

Shaolin Qigong

PORTAL DYDAKTYCZNO - NAUKOWY POLSKIEGO KONGRESU Yongchun Kungfu

Shaolin Baduanjin

siedzqc



Gdynia 2011r.

Tekst:

Sławomir Pawłowski

Zdjęcia:

Guo Yin He

Autor wykonał zdjęcia specjalnie na potrzeby niniejszego opracowania

Rysunki:

Zgodnie z chińskimi opisami pochodzącymi z klasztoru Shaolin

Rok wydania:

2011r.

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

Shaolin Baduanjin siedząc

少林八段錦坐

Sławomir Pawłowski



W numerze 12 Magazynu Internetowego „Świat Nei Jia” (z czerwca 2000r.) opublikowałem czwartą z cyklu część „Shaolin Chi Kung” pt. „Shaolin Ba Duan Jin” i w jej zarysie przedstawiłem ten właśnie system buddyjskiego qigong.

W maju tego roku, w numerze 47 Magazynu Internetowego „Świat Nei Jia” opublikowałem nowy artykuł, zatytułowany i poświęcony „Ba Duan Jin Siedząc”, w związku z czym wiele osób zwróciło się do mnie z prośbą o rozszerzenie informacji dotyczących wykonywania tej formy. Niniejsze opracowanie wychodzi naprzeciw ponieważ zawiera opis ćwiczeń Shaolin Baduanjin - siedząc, nie powtarzający wiadomości zawartych w poprzedniej publikacji.

Pomimo, że poszczególne ruchy w ćwiczeniach Shaolin Baduanjin - siedząc wykonuje się nieco inaczej, niż w wersji opisanej i zilustrowanej przeze mnie w artykule pt. „Ba Duan Jin Siedząc”, koncepcja i zasady wykonywania tych zestawów w pozycji siedzącej są takie same.

Oba przytaczane tu artykuły są dostępne na stronie internetowej Warszawskiej Grupy Shaolińskiego Qigong pod adre-



sem: www.shaolinqigong.pl. Serdecznie zapraszam do zapoznania się z tymi opracowaniami.

W niniejszym artykule wykorzystałem między innymi zdjęcia mojego sifu - mnicha Shi Su Gang, praktykującego Shaolin Baduanjin - siedząc, oraz mojego pierwszego nauczyciela w Shaolin mnicha Shi De Qiang, wykonującego jedno z ćwiczeń Shaolin Baduanjin - w pozycji stojącej. Rysunki ilustrujące niniejszy arty-

kuł pochodzą z chińskiej książki pt. „Shaolin Ba Duan Jin”, udostępnionej mi przez mojego sifu mnicha Shi Su Gang.

Tłumaczenie z języka chińskiego na język angielski przeprowadził Guo Yin He.

Na zdjęciu powyżej znajduje się Wielki Mistrz Shaolin Qigong i Qinna, mnich Shi Su Gang, pogrążony w medytacji tuż przed rozpoczęciem zestawu ćwiczeń Shaolin Baduanjin - siedząc.

Shaolin (少林) jest nazwą buddyjskiego klasztoru (寺), położonego w centralnych Chinach, gdzie „Shao” oznacza „młody”, zaś „lin” oznacza „las”. **Ba** (八) oznacza chińską cyfrę „osiem”. **Duan** (段) oznacza część lub kawałek, natomiast **Jin** (錦) to materiał w postaci brokatu. W swobodnym tłumaczeniu „Shaolin Baduanjin” oznacza nazwę systemu ćwiczeń zdrowotnych, tzw. Qigong (氣功), które zostały stworzone przez mnichów na terenie klasztoru Shaolin. Nazwę tę tłumaczy się jako „Osiem Części (lub bardziej powszechnie: „kawalków”) Brokatu”. Uważa się, że Baduanjin to obecnie najbardziej znany i najczęściej praktykowany system shaolińskiego qigong. Wykonuje się go w dwóch wariantach różniących się od siebie ruchami, w pozycjach stojącej oraz siedzącej. „Shaolin Baduanjin - stojąc” bywa czasami mylnie utożsamiany z innym, nieco „starszym” od niego zestawem qigong, również powstałym w klasztorze Shaolin - pod nazwą „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”. Qigong ten znany jest jako „Osiemnaście Rąk Mniichów Buddyjskich”, ale jak wcześniej zaznaczono są to dwa zupełnie odmienne zestawy ćwiczeń.

„Shaolin Baduanjin - stojąc” stanowi kompilację kilku nieznacznie zmienionych ruchów systemu „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”, którego autorstwo przypisuje się mnichowi Bodhodhar-



Fot.1-2. Na zdjęciach po prawej stronie - mój pierwszy nauczyciel w Shaolin, mnich Shi De Qiang w trakcie wykonywania ćwiczeń Shaolin Baduanjin - stojąc.

mie (Damo) oraz kilku innych, oryginalnych ćwiczeń, nie występujących w zestawie Bodhidharmy. Pokrewieństwo obu systemów jest bezsporne i widoczne w kilku składających się na nie ćwiczeniach. Mylne ich identyfikowanie jako jednego (tego samego systemu), wynika dodatkowo z historycznych opisów, zgodnie z którymi pierwotna wersja „Shaolin Baduanjin - stojąc” (podobnie jak „Shaolin Baduanjin - siedząc” opisana w tym opracowaniu) składała się z dwunastu ćwiczeń, czyli dokładnie tyle, ile liczy system „Osiemnastu Rąk Luohan”.

Dopiero z biegiem czasu ilość ćwiczeń tworząca „Shaolin Baduanjin - stojąc” została zredukowana do ośmiu, uzyskując obecną postać. W związku z tym, że szczęśliwie oba systemy przetrwały przez wieki, jesteśmy dziś w stanie porównać je ze sobą i dostrzec odmienną ich terminologię, podłoża religijno-filozoficznego oraz liczbę tworzących je obecnie ćwiczeń.

Ich historia stanowi doskonały przykład trwającej po dzień dzisiejszy ewolucji shaolińskiego qigong.

ĆWICZENIE 1: (Rys.1.) Siedząc ze skrzyżowanymi nogami i „pustym” umysłem, zaciśnij mocno obie pięści przy talii, a następnie skoncentruj się.

ĆWICZENIE 2: (Rys.2.) Trzydzieści sześć razy zastukaj zębami o siebie uderzając z dźwiękiem „Ga”. Obejmij dłońmi głowę z tyłu na wysokości potylicy. Głowa w tym ćwiczeniu określana jest nazwą „Kun Lun”.

ĆWICZENIE 3: (Rys.3.) Obejmując dłońmi tył głowy nacis-



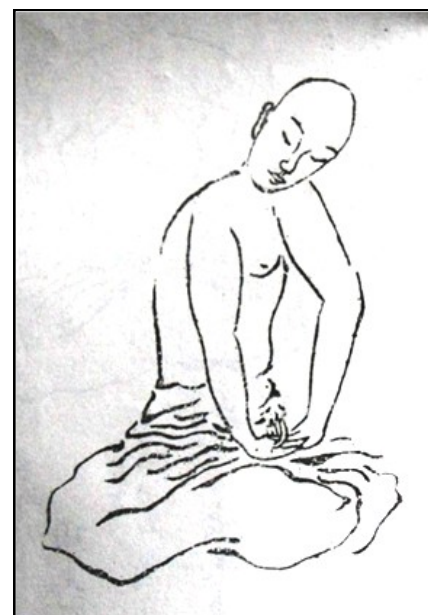
Rys. 1.



Rys. 2.



Rys. 3.



Rys. 4.

Kaj, a następnie lekko ostukuj naprzemiennie dwoma palcami każdej dłoni potylicę (palcem wskazującym i środkowym), koncentrując jednocześnie uwagę na punktach nacisku oraz na oddechu. Wykonuj po jednym nacisku w czasie wdechu i jednym w czasie wydechu. Łącznie naciśnij potylicę 24 razy, a następnie tyle samo razy ostukaj opuszkami palców głowę. W czasie ostukiwania oddychaj naturalnie.

ĆWICZENIE 4: (Rys.4., Fot.3-4) Skoncentruj umysł w punkcie „Tian Zhu”, a

następnie przechylając głowę w lewo i prawo skręcaj szyję i obracaj głowę. Spoglądaj za siebie. Wraz z wydechem obracaj głowę w jedną stronę, po czym z wdechem powracaj do pozycji wyjściowej. Punkt „Tian Zhu” łączy się z meridianem pęcherza moczowego. Jest on położony około 3 cm w linii bocznej od środka karku na granicy jego owłosionej części i w tej samej odległości od punktu „Ya Men”, znajdującego się tuż u podstawy czaszki. Jest on połączony z meridianem potrójnego ogrzewacza „San Jiao”.



八
段
錦



Fot.3-5. Mój nauczyciel Shaolin Qigong, mnich Shi Su Gang w ćwiczeniu Baduanjin - siedząc

ĆWICZENIE 5: (Rys.5.) Ruchem kolistym przesunij językiem trzydzieści sześć razy we wnętrzu jamy ustnej. Gdy usta wypełnią się śliną, przełknij ją w trzech głośnych łykach, kierując ją wyobrazeniowo aż do dolnego Dan Tian.

ĆWICZENIE 6: (Rys.6.) Weź głęboki wdech i na bezdechu pocieraj dynamicznie dłońmi o siebie aż do ich rozgrzania się. Gdy to nastąpi oddychając swobodnie rozmasuj na plecach punkt „Shen Yu”. Punkt akupunkturowy „Shen Yu” położony jest powyżej kości krzyżowej na linii kręgosłupa. Pobudzony masażem wzbogaca „Yin Qi” oraz wzmacnia nerki. Bywa nakłuwany w terapii leczenia zaburzeń funkcjonowania dróg moczowych.

ĆWICZENIE 7: (Rys.7.) Weź głęboki oddech i skup świadomość na podbrzuszu. Siedź w skupieniu spokojnie oddychając aż do ocieplenia się okolicy pępka. **ĆWICZENIE 8: (Rys.8., Fot.5.)** W koordynacji z oddechem, wykonaj cios najpierw lewą, a następnie prawą ręką. Wzrok spoczywa na pięści.



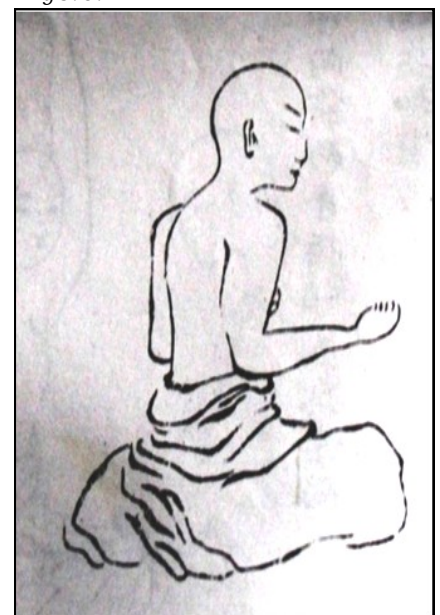
Rys. 5.



Rys. 6.



Rys. 7.



Rys. 8.



ĆWICZENIE 9: (Rys.9.) Siedząc wyciągnij obie nogi przed siebie, następnie unieś ręce i utrzymuj je ponad głową „we współpracy” z oddechem.

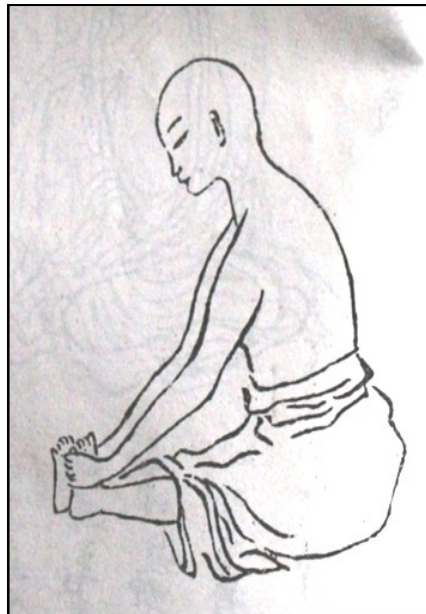
ĆWICZENIE 10: (Rys.10.) Siedząc z wyprostowanymi nogami wykonaj teraz skłon w przód. Złap dłońmi stopy i pozostań w bezruchu nadal współpracując z oddechem.

ĆWICZENIE 11: (Rys.11.) Ruchem okrężnym przesun językiem we wnętrzu jamy ustnej. Wykonaj to łącznie trzydzieści sześć razy (i postępuj dokładnie tak, jak w ćwiczeniu numer 5). Potem trzydzieści sześć razy przesun językiem w kierunku przeciwnym i przełknij ślinę.

ĆWICZENIE 12: (Rys.12.) Pozostając w skupieniu po zakończeniu wszystkich ćwiczeń zestawu Shaolin Baduanjin powinieneś odczuwać ciepło (a w tym znaczeniu: „ogień”) wypływający z twojego dolnego Dan Tian. Ogień ten powinien wypełniać całe twoje ciało.



Rys. 9.



Rys. 10.



Rys. 11.



Rys. 12.

Uwaga autora: Najlepszą porą na wykonywanie ćwiczeń „Shaolin Baduanjin-siedząc” jest czas pomiędzy godziną 5⁰⁰, a 7⁰⁰ rano. Jeśli nie masz możliwości ćwiczyć w tym okresie czasu, postaraj się wykonać ćwiczenia albo przed godziną 11⁰⁰ przed południem, lub w godzinach nocnych między godziną 23⁰⁰, a 1⁰⁰ w nocy.

NOTA:

Prezentowane opracowanie zostało skorygowane i poprawione do potrzeb niniejszego wydania. Ilustracje zamieszczone w treści pochodzą ze zbiorów autora.

*Sławomir Pawłowski
Gdynia' 2011r.*



Portal Dydaktyczno–Naukowy Polskiego Kongresu Yongchun Kungfu

www.yongchunquan.eu