekcyjnego zsynchronizowania oddechów z wykonywanymi przez siebie ruchami, połączenia w każdej akcji miękkich, zwinnych i elastycznych elementów obrony ze zdecydowanymi, precyzyjnymi, twardymi, szybkimi, dynamicznymi i silnymi ruchami kontrataku, bystrości postrzegania, dużej zręczności, koordynacji ruchowej oraz perfekcyjnego opanowania postaw *xubu*, *dingbu*, *gongbu*, *siliubu* i *mabu*, co w efekcie na zasadzie synergii, zwiększa skuteczność wykonywanych ruchów podczas walki. Cały układ ruchów wykonuje się na niewielkiej przestrzeni, zgodnie ze starym klasztornym powiedzeniem: „shaoliński bokser walczy na powierzchni, która wystarcza krowie na położenie się” (chiń. 拳打卧牛之地 *quan da wo niu zhi di*).

Forma ta stała się ideową podstawą i technicznym wzorem kolejnych układów formalnych walki i ostatecznie powstania stylu walki Pięści Mnicha (chiń. *Luohan quan*). W początkowych latach panowania dynastii Song (960–1279) opracowano kolejną, drugą (chiń. *er lu*) formę walki stylu Osiemnastu Rąk Luohanów, również składającą się

¹ Nazwa „luohan” jest chińskim odpowiednikiem sanskryckiego słowa „arhat” i oznacza człowieka, który osiągnął oświecenie, które jest jedną z podstawowych koncepcji buddyzmu. Ostatecznym celem wszelkich działań shaolińskich mnichów było więc osiągnięcie poziomu świadomości luohanów, którzy byli postrzegani, jako święte ikony i wzorce do naśladowania w codziennym życiu oraz praktyce sztuki walki.

z osiemnastu akcji. W końcowym okresie panowania tej dynastii oraz w początkowym dynastii Yuan (1279–1368), shaolińscy mnisi pod przywództwem przeora klasztoru Shaolin – mnicha Fu Ju² (1203–1275), wykorzystali koncepcję stylu Osiemnastu Rąk Luohanów do opracowania kolejnej formy wykorzystywanej do walki na niewielkiej, ograniczonej przestrzeni, za pomocą krótkich uderzeń i kopnięć połączonych z chwytami, ruchami rozdzielania, walką w zwarcu oraz obalaniem przeciwnika. Nazwano ją Shaolińską Metodą Walki Buddyjskich Mnichów za Pomocą Krótkich Uderzeń (chiń. *Shaolin luohan duanda*). Ta, dziś już klasyczna, shaolińska forma walki składa się z trzydziestu sześciu akcji. W porównaniu do technik stylu Osiemnastu Rąk Luohanów, tworzące ją ruchy wykonywane są również liniowo, lecz dynamiczniej, szybciej, bardziej agresywnie, z pełnią siły i ekspresji. Z powyższych powodów shaolińscy mnisi powiadają, że należy ją praktykować „z duchem dzikiego wilka”.

Została ona uznana za fundament nowego klasztorowego stylu *kung fu* i z tego powodu na przestrzeni kolejnych lat była technicznie rozwijana aż do powstania ww. klasztorowego stylu Pięści Mnicha (chiń. *Shaolin luohan quan*) składającego się pierwotnie z trzech form, tj. *Shaolin luohan duanda*, Małej Formy Walki Shaolińskiego Mnicha za Pomocą Pięści (chiń. *Shaolin xiao luohan quan*) oraz Dużej Formy Walki Shaolińskiego Mnicha za Pomocą Pięści (chiń. *Shaolin da luohan quan*). Z czasem stały się one standardowymi formami szkolenia do walki praktykowanymi w klasztorze Shaolin.

W czasach panowania dynastii Jin (1115–1234) oraz Yuan (1279–1368) styl Osiemnastu Rąk Luohanów rozwinęto do dziesięciu form składających się w sumie ze 173 akcji, natomiast w czasach dynastii Ming (1368–1644) został on ostatecznie ukończony i zawierał osiemnaście form walki, z których każda składała się z osiemnastu akcji (czyli w sumie z 324 akcji). W klasztorze Shaolin nazywany jest on często Naturalnym lub Pierwotnym Stylem Osiemnastu Rąk Luohan (chiń. 先天罗汉十八手 *Xian tian luohan shiba shou*), ponieważ z niego właśnie narodziło się całe późniejsze shaolińskie *kung fu*. Warto także zaznaczyć, że wszystkie cechy oraz zasady obowiązujące w formach Osiemnastu Rąk Luohanów zostały wkomponowane i rozwinięte we wspomnianym shaolińskim stylu walki Pięści Mnicha.

Pomimo doskonalenia się shaolińskich mnichów w sztuce walki, ich nadrzędnym celem była kultywacja buddyzmu. Wspomniany przeor klasztoru – Fu Ju, mistrz sztuki walki i współtwórca formy *Shaolin luohan duanda*, zapisał w jednym ze swoich poematów:

*Jedynie człowiek święty jest w stanie zrozumieć Drogę,
dzięki której może osiągnąć mądrość i błogość.*

*Wykorzystuj cały swój potencjał i wszystko wokół siebie,
aby pojąć jej zasady i ją zrozumieć.*

*Mamy obowiązek rozpowszechniać buddyzm chan (jap. zen) na cały świat
na podobieństwo słonecznych promieni.*

*Wszystkie rodzaje buddyzmu mają ten sam korzeń,
podobnie do odnóg rzeki posiadających wspólne źródło.*

Przejrzystość i cisza są głębokie jak morze.

Kiedy porzucasz przywiązania, pojawiają się cztery oblicza.

2 wym. „fu dzi”

*Jedynie cnota nigdy się nie kończy, a czyste serce nigdy nie zmienia.
Kiedy twoje serce jest spokojne, jego promieniująca jasność rozprasza ciemności.
Twoja prawdziwa natura osiąga apogeum, gdy jesteś prawy, lojalny i uprzejmy.
Podążając drogą Buddy osiągniesz szczęście i pokój.
Nieustannie pamiętaj o swoim sercu Buddy.
Podążając przez życie w duchu Huike³ osiągniesz stan Buddy.*

Shaolińska, historyczna rymowana formuła opisująca pierwszą formę boksu Osiemnastu Rąk Luohanów

*Sztuki walki klasztoru Shaolin są słynne w świecie od wielu stuleci.
Jedną z nich jest unikalny styl o nazwie Osiemnaście Rąk Luohanów.
Wspaniałe i groźne są akcje tworzące pierwszą formę tego stylu:
„Ojciec i syn łączą ręce obejmując księżyc”,
„Biały tygrys obmywa wodą swój pysk. Krople wody kapią z jego łap i pazurów”,
„Napręż ścięgna nóg chcąc wyskoczyć z bagiennego mułu, stojąc w nim zanurzony
po kolana. Skocz z dynamiką i łatwością, z jaką wyrывasz dłońią z ziemi małą
cebulkę”,
„Uderzeniem dłońmi rozbij mur na dwie części”,
„Pokonasz psa unosząc go w górę”,
„Ciosem krawędzią dłoni zetniesz nawet drzewo”,
„Szybko cofnij dłoń, aby nie ubrudzić się krwią,
która z pewnością pojawi się po uderzeniu przeciwnika w twarz”,
„Szarpnij oburącz i uderz ruchem przypominającym machanie flagą”,
„Uderz silnie łokciem w przód, wprawiając niebiańską księżniczkę w przygnębienie”,
„Ciosem jednej dłoni zdołasz złamać złoty most”,
„Nieśmiertelny uderza oberżystę jedną dłońią”,
„Cofnij się o jeden krok, a następnie gwałtownie zaatakuj z wypadem w przód,
równocześnie uderzając w dwa punkty na ciele przeciwnika”,
„Silny cios łokciem może pozbawić przeciwnika ducha”,
„Skręć ciało, weź zamach i ponownie uderz łokciem,
niby smok szybujący wśród chmur”,
„Kwiecistym, lecz pełnym siły ruchem dłoni zatrzymaj akcję przeciwnika,
po czym natychmiast uderz w przód”,
„Przyjmij stabilną i pełną siły pozycję jeźdźca,
niczym nieśmiertelny zastygający w niej po powrocie do swej jaskini”,
„Oprzyj się o górę, po czym uderz pięścią mnicha”.
Herosi Shaolin będą wychwalani przez tysiąclecia.*

³ Wym. „huej khe”; Dazu Huike (chiń. 大祖慧可, Dàzǔ Huìkě) (487–593), uczeń Bodhidharmy, uważany za drugiego patriarchę buddyzmu *chan* (jap. *zen*).

Lista nazw akcji tworzących pierwszą formę Osiemnastu Rąk Luohanów (chiń. *Shaolin luohan shiba shou yi lu*)

1. Ojciec i syn okazują sobie wzajemny szacunek łącząc ręce w geście pojednania.
2. Obejmij i podtrzymuj księżyc jedną ręką.
3. Biały tygrys obmywa swój pysk. Krople wody kapią z jego łap i pazurów.
4. Spójrz w lewo, napnij ścięgna nóg i wyskocz z mułu z łatwością, z jaką wyrwywasz z błota małą cebulkę.
5. Skocz w przód i szybko uderz dłońmi rozbijając mur na dwie części.
6. Unieś psa, wykonaj szybki krok w przód i obróć dłoń.
7. Chwyć, szarpnij i wysuń dłoń.
8. Obróć ciało w prawo, a następnie uderz prawym łokciem.
9. Przechwyć i uderzenie lewym łokciem.
10. Przysiad, blok, rozdzielenie rąk przeciwnika i cios palcami prawej dłoni.
11. Nieśmiertelny chwyta i obala oberżystę.
12. Dziki tygrys krąży dookoła ofiary.
13. Łamanie i cios łokciem w talię.
14. Obrót w prawo, przechwyć i silny cios krawędzią dłoni.
15. Obrót ciała, skrzyżowanie dłoni i cios prawym łokciem.
16. Mała małpka zrywa dwa melony.
17. Nieśmiertelny powraca do jaskini.
18. Tygrys niespodziewanie wraca na górę i opiera o jej zbocze.

Według shaolińskiego mnicha Shi Deqiana

Forma Shaolin luohan shiba shou yi lu, będąca pierwszą z osiemnastu form walki klasztornej stylu Osiemnastu Rąk Luohan, jest jedną z najwcześniejszych i zarazem podstawowych bokserskich form walki stworzonych w klasztorze Shaolin [...].

Już w pierwszych latach istnienia klasztoru niektórzy mnisi przeanalizowali wszelką dostępną im wiedzę w zakresie rozmaitych metod samoobrony, szczegółowo ją opracowując i tworząc formę, której akcje łączą w sobie płynne poruszanie się z dynamicznymi i zarazem prostymi technikami walki. Tak powstała pierwsza forma walki o nazwie Luohan shiba shou yi lu [...].

Zgodnie z ustnym przekazem pierwszych dziesięć akcji (dosł. „rąk”) tworzących tę formę stworzył bojaźliwy mnich Jiang Zilin, natomiast mnich Kuwen (Douwen) stworzył kolejnych osiem [...].

Wykonywanie jej nie wymaga wiele miejsca, można ją ćwiczyć na powierzchni trzech metrów kwadratowych [...].

Wnętrze jednego z shaolińskich pawilonów wypełniają stalowe posągi luohanów. Każdy z nich był wybitną historyczną postacią, uwiecznioną w formie posągu z powodu swoich wyjątkowych zasług [...].

Powiada się, że shaolińscy mnisi koncepcyjnie stworzyli ten styl na podstawie obserwacji naściennych rycin buddyjskich mnichów oraz posągów luohanów znajdujących się w klasztornych pawilonach, a sposób poruszania się dopracowywali aż pięciokrotnie na podstawie analizy ruchów myszy zwinnie umykających przed nimi bez szkody i omijających razy kijami używanymi do treningu sztuki walki [...].

Shaoliński boks znacznie różni się od taoistycznych sztuk walki, ponieważ świątynia Shaolin wielokrotnie zmagala się z różnymi zewnętrznymi zagrożeniami. Z tego powodu jej mnisi z konieczności opracowali metodę walki Osiemnastu Rąk Luohanów, dzięki której po odpowiednim wyszkoleniu i uzyskaniu wysokiej biegłości w samoobronie, byli w stanie ją chronić i przeciwstawić się złu [...].

Z upływem lat stworzono kolejne formy tego stylu, nadając im jako nazwy kolejne liczby, a więc: forma pierwsza, forma druga, forma trzecia itd., aż do formy osiemnastej, zamykającej ten styl walki. Każda z osiemnastu form składa się z osiemnastu akcji [...].

Większość shaolińskich mnichów praktykowała przeważnie tylko jedną z nich, z reguły pierwszą lub ósmą [...].

Na przestrzeni wieków styl ten okrzepł i został przekształcony w nowy system, składający się początkowo z 36, a ostatecznie z 173 akcji, podzielonych na trzy formy, ewoluując tym samym w klasztorny styl walki o nazwie Pięć Mnicha (chiń. Luohan quan) [...].

Ruchy tworzące osiemnaście form walki stylu Osiemnastu Rąk Luohanów zawierają łącznie 324 podstawowych koncepcji ich zastosowania w samoobronie. Ponadto, istnieje wiele dodatkowych sekretnych rozwinięć poszczególnych akcji. Dzięki nim styl ten nie jest schematyczny, a jego praktyka oferuje ćwiczącemu nieograniczoną możliwość rozwoju psychofizycznego oraz umożliwia pełną manifestację własnych indywidualnych uzdolnień. Dzięki tym cechom, praktyka tego stylu jest nieustannie żywa, a w przypadku realnego zagrożenia, osiągnięta w nim biegłość umożliwia adeptowi świadome wykorzystanie tworzących go ruchów do precyzyjnych akcji samoobrony.

Pierwsza forma walki stylu Osiemnastu Rąk Luohanów jest formalnie wymieniona w klasztornych annałach, jako standardowa metoda szkoleniowa shaolińskich mnichów mająca na celu przygotowanie ich do ochrony życia własnego oraz innych istot w sytuacji jego zagrożenia.

Zalecenia dotyczące praktyki formy *Shaolin luohan shiba shou yi lu*

- Trzymaj ścielnie gardę chroniąc za jej pomocą swój brzuch.
- Chwyć zwinnie rękę przeciwnika, którą zadaje uderzenie, a następnie wypacz kierunek ciosu poprzez nacisk, pociągnięcie (szarpnięcie), podbiciem, ruchami spiralnymi lub serią szarpnięć w różnych kierunkach.
- Użyj obu rąk, aby zaatakować wroga w kluczowym momencie walki.
- W trakcie obrony wykorzystuj religijną dumę, zadziorność, nieustraszoność, ukrywanie prawdziwych intencji, odskoki, wypady w przód, przyczajenie się, obroty ciała, przysiady, itp.
- Ruchy są „sprytne”, a zarazem przemyślane i charakteryzują je: oszczędny i niewielki zakres ruchów ataku, wyprowadzanie ataku zarówno w górę, jak i w dół, atakowanie w lewo chroniąc jednocześnie prawą stronę swojego ciała i na odwrót.
- Używaj ruchów tworzących tę formę zarówno do obrony, jak i do ataku.
- Staraj się niepotrzebnie nie przedłużać walki. Jeśli pokonasz przeciwnika wykonując skutecznie jedynie jedną obronę i jeden kontratak – osiągniesz cel i nie będziesz narażony na jego kolejny atak. Rozpraw się z przeciwnikiem szybko, a zwyciężysz zachowując siły.
- Powyższe zalecenie jest szczególnie ważne, gdy twój przeciwnik jest silniejszy od ciebie. Pokonaj go szybko i zakończ walkę zanim się zmęczysz, aby twoja słaba kondycja nie stała się twoim drugim, niewidocznym przeciwnikiem.
- Przed rozpoczęciem walki użyj wzroku do oceny i przetestowania przeciwnika.
- Przechwyć atak nie przeciwstawiając mu się siłowo. Nie staraj się go zablokować szczególnie wtedy, gdy twój przeciwnik jest silniejszy od ciebie.
- Jeśli jesteś silny, zapewne nie zostaniesz pobity, lecz jeśli jesteś wątki i słaby, w wyniku wykonywania tych ćwiczeń wzmocnisz się i staniesz się silniejszy. Dzięki regularnej praktyce, nawet gdy będziesz stary, zachowasz wysoką sprawność i zdolność do skutecznej samoobrony.
- Zwróć uwagę na to, gdzie kierujesz wzrok i na szybkie postrzeganie, gdyż od nich zależy skuteczność uderzeń zadawanych łokciami oraz koordynacja ruchów rąk i praca ciała.
- Strategia stylu jest zależna od umiejętności zwinnego poruszania się.
- Patrząc dostrzegaj możliwości i wykorzystuj je w działaniu.
- Niezwykle ważne jest szybkie postrzeganie i precyzyjne wykonanie każdego ruchu. Ręce są „połączone” ze wzrokiem i poruszają w koordynacji z nim. Śledź wzrokiem każdy, nawet najdrobniejszy ruch przeciwnika.
- Broniąc świątyni i chroniąc życie podążasz drogą niebios i służysz Buddzie. Podejmij słuszną decyzję i zacznij działać, aby rozwinąć swoje umiejętności poprzez wykonywanie formy Osiemnastu Rąk Luohanów.

Zgodnie z klasztorными zapiskami

Shaolińska forma Xiang dian luohan shiba shou jest przekazywana wśród świątobliwych mnichów z pokolenia na pokolenie.

Służy ona do samoobrony, wzmocnienia ciała oraz ochrony Świątyni.

Tworzące ją ruchy są używane do walki ze złem, a praktykowanie ich wymusza u ćwiczących koncentrację i odświeża umysł.

Mnich będący w pełni sił, stojący stabilnie nie przestraszy się mocy napastnika, a gdy spotka się z brutalnym wydarzeniem, aby je zażegnać najpierw wykaże się opanowaniem i uprzejmością.

Gdy mistrz stylu Osiemnastu Rąk zostanie zmuszony do konfrontacji z denerwującym, agresywnym człowiekiem, najpierw ukrywa swoje umiejętności i cierpliwie oraz konsekwentnie próbuje wyperswadować mu jego niewłaściwe zachowanie oraz przekonać do pozytywnej zmiany jego nastawienia i postępowania.

Shaoliński mnich nie chełpi się swoimi umiejętnościami i nie ujawnia ich bez potrzeby, lecz wykonuje dobre uczynki.

W formie Osiemnastu Rąk istnieje wiele wyjątkowych postaw i zasad.

Atakuj używając równocześnie pięści i nóg.

Aby zaskoczyć przeciwnika stosuj zmienny rytm poruszania się, chwilami nawet zatrzymuj się na moment.

Pamiętaj, aby używać technik tej formy jedynie w ostateczności i używać ich w walce wyłącznie wtedy, gdy nie masz innego wyboru.

Celem praktykowania formy Osiemnastu Rąk jest pokonanie zła i doprowadzenie do tego, aby osoby postępujące źle porzuciły drogę wiodącą ich na manowce i zaczęły czynić dobre uczynki.

Jeśli możesz wybaczyć innym ich złe uczynki, zrób to.

Praktykowanie tej formy rozwija wiele umiejętności i pomaga ludziom słabym w ich osobistym rozwoju.

Praktykuj formę Osiemnastu Rąk, módl się w buddyjskiej świątyni i wykonuj dobre uczynki.

Mistrz Zhu Tianxi, uczeń słynnego mistrza Shaolin *kung fu* – mnicha Shi Degena, od którego uczył się między innymi styli: *Xinyiba*, *Luohan quan* oraz Osiemnastu Rąk Luohanów, określił je następująco:

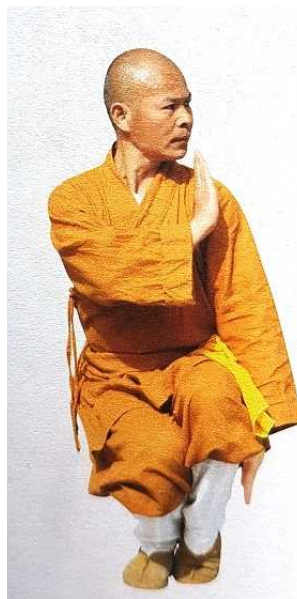
[...] Każda z form tworzących styl walki Osiemnastu Rąk Luohanów jest odmienna od pozostałych. Pierwsza jest wykonywana bardzo energicznie, pełna animuszu, wprost idealna do praktyki przez pełnych energii młodych ludzi.

Ruchy tworzące drugą formę są bardziej miękkie i bardziej elastyczne. Często zmieniają się w wyglądające z pozoru na lekkomyślne, lecz w istocie podstępne i zdradliwe ruchy. Zamiast regularnych, przewidywalnych uderzeń występuje w niej wiele zwodniczych taktyk i niespodziewanych ataków z zaskoczenia.

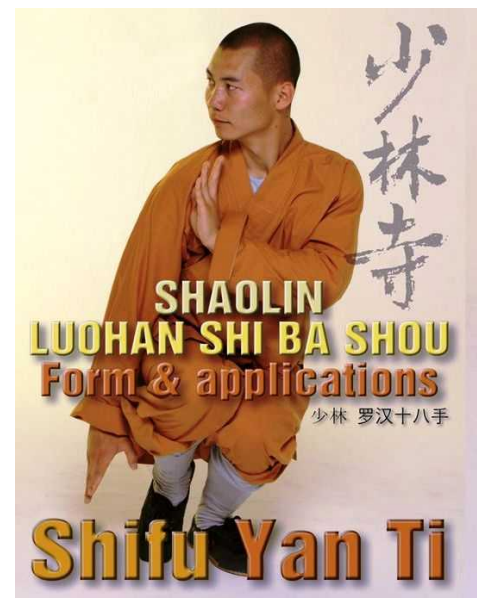
[...] Trzecia forma stylu Pięści Mnicha (chiń. Luohan quan) zawiera wiele zapożyczeń i powtórzeń akcji występujących w shaolińskim stylu Xinyiba. Na przestrzeni historii styl Xinyiba był zawsze uważany za jeden z najbardziej rozwiniętych technicznie shaolińskich stylów walki. Składa się on z powtórzeń i adaptacji technik „BA”. Wiele technik (ruchów) walki pochodzących z Xinyiba używam osobiście. Wiele dynamicznych i sprężystych kopnięć (chiń. tantui) oraz rozmaitych metod rozwijania swoich umiejętności czerpię również ze strategii i metodologii tego stylu, gdyż składa się on z podstawowych umiejętności, które są bez końca adaptowane i rozwijane indywidualnie przez ćwiczącego, stosownie do jego zdolności. Nieważne, czy jest to wysokie, czy też niskie kopnięcie, cios pięścią, łokciem, czy też inna technika, wszystkie je można dostosować do koncepcji stylu Xinyiba. Przykładowo, wykorzystując technikę „BA”, potrafię kopnąć lub wyprowadzić cios ruchem wznoszącym, itd. Ilość ich odmian jest nieskończona. Tak więc w stylach Luohan quan i Xinyiba zawarte są identyczne najcenniejsze shaolińskie zasady praktyki, umożliwiające nieskończone przemiany i zwinną adaptację ruchową adepta dostosowaną do aktualnej sytuacji.



Fot. 2.



Fot. 3.



Fot. 4.

- Fot. 2. Okładka książki (z płytą DVD) autorstwa shaolińskiego mnicha – mistrza Shi Deyanga *Shaolin luohan shiba shou*, w której przedstawia pierwszą formę stylu wraz z praktycznym zastosowaniem w samoobronie tworzących ją ruchów
- Fot. 3. Zdjęcie mnicha – mistrza Shi Deyanga, pochodzące z książki *Shaolin luohan shiba shou*
- Fot. 4. Okładka płyty DVD, na której shaoliński mnich Shi Yanti prezentuje pierwszą z osiemnastu form shaolińskiego stylu walki Osiemnastu Rąk Luohanów

Graficzne przedstawienie ruchów tworzących pierwszą formę shaolińskiego stylu walki Osiemnastu Rąk Luohan

(Rysunki pochodzą z *Encyklopedii Shaolin kung fu* autorstwa shaolińskiego mnicha Shi Deqiana)



Rys. 1.



Rys. 2.



Rys. 3.

Rys. 1. Postawa gotowości ojca i syna

Rys. 2. Ojciec i syn łączą ręce w geście pojednania okazując sobie wzajemny szacunek

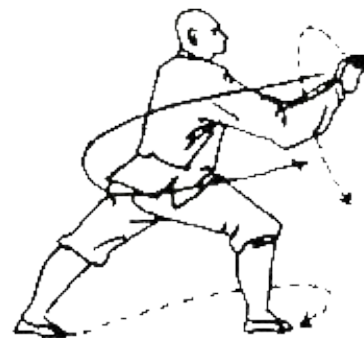
Rys. 3. Obejmij i podtrzymuj księżyc jedną ręką



Rys. 4.



Rys. 5.



Rys. 6.

Rys. 4. Biały tygrys obmywa swój pysk; krople deszczu kapią z jego łap i pazurów

Rys. 5. Spójrz w lewo, napij ścięgna nóg i wyskocz z mułu z łatwością, z jaką wrywasz z błota małą cebulkę

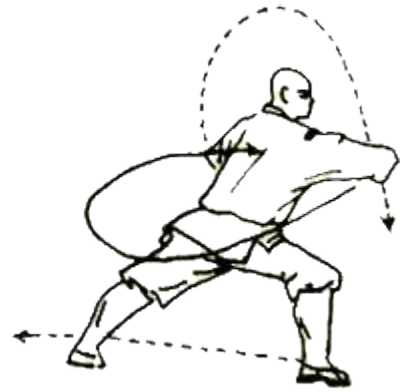
Rys. 6. Skocz w przód i szybko uderz dłońmi przed siebie z siłą zdolną rozbić i obalić mur



Rys. 7.



Rys. 8.



Rys. 9.

Rys. 7. Unieś psa, wykonaj lewą nogą szybki krok w przód, a następnie przysiądź obracając i opuszczając dłoń

Rys. 8. Chwyć, szarpnij i wysuń dłoń

Rys. 9. Obróć ciało w prawo, a następnie uderz prawym łokciem



Rys. 10.



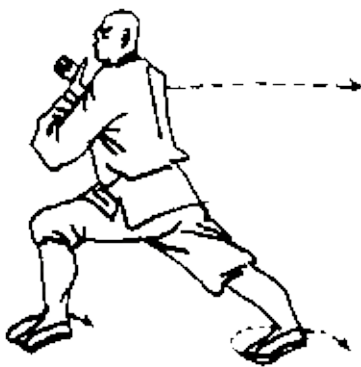
Rys. 11.



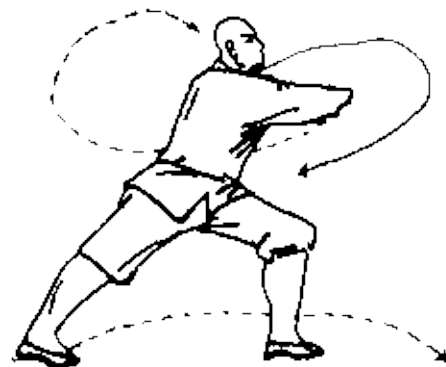
Rys. 12.

Rys. 10. Przechwyć i uderzenie lewym łokciem

Rys. 11–12. Przysiądź wykonując zasłonę lewą dłonią „wierzba” ruchem przypominającym siekanie, po czym odegnij cios przeciwnika blokiem lewego przedramienia i uderz palcami prawej dłoni



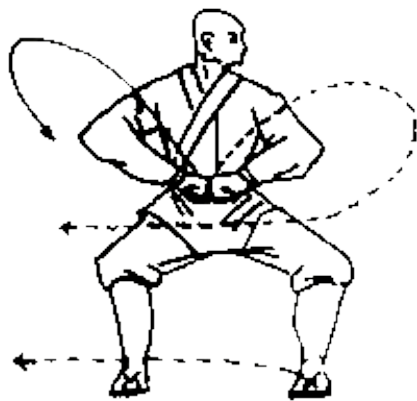
Rys. 13.



Rys. 14.

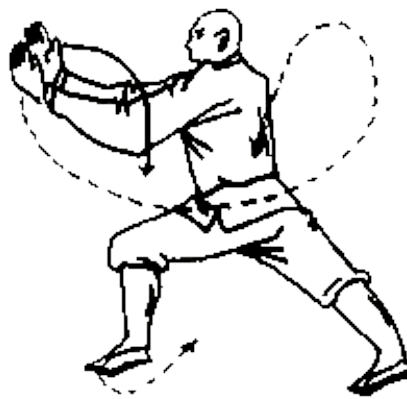
Rys. 13. Nieśmiertelny dzielny wojownik odwraca się, chwyta i obala oberżystę

Rys. 14. Dzikie tygrysy krąży dookoła ofiary; cios łokciem między serce



Rys. 15.

Rys. 15. Odwróć się, opuść łokcie łamiąc rękę przeciwnika, po czym wykonaj cios łokciem w jego talię



Rys. 16.

Rys. 16. Obróć się w prawo, wykonaj chwyt ręki przeciwnika, a następnie szybki, sprężysty i silny cios krawędzią dłoni zwany „złotym cięciem”



Rys. 17.

Rys. 17. Obróć ciało w lewo, skrzyżuj i opuść przedramiona ruchem przypominającym małą małpkę zwinnie chwytającą dwa melony, po czym wyprowadź za siebie cios prawym łokciem



Rys. 18.

Rys. 18. Nieśmiertelny powraca do jaskini



Rys. 19.

Rys. 19. Tygrys niespodziewanie powraca na górę, zatrzymując się na moment i opierając o jej zbocze

Tłumaczenie i opracowanie

Sławomir Pawłowski

Gdynia, kwiecień 2021 r.

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej

<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/shaolin-luohan-quan/> dnia 5 czerwca 2021 roku.