



Józef Szargut,
Kędzierzyn-Koźle, 2025

QI-GONG BIAŁEGO TYGRYSA

... moc, która tkwi w ruchu



Fot.1. Sifu Józef Szargut w trakcie wykonywania ćwiczenia o nazwie „tygrys wystawia swoje pazury”. Stanowi ono jeden z elementów zestawu Qi-Gong Białego Tygrysa, którego autor naucza w swojej szkole walki w Kędzierzynie-Koźlu.

Qi-Gong, jest zespołem ćwiczeń prozdrowotnych wywodzących się ze starożytnych Chin. Wyraz Qi-Gong składa się z dwóch słów: Qi - jako życiowej energii, oraz Gong, które jest perfekcyjnym opanowaniem czegoś, jakiejś umiejętności, w tym kontroli energii życiowej. Pełna technika składa się z odpowiednich postaw, skupienia umysłu i właściwego oddechu. Może być stosowana we wspomnianych już celach zdrowotnych, ale też medycznych, medytacyjnych i jako sztuka walki.

Miliony ludzi w Chinach - jak też na całym świecie - praktykuje Qi-Gong codziennie, jako ćwiczenia wzmacniające zdrowie ... prościej, jest to życiowy oddech a oddech jest najprostszą, a zarazem jedną z najpotężniejszych funkcji naszego organizmu, którą możesz świadomie kontrolować.

To jest zarazem klucz do zdrowia, równowagi emocjonalnej i głębszej świadomości. Wielu mistrzów Qi-Gong twierdzi, że potrafi wykrywać i manipulować lub kierować tą energią. Są też tacy, którzy krytyczne podchodzą do tego tematu. Zarówno niektórzy specjaliści z Chin i świata Zachodniego - nie mają silnych dowodów na to, że poprzez odpowiednią praktykę ruchów, rozciąganie, odpowiednie oddychanie proces ten może poprawić dobrostan człowieka. Ja miałem odpowiedzialnych nauczycieli - sądzę, że bardzo mi to pomogło w moich dolegliwościach w mojej chorobie. Praktyka bez doświadczonego nauczyciela może doprowadzić do niepożądanych efektów. W medycynie chińskiej - stagnacja - często wiąże się z zablokowaniem energii Qi. Kiedy nie płynie swobodnie doświadczasz niepokoju, zamętu, niezdecydowania, a czasami nawet bólu.

Zestaw tych ćwiczeń to niezmierzona natura człowieka, pomocna dla zachowania sił witalnych i dobrego samopoczucia w życiu codziennym. Ruchy zestawione w formie „Qi-Gong Białego Tygrysa” są korzystnie oddziałujące. Tego rodzaju trening pozwala na utrzymanie ciała w adekwatnej kondycji. Powoduje lepsze ukrwienie i dotlenienie mięśni po spoczynku oraz umożliwia doświadczenie wewnętrznej równowagi. Ta szczególna droga ucieleśnienia starożytną mądrość dzięki współczesnej nauce i praktyce.

Forma „Qi-Gong Białego Tygrysa” to nie tylko rozciąganie, harmonia ruchu i oddechu, którą powinien ćwiczyć powoli i uważnie „wcielając się” w ruchy tygrysa. To także „spiralność ruchowa”, która jest rzadko spotykana w podobnych zestawach ćwiczeń, a która jest „bogata” w akcenty motoryczne z życia i obserwacji walk tygrysów.

Owa „spiralność ruchowa” pozwala na pełniejsze otwarcie i lepszy jakościowo przepływ energii Qi poprzez stosowany ruch. Tu budzisz swoje ścieżki nerwowe, ładujesz swoją moc i wigor. Kończąc stwierdzam, że nie bez powodu Qi-Gong był i nadal będzie przekazywany ćwiczącym. To jednak - d z i a ł a. Ta praktyka pielęgnowania energii poprzez ruch jest potężnym, sekretnym narzędziem równowagi umysłu, ciała i ducha. Z całą pewnością potrzeba trochę czasu, aby przejść ku praktyce i dalej ku doskonałości. Dzięki dokonany wyborom podążam własną ścieżką i dzisiaj mogę się dzielić z innymi swoją praktyką i doświadczeniem. Pozdrawiam.

Józef Szargut - sifu

白虎氣功



Fot.2-4. Od góry, ćwiczenia: „gromadzenia energii poprzez czysty oddech” , „tygrys przygotowuje się do ataku”, oraz „spiralność ruchowa tygrysa w harmonii z oddechem.”



KUNG-FU Life