

SHAOLIN XIAO LUOHAN QUAN

SHAOLIŃSKA FORMA MAŁEGO LUOHANA część trzecia

Sławomir Pawłowski

Wstęp

Trzecia i ostatnia część cyklu artykułów pt. „Shaolin Xiao Luohan Quan” zawiera zilustrowany jedynie kolejny fragment powyższej formy wraz z podaniem praktycznego zastosowania niektórych jej technik. Uczyniłem tak celowo, aby nie dopuścić do sytuacji, w której czytelnicy próbowaliby opanować ją wyłącznie na podstawie zamieszczonych opisów i zdjęć. Przyniosłoby im to więcej szkody niż pożytku, a ich trud byłby próżny. Żadnej sztuki walki nie da się poprawnie opanować jedynie na podstawie najlepszych nawet artykułów lub książek, bez względu na to, jak wnikliwe i szczegółowe zawierałyby one opisy poszczególnych ruchów, i jak liczne byłyby w nich zdjęcia. Jest tak, ponieważ nie da się opisać i sfotografować strategii walki, siły, właściwego „timingu”, rytmu i szybkości poszczególnych ruchów, skorygować ewentualnych błędów technicznych, wyjaśnić kierunki działania siły, sposoby jej generowania i reakcji na nią, i wielu, wielu innych kwestii. Aby te elementy przyswoić, niezbędna jest długotrwała nauka u kompetentnego nauczyciela, najlepiej mistrza danego systemu walki. A wzajemne relacje ucznia i *sifu* przenoszą się na całe ich życie.

Przykładowo, sądzę, że moje umiejętności kung-fu na poziomie podstawowym zostały ukształtowane w okresie **codziennych siedmioletnich**, powtarzam, **codziennych siedmioletnich treningów** w Gdyni, pod okiem mojego nauczyciela – **Li Zhong Shu**. Uważam, że miałem niebywałe szczęście, spotykając w swym życiu tak wspaniałego człowieka i nauczyciela, który bezinteresownie przekazał mi tak wiele. Zawsze powtarzałem, że to właśnie On ukazał mi kung-fu i dzięki Niemu po raz pierwszy, wraz z Ziemowitem Bernatowiczem pojechałem do Chin, wziąłem udział w kursie trenerów wushu w Qingdao i tam, po zdaniu egzaminów, uzyskałem swój pierwszy chiński dyplom – kwalifikacje trenerskie w wushu. Li Zhong Shu w ciągu siedmiu lat pobytu w Polsce stał się mi bliski, niczym drugi ojciec. Poznali go moi uczniowie, był On między innymi gościem honorowym mistrzostw kung-fu/wushu zorganizowanych przez Dariusza Muraszko w Słupsku, wraz z żoną byli szczególnymi gośćmi na moim ślubie i weselu. Po latach, gdy powrócił On do Chin, utrzymywaliśmy nadal stały kontakt korespondencyjny i telefoniczny, a podczas moich kilkukrotnych, krótkotrwałych pobytów w Pekinie, wielokrotnie byłem gościem Jego i Jego rodziny. W tych kilku powyższych zdaniach ukazałem zaledwie w znikomym zarysie to, co rozumiem przez zwrot „właściwe wzajemne relacje nauczyciela i ucznia”. Bez Li Zhong Shu najprawdopodobniej nigdy nie dotarłbym po latach do klasztoru Shaolin i nie zostałem uczniem mnichów tej świątyni. Bez Niego niniejszy artykuł nigdy by nie powstał.

Mam nadzieję, że dzięki niniejszemu, trzyczęściowemu cyklowi artykułów, moi uczniowie pogłębią i usystematyzują swoją wiedzę, i stanowiąc on będzie dla nich punkt odniesienia w indywidualnej praktyce. Osobom nie znających tej formy, być może przybliży on tradycyjne Shaolin kung-fu i zachęci do ćwiczenia dowolnego systemu sztuk walki, ucząc się od kogoś, a nie z czegoś.

Amitufo!

Gdynia, 17.10.2002



Fot. 1.

Ilustrowany opis techniczny formy Shaolin xiao luohan quan – część II

10. Jin ji du li – Złoty kogut stoi na jednej nodze (fot. 1–4)

Zrób krok prawą nogą, stawiając ją na podłożu z tupnięciem. Równocześnie wykonaj ruch z bicia kopnięcia prawą ręką i blok ciosu ręcznego lewą. Wzrok podąża za prawą pięścią (fot. 2–3 ten sam ruch przedstawiony z dwóch stron).



Fot. 2.



Fot. 3.

Praktyczne zastosowanie powyższej techniki (fot. A–F)



Fot. A. Przeciwnicy w gotowości do walki



Fot. B. Zbicie prawą ręką ataku kopnięciem w kolano



Fot. C. Zablockowanie kontynuacji ataku ciosem prawej ręki



Fot. D–E. Rozpoczęcie kontrataku ciosami w splot słoneczny



Fot. F.

Jedną z interpretacji tego ruchu jest równoczesne zbicie kopnięcia, z uderzeniem krawędzią lewej dłoni w krtań napastnika. Tupnięcie jest ukrytym atakiem na stopę napastnika, miażdżącym kości śródstopia.

Trudniejszym wariantem zastosowania techniki przedstawionej na zdjęciach 2 i 3 jest obrona przez równoczesne zablockowanie kopnięcia i z kontratakiem uderzeniem krawędzią dłoni w krtań napastnika (fot. F).

Przyjmij postawę stojąc na prawej nodze, lewym podudziem osłaniając pachwinę. Lewa ręka opadając w dół wykonuje blok przeciwko ciosowi w tułów, natomiast prawa blok wznoszący ochraniając przed uderzeniem twarz (fot. 4).

11. Da peng zhan zi – Machnięcie skrzydłem (fot. 5)

Wykonaj twardy blok na zewnątrz.

12. Er qi jiao – Kopnięcie w wyskoku (fot. 6–7)

Zadaj prawą nogą kopnięcie w przód, w wyskoku, uderzając równocześnie palcami prawej dłoni. W końcowej fazie ruchu kopnięcie i cios ręczny „spotykają się” w postaci klapnięcia dłoni o stopę.

13. Ding bu qi xing – Ciosy w pozycji „T” i „Siedmiu Gwiazd”.

Ruchy te występują w formie w linii przekazu mnicha Shi Guo Lin. Przekaz mnicha Shi De Qianga nie zawiera tych ruchów.

14. Xu bu shuang quan – Dwa ciosy z „pustej” pozycji (fot. 8–9)

Po opadnięciu na podłoże, w naturalnej pozycji wykroczonej zadaj dynamiczny cios lewą pięścią, a następnie przyjmując ponownie pozycje *jin ji du li* cios prawą pięścią.



Fot. 4.



Fot. 5.



Fot. 6.



Fot. 7.



Fot. 8.



Fot. 9.

15. Ma bu shuang tui quan – Dwa ciosy w pozycji „jeźdźca” (fot. 10–17)

Wykonaj przeskok wraz z dwoma blokami wznoszącymi i chwytami, opadnij na podłoże w wychylonej w kierunku przeciwnika pozycji „jeźdźca”, wykonując uderzenie głową.

Wg linii przekazu mojego nauczyciela – mnicha Shi De Qianga: Po dwóch blokach skierowanych ku górze (fot. 10–11), wykonuje się wypad w przód do pozycji *gong bu*, w której zadaje się trzy ciosy pięściami (fot. 12–14), a następnie, z krokiem lewej nogi, zamachowy cios grzbietem pięści skierowany w tył na wysokości pachwiny (fot. 15). Następnymi ruchami są: krok w tył z blokiem kopnięcia prawą ręką, a ciosu ręcznego – lewą dłonią, po czym przyjmuje się pozycję „kota” z podwójnym, twardym blokiem. (fot. 16–17).



Fot. 10.



Fot. 11.

Dwa bloki wznoszące wykonywane z przeskokiem. Dłonie po wykonaniu bloków „sptywiają” najpierw za głowę, następnie za kark, obok uszu, przed piersią w dół obok żeber i dopiero przy talii zamykane są w pięści.



Fot. 12.



Fot. 13.



Fot. 14.

Seria trzech szybkich ciosów.



Fot. 15. Cios grzbietem pięści w pachwinę



Fot. 16.



Fot. 17.

16. Lao hu da zhang zui – Dzikie tygrysy otwierają szeroko pysk

Z pozycji „jeźdźca”, z pięściami przy talii, przenieś ciężar ciała na prawą nogę i przyjmując pozycję *jin ji du li* zadaj jednocześnie dwa ciosy pięściami: prawą pięścią w splot słoneczny, a lewą w twarz wyimaginowanego przeciwnika. Przyjmując pozycję *jin ji du li* pamiętaj, aby lewa noga ochraniała krocze i wewnętrzną stronę uda prawej nogi przed niskim kopnięciem po łuku.

17. Zuo dun tui – Kopnięcie boczne lewą nogą

Umieść pięści przy talii z jednoczesnym skrętem głowy w lewo, odchyleniem ciała w prawo i ustawieniem lewej nogi do kopnięcia bocznego. Nie zmieniając pozycji wykonaj kopnięcie boczne.

18. Mong hu chu dong – Straszny tygrys wychodzi z grotu

Po wykonaniu kopnięcia postaw szybko lewą nogę na podłożu. Wraz z przeskokiem wykonaj zamaszyste zbitcie ciosu lewą ręką i ukośne kontruujące uderzenie od góry prawym przedramieniem, po czym sparuj cios ręczny prawą dłonią.

19. Dao ding che zhang – Poziome cięcie dłonią rozpoczynające się obok głowy

Postaw na podłożu lewą stopę i przyjmując skrzyżną pozycję zadaj cios poziomą „dłonią o kształcie liścia wierzby” (chiń. *zhang*) w spojenie łonowe wyimaginowanego przeciwnika.

20. Long xing bu – Smocza pozycja i smoczy krok

Zamknij pięści i umieść je przy talii, zadając lewą nogą równocześnie dynamiczne niskie kopnięcie w śródstopie nogi wyobrazonego przeciwnika i przyjmując pozycję *gong bu*. Wykonaj w jednej serii ruchów trzy dynamiczne podcięcia, po czym przyjmując niską pozycję skrzyżną wykonaj przeciwko kopnięciu przedniemu oburącz niski blok krzyżowy.

21. Lien huan zhang – Seria ciosów dłońmi

Skręcając ciało w prawo i przyjmując pozycję *gong bu* przechwyć lewą ręką uderzenie przeciwnika zadając równoczesny cios kontrujący „dłonią o kształcie liścia wierzby” w jego splot słoneczny. Z nieznacznym odskokiem dwukrotnie błyskawicznie zbij w dół lewą dłonią uderzenia przeciwnika i skontruj ciosami „dłoni o kształcie liścia wierzby” w jego splot słoneczny.

22. Hui shen zuo pan zhou – Skręć ciało i uderz lewym łokciem

(Technika ta występuje w linii przekazu mnicha Shi Guo Lin).

23. Ti shi quan xin pao – Unieś dłonie i zadaj cios miażdżący serce

(Technika ta występuje w linii przekazu mnicha Shi Guo Lin).

24. Hu jian ben quan – Cofnij ramię i pokaż pięść

Wykonaj niski blok krzyżowy, po czym przechwyć uderzenia i ściągnij w dół rękę przeciwnika z równoczesnym uderzeniem z góry w jego kręgosłup.

25. Zuo pi tui – Wysokie kopnięcie lewą nogą

Stojąc w pozycji *gong bu* wykonaj grzbietem lewej pięści zamachowe uderzenie w dół, po czym wysokie kopnięcie lewą nogą.

26. Luohan shui jiao – Śpiący luohan

Postaw lewą nogę z przodu, skręć ciało w lewo. Wykonaj podchwyt kopnięcia i chwyć uderzającą rękę przeciwnika, po czym ściągnij jego rękę w dół. Ruch ten odsłoni jego kręgosłup i umożliwi zadanie w niego z góry ciosu łokciem. Wykonując ten ruch w formie, wraz z ciosem łokciem opuść ciało w dół aż do siadu skrzyżnego. Ma to na celu wzmocnienie siły uderzenia łokciem z góry w dół poprzez wykorzystanie masy swojego ciała. Pozostań w pozycji siedzącej przez trzy sekundy.

27. Shen feng jiao – Kopnięcie „tornado”

Skręć ciało w prawo przyjmując pozycję „jeźdźca” (*ma bu*) wraz z długim blokiem nakładkowym, pełniącym również funkcję gardy. Obróć dynamicznie ciało w lewo, wyskocz w górę i wykonaj obrotowe kopnięcie „tornado”, aż do uderzenia prawą stopą w lewą dłoń.

28. Tong zi bai fo – Chłopiec kłania się Buddzie

Po opadnięciu na podłogę stań obu stopami równolegle, przestaw lewą stopę w tył i wykonaj obszerny, zamaszty gest religijnego ukłonu połączony z opuszczeniem ciała w dół, aż do siadu na pięcie lewej stopy. Gdy dłonie w zamachu złączą się nad głową, opuszczaj je wraz z ciałem powoli w dół, aż do momentu gdy dłonie znajdą się na wysokości szyi. Wówczas opuść dynamicznie ciało i dłonie w dół, akcentując zakończenie ruchu. Kręgosłup po zakończeniu ruchu powinien być prosty.

29. Pu bu zuo che zhang – Blok krzyżowy i cięcie lewą dłonią – technika ta bywa też określana terminem „Luohan zamiatający podłogę”

Wraz z odstawieniem lewej nogi do pozycji *fu bu* wykonaj okrężny ruch bloku lewą dłonią i chwytu przeciwnika za pachwinę prawą dłonią (tzw. „chwyt kuli”), po czym wraz z ruchem wyrwania genitaliów wykonaj poziome cięcie lewą dłonią. W rzeczywistej konfrontacji powinno być ono zadane w podbrzusze lub staw kolanowy przeciwnika.

30. Pu bu you che zhang – Blok krzyżowy i cięcie prawą dłonią

Ruch jak wyżej wykonany wraz z przeskokiem w prawo w przeciwnym kierunku.

31. Xie bu tui zhang – Cofnij się i pchnij oburącz

Przyjmij pozycję „kota” wykonując oburącz od dołu blok podbijający, po czym od góry krzyżowy blok nakładkowy „Ojciec i syn łączą ręce”. Ukrytym praktycznym zastosowaniem tej techniki jest następujące po bloku uderzenie oburącz przeciwnika w klatkę piersiową (fot. G–J).



Fot. G.



Fot. H.



Fot. I.



Fot. J.

32. **Er qi jiao** – Kopnięcie przednie w wyskoku

Jednym, szybkim ruchem prawej ręki sparuj od środka cios ręczny i dźgnij palcami w oczy wyimaginowanego napastnika. Wskocz w górę i zadaj kopnięcie skierowane w jego twarz.

33. **Gu shu pan gen** – Wiekowe drzewo z sękatymi korzeniami

Opadnij na podłoże stając na lewej nodze. Cofając prawą nogę do pozycji *ma bu*, wykonaj ruch podchwytu uderzenia pięścią i chwytu przeciwnika za pachwinę. Wykonaj wysoki rzut przez bark, a następnie podcięcie i podwójny blok, kończąc ruch w przysiadzie na jednej nodze.

34. Hui shen zuo pan zhou – Skręć ciało i zadaj cios łokciem lewej ręki

Dynamicznym przeskokiem o 180 stopni w lewo zmień pozycję *ma bu*, stając lewą stopą w miejscu, w którym przedtem stała prawa stopa, a prawą stopą w miejscu, w którym stała lewa stopa. Przeskok wykonaj wraz z ruchem podchwytu kopnięcia i chwytu ciosu ręcznego. Jedną z możliwych interpretacji tej techniki jest przeskok z ciosem łokciem zadany lewą ręką.

35. Gong bu shuang guan tie men – Krok do pozycji *gong bu* i zamykanie oburącz stalowych drzwi

Z wypadem prawej nogi do pozycji *gong bu* zadaj oburącz uderzenie pięściami. Zrób krok w tył prawą nogą. Wraz z opuszczeniem ciała do przykucniętej pozycji skrzyżnej wykonaj blok krzyżowy skierowany ku dołowi. Stań na prawej nodze, lewym podudziem zasłaniając pachwinę, wykonaj lewą dłońią blok przeciwko kopnięciu, a następnie wraz z blokiem przeciwko ciosowi ręcznemu kontratakuj zamachowym uderzeniem w pachwinę (tzw. ciosem sierpowym).

36. Ying xiong zuo shan – Bohater siada na górskim szczycie

Dynamicznym skrętem ciała wraz z blokiem prawą ręką i ciosem łokciem lewej ręki oraz okrzykiem przyjmij pozycję *ma bu*. Zaakcentuj pozycję, zatrzymując się w niej przez czas około dwóch sekund. Głowa i wzrok są skierowane w lewo. Pięść lewej ręki powinna być oparta na lewej nodze.

37. Sao shi – Postawa kończąca formę, buddyjski ukłon *Amitufo!*

Spoglądając nadal w lewo dosuń lewą stopę do prawej i umieść pięści przy talii. Złącz dłonie przed splotem słonecznym, zwróć twarz przed siebie i wykonaj religijny ukłon wymawiając jednocześnie tradycyjną formułę *Amitufo!* Opuść dłonie w dół i umieść je po bokach ud.

Gdynia, 17.10.2002

Artykuł ukazał się w październiku 2002 roku, w 26 numerze magazynu internetowego
Świat Nei Jia.

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej

<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/formy-reczne/> dnia 27 sierpnia 2021 roku.