

SHAOLIN XIAO LUOHAN QUAN

SHAOLIŃSKA FORMA MAŁEGO LUOHANA część druga

Sławomir Pawłowski

Ilustrowany opis techniczny formy Shaolin xiao luohan quan – część I

Mój nauczyciel formy Shaolin Xiao Luohan Quan – mnich Shi De Qiang w trakcie jej praktyki na terenie klasztoru Shaolin



1. **Yu bei shi** – Postawa wyjściowa (fot. 1)

Unieś obszernym ruchem dłonie i złącz je w religijnym geście na wysokości mostka, osłaniając lewym przedramieniem serce. Ukłoń się, wypowiadając tradycyjną buddyjską formułę *Amitufo*.

2. Opuść dłonie, umieszczając je z boków ciała (fot. 2)

3. **Chi shi** – Pozycja otwierająca formę (fot. 3)

Jednym dynamicznym ruchem podciągnij obie dłonie do góry, zaciskając je w pięści, równocześnie odstaw lewą nogę w bok, skreć głowę oraz skieruj wzrok w lewo.

4. **Shuang guan tie men** – Zamykanie oburącz stalowych drzwi – ruch ten bywa też określany terminem „Luohan sadzi kwiat” (fot. 4)

Otwórz dłonie i wykonaj dynamicznie blok krzyżowy skierowany w dół, tak jakbyś wbijał palce w misę wypełnioną piachem. Skieruj wzrok na dłonie.



Fot. 1.



Fot. 2.



Fot. 3.



Fot. 4.

5. Yao zi fan shen – Jastrząb skręca swe ciało (fot. 5–7)

Podsokocz wraz z dynamicznym, krzyżowym blokiem oburącz skierowanym ku górze, skręcając w trakcie skoku ciało o 45 stopni w prawo. Opadając na podłoże wykonaj oburącz silny, zamaszysty blok skierowany w dół, przeciwko wyimaginowanemu kopnięciu. Zakończ ruch w pozycji *fu hu bu*, z pochylonym ku przodowi tułowiem, uniesionymi niby skrzydła ptaka dłońmi.

Ruch ten wykonywany jest w kilku wariantach technicznych, w zależności od linii przekazu, np. mnich Shi De Yang wykonuje go z zaciśniętymi pięściami, a mnich Shi Guo Lin po przeskoku i przyjęciu pozycji fu hu bu wykonuje chwyt nogi przeciwnika i ruch obalenia go, po czym przyjmuje gardę. Autor, zgodnie z linią przekazu swojego nauczyciela tej formy – mnicha Shi De Qianga, ruch ten wykonuje z otwartymi dłońmi. Opad na podłoże po przeskoku również można wykonać w odmienny sposób, w zależności od stopnia zaawansowania adepta. Osoby początkujące opadają najpierw na prawa nogę, średnio zaawansowane na obie nogi równocześnie, a zaawansowane najpierw na lewą nogę. Występuje tu podobne zróżnicowanie wykonania techniki i stopnia trudności, jak w przypadku wykonania kopnięcia „tornado”. Najłatwiej po kopnięciu jest opaść najpierw na nogę zamachową, trudniej na obie nogi naraz, jeszcze trudniej na nogę zadającą kopnięcie lub na nogę zadającą kopnięcie z tzw. dokręceniem obrotu.



Fot. 5.



Fot. 6.



Fot. 7.

6. Shuang quan guan er – Cios obu pięściami w skronie lub oczy (fot. 8)

Przenieś ciężar ciała do przodu, przyjmując pozycję *gong bu*, równocześnie zaciskając pięści i uderzając oburącz szerokim zamachem na wysokość skroni przeciwnika. Wykonaj uderzenie nie opuszczając pięści w trakcie ruchu.

Technikę tę mnich Shi Guo Lin wykonuje przyjmując najpierw pozycję ma bu, z pięściami na wysokości talii, a następnie wykonując cios w skronie, przyjmując pozycję gong bu. Wg. przekazu mnicha Shi De Qianga uderzenie zadaje się jednym ruchem, bez przyjmowania pozycji ma bu.



Fot. 8.

7. Xie bu che zhang – Krok w tył i blok dłonią (fot. 9–12)

Na przykładzie tej techniki można wyraziście ukazać różnice w interpretacji technik Shaolin kung-fu przekazywanych adeptom poza klaszturem Shaolin oraz wśród mnichów i formalnych uczniów tej świątyni.



Fot. 9.



Fot. 10.



Fot. 11.



Fot. 12.

Opis techniki w wersji przekazywanej uczniom poza klaszturem Shaolin



Fot. 13.



Fot. 14.

Wykonaj blok z ciosem palcami prawej dłoni w oczy lub szyję przeciwnika (fot. 13–14). Wraz z krokiem prawej nogi weź zamach prawą ręką i przyjmując pozycję xie bu wykonaj blok przeciwko kopnięciu (fot. 15).



Fot. 15.

Opis techniki zgodnie z przekazem z „wewnątrz” klasztoru.

Przechwyć uderzenie przeciwnika i wraz z ruchem obrotowym ciała wykonaj rzut, obalając go na podłoże, po czym dobij go (fot. 16–20).



Fot. 16.



Fot. 17.



Fot. 18.



Fot. 19.



Fot. 20.

Technika przedstawiona na fot. 9–12 nauczana „wewnątrz” klasztoru posiada również odmienną interpretację zastosowania.

Wycofując prawą nogę przed kopnięciem przeciwnika, zablokuj prawą dłoń jego cios ręczny, jednocześnie chwytając w lewą dłoń jego genitalia, następnie wyrwij je szarpnięciem lewej ręki wraz z zaporowym, odpychającym ciosem krawędzią prawej dłoni.

I tak jest z całym Shaolin kung-fu uczonym „na zewnątrz” i „wewnątrz” klasztoru.

8. Gong bu shuang liao shou – Krok do pozycji „napięcia łuku” i wzniesienie rąk – ruch ten znany jest także pod nazwą „Nawlekanie oburącz nitki na igłę” (fot. 21–27).

Wykonaj obrót ciała w prawo, przyjmując pozycję *gong bu* i unosząc oba przedramiona do wysokości ramion, po czym zadaj oburącz cios palcami w oczy przeciwnika, z elastycznym *fajin*. Zgodnie z przekazem z „wewnątrz” klasztoru, wraz z obrotem ciała, ręce wykonują dźwignię *qinna* na staw łokciowy, przeciwko atakowi pięścią. W zależności od siły i dynamiki ruchu, napastnik zostaje obalony na podłoże lub jego ręka zostaje złamana w stawie łokciowym.



Fot. 21.



Fot. 22.



Fot. 23.



Fot. 24.



Fot. 25.



Fot. 26.



Fot. 27.

Prezentacja praktycznej interpretacji powyższych ruchów (fot. 28–31)



Fot. 28.



Fot. 29.



Fot. 30.



Fot. 31.

9. Ma bu shuang zai quan – Cios oburącz w dół w pozycji jeźdźca (fot. 32–35)

Skręć ciało w lewo, zablokuj oburącz kopnięcie, po czym natychmiast kontratakuj uderzeniem łokciem w splot słoneczny bądź serce napastnika. Po uderzeniu chwyć go, obal na podłoże i dobij ciosami pięści.



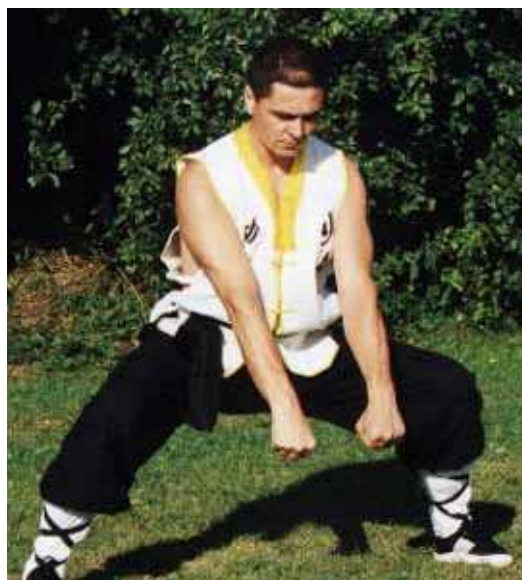
Fot. 32.



Fot. 33.



Fot. 34.



Fot. 35.

Praktyczne zastosowanie techniki *ma bu shuang zai quan* (fot. 36–40)



Fot. 36.



Fot. 37.



Fot. 38.



Fot. 39.



Fot. 40.

Gdynia, 16.10.2002

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.