



18 Lohan ARTs

Die 18 Lohan Künste

十八羅漢功

Sap Bat Lor Hon Kung
(Kantonesisch)

Shí Bā Luó Hàn Gōng
(Mandarin)

Die 18 Lohan Künste sind eine weitere klassische Sammlung an Qi Gong-Übungen aus der Shaolin-Tradition und nicht zu verwechseln mit den 18 Lohan Händen, dem Ursprung des Shaolin Qi Gong.

Die 18 Lohan Künste sind auf der 2. Von 3 Entwicklungsstufen in der Qi Gong-Praxis einzuordnen. Während die 18 Juwelen Gesundheit verschaffen und die 18 Lohan Hände diese erhalten sollen, liegt der Fokus der 18 Lohan Künste auf der Entwicklung von innerer Kraft und Agilität.

Nachdem sich die 18 Lohan Hände zum Prototypen des Shaolin Kung Fu, den 18 Lohan Fäusten (Lohanquan), weiterentwickelt hatten, wandelten die Mönche die 18 Lohan Hände ab, um ihr Kampfkunsttraining weiter zu fördern.



Big Bird Spreads Wings

Einige der Übungen haben daher einen offensichtlichen Kampfkunstcharakter und können sogar im Kampf angewandt werden. Das bedeutet aber natürlich nicht, dass Menschen die keine Kampfkunst betreiben, keinen Nutzen durch die Praxis der 18 Lohan Künste hätten. Dieses Set an fortgeschrittenen Übungen entwickelt sehr viel innere Kraft und Beweglichkeit, die selbstverständlich auch für alle Belange des Lebens wie Arbeit, Hobbies und Sport verwendet werden kann, um dabei



bessere Ergebnisse zu erzielen.



Nightguard Tests Sea

Bei den Übungen der 18 Lohan Künste werden verschiedene Methoden verwendet um innere Kraft zu generieren und anzuwenden. So nutzen die beiden Doppelhaken-Übungen das Prinzip der Sehnenmetamorphosen, „Old Monk Grinds Rice“ jenes des Taijiquan, „Big Bird Spreads Wings“ ist typisch für Shaolin Kung Fu und „Big Boss Lifts Bronze Vessel“ nutzt die Triple Stretch-Methode.

Wie bei allen Qi Gong-Übungen ist es natürlich auch hier Voraussetzung, dass diese unter Anleitung und Aufsicht eines Meister erlernt werden sowie regelmäßig und richtig praktiziert werden müssen, um damit Erfolge erzielen zu können. Der in Shaolin Wahnam allgegenwärtige Chi Flow beschleunigt den Fortschritt dabei natürlich ungemein und sorgt dafür, dass unwahrscheinliche, negative Nebeneffekte sofort beseitigt werden.

Der Fokus der ersten Übungen der 18 Lohan Künste liegt auf der Entwicklung innerer Kraft, der nächste Block auf deren Anwendung und die letzten Techniken auf der Förderung von Beweglichkeit und Agilität. Manche der Übungen haben zusätzliche Nutzen und sind für spezielle Arten innerer Kraft geeignet.

Hier eine Übersicht der Übungen:



Die 18 Lohan Künste

1

Lohan betet zu Buddha
Lohan worships Buddha

2

Verkehrtes Hängen an Doppelhaken
Reverse hanging on double hooks

3

Doppelhaken hängen an der Wand
Double Hooks Hanging on Wall

4

Kopf schütteln, Schwanz wackeln
Shake Head Wag Tail

5

Das Rhinoceros schaut zum Mond
Rhinoceros looks to the moon

6

Der große Boss hebt das Bronzegefäß
Big Boss lifts bronze vessel

7

Der große Vogel breitet die Flügel aus
Big Bird Spreads Wings

8

Der alte Mönch mahlt Reis
Old Monk Grinds Rice

9

Der goldene Leopard trainiert die Klauen
Golden Leopard Trains Claws

10

Vater und Sohn zusammen
Father and Son Together

11

Den Speer ans mystische Tor werfen
Shoot Spear at Mystical Gate



12

Der grüne Drache greift das Gesicht an
Green Dragon Charges at Face

13

Der hungrige Tiger greift die Beute an
Hungry Tiger Charges at Prey

14

Der eiserne Bulle pflügt die Erde
Iron Bull Ploughs Earth

15

Das Fenster öffnen um zum Mond zu schauen
Open Window to Look at Moon

16

Der alte Mönch zieht die Schuhe aus
Old Monk takes off Shoes

17

Der Nachtwächter testet das Meer
Night guard tests sea

18

Die Schwalbe fliegt durch die Wolken
Swallow Flies through Clouds