

SHAOLIN QIGONG NEI JIN YI ZHI CHAN

少林气功内劲一指禅

Shaolin Luohan Zhuang Gong

Shaoliński System Qigong

Wewnętrznej Siły Jednego Palca Chan

(część pierwsza)

Pochodzenie oraz krótka charakterystyka systemu *qigong* *Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan*

System *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan*, znany również pod nazwą *Shaolin Luohan Zhuang Kung*¹, wywodzi się ze świątyni Shaolin, usytuowanej w chińskiej prowincji Henan, (okręg Dengfeng), w zachodniej części pasma górskiego Song (chin. 嵩山 *Sōngshān*) i należy do gałęzi buddyzmu *chang zong*. System ten wywodzi się z prozdrowotnych ćwiczeń medytacyjnych praktykowanych przez mnichów w tej świątyni już pod koniec piątego wieku naszej ery i składa się z serii podzielonych na grupy ćwiczeń, wykonywanych w ustalonych postawach. Tworzą go ćwiczenia statyczne i dynamiczne oraz uzupełniające, ćwiczenia wykonywane z użyciem stalowych pierścieni (jako obciążników rąk), a także techniki masażu energetycznego, wibracyjnego, pobierania i emisji *qi* oraz leczenia za pomocą *qi*. Można je praktykować bez względu na warunki zewnętrzne, wiek lub płeć, bądź rodzaj schorzenia, a jedyną barierą są indywidualnie ograniczenia sprawności fizycznej ćwiczącego. Gdy ćwiczący znajduje się w stanie relaksu, wykonywane przez niego ruchy zwiększają intensywność przepływu bioenergii *qi* oraz krwi w jego ciele, a wewnątrzorganiczne drogi przepływu *qi* zostają udrożnione. Dzięki temu *qi* zaczyna krążyć we wnętrzu jego ciała samoistnie, swobodnie i naturalnie, niejako automatycznie wyszukując oraz lecząc miejsca objęte chorobą. Duża ilość zróżnicowanych ćwiczeń umożliwia dokonanie wyboru kilku z nich w celu zindywidualizowanej praktyki, wiodącej do stopniowej poprawy stanu zdrowia. Mistrz Shi Dehong zalecał, aby podczas jednego treningu wykonywać około pięciu wybranych przez siebie ćwiczeń.

Wśród shaolińskich mnichów, system ten przez wieki był nauczany z generacji na generację w tajemnicy. Z reguły mistrz przekazywał swoją wiedzę jedynie jednemu swojemu uczniowi (jako kolejnemu sukcesorowi) zgodnie z zasadą zalecaną przez mnicha Bodhidharmę, preferującą nauczanie osobiste, bez zbędnych słów i bez

¹ System *Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan* (*Shaolin Luohan Zhang Gong*) został opisany w artykule *Shaolin Luohan Zhuang Kung – Shaolin Chi Kung (część II)*, opublikowanym w „Świat Nei Jia” [online], nr 11, kwiecień 2000, dostępnym na stronie: www.neijia.net <http://www.neijia.net/neijia/luohan_2_11.html>.

zapisywania nauczanych treści. W konsekwencji, przekaz tego systemu *qigong* zachowywał się przez wieki wyłącznie w ludzkiej pamięci.

Znaczenie nazwy systemu *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan*:

- **Shaolin** – nazwa buddyjskiej świątyni (dosł. „młody las”),
- **nei jin** – oznacza bioenergię istniejącą we wnętrzu ciała (*qi*) ,
- **yi zhi** – oznacza świadome prowadzenie bioenergii *qi* w trakcie praktyki *qigong*; za sprawą woli jest ona kierowana do wybranych części ciała, w tym palców dłoni, przez które może być emitowana w postaci strumienia na zewnątrz organizmu,
- **chan** (jap. *zen*) – odnosi się do gałęzi buddyzmu *chan zong* (chin. 禪宗), będącej rdzenną formą chińskiego buddyzmu, powstałą w VI w.; chiński wyraz *chan* (禪) transliteruje sanskrycki termin *dhyāna* oznaczający medytację, tak więc termin *chan zong* można przetłumaczyć jako „szkoła medytacji”.

Drogi przekazu systemu *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan*

Miałem szczęście oraz zaszczyt uczyć się ćwiczeń tworzących system *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan (Shaolin Luohan Zhuang Gong)* u dwóch uznanych ekspertów: w roku 2000 od Mistrza Shi Dehonga oraz w latach 2017 – 2018 od Mistrza Xie Yuhonga.



Fot. 1



Fot. 2

Fot. 1. Nauka *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan (Shaolin Luohan Zhuang Gong)* w hotelu usytuowanym na terenie Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin. Na zdjęciu oprócz mistrza Shi Dehonga (stoi tyłem) widoczny jest autor niniejszego opracowania oraz Marek Puchalski (fot. ze zbioru autora)

Fot. 2. Mistrz Shi Dehong oraz autor artykułu wraz z uczniami po treningu *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan (Shaolin Luohan Zhuang Gong)* (fot. ze zbioru autora)



Fot. 3



Fot. 4

Fot. 3 Mistrz Xie Yuhong oraz autor w trakcie seminarium zorganizowanym przez Rafała Beckera (fot. ze zbioru autora)

Fot. 4 Mistrz Xie Yuhong oraz Rafał Becker w jednej z postaw systemu *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan* (zdjęcie udostępnione przez Rafała Beckera)

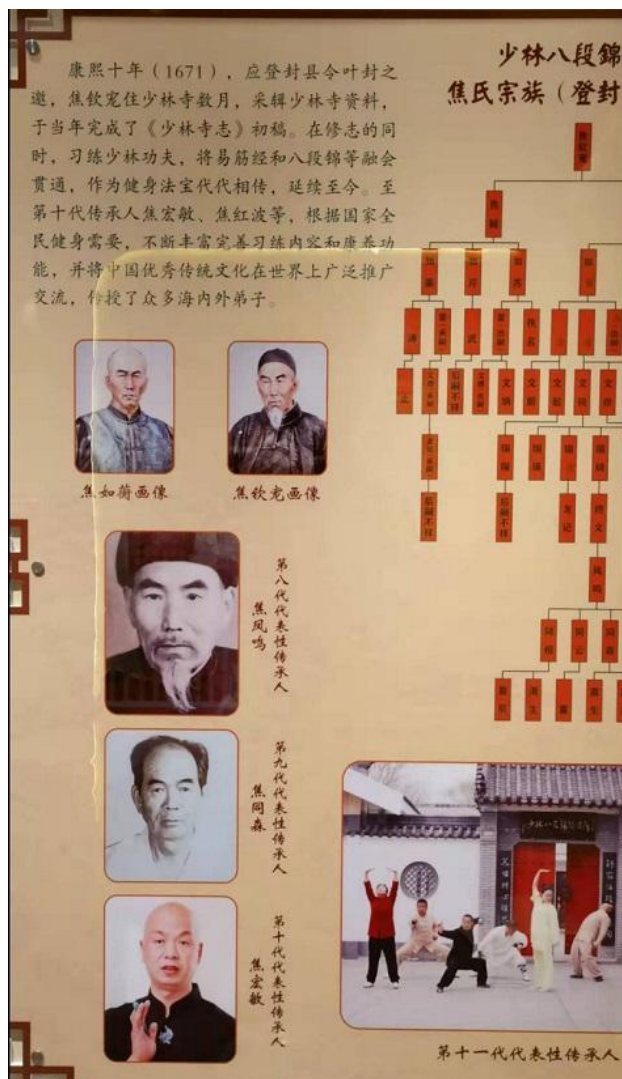
Pomimo oczywistych podobieństw, sposób wykonywania ćwiczeń systemu *Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan* przez mistrza Shi Dehonga różni się od przekazu mistrza Xie Yuhonga. Różnice dotyczą ilości ćwiczeń oraz dynamiki i sposobu ich wykonywania. Mistrz Shi Dehong wykonuje je wolniej, bardziej medytacyjnie, z nastawieniem na rozwój umiejętności transmisji *qi* przez dłonie oraz palce, poza obręb ciała, natomiast mistrz Xie Yuhong wykonuje poszczególne ćwiczenia dynamiczniej, podchodząc do praktyki bardziej kompleksowo, oddziałując poszczególnymi ćwiczeniami wszechstronnie zarówno na ciało ćwiczącego, jego *qi* i duchowość, propagując *qigong* w szerokim spektrum historycznym kultury chińskiej. Jednak głównym celem praktyki obu mistrzów jest lecznicze oddziaływanie ćwiczeń tworzących ten system *qigong*.

Możliwość nauki systemu *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan* zawdzięczam Rafałowi Beckerowi, który zorganizował w 2017 i 2018 roku w Warszawie trzy seminaria szkoleniowe poprowadzone przez mistrza Xie Yuhong.

Rafale bardzo Ci dziękuję za możliwość wzięcia udziału w powyższych szkoleniach!

Mistrz Shi Dehong

Mistrz Shi Dehong² (świeckie nazwisko i imię: Jiao Hongmin) należy do rodziny, w której *Shaolin kung fu* jest praktykowane nieprzerwanie od wielu pokoleń. Sukcesja przekazu jest przedstawiona na naściennnej planszy, znajdującej się w jego biurze na terenie Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin (chin. *Shaolin Wushu Gwoon*), usytuowanym w odległości kilkuset metrów od świątyni Shaolin.



Fot. 5. Zdjęcie planszy, znajdującej się w biurze mistrza Shi Dehonga, na której przedstawiono sukcesję przekazu *Shaolin kung fu* w jego rodzinie

² Biografię mistrza Shi Dehonga przedstawiłem w artykule *Shaolin Shi Duan Jin, dziesięć ćwiczeń brokatu z klasztoru Shaolin – historia, charakterystyka, ćwiczenia wstępne oraz zalecenia do praktyki*, dostępnym na stronie www.shaolinigong.pl <少林 坐式十段錦 - shaliningong.pl>

Na widocznym powyżej zdjęciu planszy widnieją:

- Jiao Ru Heng – na górze, po lewej stronie,
- Jiao Qin Chong (焦钦宠) – na górze, po prawej stronie,
- Jiao Feng Ming – spadkobierca dziedzictwa rodziny Jiao w ósmym pokoleniu,
- Jiao Tong Sen – spadkobierca dziedzictwa rodziny Jiao w dziewiątym pokoleniu,
- Jiao Hong Min – spadkobierca dziedzictwa rodziny Jiao w dziesiątym pokoleniu,
- „Nieprzerwany przekaz z pokolenia na pokolenie” – zdjęcie grupowe, na dole po prawej stronie.

Oprócz zdjęć, na planszy znajdują się również cenne informacje:

W dziesiątym roku panowania cesarza Kangxi z dynastii Qing, tj. w roku 1671, na zaproszenie sędziego Ye Feng z okręgu Dengfeng, pan Jiao Qin Chong przez kilka miesięcy zamieszkiwał w klasztorze Shaolin, zbierając materiały do kompilowanej przez siebie książki Zapiski z klasztoru Shaolin. Do końca roku ukończył wstępny szkic tego dzieła, a w czasie pobytu w klasztorze regularnie i z wielkim zaangażowaniem wykonywał ćwiczenia qigong Shaolin Yi Jin Jing (system qigong Przemiany Mięśni i Ściągien) oraz Shaolin Ba Duan Jin (system qigong Ośmiu Części Brokatu).

W czasie, gdy opracowywał on swoje zapiski, praktyka ćwiczeń Yi Jin Jing oraz Ba Duan Jin była już od dawna włączona przez mnichów do tzw. gong tong, tj. grupy ćwiczeń praktykowanych regularnie w świątyni i przekazywanych z generacji na generację w celu budowania siły i sprawności. Kontynuując dziedzictwo przodków przeanalizował on, zmodyfikował i wzbogacił ruchowo wykonywane przez siebie ćwiczenia w celu usprawnienia funkcjonowania wnętrza organizmu. Na podstawie wyniesionych z praktyki doświadczeń, stworzył ich nowe, prozdrowotne odmiany oparte na ich historycznej koncepcji oraz osobistych przemyśleniach³. Formy te ubogacające zdrowie ćwiczącego nazywane są w rodzinie Jiao „magiczną bronią przeciwko chorobom” i są w niej przekazywane z pokolenia na pokolenie, nieprzerwanie po dzień dzisiejszy.

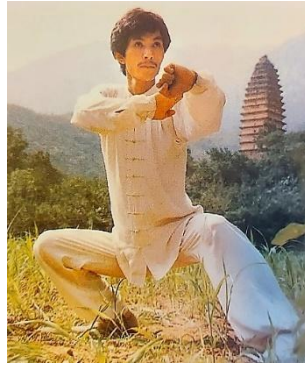
Mistrz Jiao Hong Min (Shi Dehong) wraz z bratem – mistrzem Jiao Hong Bo (Shi Deding) reprezentują w rodzinie Jiao dziesiąte pokolenie (chin. shi yong) spadkobierców i praktyków tych ćwiczeń. W odpowiedzi na potrzeby rozmaitych ludzi, poszczególni członkowie rodziny Jiao na przestrzeni wieków nieustannie rozwijali i udoskonalali wykonywane przez siebie ćwiczenia, wzbogacając je w celu zwiększenia ich zdrowotnego oddziaływania, promując tym samym żywą skuteczność tradycyjnej medycyny chińskiej oraz prozdrowotnych aspektów kultury chińskiej, popularyzując ją w ostatnich latach także poza granicami Chin w wielu krajach świata.

Mistrza Jiao Hong Bo (starszego brata Mistrza Shi Dehonga) po raz pierwszy spotkałem w 1993 roku w Centrum Treningowym Sztuk Walki Klasztoru Shaolin. W tym czasie był on Dyrektorem Naczelnym tego obiektu. Zaprezentowaliśmy wówczas swoje umiejętności z zakresu *Shaolin wushu*, a następnie podczas obiadu długo dyskutowaliśmy na temat shaolińskich sztuk walki. W efekcie zaprosił mnie oraz moich uczniów do dalszego zgłębiania *Shaolin kung fu* bezpośrednio od shaolińskich mnichów. Dzięki temu, w kolejnych

³ W mojej opinii, o ile ruchy tworzące formę *Shaolin Ba Duan Jin* w linii przekazu Mistrza Shi Dehonga stanowią swego rodzaju subtelny modyfikację i ewolucję ruchów składających się na jej tradycyjną wersję praktykowaną w klasztorze Shaolin, o tyle akcje formy *qigong Shaolin Yi Jin Jing*, praktykowane w jego rodzinie, ruchowo bardzo różnią się od jej oryginalnej, historycznej wersji, której autorstwo przypisuje się mnichowi Bodhidharmie (chin. Da Mo).

latach wielokrotnie przyjeżdżałem tam z moimi uczniami i uczyliśmy się tradycyjnego *Shaolin kung fu*, w miejscu jego powstania, od uznanych mistrzów.

W tamtych latach mistrz Jiao Hong Bo był szeroko znanym ekspertem *Shaolin kung fu*⁴, prowadzącym seminaria treningowe dla swoich uczniów zarówno w Chinach oraz w wielu innych krajach. Obecnie pełni on funkcję sekretarza Centrum Sztuk Walki Klasztoru Shaolin (*Shaolin Wushu Gwoon*) oraz Dyrektora Centrum Szkoleniowego. Pod koniec tego roku prawdopodobnie przejdzie na emeryturę.



Fot. 6. Zdjęcie mistrza Jiao Hong Bo (Shi Deding) z albumu *Shaolin Kung Fu* wydane w Chinach.

Według słów mistrza Shi Dehonga, pierwszą osobą, która praktykowała w jego rodzinie *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan (Shaolin Luohan Zhuang Gong)* był jego dziadek – Jiao Qin Chong (焦钦宠), żyjący w czasach panowania dynastii Qing⁵. Nauczył się go od shaolińskiego mnicha w klasztorze Shaolin.

Według posiadanych przez mnie informacji, droga przekazu tego systemu *qigong* do obu ww. mistrzów przedstawia się następująco:

- Stworzenie tego systemu *qigong* przypisuje się mnichowi Bodhidharmie (nie ma jednak na to dowodów).
- Shaolińscy mnisi praktykują go w klasztorze Shaolin z generacji na generację, nieprzerwanie od końca V wieku aż po dzień dzisiejszy.
- Dziadek mistrza Jiao Hong Min (Shi Dehonga) – Jiao Qin Chong (焦钦宠) nauczył się go od shaolińskich mnichów w tzw. Północnym Klasztorze Shaolin położonym w prowincji Henan i od tej pory jest on praktykowany w jego rodzinie, z pokolenia na pokolenie.
- *Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan* został „przeniesiony” z Północnej Świątyni Shaolin w prowincji Henan do Południowej Świątyni Shaolin w prowincji Fujian przez mnicha Zhengzhi, należącego do szesnastej generacji shaolińskich mnichów praktykujących ten system *qigong*.
- W Południowym Klasztorze Shaolin mnich Zhengzhi przekazał ten system *qigong* między innymi mnichom: Du Yanbiao, Du Shenbiao i Du Shunbiao, reprezentującym siedemnastą generację adeptów tego systemu.

⁴ Przykładowy materiał video, na którym Mistrz Jiao Hong Bo prezentuje *Shaolin kung fu* jest dostępny w internecie: <https://shaolinquanbyjiaohongbo-bingvideo>

⁵ Ostatnia dynastia cesarska Chin, nazywana też dynastią mandżurską, panująca w latach 1644–1912.

- Mnich Zhenzhi oraz trzech ww. mnisi nauczyli tego *qigongu* mnicha Que Eshui (阙阿水), który z czasem zyskał tam rangę jednego z głównych mnichów tej świątyni.
- Mnich Que Eshui (znany także jako Wen Yuan Da Shi) reprezentuje osiemną generację sukcesorów tego systemu *qigongu*. Po opuszczeniu Południowego Klasztoru Shaolin w 1945 roku i przyjęciu świeckiego trybu życia, nauczył go między innymi mistrza Wang Ruiting (王瑞亭), reprezentującego dziewiętnastą generację sukcesorów *qigongu* Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan.
- Mistrz Wang Ruiting przekazał system *qigongu Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan* między innymi mistrzowi Xie Yuhongowi (解余宏), reprezentującemu dwudziestą generację sukcesorów tego systemu *qigongu*.



Fot. 7.
Que Eshui (阙阿水)



Fot. 8.
Wang Ruiting (王瑞亭)



Fot. 9.
Xie Yuhong (解余宏)

Mistrz Que Eshui

Que Eshui był mnichem tzw. Południowego Klasztoru Shaolin, usytuowanego w chińskiej prowincji Fujian i reprezentującym osiemną generację sukcesorów systemu *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan*. Urodził się w 1919 roku, w niewielkiej miejscowości Suzhon Weitang, pobliżu Szanghaju. Pochodził z bardzo ubogiej rodziny i jego rodzice nie mając środków na utrzymanie dziecka oddali go w wieku siedmiu lat do klasztoru. Gdy został tam buddyjskim mnichem, z wielkim zaangażowaniem ćwiczył *qigong* i sztuki walki pod okiem trzech nauczycieli mnichów: Du Yanbiao, Du Shenbiao i Du Shunbiao. Do jego codziennych obowiązków należały proste prace porządkowe, takie jak zmiatanie podłóg w klasztornych pawilonach, gaszenie lamp naftowych, odkurzanie posągów i noszenie wody. Oprócz wypełniania swoich obowiązków w klasztorze uczył się zarówno systemu ćwiczeń *Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan*, jak stylu walki Pięści Mnicha (chin. *Luohanquan*).

Jak wiadomo, w tradycyjnej kulturze chińskiej rodzina jest niezwykle ważna gdyż umożliwia posiadanie męskiego potomka oraz przekazywanie poprzez niego nazwiska z pokolenia na pokolenie, a także zapewnia ciągłość kultu przodków. W związku z tym, że Que Eshui był jedynym synem w rodzinie, został poproszony przez rodziców o opuszczenie klasztoru, rezygnację z celibatu, założenie rodziny oraz spłodzenie potomka w celu przekazania ich rodowego nazwiska następnemu pokoleniu. Podporządkowawszy się ich

woli Que Eshui opuścił klasztor i zamieszkał w Szanghaju. Przez wiele lat pracował tam jako zamiatacz ulic i czyściciel ścieków i nikt z jego otoczenia nie zdawał sobie sprawy z jego niezwykłych umiejętności w zakresie *qigong* i sztuki walki (chin. *wushu*). Trwało to do czasu, gdy pewnego dnia pewien chiński pilot cudem wylądował awaryjnie ratując wszystkich pasażerów. Niestety, on sam odniósł w trakcie lądowania poważne obrażenia i w ich wyniku był sparaliżowany. Rząd chiński uznał go za bohatera narodowego i nie szczędził środków aby mu pomóc. Gdy Que Eshui dowiedział się o bohaterskim pilocie, dotarł do niego i wyleczył go za pomocą *qigongu*, w pełni przywracając mu zdrowie. Za sprawą osób, które usłyszały o tym wydarzeniu w krótkim czasie jego umiejętności stały się sławne. Urzędnicy państwowi zwrócili się wówczas do Que Eshui, aby napisał książkę o systemie *qigong*, za pomocą którego uzdrowił owego pilota, a on spełnił ich prośbę.

Ponadto, w wyniku powtarzających się próśb wielu ludzi o podzielenie się wiedzą z zakresu praktykowanego przez niego systemu *qigong* oraz korzyści płynących z praktyki, złamał on wielowiekową tradycję i zaczął nauczać osoby świeckie. Nauczał jednak wyłącznie indywidualnie stosując przekaz ustny. Jednocześnie nie pozwalał swoim uczniom krytykować się za takie podejście, ponieważ postępował w stosunku do nich tak, jak jego mistrzowie czynili uprzednio w stosunku do niego. W rezultacie, nie sposób obecnie stwierdzić czy uczył wszystkich swoich uczniów tego samego i tak samo, czy też każdego z nich nieco inaczej, dostosowując dydaktykę do ich indywidualnych potrzeb i możliwości.

Dzięki jego osobie system *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan* został ujawniony światu. Niestety, w czasie chińskiej Rewolucji Kulturalnej mistrz Que Eshui został uwięziony z powodu swoich przekonań religijnych oraz powiązań z klasztorem Shaolin. W wyniku więziennej katorgi zmarł przedwcześnie w czerwcu 1982 roku, w wieku 62 lat.

Jednym z jego uczniów jest jego syn - Que Hao Jin, który od 1965 roku praktykował sztuki walki oraz *qigong Shaolin Nei Jing Yi Zhi Chan* pod okiem swojego ojca. Po osiągnięciu pełnoletności został publicznie uznany przez chiński rząd za jednego z pełnoprawnych spadkobierców tego systemu *qigong* dwiętnastej generacji. W 2013 roku założył on Chińskie Centrum Kultury w Szanghaju, a w nim oddział *Shaolin Nei Jing Yi Zhi Chan*, odpowiedzialny za badania oraz jego nauczanie. Od roku 1978 prowadzi badania naukowe z zakresu *qigong*. Jego rozprawa na ten temat została opublikowana w „Shanghai Transportation University Journal” i opublikowana w Chińskiej Encyklopedii z 1980 roku.

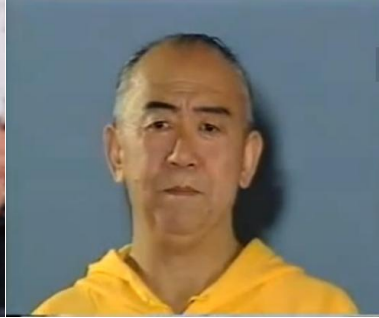


Fot. 10. Que Hao Jin – syn mistrza Que Eshui (źródło: sieć Web)

Mistrz Wang Ruiting



Fot. 11



Fot. 12



Fot. 13

Fot. 11 – 12. Zdjęcia mistrza Wang Ruitinga (udostępnione przez mistrza Xie Yuhonga)

Fot. 13. Okładka chińskojęzycznej książki autorstwa mistrza Wang Ruitinga p.t. *Shaolin Qigong Nei Jin Yi Zhi Chan*

Wang Ruiting urodził się w 1930 roku w miejscowości Qingzhou, w prowincji Szantung. Należał do etnicznej narodowości Hui (czyt. „huej”). Zmarł 2 lutego 2011 roku (dokładnie o godzinie 6:05) w Szanghaju w wieku 81 lat, z powodu nieskutecznego leczenia. Za młodu praktykował styl *kung fu Xin Yi Liuhe*. W 1962 roku poznał mistrza Que Eshui i został jego uczniem, zgłębiając pod jego kierunkiem przez dwa dziesięciolecia *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan*. Po latach praktyki został uznanym mistrzem tego leczniczego systemu *qigong* promując go, jako metodę przemiany ruchu, ćwiczeń statycznych i medytacji w wewnętrzną siłę. Propagował go z wielkim zaangażowaniem wśród wielu swoich uczniów, szczególnie zaś grupy ćwiczeń rozgrzewających organizm, zwiększających siłę poruszania energią *qi* oraz metodę zwiększającą szybkość przepływu *qi*, zgodnie ze starożytną zasadą „dziedziczenia starożytnych umiejętności i wiedzy oraz wprowadzania innowacji bez ich zaburzania”. Jest też autorem podręcznika na temat systemu *qigong* Shaolińskiej Metody Wewnętrznej Siły Jednego Palca Chan (*Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan*).

Rozpowszechniał ten *qigong*⁶ nie tylko w Chinach, lecz również między innymi w: Japonii, Singapurze, Malezji, Hongkongu i Tajwanie. Szacuje się, że w wyniku jego działalności ten system *qigong* praktykuje w Chinach ponad trzy miliony osób. W opublikowanej przez siebie książce zapisał między innymi:

System Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan jest unikalną prozdrowotną metodą stworzoną w klasztorze Shaolin. Składa się ona z wielu ćwiczeń. Historyczni mistrzowie tego systemu przekazywali swoim uczniom instrukcje dotyczące jego praktyki wyłącznie ustnie, i w związku z powyższym, o ile mi wiadomo, aż do czasów mojego mistrza – mnicha Que Enhui, żadne teksty na jego temat nie zostały spisane. Po jego śmierci w

⁶ Przykładowe filmy z mistrzem Wang Ruitingiem, udostępnione na portalu YouTube:

- <https://www.youtube.com/watch?v=7I752asiiAw> (Part 1. 少林气功内劲一指禅 功法 - 热身法),
 - <https://www.youtube.com/watch?v=zT-CJ2y6Tuw> (Part 2. 少林气功内劲一指禅 - 马步站桩),
 - https://www.youtube.com/watch?v=Lkwat0_HyrE (Part 3. 少林气功内劲一指禅 - 十字手),
 - <https://www.youtube.com/watch?v=SJuQD2JKRpU> (Shaolin Neijin Yi Zhi Chan Qi Gong GM Wang Ruiting 1989).

1982 roku postanowiłem spisać wiedzę, jaką mi przekazał, aby ukazać potomnym jego postać, jako etos wspaniałego mistrza i nauczyciela oraz umożliwić szerokim rzeszom ludzi kontynuację praktyki tego systemu qigong z pożytkiem dla zdrowia całej ludzkości. W 1993 roku złożyłem publicznie oświadczenie, że nie roszczę sobie praw autorskich do napisanej przez siebie książki, gdyż należą one do społeczeństwa, a jakkolwiek jej przedruk lub tłumaczenie będzie zgodne z prawem i nikt za to nie będzie pociągany do odpowiedzialności. Z tego, co wiem, w Chinach i poza jego granicami powstały co najmniej 32 jej tłumaczenia i publikacje.

Mistrz Xie Yuhong



Fot. 14. Dr Xie Yuhong (fot. Rafał Becker)

Dr Xie Yuhong⁷ jest mistrzem *qigongu* oraz doktorem i lekarzem tradycyjnej medycyny chińskiej (TCM). W latach 1985 – 1990 studiował TCM w Chinach na uniwersytecie w mieście Nanjing. W tym samym czasie nauczył się od mistrza Wang Ruitnga, sukcesora dziewiętnastej generacji mistrzów systemu *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan*. Po pięciu latach intensywnego treningu rozwinął w sobie zdolność emitowania *qi*.

W latach 1990 – 1992 pracował w Naukowym Instytucie Badawczym Qigong w prowincji Jiangsu, uczestnicząc w badaniach medycznych dotyczących *qigongu* oraz w jego propagowaniu. Miał tam możliwość uczenia się od ponad dwudziestu najbardziej znanych ekspertów *qigongu* z terenu całych Chin, między innymi od Yan Xin Pang Heminga oraz Lin Houshenga. W tym czasie poznał i opanował rozmaite systemy *qigong*, tj. konfucjańskie, buddyjskie, taoistyczne, sztuk walki oraz medyczne.

W latach 1992 – 2005 na uniwersytecie w Nanjing poprowadził szereg kursów z zakresu TCM, m.in. „Chiński Qigong Medyczny”, „Sposoby Utrwalania Zdrowia w TCM” oraz „Gerontologia w Medycynie Chińskiej”. Brał także udział w pierwszym seminarium szkoleniowym organizowanym przez Chińskie Centrum Zarządzania Zdrowiem poprzez Qigong. W lipcu 2005 roku, na uniwersytecie w Nanjing uzyskał stopień doktora nauk medycznych w dziedzinie akupunktury, *qigong* oraz *tuina* (tradycyjny masaż chiński).

⁷ Informacje o mistrzu Xie Yuhong pochodzą ze strony: <https://www.chinesedoctorxy.co.uk/>

Od 2005 roku mieszka w Wielkiej Brytanii zajmując się TCM, pracą kliniczną w wykorzystaniu akupunktury oraz nauczaniem, promując *qigong* oraz *taijiquan* w wielu krajach świata⁸.

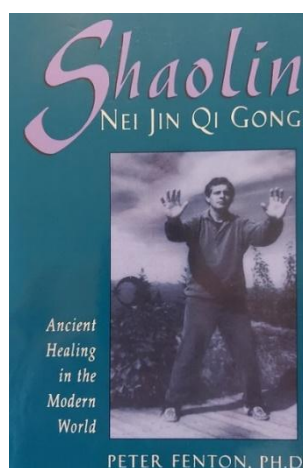
W oparciu o swoje ponad dwudziestoletnie doświadczenia kliniczne połączył i zastosował w leczeniu teorię *qi* (*qigong*), *zhen* (akupunktura) oraz *daoyin* (starożytne prozdrowotne ćwiczenia chińskie). Stworzył unikalną metodę leczenia za pomocą tzw. igieł *qi*, w której do regulacji *qi* w organizmie pacjenta wykorzystuje się palec zamiast igły (*Qi Zhi Zhen*), tradycyjne igły do akupunktury (*Qi Hao Zhen*) oraz specjalne igły (*Qi Fu Zhen*).

MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE:

- materiały otrzymane od mistrza Shi Dehonga, mistrza Xie Yuhonga oraz Rafała Beckera;
- informacje z sieci Web;
- poniższe publikacje:



Fot. 15



Fot. 16



Fot. 17

- Fot. 15 Emil Sandkuhl, Reinhild Becker, *Shaolin Neijin Yizhichan Qigong*, Wyd. Books on Demand, 2012 [publikacja w języku niemieckim]
- Fot. 16 Peter Fenton, *Shaolin Nei Jin Qi Gong. Ancient Healing in the Modern Word*, Wyd. Red Wheel / Weiser, 2007 [publikacja w języku angielskim]
- Fot. 17 Gao Cong Wen, *Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan* wyd, 2012 [publikacja w języku chińskim, dialekt mandaryński]

⁸ Przykładowe filmy z mistrzem Xie Yuhong, udostępnione na portalu YouTube:

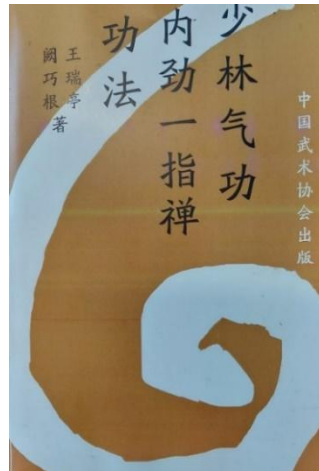
- <https://www.youtube.com/watch?v=J70Ts5uHZbM> (16-17 February 2019 Dr. Yuhong Xie Shaolin Neijin Yizhichan Workshop In Lisbon Portugal),

- <https://www.youtube.com/watch?v=tLPS0PPKvDo> (Shaolin Neijin Yi Zhi Chan Qi Gong Dr. Yuhong Xie 1999 China),

- <https://www.youtube.com/watch?v=2QtrR4v80Fg> (Shaolin Neijin Yi Zhi Chan Qi Gong Dr. Yuhong Xie).



Fot. 18



Fot. 19



Fot. 20

- Fot. 18 Wang Ruiting, *Shaolin Qi Gong Yi Zhi Chan* [tyt. oryg. 少林气功内劲一指禅 / 王瑞亭著], Wyd. Xin Hua Shu Dian Jing, 1987 [publikacja w języku chińskim, dialekt mandaryński].
- Fot. 19 Wang Ruiting, *Shaolin Qigong Nei Jin Yi Zhi Chan. Wewnętrzna Siła Świątyni Shaolin. Podręcznik z ćwiczeniami dla początkujących i zaawansowanych*, 1988 [publikacja w języku chińskim, dialekt mandaryński]
- Fot. 20 Wang Ruiting, *Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan Qigong. Sztuka walki Buddyzmu Chan*, Wyd. Yanbian ren min chu ban she, 1991 [publikacja w języku chińskim, dialekt mandaryński].

Tłumaczenie i opracowanie:

Sławomir Pawłowski

Gdynia, maj 2022