

SHAOLIN LUOHAN QUAN

Jedenasta forma stylu 18 rąk Luohan

Sławomir Pawłowski



少林
羅漢拳

十一 套路

Prezentacja:

Shi Su Gang & Sławomir Pawłowski

Zdjęcia:

Guo Yin He, Sławomir Pawłowski, Aleksandra Szczerbak, Sławomir Oleszek, Leszek Hus

Grafika:

Archiwum PKYK

Rok wydania:

2015r.

Miejscowość:

Gdynia

Wydanie internetowe:

Polski Kongres Yongchun Kungfu w Gdańsku

Adres do korespondencji:

luohan@wp.pl

Na stronie internetowej Polskiego Kongresu Yongchun Kungfu można zapoznać się z szeregiem artykułów, reportaży, wywiadów, i innych opracowań pomocnych w treningu qigong i kungfu. Zostały one udostępnione nieodpłatnie przez ich autorów i nie mogą stanowić źródła dochodu dla osób trzecich. Korzystanie z treści zawartych w każdej z publikacji jest dobrowolne i nie może być podstawą do roszczeń z tytułu uszczerbku osobistego, poniesionego w wyniku nieprawidłowego ich zastosowania w samodzielnej praktyce. W związku z tym zalecane są konsultacje indywidualne z autorem, jak i instruktorami prowadzącymi zajęcia praktyczne w zakresie poruszanych tu spraw, tematów i zagadnień. Z autorem prezentowanego opracowania można prowadzić korespondencję poprzez email.



Strona sieci web:

Polski Kongres Yongchun Kungfu w Gdańsku

www.yongchunquan.eu

Spis treści

Tytułem wstępu.....	4
Wybrane aplikacje techniczne.....	5
Kompletna forma Shi I Lu.....	6



Fot. Sławomir Pawłowski sifu. Chiny, Shaolin, 2014r.

Tytułem wstępu

Shaoliński styl walki Osiemnastu Rąk Luohan - Shaolin Luohan Shi Ba Shou (少林羅漢十八手) składa się osiemnastu układów ruchowych zwanych taolu (十八手套路). Każda z tych sekwencji zbudowana jest z osiemnastu akcji technicznych, mających swoje zastosowanie w samoobronie. Liczba „18” jest tu nieprzypadkowa ponieważ jest ona powiązana z historią buddyzmu, chińską numerologią opartą na „magicznym kwadracie Loshu” oraz „piramidą numerologiczną” odnoszącą się na przykład do ustalania znaczenia daty urodzenia. Ruchy tworzące formy stylu są proste i przez to skuteczne w walce. Ich wykonywanie opiera się na zasadzie „budowania mostów” za pomocą rąk, zwanych Qiao Shou (橋手). Wzbudzają one odruchy bezwarunkowe przeciwnika, dzięki którym uderzenia kierowane są przede wszystkim w stawy oraz miejsca szczególnie wrażliwe na ciele, tak zwane „punkty wstrząsordne człowieka” Dian Mai (點脈). Wplecione w akcje chwyt i dźwignie mają na celu szybkie i precyzyjne unieruchamianie rąk i nóg przeciwnika, bądź też w sytuacjach ekstremalnych zagrożeń doprowadzanie za pomocą ucisku lub innego sposobu oddziaływania do utraty przytomności, a nawet zejścia. Kopnięcia zadawane są na wysokość kolan i krocza, a uderzenia za pomocą: dłoni, pięści, łokci, barków, głowy i tułowia, to głównie ciosy w oczy, skronie, gardło, zuchwę, uszy, kark, kręgosłup oraz pachwiny. Ruchy stylu Luohan podporządkowane są ogólnej zasadzie: „prosto, szybko i skutecznie”.



Fot.1-6. Shaoliński mnich Shi Su Gang sifu prezentujący techniki jedenastej formy klasztornej, buddyjskiego stylu Osiemnastu Rąk Luohan o nazwie Shaolin Luohan Shi Ba Shou - Shi I Lu.

Wybrane aplikacje techniczne



Fot. 7-10. Mnich Shi Su Gang prezentuje wybrane aplikacje technik wynikające z jedenastej formy Luohan. Są to: blok z zejściem z linii kopnięcia na wprost, obrona przed ciosem pięścią oraz kombinacja obrony przed ciosem i kopnięciem poprzez unieruchomienie ramienia i wychylenie ciężaru ciała do tyłu.



Fot. 11-15. Mnich Shi Su Gang prezentuje techniki przechwycenia atakującej nogi, kontruderzenie łokciem, podwójny blok ręczny (rozdzielający wewnętrzny most) przed ciosami na wysokość głowy oraz kontrolę ciosu hakowego poprzez blok zbijający do wewnątrz (tu na fot. 14-15).

Budowanie mostów w technice obronnej jest integralną częścią systemu Shaolin Luohan Shi Ba Shou. Ćwiczenia, które uaktywniają ten proces praktykowane są w parach, w ramach ustalonych aplikacji (zastosowań) akcji technicznych oraz ich dalszych interpretacji (i wariantów). Dotyczy to zarówno odtwarzania ruchów zawartych w sekwencjach stylowych, jak omawiana tu forma „Shi I Lu”, jak również kreowania (wymuszania) reakcji obronnych przeciwnika poprzez odnoszenie się do jego naturalnych, wrodzonych reakcji, które nazywamy też odruchami bezwarunkowymi. Ponieważ reakcje te są natychmiastowe i niezależne od woli broniącego się, bokserzy Luohan stosując w swojej taktyce wyuczone, warunkowe reakcje własne mogą z powodzeniem zwozić przeciwnika i dzięki temu wpływać na takie zachowania w sytuacjach walki, które wywołują odruchy spodziewane. Umożliwia to ich gwałtowne zablokowanie albo przechwycenie i skontrolowanie.

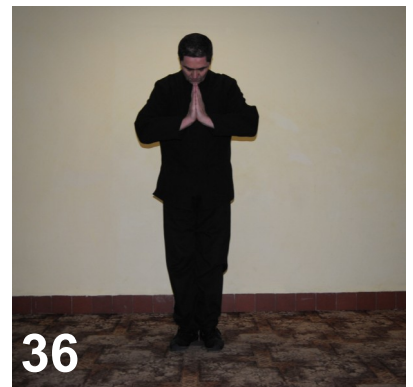


Fot. 16. Mnich Shi Su Gang oraz Sławomir Pawłowski sifu po zakończonym treningu.

Kompletna forma Shi I Lu







**Mnich Shi Su Gang sifu.
Chiny, Shaolin, 2014r.**





Portal Dydaktyczno-Naukowy Polskiego Kongresu Yongchun Kungfu

www.yongchunquan.eu