



Andrzej
Kalisz

ROZCIĄGAĆ CIAŁO, by stało się miękkie



Fot. Osoby w każdym wieku zwiększają swoją gibkość dzięki ćwiczeniom Qigong

Kiedyś prawa część mojego ciała była sparaliżowana w wyniku przepukliny dysku szyjnego, powodującej nacisk na rdzeń kręgowy. Chociaż operacja w zasadzie była udana, lewa część ciała pozostała bez czucia, wystąpiły negatywne następstwa. Brałem udział w różnych aktywnościach, ale w końcu to Qigong Prozdrowotny oparty na zasadzie „rozciągać ciało, by stało się miękkie”, przyspieszył mój powrót do zdrowia, pozwolił osiągnąć ogromne korzyści, tak że powróciłem w zasadzie do stanu sprzed choroby. Wspominając swoją drogę praktyki, chciałbym podzielić się z wami swoimi doświadczeniami.

Uwolnienie umysłu i wiara w siebie są podstawą dla „rozciągania ciała, by stało się miękkie”

Pamiętam, że gdy zobaczyłem ruch „przyciążonego tygrysa rzucającego się na zdobycę”, przestraszyłem się. Ponieważ miałem nadwyreżone mięśnie w części lędźwiowej, bałem się wykonać tę akcję, pojawił się lęk przed trudnym ćwiczeniem. Ale sam w domu powoli próbowałem. Wkrótce moje ruchy zaczęły się stawać bardziej prawidłowe, rosła zaczęła wiara w siebie. W ruchu „spójrz na piętę po drugiej stronie”, w sekwencji „wyciągania szabli przeciwko dziewięciu duchom”, „dłoni dotykającej stóp, by wzmocnić nerki i talię”, byłem w stanie pomyślnie wykonać te działania.

Problemy z kręgosłupem lędźwiowym, dotykanie podłogi palcami, pełny przysiad, stanie na jednej nodze, w tym wszystkim nastąpiła wyraźna poprawa. To wskazuje, że osoby starsze powinny wierzyć w swoje możliwości, że mogą „rozciągać ciało, by stało się miękkie”.

Kluczowe jest żeby ruchy były wygodne, obszerne, powolne i równomierne

Wygodne i obszerne oznacza, że w pełni rozciągane są mięśnie i ścięgna, by osiągnąć gibkość ciała. W każdym ruchu zakres ruchu w stawach musi być jak największy, nie można w tym być leniwym, nie można odpuszczać. Ruch ma być prosty, ale nie sztywny, nie może być sztuczny, udawany. Powinna być wyrażona stabilność, duch powinien być pełen wigoru, w przeciwnym razie „rozciąganie ciała, by stało się miękkie” będzie tylko pustym sloganem. Na przykład w ruchu „podnoszenie nieba reguluje potrójny ogrzewacz” ramiona powinny być wyprostowane, blisko uszu, wówczas będzie w największym stopniu możliwe „regulowanie potrójnego ogrzewacza”. Wiele osób starszych nie potrafi tego zrobić, ich ramiona są w tym ruchu stale ugięte, ale po wytrwałym tłumaczeniu, stopniowo są w stanie tego dokonać i doznać słodczy „rozciągania ciała, by osiągnąć miękkość”.

Powolne, równomierne użycie siły pozwala uniknąć nadwyrężeń spowodowanych nagłymi zmianami tempa. Pomaga również pozbyć się sztywności i zmniejszyć bóle. Równocześnie uspokaja się umysł. Masz wówczas czas, by doświadczać zawartości ruchu, przeżywać go dogłębniej. Na przykład w pierwszej sekwencji Dwunastu Metod Daoyin Prozdrowotnego obydwie dłonie powoli obracają się do wewnątrz, dzięki czemu wnętrza dłoni mogą w pełni osiągnąć pozycję podtrzymywania. Jest to korzystne dla płynnego przepływu trzech yang i trzech yin rąk. To jest tak jak przy wykręcaniu ręczniki łatwiej wycisnąć z niego wodę, niż przy samym naciskaniu.

Zatem generalnie, podkreślanie obszerności i powolności może pomóc w przyspieszeniu osiągnięcia miękkości ciała.

Przywiązywanie wagi do kanałów i punktów pomaga w rozciąganiu ciała

Meridiany, aby mogły decydować o życiu i śmierci, radzić sobie z wszelkimi chorobami, regulować puste i pełne, nie mogą być niedrożne. Znalazłem kanały i punkty o których mowa jest w objaśnieniach ćwiczeń. Przeczytałem „Ilustrowane objaśnienie kanałów i punktów w treningu Qigong” i „Praktyczny przewodnik po punktach akupunktury dla masażu”. Żeby to zrozumieć, trzeba to dokładnie przestudiować i sprawdzić w praktyce. Poza nauczaniem ruchów, trzeba też omawiać przebieg kanałów, i umiejscowienie punktów.

Odczucia, doświadczenie, to katalizator osiągnięcia miękkości ciała

Qigong Prozdrowotny wymaga wejścia w odpowiedni stan podczas ćwiczenia. Użyj tego stanu poczucia piękna, gdy ćwiczysz Zabawy Pięciu Zwierząt, gdy stajesz się hibiskusem, albo białym żurawiem, lecąc przez błękitne niebo, wzlatając ponad staw. Ten trudny do opisanego pogodny stan sprawia, że „siedem emocji i sześć pragnień zanika”, „pięć wysiłków i siedem ran” odchodzi poza obłoki, pozostaje tylko wygoda, ciepło, komfort, poczucie świeżości.

Na przykład gdy ćwiczysz dźwięk „xi”, gdy dłonie przed twarzą podnoszą się do góry, myślisz o rozkwitającym lotosie przed Tobą, wzrok jest skierowany do góry, na łagodne i ciepłe niebo i białe obłoki. Następnie dłonie cofają się, a Ty myślisz o Qi natury poprzez punkt Baihui przenikającym do Potrójnego Ogrzewacza. Gdy wymawiam „xi”, myślę o tym, że pozbywam się „brudnego” Qi, ciało odzyskuje harmonię. Kiedy emocje „stąpią się” osiągniesz stan bez zbędnych myśli, zapomnienia o sobie i o świecie, umysł stanie się jak lustro, jak nieruchoma tafla wody, duch jak niezmierna przestrzeń.

Qigong Prozdrowotny jest wielką rzeczą, którą Chińczycy ofiarują dziełu zdrowia i szczęścia wszystkich ludzi. Będąc Chińczykiem czuję się niezwykle dumny. Qigong Prozdrowotny oparty jest

na naukowych zasadach, ruchy są połączone, pozycje piękne, nie ma niepożądanych efektów. Sprawił że odzyskałem naturalne możliwości ciała, które stało się elastyczne, zniknął ból. Będę kontynuował ćwiczenie, by szczęśliwie spędzić swoje stare lata.



Autor: **Tong Yunhua**, Chińskie Stowarzyszenie Qigongu Prozdrowotnego. Przetłumaczył z chińskiego: **Andrzej Kalisz**. Zamieszczenie artykułu na stronie yongchunquan.eu za zgodą sifu Andrzeja Kalisza. Źródło danych <http://studio-qigong>

