

# Klasztorny styl Shaolin Luohan Shiba Shou

*Sławomir Pawłowski*



Gdynia 2013r.

**Tekst:**

Sławomir Pawłowski

**Zdjęcia:**

Aleksandra Wroniszewska, Ewa Złotkiewicz, Arnold Szybkowski, Guo Yin He , Sławomir Pawłowski

**Rok wydania:**

2013r.

**Miejscowość:**

Gdynia

**Wydanie internetowe:**

Gdyńska Szkoła Shaolin Kung Fu

**Adres do korespondencji z autorem publikacji:**

luohan@wp.pl

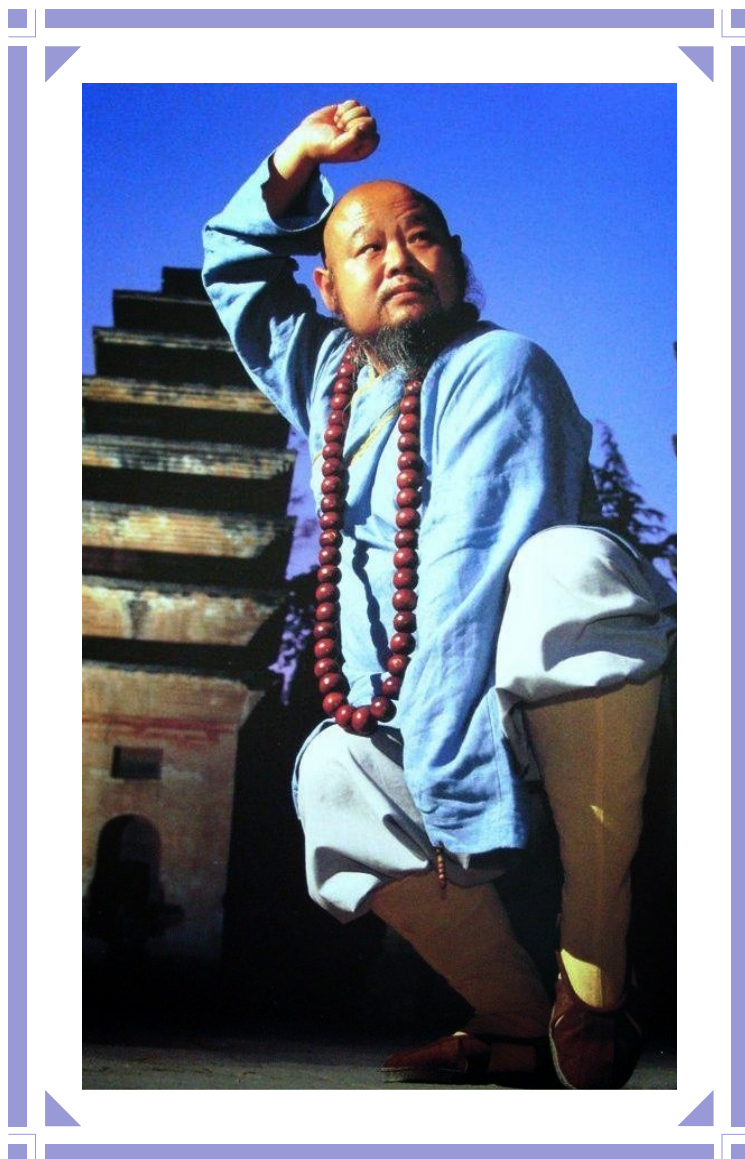
Na stronie internetowej Polskiego Kongresu Yongchun Kungfu można zapoznać się z szeregiem artykułów, reportaży, wywiadów, i innych opracowań pomocnych w treningu qigong i kungfu. Zostały one udostępnione nieodpłatnie przez ich autorów i nie mogą stanowić źródła dochodu dla osób trzecich. Korzystanie 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 autorami, 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](http://www.yongchunquan.eu)



Shaoliński mnich Shi Yan Zhuang.  
Zdjęcie wykonane na tle lasu pagód Da Lin w sąsiedztwie klasztoru Shaolin.

## **Spis treści:**

---

Historia klasztornego stylu „18 Rąk Luohan” .....	6
Charakterystyka klasztornego stylu „18 Rąk Luohan” .....	18
Zasady techniczne stylu „18 Rąk Luohan” .....	22
Zakończenie.....	31

Oto historyczna wierszowana formuła, stworzona przed wiekami przez mnichów świątyni Shaolin, opisująca klasztorny styl „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”: „Ochrona świętej góry za pomocą stylu walki „Osiemnaście Rąk” jest od wieków kultywowana przez luohanów w klasztorze Shaolin, przechodząc wśród nich z generacji na generację. Aby utrzymać dobre zdrowie i nabyć odpowiednie umiejętności w zakresie sztuki walki oraz by ochronić główną bramę klasztoru Shaolin, po pierwsze pozbądź się nieuczciwości. Jeśli koncentrujesz się w celu przemiany Jing i podniesienia energii Qi, twoja moralna postawa będzie stabilna, nigdy się nie zmieni i będzie niezagrożona. Postępuj zawsze z kurtuazją. W trakcie walki wykorzystuj wszystkie swoje umiejętności walcząc za pomocą rąk i nóg oraz używając sekretnych, ukrytych przed obcymi ruchów. Niegrzecznie zachowuje się prostak i opryszek, mnich robi dobre uczynki. Styl „Osiemnaście Rąk” zawiera w sobie wiele ukrytych i zdradliwych ruchów. Twój wróg będzie przerażony i bezradny doświadczając ich w trakcie walki. W stylu „Osiemnaście Rąk” istnieje wiele chwytów i rzutów, których nie wolno używać pochopnie, a jedynie wówczas, gdy jest to absolutnie konieczne. Bądź miły nawet w relacjach z nikczemnikami. Bądź dobry dla innych, gdy to tylko możliwe. Nawet niegodziwców należy oszczędzać, gdyż każdy popełnia błędy. Przebaczaj im, jeśli to tylko możliwe. Studiuj sztukę walki „Osiemnaście Rąk” z życzliwością tak, jak to czynił Samana<sup>1</sup>. Podążając za prawdą z pewnością osiągniesz sukces”.



Rys.1



Rys.2



Rys.3.

Rys.1-3. Ruchy z form klasztornego stylu „Osiemnaście Rąk Luohan”.

Rys.1. „Uderzenie w stabilnej postawie” (występuje np. w dziewiątej formie 18 Rąk).

Rys.2. „Małpa zrywa brzoskwinię” (występuje np. w jedenastej formie 18 Rąk).

Rys.3. „Szycie igłą” lub „Uderzenie łokciem prosto w serce” („Pi Xin Quan”) – występuje np. w pierwszej formie stylu „18 Rąk” oraz np. w formie „Luohan Duan Da” (tj. „Formie Krótkich Uderzeń Stylu Luohan”).

<sup>1</sup>Samana: to wędrownny hinduski asceta; jednym z nich był sam Budda Gautama





Ob.1. Obraz Bodhidharmy eksponowany w klasztorze Shaolin.

Ob.2. Obraz autorstwa Shi Yong Zhi (33 generacja mnichów klasztoru Shaolin) przedstawiający Bodhidharmę praktykującego styl „Osiemnastu Rąk Luohan” (w rzeczywistości sytuacja taka nie mogła mieć miejsca, gdyż shaolińscy mnisi stworzyli ten styl dopiero po jego śmierci).

Fot.2. Tablica z płaskorzeźbą Bodhidharmy znajdująca się na terenie klasztoru Shaolin.

## Historia klasztornej sztuki kung fu „Osiemnastu Rąk Luohan”

Styl „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”, tzn. „Styl Walki Mnichów Klasztoru Shaolin Metodą Osiemnastu Rąk” jest najstarszym klasztornym systemem kungfu stworzonym od podstaw przez mnichów tej świątyni. Został on opracowany w celu ochrony klasztoru przed napadami rabunkowymi oraz jako narzędzie samoobrony w trakcie odbywanych przez nich podróży. We wczesnych latach istnienia klasztoru styl ten funkcjonował niemal w zupełnej izolacji, z dala od najbliższego miasta. Mnisi udawali się wówczas w podróż misyjne, urzędowe lub związane z pozyskiwaniem żywności (przeważnie pieszo i samotnie). Były one niebezpieczne, gdyż w tamtych czasach drogi wraz z ich otoczeniem oraz infrastrukturą (tj. mostami i przydrożnymi gospodami) były miejscami częstych bandyckich napadów na wędrujących nimi ludzi. Szczególnie popularną, a jednocześnie niebezpieczną drogą był wówczas tzw. „Jedwabny Szlak”, tj. trakt handlowy łączący Indie z Chinami. Na całej jego długości nagminnie miały miejsce grabieże i rozboje dokonywane na kupieckich karawanach. Doprowadziło to do sytuacji, w której w celu ochrony swoich dóbr oraz życia, podróżujący kupcy na czas swoich wypraw prawie zawsze wynajmowali płatną ochronę.

Styl kungfu „Osiemnastu Rąk Luohan” został stworzony w takich właśnie niebezpiecznych okolicznościach. Stanowi sztukę walki niemal tak starą jak sam klasztor Shaolin i liczy sobie ponad tysiąc lat. Jest zalążkiem wszystkich pozostałych shaolińskich systemów kungfu. Jego techniczne fundamenty i prapoczątki poprzedzają czasy zamieszkiwania w klasztorze Shaolin dwudziestego ósmego patriarchy buddyzmu - Bodhidharmy (chin. Da Mo), twórcy prozdrowotnego systemu ćwiczeń qigong o nazwie „Osiemnaście Rąk Mnichów Buddyjskich” (tj. Luohan Shi Ba Shou). Bodhidharma pocho-

dzący z indyjskiej kasty wojowników „Ksatreya” został za młodu w pełni wyszkolony w hinduskich sztukach walki. Kompilując formę qigong o nazwie „18 Rąk Luohan” czerpał zarówno z własnych przemyśleń, jak i narodowego kulturowego dziedzictwa Indii.

Stworzony przez niego system qigong składa się z postaw oraz ruchów imitujących zachowanie pięciu zwierząt, tj. tygrysa, lamparta, węża, żurawia oraz mitycznego smoka. Wykonuje się je w skupieniu, starając się wydobyć i wykorzystać w trakcie praktyki pożądane cechy każdego z nich, ćwicząc z wolicjonalnym „duchem” danego zwierzęcia, przyjmując często dynamiczne postawy oraz wykonując ruchy nadające się do skutecznego wykorzystania w walce. Praktyka powyższych ćwiczeń wpływa korzystnie na cyrkulację bioenergii qi w organizmie ćwiczącego.



**Bodhidharma (Da Mo)**

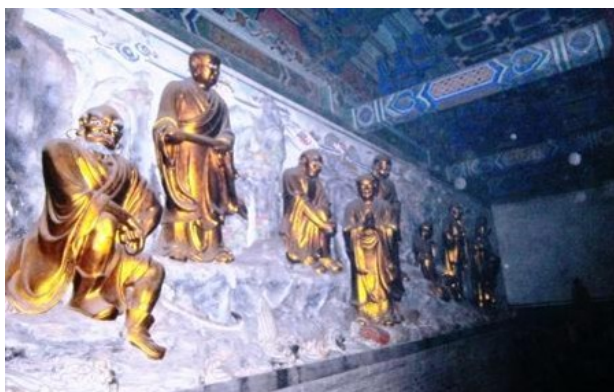
Powyższy system qigong miał stanowić proporcjonalną i harmonijną przeciwwagę dla codziennej wielogodzinnej praktyki siedzącej medytacji, stanowiącej dla shaolińskich mnichów podstawową formę praktykowania buddyzmu. Jednocześnie jego praktyka była elementem systemu klasztornych praktyk wiodących do oświecenia. Da Mo zakładał, że bez jednoczesnego zadbania o kondycję ciała i ducha, praktyka codziennej wielogodzinnej siedzącej medytacji może się okazać szkodliwa dla zdrowia medytujących osób.

Słowo „luohan” występujące w nazwie stylu „Osiemnastu Rąk” oznacza człowieka, który dzięki praktyce duchowej osiągnął oświecenie. W zamierzonych czasach luohanami bywali często nawet pospolici rzeźmieszkowie, którzy po nawróceniu na buddyzm tak dalece zmienili swoje życie, iż osiągnęli nie tylko oświecenie, lecz nawet status osoby świętej (chin. bodhisatwy). Do czasów współczesnych były ich tysiące. Unaocznia to wznosząca się naprzeciwko klasztoru Shaolin buddyjska świątynia „Pięciuset Luohanów”, w której eksponowanych jest ponad pięćset figur, z których każda przedstawia inną historyczną postać. Pośród wszystkich słynnych luohanów wyróżnia się osiemnaście szczególnie wybitnych, otaczanych powszechną czcią. Szesnastu z nich pochodziło z Indii i było uczniami Buddy. Zostali oni opisani w hinduskich historycznych tekstach buddyjskich przetłumaczonych na język chiński. Z czasem, do powyższej grupy szesnastu świętych luohanów – uczniów Buddy, dodano w Chinach jeszcze dwie osoby. Uczyniono tak, gdyż

zgodnie z chińską numerologią, liczba „osiemnaście” uznawana jest w państwie środka za niezwykle pomyślną, stanowiącą dwukrotność szczęśliwej i postrzeganej za wręcz magiczną liczby „dziewięć”, która z kolei stanowi między innymi podstawę filozoficznego kwadratu „Lo Shu”. Pierwszymi historycznymi „dodanymi” luohanami byli: Pindolabharadvaja oraz Nandimitra - autor powstałego na Sri Lance (przed VII w.) buddyjskiego tekstu pt. „Nandamitra Vadana”. Dzieło to zostało przetłumaczone na język chiński przez Hsuan Tsang’a. Autor opisał w nim genezę oraz tradycję kultu szesnastu luohanów w Indiach, powstałą „w czasie, gdy Budda miał wejść w parinirwanę”. Zgodnie z zapiskami w powyższej księdze, w owym czasie Budda powierzył swą dharmę szesnastu luohanom oraz ich zwolennikom, prosząc, by ją chronili i troszczyli się o nią tak, aby nigdy nie uległa zapomnieniu.

Przywódcą luohanów (zwanym w dialekcie „Arhatami”) został Pindolabharadvaja. Prócz niego grupę szesnastu luohanów tworzyli: Kanakavatsa, Kanakaparidvaja, Subinda, Nakula, Bhadra, Kalika, Vajraputra, Svapaka, Panthaka, Rahula, Nagasena, Ingada, Ajita, Vanavasi oraz Cudapanthaka. Zostali oni uznani przez buddystów za szesnastu świętych hinduskich luohanów. Każdy z nich był słynną, wyjątkową i wyrazistą postacią, emanującą mądrością, współczuciem oraz mocą duchową. Zgodnie z zapiskami, wypełniali oni nakazy Buddy używając niejednokrotnie nadnaturalnych mocy, rozciągając długość swojego życia w nieskończoność oraz wielokrotnie pojawiając się w różnych miejscach na prośbę wiernych. W powyższej księdze zapisano, że: „Szesnastu arhatów zamieszkuje obecnie w różnych miejscach świata w otoczeniu swych uczniów”. Przykładowo: Pindola przebywa w gronie tysiąca swych oświeconych uczniów, a każdy z pozostałych wspomnianych luohanów zamieszkuje kolejno wśród pięciuset, sześciuset, siedmiuset, ośmiuset, dziewięciuset uczniów, itd., aż do ostatniego z nich, zamieszkującego wśród tysiąca pięciuset uczniów (szczegółowa analiza tego tematu jest bardzo obszerna, i wykracza poza ramy niniejszego tekstu). Historyczni luohani byli ludźmi tak bardzo szanowanymi w buddyzmie, że ich wizerunki zostały wyniesione na ołtarze, a posągi do dnia dzisiejszego otaczane są religijnym kultem. O ile „pierwotnych” szesnastu luohanów było historycznymi uczniami Buddy Shakyamuniego, o tyle pozostałe dwie postacie wchodzące w skład grupy osiemnastu chińskich luohanów, zaczęto z czasem „dobierać” według indywidualnego regionalnego „klucza”, opierając się na historii życia, ich zasługach oraz wartościach preferowanych w danej chińskiej świątyni czy w regionie. Dzięki temu postacie te były personalnie „rozpoznawane” przez ludność zamieszkującą w sąsiedztwie danego klasztoru, a ich świętość stanowiła dla nich powód do dumy. W klasztorze Shaolin jednym z osiemnastu luohanów jest Bodhidharma (pierwsza postać od lewej strony na fot.3).

Fot. 3-4





Zdjęcie nr 4 przedstawia figury 18 luohanów znajdujących się w klasztorze Shaolin. Ich postacie odzwierciedlają osiemnaście technik walki tworzących styl „Osiemnastu Rąk Luohan”. Na techniki te składają się:

1. „Pojedyncza krokiew” - kopnięcie w przód podbiciem palców stopy.
2. „Napinanie łuku” - kopnięcie kolanem.
3. „Uderzenie w stabilnej postawie” – cios pięścią od dołu tzw. „hak”.
4. „Mnich uderza w dzwon” lub „Mnich uderza pięścią - młotem” - cios zamachowy pięścią z góry w dół.
5. „Szycie Igą” – uderzenie łokciem.
6. „Skręć ciało uderzając młotem” – uderzenie pięścią z góry w tył.
7. „Feniks skręca ciało uderzając łokciem” - uderzenie poziome łokciem.
8. „Ścinanie pnia” - blok przedramieniem.
9. „Mnich otwiera drzwi pchnięciem oburącz” – pchnięcie dłońmi.
10. „Złoty hak” - obalenie przeciwnika za pomocą krótkiego „podcięcia” nogą.
11. „Noga - miotła” – obalenie przeciwnika za pomocą długiego i niskiego „podcięcia” nogą połączonego z obrotem ciała w tył.
12. „Próżniak kopie piłkę” - niskie kopnięcie w przód (w kolano lub śródstopie).
13. „Atak Nogami przez Kaczkę Mandarynkę” – podwójne kopnięcie w wyskoku w przód (dwa kopnięcia nogami w trakcie jednego podskoku).
14. „Orzeł chwyta ofiarę szponami za gardło” - chwyt dłonią za krtań.
15. „Dźwiganie kosza opartego na ramieniu” - krzyżowy blok oburącz z wykorzystaniem przedramion, łamiący kończynę agresora.
16. „Zwijanie jedwabnej nici” – technika dźwigni „qinna” skierowana na nadgarstek przeciwnika.
17. „Smok chwytający rękę” - dźwignia „qinna” oddziałująca na staw łokciowy przeciwnika.
18. „Mnich przytrzymuje tygrysa” - dźwignia „qinna” (nacisk skierowany jest od góry na ramię przeciwnika w połączeniu z jednoczesnym wykręceniem za pomocą drugiej ręki jego nadgarstka).



Rys. 4-9. Ruchy z form klasztornej formy „Osiemnastu Rąk Luohan”.



Ob.3. Obraz autorstwa Shi Yong Zhi przedstawiający Bodhidharmę praktykującego styl „Osiemnastu Rąk Luohan” (por. rys.5 oraz opis ob.2).

Fot:5. Mnich Shi Su Gang sifu wykonujący powyższy ruch.

W czasach Północnej dynastii Wei (386-535 n.e.) mnisi z Shaolin dla wzmocnienia swoich ciał, złagodzenia psychicznego zmęczenia występującego w wyniku codziennej długotrwałej siedzącej medytacji, a także w celach obronnych, stworzyli unikalny styl walki. Nazwa „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” będąca wyrazem ich wdzięczności oraz chęci oddania czci religijnym przodkom, nawiązywała do faktograficznych źródeł stworzonego stylu walki i jego buddyjskiego pochodzenia. Dla odróżnienia od praktykowanego przez nich systemu qigong o tej samej nazwie, skompilowanego nieco wcześniej przez samego Bodhidharmę, zaczęli go z czasem nazywać „Metodą Walki Luohanów” lub w skrócie „Styłem Walki Luohanów”. To z tych podstaw został później rozwinięty klasztorny styl „Pięści Mnicha” tj. „Luohan Quan”.



Rys. 10- 12. Ruchy z shaolińskiego klasztornego stylu „Pięści Luohan” - „Shaolin Luohan Quan”.

Bazę dla powstania „Osiemnastu Rąk Luohan” tworzyła spuścizna filozoficzno-techniczna pozostawiona mnichom przez Bodhidharmę, a także systemy ćwiczeń upra-

wiane w klasztorze przed jego przybyciem do świątyni tj. ćwiczenia wykonywane przez mnichów od czasu wybudowania klasztoru dla jego pierwszego przeora – hinduskiego mnicha Ba Da (zwanego także Batuo).

**Ćwiczeniami praktykowanymi w klasztorze Shaolin przed przybyciem do niego Bodhidharmy były:**

1. „**Wu Qin Xi**” (tzn. Zabawa Pięciu Zwierząt) - system qigong stworzony przez Hua Tuo słynnego lekarza z czasów panowania dynastii Han. Ćwiczenia tego systemu qigong wzmacniają nogi i są pomocne w leczeniu niektórych chorób. Oparte są one na naśladowaniu ruchów mały, niedźwiedzia, tygrysa, jelenia oraz żurawia.

2. „**Jiao Ti**” - popularne 1500 lat temu na terenie całych Chin bojowe zapasy. Obecnie istnieją w wersji „ucywilizowanej” ćwiczone pod nazwą „shuai jiao”. (Niektóre boksersko- zapaśnicze techniki walki stylu Luohan Quan zostały zilustrowane w artykule pt. „Parter w Shaolin kung fu” opublikowanym w 25 numerze magazynu internetowego „Świat Nei Jia” - sierpień 2002 r.: [www.neijianet.pl](http://www.neijianet.pl) )

3. **Boks** oraz

4. **Techniki skoków oraz kopnięć.**

Shaolińscy mnisi twierdzą, że styl „Osiemnastu Rąk Luohan” zaczęli tworzyć uczniowie Batuo (pierwszego przeora klasztoru) wkrótce po jego śmierci. Uważają także, że niedługo po śmierci przeora Batuo oraz Bodhidharmy praktyka medytacji Ch’an jak i trening sztuki walki zostały w klasztorze Shaolin koncepcyjnie połączone w jedno i właśnie wtedy powstało słynne powiedzenie: „Chan Quan Kuei Yi”, tj. „Buddyzm Ch’an i sztuka walki tworzą jedność”. Należy podkreślić, że od samego początku sztuki walki w klasztorze Shaolin rozwijano zgodnie z humanitarną ideą buddyzmu, będącą realizacją religijnego przykazania „Nie tylko nie zabijaj, lecz chroń wszelkie życie, swoje oraz innych”. Zgodnie z tym, stworzona w klasztorze sztuka walki służyła przede wszystkim samoobronie i ochronie życia. Trenowano ją w powiązaniu z tradycyjną chińską medycyną, ziołolecznictwem oraz technikami masażu, które integralnie wspomagały proces treningowy. Warto zauważyć, że chińskie słowo „chwycić” (odnoszące się w treningu sztuki walki do zapasów oraz technik dźwigni qinna) stosowane było również w odniesieniu do masażu bazującego na chwytaniu i ugniataaniu mięśni. Mnisi praktykując masaż za pomocą dłoni lub stóp oraz uciskowy masaż punktowy lub masaż z wykorzystaniem bioenergii, mieli możliwość zarówno leczenia, jak i doskonałego poznania budowy i funkcjonowania ludzkiego ciała (w tym mechaniki stawów i mięśni oraz ich ruchowych ograniczeń). Wiedzę tę skrupulatnie wykorzystali tworząc styl walki „Osiemnastu Rąk Luohan”. Ostatecznie zostało w nim zawartych wiele koncepcji wywodzących się ze sztuki zapaśniczej, systemów qigong, takich jak: „Zabawa Pięciu Zwierząt” (chin. Wu Xing Qi), „18 Rąk Luohan” (Luohan Shi Ba Shou), „Yi Jin Jing” (Przemiany Mięśni i Ścięgien), własnych klasztornych odkryć (jak choćby techniki



Rys. 13-15. Ruchy klasztornego boks Luohan Quan



kopnięć rozwiniętych przez ucznia i religijnego sukcesora Bodhidharmy – mnicha Hui Ke) oraz zasad „Rou Quan”, tj. błyskawicznej wielopłaszczyznowej reakcji w chwili pierwszego kontaktu fizycznego z przeciwnikiem, umożliwiającego dokonanie w ułamku sekundy właściwej oceny jego zamiarów, analizy ruchu w zakresie jego prędkości i zasięgu oraz wielkości i kierunku działania siły.

Przez wieki sztuka walki „Osiemnastu Rąk Luohan” była doskonalona i rozwijana wyłącznie w wąskim gronie mnichów zamieszkujących w obrębie klasztornych murów, przez co została nieomal zapomniana. Z powodu tworzących ją elementów składowych, styl ten od samego początku był określany jako „miętko-twardy”, gdyż w swoich technicznych koncepcjach zawiera wiele „miękkich” technik zapaśniczych, tj. chwytów, pchnięć, dźwigni, obaleń, rzutów i podcięć, połączonych z technikami „twardymi”, takimi jak: bloki, kopnięcia i uderzenia. Wszystkie one występują w nieskończonych wariantach i przemianach.

Pod względem długości istnienia, styl „18 Rąk Luohan” jest zatem starszy nawet od słynnego systemu „Shaolin Xin Yi Quan”, tzn. „Stylu Jedności Serca i Umysłu”, stworzonego przez shaolińskich mnichów w celu obrony przed atakami dzikich zwierząt. Styl „Shaolin Xin Yi Quan”, powstały na podstawie obserwacji ruchów zwierząt oraz pracujących rolników, jest nie tylko późniejszy, lecz również jednocześnie mniej rozbudowany technicznie i koncepcyjnie od stylu „18 Rąk Luohan”.



Fot.6. Pawilon „Białej Szaty” w klasztorze Shaolin. Naścienne malowidła pokrywające jego ściany przedstawiają mnichów doskonalących się w sztuce walki.





Fot.7. jedno z wielu naściennych malowideł w „Pawilonie Białej Szaty”. Obraz ten przedstawia shaolińskich mnichów doskonalących się w sztuce walki.



Fot.8. powyżej po lewej stronie, w centralnej części naściennego malowidła przedstawiona jest postać mistrza stylu „Osiemnaście Rąk Luohan” – mnicha Shi Zhen Ju, zmuszającego innego mnicha za pomocą przechwyty i dźwigni qinna do przykłąku oraz wznoszącą drugą rękę w celu zadania mu ciosu.

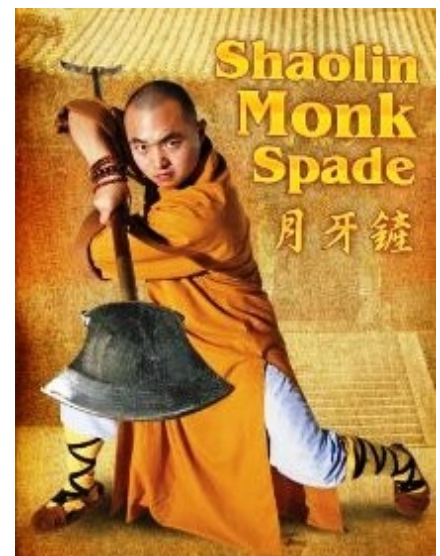
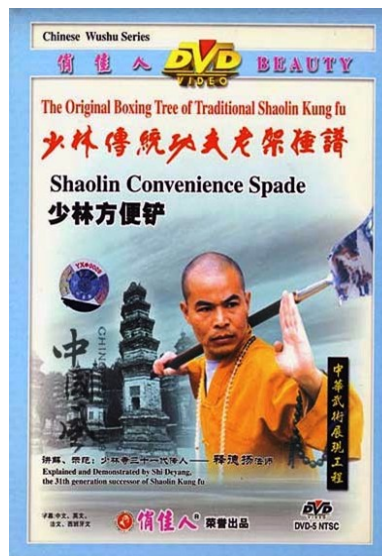
Fot.9. Ta sama scena odtworzona w galerii figur na terenie klasztoru Shaolin.





Fot.10-11. Naścienne malowidła luohanów w klasztorze Shaolin.

W środkowej części malowidła przedstawionego na fot.11 po prawej stronie, widoczna jest postać mnicha wznoszącego nad głową kij, na którego końcu osadzone jest sierpowate ostrze. Jest to jedna z najwcześniejszych broni wędrownych mnichów. Z czasem, kierując się buddyjskim współczuciem zaczęli oni na drugim końcu kija przytwierdzać łopatę. Stworzyli tym samym nowy typ oręża określany jako „buddyjska łopata”, przydatny w walce oraz wykorzystywany do zakopywania martwych zwierząt, napotykanym przez nich w trakcie pieszych podróży.



Fot.12-14. Przykładowe wydawnictwa DVD na których prezentowana jest sztuka walki z wykorzystaniem buddyjskiej łopaty jako oręża.



Fot.15. Po prawej stronie mnich Shi De Qi, jeden z moich nauczycieli stylu Luo-han Quan. Na przedstawionym zdjęciu w postawie gungbu z wykorzystaniem buddyjskiej łopaty.



Fot.16. Postacie luohanów uwiecznione na kolejnym malowidle. Postać widoczna w centrum uzbrojona jest w włócznię. Ponad nią namalowana została mniejsza postać uzbrojona w trzymany nad ramieniem kij zakończony z jednej strony sierpowatym ostrzem. Sztuka walki za pomocą kija jest najstarszą klasztorną sztuką walki z wykorzystaniem broni ręcznej. Techniki walki kijem zostały stworzone i rozwinięte w klasztorze Shaolin wkrótce po stworzeniu przez mnichów stylu walki „Osiemnastu Rąk Luohan”.

Wkrótce po śmierci Bodhidharmy, styl „Osiemnastu Rąk Luohan” zaczął być wzbogacany w różnorodne techniki bokserskie. (W stylu „Luohan Quan” - „Pięści Mnicha”, wywodzącym się z „Osiemnastu Rąk Luohan”, proces ten trwał aż do ubiegłego wieku. Przykładowo: najnowszą formę stylu „Pięści Luohan” tzw. „Xin Luohan” (tzn. Nowa Forma Stylu Luohan), stworzono prawie sto lat temu w celu wzbogacenia „arsenału” technicznego stylu o nie stosowane do tamtej pory techniki uderzeń łokciami, kolanami oraz nowe rodzaje podcięć i kopnięć w wyskoku).

Shaolińscy mnisi praktykujący styl „Osiemnastu Rąk Luohan” poprzez codzienne treningi, długotrwałe i dynamiczne oddziaływanie na swoje organizmy, utrwalali zdrowie, wzmacniali ciała, rozwijali kondycję fizyczną oraz nabywali umiejętności w zakresie samoobrony. Podążając tą drogą stworzyli i rozwinęli nowy kompletny klasztorny styl kungfu, dzięki któremu byli w stanie przeciwstawić się zarówno nieuzbrojonym jak i uzbrojonym napastnikom zagrażającym im na bezdrożach Chin w czasie ich religijnych pielgrzymek oraz codziennych spacerach po okolicznym terenie.

W celu osiągnięcia jak największej uniwersalności oraz skuteczności kombinacji ruchów tworzących styl, połączono chwytne ruchy zapaśnicze z technikami uderzeń i kopnięć, a z czasem zaczęto równolegle praktykować i rozwijać metody walki z użyciem broni (głównie kija, stanowiącego obowiązkowe wyposażenie każdego ówczesnego wędrowca). Z jego pomocą wyszkolony mnich był w stanie skutecznie bronić się zarówno przed uzbrojonymi i nie uzbrojonymi ludźmi oraz przed atakami dzikich zwierząt.

Strategia stylu nie polega na brutalnej bezpośredniej konfrontacji siłowej z przeciwnikiem, lecz na sprawnym umiejętnym przekierowaniu siły zawartej w jego akcjach, wytrąceniu go na moment z równowagi i wykorzystania tej krótkiej chwili do wyprowadzenia własnego precyzyjnego kontrataku złożonego ze zintegrowanych miękkich wewnętrznie i twardych zewnętrznie ruchów.

Pierwotnie styl składał się jedynie z jednej formy bokserskiej. W tym czasie nie istniał w nim jeszcze podział na umiejętności „wewnętrzne” i „zewnętrzne” tzw. „weijia” i „nejia”, gdyż wszystkie one zawierały się w każdej z miękko-twardych akcji tego stylu. Obecnie forma ta jest pierwszą z osiemnastu tworzących go układów formalnych. W ciągu następnych kilkuset lat sukcesywnie powstawały kolejne formalne układy stylu. W końcowym okresie panowania dynastii Ming zapisano, że osiągnął on technicznie swoją ostateczną postać, a liczba jego układów formalnych (form) osiągnęła zawartą w jego nazwie liczbę (tj. osiemnaście). Każda z tworzących go form składała się z trzech części, tak więc w sumie w jego ramach wyróżniano aż 54 doskonalone kombinacje strategiczno techniczne. W ramach stylu wyodrębniono osiemnaście kluczowych dla niego elementów, którymi są:

1. **Xiang Long** – „Znikający (malejący) smok” - termin ten dotyczy ruchu ciała.
2. **Yi Duo** – pojedyncze pchnięcie oburącz.
3. **Da Mo** (ruch nawiązuje do założyciela buddyizmu Ch’an - Bodhidharmy) – jest to uderzenie o dalekim zasięgu.
4. **Mou Lian** – bystre, skoncentrowane spojrzenie.
5. **Fu Hu**- „Leżący/przyczajony tygrys” – umiejętnie zorganizowanie „zasadki/pułapki” na przeciwnika w trakcie walki.
6. **Na Kan** – wytrzymałość/wytrwałość walce pomimo trudnego położenia.
7. **Dao Wu** (dosłownie: „Droga Walki”) - znajomość strategii walki.
8. **Gong Zhi** – dbałość o rozwój muskulatury, sprawności fizycznej, dobrych manier i uczynków.



9. **Bu Dai (Ba Duo)** (imię pierwszego przeora klasztoru Shaolin) - w rozumieniu „technicznym” termin ten oznacza oskrzydlające i „zamykające” ruchy.
10. **Li Feng** – dynamika ruchów, dosłownie „siła wichury”.
11. **Kai Xin** - „Radosne otwarcie serca”.
12. **Bu Qiu** – naturalne, zwinne postawy.
13. **Ty Po** - „Zachwycająca staruszka” - wykorzystywanie zasobów „jing” do wytworzenia bioenergii Qi i jej dalszej przemiany w moc duchową „Shen”.
14. **Wu Liang** – „Walcz z siłą krokwi podpierającej strop” lub „Walcz poruszając się jak Wu Liang”.
15. **Fei Ren** – duża dynamika uderzeń w walce oraz kopnięć zadawanych w trakcie wyskoku w górę - „w locie”.
16. **Jin Shi** – „Lew otwiera pysk” - technika walki za pomocą rąk.
17. **Jin Deng** – „Lampa oliwna” - kontrola przeciwnika.
18. **Chang Mei** – „Długa Brew” – mądrość działania.

Składający się z osiemnastu form bokserskich klasztorny styl walki stworzony przez mnichów, na wiele stuleci rozstawił, zdominował i zrewolucjonizował on sztuki walki praktykowane w klasztorze Shaolin. Przez wieki był on jedynym kompletnym i jednocześnie reprezentatywnym dla klasztoru Shaolin stylem kung fu praktykowanym w nim. Jest przodkiem i źródłem wszystkich innych systemów kung fu powstałych i rozwiniętych w świątyni Shaolin. Bez większego trudu można zauważyć, że do dnia dzisiejszego w wielu systemach kung fu, zarówno tzw. „północnych”, jak i „południowych”, odnajdujemy rozmaite „echa” stylu „Osiemnastu Rąk Luohan” z klasztoru Shaolin. Czasami są to pojedyncze techniki walki nawiązujące w swych nazwach do stylu Luohan, innym razem zaś kompletne systemy qigong lub układy walki zawierające termin „luohan” w swej nazwie. Powszechnie wiadomo, że do utworzenia dużej liczby styli kung fu wykorzystano techniki klasztornego stylu Luohan. Mistrzowie tego stylu, będący często ekspertami w tej dziedzinie, mieli bezpośredni wpływ na konstrukcję techniczną oraz na filozofię nowo powstających styli kung fu. Do takich należą np.: styl kung fu „Modliszki Siedmiu Gwiazd” (Qi Xing Tang Lang Quan), Hung Gar, Choy Lay Fut, Shaolin Chang Quan, Tai Tzu Quan, Shaolin Wu Xing Quan (Shaoliński Styl Pięciu Zwierząt), a nawet „wewnętrzny” styl Baqua Zhang. Ich twórcy znali styl Luohan Quan. W czasach obecnych zauważalny jest trend „powrotu do tradycji”. W „stylowe” programy treningowe szkół kung fu wplatanie są rozmaite style nauczania wybranych form pochodzące ze stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”. Zauważyłem, że szczególnie często nauczana jest osiemnasta forma o nazwie „Shaolin Luohan Shi Ba Shou Dan Ren Quan”, której proces nauczania składa się z trzech bloków technicznych:

1. Nauka technik walki tworzących formę i ich praktycznych zastosowań.
2. Nauka formy wykonywanej solowo – tzw. „Shaolin Luohan Shi Ba Shou Dan Ren Quan”.
3. Nauka formy wykonywana w parach (tj. przez dwie osoby jednocześnie), tzw. „Shaolin Luohan Shi Ba Shou Shuang Ren Quan” - „Dui lian”.

W każdej z wyżej wymienionych trzech części poszczególne ruchy wykonuje się nieco inaczej. Praktykując ją z partnerem, jeden z ćwiczących występuje w roli napastnika, wykonując ruchy całkowicie odmienne od występujących w układzie wykonywanym solowo. Ten potrójny zestaw techniczny ma na celu techniczne „zszycie” technik zawartych w poprzednich siedemnastu formach stylu „Osiemnastu Rąk Luohan” w „jedno płótno”.

## Charakterystyka klasztornej formy „Osiemnastu Rąk Luohan”



Fot.17-19. Powyżej oraz na sąsiedniej stronie Wielki Mistrz Shi De Yang prezentujący ruch z pierwszej formy Luohan Quan. Niżej okładka kasety VHS, na której demonstrowana jest forma walki za pomocą dłoni wierzby. Formę tą opisał w „Encyklopedii shaolin kungfu” mnich Shi De Qian.

Ob.4. Obraz autorstwa Shi Yong Zhi przedstawia Da Mo podczas ćwiczenia stylu 18 Rąk Luohan.

Styl „Osiemnastu Rąk Luohan” zawiera w sobie wiele głębokich i różnorodnych aspektów walki. Należą do nich techniki: blokowania uderzeń, mocowania się, „zakładania” i unikania założenia dźwigni qinna, uników, podcięć, kopnięć, uderzeń różnymi częściami ciała (np. dłonią, palcami, kantem dłoni, nadgarstkiem, pięścią, łokciem, kolanem, biodrem, barkiem, głową, tułowiem, itp.), chwytów, rzutów, umiejętnego upadania i przetaczania ciała, skoków, pchnięć, pociągnięć, itp.

Duży nacisk w treningu kładzie się na zachowanie czujności, bystrości postrzegania oraz szybkości reakcji w połączeniu ze spontanicznym, nie planowanym szybkim ruchem wykorzystującym właściwą mechanikę i dynamikę ciała, zawierającym wytrenowane wcześniej do poziomu podświadomości techniki obrony lub ataku. W trakcie potyczki walczący nie powinien zastanawiać się, czy wykorzysta tę, czy też inną technikę walki lub zakładać, że będzie walczył w określony sposób. Jego działania powinny wykraczać poza świadome decyzje i czerpać z obszaru technik i koncepcji wytrenowanych i sprowadzonych do poziomu odruchów podświadomych. Tam właśnie powinny się znajdować jego wyćwiczone „narzędzia walki”. Powinien on umiejętnie dostosowywać swoje działania do zmieniającej się nieustannie sytuacji, kontrolować i umiejętnie wykorzystywać ruchy przeciwnika przeciwko niemu samemu, włączając w swoje akcje przepływ energii qi, spryt oraz skoncentrowany lecz spokojny i opanowany umysł.

Wszystkie te elementy łącznie powinny umożliwić mu podjęcie spontanicznych, skutecznych i właściwych działań defensywnych i ofensywnych w stale zmieniającej się i nieprzewidywalnej sytuacji, wykorzystując rozmaite zwody i „pułapki techniczne” mające na celu oszukanie przeciwnika i wykorzystanie ich np. w akcjach tzw. „budowy mostów”.

W stylu „Osiemnastu Rąk Luohan” wypracowano koncepcje strategii i mechaniki walki, uznawane dziś za klasyczne. Założono, że w czasie każdego ruchu, mającego na celu atak lub obronę, bystre postrzeganie oraz akcje nóg, tułowia, głowy i rąk powinny następować jednocześnie i „współgrać” ze sobą. W czasie ruchu ręce i nogi powinny być nieznacznie ugięte w stawach (nigdy nie należy używać całkowicie prostych lub bardzo mocno ugiętych kończyn). Pozwala to na gromadzenie w mięśniach sprężystej siły oraz potencjału „jing”, co zwiększa szybkość ruchów



oraz ich elastyczność, a także umożliwia dynamiczne zginanie i prostowanie tułowia i kończyn. Ma to pierwszorzędne znaczenie w trakcie ofensywnych lub defensywnych akcji walki (uników, doskoków, odskoków, podskoków, zwodów, szybkich akcji „łańcuchowych” i tym podobnych).

Stylista „Osiemnastu Rąk Luohan” utrzymuje z reguły tułów opuszczony w taki sposób, by jego własny „Dantian” znajdował się niżej od „Dantian” przeciwnika. Umożliwi mu to lepsze zakorzenienie się i da większą stabilność postaw w trakcie walki bez utraty zwinności poruszania się. Stosując techniki mocowania, chwytów i rzutów, będzie on miał lepszą i mocniejszą postawę, dzięki czemu łatwiej mu będzie obalić przeciwnika.

Ciosy i kopnięcia powinny być zadawane błyskawicznie z eksplozywną energią, aby ich efekt był dla przeciwnika jak najbardziej destruktywny. Większość akcji technicznych posiada mniej lub bardziej obszerny tor okrężny lub łukowy. Ruchy generowane są przez stopy oraz przez „otwierające i zamykające” obroty bioder, stanowiące oś wzmacniającą ich siłę. Ruchy całego ciała, czy to wykonywane w przód czy w tył, w dół lub w górę oraz ruchy spiralne, wykonywane są wzdłuż linii prostej, z wykorzystaniem centralnej osi ciała.

Shaolińska maksyma stylu „Osiemnastu Rąk Luohan” głosi: „Jest bez różnicy, czy akcja składa się wyłącznie z prostych technik, czy też zawiera w sobie ruchy obrotowe wplecione w atak liniowy. Dzięki ich prostocie i naturalności, walczący jest jak zmiatające wszystko na swej drodze tornado, bez problemu błyskawicznie pokonując swego przeciwnika”.

Sprawne wykorzystanie w walce określonych technik i metod wynika po części z pierwszego błyskawicznego kontaktu wzrokowego i fizycznego z przeciwnikiem. Szybka i właściwa ocena wzrokowa sytuacji ma duże znaczenie przed rozpoczęciem walki. Techniki stylu czerpią z koncepcji „Rou Quan”, łącząc informacje uzyskane w ułamku sekundy w chwili nawiązania kontaktu fizycznego z przeciwnikiem, z „dobraniem” i wykonaniem optymalnego ruchu skoordynowanego z oddechem oraz emisją qi przepływającej przez meridiany ciała do kończyn oraz powierzchni uderzeniowych i obronnych (czyli przez tzw. „Jing Luo”).

Opanowanie tej umiejętności możliwe jest dzięki łączeniu praktyki sztuki walki z wykonywaniem ćwiczeń „Da Mo qigong” na trzecim z pięciu poziomów jego praktyki, tj. poziomie prowadzenia qi przez meridiany. Umiejętność świadomego i błyskawicznego doprowadzenia bioenergii qi siecią meridianów do dowolnego obszaru ciała i wzmocnienia za jej pomocą efektów swoich działań jest jednym z podstawowych elementów tej praktyki.

Dla wzmocnienia swych akcji ćwiczący wykorzystuje również świadomie własne cechy wolicjonalne, jak np. kontrolowany gniew dla zwiększenia szybkości, dynamiki i siły zadawanych seriami uderzeń w różnych kierunkach lub spokój w celu wykonywania ruchów zwinnych, szybkich i miękkich mających na celu przewyciężenie brutalnych gwałtownych i silnych ataków, a także zawziętość i determinację w celu przebicia się przez słabą i zbyt „miękką” obronę silnym atakiem oraz cierpliwość w celu wykorzystania najdogodniejszego momentu do wykonania akcji.

Adept stylu w celu osiągnięcia maksymalnej skuteczności swojego działania „przeplata” w akcjach techniki miękkie z twardymi. W postawach walki zawsze utrzymuje on stabilnie nogę podporową, gdyż pozwala mu to na zwinnie i elastycznie użycie w akcjach obrony, zasłon, podcięć i kopnięć drugiej, odciążonej nogi, równocześnie z rękoma. Ciało powinno być przy tym rozluźnione, gdyż jakiegokolwiek naprężenia mięśniowe spo-



walniają ruchy i hamują przepływ bioenergii qi. Rozluźnienie warunkuje wyprowadzenie technik z tzw. siłą eksplozywną „fa jing”, a ponadto umożliwia zwinne bieżące dostosowywanie się do nieustannych zmian w trakcie walki. W stylu charakterystyczne jest także częste zadawanie uderzeń za pomocą łokci i kolan, głowy, barków, bioder w bliskim dystansie oraz rzucanie się na przeciwnika całym ciałem w celu obalenia go (w tym rzućcie się na niego od góry). Ciosy zamachowe wykonywane są we wszystkich płaszczyznach oraz wspomagane bogatą gamą technik podcięć, dźwigni „qinna”, obaleń, rzutów, sposobów mocowania się i kopnięć.

Jednoczesne wykonywanie ruchów ataku i obrony pozwala na zadawanie kopnięć i uderzeń z wielką różnorodnością we wszystkich możliwych kierunkach i płaszczyznach ruchu, rozwinięcie ciągłego ataku „łańcuchowego”, błyskawiczne wejście w strefę bliskiego kontaktu, przerywanie akcji przeciwnika, a także umożliwia wykonanie przechwyty, obalenia lub rzutu.

Stylista Luohan nie przeciwstawia „twardej” sile przeciwnika swej siły i twardości, lecz przewycięża ją zwinną miękkością, umiejętnie wykorzystując siłę oponenta przeciwko niemu samemu, zmieniając kierunek jego akcji, odchylając jego ruchy i wytrącając go z równowagi. Podobne zasady stosuje się również np. w taijiquan. W trakcie walki dłonie i ich palce są rozluźnione do chwili chwytu, bloku lub uderzenia. Umożliwia to wyzwolenie siły w dowolnym momencie ruchu oraz w razie potrzeby dokonanie nagłej zmiany adaptacyjnej kierunku własnych działań.

Symbolem stylu „Osiemnastu Rąk Luohan” jest kula z pojedynczą poziomą linią przebiegającą przez jej środek. Symbol ten wyraża otwartość oraz kulistość akcji technicznych we wszystkich kierunkach, płaszczyznach, poziomach i kątach, w których każdy ruch jest pierwotnie i ostatecznie kuliste „zawinięty”. Ujmując rzecz obrazowo: energia uderzenia trafiająca w kulę (np. piłkę) centralnie spowoduje jej przesunięcie, natomiast trafienie w kulę poza jej centrum, spowoduje jej obracanie lub odrzucenie wprowadzając ją jednocześnie w ruch wirowy. Wykorzystując tę zasadę w walce, praktyk stylu „Osiemnastu Rąk Luohan” zastosuje uchylenie się przez zbyt silnym uderzeniem „doklejając” się do niego i „dokładając” do ruchu agresora własną energię, przez co wytrąci go z równowagi. Ruchy rąk wykorzystywane są do tworzenia spirali siły, zmieniającej kierunek ataku. Umożliwia to „doklejenie” się do ruchu przeciwnika, wykorzystanie jego siły, dodanie do jego siły swojej własnej, wypaczenie jego ruchu oraz wykorzystanie jego siły i energii przeciwko niemu samemu w celu ostatecznego pokonania go (jego) własną bronią.

Dzięki swemu bogactwu w zakresie technik kopnięć, uderzeń, chwytów, dźwigni, rzutów i obaleń, styl ten stał się wzorem i podstawą dla wielu innych sztuk walki, powstałych także poza granicami Chin. Linia przebiegająca przez wnętrze kuli symbolizuje ideę, zgodnie z którą po przejściu i unicestwieniu ataku przeciwnika należy wyprowadzić błyskawicznie kontratak rozpoczynający się od wytworzenia w swym centrum siły skierowanej odśrodkowo w kierunku przeciwnika. Ruch ten powinien być precyzyjny, dynamiczny i jak najszybszy, wykorzystujący energię „fajing”.

Każda z technik stylu jest kompletnym i praktycznym ruchem ataku lub obrony. Ze względu na koncepcję systemu (tj. jego otwartość), każdy ruch może być dowolnie łączony z innymi ruchami. Dzięki szerokiemu arsenałowi chwytów, dźwigni, bloków, uników, sparowań, itp. ruchów tworzących ten styl, nadaje się on zarówno do walki przeciwko nieuzbrojonemu, jak i uzbrojonemu przeciwnikowi. Dobrze wyszkolony adept za pomocą wyżej wymienionych technik powinien być w stanie obezwładnić uzbrojonego przeciwnika.

Aby w zrównoważony sposób korzystać ze swoich cech motorycznych, takich jak: szybkość, sprężystość, siła, dynamika oraz w celu wykorzystania różnych rodzajów „jing”, niezbędna jest doskonała kontrola całego ciała. Pełna i właściwa koordynacja w działaniu wszystkich części własnego organizmu jest kluczowym czynnikiem, niezbędnym dla zwiększenia prędkości i siły ruchów, przy jednoczesnym zachowaniu ich elastyczności oraz delikatności (miękkości). W celu zwiększenia skuteczności akcji należy je wykonywać w skupieniu, prowadząc bioenergię qi siłą umysłu do określonych rejonów ciała (w tym również do kończyn) w trakcie wykonywania każdego ruchu.

## Zasady techniczne stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”



„Trzy punkty w jednej linii”. W postawie gotowości do walki należy zwrócić się w kierunku przeciwnika utrzymując w jednej linii rozluźnione palce dłoni, nos oraz stopy. Pozwala to na swobodny przepływ qi przez całe ciało, chroni punkty vitalne oraz umożliwia przeprowadzenie sprawnego i zwinnego ataku.

Ob.5. Po lewej stronie obraz autorstwa Shi Yong Zhi przedstawiający Da Mo podczas praktyki stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”.

Fot.19. Poniżej mnich Shi Su Gang sifu prezentujący klasyczną postawę gotowości do walki w stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”.



„Postawa elastyczna, nieznacznie pochylona i ustawiona bokiem w kierunku do przeciwnika”. Pozycja obronna, w tym tzw. „garda”, w której ciało ustawione jest nieznacznie bokiem w kierunku przeciwnika, powinna zakrywać wiele punktów wstrząsoroalnych oraz chronić ważne obszary ciała przed urazami, a także wymuszać na napastniku atak omijający gardę. Minimalne pochylenie ciała w kierunku przeciwnika poprzez nieznaczne ugięcie tułowia w talii pozwala na zachowanie optymalnego dystansu w trakcie walki poprzez zwinne włączenie w akcje szybkich uników i odchyień bez utraty równowagi i konieczności przeniesienia ciężaru ciała na drugą nogę lub cofnięcia się. Utrudnia to przeciwnikowi przejście inicjatywy, rozwinięcie ataku i zepchnięcie stylisty luohan do defensywy.

Istotne jest, by poruszając się podczas walki w zmiennych postawach, nieustannie czuć podłoże podszewkami obu stóp. Jest to możliwe dzięki świadomemu delikatnemu „dociskaniu” do podłoża stopy mniej obciążonej. Należy to czynić nie prostując nóg w stawach kolanowych i rozluźniwszy uprzednio ciało w obszarze bioder. Umożliwi to wykonywanie elastycznych i szybkich ruchów mających swe źródło w podłożu. Siła wygenerowana w stopach przepływa przez nogi, zostaje wzmocniona przez obrotowy ruch bioder, po czym kieruje się w górę ciała wzdłuż grzbietu i kręgosłupa docierając poprzez ramiona aż do dłoni. W przypadku wykonywania kopnięcia, jego siła również ma swoje źródło w stopie nogi podporowej. Dociera ona do obszaru bioder, pełniąc funkcję przekaźnika i wzmacniacza (dzięki ich dynamicznemu ruchowi obrotowemu), skąd kierowana jest wraz ze strumieniem bioenergii qi do nogi zadającej kopnięcie. Przypomina to ruch „strzelenia z bata”.

Fot.20-21. Mnich Shi De Qi praktykujący styl „Luohan Quan”.

Ob.6. Po środku obraz autorstwa Shi Yong Zhi przedstawiający Bodhidharmę praktykującego formę stylu „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”.

**„Trój połączenie w działaniu”**. Umożliwia szczelną obronę oraz jednoczesny dwupoziomowy łańcuchowy atak ze zmienną prędkością i rytmem działania. W czasie akcji trzy części ciała muszą funkcjonować jednocześnie „połączone z sobą w skoordynowany sposób w świadomym działaniu”. Są nimi: ręce, nogi oraz oczy. Dostrzeżenie celu, w połączeniu z jednoczesną gotowością rąk i nóg do działania, skraca czas reakcji. Zwinne poruszanie się umożliwia kontrolowanie dystansu dzielącego nas od przeciwnika oraz jego poczynąń. Z pomocą właściwego, zwinnego przemieszczania się, solidnych postaw, „timingu” oraz nieustannego „pressingu”, mamy możliwość jednoczesnego atakowania górnych stref ciała przeciwnika za pomocą rąk, i jednocześnie dolnych oraz środkowych stref za pomocą nóg. Będziemy też w stanie skutecznie udaremniać jego ataki lub próby obrony. Jednoczesna akcja wykorzystująca nogi i ręce w ataku lub obronie podwaja efekt skuteczności działania. W trakcie walki należy mieć odczucie posiadania czterech równie sprawnych i przydatnych w walce kończyn oraz biele i wszechstronnie się nimi posługiwać.







Fot.22. Mnich Shi De Qi doskonalący formę „Da Luohan” w technice „Bak Mei” (tj. „Mnich gładzący brwi”); w walce jest to technika uderzenia palcami w skronie przeciwnika.

Ob.7. Obraz autorstwa Shi Yong Zhi przedstawiający Bodhidharmę praktykującego drugą formę stylu „Osiemnatu Rąk Luohan”.

Fot.23. Mnich Shi De Qi praktykujący „Shaolin Ji Ben Gong” stylu Luohan; prezentowany ruch polega na uniknięciu ataku od tyłu poprzez zejście z linii ciosu, obrót ciała, przechwyt, wykręcenie i ściągnięcie uderzającej ręki napastnika z jednoczesnym kontratakiem za pomocą ciosu skierowanego na spojenie łonowe.



Fot.24. Shi Su Gang sifu praktykujący formę „Shaolin Luohan Shi Ba Zhang” (tj. shaolińską formę Osiemnatu Metod Walki Mnichów Za Pomocą Dłoni o Kształcie Liścia Wierzby).

Ob.7. Obraz autorstwa Shi Yong Zhi przedstawiający Bodhidharmę praktykującego trzecią formę stylu „Osiemnatu Rąk Luohan”.

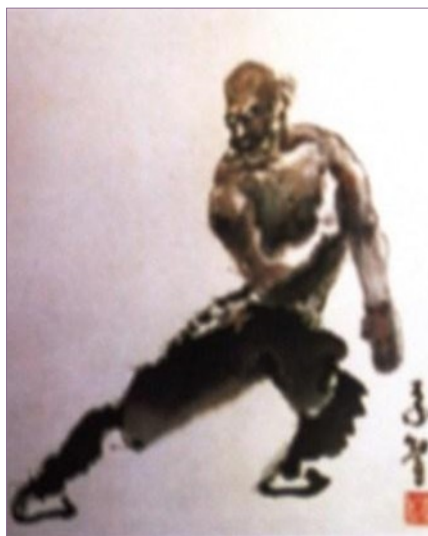
Fot.25. Mnich Shi De Qi praktykujący shaolińską formą „Dużego Luohana” (chin. Shaolin Da Luohan Quan) na terenie Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin.

**„Sześć harmonii”** (chin. Liu He) oznacza, że dwanaście części ciała powinny funkcjonować w sześciu harmonijnie współdziałających ze sobą parach. Są nimi: ręce i nogi, łokcie i kolana, ramiona i biodra, umysł i serce, emocje i bioenergia qi i siła fizyczna „li”. Stosowanie „sześciu harmonii” jest fundamentem dla umiejętnego zastosowania omawianego „trój połączenia” oraz „trzech punktów w jednej linii”. Biegłe opanowanie tej zasady pozwala na zadawanie szybkich i celnych uderzeń w stanie pełnej równowagi i koordynacji ruchowej oraz równowagi pomiędzy siłą fizyczną i energią wewnętrzną.



**„Qigong”**. Od samego początku swojego istnienia, styl „Osiemnatu Rąk Luohan” bazuje na praktyce qigong, a wykorzystanie energii qi integralnie wplata się w akcje walki. Stylista „18 Rąk Luohan” praktykuje qigong na wszystkich pięciu poziomach „Shaolin Da Mo Qigong”. W ramach pierwszych trzech poziomów energetyzuje on swoją skórę, tkanki miękkie (tj. mięśnie i ścięgna), wzmacnia kości, ustala pełen obieg meridianami przez co zwiększa precyzję, szybkość, siłę i elastyczność swoich ruchów. Praktyka qigong na poziomie czwartym i piątym oddziałuje korzystnie na harmonijne funkcjonowanie organów „Zang-Fu”.

Przez świadome kierowanie do nich energii qi, adept stylu oddziałuje terapeutycznie na wybrane organy i narządy (wzmacniając je i lecząc), energetyzując przy tym szpik kostny i układ nerwowy, począwszy od jego największych skupisk (tj. mózgu i rdzenia kręgowego), aż po najdrobniejsze neurony w obrębie całego ciała. Pozwala to na wyzwolanie i kierowanie za pomocą umysłu, bioenergii przepływającej przez organizm. Skutkuje to wyzwoleniem większej siły w czasie ruchów, poprawia kondycję, witalność oraz bystrość umysłu, a także chroni i podtrzymuje zdrowie.



Fot.26. Shi Su Gang sifu prezentujący technikę przechwyty i kontrataku za pomocą uderzenia łokciem, występującą w drugiej formie stylu „Osiemnatu Rąk Luohan”.

Ob.9. Obraz autorstwa Shi Yong Zhi przedstawiający Bodhidharmę praktykującego czwartą formę stylu „Osiemnatu Rąk Luohan”.

Fot.27. Shi Su Gang sifu prezentujący ruch z szóstej formy stylu „Osiemnatu Rąk Luohan”.

**„Dźwignie Qinna”**. Od samego początku techniki qinna były i nadal są niezwykle ważną i integralną częścią składową stylu „18 Rąk Luohan”. Powiada się, że „qinna jest inteligentnym sposobem użycia siły”. Styl „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” jest buddyjskim stylem walki. Jego strategia nie opiera się na agresji i gwałtownej konfrontacji własnej siły z siłą napastnika, lecz na tym, by pozwolić działać naturze. Dzięki własnym umiejętnościom i inteligentnym działaniom należy pozwolić, by akcje napastnika obróciły się przeciwko niemu, doprowadzając go ostatecznie do porażki.

Metodologię wykorzystania technik qinna traktuje się w stylu „18 Rąk Luohan” niemal naukowo. Wykorzystuje się je do przechwyty i wypaczenia ataku przeciwnika, pozbawienia go równowagi, ustawienia w pozycji dla niego niekorzystnej i znalezienia dla siebie jak najlepszego kąta i kierunku uderzenia.

Zakłada się, że najwłaściwszy kąt między własnym kierunkiem siły, a kierunkiem siły skierowanej ku nam przez przeciwnika powinien być nie mniejszy niż 90 stopni i nie

większy niż 180 stopni. Ten zakres ruchu pozwala na optymalne przechwycenie akcji przeciwnika, przejście kontroli nad ruchem umożliwiając również dokonanie zmiany jego kierunku, unieruchomienie i neutralizację ataku. Umiejętne korzystanie z dźwigni qinna określane jest terminem: „wykorzystanie ukośnej siły” lub „poruszenia siłą czterech uncji masy tysiąca kilogramów”.

Styliści „18 Rąk Luohan” w trakcie analizy qinna często przytaczają stare chińskie powiedzenie: „Gdy tylko zauważysz, że ktoś obcy zmierza do twoich drzwi, wyprowadź swoje stado owiec”. Chodzi w nim o to, by w sytuacji walki z przeciwnikiem podlegającym swojej gwałtowności i własnej bezwładności, umiejętnie wykorzystać zmysł wzroku i inteligentnej obserwacji do stworzenia zwinnych, ustępujących i łagodnych ruchów umożliwiających przejście kontroli nad nim i pokonanie go za pomocą technik qinna. Tym oto sposobem miękkie pokonuje twarde.



Fot.28. Mnich Shi Su Gang sifu praktykujący na terenie klasztoru Shaolin pierwszą formę stylu „Osiemnaście Rąk Luohan” (prezentujący ruch przechwyty z jednoczesnym kontratakiem i uderzeniem prawym łokciem).

Ob.10. Obraz autorstwa Shi Yong Zhi przedstawiający Bodhidharmę praktykującego formę „Osiemnaście Metod Walki Luohanów Na Pięści”.

Fot.29. Shi Su Gang sifu prezentujący formę „Pięści Luohan” na terenie klasztoru Shaolin.

Z czasem gamę techniczną stylu „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” poszerzono o kolejne formy, a w tym: „18 Metod Walki Luohanów Za Pomocą Dłoni o Kształcie Liścia Wierzby” (Shaolin Luohan Shi Ba Zhang) oraz „Osiemnaście Metod Walki Luohanów Na Pięści” (Shaolin Luohan Shi Ba Quan).

W ramach stylu powstały również osobne zestawy ćwiczeń walki w kierunku sanda oraz technik qinna.

Na przestrzeni wielu wieków nieustannie rozwijano styl „18 Rąk Luohan”, co też doprowadziło to do powstania stylu „Pięści Mnicha” (chin. Luohan Quan) z takimi formami składowymi jak:

1. Luohan Quan Lu,
2. Luohan Duan Da,
3. Xiao Luohan, Da Luohan,
4. Luohan Quan, Xien Dian Luohan Quan, oraz
5. Xin Luohan.



„**Ji Ben Gong**”. W tradycyjnych systemach chińskiego kungfu wykonywanie ćwiczeń „Ji Ben Gong” postrzegane jest jako fundamentalna praktyka podstaw stylu.

Na ćwiczenia te składają się doskonalone jednostkowo charakterystyczne, esencjonalne techniki występujące w formach stylowych. Pozwala to na dopracowanie technik w najdrobniejszych szczegółach, dzięki czemu możliwe jest ich opanowanie na najwyższym poziomie, a także dokonywanie bieżących korekt w trakcie praktyki.

Termin „Ji Ben Gong” składa się z trzech wyrazów, gdzie: „Ji” oznacza budowanie, tworzenie fundamentu, solidnej podstawy, „Ben” oznacza korzenie drzewa, natomiast „Gong” oznacza ciężką pracę warunkującą osiągnięcie sukcesu.

W kungfu z klasztoru Shaolin ćwiczenia „Ji Ben Gong” (a jest ich osiemnaście) wykonywane są po zakończeniu części wstępnej każdego treningu (po tzw. rozgrzewce), przed praktyką układów formalnych.

Mnisi uważają, że w trakcie procesu treningowego powinno się nieustannie powracać do korzeni pierwotnej sztuki, która jest niczym drzewo: im mocniejsze i zdrowsze posiada korzenie, tym jest silniejsze. Ćwiczenia te porównywane są przez nich także do fundamentów budynku. Im solidniejszy jest jego fundament, tym trwalszą i większą budowlę można na nim wznieść. W tym kontekście mnisi zakładają, że najskuteczniejsze jest nieustanne doskonalenie podstawowych ruchów składających się na technikę walki.

W czasach obecnych styl „Osiemnaście Rąk Luohan” oraz wywodzący się z niego styl „Pięści Luohan” został poważnie upubliczniony. Oba wyżej wymienione systemy są popularyzowane i nauczone jako reprezentatywne dla tradycyjnych, klasztornych sztuk walki.

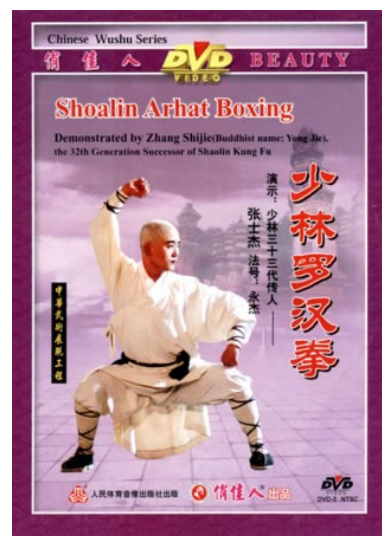
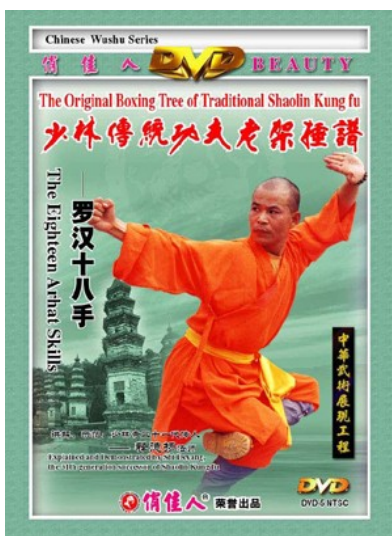
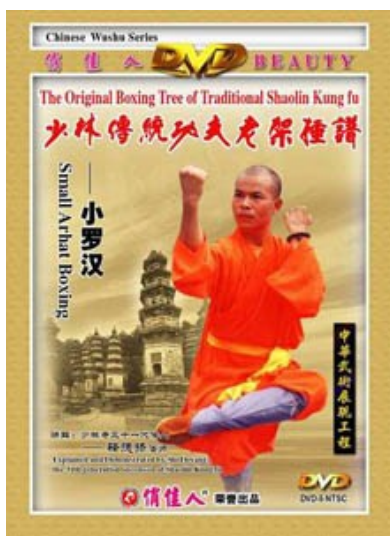
Fot.30. Shi Su Gang sifu praktykujący pierwszą formę stylu „Osiemnaście Rąk Luohan” na terenie klasztoru Shaolin.

Ob.12. Obraz autorstwa Shi Yong Zhi przedstawiający Bodhidharmę praktykującego trzecią formę stylu „Osiemnaście Rąk Luohan”.

Fot.31. Mnich Shi Su Gang sifu prezentujący technikę stylu „Osiemnaście Rąk Luohan”. (jest to podchwytywanie nogi przeciwnika, przechwytywanie oraz jej szarpnięcie połączone z przeniesieniem ciężaru ciała na nogę zakroczną wraz z ruchem obrotowym ciała, który skutkuje obaleniem napastnika).



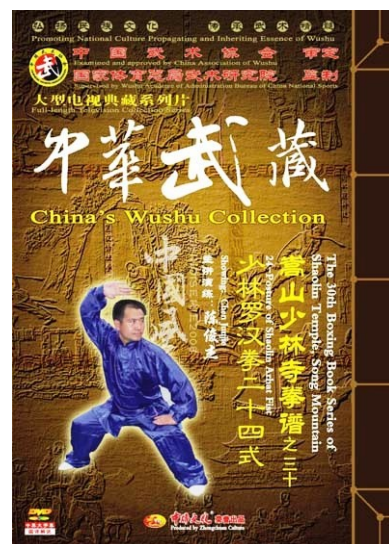
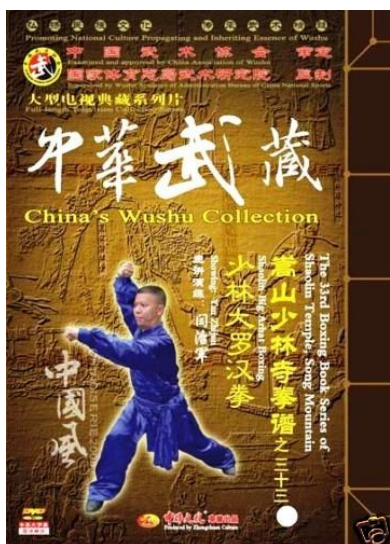
Poniżej przedstawiam kilka przykładowych okładek płyt DVD oraz książek prezentujących klasztorny styl „18 Rąk Luohan” i „Luohan Quan”:



Fot.32. Okładka płyty DVD, na którym Wielki Mistrz mnich Shi De Yang prezentuje shaolińską formę „Małego Mnicha” – „Shaolin Xiao Luohan”.

Fot.33. Okładka płyty DVD, na którym Wielki Mistrz mnich Shi De Yang prezentuje osiemnaście podstawowych ćwiczeń technicznych stylu Luohan Quan, (chin. *Shaolin Luohan Ji Ben Gong*).

Fot.34. Okładka płyty DVD, na którym mnich Zhang Shi Jie demonstruje formę stylu Luohan o nazwie „Pięć Luohan” (chin. *Luohan Quan*) składającą się z 108 ruchów.



Fot.35. Okładka płyty DVD, na której prezentowana jest forma „Dużego Luohana”.

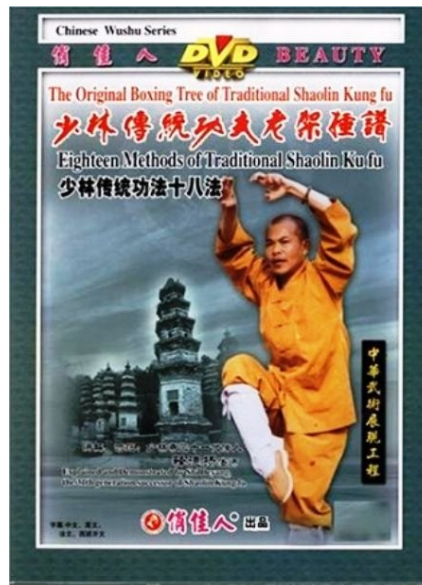
Fot.36. Jeden z moich nauczycieli stylu „Luohan Quan” shaoliński mnich Shi De Qi praktykujący kung fu z użyciem tradycyjnej broni tzw. „laski Bodhidharmy”. (Mnich Shi De Qi nauczał mnie klasztornego systemu qigong „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” oraz dwóch form stylu Luohan, tj. „Dużego Luohana” - Shaolin Da Luohan Quan oraz „Nowej Formy Stylu Luohan” - Shaolin Xin Luohan Quan).

Fot.37. Okładka płyty DVD, na której mnich Shi De Qi (obecnie Dyrektor Generalny Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin) demonstruje obligatoryjną formę złożoną z 24 ruchów, opartą na technikach stylu Luohan.

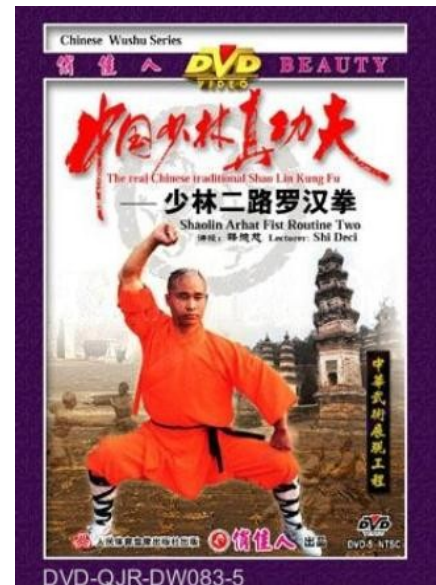




Fot. 38. Okładka płyty DVD, na której mnich Shi De Jun prezentuje formę „Dużego Luohana” (chin. Shaolin Da Luohan Quan), złożoną z 52 ruchów.



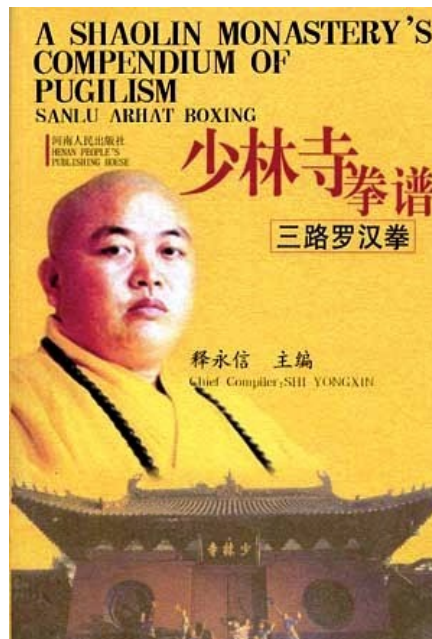
Fot.39. Okładka płyty DVD, na którym Wielki Mistrz mnich Shi De Yang prezentuje osiemnaście historycznych podstawowych ćwiczeń Shaolin kungfu, tzw. „Shaolin Ji Ben Gong”.



Fot.40. Okładka płyty DVD, na której mnich Shi De Ci demonstruje drugą część formy „Dużego Luohana”.



Fot.41. Okładka kasety VHS, na której mistrz Jiang Jian prezentuje styl Luohan Quan.



Fot.42. Okładka książki wydanej pod patronatem przeora klasztoru Shaolin – mnicha Shi Yong Xin, opisująca trzeci układ formalny (taolu) klasztornej szkoły Luohan.



Fot.43. Okładka książki autorstwa Geng Jun na temat shaolińskiego stylu Luohan.





Fot.44. Po lewej stronie u góry okładka książki wydanej w Chinach pt. „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”.



Fot.45. Okładka pierwszego tomu „Encyklopedii Shaolin Kung Fu”, autorstwa mnicha Shi De Qian, w którym zilustrowano i opisano formy stylu „Osiemnastu Rąk Luohan”.



Fot.46. Zdjęcie mnicha Shi De Qian.



Fot.47. Shaoliński mnich prezentujący technikę „Śpiącego Mnicha” („Luohan Shui Jiao”); jest to jedna z charakterystycznych technik stylu „Shaolin Luohan Quan”.



Fot.48. Mnich Shi De Qi podczas praktyki formy „Da Luohan”, na zdjęciu w technice „Luohan Shuai Jiao”.

## Zakończenie

Shaoliński styl kung fu „18 Rąk Luohan” wykorzystuje w swej koncepcji naturalne reakcje, ruchy, mechanikę, mocne strony, jak również ograniczenia ludzkiego ciała. Zarówno ofensywne jak i defensywne akcje zawierają bogatą gamę technik ataku oraz obrony, włączając w nie również ruchy zapaśnicze oraz zwinne sposoby poruszania się.

Układy formalne stylu, tak zwane „formy” (chin. taolu) składają się z ruchów układanych w przemyślany sposób, opartych w swej konstrukcji między innymi na tradycyjnej chińskiej medycynie, „prześlągniętych” bioenergią qi, duchem oraz zaangażowaniem emocjonalnym.

Łączą one w sobie twardość z miękkością, ruch z bezruchem, powolność z gwałtownym przyspieszeniem i szybkością. Prowadzą też do osiągnięcia harmonijnej równowagi pomiędzy „Yin” i „Yang”.

W związku z tym, że techniki walki są w swej mechanice zgodne z naturalnymi ruchami człowieka, możliwe jest wykorzystanie ich jako skutecznych narzędzi w trakcie bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem. Umożliwiają one wykorzystanie całego potencjału motorycznego człowieka oraz jego ograniczeń anatomicznych i fizjologicznych, do podejmowania jak najskuteczniejszych działań.

Mając na uwadze to, że shaolińscy mnisi zakładają jedność i współzależność człowieka z otaczającym go światem przyrody, w sztuce walki uznają za poprawne jedynie te ruchy, które są zgodne z naturalną, anatomiczną budową oraz motoryką ludzkiego ciała.

Dzięki tym koncepcjom praktykujący „Shaolin kungfu” opierając się w trakcie treningu czy też walki na naturalnych ruchach, jest w stanie w pełni wykorzystać potencjał całego ciała i umysłu.

Fot.49-50. Na zdjęciach poniżej uczeń mnicha Shi De Qi praktykujący formę „Shaolin Xin Luohan” na terenie Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin.







Fot. 51-57. Mistrz Shi De Yang praktykujący formę „Osiemnastu Rąk Luohan” na placu treningowym przylegającym do klasztoru Shaolin. Na środkowej fotografii u dołu za plecami Shi De Yang’a widoczny jest czerwony mur otaczający klasztor.

Styl walki „Osiemnastu Rąk Luohan” ceniony jest przez shaolińskich mnichów za bogactwo techniczne, otwartość koncepcyjną oraz skuteczność w samoobronie. Porównując różne systemy można zauważyć, że niektóre z nich preferują walki w tzw. „stójce”. Ich adepci to typowi „uderzacz”, jak np. bokserzy, kick-bokserzy, karatecy, czy też bokserzy „muay thai”.

Istnieją również style, których zwolennicy preferują walkę w zwarcu, w tym leżąc na ziemi (w tzw. parterze). W taki sposób walczą adepci judo, jujitsu (w tym tzw. Brazylijskiego jujitsu), zapasów oraz aikido. Popularne ostatnio „MMA” (tzn. łączone/mieszane sztuki walki) dążą do unifikacji powyższych koncepcji, konfrontując zawodników różnych stylów w rozmaitych turniejach walk. I bardzo dobrze. Uważam, że jest to właściwy kierunek rywalizacji sportowej w sztukach i sportach walki, gdyż wymusza on stosowanie w procesie treningowym kompleksowej metodyki przygotowującej zawodnika do walki. Stwarza to ponadto możliwość bardziej otwartej technicznie konfrontacji sportowej, niż ma to miejsce w przypadku rywalizacji tylko wewnątrz jednego stylu, bądź wyłącznie „uderzaczy” czy samych zapaśników.

Koncepcja połączenia miękkich i twardych sposobów walki w jednym stylu powstała w klasztorze Shaolin około półtora tysiąca lat temu, w odpowiedzi na rzeczywiste za-



grożenie ludzkiego zdrowia i życia. Prawdziwa „niesportowa” walka jest nieprzewidywalna, gwałtowna, pozbawiona jakichkolwiek zasad i ograniczeń, prowadząca z reguły do zwarcia walczących stron. W dużej mierze od zdolności i umiejętności (tj. wyszkolenia) człowieka zależy, jaki przebieg będzie miała walka i jej finał. Z tych właśnie powodów stylista klasztornego systemu walki „18 Rąk Luohan” stara się być do niej jak najlepiej przygotowany. Trenuje, by w razie konieczności skutecznie przeciwstawić się zagrożeniu, jakie może go spotkać we wszystkich możliwych do przewidzenia postaciach, niezależnie od czasu, miejsca oraz przestrzeni na której będzie musiał stawić mu czoła. Doskonali on swoje umiejętności w zakresie walki w różnych dystansach i poziomach, z jednym lub z wieloma nieuzbrojonymi lub uzbrojonymi przeciwnikami jednocześnie. Taką drogą podążają od wieków shaolińscy mnisi.



Fot.58. Mnich Shi Su Gang sifu praktykujący styl „Osiemnaście Rąk Luohan”.



Fot.59. Mnich Shi Su Gang sifu wykonujący technikę stylu „Osiemnaście Rąk Luohan” o nazwie „Mnich Przytrzymuje Tygrysa” (ruch widoczny na zdjęciu, w przypadku zastosowania go w konfrontacji z przeciwnikiem, jest dźwignią qinna wykonywaną po przechwycie ręki przeciwnika i skierowaną na jego staw ramienny oraz nadgarstek).

Sławomir Pawłowski  
Gdynia, kwiecień 2013r.



Portal Dydaktyczno–Naukowy Polskiego Kongresu Yongchun Kungfu

**[www.yongchunquan.eu](http://www.yongchunquan.eu)**