

少林气功内劲一指禅

SHAOLIN QIGONG NEI JIN YI ZHI CHAN

(Shaolin Luohan Zhuang Gong)

SHAOLIŃSKI SYSTEM QIGONG

WEWNĘTRZNEJ SIŁY JEDNEGO PALCA CHAN

(część druga – ilustrowany opis ćwiczeń)

WSTĘP

*Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan*¹ jest systemem ćwiczeń *qigong*, który był rozwijany w tzw. Południowym Klasztorze Shaolin, usytuowanym w prowincji Fujian w południowych Chinach. Był on przez wieki sekretnie kultywowany przez buddyjskich mnichów zarówno we wspomnianym Południowym Klasztorze Shaolin jak i w tzw. Północnym Klasztorze Shaolin położonym w prowincji Henan. System ten został upubliczniony dopiero w XX wieku przez mnicha Que Anhui z Południowego Klasztoru. Tworzą go ćwiczenia wykonywane chodząc, stojąc, siedząc i leżąc. W trakcie praktyki należy zwracać szczególną uwagę na utrzymywanie spokoju i łagodnego skupienia, dzięki którym stwarzane są dogodne warunki do właściwej kultywacji *qi* oraz wzmocnienia fizycznej struktury ciała.

Pierwsza grupa ćwiczeń ma na celu uelastyczenie i rozgrzanie organizmu, przygotowując przez to ćwiczącego do wykonania kolejnych grup. Wykonując poszczególne ćwiczenia nie należy dążyć do psychicznego wyizolowania się z otoczenia, lecz praktykować w stanie relaksu i łagodnej koncentracji, zwracając uwagę na utrzymywanie prawidłowych postaw ciała, dokładność wykonanych ruchów oraz zachowanie zalecanej kolejności wykonywanych ćwiczeń, gdyż sumarycznie pomaga to osiągnąć pożądane efekty ich wykonywania: pełną drożność bioenergetyczną meridianów, optymalne krążenie *qi* i krwi, funkcjonalną regulację narządów wewnętrznych oraz dynamiczną równowagę procesów *yin–yang* w organizmie, co wpływa na stabilizację zdrowia, zapobiega chorobom oraz wspomaga leczenie wielu schorzeń za pomocą układu odpornościowego.

Jak zatem widać, praktyka tego systemu *qigong* przynosi wymierne efekty zdrowotne. Ćwicząc nie trzeba się skupiać na którymś z tzw. centrów energetycznych, gdyż w wyniku wykonywanych ruchów lub przyjętych postaw ciała wszystkie meridiany zostają

¹ Jap. zen.

automatycznie odblokowane i oczyszczone. Czynniki zewnętrzne, mające w innych systemach *qigong* istotny wpływ na jakość praktyki i osiągane w jej wyniku efekty, jak ruch wokół ćwiczącego, dźwięki itp. w tym przypadku nie mają większego znaczenia. Ćwiczenia te można zatem wykonywać oglądając telewizję, słuchając muzyki lub w towarzystwie rozmawiających osób. Trening *Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan* inicjuje wewnątrzorganiczne procesy samoleczenia i rozwija wrażliwość umożliwiającą odczuwanie *qi* oraz diagnozowanie i emitowanie *qi* poprzez dłonie i ich palce w celu uzdrawiania innych osób. Na wysokim poziomie zaawansowania można za pomocą *qi* precyzyjnie zdiagnozować konkretny stan chorobowy u badanej osoby, rozwinąć w sobie zdolności leczenia, a nawet pewne umiejętności paranormalne.

Pomimo tego, że system ten wywodzi się z buddyzmu, jego praktyka nie bazuje na religii i nie zawiera religijnej indoktrynacji, przez co z powodzeniem może być on praktykowany przez każdego, bez względu na jego światopogląd i wyznanie, a jedynym celem wykonywania tworzących go ćwiczeń jest poprawa zdrowia ćwiczącego lub osoby którą leczy. Z powyższych powodów jest on uważany za niezwykle skuteczną metodę wywoływania leczniczego przepływu *qi* oraz uaktywniania własnych nieodkrytych potencjałów.

Praktyka tego systemu *qigong* powoduje:

- pełniejsze „zakorzenienie” i optymalizację właściwej postawy ciała,
- pojawienie się i rozwój i odczuwanie wewnętrznej mocy,
- pozyskiwanie *qi* z otoczenia oraz doprowadzanie jej do organów wewnętrznych,
- sprawniejsze wchłanianie składników odżywczych z pożywienia oraz tlenu z wdychanego powietrza (zwiększenie pułapu tlenowego), czyli wg terminologii starochińskiej: „pełne wykorzystywanie potencjałów Nieba i Ziemi przy dbałości o właściwe odżywianie oraz zdrowe środowisko w którym żyjemy”.

System *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan* składa się z sześciu grup ćwiczeń:

1. **Re shen fa** – pierwsza grupa ćwiczeń jest metodą rozgrzewania ciała za pomocą balansowania tułowiem w połączeniu z okrężnymi i spiralnymi ruchami rąk o zróżnicowanej dynamice. Mogą być one praktykowane niezależnie od pozostałych ćwiczeń wchodzących w skład tego systemu *qigong*. W związku z tym, że aktywują centralny ośrodek gromadzenia się *qi* w jamie brzusznej (chin. *dantian*) są również nazwane „ćwiczeniami *dantian*”. Ich wykonywanie doprowadza *qi* do narządów wewnętrznych, mięśni i stawów, tworząc tym samym energetyczną bazę do ćwiczeń zawartych w kolejnych grupach (w tym ćwiczeń

statycznych bazujących w większości na ruchach występujących w chińskich sztukach walki).

Wykonywanie ćwiczeń z grupy *Re shen fa* prowadzi do:

- aktywizacji przepływu *qi* w meridianach i jej stabilizacji w obszarze dolnego *dantian*,
- fizycznego i psychicznego relaksu,
- usprawnienia krążenia krwi i *qi* w ciele,
- zwiększenia elastyczności kręgosłupa oraz stawów – głównie biodrowych i ramieniowych,
- zmniejszenia napięcia mięśniowego,
- optymalizacji funkcjonalnej narządów wewnętrznych: serca, płuc, nerek, wątroby, śledziony oraz całego układu pokarmowego,
- zwiększenia aktywności układu odpornościowego,
- zwiększenia wydolności oddechowej.

Uwagi dotyczące praktyki ćwiczeń z grupy *Re shen fa*

- Jeśli używasz ww. ćwiczeń głównie do rozgrzewki przygotowującej twój organizm do dalszej praktyki *qigong*, wykonuj je stosunkowo szybko zachowując poprawność ruchów i angażując w nie ruchy miednicy.
- Jeśli wykonujesz je przede wszystkim po to aby regulować i aktywować cyrkulację *qi* w obszarze *dantian*, praktykuj je nieco wolniej, nie zwiększając prędkości ruchów. Ćwicz nie zaburzając rytmu ruchów i pozwalając miednicy poruszać się pasywnie w wyniku ruchów wykonywanych ramionami i dłońmi.
- Wykonując poszczególne ćwiczenia możesz podczas wdechu napinać obszar wokół odbytu, a następnie rozluźniać go podczas wydechu, zwiększając przez to cyrkulację *qi* w tym rejonie ciała oraz w dolnym *dantian*. Ćwicząc w ten sposób oddychaj spokojnie i płynnie, w naturalnej koordynacji z wykonywanymi ruchami.
- Wykonuj ćwiczenia *Re shen fa* przed praktyką ćwiczeń statycznych (chin. *zhan zhuang*) oraz dynamicznych (chin. *dong gong*), występujących w kolejnych grupach. W ten sposób twoje ciało zostanie właściwie przygotowane do ich wykonywania i zmniejszysz ryzyko wystąpienia przeciążenia mięśni i stawów, a tym samym wystąpienia kontuzji oraz stworzysz korzystne warunki do osiągnięcia pozytywnych efektów zdrowotnych wynikających z ich wykonywania.

2. **Zhan zhuang** – druga grupa ćwiczeń składa się z ćwiczeń wykonywanych w statycznych postawach. W wolnym tłumaczeniu nazwa tej grupy ćwiczeń oznacza „stój

nieruchomo jak słup”. W jednym z nich, ćwiczący stojąc nieruchomo w „postawie jeźdźca” (chin. *mabu zhan zhuang*), świadomie i celowo zgina oraz prostuje palce dłoni i stóp w określonej kolejności w celu zwiększenia w sobie wewnętrznej mocy (chin. *jing*), której wzrost aktywuje i reguluje w organizmie przepływ *qi* siecią meridianów oraz krwi w naczyniach krwionośnych. W języku chińskim ćwiczenia zginania i prostowania palców noszą nazwę *Ban Zhi Fa*.

3. **Dong gong** – trzecią grupę ćwiczeń tworzą ćwiczenia dynamiczne. Ćwiczenia wchodzące w skład trzeciej grupy powinny być praktykowane po uprzednim wykonaniu ćwiczenia nieruchomego stania w „postawie jeźdźca” (chin. *mabu zhan zhuang*). W wyniku ich wykonywania następuje optymalne i harmonijne współdziałanie esencji *jing* (tj. ciała fizycznego), *qi* (bioenergii) oraz *shen* (ducha). Ćwiczenia te syntezują, aktywują i utrzymują *qi* w organizmie oraz optymalnie regulują jej cyrkulację w obrębie ciała, co w efekcie prowadzi do długotrwałego zwiększenia w organizmie wewnętrznej mocy (chin. *nei jin*). Poszczególne ruchy zwiększają bioenergetyczną przepuszczalność meridianów rozprawiających *qi* w organizmie usprawniając przepływ *qi* w meridianach oraz krążenie krwi w naczyniach krwionośnych, co skutkuje pełniejszym odżywieniem i dotlenieniem tkanek ciała.

4. **Tiao qi** – czwartą grupę tworzą ćwiczenia regulujące przepływ *qi* we wnętrzu ciała.

5. **Shou gong** – piątą grupę tworzą ćwiczenia kończące praktykę. Zawarte w niej ruchy łagodnie i optymalnie rozprawiają *qi* oraz krew w organizmie, prowadząc do rozluźnienia mięśni i stawów oraz relaksu psychicznego.

6. **Cai shu qi** – szóstą grupę tworzą ćwiczenia dodatkowe. Zaliczają się do nich np. ćwiczenia wykonywane z obciążeniem rąk stalowymi pierścieniami, automasażu, emisji *qi* poza obręb ciała oraz wchłaniania *qi* z drzewa.

Zalecenia dotyczące praktyki systemu *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan*

- Możesz ćwiczyć ten system *qigong* zarówno w pomieszczeniu jak i na zewnątrz, tj. na łonie przyrody.
- Jeżeli ćwiczysz w pomieszczeniu, powinno być ono ciche i jasne, nie oświetlone nadmiernie światłem rażącym oczy, dobrze wentylowane, bez przeciągów, o komfortowej temperaturze, gdyż umożliwi to spokojne wykonywanie ćwiczeń w skupieniu z zachowaniem należytej uważności, gdyż niezwykle ważne w praktyce jest właściwe skupienie się.
- Jeśli to możliwe, rozpoczynaj praktykę stając twarzą w kierunku południowym.
- Najkorzystniej jest ćwiczyć wcześniej rano, późnym popołudniem lub wczesnym wieczorem.

- Unikaj wykonywania ćwiczeń po obfitym posiłku lub podczas burzy, gdyż czynniki te mają wpływ na zdolność koncentracji działając rozpraszająco. Ćwicząc z pełnym żołądkiem będziesz miał kłopot z wykonywaniem np. ruchów zginania i pochylania ciała.
- Jeśli masz taką możliwość, noś w czasie wykonywania ćwiczeń luźną odzież odpowiednią do pory roku wykonaną z naturalnych włókien, jak np. bawełny, lnu, jedwabiu lub wełny, gdyż umożliwi ci to swobodne wykonywanie ruchów bez podrażnienia skóry.
- Jeśli jesteś chory lub źle się czujesz, powinieneś czasowo przerwać praktykę i wznowić ją dopiero, gdy wrócisz do zdrowia. Jeśli jednak pomimo złego samopoczucia zdecydujesz się na wykonywanie ćwiczeń, praktykuj je spokojnie i z wyczuciem, nie przemęczając się, gdyż pozwoli ci to na nieco szybszy powrót do zdrowia.
- Ucz się ćwiczeń jednego po drugim, poświęcając na naukę każdego z nich wystarczająco dużo czasu, aby opanować je poprawnie i jak najdokładniej. Pośpiech w uczeniu się jest bardzo złym doradcą.
- Praktykuj regularnie po kilka wybranych przez siebie ćwiczeń na każdym treningu. Pozwoli ci to na dokładne ich opanowanie i w miarę szybkie odczucie pozytywnych efektów ich wykonywania. Mistrz Shi Dehong (świeckie imię i nazwisko: Jiao Hongmin) zalecał, aby na jednym treningu wykonywać do pięciu wybranych przez siebie ćwiczeń.
- Zawsze kończ trening wykonując dwa ćwiczenia z ostatniej grupy (chin. *Shou gong*) niezależnie od tego, jak wiele ćwiczeń uprzednio wykonałeś, gdyż skupi to i ustabilizuje *qi* w twoim wnętrzu zapobiegając jej rozproszeniu.
- Staraj się koordynować oddech z wykonywanymi ruchami, zgodnie z zaleceniami odnośnie danego ćwiczenia. Jeśli nie jesteś w stanie tego osiągnąć, oddychaj naturalnie i spokojnie, nie dopuszczając, aby twój oddech stał się zbyt szybki, płytki, chaotyczny lub następowało jego zatrzymanie (chwilowy bezdech).
- Wykonuj ruchy delikatnie, finezyjne utrzymując stan psychofizycznego relaksu i łagodnego skupienia na praktyce.

Historyczny wiersz opisujący praktykę

顶天立地 · *dingtian lidi*, [din tjen li di],

Szczyt głowy sięga Nieba, nogi wrastają do wnętrza Ziemi,

形松意充, *xingsong yichong*, [šin sun ji chun],
 Postawa ciała rozluźniona, umysł skupiony,
 外静内敬, *wajjing nei jing*, [łai dżin nei dżin],
 Spokój na zewnątrz, pokora wewnątrz,
 心澄貌恭。 *xincheng maogong*, [šin chen mao gun],
 umysł przejrzysty, powierzchowność pełna szacunku.

Rysunki przedstawiające ćwiczenia systemu *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan* pochodzą z książek autorstwa mistrza Wang Ruitinga „Shaolin Qigong Nei Jin Yi Zhi Chan - Wewnętrzna Siła Świątyni Shaolin (podręcznik z ćwiczeniami dla początkujących i zaawansowanych)” oraz mistrza Gao Congwen „Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan”.

Postawa przygotowawcza

Yu bei shi

Stań prosto ze stopami rozstawionymi równolegle względem siebie na szerokość barków. Palce stóp są skierowane do przodu. Ręce są rozluźnione i naturalnie opuszczone z boków ciała. Wzrok skierowany jest w przód. Oddychaj swobodnie i naturalnie. Nieznacznie cofnij głowę, rozluźnij obszar miednicy i mięśnie nóg. Stój w tej postawie do momentu, aż osiągniesz stan psychofizycznego relaksu, wewnętrznego spokoju i łagodnego skupienia.

PIERWSZA GRUPA ĆWICZEŃ

ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE CIAŁO

Re Shen Fa

Ćwiczenie pierwsze

Krążenie ramion

Yao bangzi 摇膀子 [jao ban dzy]



Rys. 1



Rys. 2

Rys. 1 – 2. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Krażenie ramion”



Fot. 1



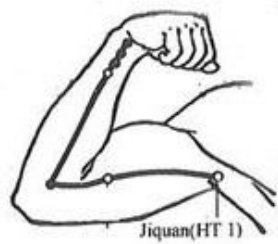
Fot. 2

Fot. 1 – 2. Zdjęcia mistrza Xie Yuhonga praktykującego ćwiczenie „Krażenie ramion”

Opis wykonania ćwiczenia

- Wykonaj prawą nogą krok w przód i przyjmij postawę wykroczną (chin. *gongbu*).
- Nie stawaj w tej postawie stopami na jednej linii, lecz rozstaw je na szerokość barków (lub jeśli wolisz „dwóch szerokości dłoni”) oraz podłużnie w odległości „dwóch długości stóp”. Stopy przylegają całymi podeszwami do podłoża, gdyż zapewni ci to stabilność w trakcie wykonywania ruchów. W trakcie wykonywania ćwiczenia nie odrywaj od podłoża ani palców stóp, ani pięt.
- Umieść lewą dłoń przy talii z lewej strony ciała wewnętrzną stroną skierowaną ku podłożu, lub jeśli wolisz, utrzymuj ją skierowaną wewnętrzną stroną w górę w celu absorpcji *qi* nieba.
- Opuść swobodnie prawą rękę z prawej strony ciała tak, aby punkt *laogong* prawej dłoni był skierowany w przód (rys.1).

- Wykonuj okrężne ruchy prawą ręką, unosząc ją przed sobą tak, aby w chwili, gdy znajdzie się przed tobą poziomo, punkt *laogong* prawej dłoni był skierowany w górę. Gdy unoszona ręka osiąga pion, punkt *laogong* skierowany jest w lewo (tj. w stronę ciała), a gdy ręka ponownie osiąga poziome położenie z tyłu ciała na wysokości barku, punkt *laogong* skierowany jest ku podłożu, po czym, gdy ręka zostaje opuszczana i jest przenoszona ponownie do przodu, punkt *laogong* kierowany jest ponownie stopniowo w przód (rys. 2).
- Rozpocznij wykonywanie okrężnych ruchów ręką powoli i stopniowo przyspieszaj do chwili, aż poczujesz, że twoja ręka dynamicznie zatacza koła w naturalnej koordynacji z oddechem.
- Oddychaj spokojnie.
- Ćwicząc utrzymuj postawę *gong bu* z większością ciężaru ciała spoczywającą na nodze wykroczonej, jeśli wolisz, możesz też przenosić ciężar ciała w przód i w tył, analogicznie do wykonywanych okrężnych ruchów rąk.
- Zakreślaj koła wyprostowaną, lecz nie sztywną ręką (mięśnie powinny być rozluźnione).
- Podczas wykonywania ręką kolistych ruchów wykorzystuj ruchomość talii i bioder oraz zwróć uwagę na ruch obrotowy ręki w obrębie nadgarstka.
- Połącz ruchy krążenia ręką z synchronizacją wdechów i wydechów, tj. unosz rękę z wdechem, a opuszczaj z wydechem.
- W trakcie praktykowania ćwiczenia zwróć uwagę na wykonywanie i odczuwanie naturalnych skrętów ciała w obrębie kręgosłupa.
- Podczas wykonywania ćwiczenia głowa nie porusza się. Utrzymywanie głowy nieruchomo w trakcie wykonywania ćwiczenia powoduje naturalne ruchy w obrębie odcinka szyjnego kręgosłupa wywołane skrętami tułowia.
- Ćwicząc utrzymuj tułów pionowo. Nie pochylaj się do przodu i nie odchylaj w tył nawet, gdy tułów, miednica i ramiona poruszają się.
- Wzrok skierowany jest w przód i nie jest skupiony na jakimś określonym punkcie lub przedmiocie.
- Wykonaj dwadzieścia okrężnych ruchów prawą ręką, a następnie stań w pozycji „lustrzanej”, stając lewą nogą z przodu i wykonaj niniejsze ćwiczenie ponownie wykonując kolejnych dwadzieścia okrężnych ruchów lewą ręką.
- Wykonawszy ćwiczenie rozmasuj palcami dłoni punkt akupunkturowy *jiquan* (HT 1).



Rys. 3



Rys. 4

Rys. 3 Rysunek przedstawiający usytuowanie punktu akupunktowego *jiquan* (źródło: sieć Web)

Rys. 4 Rysunek przedstawiający usytuowanie punktu akupunktowego *jiquan* (rysunek pochodzi z książki autorstwa mistrza Gao Congwena)

Uwagi mistrza Gao Congwena dotyczące praktyki ćwiczenia „Krażenie ramion”:

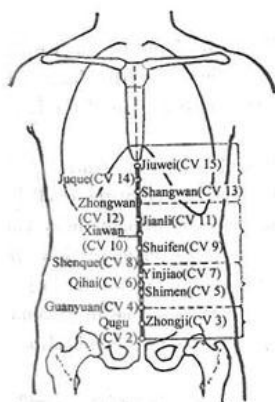
(...) *W przypadku wykonywania każdego ćwiczenia musisz być dokładny. Jeśli wykonując pierwsze ćwiczenia masz kłopot z utrzymaniem równowagi, możesz jednym bokiem ciała oprzeć się o ścianę, a ruchy okrężne wykonywać ręką od strony wolnej przestrzeni. Wykonaj to ćwiczenie obiema rękami, najpierw jedną, potem zmień postawę na „lustrzaną” i wykonaj taką samą liczbę powtórzeń drugą ręką. Ćwiczenie to działa terapeutycznie u osób cierpiących na ograniczenie ruchowe stawu ramieniowego.*

(...) *Naucz się usytuowania punktów akupunktowych, gdyż jest to przydatne w praktyce qigong. Punkt jiquan jest jednym z najpopularniejszych punktów wykorzystywanych w praktyce sztuki walki, jednakże w życiu codziennym naciskanie go, jako punktu powiązanego z sercem, jest bardzo korzystne dla zdrowia. Jest on usytuowany pośrodku pachy i jest jednym z najważniejszych punktów akupunktowych meridianu serca. Jest to ważny punkt akupunktowy, o którym powinny pamiętać osoby o chorym sercu, lub przebywające w towarzystwie przyjaciół z chorobą serca. Jeśli odczuwasz duszności, spadek nastroju lub jesteś czymś mocno zmartwiony, możesz nacisnąć go czterema palcami dłoni. W sytuacji, gdy ktoś ma zawał serca, odczuwa kołatanie lub silny ból serca, można go również naciskać w celu udzielenia pierwszej pomocy.*

(...) *Poprzez naciskanie punktu jiquan możesz skutecznie leczyć różne choroby, takie jak: zapalenie mięśnia sercowego, dusznicę bolesną, chorobę*

wieńcową, kołatanie serca, ból serca, ból barku i ramienia, uraz splotu ramiennego (tzw. „zimny łokieć”), zapalenie stawów barku, nerwobóle międzyżebrowe. Można również złagodzić przebieg żółtaczkę, usunąć nieprzyjemny zapach pod pachami, leczyć porażenie połowicze, drętwienie kończyn górnych, gruźlicę węzłów chłonnych szyi, itp.

(...) Uciskanie punktu jiquan (HT 1) sprawia, że wodna qi jest kierowana i przenoszona w górę ciała, do meridianu serca. Gdy dotrze do górnej części tułowia, rozprasa się i spływa w dół jak wodospad, schładzając cały obszar klatki piersiowej. Gdy to następuje, można ją skupić w punkcie juque – Ren 14 (rys. 5), usytuowanym na przedniej linii środkowej górnej części brzucha, sześć cunów powyżej pępka. Punkt ten można naciskać w przypadku występowania sztywności lub drętwienia ramienia, bólu w okolicy serca i klatki piersiowej, kołatania serca, niepokoju, duszności, psychozy maniakalnej, padaczki, bólu żołądka lub wymiotów.



Rys. 5. Rysunek przedstawiający między innymi usytuowanie punktu juque – CV 14 (źródło: sieć Web)

Ćwiczenie drugie

Poruszanie barkami

Mo jian² 摩肩 [mło dzień]

² Ćwiczenie to określne jest również terminem „Mo dantian”, tzn. „masaż dantian”.



Rys. 6



Rys. 7



Fot. 3

Rys. 6 – 7. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Poruszanie barkami”

Fot. 3. Zdjęcie mistrza Xie Yuhonga praktykującego ćwiczenie „Poruszanie barkami”

Opis wykonania ćwiczenia

Istnieją trzy warianty techniczne wykonywania tego ćwiczenia: stojąc, balansując ciałem lub chodząc.

1. Pierwszy wariant – ćwiczenie wykonywane stojąc

- Stań swobodnie wyprostowany i zrelaksowany. Stopy rozstawione równolegle na szerokość ramion. Palce stóp powinny być skierowane do przodu. Ćwicząc nie skręcaj i nie przesuwaj stóp (stopy powinny nieruchomo przylegać do podłoża).
- Ciężar ciała powinien być równomiernie rozłożony na obie stopy.
- Biodra są rozluźnione i nieznacznie opuszczone, a kolana lekko ugięte.
- Utrzymuj tułów prosty. Nie pochylaj się do przodu ani nie odchylaj w tył.
- Skieruj wzrok w przód nie skupiając go na jakimś określonym punkcie.
- Wykonując ćwiczenie nie poruszaj głową.
- Utrzymując tułów pionowo obróć go jak najbardziej w lewo.
- Nieznacznie opuść prawe ramię i przenieś opuszczoną i rozluźnioną prawą rękę przed przednią oś ciała umieszczając prawą dłoń między nogami (rys. 6) tak, aby punkt *laogong* prawej dłoni był skierowany w prawo, palce dłoni w dół a kciuk w kierunku ciała.
- Opuść rozluźnioną lewą rękę z tyłu ciała, za plecami, tuż za tylną osią ciała (rys. 6).
- Unieś prawe ramię i zegnij prawą rękę w łokciu unosząc prawą dłoń przed przednią osią ciała i meridianem *ren*, po czym płynnie przenieś prawą dłoń w prawo tak, aby końce palców prawej dłoni znalazły się przed prawym obojczykiem, a jeśli zdołasz, to

nawet nieco powyżej. Podczas wykonywania tego ruchu tułów obraca się w prawo, a nogi są lekko ugięte, jednak bez usztywniania i napinania mięśni nóg.

- Równocześnie przenieś łukiem poziomo lewą rękę przed przednią oś ciała, w miejsce w którym przed chwilą znajdowała się prawa ręka (rys 7).
- Opuść prawą dłoń pod prawą pachą, a następnie za sobą wzdłuż meridianu *du*, do położenia, w jakim znajdowała się wcześniej lewa ręka.
- Unieś lewe ramię i łokieć, a wraz z nimi lewą dłoń przed przednią osią ciała, obróć tułów w lewo a następnie opuść lewą dłoń za plecami, przenosząc jednocześnie prawą dłoń okrężnie wokół bioder i uda przed przednią oś ciała, itd.
- Unoś przed sobą rękę delikatnie sunąc kciukiem po ciele wzdłuż pionowej osi ciała, a opuszczaj dłoń za plecami przesuwając ją wzdłuż tylnej osi ciała, wzdłuż kręgosłupa, po kości krzyżowej i ogonowej.
- Powtórz niniejsze ruchy dwadzieścia razy każdą ręką.

Uwagi mistrza Gao Congwena dotyczące praktyki ćwiczenia „Poruszanie barkami:

(...) Jest to ćwiczenie w którym poza głową i stopami, cała reszta ciała, w tym ręce i nogi, muszą poruszać się w pełnej koordynacji. Podczas ruchu, gdy jedno ramię zostaje poziomo przeniesione w przód ciała przyśrodkowo, drugie jest równocześnie przenoszone w tył. Oba ramiona są przenoszone poziomo i utrzymywane na tym samym poziomie, nawet wtedy, gdy łokieć jednej ręki jest unoszony powyżej głowy, a następnie w tył, a druga ręka jednocześnie kreśli łuk i jest przenoszona przed przednią oś ciała.

(...) Po uniesieniu, a następnie przeniesieniu dłoni w tył, opuść ją za plecami nieco poniżej poziomu pasa. W trakcie wykonywania ćwiczenia środek ciężkości jest nieznacznie przenoszony z nogi na nogę, a nadgarstek ręki unoszonej z przodu ciała jest unoszony przed przednią osią ciała na wysokość nosa (przed nos). Podczas wykonywania ćwiczenia utrzymuj ciało cały czas na tym samym poziomie, tj. nie prostuj nóg i nie przysiadaj wykonując ruchy rękoma, a talię wykorzystuj jako oś obrotu napędzającą ruch rąk. Przy skręcaniu ciała narządy wewnętrzne ulegają naturalnemu rozluźnieniu, co pozwala uzyskać efekt automasażu. Zaleca się, aby ucząc się tego ćwiczenia wykonywać je także przed lustrem, gdyż może się to okazać pomocne w autokorekcie ewentualnie popełnianych błędów.

Mistrz Shi Dehong wykonywał niniejsze ćwiczenie w szerokiej i niskiej „postawie jeźdźcy” w trakcie praktyki kierując wzrok na unoszoną dłoń z przodu ciała, a następnie opuszczaną z tyłu. Takie przenoszenie wzroku z dłoni na dłoń skutkowało równoczesnymi i

naprzemiennymi obrotami tułowia w obszarze talii, działającymi jak automasaż organów wewnętrznych.

2. Drugi wariant – ćwiczenie wykonywane balansując ciałem

- Wykonaj prawą nogą krok w przód i stań w postawie *gongbu*. Ręce są naturalnie opuszczone.
- Przenieś powoli ciężar ciała na lewą nogę obracając równocześnie stopniowo tułów w prawo, przenosząc lewą dłoń przed brzuch i unosząc powoli prawy łokieć z prawej strony ciała do poziomu szyi, a następnie przenosząc go półkolistym ruchem poziomo w tył. Zwracaj przy tym uwagę, aby wewnętrzna strona prawej dłoni w trakcie wykonywania ruchu była skierowana w stronę ciała.
- Przenieś powoli ponownie ciężar na prawą nogę wraz z obrotem ciała w lewo, opuszczając stopniowo prawą rękę i przenosząc prawą dłoń przed brzuch. Wewnętrzna strona prawej dłoni jest skierowana w stronę ciała. Równocześnie z opuszczeniem prawej dłoni unieś „lustrzanym” ruchem lewy łokieć i obracając się w lewo przenieś go w tył z lewej strony ciała, po czym przenosząc ciężar ciała na prawą nogę opuść tak, jak to uczyniłeś poprzednio prawą dłoń, itd.

3. Trzeci wariant – ćwiczenie wykonywane chodząc (tzw. „niedźwiedzi chód”)

Ruch rąk w „niedźwiedzim chodzie” jest taki sam, jak w ćwiczeniu wykonywanym stojąc, jednak wymaga większej sprawności fizycznej, kondycji i koordynacji ruchowej, ze względu na skoordynowanie ruchów rąk z równocześnie wykonywanym krokami.

- Stań w postawie *gongbu* stawiając lewą stopę z przodu.
- Obróć tułów w lewo wysuwając w przód prawe ramię z opuszczoną prawą rękę przed pionową oś ciała.
- Unieś prawy łokieć takim samym ruchem, jakim czyniłeś to wykonując niniejsze ćwiczenie stojąc, wykonując równocześnie prawą nogą krok w przód. Ruch ten wygląda, jakby unoszona ręka niewidzialną linką ciągnęła za sobą nogę, którą wykonujesz krok w przód. Jednocześnie drugą rękę przenieś w tył.
- Po wykonaniu kroku opuść prawą rękę z tyłu ciała, a lewą – utrzymywaną pionowo przenieś wraz z lewym ramieniem przed przednią pionową oś ciała, po czym unieś ją wykonując krok lewą nogą, itd.

Uwagi mistrza Gao Congwena dotyczące praktyki ćwiczenia „niedźwiedzi chód”

(...) *Sekretem dobrego przyswojenia ruchów tego ćwiczenia jest naśladowanie chodu niedźwiedzia. Żyjący w czasach dynastii Han słynny chiński lekarz Hua Tuo stworzył system qigong Wu Xing Qi – tzn. „Zabawa Pięciu Zwierząt”, którego ćwiczenia opierają się na naśladownictwie ruchów pięciu zwierząt: niedźwiedzia, tygrysa, jelenia, małpy i ptaka. Jego uczeń Wu Pu aktywnie promował te ćwiczenia dożywając 90 lat w zdrowiu i dobrej sprawności fizycznej.*

Ćwiczenie trzecie

Kot myje pysk

Mao xi lian 猫洗脸 [mao sí lian]



Rys. 8



Rys. 9



Fot. 4

Rys. 8 – 9. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Kot myje pysk”

Fot. 4. Zdjęcie mistrza Xie Yuhonga praktykującego ćwiczenie „Kot myje pysk”

Opis wykonania ćwiczenia

- Stań prosto, rozluźnij się i zrelaksuj.
- Obróć lewą stopę na pięcie w lewo kierując jej palce od 40 do 60 stopni w lewo.
- Przenieś ciężar ciała na lewą nogę i wysuń prawą stopę do przodu opierając ją na podłożu jedynie palcami przyjmując postawę „pustego kroku” (chin. *xu bu*) z lewą nogą wykroczną. Ciężar ciała spoczywa w większości na prawej nodze (zakrocznej).
- Nieznacznie obróć miednicę w lewo.
- Ugnij prawą rękę w łokciu i umieść prawą dłoń w odległości ok. 10 cm obok lewego ucha. Dłoń nie dotyka głowy, jej palce są skierowane ukośnie w tył i w górę, a wewnętrzna strona dłoni z punktem *laogong* jest skierowana w stronę ucha.

- Umieść lewą dłoń obok lewego biodra (w odległości ok. 10 cm od niego). Punkt *laogong* lewej dłoni jest skierowany ku podłożu (palce są kierowane w przód), lub w kierunku biodra (palce są skierowane ukośnie w przód i w dół) – rys. 8.
- Obracając nieznacznie miednicę w prawo, opuść łukiem prawą dłoń umieszczając ją obok prawego biodra i równocześnie unieś okrężnie lewą dłoń przenosząc ją przed twarzą w odległości ok. 10 cm, i umieszczając obok prawego ucha w odległości około 10 cm. (rys. 9) W czasie opuszczania prawej ręki i przenoszenia prawej dłoni wokół brzucha w położenie na poziomie talii lub prawego biodra, wewnętrzna strona prawej dłoni jest nieustannie skierowana w stronę tułowia. Po jednoczesnym przeniesieniu obu dłoni znajdują się one w położeniu tzw. „lustrzanego odbicia” w stosunku do ich poprzedniego usytuowania.
- Wykonaj opisane powyżej ruchy rękoma dwadzieścia razy pamiętając o koordynacji z oddechem, po czym zmień postawę „pustego kroku” (chin. *xubu*) na „lustrzaną”, stając lewą stopą z przodu i utrzymując ciężar ciała na prawej nodze i raz jeszcze wykonaj rękoma dwadzieścia razy opisane powyżej ruchy.

Zalecenia dotyczące praktyki

- W postawie *xubu* boczna odległość pomiędzy stopami powinna wynosić około jednej szerokości dłoni, a ich odległość w linii przedniej około półtorej długości stopy. Odległości te mogą być jednak różne w zależności od stopnia ugięcia nóg w kolanach.
- Wykonując to ćwiczenie nie dotykaj dłońmi ciała.
- Utrzymuj wyprostowany tułów również wtedy, gdy obracasz się na boki.
- Podczas wykonywania tego ćwiczenia noga podporowa pozostaje cały czas zgięta w kolanie. Jej kolano nie powinno być skierowane do wewnątrz, lecz znajdować się nad stopą.
- Ruchy nóg poruszają miednicą, a miednica tułowiem.

Uwagi mistrza Gao Congwena dotyczące praktyki ćwiczenia „Kot myje pysk”:

(...) Nie jest łatwo zostać mistrzem sztuk walki, ponieważ w procesie tradycyjnego nauczania sztuki walki istnieje wiele tabu. Nie rozumiem dlaczego tak jest. Uważam, że w obecnych czasach, gdy nie istnieje już Południowy Klasztor Shaolin położony wśród wzgórz³, ten sposób nauczania nie ma racji bytu, a entuzjaści sztuk walki powinni być nauczani jawnie i powszechnie.

³ Południowy klasztor Shaolin został w ostatnich latach odbudowany w pobliżu miasta Putian, w prowincji Fujian. Tamtejsi mnisi praktykują w nim zarówno buddyzm, jak i sztuki walki oraz *qigong*. (przyp. autor).

(...) *Poprzez wykonywanie tego ćwiczenia ramiona stają się elastyczne i mocne, łokcie poruszają się wraz z ramionami, a dłonie podążają za ruchem łokci, tj. najpierw poruszają się części korzenne (ramiona), za nimi podążają części środkowe (łokcie), a za nimi części krańcowe (dłonie). Obracając się w talii, przenoś naprzemiennie dłonie przed nosem, umieszczając je z boku głowy w takim położeniu, jakbyś trzymał rozłożony nad głową parasol. Ruchy tworzące to ćwiczenie przypominają kota obmywającego łapką z przodu i z boku swój pyszczek. W pewnym sensie naprzemiennie ruchy rąk polegające na zataczaniu okręgów wokół twarzy i uszu przypominają ruchy adeptów stylu walki tygrysa (Hu Quan) naśladujących tygrysa przedzierającego się przez chaszcze podczas wspinania się na górę.*

(...) *Częstymi błędami spotykanymi u osób wykonujących to ćwiczenie jest nadmierne przenoszenie środka ciężkości ciała do przodu w trakcie wykonywania ćwiczenia, brak ruchów skrętnych w talii oraz opuszczanie i unoszenia ciała.*

(...) *Należy zwrócić uwagę, aby w trakcie wykonywania tego ćwiczenia nie zakrywać dłońmi oczu. Jest to jedna z tzw. „świętych zasad” obowiązujących w treningu sztuk walki, ponieważ ograniczenie sobie widoczności w dużej mierze odbiera szansę na zwycięstwo w walce.*

(...) *Aby dobrze opanować to ćwiczenie dobrze jest „rozłożyć” tworzące je ruchy na elementy składowe i najpierw przećwiczyć je jeden po drugim, a dopiero później połączyć w płynną, skoordynowaną, spójną całość. W tym przypadku sama nazwa ćwiczenia pozwala na lepsze wyobrażenie, zapamiętanie i przez to dokładniejsze przyswojenie sobie tworzących je ruchów.*

(...) *Jeśli jesteś początkujący, możesz dotykać dłońią przeciwległego ramienia, gdyż wymusi to właściwy skręt tułowia w trakcie wykonywania ćwiczenia.*

(...) *Ćwicząc tym sposobem, naprzemiennie przenoś prawą dłoń ponad lewe ramię, a lewą ponad prawe, lub jeśli wolisz, dotykaj lewą dłońią prawe ramię, a prawą lewe. Pamiętaj, aby podczas wykonywania tego ćwiczenia oddychać naturalnie, utrzymując górną część ciała pionową i rozluźnioną, a dolną część ciała stabilną i solidnie zakorzenioną. Ćwicząc skieruj wzrok przed siebie.*

Ćwiczenie czwarte

**Chwyć orlim chwytem obręcz⁴ i pociągnij ją w dół, wydobywając
niebiański dźwięk dzwonka**

Ying zhua hen tian wu huan⁵ 鷹爪恨天无环 [jin džua hen tjen tu hłan]



Rys. 10



Rys. 11



Fot. 5

Rys. 10 -11. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Chwyć orlim chwytem obręcz i pociągnij ją w dół, wydobywając niebiański dźwięk dzwonka”

Fot. 5 Zdjęcie mistrza Xie Yuhonga praktykującego ćwiczenie „Chwyć orlim chwytem obręcz i pociągnij ją w dół, wydobywając niebiański dźwięk dzwonka”

Historyczny wiersz opisujący ćwiczenie

*Unieś, a następnie opuść rękę, aby chronić swoje żebra i dantian.
Pielęgnuj qi przez długi czas, aby wygładzić ciało i zachować spokój.*

Przeciwwskazania i środki ostrożności dotyczące praktyki

- Niniejszego ćwiczenia nie powinny wykonywać osoby nerwowe, znajdujące się w stanie dużego napięcia emocjonalnego oraz z chorą wątrobą.
- Jeśli masz chorą wątrobę i pomimo tego zamierzasz je wykonywać, poruszaj się w trakcie jego praktyki wyłącznie powoli. Dopiero po wyzdrowieniu zacznij stopniowo zacząć zwiększać siłę i dynamikę ruchów.

⁴ Przez „obrzecz” rozumiemy tu kółko, które można chwycić i pociągnąć.

⁵ To ćwiczenie jest również znane pod nazwami: „Narysuj niematerialny pierścień na tle nieba” (chin. *Yin zua hen tian wu huan tie*) lub „Bodhidharma ściąga w dół obłok.

- Osoby o mało elastycznych mięśniach i ścięgnach, a także narządach wewnętrznych anatomicznie obniżonych w wyniku otyłości oraz opuchnięte w wyniku zaburzenia gospodarki wodnej organizmu, również powinny je wykonywać powoli i delikatnie.

Opis wykonania ćwiczenia

- Stań prosto, rozluźnij się i zrelaksuj.
- Obróć lewą stopę na pięcie w lewo, zwracając jej palce w lewą stronę pod kątem od 40 do 60 stopni.
- Przenieś ciężar ciała na lewą nogę i wykonaj niewielki krok do przodu prawą nogą, stawiając prawą stopę całą podeszwą na podłożu i kierując jej palce w przód.
- Nieznacznie ugnij nogi w kolanach i równomiernie rozłóż ciężar ciała na obie stopy.
- Umieść poziomo przedramię lewej ręki przed sobą na poziomie szyi tak, aby lewa dłoń znajdowała się przed pachą prawej ręki, a punkt *laogong* lewej dłoni był skierowany ku podłożu. Unieś pionowo prawą rękę tak, aby wznosiła się obok prawego ucha, a przez to mięśnie prawego boku tułowia zostały rozciągnięte. Palce prawej dłoni są rozluźnione i skierowane w górę, a punkt *laogong* przyśrodkowo (w kierunku ciała). Palce dłoni delikatnie się z sobą stykają, są wyprostowane, lecz nie są naprężone (rys.10).
- Zaciśnij prawą dłoń w pięść.
- Weź głęboki wdech, a następnie wykonując szybki i mocny wydech przez usta wyprostuj nogi unosząc dynamicznie ciało, przenieś większość ciężaru ciała na nogę wykroczną opuszczając równocześnie z wydechem pionowo i dynamicznie przedramię prawej ręki oraz lewe przedramię i umieszczając łokieć prawej ręki tuż nad grzbietem lewej dłoni na poziomie granicy klatki piersiowej i brzucha. Punkt *laogong* lewej dłoni po opuszczeniu jest nadal skierowany w dół (rys. 11).

Zalecenia dotyczące praktyki

- Za każdym razem, gdy przysiadasz uginając nogi w kolanach, ciężar ciała powinien być równomiernie rozłożony na obu nogach.
- Przysiadając unieś prawą dłoń wraz z powolnym wdechem przez nos, spoglądając w górę i kierując wzrok na unoszoną dłoń oraz przestrzeń ponad nią.
- W chwili, gdy z wydechem przez usta szybko prostujesz nogi unosząc i rozciągając ciało, dynamicznie opuść ręce i skieruj wzrok przed siebie.
- Nie napinaj i nie usztywniaj nóg po ich wyprostowaniu.
- W czasie opuszczania rąk i unoszenia ciała przenieś większość ciężaru ciała na nogę wykroczną, odciążając nogę zakroczną.

- Po wyprostowaniu nóg większość ciężaru ciała powinna spoczywać na nodze wykroczonej.
- W trakcie wykonywania niniejszego ćwiczenia boczna odległość pomiędzy stopami powinna wynosić około 2 szerokości dłoni oraz około od 0,5 do 1,5 długości stopy w płaszczyźnie przedniej (tj. w linii przód-tył).
- Po dynamicznym opuszczeniu ręki wyciągniętej uprzednio w górę, powinna być ona mocno zgięta w łokciu, a pięść znajdować się w pobliżu ramienia.
- Po wykonaniu wydechu tułów i nogi są wyprostowane, głowa uniesiona, wzrok skierowany w przód, a klatka piersiowa dumnie uwypuklona.
- Zwróć uwagę na precyzyjne wykonywanie ruchów w koordynacji z oddechem, tzn. głębokimi wdechami nosem i dźwięcznymi oraz dynamicznymi wydechami przez usta.
- Wykonaj niniejsze ćwiczenie siedem razy, po czym zmień postawę na „lustrzaną” stając lewą nogą z przodu i ponownie wykonaj je siedmiokrotnie.

Należy wspomnieć, że mistrz Shi Dehong wykonywał niniejsze ćwiczenie w dwóch wersjach:

1. W pierwszej unosił i opuszczał ciało w odwrotnej kolejności niż opisana powyżej; tj. w trakcie wdechu unosił, a wraz z dynamicznym wydechem opuszczał tułów równocześnie przysiadając. W terminologii mistrza Shi Dehonga niniejsze ćwiczenie nosi nazwę „Bodhidharma ściąga w dół obłok” (*Da Mo la yuan*)⁶.

2. W drugiej wersji wykonywał je w szerokiej „postawie jeźdźcy” (chin. *mabu*) otwartymi dłońmi. W trakcie opuszczania dłoni, jedna jest dynamicznie opuszczana przed podbrzusze, wewnętrzną stroną (punktem *laogong*) skierowaną ku podłożu, a druga równocześnie opuszczana pionowo. Przedramię umieszczane jest przed przednią, pionową osią ciała na poziomie klatki piersiowej z dłonią na wysokości twarzy, skierowaną wewnętrzną stroną w kierunku ciała.

Poprzez wykonywanie ćwiczenia w pierwszej z opisanych powyżej wersji ćwiczący rozwijał w sobie umiejętności bojowe, w drugiej zaś transmisję *qi*.

Uwagi mistrza Gao Congwena dotyczące praktyki ćwiczenia „Chwyć orlim chwytem obręcz i pociągnij ją w dół ,wydobywając niebiański dźwięk dzwonka”:

(...) Wykonując to ćwiczenie rozgrzewasz całe swoje ciało, poczynawszy od stóp aż po szczyt głowy. Posiada ono działanie odchudzające, eliminuje podskórny

⁶ Patr: artykuł – S. Pawłowski, *Shaolin Luohan Zhuang Kung – Shaolin Chi Kung (część II)*, „Świat Nei Jia” [online], kwiecień 2000, nr 11. Dostępny na stronie: www.neijia.net

tkankę tłuszczową, zwiększa siłę bicepsów, oddziałuje pozytywnie na pięć wewnętrznych organów, tj.: serce, wątrobę, śledzionę, płuca i nerki.

(...) Za pomocą tego ćwiczenia, poprzez ruchy mięśni kończyn górnych i dolnych, napinanie mięśni brzucha oraz nagłe i szybkie wydechy wykonywane po głębokich wdechach, możesz wpływać na prawidłowe funkcjonowanie pięciu organów wewnętrznych. W wyniku głębokich wdechów oraz dynamicznych wydechów intensywnie działają mięśnie klatki piersiowej oraz przepona, zwiększając pojemność oddechową płuc, siłę i elastyczność mięśni klatki piersiowej, przepony oraz mięśni brzucha.

(...) Ćwicz utrzymując tułów pionowo. Nie pochylaj się.

(...) Niniejsze ćwiczenie leczy łagodną astmę i wiele chorób układu oddechowego.

(...) Najpierw, z wdechem przez nos, powoli przysiądź unosząc rękę, a następnie z energicznym wydechem przez usta unieś dynamicznie ciało opuszczając ręce ruchem chroniącym żebra.

(...) Wykonuj to ćwiczenie stojąc zwrócony twarzą w stronę słońca.

(...) Z szybkim wydechem przez usta unieś ciało, wypnij klatkę piersiową i dynamicznie opuść prawą rękę zamykając dłoń w pięść oraz jednocześnie opuść lewą dłoń ochraniając nią żebra z prawej strony ciała. Ruch ten porusza narządy wewnętrzne i przyspiesza tętno serca, a ciało „zamyka się” wraz ruchem, „jak akordeon”. Po wyprostowaniu się stój mocno, jakbyś opierał się sile nacisku góry.

(...) Ruchy tworzące to ćwiczenie są wypełnione siłą i zsynchronizowane z oddechami, przez co szybko rozgrzewają całe ciało. W związku z tym, że noga wykrocza jest nieznacznie wysunięta, w czasie przysiadu środek ciężkości jest w większości osadzony na nodze zakroczej. W chwili, gdy wraz z wydechem dynamicznie opuszczasz ręce w dół, napnij ciało i szybko wyprostuj nogi unosząc piętę nogi zakroczej (tzn. odrywając piętę od podłoża). Po opuszczeniu rąk łokcie powinny się znajdować na tym samym poziomie. Stosowany tu oddech likwiduje słabości układu oddechowego, a ruchy wspomagają funkcjonowanie śledziony. Należy pamiętać, aby ćwicząc nie używać nadmiernej siły gdyż pobudza to nadmiernie aktywność narządów wewnętrznych.

(...) Najczęściej spotykanym błędem technicznym występującym w praktyce tego ćwiczenia jest nieumieszczanie uniesionej pionowo ręki obok ucha. Wówczas, w trakcie jej opuszczania, wyzwolana siła nie jest wystarczająca. Innym błędem jest wykonywanie dynamicznego ruchu opuszczenia rąk i zapominanie o wyprostowaniu nóg.

(...) Wraz za opuszczeniem rąk, nogi powinny zostać wyprostowane, a większość ciężaru ciała przeniesiona z nogi zakroczonej na wykroczną.

(...) Po wydechu świadomie odpręż się i rozluźnij ciało, w tym mięśnie szyi.

Ćwiczenie piąte

Dziki koń biegnie do żłobu

Ye ma ben zao 野马奔槽 [je ma ben cao]



Fot. 6



Fot. 7

Fot. 6 – 7. Zdjęcia mistrza Xie Yuhonga praktykującego ćwiczenie „Dziki koń biegnie do żłobu” (fot. 6 wykonana przez Kamilę Becker podczas seminarium prowadzonego przez mistrza Xie Yuhong w Polsce)



Rys. 12



Rys. 13



Rys. 14

Rys. 12 – 14. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Dziki koń biegnie do żłobu”

Środki ostrożności i dodatkowe informacje dotyczące praktyki

- Osoby z nadciśnieniem powinny wykonywać to ćwiczenie łagodnie, bez napięć mięśni i przyspieszeń ruchów. Dopiero po wyleczeniu nadciśnienia mogą stopniowo praktykować coraz dynamiczniej i szybciej, rozpoczynając od zmiany intensywności od małej do średniej, a po pewnym czasie od średniej do dużej. Gdy ciśnienie się długotrwale, optymalnie unormuje, mogą rozpocząć je wykonywać z pełną siłą, dynamiką i szybkością.
- Ćwiczenie to wchodzi w skład arsenału technik sztuki walki, którego wykonywanie przynosi pozytywne efekty zdrowotne. Gdy opanujesz je biegle, w sytuacji faktycznego zagrożenia możesz za pomocą tworzących go ruchów pokonać nawet dobrze wyszkolonego w sztuce walki napastnika.

Opis wykonania ćwiczenia

- Stań prosto, rozluźnij się i w stanie relaksu, skieruj wzrok przed siebie.
- Obróć prawą stopę na pięcie w prawo tak, aby jej palce skierowane były od 40 do 60 stopni w prawo.
- Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i wykonaj lewą nogą duży krok do przodu tak, aby palce lewej stopy były skierowane do przodu. Ugnij lewą nogę w kolanie i przenieś na nią większość ciężaru ciała przyjmując „postawę łuku i strzały” (chin. *gongbu*). Szerokość rozstawienia stóp powinna odpowiadać w przybliżeniu szerokości bioder ćwiczącego, a długość pozycji, w zależności od jego wzrostu, od 60 do ponad 90 centymetrów.
- Rozluźnij ramiona, wysuń przed siebie ręce na poziomie ramion i złącz dłonie grzbietami prostując równocześnie lewą nogę (fot. 6, rys. 12). Palce dłoni są skierowane w przód lecz nie są sztywno wyprostowane, lecz proste i rozluźnione.
- Z głębokim wdechem przez nos ugnij prawą nogę w kolanie prostując jednocześnie lewą nogę i maksymalnie rozsuń dłonie na boki na poziomie bioder, a następnie w dół i w tył, przenosząc środek ciężkości ciała na nogę zakroczną, zginając nogi w kolanach oraz odchylając tułów w tył. Podczas przenoszenia rąk w tył wewnętrzne strony dłoni są również skierowane do tyłu (rys.13). Przenosząc ciężar ciała na nogę zakroczną obszernie rozsuń ręce na boki i w tył, jednocześnie odchylając w tył ciało utrzymując wyprostowany kręgosłup i spoglądając przed siebie ukośnie w górę.
- Opuść ręce zamykając dłonie w pięści (kciuki są obejmowane przez pozostałe palce dłoni), a następnie z energicznym wydechem przez usta zbliż okrężnie dłonie do ciała muskając nimi tułów na poziomie talii, po czym przenosząc ciężar ciała na nogę wykroczną wysuń dynamicznie ręce do przodu mocno zaciskając pięści, obracając

tułów w prawo i kierując wzrok w prawo. Po wykonaniu ruchu lewa pięść znajduje się na wysokości oczu, a prawa pięść styka się z nadgarstkiem lewej ręki. Po wykonaniu ruchu prawa noga zostaje rozciągnięta, lecz nie jest sztywna (rys. 14).

⇒Dodatkowe uwagi związane z wykonaniem niniejszego ruchu:

- Przenosząc ręce w przód i unosząc dynamicznie pięści, przenieś górną część ciała dynamicznie do przodu zasłaniając rękoma pachy.
- Podczas odchylania w ciało tył głowy wraz z kręgosłupem powinny tworzyć jedną równą linię.
- Po wypchnięciu pięści w przód tułów powinien być pochylony do przodu, a głowa wraz z tułowiem i nogą zakroczną powinny tworzyć jedną wznoszącą się ukośnie w przód linię.

⇒Podczas dynamicznego unoszenia i wysuwania w przód pięści:

- ciężar ciała zostaje przeniesiony na nogę wykroczną,
- ramiona nie powinny być unoszone,
- noga zakroczna zostaje energicznie wyprostowana,
- stopy cały czas przylegają podeszwami do podłoża,
- po zakończeniu ruchu unoszenia i wysunięcia pięści w przód ich wewnętrzne strony oraz kciuki są skierowane na boki, lewa pięść znajduje się przed brwiami, a prawa nieco za nią, blisko lewego nadgarstka, na poziomie nosa, głowa jest naturalnie uniesiona, szyja prosta, a wzrok skierowany w przód lub w bok (patrz: „uwagi mistrza Gao Congwena dotyczące praktyki ćwiczenia „Dziki koń biegnie do żłobu”).

- Ruchy rąk tworzące niniejsze ćwiczenie ograniczają się do obszernego zagarniania rękoma i dynamicznego wypychania rąk w przód, zamykając jednocześnie dłonie w pięści w połączeniu ze spiralnym obrotem osiowym rąk do wewnątrz. Ramiona pchają łokcie, a łokcie przedramiona i pięści. Jeśli ruchy rąk oraz naprzemienny balans ciała z nogi na nogę są z sobą skoordynowane, wykonywane ruchy wykorzystują pracę bioder, przez co wyzwalają dużą moc.
- Wykonaj ćwiczenie dziewięć razy, a następnie zmień postawę na „lustrzaną” i powtórz je kolejne dziewięć razy.

Oddziaływanie

- Zapobiega gastroptozie tj. opadaniu, zwiotczeniu lub „zastojowi” żołądka.
- Zapobiega nefroptozie tj. opadaniu nerki – patologicznej ruchomości nerki, w wyniku której podczas zmiany pozycji ciała z leżącej na stojącą (np. podczas wstawania z łóżka), jej ruchomość przekracza prawidłowe granice fizjologiczne.
- Wspiera leczenie rozedmy płuc.
- Wzmacnia *qi* we wnętrzu ciała, szczególnie w obszarze brzucha i żołądka.
- Zwiększa siłę mięśni rąk.

Uwagi mistrza Gao Congwena dotyczące praktyki ćwiczenia „Dziki koń biegnie do żłobu”:

(...) Wykonaj lewą nogą duży krok do przodu i jednocześnie nieco w lewo. Przy ustalaniu postawy pamiętaj, aby stopy ustawione były pod kątem rozwartym około 60 stopni. Podczas pochylania ciała w przód głowa, szyja, plecy, talia, biodra, nogi i stopy powinny tworzyć linię prostą. Gdy się odchylasz, twoje ciało począwszy od głowy, poprzez szyję, tułów i nogę wykroczną, aż do stopy, również powinny znajdować się w linii prostej.

(...) Podczas odchylenia w tył ciało powinno być rozluźnione, a w trakcie pochylecia w przód napięte, gdyż powoduje to korzystny dla zdrowia masaż narządów wewnętrznych.

(...) Ruchy powinny być silne i wyprowadzane z obszaru talii.

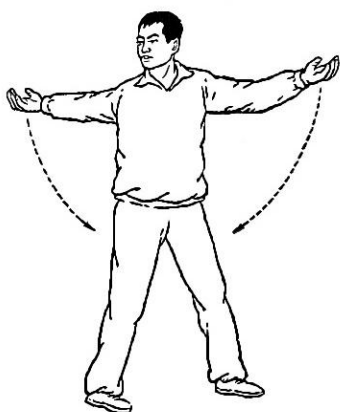
(...) W trakcie wydechu pochyl głowę i skieruj wzrok w bok, a mentalnie skup się na pięściach tak, jakbyś to na nie patrzył. Aby wyprowadzić dynamicznie ruch w przód użyj siły nogi zakroczonej. Cofając ciało spójrz w miejsce w przestrzeni, w które zamierzasz przenieść pięści.

(...) Aby uzyskać oczekiwane efekty zdrowotne, ruch powinny być wykonywane w skupieniu w koordynacji z oddechem, a wszystkie części ciała powinny poruszać się w harmonii.

Ćwiczenie szóste

Tyczka⁷ na barkach

Bian dan 扁担 [bjen dan]



Rys. 15



Fot. 8



Fot. 9

Rys. 15. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Tyczka na barkach”

Fot. 8 Zdjęcie mistrz Xie Yuhonga praktykującego ćwiczenie „Tyczka na barkach”

Fot. 9. Zdjęcie ukazujące transport artykułów spożywczych z wykorzystaniem naramiennej tyczki (fot. S. Pawłowski, Fuzhou, 1993)

⁷ Tyczka umieszczana poziomo na barkach, na której końcach przymocowuje się wiadra, kosze bądź inne ciężary, wykorzystywana do transportu pieszego.

Wykonanie niniejszego ćwiczenia jest stosunkowo proste, gdyż polega na wahadłowym opuszczaniu i unoszeniu rąk w połączeniu ze skrętami ciała oraz podążaniu wzrokiem za dłonią przenoszoną w tył, tj. opuszczaną, a następnie unoszoną z tyłu ciała. Jest ono wykonywane dynamicznie w koordynacji z oddechem (rys. 15).

Opis wykonania ćwiczenia

- Stań wyprostowany z rękami naturalnie opuszczonymi i rozluźnionymi. Zrelaksuj się.
- Utrzymuj szyję pionowo.
- Obróć prawą stopę na pięcie w prawo o około 40 do 60 stopni.
- Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i wykonaj lewą nogą niewielki krok w przód stając tak, aby palce stóp były skierowane do przodu. Środek ciężkości ciała powinien znajdować się pomiędzy stopami i być równomiernie rozłożony na obu nogach.
- Wyprostuj nogi bez ich usztywniania.
- Wraz z wdechem unieś ręce i wyciągnij tak, aby jedna z nich była uniesiona przed, a druga za tobą. Skieruj wzrok na punkt akupunkturowy *laogong* dłoni uniesionej przed tułowiem.
- Z wydechem ugnij nogi i rozluźnij ręce pozwalając, aby naturalnie opadły obracając się spiralnie tak, aby, gdy znajdą się obok bioder, wewnętrzne strony dłoni były skierowane w stronę ciała.
- Nie przerywając ruchu, kontynuując wydech, wyprostuj nogi płynnie unosząc ręce na wysokość ramion przed i za sobą w „lustrzanym” położeniu do poprzedniego i spoglądając w tył na punkt akupunkturowy *laogong* dłoni ręki uniesionej poziomo za sobą. Z każdym ruchem obracaj głowę raz w jedną, a raz w drugą stronę kierując wzrok ku dłoni unoszonej z tyłu ciała, a dokładnie na punkt *laogong*, który jest jednym z trzech najważniejszych punktów akupunkturowych w ludzkim ciele.

Punkt *laogong* jest usytuowany w środku dłoni, i tradycyjnie jego położenie ustala się zginając środkowy i serdeczny palec, a następnie dotykając nimi centralnej części wewnętrznej strony dłoni. W powieściach o sztukach walki występuje termin „wiatr z dłoni” odnoszący się do strumienia energii *qi* emanującej właśnie z tego punktu.

- Po wykonaniu niniejszego ruchu obie dłonie powinny być równomiernie uniesione i „rozpostarte” w kształcie tyczki noszonej na ramionach. Mięśnie rąk powinny być rozluźnione, elastyczne i nie napięte. Jak mawiał mistrz Wang Ruiting: „ćwiczący z

uniesionymi rękoma jest podobny do szybującego ptaka z szeroko rozpostartymi w locie skrzydłami”.

- Z kolejnym wdechem obróć spiralnie ręce kierując wnętrza dłoni w dół.
- Z wydechem opuść, a następnie z wdechem unieś ręce do poziomu tak, aby ręka trzymana z tyłu ciała została uniesiona do poziomu przed tobą, a ręka utrzymywana z tyłu ciała została opuszczona i uniesiona do poziomu z przodu ciała. W trakcie wykonywania tego ruchu ręce obracają się spiralnie tak, że gdy jednocześnie opadając mijają biodra z obu stron ciała, wewnątrz strony dłoni są skierowane w stronę bioder, a po uniesieniu do poziomu – w górę.
- Wykonuj te ruchy naprzemiennie w koordynacji z oddechem.
- Wykonaj ćwiczenie dziesięć razy, po czym zmień postawę na „lustrzaną” i wykonaj je ponownie dziesięć razy.

Zalecenia dotyczące praktyki

- Wykonując to ćwiczenie nie unosz rąk powyżej poziomu ramion oraz nie pochylaj się. Ciało pozostaje wyprostowane, a wzrok jest naprzemiennie przenoszony poziomo z dłoni na dłoń ręki unoszonej z tyłu.
- Ćwicząc nie przenoś ciężaru ciała na żadną z nóg oraz nie przesuwaj stóp na podłożu w trakcie obracania ciała w lewo i w prawo.
- Dostosuj tempo wykonywania ruchów do własnej długości oddechu tak, aby ruchy naturalne zgrały się z wdechami i wydechami.
- Jeśli po wykonaniu tego ćwiczenia czujesz się przygnębiony lub niespokojny, użyj kciuka jednej dłoni naciskając nim przez 30 sekund punkt *laogong* usytuowany na drugiej dłoni. Gdy to uczynisz, zapewne poczujesz się dużo lepiej. Uciskanie oraz masaż tego punktu działa leczniczo także w przypadku bólu głowy i kręgosłupa.
- Wykonując to ćwiczenie obracaj głowę raz w jedną, a raz w drugą stronę, skręcając przy tym szyję i kierując naprzemiennie wzrok na punkty akupunkturowe *laogong* położone na unoszone przed i za sobą dłoniach.
- Ruchy tworzące niniejsze ćwiczenie wykorzystują tzw. „miękką siłę” do jego wykonania.
- Ruchy rąk powinny być skoordynowane z ruchami ramion i dłoni, oddechem oraz przenoszeniem wzroku z dłoni na dłoń. Zwróć uwagę na rozszerzanie się klatki piersiowej w trakcie wdechów.
- Stopy powinny znajdować się w linii prostej, jedna za drugą. Jeśli w takiej postawie masz problem z utrzymaniem równowagi, stań stawiając stopy obrócone w stosunku do kierunku przód-tył pod kątem około 60 stopni. Krawędzie stóp powinny być

wówczas względem siebie równolegle, stopy powinny być rozstawione na szerokość około 25 cm, a podłużnie odległość między stopą wykroczną i zakroczną powinna wynosić około 10 cm.

- Ćwicz nie zamykając oczu, gdyż wówczas pozytywne efekty wykonywania ćwiczenia będą silniejsze.
- Postrzegaj gromadzenie mocy jako niezbędną i niezwykle istotną część swojej praktyki, i czyń to bez względu na to, jak bardzo jesteś zajęty.
- Podchodź poważnie do wykonywania ćwiczeń każdego dnia.
- Osoby z wysokim ciśnieniem krwi ćwicząc nie powinny unosić rąk powyżej poziomu głowy, wykonywać ruchów tworzących to ćwiczenie dynamicznie oraz gwałtownie zmieniać tempa ruchów, natomiast osoby z niskim ciśnieniem krwi powinny postępować odwrotnie.
- Ze względu na oddziaływanie bioenergii *qi* na nerwy obwodowe, podczas praktyki ćwiczący może doświadczyć różnych odczuć, takich jak np.: zmęczenia, osłabienia, chłodu, gorąca, wzdęć, „zakwasów” i bólu mięśni. Pierwotny dyskomfort odczuwany przed wykonywaniem ćwiczenia w trakcie praktyki może się nasilić i stać jeszcze bardziej wyrazisty i męczący. W związku z powyższym, początkujący adepci często używają ww. negatywnych odczuć, jako argumentów do rezygnacji z praktyki. Jest to błędny wniosek, gdyż ich odczuwanie wynika ze zwiększenia wrażliwości organizmu w wyniku wykonywanych ww. ruchów. Wraz ze wzrostem ilości *qi* w ciele oraz psychofizycznej regulacji dyskomfort naturalnie zniknie.

Oddziaływanie

Wykonywanie ruchów tworzących niniejsze ćwiczenie oddziałuje terapeutycznie w przypadku wielu schorzeń, w tym:

- spondylozy, tj. zespołu postępujących zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa dotyczących kręgów i krążków międzykręgowych, chrząstki i struktur stawowych kręgosłupa oraz jego układu więzadłowego (działa ono leczniczo w każdym typie spondylozy, tj. szyjnej lub lędźwiowej, a nawet w przypadku zeszywniającego zapalenia stawów kręgosłupa),
- nadciśnienia krwi – wykonując to ćwiczenie w opisany sposób obniżysz ciśnienie krwi, a po jego spadku i unormowaniu będziesz w stanie bezpiecznie i z pożytkiem dla swojego zdrowia praktykować wszystkie pozostałe ćwiczenia tworzące ten system *qigong*,
- niedostatecznej cyrkulacji *qi* w meridianach *renmai* i *dumai* – Chińczycy powiadają, że „kręgi szyjne i lędźwiowe są zawiasami ruchomości całego kręgosłupa”;

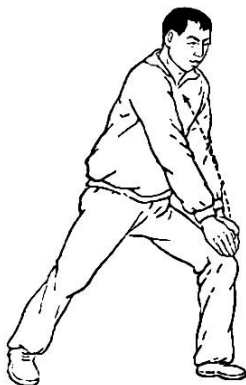
Powtarzane w tym ćwiczeniu obracanie tułowia poprzez skręty w obszarze talii oraz skręty szyi sprawiają, że przepływ *qi* w meridianach *dumai* oraz *renmai*, tj. w „Małym Niebiańskim Obiegu Energetycznym” (chin. *Xiao Zhou Tian*) przebiega płynnie, energetyzując cały organizm,

- zawrotów głowy oraz zaburzeń równowagi – praktyka tego ćwiczenia poprawia równowagę w wyniku wykonywania ruchów rąk połączonych z przenoszeniem wzroku z dłoni na dłoń oraz naprzemiennym spoglądaniem za siebie z lewej i prawej strony ciała,
- zapalenia gardła,
- przerostu kości,
- rozedmy płuc,
- nadmiernego napięcia mięśni rąk i nóg – ruchy tworzące to ćwiczenie wykonywane swobodnie wyprostowanymi rękoma rozciągają mięśnie klatki piersiowej, rozluźniają mięśnie kończyn górnych i dolnych oraz likwidują sztywność barków.

Ćwiczenie siódme

Splatanie sznura z traw

Cuo cao sheng 搓草绳 [cǎo cao shēn]



Rys. 16



Rys. 17



Fot. 10

Rys. 16 – 17. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Splatanie sznura z traw”

Fot. 10. Zdjęcie książki autorstwa Chen Jumin *ShaoLin Yi Zhi Chan Buddhistisches Finger – Zen Qigong* (na okładce widoczne jest zdjęcie autora prezentującego ćwiczenie „Splatanie sznura z traw”)



Fot. 11. Zdjęcie mistrza Xie Yuhong praktykującego ćwiczenie „Splatanie sznura z traw”

Opis wykonania ćwiczenia

- Stań naturalnie wyprostowany i zrelaksowany.
- Obróć prawą stopę na pięcie na zewnątrz tak, aby jej palce były zwrócone od 40 do 60 stopni w prawo.
- Przenieś ciężar ciała na prawą stopę i zrób lewą nogą duży krok w przód. Po jego wykonaniu palce lewej nogi są skierowane do przodu.
- Zegnij lewą nogę w kolanie i przenieś na nią większość ciężaru ciała przyjmując „postawę łuku i strzały” (chin. *gongbu*). Kolano nogi wykroczonej nie powinno „wystawać” do przodu ponad palcami lewej stopy, lecz znajdować się nad nią.
- Szyja, talia i plecy są naturalnie rozluźnione.
- Pochyl się do przodu i połóż lewą dłoń na kolanie lewej nogi tak, aby przedramię lewej ręki przylegało do uda, a wewnętrzna strona lewej dłoni była skierowana w górę.
- Weź wdech, a następnie z wydechem połóż prawą dłoń na lewej dłoni. Wnętrza dłoni są skierowane ku sobie, a palce proste lecz rozluźnione (rys.16).
- Skieruj wzrok ukośnie w dół przed siebie, tj. na podłoże przed lewą stopą.
- Wciągnij brzuch i z wydechem przez nos odchyl tułów w tył kierując wzrok w górę, uginając prawą nogę, przenosząc ciężar ciała na nogę zakroczną i prostując odciążoną i rozluźnioną lewą nogę. Jednocześnie lekko naciskając prawą dłoń w dół, przesun prawą dłoń wzdłuż lewej ręki aż do ramienia, a następnie przez górną część klatki piersiowej do prawego barku. Po wykonaniu tego ruchu palce prawej dłoni powinny dotykać ciała tuż ponad prawym obojczykiem (fot. 10 – 11).
- Następnie wraz z wydechem przez usta, tą samą drogą lecz w przeciwnym kierunku, przesun z delikatnym naciskiem prawą dłoń w dół, aż do lewej dłoni, przenosząc jednocześnie ciężar ciała na nogę wykroczną i ponownie przyjmując „postawę łuku i strzały” (chin. *gongbu*). Po wykonaniu niniejszego ruchu prawa dłoń ponownie spoczywa na lewej dłoni.

- Wykonaj ruchy tworzące niniejsze ćwiczenie dziesięć razy, po czym zmień postawę na „lustrzaną” i ponownie wykonaj je jeszcze dziesięć razy, po czym stań naturalnie wyprostowany tak, jak przed rozpoczęciem wykonywania tego ćwiczenia.

Dodatkowe informacje dotyczące praktyki

- Długie i głębokie oddechy zsynchronizowane z ruchami są w stanie usunąć w trakcie wydechów całą „mętną” *qi* z organizmu.
- Wykonywanie tego ćwiczenia zmniejsza napięcie nerwowe, a przez to stany depresyjne, ból głowy oraz bezsenność, zwiększa odporność na przeziębienia, leczy neurastenię i przewlekłe schorzenia oskrzeli.
- W wyniku wykonywania tego ćwiczenia zwiększa się wymiana gazowa w płucach oraz dotlenienie krwi, dzięki czemu mózg i narządy wewnętrzne zostają optymalnie dotlenione, co w efekcie likwiduje zjawisko zastoju krwi w mózgu oraz pobudza pracę układu nerwowego.
- Pocieranie dłonią ręki skutkuje zwiększeniem przepływu *qi* w trzech meridianach *yin* ręki.
- Praktyka tego ćwiczenia uelastycznia talię i mięśnie grzbietu.
- Właściwe wykonanie ruchu wymaga, aby górna część ciała w trakcie unoszenia i opuszczania ręki obracała się w kierunku, w którym jest ona unoszona lub opuszczana.
- W trakcie wykonywania ćwiczenia obie nogi są ugięte w kolanach.
- W trakcie wykonywania ćwiczenia następuje balansowanie ciała poprzez unoszenie ręki z wdechem i przenoszeniem ciężaru ciała na nogę zakroczną z równoczesnym prostowaniem nogi wykroczonej, a następnie przenoszenie ciężaru ciała na nogę wykroczną z wydechem.
- W chwili, gdy umieszczasz jedną dłoń na drugiej, możesz odczuwać promieniujące z nich ciepło lub mieć uczucie drętwienia dłoni.
- Unosząc i opuszczając dłoń nie przenoś jej przed sercem, lecz ponad nim.
- W trakcie unoszenia i opuszczania jednej ręki nie trać odczuwania drugiej, opuszczonej i utrzymywanej przy nodze wykroczonej.
- Wiedza na temat przebiegu i funkcji trzech meridianów ręki *yin* umożliwi świadome poprowadzenie nimi *qi* i zwiększenie w nich jej cyrkulacji w trakcie wykonywania tego ćwiczenia.
- Możesz wykonywać niniejsze ćwiczenie bez przenoszenia ciężaru ciała z nogi na nogę, tj. utrzymując ciężar na nodze wykroczonej (rys. 17).

- W czasie wykonywania ćwiczenia tułów obraca się w prawo i w lewo, a klatka piersiowa rozciąga podczas unoszenia dłoni. Jest to właściwe i naturalne.
- Jeśli nie jesteś w stanie unieść dłoni aż do ramienia, możesz praktykować to ćwiczenie przesuwając ją w górę pod obojczyk ręki opuszczonej wzdłuż nogi wykroczonej.
- Jeśli wykonanie opisanego powyżej ruchu nadal przekracza twoje możliwości, możesz nieznacznie unieść dolną rękę sunąc po niej w górę dłonią drugiej ręki i przykładając do nogi i kolana, gdy suniesz wzdłuż niej w dół dłonią drugiej ręki.

Ćwiczenie ósme

Czarna krowa kołysze łbem

Wu niu bai tou 乌牛摆头 [lū nió bai tóu]



Fot. 12.

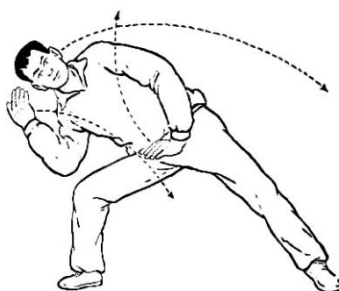


Fot. 13

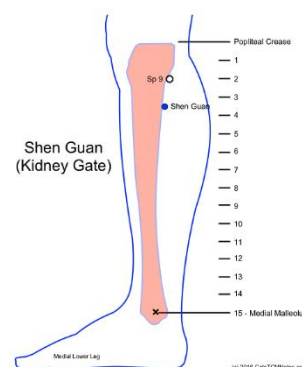
Fot. 12 – 13. Zdjęcia mistrza Xie Yuhonga praktykującego ćwiczenie „Czarna krowa kołysze łbem”



Rys. 18



Rys. 19



Rys. 20

Rys. 18 – 19. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Czarna krowa kołysze łbem”

Rys. 20. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktu akupunkturowego *shenguan* (źródło: sieć Web)

Przeciwwskazania i środki ostrożności dotyczące praktyki

- Ćwiczenia tego nie powinny wykonywać osoby z wysokim ciśnieniem krwi oraz poważnymi chorobami sercowo-naczyniowymi.
- Jeśli dysfunkcja zdrowotna w tym obszarze jest niewielka, możesz je wykonywać wolno.
- Nie wykonuj tego ćwiczenia od razu bardzo dynamicznie, gdyż wówczas na skutek gwałtownego wzrostu ciśnienia krwi może cię rozboleć głowa i gwałtownie przyspieszyć tętno, w wyniku tego możesz poczuć się niekomfortowo. W przypadku pojawienia się powyższych objawów natychmiast przerwij wykonywanie ćwiczenia i chwilę odpocznij.
- Osoby początkujące lub z bólem odcinka krzyżowego kręgosłupa powinny przed rozpoczęciem wykonywania tego ćwiczenia wprowadzić się w stan relaksu za pomocą naturalnego oddychania, tj. zamykając oczy, rozluźniając mięśnie, a następnie wykonując spokojny wdech przez nos. Gdy poczujesz, że twój brzuch się uwypuklił, wykonaj przez nos powolny wydech. Możesz oddychać tym sposobem stojąc, siedząc lub leżąc na wznak.

Opis wykonania ćwiczenia:

- Przed wykonaniem ćwiczenia stań prosto zrelaksowany.
- Rozluźnij brzuch.
- Skieruj wzrok przed siebie.
- Odstaw lewą stopę w lewo stając w rozkroku tak, aby odległość między stopami wynosiła od półtora do dwóch szerokości ramion, gdyż umożliwi to obszernie odchylenie ciała na boki bez utraty równowagi. Skieruj palce stóp nieznacznie na zewnątrz, pod kątem 15 – 20 stopni. Ciężar ciała powinien być rozłożony równomiernie na obie nogi.
- Rozluźnij stawy i mięśnie nóg.
- Z wdechem przez nos unieś prawą rękę zginając ją w łokciu, umieszczając prawe przedramię przed klatką piersiową, a prawą dłoń przed i nieco ponad prawym ramieniem. Wewnętrzna strona prawej dłoni skierowana jest w stronę ciała, a palce w górę. Jednocześnie opuść lewą rękę nieznacznie zgiętą w łokciu, umieszczając lewą dłoń przed podbrzuszem na poziomie kości łonowej, przed środkową osią ciała. Wewnętrzna strona lewej dłoni powinna być skierowana w dół (rys.18).
- Z wydechem przez usta przenieś ciężar ciała na prawą nogę i pochyl jak najbardziej tułów w prawo zginając się w łuk w obszarze talii, umieszczając prawą dłoń obok twarzy na wysokości policzka, jednocześnie prostując lewą nogę bez usztywniania jej

tak, aby pozostała elastyczna. Przy maksymalnym wychyleniu tułowia w prawo łokieć prawej ręki powinien znajdować się nad punktem akupunkturowym *shenguan* (rys.20). Utrzymuj wzrok skierowany jest przed siebie. Wykonując niniejszy ruch przechyl tułów i głowę jak najbardziej w prawo rozsuwając ręce tak, aby umieścić prawą dłoń przy głowie, a lewą przed pachwiną (rys.19).

- Wraz z wdechem wyprostuj się, a następnie z kolejnym wydechem przenieś ciężar ciała na lewą nogę pochylając się lewym bokiem w lewo, unosząc łukiem lewą dłoń i opuszczając przed sobą (również łukiem) prawą, aż do przyjęcia postawy „lustrzanej” w stosunku do poprzednio przyjętej.
- Wykonaj naprzemiennie dziesięć razy odchylenia ciała na boki w lewo i w prawo przenosząc ręce tak jak opisano powyżej, odchylając przy tym zarówno tułów jak i głowę, ponieważ rozciągnie to i uelastyczni zarówno twoje mięśnie usytuowane z boków ciała, jak i z obu stron szyi. Podczas przenoszenia ciężaru ciała z nogi na nogę przenoś dłonie przed środkową i dolną częścią brzucha, unosząc je i opuszczając wzdłuż meridianu *renmai*. Wykonuj wdech wracając tułowiem do pionu i wydech wraz z pochylaniem się na bok, w jedną lub drugą stronę.
- Po wykonaniu ćwiczenia powrót do postawy wyjściowej .

Opisując niniejsze ćwiczenie shaolińscy mnisi powiadają, że: „czarna krowa macha łbem kierując *qi* do *dantian*, a z niego przez serce do jednego lub drugiego polika”.

Dodatkowe informacje dotyczące praktyki

Ruchy tworzące to ćwiczenie wchodzi w skład technik sztuk walki (chin. *wushu*). Ponieważ w wyniku ich wykonywania ulegają wzmocnieniu mięśnie nóg, w treningu sztuki walki są one zalecane szczególnie kobietom, gdyż z natury mają one drobniejszą posturę ciała i słabsze ręce od mężczyzn. Ćwiczenie to jest zatem doskonałym przykładem „kobiecej” techniki *qigong* rozwijającej naturalne predyspozycje przydatne w treningu samoobrony. Należy dodać, że oprócz opisanego powyżej oddziaływania stricte fizycznego, wykonywanie go wpływa również korzystnie na proces regulowania przepływu *qi* w meridianie *renmai*, nazywanym również „morzem energii *yin*”.

W związku z tym, że kobieca fizjologia jest ściśle związana z cyrkulacją *qi* w meridianie *renmai*, zaleca się, aby kobiety nie w pełni zdrowe wykonywały je często, gdyż za pomocą obszernych ruchów zginania bocznego ciała w lewo i w prawo następuje regulacja przepływu *qi* w tym meridianie. Ponadto, ponieważ zgodnie z zasadami TCM: „talía jest domem nerek, a nerki są głównymi narządami oddziałującymi na nogi”, wykonywanie niniejszego ćwiczenia jest szczególnie efektywne w przypadku kobiet trenujących sztuki walki, gdyż wykonywanie go wzmacnia i energetyzuje nogi, jako ich naturalną i najsilniejszą anatomiczną broń.

Oddziaływanie

Wykonywanie niniejszego ćwiczenia wzmacnia mięśnie i więzadła nóg oraz tułowia, a także obszaru talii, brzucha, pleców, kręgosłupa. Energetyzuje też nogi, wzmacnia wątrobę, nerki i obszar krocza, a dodatkowo tworzące je ruchy mogą być wykorzystywane w samoobronie.

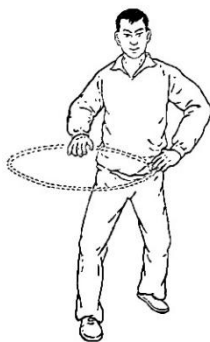
Ćwiczenie dziewiąte

Ugniatanie tofu

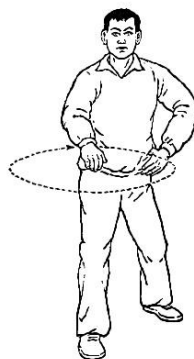
Mo dou fu 磨豆腐 [mło dołfu]



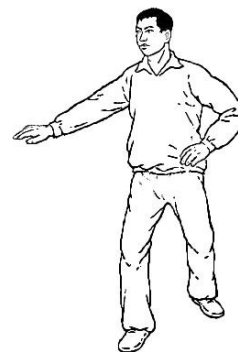
Fot. 14. Zdjęcie mistrza Xie Yuhonga praktykującego ćwiczenie „Ugniatanie tofu”



Rys. 21



Rys. 22



Rys. 23

Rys. 21 – 23. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Ugniatanie tofu”

Opis wykonania ćwiczenia

- Stań swobodnie w naturalnej postawie, a następnie wykonaj prawą nogą krok do przodu.
- Umieść prawą dłoń skierowaną wewnętrzną stroną w dół przed prawym stawem biodrowym (w odległości około 10 cm od niego).
- Utrzymuj prawą dłoń poziomo z palcami skierowanymi w przód.
- Umieść lewą dłoń wewnętrzną stroną zwróconą w dół przy talii z lewej strony ciała.
- Utrzymuj głowę naturalnie i swobodnie uniesioną, a szyję wyprostowaną (rys. 21).
- Skieruj wzrok na prawą dłoń.
- Zakreśl prawą dłonią poziome koło, rozpoczynając ruch w lewo, a następnie w przód i w prawo i na koniec do siebie, do położenia w którym rozpocząłeś ruch.
- Zakreślaj w powietrzu prawą dłonią poziome okręgi na poziomie talii, nad i przed prawą nogą.
- W czasie wykonywania ćwiczenia talia obraca się zgodnie z ruchem prawej ręki.
- Zakreśl ręką dziewięć poziomych kręgów, po czym zmień postawę na „lustrzaną” stając lewą nogą wykroczną i wykonaj poziomo dziewięć ruchów okrężnych lewą dłonią na poziomie talii, kreśląc je w przestrzeni w przeciwnym niż poprzednio kierunku.
- Po wykonaniu ćwiczenia powrót do postawy wyjściowej, stając naturalnie.

Zalecenia do praktyki

- W czasie wykonywania ćwiczenia całe ciało powinno być zrelaksowane, ruchy powolne i zgrane z naturalnym oddechem, gdyż usprawnia to obieg i emanację większej ilości *qi* oraz tonizuje funkcjonowanie wątroby.
- Ćwicząc podążaj wzrokiem za ruchem dłoni, skupiając wzrok na punkcie *neilagong* usytuowanym na jej grzbiecie, odczuwając emanację *qi* z punktu *laogong* w kierunku podłoża.

Punkt akupunkturowy *neilagong* usytuowany jest pośrodku grzbietu dłoni, mniej więcej między drugą a trzecią kością śródręcza, centymetr za stawami śródręczno-paliczkowymi. Jest to punkt, którego masaż przeciwdziała objawom przeziębienia, w związku z czym masując go możesz złagodzić jego objawy.

- Najkorzystniej jest wykonywać to ćwiczenie na świeżym powietrzu pośród kwiatów, krzewów i drzew, gdyż wówczas ćwiczący jest w stanie dodatkowo korzystać z *qi* ziemi.

- Wykonując to ćwiczenie przez dłuższy czas zaczniesz się pocić w trakcie praktyki, a w wyniku napływającej do dłoni *qi* możesz odczuwać w dłoniach ciepło, nieznacznie nabrzmienie lub drętwienie. Z czasem stawy całego ciała zyskiwać będą coraz większą elastyczność, a wewnątrzorganiczna równowaga procesów *yin-yang* zostanie przywrócona. Bioenergetycznie ćwiczenie to wykorzystuje mikrocząsteczki naenergetyzowanego powietrza do transmisji twojej *qi* w dół i wymiany jej z *qi* ziemi z korzyścią dla twojego zdrowia. Proces ten przebiega podobnie do ruchu błyskawicy, jednak na nieporównywanie mniejszą skalę.
- Gdy ćwiczysz w chłodnym pomieszczeniu lub na zewnątrz gdy jest zimno, najpierw solidnie się rozgrzej zanim zdejmiesz odzież wierzchnią. Po zakończeniu wykonywania ćwiczenia natychmiast ponownie odzież, bez względu na to, czy będziesz odczuwał chłód, czy gorąco. Zawsze zachowuj zdrowy rozsądek w kwestii właściwego doboru odzieży, dostosowując ją do aktualnego stanu swojego zdrowia, warunków zewnętrznych i pory roku.
- Bez względu na to, czy jest zimno, czy gorąco, powinieneś ćwiczyć do momentu, aż się lekko spocisz. Nie ćwicz doprowadzając się do nadmiernego pocenia przez dłuższy okres czasu.
- Wykonywanie tego ćwiczenia rozgrzewa ciało, gromadzi *qi* i emituje ją przez dłonie w kierunku podłoża. W niektórych wariantach tego ćwiczenia dłonie utrzymywane przy talii zwrócona jest wewnętrzna strona w górę, przez co dłoń zataczająca kręgi „komunikuje” się z *qi* ziemi, a dłoń utrzymywana przy biodrze z *qi* nieba.
- Wykonuj płynne i harmonijne ruchy w połączeniu z naturalnie skoordynowanym oddechem, a wówczas zgromadzisz *qi* w swoim wnętrzu i doprowadzisz do jej harmonii z *qi* otaczającej cię natury, tj. *qi* ziemi i *qi* nieba.
- W czasie praktyki tego ćwiczenia dłonie powinny znajdować się na poziomie talii, a zakreślane nimi koła symetryczne i na wykonywane na jednej wysokości.
- Zmianę kierunku zakreślania dłońmi poziomych okręgów należy wykonać podążając dłońmi nieprzerwanie po łuku i nie przerywając ciągłości ruchów.
- Ćwicząc możesz postrzegać palce stopy nogi wykroczonej jako środek okręgu zakreślanego dłońią.
- W trakcie wykonywania ćwiczenia rozluźnij dłonie zwracając uwagę, aby stawy dłoni i stóp równomiernie i subtelnie podążały za kierunkiem poziomych okręgów zakreślanych dłońią i były z nim zintegrowane.
- Wykonując ćwiczenie odczuwaj sercem przepływ *qi* w rękach podążając wzrokiem za dłońią zakreślającą poziome okręgi, nie skupiając jednak na niej wzroku, lecz

„patrzac, bez patrzenia na nią”, tj. kierując wzrok łagodnie zarówno na dłoń, jak i za nią oraz na bezpośredni obszar wokół niej.

- Ruchy powinny być skoordynowane, a świadomość nieustannie skupiona na obszarze brzucha, w którym gromadzi się *qi*.
- Jeśli zamierzasz wykonywać wyłącznie ćwiczenia rozgrzewające ciało, wykonuj to ćwiczenie jako ostatnie z nich (kończące twoją praktykę).

Ćwiczenie dziesiąte

Buddyjski mnich (luohan) niesie wodę

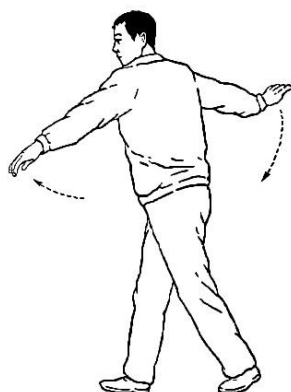
lub

Idź niosąc beztrosko wiadra i machając nimi z boków ciała

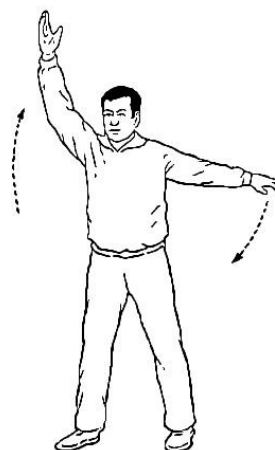
Weng dou xiao



Rys. 24



Rys. 25



Rys. 26

Rys. 24 – 26. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Idź niosąc beztrosko wiadra i machając nimi z boków ciała”

Opis wykonania ćwiczenia

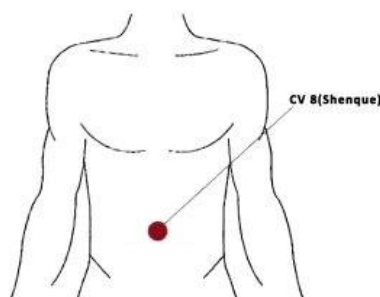
Ćwiczenie to można uznać za trudniejszą do wykonania wersję ćwiczeń „Krażenie ramion” oraz „Tyczka na barkach”. Istnieją dwa warianty wykonywania tego ćwiczenia:

1. **Pierwszy wariant** – naprzemienne krążenie rękoma w tył lub w przód w koordynacji z rytmicznymi wdechami i wydechami.
2. **Drugi wariant** – równoczesne krążenie rękoma, przy czym jedna ręka zatacza okręgi w przód, a druga w tył.

- W tym przypadku w trakcie ruchu ręce osiągają w tym samym momencie położenie poziome (jedna ręka z przodu, a druga z tyłu ciała), maksymalne opuszczenie (obie ręce w tym samym momencie mijają biodra z obu stron ciała) oraz maksymalne uniesienie (w tym samym momencie ręce zostają uniesione pionowo ponad ramionami).
- Podczas ruchów rękami należy zwrócić uwagę na ułożenie dłoni:
 - gdy ręce w trakcie unoszenia osiągają położenie poziome, wewnętrzne strony dłoni są skierowane w górę,
 - gdy ręce są maksymalnie uniesione, wewnętrzne strony dłoni są skierowane ku sobie,
 - gdy ręce opadając osiągają położenie poziome, wewnętrzne strony dłoni są skierowane w dół,
 - gdy ręce zostaną opuszczone i mijają biodra, wewnątrz strony dłoni są skierowane w kierunku ciała.
- Unoś ręce z wdechem, a opuszczaj z wydechem.
- Wymachując rękoma unikaj nadmiernych odchyłeń ciała.
- Wykonaj powyższe ruchy rękoma dwadzieścia razy stojąc jako wykroczną prawą nogą, a następnie przyjmij postawę „lustrzaną” stając lewą nogą jako wykroczną i ponownie wykonaj taką samą liczbę powtórzeń ruchów tego ćwiczenia.
- Najlepiej, jeśli będziesz ćwiczył do chwili, aż się spocisz.

Dodatkowe informacje i zalecenia dotyczące praktyki

- Jest to ćwiczenie wykonywane dynamicznie.
- Praktyka tego ćwiczenia wprowadza ćwiczącego w dobry nastrój, więc często zaleca się, aby wykonywać je pod koniec treningu, aby po jego zakończeniu zachować pogodę ducha.
- W trakcie wymachów można wydawać okrzyki „Hej ho!”, gdyż dźwięk „hej” dociera do ośmiu meridianów poruszając pięć narządów wewnętrznych oraz wpływa na sprawniejsze usuwanie gazów z płuc w trakcie oddechów. Wydawanie okrzyków sprawia, że witalność i obieg *qi* gwałtownie wzrastają, a ciało rozgrzewa się bez względu na temperaturę powietrza wokół ćwiczącego. Okrzyki powinny być krótkie i głośne, nie należy wydłużać czasu trwania okrzyku. Jeśli ćwiczysz w środku nocy, wówczas, aby nie wzbudzać niepotrzebnej sensacji lub zaniepokojenia innych osób, nie musisz wydawać okrzyków, lecz wystarczy, jeśli ćwicząc skupisz swoją uwagę na punkcie *shenque* (神阙) CV 8 (rys. 27).



Rys. 27. Rysunek przedstawiający położenie punktu *shenque* (źródło: sieć Web)

- Jeśli chorujesz na nadciśnienie, w trakcie wykonywania tego ćwiczenia nie unosź rąk powyżej głowy. Unosź ręce stosunkowo szybko i opuszczaj wolniej, niż je unosisz. Osoby z niskim ciśnieniem powinny postępować odwrotnie, tzn. w trakcie wykonywania ćwiczenia powinny powoli unosić ręce powyżej głowy i dynamicznie je opuszczać.
- Nie zginaj rąk w łokciach tak mocno, aby przenosić dłonie obok głowy. Jeśli nie masz innej możliwości wykonania ruchu, gdyż masz chorobliwie zgięte ręce, zwracaj uwagę, aby przenosząc dłonie obok głowy nie kierować wewnętrznych stron dłoni w kierunku uszu.
- Powiada się, że aby poprawnie wykonywać niniejsze ćwiczenie: „(...) należy chwycić mocno podłogę obiema stopami, przenosić energicznie ciężar ciała z nogi na nogę wyprowadzając ruch mięśniami nóg, a szyja powinna być prosta i utrzymywana pionowo. *Qi* pędzi wówczas z dołu ciała aż do szczytu głowy, a ruchy zamachowe wykonywane rękoma mają moc łap górskiego niedźwiedzia”.
- Niezwykle ważnym elementem wykonania niniejszego ćwiczenia jest jego właściwe zakończenie. Jeśli nie uczynisz tego prawidłowo, wzbudzona ruchami *qi* wypłynie z ciebie na zewnątrz ciała, pozbawiając cię energii, którą ćwicząc w sobie zgromadziłeś. Nie zapominaj, że gromadzenie i przechowywanie *qi* jest podstawową zasadą zapobiegania chorobom obowiązującą w ćwiczeniach *qigong*. Za każdym razem, gdy kończysz ćwiczyć, powinieneś prawidłowo zebrać energię i skierować ją świadomie ruchem rąk w koordynacji z oddechem do określonego obszaru ciała.

Oddziaływanie

- skrety ciała „poruszają” narządami wewnętrznymi wywołując ich wibracje, mające korzystny efekt medyczny,
- poruszenie *qi* i zwiększenie jej przepływu siecią meridianów skutkuje witalizacją ciała i ducha (stagnacja *qi* utrudnia rozwój duchowy),
- wzmocnienie kości, mięśni i ścięgien oraz elastyczności skóry,

- zwiększenie siły mięśni klatki piersiowej oraz brzucha,
- zapobieganie zastojom oraz zmniejszenie oporu powietrza w drogach oddechowych,
- poprawa równowagi ciała oraz zmniejszenie nadmiernego balansu, w tym zbyt obszernych i niekontrolowanych odchyłeń w trakcie praktyki,
- kultywacja wewnętrznej praktyki (chin. *neijin*), tj. „oddechu *qi*”, określanego w terminologii *qigong* mianem „energetycznego nacisku za pomocą *qi*” (zwykle nazywanego „dźwiękiem grzmotu”),
- wzrost prestiżu, pewności siebie i odwagi, przydatnych w życiu codziennym oraz w sytuacjach zagrożenia (cechy te mogą się okazać pomocne w przypadku zagrożenia lub konieczności podjęcia walki z zamiarem pokonania przeciwnika).

Uwagi mistrza Gao Conwena dotyczące praktyki ćwiczenia „Buddyjski mnich niesie wodę”:

*Dla osiągnięcia pełnego efektu wynikającego z wykonywania tego ćwiczenia oraz rozwinięcia w sobie siły fizycznej i wewnętrznej mocy, niezbędne jest wykonywanie wszystkich jego elementów, tj. ruchów w połączeniu z prowadzeniem *qi* oraz cichą recytacją mantry w celu gromadzenia w dantian tzw. „prawdziwej *qi*” oraz usuwania chorej *qi* przez punkty yongquan usytuowane w podeszwach stóp. Mentalne zatopienie się w takiej praktyce pozwala właściwie zrozumieć istotę powtarzanej mantry.*

Ćwiczenie jedenaste

Przenoszenie tacy jedną dłonią



Rys. 28



Rys. 29



Rys. 30

Rys. 28 – 30. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Przenoszenie tacy jedną dłonią”

Ruchy tego ćwiczenia nawiązują do postaci shaolińskiego mnicha Hui Ke (czyt. Huejkhe). Shaolińcy mnisi powiadają, że: "(...) **Przed wiekami jednoręki shaoliński mnich Huike, uczeń mnicha Bodhidharmy, sprawnie walczył jedną ręką, głośno w trakcie walki śpiewając**".

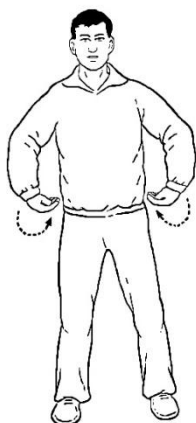
Opis wykonania ćwiczenia

- Umieść lewą dłoń skierowaną wewnętrzną stroną w dół przy biodrze z lewej strony ciała, a prawą dłoń skierowaną wewnętrzną stroną w górę poziomo przed sobą na poziomie talii (rys. 28).
- Wykonuj spiralne ruchy prawą ręką tak, jakbyś trzymał w dłoni miseczkę z wodą, starając się jej nie rozlać (rys. 29 – 30).
- W trakcie wykonywania ruchów ręką ciężar ciała elastycznie balansuje na nogach.
- Prawa ręka kolistnie opada po zakończeniu całego spiralnego ruchu powracając do pierwotnego wyjściowego położenia.
- Powtórz prawą ręką ruch siedem razy, a następnie zmień początkowe ułożenie rąk na „lustrzane” i wykonaj płynnie powyższe ruchy siedem razy również lewą ręką.

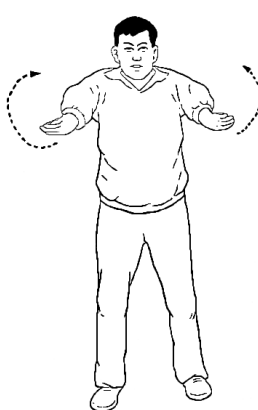
Ćwiczenie dwunaste

Równoczesne przenoszenie dwóch tac

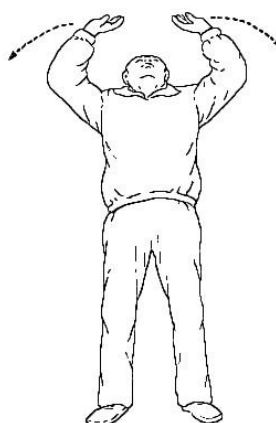
Qǔ shǒu tuō



Rys. 31



Rys. 32



Rys. 33

Rys. 31 – 33. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Przenoszenie dwóch tac”

Opis wykonania ćwiczenia

- Umieść przed sobą dłonie skierowane wewnętrznymi stronami w górę na poziomie klatki piersiowej tak, jakbyś trzymał w nich dwie niewielkie miseczki.
- Zakreśl dłońmi spiralne łuki do wewnątrz, umieszczając przy talii tak, aby przedramiona i łokcie były lekko odwiedzone tak, „jak przy trzymaniu dragów lektyki” (rys. 31).
- Wysuń ręce w przód odwodząc palce dłoni na zewnątrz i odchylając się w tył, unieś dłonie ponad głowę kierując palce ku sobie (rys. 32 – 33).
- Prostując ciało przenieś płynnie dłonie na boki i opuść okrężnie przed siebie na wysokość i szerokość klatki piersiowej. Dłonie są ustawione równolegle względem siebie, wewnętrznymi stronami skierowanymi w górę.
- Cofnij łokcie przenosząc dłonie w kierunku tułowia do poziomu talii i kierując palce dłoni w przód i zakreśl dłońmi spiralne łuki do wewnątrz, umieszczając przy talii (rys. 31) i ponownie wykonaj płynnie opisane powyżej ruchy.
- Do właściwego wykonania niniejszego ćwiczenia wykorzystaj ruchomość wszystkich części ciała.

Oddziaływanie:

- usprawnia motorykę wszystkich części ciała,
- harmonijnie wzmacnia wszystkie mięśnie,
- rozciąga i uelastycznia krążki międzykręgowe kręgosłupa,
- udrażnia meridiany i przyspiesza w nich cyrkulację *qi*,
- poprawia i utrwala prawidłową wyprostowaną pionową postawę ciała,
- zwiększa ruchomość talii, barków, stawów łokciowych i nadgarstków.

Ćwiczenie trzynaste
Unieś dłonie jednocząc ciało i umysł
Pai da ti yi



Rys. 34



Rys. 35

Rys. 34 – 35. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Unieś dłonie jednocząc ciało i umysł”

Przeciwwskazania

Ze względu na bardzo dynamiczny charakter tego ćwiczenia, nie powinny go wykonywać osoby chorujące na nadciśnienie tętnicze oraz kardiomiopatię, tj. postępującą chorobę mięśnia sercowego prowadzącą do zaburzenia jego budowy i czynności, skutkującą osłabieniem czynności skurczowej i niewydolnością serca.

Opis wykonania ćwiczenia

- Przyjmij szeroką „postawę jeźdźca” (chin. *mabu*).
- Skieruj wzrok w przód.
- Z głębokim wdechem rozsuń ręce na boki na poziomie ramion. Dłonie powinny być otwarte, palce dłoni skierowane na boki, a wewnętrzne strony dłoni w tył (rys. 34).
- Przenieś dłonie w pobliże talii kierując wewnętrzne strony dłoni w górę, a palce w przód.
- Z wydechem przez usta ugnij ręce w łokciach i dynamicznie unieś przed sobą dłonie do poziomu klatki piersiowej, kierując ich wewnętrzne strony w kierunku ciała, a palce w górę (rys. 35).
- Jeśli wolisz, unoszone przed sobą dłonie możesz zaciskać w pięści.

Oddziaływanie

Ruchy tworzące niniejsze ćwiczenie wykorzystują tendencję naturalnego wznoszenia się *qi* wypływającej z dolnego *dantian*. Jego praktyka:

- wzmacnia całe ciało, szczególnie jelita, nerki i przeponę (jako mięsień oddechowy),
- zapobiega opadaniu narządów w jamie brzusznej, wiotczeniu mięśni brzucha,
- zwiększa pułap tlenowy płuc.

DRUGA GRUPA ĆWICZEŃ

ĆWICZENIA WYKONYWANE W POSTAWACH STATYCZNYCH

Zhan zhuang 站桩 [džan džuan]

Ćwiczenie pierwsze

Stój w postawie jeźdźca nieruchomo jak słup

Mabu zhan zhuang gong 马步站桩功



Fot. 15

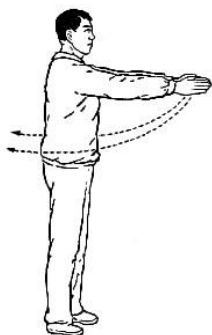


Fot. 16

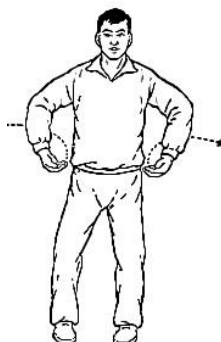
Fot. 15 – 16. Zdjęcia mistrza Xie Yuhonga praktykującego ćwiczenie „Stój nieruchomo jak słup”



Rys. 36



Rys. 37



Rys. 38



Rys. 39

Rys. 36 – 39. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Stój w postawie jeźdźcy nieruchomo jak słup”

Opis wykonania ćwiczenia

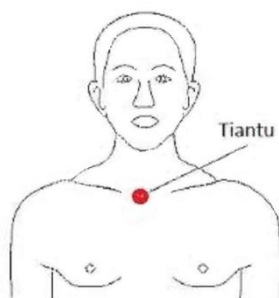
- Stań naturalnie.
- Przez minutę lub nawet kilka minut stój w stanie mentalnej pustki (chin. *wuji*), gdyż pozwoli ci to na zrelaksowanie się i uspokojenie umysłu. Jeśli masz z tym problem, wówczas aby uspokoić umysł, policz kilka razy wstecz od dziesięciu do jednego, a następnie wykonaj trzy powtórzenia ćwiczenia „Podtrzymywania Nieba”.
- Odstaw lewą stopę w bok na szerokość barków, stając stopami równoległymi względem siebie.
- Przenieś ciężar ciała na pięty i skieruj palce stóp przyśrodkowo od około 10 do 15 stopni. Nieznaczne skierowanie palców stóp do wewnątrz ma na celu zwiększenie napięcia dna miednicy, co pozwala na lepszą stabilizację obszaru *dantian*.
- Ugnij nogi w kolanach bez zbędnego napinania mięśni i ich usztywniania.
- Poczuj ciężar ciała całymi podeszwami stóp, po czym przenieś ciężar ciała w przód osadzając jego centrum w punktach *yongquan* (rys. 36 i rys. 40). Świetnym ćwiczeniem prowadzącym do wyczucia osadzenia ciężaru ciała i jednocześnie poprawy równowagi jest stanie z ciężką książką umieszczoną na szczycie głowy, gdyż zwiększa to wyczucie osadzenia ciężaru ciała na stopach oraz jest pomocne w utrwalaniu prawidłowej postawy *mabu zhan zhuang*.



Rys. 40. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktu *yongquan* (źródło: sieć Web)

- Stój przylegając całymi podeszwami do podłoża i delikatnie chwytając podłoże palcami stóp.
- Nieznacznie rozsuń kolana umieszczając je nad stopami. Ten niewielki ruch obrotowy w obrębie nóg aktywizuje ich ścięgna.
- Utrzymuj wyprostowaną postawę ciała niezależnie od tego, w jak wysokiej „postawie jeźdźca” stoisz, tj. z nieznacznie zgiętymi nogami, czy też z mocno ugiętymi nogami.
- Ręce i dłonie powinny być rozluźnione i swobodnie opuszczone z boków ciała. Wewnętrzne strony dłoni powinny być skierowane w stronę ciała.
- Skieruj wzrok w przód, bez skupiania go na jakimkolwiek przedmiocie lub punkcie, lub jeśli wolisz, utrzymuj tę postawę z zamkniętymi oczami.
- Wyprostuj się unosząc potylicę i nieznacznie cofając podbródek.
- Rozluźnij miednicę i tułów.
- Powoli unieś przed sobą ręce do poziomu klatki piersiowej z dłońmi skierowanymi wewnętrznymi stronami ku sobie i przez moment utrzymuj je nieruchomo (rys. 37).
- Zginając ręce w stawach łokciowych powoli zbliż dłonie do tułowia z obu stron ciała na poziomie talii, z wewnętrznymi stronami dłoni skierowanymi w górę, a palcami w przód. Umieść dłonie przy ciele dotykając ich krawędziami tułów przy talii na poziomie meridianu *daimai*, po czym obróć palcami w tył przesuwając nimi po linii przebiegu meridianu *daimai*, gdyż jak mawiał mistrz Xie Yuhong: „dotknięcie go palcami dłoni porusza w nim *qi* i uruchamia silnik bioenergetyczny ciała” (rys. 38). Następnie przenieś ręce w tył i w dół, po czym okręć w górę, na boki i w przód. Unieś i wysuń dłonie przed sobą do poziomu klatki piersiowej na szerokość ramion, wykonując przy tym rękoma spiralny obrót wokół własnych osi tak, aby skierować wewnętrzne strony dłoni w dół.
- Utrzymuj dłonie w takiej pozycji, jakbyś w każdej z nich trzymał od góry małą miseczkę, czyniąc to tak delikatnie, jak to tylko możliwe (rys. 39).

W niektórych liniach przekazu tego systemu *qigong*, ćwiczący po uniesieniu przed sobą rąk do poziomu ramion najpierw obraca dłonie zwracając ich wewnętrzne strony w górę, po czym, kierując palce dłoni ku sobie, zgina ręce w stawach łokciowych i powoli zbliża dłonie do punktu *tiantu* do chwili, gdy palce dłoni będą oddalone od siebie o ok. 5 cm, następnie zatrzymuje na chwilę ruch rąk, po czym opuszcza dłonie do talii i tak, jak opisano powyżej, przenosi je kolejno do tyłu, na boki i w przód.



Rys. 41. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktu akupunkturowego *tiantu* (źródło: sieć Web)

Punkt akupunkturowy *tiantu* – CV 22 (rys. 41) jest usytuowany na przedniej linii środkowej szyi, pośrodku dołu nadmostkowego. Jest to jeden z głównych punktów akupunkturowych meridianu *ren*. Oddziałuje się na niego terapeutycznie podczas leczenia kaszlu, astmy, bólu w klatce piersiowej, bólu gardła, chrypki, utraty głosu, występowaniu wola, uczucia zatoru w gardle i dysfagii, tj. trudności w połykaniu. Zgodnie z zasadami TCM umiejętne oddziaływanie na ten punkt eliminuje nadmiar ciepła w płucach, przeciwdziała patologicznemu wznoszeniu się w organizmie wodnej *qi* nerek i stymuluje jej właściwe opadanie, łagodzi lub likwiduje zastoje *qi* w płucach, wpływa leczniczo na zdrowie gardła, a przez to na głos, usuwa flegmę, łagodzi lub usuwa kaszel oraz świszczący oddech.

Aby oddziaływać na niego samemu, można w razie potrzeby delikatnie masować go palcem wskazującym ruchami od góry w dół przez około dwie minuty, lub bezdotykowo przesłać do niego dłońmi *qi*.

- Uginając ręce w łokciach opuść przed sobą pionowo dłonie do poziomu talii i nieznacznie przysiądź przyjmując „postawę jeźdźcy”.
- Utrzymuj grzbiety dłoni poziomo na tej samej wysokości z palcami dłoni skierowanymi w przód oraz kciukami obok i nieznacznie poniżej palców wskazujących. Łokcie powinny być odwiedzone od tułowia na boki i znajdować się w odległości ok. 10 cm od niego, tak, „aby pomiędzy łokciem, a tułowiem swobodnie zmieściło się jajko”. Punkty *laogong* dłoni powinny być skierowane w dół.

- Jeżeli chcesz wzmocnić działanie regulacyjne palców dłoni na meridiany, utrzymuj kciuki uniesione nieznacznie powyżej pozostałych palców dłoni.
- Jeśli w trakcie wykonywania ćwiczenia odczuwasz bolesne zmęczenie ramion i rąk, opuść dłonie i umieść je na plecach przykładając je do nich na poziomie nerek z wewnętrznymi stronami dłoni skierowanymi w tył, („na zewnątrz”). Gdy uczucie zmęczenia rąk minie, unieś ręce i ponownie przyjmij postawę *mabu zhan zhuang*.
- Stając utrzymuj wzrok skierowany w przód,
- Oddychaj naturalnie przez nos, lub jeśli wolisz, wdychaj powietrze przez nos, a wydychaj przez usta. Jeśli oddychasz wyłącznie przez nos, usta powinny być zamknięte.
- Utrzymuj tułów prosty.
- W zależności od swoich indywidualnych możliwości praktykuj tą postawę z nogami mniej lub bardziej ugiętymi w kolanach, jednak zawsze w taki sposób, aby utrzymywać postawę bez wysiłku i bólu.
- Utrzymuj ręce rozluźnione, nie napinając mięśni rąk.
- Po przyjęciu postawy *mabu zhan zhuang* stój nieruchomo do chwili, aż osiągniesz relaks ciała oraz spokój umysłu. Z reguły trwa to od 10 do 30 minut.
- Rozluźnij łydki, uda, tułów, ramiona, ręce, łokcie, nadgarstki i dłonie. Utrzymuj postawę bez odczuwalnej sztywności.
- Jeśli stan twojego zdrowia lub siła mięśni twoich nóg na to nie pozwalają, wykonuj to ćwiczenie jedynie z nogami nieznacznie ugiętymi w kolanach. Z czasem, gdy mięśnie twoich nóg się wzmocnią, zacznij stopniowo przyjmować i utrzymywać tą postawę z nogami bardziej zgiętymi w kolanach, nie przekraczając jednak granicy komfortu.
- Bez względu, czy stoisz w wysokiej, czy niskiej „postawie jeźdźcy”, nie dopuszczaj, aby twoje kolana wystawały w rzucie pionowym przed palce stóp.
- Nieznacznie zaokrąglaj klatkę piersiową do wewnątrz.
- Zaciśnij delikatnie zwieracz odbytu. Możesz utrzymywać napięty obszar krocza i „uniesiony” odbył przez cały czas utrzymywania postawy *mabu zhan zhuang*.
- Przenieś nieznacznie kość ogonową pod siebie (tj. w przód) wyobrażając sobie, że ją unosisz razem ze znajdującym się nad nią rdzeniem kręgowym.
- Lekko uwypuklij brzuch.
- W celu silniejszego oddziaływania na meridiany, możesz od czasu do czasu zwierać i rozluźniać palce stóp.
- Wykonuj ćwiczenie świadomie, w łagodnym skupieniu i stanie relaksu.
- W trójce praktyki niczego sobie nie wyobrażaj i nie skupiaj myśli na czymkolwiek.

- Ćwicząc przyłóż koniec języka do podniebienia w jamie ustnej. Zęby powinny delikatnie się z sobą stykać.
- Jeśli ćwicząc nie unosisz krocza i odbytu oraz nie zaciskasz palców stóp – rozluźnij się.
- Stopniowo zwiększaj czas utrzymywania „postawy jeźdźcy”, czyniąc to jednak bez wzrostu wkładanego w praktykę wysiłku.
- Utrzymując postawę *mabu zhan zhuang* wykonaj ćwiczenia zginania i prostowania palców dłoni w określonej kolejności. Na początku postaraj się to czynić w czasie ok. 10 minut, by docelowo wykonywać w czasie ok. 30 minut nieruchomego stania.
- Jeśli masz możliwość, co pewien czas praktykuj tą postawę stojąc przed lustrem, aby poprzez obserwację swojego odbicia dokonywać ewentualnej korekty postawy.
- Ważnym elementem postawy *mabu zhan zhuang* jest utrzymywanie punktu *baihui* usytuowanego na szczycie głowy ponad punktem *huiyin* usytuowanym pośrodku krocza oraz linii łączącej czubek nosa i pępek prostopadłymi o podłoża. Pomocnym w wypracowaniu tego może być np. stanie równoległe do jakiegoś pionowego przedmiotu, np. słupa lub pnia drzewa na terenie otwartym, bądź framugi drzwi w pomieszczeniu.

Dodatkowe informacje i zalecenia dotyczące praktyki postawy *mabu zhan zhuang*

- Po zakończeniu stania w postawie *mabu zhan zhuang* oraz wykonaniu zgięć i prostowania palców dłoni i stóp połóż dłonie na brzuchu poniżej pępka, przykrywając nimi obszar dolnego *dantien* skupiając tam *qi* i zrelaksuj się.
- Po zakończeniu stania w postawie *mabu zhan zhuang* i zrelaksowaniu się swobodnie spaceruj przez kilka minut, rozluźniając stawy i mięśnie, rozprowadzając zgromadzoną *qi* w całym organizmie, a także zwiększając poprzez ruch przepływ krwi w naczyniach krwionośnych.
- Podczas stania w postawie *mabu zhan zhuang* możesz:
 - w sposób niekontrolowany spontanicznie wibrować, trząść się lub bujać w przód, w tył, na boki, bądź okrężnie (ruchy te wynikają z oddziaływania *qi* na nerwy układu nerwowego i poprzez nie na włókna mięśniowe wywołujące ww. ruchy),
 - intensywnie się pocić,
 - odczuwać swędzenie lub mrowienie, ciepło lub zimno, dreszcze lub drętwienie, dyskomfort w podszwach stóp, ból mięśni – zwłaszcza ud, łydek i ramion, asymetrię w obrębie różnych części ciała; tj. np. jedna część ciała może być ciepła, a inna znacznie chłodniejsza,

- doświadczać uczucia błogości.
- W trakcie nieruchomego utrzymywania postawy *mabu zhan zhuang* bioenergia *qi* przepływa intensywnie różnymi drogami we wnętrzu ciała.
- Wzajemne ułożenie palców wskazujących dłoni i kciuków przypomina kształtem chiński znak określający cyfrę osiem, tj. 八 [wym. *bā*], lub, jak mawiają Chińczycy „otwarty kaczycy dziób”.
- Mistrz Gao Congwen uważał, że jeśli zachodzi taka konieczność, można podczas stania w postawie *mabu zhan zhuang* rozmawiać, jednak zasadniczo należy tego unikać i lepiej jest milczeć.
- Stanie w „postawie jeźdźcy” wzmacnia meridiany nogi *tai yang* i *tai yin* oraz aktywuje przepływ *qi* w meridianach rąk *tai yin* i *tai yang* wzmacniając je.
- Utrzymuj kolana (w rzucie pionowym) nad środkami śródstopia.
- Praktyka wymaga cierpliwości i powinna wypływać z potrzeby serca.

Oddziaływanie

Utrzymywanie „postawy jeźdźcy” (chin. *mabu zhan zhuang*):

- działa na ćwiczącego wyciszająco i uspokajająco,
- wzmacnia fizycznie cały organizm, szczególnie mięśnie nóg i ręce,
- poprawia równowagę oraz zwiększa wyczucie organicznej struktury ciała,
- reguluje cyrkulację *qi* w meridianach,
- przyspiesza, a przez to zwiększa przepływ krwi i *qi* oraz optymalizuje ich krążenie w naczyniach krwionośnych (krwi) oraz meridianach (*qi*).
- usprawnia zaopatrywanie narządów wewnętrznych w *qi* i krew stwarzając warunki do ich właściwego funkcjonowania, co w efekcie stabilizuje i utrwała zdrowie ćwiczącego.
- umożliwia ćwiczącemu odczucie, uświadomienie i eliminowanie niewłaściwych napięć mięśniowych prowadzących do zmęczenia organizmu i wystąpienia bólu,
- naturalnie, subtelnie i powoli koryguje oraz eliminuje wady postawy,
- działa leczniczo w przypadku przewlekłego zapalenia tchawicy, chorób żołądka i jelit, zapalenia wątroby, chorób serca, wysokiego ciśnienia krwi, neurastenii, reumatyzmu, reumatycznego zapalenia stawów, chłoniaka, powiększenia tarczycy.

Uwagi mistrza Gao Congwena dotyczące praktyki ćwiczenia „Stój w postawie jeźdźca nieruchomo jak słup”:

(...) Stojąc nieruchomo w „postawie jeźdźca” kultywujesz tradycyjną shaolińską metodę rozwoju wewnętrznej siły.

(...) Wraz ze wzrostem mięśni równocześnie będzie się w tobie zwiększać ilość qi będącej rzeczywistym źródłem twojej siły.

(...) Stojąc oddychaj naturalnie brzusznie, utrzymuj dłonie swobodnie, bez naprężenia i wysiłku, zanurzając się i jednocząc z otaczającą cię zewsząd qi tak, jak kropla wody z bezmiarem oceanu. Utrzymuj przedramiona bez wysiłku tak, jak dwie łódki tej samej wielkości unoszące się na powierzchni wody. Stojąc gromadź i utrzymuj qi w obu rękach będąc rozluźnionym i elastycznym, gdyż wówczas twoje ciało oraz umysł odpoczywają i relaksują się, dzięki czemu będziesz w stanie w ciągu swojej dalszej praktyki wykonywać ruchy za pomocą qi, a nie siły fizycznej, gdyż to właśnie qi wywołuje i prowadzi każdy twój ruch, czy jesteś tego świadomy, czy też nie.

(...) To ćwiczenie jest metodą oddziaływania na organizm poprzez sieć meridianów, więc nie skupiaj uwagi na ciele fizycznym, lecz na swoich wewnętrznych subtelnych odczuciach.

(...) Praktyka tego ćwiczenia jest apoteozą życia, więc kultywując je zyskujesz błogosławieństwo i miłosierdzie samego Buddy skutkujące długim i szczęśliwym życiem.

(...) Trenuj systematycznie, aż zdobędziesz i rozwiniesz w sobie zawarte w poszczególnych ćwiczeniach moce.

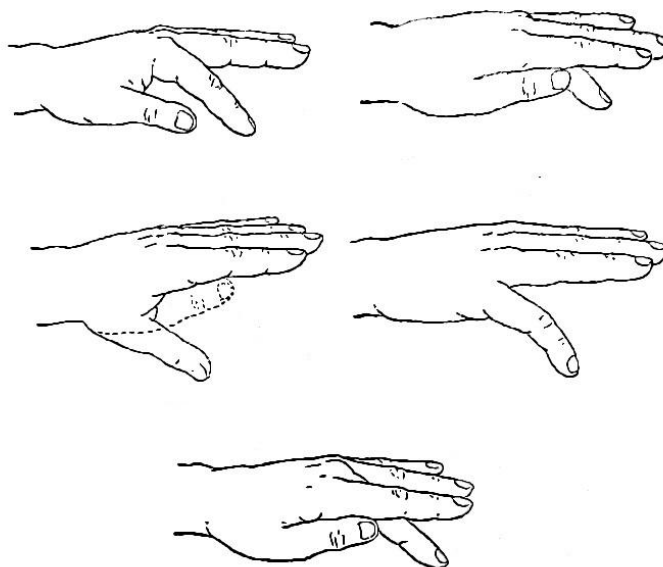
(...) Bądź szczery, świeć osobistym przykładem, wychowuj cnotliwe, silne i zdrowe pokolenie, naprawiaj i umacniaj w sobie oraz w innych fundamenty prawości zapobiegając tym samym wewnętrznym słabościom.

(...) Stanie w postawie mabu zhan zhuang jest fundamentem całej dalszej praktyki tego systemu qigong otwierającym drzwi Dharmy.

Metoda zginania palców dłoni i stóp prowadząca do długowieczności

Ban zhi

第一套扳指（趾）法 （抗老益寿扳指法）



Rys. 42. Rysunki przedstawiające zginanie palców dłoni w trakcie wykonywania niniejszego ćwiczenia

Informacje i zalecenia dotyczące praktyki

- Zginanie palców (chin. *ban zhi*) jest unikalną metodą treningową występującą w tym systemie *qigong* i właśnie od niej pochodzi jego nazwa.
- Za pomocą niewielkich ruchów wykonywanych palcami można skutecznie regulować funkcjonowanie meridianów mających swój początek lub koniec w palcach rąk i nóg.
- W rezultacie wykonywania tego ćwiczenia *qi* zaczyna sprawniej krążyć w całym ciele sprawiając, że narządy wewnętrzne będą funkcjonowały efektywniej, co przełoży się na poprawę i utrzymanie zdrowia, korzystnie wpłynie na vitalność, umożliwiając dłuższe i zdrowsze życie.
- Efekty lecznicze następujące w wyniku metodycznego zginania i prostowania palców dłoni i stóp wynikają z tego, że przebiegają przez nie meridiany posiadające bioenergetyczne połączenia z narządami wewnętrznymi ciała. Zginając palce oddziałujemy na przebiegające przez nie meridiany i cyrkulację *qi* wpływając na

funkcjonowanie narządów i organów wewnętrznych ciała oraz na ich harmonijne współdziałanie.

- Zginaj palce w dół pod określonym kątem i w określonej kolejności, a następnie prostuj w stawach łączących je z dłońmi.
- Podczas zginania określonych palców, pozostałe utrzymuj w niezmienionej pozycji.
- Zginaj palce w zakresie od 30 do maksymalnie 45 stopni, gdyż ich nadmierne zginanie blokuje przepływ *qi*, podobnie do tego, jak ma to miejsce w przypadku zgięcia węża ogrodowego zatrzymującego przepływającą w nim wodę.
- **Środkowy palec** jest bioenergetycznie związany z **osierdziem**. Podczas zginania tego palca *qi* wpływa do osierdza harmonizując funkcjonowanie całego układu krążenia oraz ośrodkowego układu nerwowego.
- **Palec serdeczny** jest bioenergetycznie jest związany z **sanjiao** („potrójnym ogrzewaczem”). Zgięcie tego palca oddziałuje na cały organizm, w tym szczególnie intensywnie na wątrobę, oczy i pęcherzyk żółciowy.
- **Palec wskazujący** jest bioenergetycznie związany z **jelitem grubym i żołądkiem**. Podczas zginania go *qi* trafia do ww. narządów oraz śledziony oddziałując na cały układ trawienny.
- **Mały palec** jest bioenergetycznie związany z **sercem i jelitem cienkim**. Podczas zginania go *qi* płynie obficie do tych organów wywierając korzystny wpływ na ich prawidłowe funkcjonowanie.
- **Kciuki** są bioenergetycznie związane z **płucami**. Podczas zginania kciuków *qi* obficie płynie do płuc oraz głowy. Właściwe ugięcie kciuków korzystnie wpływa na funkcjonowanie całego układu oddechowego, stan skóry, paznokci i włosów.
- **Równoczesne zgięcie kciuka, palca serdecznego i wskazującego** zwiększa przepływ *qi* w **sanjiao** („potrójnym ogrzewaczu”) oddziałując na cały tułów.
- **Jednoczesne zgięcie kciuka i palca wskazującego** wpływa leczniczo w przypadku występowania chorób układu oddechowego i pokarmowego, schorzeń wątroby, pęcherzyka żółciowego i okrężnicy, chorób narządów wewnętrznych, zaburzeń psychicznych, chorób układu moczowo-płciowego, serca i układu krążenia.
- W czasie, gdy stojąc w postawie *mabu zhan zhuang* nie zginasz palców, utrzymuj dłonie poziomo i płasko, z rozluźnionymi i wyprostowanymi palcami.
- W trakcie zginania i prostowania palców skup umysł na dłoniach.
- Wykonując to ćwiczenie, jako pierwszy zegnij palec wskazujący w stawie śródrečno-paliczkowym, utrzymując pozostałe palce proste poziomo. Po upływie od jednej do pięciu minut powoli unieś go nieco wyżej, niż znajdował się w pierwotnym położeniu, po czym opuść go utrzymując poziomo tak, jak pozostałe palce dłoni (z wyjątkiem

kciuka). Po upływie od jednej do dwóch sekund użyj tej metody, aby kolejno poruszać, (tj. zginać i prostować) każdym kolejnym palcem. Jeśli dysponujesz wystarczającą ilością czasu, możesz bez przerwy zginać palce w ustalonej kolejności, wykonując od trzech do pięciu serii tego ćwiczenia. Po zakończeniu praktyki zginania palców utrzymuj nieruchomą „postawę jeźdźcy” jeszcze przez około pięć minut, po czym wykonaj ruchy zamykania.

- Kciuk musi być odpowiednio ugięty i opuszczony (nie za bardzo i nie za mało).
- Szybkość zginania i podnoszenia palca powinna być niewielka (czyń to powoli).
- Podczas zginania i prostowania palców zwracaj uwagę na utrzymanie stałej postawy ciała, w tym na utrzymywanie ramion równoległych do podłoża i na tym samym poziomie.
- Zginaj w określonej kolejności jednocześnie odpowiadające sobie palce dłoni i stóp.

Połączenia palców stóp z meridianami i poprzez nie z organami wewnętrznymi ciała:

- **paluch** - pierwszy i zarazem największy palec stopy (a konkretnie zewnętrzna jego krawędź) – meridian *taiyin* (śledziona i trzustka).
- **drugi palec stopy** oraz wewnętrzna krawędź palucha – meridian *jueyin* (wątroba).
- **trzeci palec stopy** – meridian *yangming* (żołądek).
- **czwarty palec stopy** – meridian *shaoyang* (pęcherzyk żółciowy).
- **najmniejszy palec stopy** – meridian *taiyang* (pęcherz moczowy).

Szczegółowe informacje dotyczące bioenergetycznych powiązań palców dłoni z meridianami znajdują się artykule „*Shaoliński qigong Shaolin Chan Quan Yang Sheng Gong* – ćwiczenia oddziałujące na meridiany *yin* i *yang* rąk” zamieszczonym na stronie www.shaolingigong.pl

Pierwszy sposób zginania palców

Palce dłoni zginamy, a następnie prostujemy w następnej kolejności:

1. palec wskazujący,
2. palec serdeczny,
3. kciuk,
4. mały palec,
5. palec środkowy.

Opis wykonania ćwiczenia

- Po upływie minimum od 3 do 5 minut nieruchomego stania w „postawie jeźdźca” (chin. *mabu zhan zhuang*) rozluźnij palce dłoni, a następnie powoli zegnij w dół wyprostowane, lecz nie sztywne, palce wskazujące i odpowiadające im palce stóp. Pozostałe palce dłoni utrzymuj poziomo proste, skierowane w przód.
- Po upływie od 30 sekund do 2 minut rozluźnij ugięte palce wskazujące i odpowiadające im palce stóp, po czym powoli unieś palce dłoni do poprzedniego położenia.
- Po upływie od trzech do pięciu sekund kontynuuj ćwiczenie, zginając i prostując kolejne palce dłoni wg opisanego powyżej schematu (tj. serdeczny, następnie kciuk, po nim palec najmniejszy i na koniec palec środkowy), zginając i rozluźniając jednocześnie odpowiadające im palce stóp.

Dodatkowe informacje i zalecenia dotyczące praktyki

- Według TCM wykonanie niniejszego ćwiczenia tym sposobem zwiększa meridianową cyrkulację *qi* i kieruje ją do narządów wewnętrznych oraz koniuszków palców dłoni i stóp.
- Wystarczy jeśli zegniesz odpowiedni palec w dół na co najmniej 30 sekund i po chwili rozluźnienia trwającej od trzech do pięciu sekund uniesiesz go do położenia wyjściowego.
- Po wzroście doświadczenia i wytrzymałości fizycznej możesz zacząć zginać palce dłoni i stóp nawet po upływie 10 minut nieruchomego stania w „postawie jeźdźca”.
- Jeśli jesteś początkujący, możesz zginać palce przez krótszy okres czasu, tj. każdy palec w ustalonej i opisanym powyżej kolejności jedynie przez kilkadziesiąt sekund i dopiero wraz ze wzrostem doświadczenia i wytrzymałości, stopniowo wydłużać czas utrzymywania zgiętych palców do dwóch minut.
- Jeśli jesteś początkujący, każdorazowo wykonuj jedynie jedną serię zginania palców.
- Gdy będziesz w stanie utrzymywać „postawę jeźdźca” przez dłuższy okres czasu, możesz w czasie jednego treningu wykonywać nawet trzy serie zginania palców.
- Aby zakończyć praktykę zginania palców w stanie relaksu i spokoju, po wykonaniu niniejszego ćwiczenia utrzymuj „postawę jeźdźca” jeszcze od trzech do pięciu minut.
- Jeśli wykonując niniejsze ćwiczenie odczujesz dyskomfort i źle się czujesz (np. będziesz miał zawroty głowy), niezwłocznie lecz spokojnie przerwij jego wykonywanie. Jeśli uznasz to za zasadne, połóż się na chwilę z uniesionymi stopami odpoczywając do momentu, aż poczujesz się lepiej. W przypadku zaistnienia takiej sytuacji możesz

ponownie spróbować wykonać to ćwiczenie po upływie kilku godzin, lub następnego dnia.

- Staraj się nie przedłużać na siłę czasu wykonywania tego ćwiczenia wykraczając poza strefę osobistego komfortu i relaksu.

Drugi sposób zginania palców:

Palce dłoni zginamy, a następnie prostujemy w następnej kolejności:

1. kciuk,
2. palec środkowy,
3. mały palec,
4. palec wskazujący,
5. palec serdeczny.

Opis wykonania ćwiczenia

- Stój w „postawie jeźdźca” (*mabu zhan zhuang*) od 10 do 20 minut, po czym rozpocznij zginanie oraz prostowanie palców dłoni zgodnie z podaną poniżej kolejnością.
- Zginaj i prostuj kciuk trzy razy z rzędu po sobie.
- Zginaj i prostuj palec środkowy pięć razy z rzędu po sobie.
- Zginaj i prostuj mały palec trzy razy z rzędu po sobie.
- Zginaj i prostuj palec wskazujący siedem razy z rzędu po sobie.
- Zegnij i wyprostuj palec serdeczny raz w każdej serii ćwiczeń.
- Zginając palce dłoni zginaj jednocześnie odpowiadające im palce stóp.

Dodatkowe informacje dotyczące praktyki

- Drugi sposób zginania i prostowania palców określany był niegdyś terminem „Opuszczanie dziesięciu sztyletów”, obecnie zaś znany jest pod nazwą „Metoda zginania palców dłoni i stóp prowadząca do długowieczności”.
- Według TCM wykonywanie niniejszego ćwiczenia tym sposobem szczególnie korzystnie harmonizuje organizm zarówno psychicznie, jak i fizycznie.
- W trakcie zginania poszczególnych palców pojawia się w ciele uczucie ciepła oraz wzrasta odczuwanie *qi*, jako „[krążącego we wnętrzu organizmu nieskończonego strumienia ciepła](#)”. W trakcie wykonywania tego ćwiczenia niektórzy ludzie doświadczają drobnych mimowolnych ruchów ciała pochylając się w przód i

odchylając w tył, a nawet odczuwając naturalne subtelne i nieustanne drżenie oraz magnetyzm ziemi.

- Powiada się, że ci, którzy wytrwają w codziennym praktykowaniu niniejszego ćwiczenia tą metodą przez okres od trzech do sześciu miesięcy, nie tylko szybko pozbędą się trapiących ich chorób i znacznie zwiększą swoją siłę fizyczną, lecz staną się także bystrzej i energiczniej, a całe ich ciało wypełni się nieskończoną energią. Praktykując tą metodą przez dłuższy okres czasu można osiąść umiejętności wykorzystania wewnętrznej mocy na poziomie mistrzów *qigong*.

Oddziaływanie

Wykonywanie niniejszego ćwiczenia przeciwdziała :

- wysokiemu ciśnieniu krwi,
- opuchliznie twarzy,
- chorobom serca,
- zakrzepicy mózgu,
- paraplegii pourazowej (tj. porażeniu kończyn dolnych lub górnych o charakterze paraliżu),
- reumatyzmowi,
- chorobom płuc,
- schorzeniom przewodu pokarmowego (w tym żołądka),
- zapaleniu wątroby,
- kłębuszkowemu zapaleniu nerek,
- bezsenności,
- chorobom nowotworowym,
- łagodzi stan psychozy w schizofrenii.

Uwagi mistrza Wang Ruitinga dotyczące praktyki „Metody zginania palców dłoni i stóp”:

(...) Metoda zginania palców usprawnia i zabezpiecza właściwy obieg qi i krwi w ludzkim ciele, pełni fizjologiczną funkcję bioenergetycznego harmonizowania współdziałania organów wewnętrznych, łączenia qi znajdującej się we wnętrzu ciała z energią otaczającą człowieka, kierowania esencją (chin. jing), wzmacnia odporność ciała na zewnętrzne czynniki chorobotwórcze oraz za pomocą qi ochrania szpik kostny.

(...) W TCM powiada się, że w każdym z nas wrodzona, wodna i ognista qi oraz qi wchłaniana w trakcie oddechu z powietrza łączą się z sobą tworząc

„ludzką qi” krążącą strumieniem we wnętrzu ciała siecią meridianów. Co dwie godziny główna fala qi zmienia meridian, więc w ciągu doby przepływa przez tzw. „dwanaście głównych meridianów”. Kiedy ciało jest wypełnione „ludzką qi” krążącą bez oporu meridianami, wewnętrzności funkcjonują we wzajemnej harmonii, mechanizmy obronne są silne, pięć żywiołów opanowane, a ciało zdrowe. Gdy natomiast przepływ qi i krwi jest utrudniony lub wręcz zablokowany, chorobotwórcze czynniki zewnętrzne wykorzystają to jako lukę w obronie organizmu i wnikają do jego wnętrza wywołując osłabienie i choroby rozprzestrzeniające się wzdłuż naczyń krwionośnych i meridianów.

(...) Za pomocą metody zginania i prostowania palców rąk i nóg można odblokować meridiany, aktywować „prawdziwą qi”, optymalnie zharmonizować wewnątrz organiczną cyrkulację qi i krwi, ustalić właściwą biochemiczną funkcjonalność narządów wewnętrznych, wzmocnić się oraz pozbyć licznych schorzeń.

(...) W celu wzmocnienia się zarówno w aspekcie zewnętrznym jak i wewnętrznym, w pierwszej kolejności zginaj palce oddziałując na meridiany typu yang, a dopiero po nich na meridiany typu yin. Tym sposobem uregulujesz przepływ qi w meridianach oraz uzyskasz równowagę biochemicznych wewnątrzorganicznych procesów yin-yang, zyskując silne ciało oraz spokojnego i opanowanego ducha.

(...) Zginanie środkowego palca ma powiązania z wróżbiarstwem, prowadząc do wchłaniania i budowania wewnętrznej mocy, nie tylko z samego ruchu.

(...) Podczas zginania palców nie poruszaj resztą ciała.

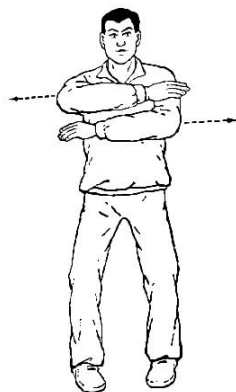
(...) Ponieważ do każdego z palców dociera kilka meridianów, podczas zginania palców może pojawić się zjawisko tzw. pozornej dysharmonii przepływu qi w meridianach. To naturalne i akceptowalne, gdyż jeśli np. najpierw zegniesz mały palec, a potem palec wskazujący, wystąpi zjawisko odwrotnej równoważącej transmisji qi, w trakcie której meridian typu yin zostaje pobudzony jako pierwszy, a po nim aktywowany strumień qi w meridianie typu yang. Działanie takie sumarycznie równoważy cyrkulację qi we wnętrzu organizmu.

(...) Każde zgięcie palca trwa z reguły od kilku do około dziesięciu sekund. Po wyprostowaniu palca odczekaj pięć sekund i dopiero potem ugnij kolejny palec, gdyż ta chwila zwłoki obejmuje czas, w trakcie którego wpływa do niego qi.

Ćwiczenie drugie

Obejmowanie ramionami księżycy⁸

Shuang bi bao yue 双臂揽月



Rys. 43



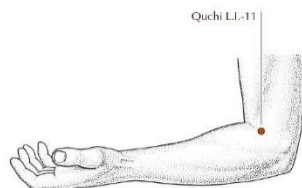
Rys. 44

Rys. 43 – 44. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Obejmowanie ramionami księżycy”

Opis wykonania ćwiczenia:

- Stań w postawie *mabu zhan zhuang* ze wzrokiem skierowanym w przód. Jest to ćwiczenie w którym w nieruchomej postawie wykonujemy ruchy rękoma
- Ugnij ręce w łokciach umieszczając je przed klatką piersiową tak, aby prawe przedramię znajdowało się równoległe do tułowia na poziomie ramion, a lewe przedramię pod prawym przedramieniem. Łokieć prawej ręki powinien się znajdować nad środkiem lewej dłoni, której wewnętrzna strona punktem *laogong* jest skierowana w dół, natomiast łokieć lewej ręki pod środkiem prawej dłoni, również skierowanej wewnętrzzną stroną w kierunku podłoża.
- Utrzymuj przedramiona jedno nad drugim w odległości około 10 cm od siebie, w takiej samej odległości lewą dłoń pod prawym łokciem i prawą dłoń nad lewym łokciem. Palce dłoni są naturalnie rozluźnione, utrzymywane poziomo i skierowane na boki (rys. 43).
- Punkt akupunkturowy *laogong* dłoni utrzymywanej nad stawem łokciowym drugiej ręki powinien znajdować się ponad punktem *quchi* ręki utrzymywanej poniżej (rys. 45)

⁸ Dawniej nosiło ono nazwę „Bogini rozciąga jedwabną nić”.



Rys. 45. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktu akupunkturowego *quchi* (źródło: sieć Web)

Punkt akupunkturowy *quchi* znajduje się w górnej części łokcia. Gdy zegniesz rękę pod odpowiednim kątem, na wewnętrznej stronie stawu łokciowego pojawi się „zmarszczka”. W niej właśnie usytuowany jest punkt *quchi*, którego naciskanie palcami może wywołać uczucie mrowienia przebiegające od łokcia aż do nadgarstka. Masaż tego punktu usuwa z ciała nadmiar ciepła, zapobiega bólowi fizycznemu, zmniejsza nadciśnienie oraz leczy ból stawów.

- Punkt akupunkturowy *wei laogong* (Ex-UE 8), tzn. „zewnątrzny *laogong*”, usytuowany pośrodku grzbietu dłoni ręki utrzymywanej poniżej drugiej ręki, powinien znajdować się pod punktem *shaohai* ręki utrzymywanej powyżej.



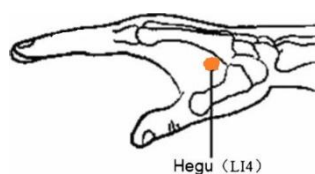
Rys. 46. Rysunek z sieci WEB przedstawiający usytuowanie punktu akupunkturowego *shaohai* (źródło: sieć Web)

Punkt akupunkturowy *shaohai* jest usytuowany w zgięciu łokcia po wewnętrznej stronie ręki. Na prawej ręce jest zwykle głównym punktem, na który oddziałuje się masażem, akupunkturą lub opukiwaniem w przypadku leczenia bólu krzyża lub bolesnych menstruacji kobiet.

- Stój nieruchomo w tej postawie od dwóch do pięciu minut swobodnie oddychając, po czym rozluźnij palce dłoni, weź wdech i z wydechem powoli rozsuń ręce poziomo na boki na całą długość „*jak szybujący w locie ptak*” (rys. 44).
- Stój tak naturalnie oddychając od trzech do pięciu sekund, a następnie weź wdech i z wydechem przenieś ręce z powrotem przed klatkę piersiową do poprzedniego położenia.
- Powtórz niniejsze ruchy od siedmiu do dziewięciu razy.

Zalecenia dotyczące praktyki

- Podczas wykonywania tego ćwiczenia nie garb się.
- Jeśli stan twojego zdrowia na to pozwala, po umieszczeniu rąk przed klatką piersiową i przed ich pierwszym rozsunięciem na boki, stój w tej postawie nieruchomo nawet przez 5 do 10 minut.
- Jeżeli zamierzasz wykonać to ćwiczenie bardziej dynamicznie, możesz naprzemiennie umieszczać przedramiona jedno nad drugim po ich każdym ponownym umieszczeniu przed klatką piersiową (tj. raz lewe przedramię nad prawym, a raz prawe nad lewym), prostując nogi podczas rozsuwania rąk na boki i przysiadając w „postawie jeźdźcy” i umieszczając poziomo przedramiona przed klatką piersiową, jedno nad drugim.
- Utrzymując poziomo przedramiona przed sobą („obejmując rękoma księżyc”), oddychaj naturalnie, nie poruszaj ramionami i szyją oraz nie kieruj kciuków w stronę klatki piersiowej.
- Wykonaj wdech przed rozpostarciem rąk na boki oraz przed umieszczeniem przedramion przed klatką piersiową.
- Ruchy rozpostarcia rąk na boki oraz umieszczenia przed klatką piersiową połącz z wydechem.
- Po rozsunięciu rąk na boki:
 - ręce nie powinny być całkowicie proste,
 - punkty akupunkturowe *hegu* dłoni powinny być skierowane w przód.

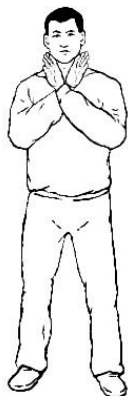


Rys. 47. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktu akupunktowego *hegu* (źródło: sieć Web)

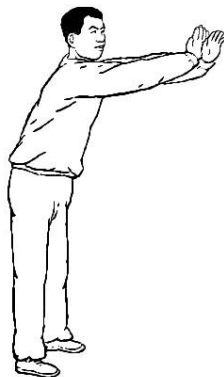
Masaż opuszką kciuka punktu akupunktowego *hegu* przynosi ulgę w przypadku występowania bólu o różnej etiologii i umiejscowieniu, jak np. bólu głowy lub bólu zębów. W takiej sytuacji najpierw masuj punkt *hegu* lewej dłoni naciskając go przez pięć minut kciukiem prawej dłoni, a następnie przez ten sam okres czasu masuj punkt *hegu* na prawej dłoni naciskając go kciukiem lewej dłoni.

- Wykonywanie niniejszego ćwiczenia jest korzystne dla zdrowia osób mających skłonność do palpacji serca.
- Jeśli będziesz właściwie wykonywał niniejsze ćwiczenie, twoje dłonie i ich palce mogą w trakcie praktykowania wyraźnie drżeć w wyniku wpływającej w nie *qi*.
- W trakcie wykonywania ruchów uwaga ćwiczącego powinna być skupiona na czterech punktach akupunkturowych: *laogong*, *quchi*, *shaohai* i *hegu*, gdyż dzięki temu meridiany obu rąk zostaną w pełni udrożnione, *qi* płynąca trzema meridianami *yang* ręki będzie wzmocniona oraz zostanie ustanowiona równowaga cyrkulacji *qi* w meridianach *yin* i *yang* rąk.
- Jeśli jesteś początkujący, możesz skrócić czas utrzymywania rąk przed sobą w geście „obejmowania księżyca” nawet do trzech sekund. Stojąc w tej postawie powinieneś móc dostrzec *qi* otaczającą twoje dłonie. Umieszczenie rąk przed sobą powoduje wpływanie, gromadzenie i skupienie się *qi* w rękach i między nimi, natomiast rozsuwanie rąk na boki wywołuje przepływ *qi* przez ręce do dłoni i ich palców, a z nich na zewnątrz.
- Gdy przenosisz ręce przed klatkę piersiową zginając je w stawach łokciowych i umieszczając jedno przedramię nad drugim, zwróć uwagę na pojawiające się uczucie fizycznego odprężenia oraz na odczucie przepływu i gromadzenia się *qi* w rękach. Możesz wówczas odczuwać emisję *qi* z punktu *laogong* dłoni ręki utrzymywanej wyżej do punktu *quchi* w ręce utrzymywanej poniżej, wywołujący ruch dolnej ręki.

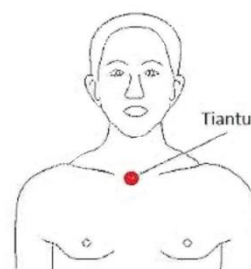
Ćwiczenie trzecie
Skrzyżowanie dłoni
Shi zhi shou 十字手



Rys. 48



Rys. 49



Rys. 50

Rys. 48 – 49. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Skrzyżowanie dłoni”

Rys. 50. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktu akupunktowego *tiantu* (źródło: sieć Web)

Opis wykonania ćwiczenia

- Stań prosto ze stopami rozstawionymi równolegle na szerokość ramion.
- Z **wdechem** skrzyżuj ręce łącząc nadgarstki przed sobą (przed środkową osią ciała) na poziomie łączenia się z sobą obojczyków, w odległości ok 10 cm od klatki piersiowej. Łokcie powinny być opuszczone, a palce dłoni skierowane w górę. Skrzyżuj ręce tak, aby prawa ręka znajdowała się między lewą ręką, a klatką piersiową, umieszczając „szczelinę” między dłońmi przed górną częścią mostka.
- Skieruj wzrok w przód, a palce dłoni w górę. „Szczelina” pomiędzy grzbietami dłoni znajdować się powinna przed punktem akupunktowym *tiantu* (CV 22) – rys. 48 i rys 50.
- Wyprostuj nogi bez napinania mięśni i ich usztywnienia.
- Z **wydechem** wysuń energicznie stykające się nadgarstkami ręce przed siebie poziomo w przód, napinając mięśnie rąk i wzmacniając siłę wykonania ruchu energią wewnętrzną, jednocześnie zaciskając palce stóp i przesyłając do nich *qi*. Wysuwając ręce pochyl tułów w przód „**jak zwodzony most**”, skupiając wzrok na dłoniach, utrzymując kręgosłup prosty i zginając się w obszarze bioder. W czasie pochylania do przodu staraj się pochwycić palcami stóp podłoże „**tak, jak czyni to ptak siadający na gałęzi drzewa**”. Jednocześnie napnij mięśnie brzucha i nóg zwracając uwagę na

powolny ruch ciała w obszarze talii. W maksymalnym wysunięciu rąk w przód utrzymuj tułów i ręce poziomo.

- Pochylając się w przód utrzymuj wyciągnięte poziomo ręce tak, aby wewnętrzne strony dłoni były skierowane na zewnątrz a palce w górę, prowadząc wewnętrzną moc do opuszków palców i „jeśli zdołasz, również do krawędzi dłoni (rys. 49).
- Po maksymalnym wychyleniu i pochyleniu się w przód rozluźnij ciało, zrelaksuj, i z wdechem powoli wyprostuj, przyjmując postawę wyjściową i zbliżając przy tym skrzyżowane w nadgarstkach ręce do klatki piersiowej w miejsce (i w takim samym ułożeniu), w którym utrzymywałeś je przed rozpoczęciem pochylania się i wysuwania rąk w przód.
- Za każdym razem, gdy wysuwasz ręce w przód wykonaj wydech, a gdy się prostujesz i zbliżasz ręce do ciała na poziomie klatki piersiowej – wdech.
- Powtórz od siedmiu do dziewięciu razy powyższe ruchy pochylania ciała połączone z pchnięciami wykonywanymi krawędziami dłoni rąk skrzyżowanych na poziomie nadgarstków oraz prostowania się, umieszczając dłonie przed klatką piersiową.

Zalecenia dotyczące praktyki

- Pochylając się i wypychając dłonie w przód wyprowadzaj siłę „od dołu w górę”, tzn. ze stóp, przez nogi, biodra, tułów, ramiona do rąk i dłoni.
- Do generowania siły podczas wykonania pchnięcia w przód wykorzystaj siedem wymienionych powyżej parzystych części ciała oraz mięśni grzbietu, natomiast do cofania ciała i prostowania się użyj trzech parzystych punktów skupiając siłę w plecach.
- Podczas pchania do przodu nie poruszaj ramionami i szyją oraz nie napinaj mięśni szyi, gdyż pozwoli ci to uniknąć wzrostu ciśnienia krwi w głowie.
- Wykonując niniejsze ćwiczenie odczuwaj przepływ *qi* w górę ciała meridianem *dumai*. Ma to duże znaczenie w procesie cyrkulacji *yang qi* w całym organizmie.
- Zbliżając skrzyżowane dłonie do klatki piersiowej możesz je przyłożyć do ciała, gdyż umożliwi ci to sprawniejsze i pełniejsze wykonanie nimi nacisku w przód.
- Aby zmobilizować wewnętrzną moc, zewrzyj palce stóp, unieś dno miednicy, napnij ścięgna podkolanowe i pośladki oraz nieco wysuń ramiona do przodu uważając aby się przy tym nie garbić.
- Innym sposobem mobilizowania wewnętrznej siły jest pozostawanie w postawie *mabu zhan zhuang* z rękoma skrzyżowanymi przed klatką piersiową i prostowanie nóg podczas wysuwania skrzyżowanych rąk w przód, po czym, ponownie przyjmowanie „postawy jeźdźcy” (*mabu zhan zhuang*) zbliżając dłonie do klatki piersiowej, itd.

- Podczas wykonywania pchnięcia rękoma utrzymuj podbródek na poziomie dłoni.
- Wykonując to ćwiczenie możesz zmieniać ułożenie dłoni względem siebie, tzn. umieszczać i utrzymywać lewą dłoń przed prawą i odwrotnie (tj. najpierw umieść lewą dłoń przed prawą) i po pewnej liczbie wykonanych ruchów, umieścić prawą dłoń przed lewą.

Uwagi mistrza Gao Congwena dotyczące praktyki ćwiczenia „Skrzyżowanie dłoni”

(...) W obecnych czasach siedzący tryb życia powoduje, że wiele osób, szczególnie pracowników biurowych pracujących przy komputerze, codziennie przez długi czas utrzymuje taką samą postawę ciała i nieznacznie pochyloną głowę. W efekcie powoduje to patologiczne napięcie i zmęczenie mięśni karku i pleców, więzadeł, nieanatomiczne ustawienie kręgów szyjnych, skutkując bólem szyi, zaburzeniem cyrkulacji yang qi w meridianie dumai, zmęczeniem, osłabieniem ducha i witalności. W wyniku wykonywania tego ćwiczenia powyższe negatywne skutki utrzymywania niewłaściwej postawy ciała miną, a twój duch ponownie się rozświecili.

(...) Jeśli będziesz wykonywał to ćwiczenie regularnie przez dłuższy czas, wówczas ciało i qi poruszać się będą w harmonii, siła ich obu wzrośnie, a w meridianie dumai przepływ qi zwiększy się.

(...) Wykonując to ćwiczenie wykorzystaj jednocześnie drzemiący w tobie potencjał mentalnego prowadzenia energii wewnętrznej, jak i siłę drzemiącą w nogach. Dzięki temu w trakcie ruchów qi, moc wewnętrzna i siła fizyczna będą jednocześnie wypływać ze stóp, przepływać przez całe ciało, docierając do krawędzi oraz końców palców dłoni. Pozwól, aby qi naturalnie i swobodnie płynęła w górę ciała, odczuwaj jej cyrkulację, nie pozwalając, aby gromadziła się jedynie w nogach.

(...) Tak zwane „odczuwanie ruchu w obszarze talii” oznacza, że ciało w trakcie wykonywania tego ćwiczenia nie powinno być nadmiernie pochylane, lecz jedynie do tego stopnia, aby nie wywoływać sztywności i bolesnego napięcia mięśni. Każdy człowiek posiada inny, indywidualny zakres swobody ruchu. Zakres pochylecia ciała, i tym samym zgięcia w obszarze talii nie powinien być nadmierny, lecz taki, aby w obszarze talii została zachowana elastyczność ruchu.

(...) Wykonując to ćwiczenie przez dłuższy czas osiągniesz w obszarze talii „elastyczność węży”.

(...) W trakcie ruchu plecy powinny być nieznacznie zaokrąglone, aby zapobiec blokadom w przepływie qi do rąk i wystąpienia efektu tzw. „zimnych barków”.

(...) Wykonując pchnięcie rękoma wykorzystuj zakorzenienie stóp, siłę mięśni grzbietu i talii.

Ćwiczenie czwarte

Trzymanie piłki

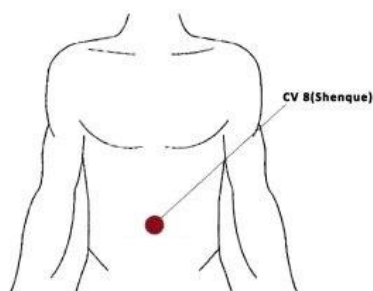
Bao qiu 抱球



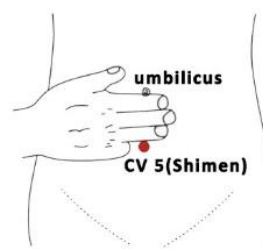
Rys. 51



Rys. 52



Rys. 53



Rys. 54



Fot. 17

- Rys. 51 – 52. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Trzymanie piłki”
- Rys. 53. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktu akupunktowego *shenque* (źródło: sieć Web)
- Rys. 54. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktu akupunktowego *shimen* (źródło: sieć Web)
- Fot. 17. Zdjęcie mistrza Xie Yuhonga praktykującego ćwiczenie „Trzymanie piłki”

Opis wykonania ćwiczenia

- Stań w naturalnej postawie z rozluźnionymi kolanami i stopami rozstawionymi równolegle na szerokość ramion.
- Przyjmij „postawę jeźdźcy” (*mabu zhan zhuang*) i skieruj wzrok w przód.
- Unieś przed sobą dłonie umieszczając je w odległości około 10 cm od ciała na poziomie talii tak, aby były skierowane wewnętrznymi stronami ku sobie i pomiędzy nimi znajdował się punkt *shenque* (CV 8) – rys. 51 i rys. 53. Umieść prawą dłoń nad lewą dłonią, przed punktem akupunkturowym *simen* (CV 5) – rys. 54. Utrzymuj dłonie przed brzuchem tak, jakbyś trzymał w nich piłkę, tj. prawą dłoń przed okolicą pępka, wewnętrzną stroną skierowaną w dół, i lewą pod nią, w odległości około 10 cm, wewnętrzną stroną skierowaną w górę. Palce prawej dłoni są skierowane w lewo, a lewej w prawo, kciuk prawej dłoni jest skierowany ukośnie w lewo i w stronę ciała, a lewej w prawo i ukośnie w przód.
- Stój w tej postawie nieruchomo przez chwilę, zazwyczaj od dwóch do trzech minut, do momentu, aż odczujesz promieniowanie *qi* pomiędzy punktami *laogong* dłoni. Emisja *qi* poprzez te punkty oczyszcza i uspakaja umysł. Różne osoby mogą mieć w tym względzie odmienne odczucia, tj. np. gorąca, odpychania lub przyciągania między dłońmi.
- Przez cały czas wykonywania ćwiczenia dłonie powinny utrzymywać nieprzerwaną wzajemną bioenergetyczną komunikację pomiędzy sobą, bez względu na zmieniającą się w trakcie praktyki ich odległość i przestrzenne usytuowanie względem siebie.
- Z **wdechem** przez nos powoli jednocześnie unieś przed sobą prawą dłoń powyżej poziomu czoła, na wysokość punktu *baihui* usytuowanego na szczycie głowy, a lewą opuść nieco poniżej poziomu kości łonowej, na wysokość punktu *huiyin* usytuowanego pośrodku krocza. Ruch ten nosi nazwę „rozciągania *qi*”. Dłonie są nieustannie skierowane punktami *laogong* do siebie. Utrzymuj tą postawę od jednej do trzech sekund.
- Z **wydechem** zbliż ponownie dłonie do siebie do poprzedniego położenia przed brzuchem, tj. postawy „trzymania piłki”, na czas od jednej do trzech sekund, po czym z kolejnym wdechem ponownie unieś prawą dłoń i opuść lewą dłoń tak, jak poprzednio, itd.
- Unoś i opuszczaj dłonie w odległości od 10 do 15 centymetrów od ciała w koordynacji z wdechami i wydechami.
- Wykonaj powyższe ruchy dziewięć razy.

- Zmień kolistym ruchem przed brzuchem ułożenie rąk na odwrotne („lustrzane”) umieszczając lewą dłoń w odległości ok. 10 cm nad prawą dłoń i wykonaj kolejnych dziewięć „lustrzanych” powtórzeń tego ćwiczenia.

W związku z tym, że ruch unoszenia jednej dłoni i równoczesnego opuszczania drugiej oraz ich obrót przy zmianie ułożenia na odwrotne sprawia, że dłoń znajdująca się niżej zyskuje większy potencjał skupienia, rozciągnięcia i kompresji *qi*, aby zwiększyć i zharmonizować zasób i moc *qi* w obu dłoniach, znieruchomiej na chwilę za każdym razem po ich rozsunięciu oraz zbliżeniu do siebie.

Dodatkowe informacje dotyczące praktyki

- Po umieszczeniu dłoni przed brzuchem o kształcie „trzymania piłki” i przed ich pierwszym rozsunięciem w górę i w dół, możesz stać przez pięć do dziesięciu minut (jeśli pozwala na to stan zdrowia).
- W celu zmniejszenia obciążenia mięśni i stawów nóg w trakcie wykonywania tego ćwiczenia możesz każdorazowo prostować nogi rozsuwając pionowo dłonie i przysiądać, zbliżając je do siebie przed brzuchem.
- Utrzymując dłonie w kształcie „trzymania piłki” aktywizujemy cyrkulację „wodnej *qi*” w nerkach i jej przepływ meridianami.
- W wyniku wykonywania ruchów rozsuwania i zbliżania do siebie dłoni następuje zwiększony napływ *qi* do meridianu *renmai* oraz przyspieszony ruch *qi* w jego obrębie.
- Wykonywanie tego ćwiczenia leczy choroby układu rozrodczego.

Uwagi mistrza Gao Congwena dotyczące praktyki ćwiczenia „Trzymanie piłki”:

*(...) Suchość języka i wnętrza jamy ustnej w połączeniu z zaburzeniami snu i rozdrażnieniem są symptomami dysharmonii ilości i mieszania się z sobą tzw. „wodnej *qi*” z „ognistą *qi*”. Zaburzenia te świadczą o występowaniu problemów zdrowotnych związanych z funkcjonowaniem nerek i serca. W dużym uproszczeniu można powiedzieć, że zgodnie z filozofią TCM, gdy serce człowieka jest energetycznie otwarte, naturalnie gromadzi się w nim „ognista *qi*”, która, aby nie została zgromadzona w nadmiarze i nie spowodowała wewnątrz organicznego „pożaru” opada, regularnie i proporcjonalnie schładzana przez „wodną *qi*” wznoszącą się z obszaru nerek. Proces opadania „ognistej *qi*”, wznoszenia się „wodnej *qi*” oraz mieszania się z sobą obu ww. rodzajów bioenergii określony jest często terminem „energetycznego skrzyżowania serca z nerkami”, a praktyka ćwiczeń prowadzących do usunięcia ww. nieprawidłowości – „usuwaniem trujących nasion”. Praktykując niniejsze ćwiczenie możesz*

doprowadzić do pozbycia się powyższych dolegliwości, przywrócić zdrowy spokojny sen, zwiększyć ilość śliny w jamie ustnej, zyskać spokój i opanowanie oraz wpłynąć na poprawę zdrowia swojego serca i nerek.

(...) Długotrwała praktyka tego ćwiczenia sprzyja wzmocnieniu serca i nerek doprowadzając do korzystnego wewnątrz organicznego współdziałania „wodnej qi” nerek z „ognistą qi” serca, zapobiegając przez to nieregularnym miesiączkom, chorobom układu moczowego oraz trudnościom w oddawaniu moczu (przerostowi prostaty).

(...) W trakcie rozsuwania przed sobą dłoni w górę i w dół, strumień qi płynie do sanjiao, z którego przenika przez meridian opasujący daimai do meridianu renmai, w którym intensywnie oddziałuje na punkty: chengjiang (CV 24), tiantu (CV 22), zhongting (CV 16), shenque (CV 8), guanyuan (CV 4) i huiyin (CV 1), regulując ponadto połączenia meridianów renmai z chongmai oraz ich prawidłowe funkcjonowanie.

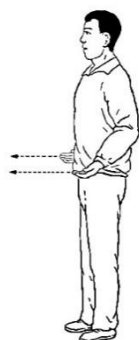
W punkcie huiyin spotkają się meridiany ren i du. Oddziałując na ten punkt wzmacniasz zong qi powstającą z syntezy qi wdychanej z powietrza z gu qi płynącą ze śledziony do płuc oraz yuan qi. Zong qi odżywia energetycznie serce i płuca stanowiąc źródło mimowolnego bicia serca i oddychania, wspomaga funkcjonalnie płuca oraz serce. Jeśli zong qi jest słaba, kończyny, a zwłaszcza ręce, będą słabe, a dłonie zimne. zong qi gromadzi się m. in. w gardle wpływając na mowę zależną od stanu zdrowia serca oraz siłę głosu zależną od stanu zdrowia płuc. Siłę zong qi można zatem określić na podstawie stanu zdrowia serca, płuc, funkcjonowania układu krążenia oraz siły i barwy głosu. Jeśli zong qi jest słaba, głos jest słaby, krążenie krwi i qi w rękach niedostateczne, ponadto taka osoba staje się niestabilna emocjonalnie.

(...) Podczas praktykowania tego ćwiczenia możesz odczuwać qi docierającą do punktu akupunkturowego baihui usytuowanego na szczycie głowy. Jest on punktem meridianu dumai wznoszącego się wzdłuż kręgosłupa. Do punktu baihui dociera wiele meridianów rąk i nóg, więc jego masaż łagodzi i likwiduje ból głowy, normalizuje ciśnienie krwi, leczy neurastenię i hemoroidy.

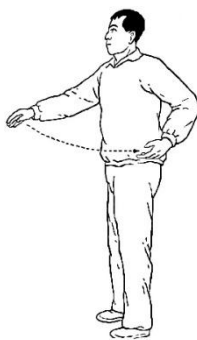
Ćwiczenie piąte

Czerwony feniks zwraca się w kierunku słońca

Dan feng chao yang 丹凤朝阳



Rys. 55



Rys. 56



Rys. 57

Rys. 55 – 57. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Czerwony feniks zwraca się w kierunku słońca”

Opis wykonania ćwiczenia

- Stań swobodnie stopami rozstawionymi na szerokość ramion.
- Skieruj wzrok w przód.
- Przenieś okrężnym ruchem dłonie umieszczając je z obu stron tułowia na poziomie talii. Wewnętrzne strony dłoni powinny być skierowane w górę, a krawędzie dłoni dotykać tułowia. Palce dłoni za wyjątkiem kciuków powinny być skierowane w przód. Utrzymuj kciuki naturalnie skierowane jednocześnie w przód i ukośnie na boki. Qi płynie wówczas od podeszw stóp i pięt w górę przez wnętrze ciała, docierając do dłoni i ich palców.
- Rozluźnij kciuki i delikatnie złącz pozostałe palce dłoni tak, aby (za wyjątkiem kciuków) stykały się z sobą.
- Wykonaj wdech, a następnie z wydechem wysuń prawą rękę w przód do poziomu tak, jakbyś pchał nią coś niewidzialnego. Tuż przed całkowitym wyprostowaniem ręki z kolejnym wdechem obróć prawą dłoń, kierując jej wewnętrzną stronę w dół i przenieś mentalnie wewnętrzną moc do wyciągniętej ręki.
- Nie zatrzymując ruchu, wraz z wydechem, przenieś płynnie okrężnie prawą dłoń w lewo, umieszczając ją nad lewą dłonią utrzymywaną obok talii z lewej strony ciała, utrzymując prawą dłoń w odległości około dziesięciu centymetrów od lewej. Dłonie powinny być skierowane wewnętrznymi stronami do siebie.

- Pozostań nieruchomo w tej postawie przez trzy do pięciu sekund, po czym zrelaksuj się, wykonaj wdech, i z wydechem zacznij przenosić prawą rękę z powrotem do prawej talii w synchronizacji z oddechem tą samą drogą, którą uprzednio przenosiłeś ją w lewo. Gdy prawa ręka zostanie ponownie swobodnie wyprostowana, obróć z wdechem prawą dłoń kierując wewnętrzną stroną do góry i z kolejnym wydechem umieść ją przy talii z prawej strony ciała.
- Wykonaj powyższe ruchy analogicznie („w lustrzanym odbiciu”) lewą ręką.
- Powtórz naprzemiennie opisane powyżej ruchy od siedmiu do dziewięciu razy każdą ręką.

Istnieją **dwa warianty** wykonywania tego ćwiczenia, uaktywniające i zwiększające wewnętrzną moc (chin. *jin*):

1. Pierwszy wariant

Wykonując ćwiczenie zewrzyj palce stóp, unieś dno miednicy, napnij mięśnie nóg i pośladków oraz nieznacznie wysuń ramiona do przodu.

2. Drugi wariant

Utrzymuj „postawę jeźdźca” (*mabu zhan zhuang*) z dłońmi przy talii z obu stron ciała przez dłuższy okres czasu przed rozpoczęciem wykonywania ruchów rękoma, tj. od 5 do 10 minut. Wewnętrzne strony dłoni utrzymywanych z boków ciała przy talii powinny być skierowane w górę. Ćwicząc, każdorazowo prostuj nogi w trakcie wysuwania dłoni do przodu, nieznacznie przenosząc przy tym biodra w tył, jako przeciwwagę dla ciężaru wysuwanej w przód ręki i ponownie przyjmuj „postawę jeźdźca” umieszczając jedną dłoń nad drugą po przeciwnej stronie ciała, a także gdy umieszczasz dłonie przy talii z obu stron tułowia. Ten sposób wykonywania ćwiczenia pozwoli ci dodatkowo na odciążenie mięśni nóg w trakcie praktyki.

Dodatkowe informacje i zalecenia dotyczące praktyki

- Jeśli pojedynczy cykl ruchów tworzących to ćwiczenie trwa dłużej niż twój oddech, możesz wykonać dodatkowy oddech pomiędzy nimi.
- Ćwicząc, nie garb się.
- Wykonuj całe ćwiczenie w sposób ciągły.
- Jeśli stan zdrowia oraz czas ci na to pozwalają, możesz wykonywać to ćwiczenie od 5 do 10 minut.
- Praktykując to ćwiczenie odczuwaj zakorzenienie stóp „[jak u dużego drzewa](#)”.

- W trakcie wykonywania ćwiczenia twoje tętno i ciśnienie krwi mogą ulec zmianie. Jeśli będziesz wykonywał je łagodnie w stanie relaksu, tętno będzie spowalniać a ciśnienie maleć, jeśli natomiast umieszczając dłonie z boków ciała przy talii będziesz je mocno zaciskać w pięści, twoje tętno przyspieszy, a ciśnienie gwałtownie wzrośnie.
- Podczas wysuwania ręki do przodu *qi* płynie z wnętrza ciała docierając meridianami rąk *yin* do dłoni i jej palców. Tam jej część zostaje mentalnie „uwolniona” promieniując na zewnątrz, a reszta odpływa do wnętrza ciała meridianami rąk *yang*.
- Wykonując ruchy w koordynacji z wdechami i wydechami, zwiększy się twoja wymiana gazowa w płucach, co jest korzystne dla zdrowia.
- Długotrwałe praktykowanie tego ćwiczenia zwiększa siłę rąk i nóg.
- Do wykonania pchnięcia dłonią w przód oprócz siły mięśni (chin. *li*) użyj *qi*. Po wykonaniu ruchu rozluźnij rękę i odwróć dłoń kierując jej wewnętrzną stronę w dół.
- Właściwe wykonanie tego ćwiczenia wymaga stosowania oddechu brzusznego (tj. wciągania i rozluźniania brzucha).
- Podczas wykonywania ruchu pchnięcia dłonią z wydechem przez usta, wyprowadzaj siłę z dołu w górę, a następnie w przód. Unikaj nadmiernego stosowania siły fizycznej.
- Podczas wdechu przez nos patrz w przód utrzymując głowę i szyję pionowo.
- Gdy wykonasz pchnięcie dłonią wysuwając rękę aż do jej całkowitego wyprostu i rozciągnięcia, odczujesz napięcie fizyczne w obszarze nadgarstka i grzbietu dłoni. Gdy to nastąpi, rozluźnij ten obszar, gdyż to naprężenie może spowodować utrudnienie (lub wręcz zator) w przepływie *qi* i krwi.
- Przed wykonaniem pchnięcia dłonią rozluźnij talię i nieznacznie wychyl się do przodu.

Uwagi mistrza Gao Congwena dotyczące praktyki ćwiczenia „Czerwony feniks zwraca się w kierunku słońca”:

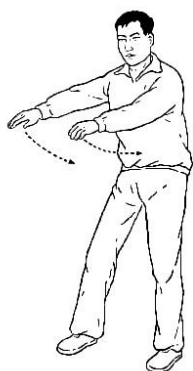
*(...) Świadomość punktu akupunkturowego laogong jest niezwykle ważna zarówno w trakcie wykonywania tego ćwiczenia, jak i w całej praktyce qigong. Czy wiesz, że gra na pianinie jest powiązana z aktywnością tego punktu? Wyobraź sobie, że grasz na pianinie. Gdy to czynisz, palce dłoni zginają się, a ich czubki uderzają lub delikatnie naciskają na klawisze instrumentu. W tym czasie punkty laogong usytuowane pośrodku wewnętrznych stron dłoni otwierają się i przesyłają *qi* do palców dłoni. Dziesięć opuszków palców dłoni staje się wówczas dziesięcioma miejscami gromadzenia się *qi* i krwi, tzw. „dziesięcioma xuan bu”, w których przepływ *qi* i krwi staje się chwilowo najsilniejszy. Nie zapominaj również, że w palcach dłoni „spotykają się” meridiany *yin* i *yang*. Zatem, aby nie tylko zwiększać sprawność palców dłoni, lecz także wzmacniać*

mózg poprzez wprawianie w ruch i zwiększanie przepływu qi i krwi w całym ciele, wystarczy np. grać na pianinie, lub choćby symulować grę stukając palcami w blat stołu.

Ćwiczenie szóste

Nieśmiertelny wskazuje drogę

Xian ren zhi lu 仙人指路



Rys. 58



Rys. 59

Rys. 58 – 59. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Nieśmiertelny Wskazuje drogę”

Opis wykonania ćwiczenia

- Stań naturalnie. Nogi powinny być wyprostowane, a stopy rozstawione na szerokość ramion.
- Skieruj wzrok w przód.
- Umieść dłonie z boków ciała tak, aby dotykały krawędziami do tułowia na poziomie talii. Kciuki są naturalnie skierowane w boki i nieco w przód, a pozostałe palce dłoni stykają się z sobą i są skierowane do przodu. Wewnętrzne strony dłoni są skierowane w górę.
- Weź wdech, a następnie z wydechem, napinając mięśnie rąk, spokojnie i równomiernie wysuń ręce poziomo do przodu na wysokość klatki piersiowej, kierując mentalnie wewnętrzną moc (*jing*) do czubków palców dłoni.
- Z kolejnym oddechem (tj. wdechem i wydechem) rozluźnij mięśnie rąk, zrelaksuj się i obróć dłonie zwracając ich wewnętrzne strony w kierunku podłoża.
- Zrelaksuj się, weź wdech i wraz z wydechem łagodnie przenieś dłonie z powrotem do talii z obu stron tułowia.
- Z kolejnym oddechem (wdechem i wydechem) odwróć dłonie kierując ich wewnętrzne strony w górę.
- Powtórz niniejsze ruchy od siedmiu do dziewięciu razy.

Dodatkowe informacje i zalecenia dotyczące praktyki

- Aby bardziej zaktywizować wewnętrzną moc zegnij palce stóp, unieś dno miednicy, napnij mięśnie nóg i pośladków oraz nieznacznie wysuń ramiona do przodu.
- Nie garb się.
- Innym sposobem wykonywania tego ćwiczenia w celu zwiększenia wewnętrznej mocy jest przyjmowanie „postawy jeźdźcy” (*mabu zhang zhuang*) umieszczając dłonie przy talii z obu stron ciała, prostowanie nóg podczas wysuwania dłoni w przód i obracania ich przed sobą, a następnie ponowne przyjmowanie „postawy jeźdźcy” umieszczając dłonie przy talii z obu stron tułowia.

Uwagi mistrza Gao Congwena dotyczące praktyki ćwiczenia „Nieśmiertelny wskazuje drogę”:

(...) Jeśli pragniesz w pełni poczuć oddziaływanie oraz ożywczy potencjał drzemiący w ruchach tego ćwiczenia, wykonuj je łagodnie, subtelnie i wręcz „jedwabście delikatnie”, bez napinania mięśni rąk. Działają one tak, jak pobudzająca kawa, przenosząc energię qi z całego ciała do dłoni trzema meridianami yang rąk i odprowadzając z nich trzema meridianami yin rąk. Regularne praktykowanie go wzmacnia siłę barków, rąk, dłoni i ich palców, ale co ważniejsze, zwiększa cyrkulację qi w rękach oraz drożność meridianów rąk.

(...) Głównym celem wykonywania tego ćwiczenia jest odżywienie energetyczne rąk i dłoni tak, aby były sprawne i wyglądały zdrowo, jędrnie oraz młodo.

(...) Wysuwając ręce w przód czyń to zgodnie z zasadą kolejności poruszania ciałem i jego kończynami, tj. najpierw częścią korzenną, po niej środkową i na końcu końcową. W przypadku ruchu rękoma, najpierw porusz ramionami, po nich łokciami, i na końcu nadgarstkami, dłońmi i ich palcami. Aby właściwie wykonać niniejsze ćwiczenie, wyprowadź ruch ze stóp jako fizycznego korzenia ruchu, prześlij siłę przez nogi do bioder, następnie użyj bioder jak osi obrotu do poruszenia talii, z kolei za pomocą talii porusz barkami, za pomocą barków wyprowadź ruch rąk, rękoma wykonaj ruch dłońmi, dłońmi natomiast ruchy palcami dłoni. Wysuwaj ręce wraz z wydechem, a z wdechem umieszczaj dłonie przy talii. Ćwicząc nie skupiaj nadmiernie uwagi w głowie i nie napinaj mięśni szyi. Patrz prosto przed siebie.

(...) W praktyce qigong często spotykamy się z diagnozą niedoboru zhong qi⁹. (1) Zgodnie z TCM ten typ bioenergii odnosi się głównie do qi śledziony i żołądka. Zgodnie z powyższym, u osób z niedoborem zong qi będą występowały niedomagania funkcjonalne tych organów, zaburzone będą procesy trawienne, zdolność swobodnego wysławiania się, zmniejszy się ruchomość języka i nastąpi ogólne przemęczenie fizyczne i psychiczne, które z kolei uszkadza funkcjonalnie śledzionę, a przez to prowadzi do pogłębienia się istniejącego zmęczenia oraz zmniejszenia i tak już niedostatecznej ilości zong qi. Ponadto, zarówno przejadanie się jak i przesadny głód również uszkadzają śledzionę i żołądek, powodują zaburzenia w przepływie qi i krwi oraz zmniejszają ilość zong qi w organizmie. Aby temu zaradzić należy często spożywać niewielkie, łatwostrawne posiłki i unikać przejadania się, natomiast aby nie być nadmiernie zmęczonym wskazane jest, aby dbać o higienę psychiczną robiąc sobie co jakiś czas odpoczynek od aktywności psychicznej. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób wykonujących zawodowo pracę intelektualną, gdyż zgodnie z TCM myślenie związane jest ze śledzioną, tzn. śledziona „zarządza” myśleniem, a proces myślenia jest „wołą” śledziony.

(...) Użycie siły w tym ćwiczeniu jest podobne do sposobu jej wykorzystania w ćwiczeniu o nazwie „Skrzyżowanie dłoni”. Ćwicz nie trzymając niczego w dłoniach. Napinaj mięśnie rąk wysuwając ręce do przodu i rozluźniaj w trakcie ich cofania.

(...) Napinaj mięśnie rąk podczas ich wysuwania, aż do końca ruchu, a rozluźniaj i relaksuj się po zakończeniu wysuwania rąk, gdy są wyciągnięte na całą długość. Aby zapewnić płynny przepływ qi i krwi w rękach wykonuj ruchy w koordynacji z oddechem, w naprzemiennym rytmie napinania i rozluźniania mięśni rąk („mocno – luźno”).

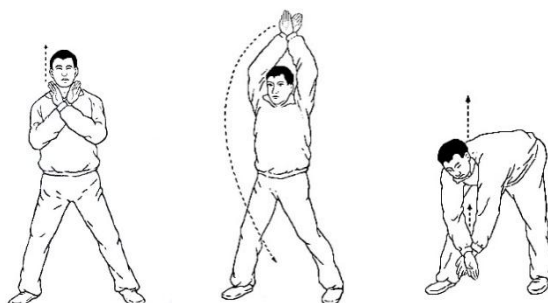
(...) Podczas wysuwania rąk w przód:

- ramiona powinny pozostawać rozluźnione,
- tułów na poziomie talii nie powinien się zginać do przodu,
- grzbiety dłoni powinny być nieznacznie wygięte w dół, naciskając na punkty laogong usytuowane po wewnętrznych stronach dłoni.

⁹ **Zong qi** jest rodzajem qi wytwarzanej w organizmie z połączenia wdychanego do płuc powietrza ze składnikami pokarmowymi wchłanianymi, transportowanymi i transformującymi przez śledzionę. Gromadzi się ona w klatce piersiowej, a po jej opuszczeniu dzieli się na yin qi („odżywczą qi”) i wei qi („ochronną qi”) rozprowadzane w całym ciele (źródło: Wikipedia).

(...) Wykonując to ćwiczenie nie dopuszczaj do naprężenia mięśni szyi. Aby je rozluźnić, przed rozpoczęciem praktyki porusz szyją obracając kilkakrotnie głowę na boki, w przód i tył oraz okrężnie.

Ćwiczenie siódme
Rozłup górę Hua silnym cięciem
Li pi Hua shan 力劈华山



Rys. 60

Rys. 61

Rys. 62

Rys. 60 – 62. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Rozłup górę Hua silnym cięciem”

Opis wykonania ćwiczenia

Istnieją dwa warianty wykonania tego ćwiczenia:

1. Wariant pierwszy

- Odstaw lewą nogę w lewo tak, aby odległość między stopami wynosiła około półtora szerokości ramion.
- Rozmieść ciężar ciała równomiernie na obu nogach.
- Skieruj palce stóp na zewnątrz pod kątem od 15 do 20 stopni.
- Umieść dłonie przed klatką piersiową, w odległości około 10 centymetrów od niej, krzyżując ręce na poziomie nadgarstków (nadgarstki powinny się stykać). Palce dłoni powinny być skierowane w górę, a prawa ręka znajdować się między lewą ręką a klatką piersiową (rys. 60).
- Utrzymuj „szczelinę” między dłońmi przed sobą na poziomie górnej części mostka.
- Skieruj wzrok w przód.
- Utrzymuj rozluźnione mięśnie nóg.
- Z wydechem wyprostuj kolana oraz tułów, a następnie z wdechem odchylając się nieznacznie w tył i zginając w biodrach unieś ręce obszernym ruchem

przypominającym zamach rękoma poprzedzający uderzenie toporem, jednak bez napinania i usztywniania nóg (rys. 61).

- Używając wewnętrznej mocy pochyl się z wydechem do przodu i w dół do momentu, aż tułów osiągnie położenie poziome, opuszczając jednocześnie przed sobą łukiem w przód i w dół wyciągnięte i skrzyżowane z sobą ręce tak, aby po opuszczeniu były skierowane pionowo w stronę podłoża (rys. 62).
- Po wykonaniu skłonu i opuszczeniu rąk skieruj wzrok w dół.
- Wykonawszy obszerny skłon, przypominający „opuszczanie zwodzonego mostu”, pozostań pochylony w tej postawie (z opuszczonymi w dół rękoma) przez trzy do pięciu sekund, utrzymując wyprostowane nogi i oddychając naturalnie.
- Wraz z wdechem unieś i wyprostuj tułów do pionu, unosząc przy tym skrzyżowane w nadgarstkach ręce przed klatkę piersiową. Czyniąc to utrzymuj tułów, szyję i głowę w linii prostej.
- Wykonaj niniejsze ćwiczenie od siedmiu do dziewięciu razy.

2. Wariant drugi (zalecany dla osób o mniejszej elastyczności kręgosłupa)

- Zrelaksuj się i nieznacznie ugnij nogi w kolanach, aby zmniejszyć napięcie mięśni nóg podczas wykonywania tego ćwiczenia
- Patrząc przed siebie ukośnie w dół stopniowo wyprostuj kręgosłup począwszy od kręgów lędźwiowych w górę.
- Zbliź skrzyżowane dłonie do ciała tak, jak opisano powyżej (tj. w pierwszym sposobie wykonania tego ćwiczenia), po czym wysuń je w przód patrząc na nie i poza nie, pochylając się równocześnie w przód i w dół do momentu, aż opuścisz wyciągnięte przed siebie dłonie do poziomu ud.
- Gdy dłonie skrzyżowanych rąk osiągną poziom ud, powoli wyprostuj się do pionu ponownie umieszczając dłonie przed klatką piersiową.

Uwagi mistrza Gao Congwena dotyczące praktyki ćwiczenia „Rozłup górę Hua silnym cięciem”:

(...) Wskazane jest, aby to ćwiczenie wykonywały nastolatki mające problemy z rośnięciem, niedowagą lub zaburzeniami sylwetki ciała, gdyż jego praktykowanie rozluźnia i rozciąga kręgosłup, przynajmniej częściowo likwidując powyższe niedomagania. Stwierdzono, że w wyniku jego wykonywania nawet u ludzi w średnim starszym wieku ich wzrost zwiększył się o centymetr lub dwa.

(...) Występujący w tym ćwiczeniu ruch pochylenia ma swój początek w rejonie talii, i jeśli ćwiczysz go przez długi czas, wówczas qi rozprzestrzeni się z tego obszaru na całe ciało.

(...) Gdy stoisz wyprostowany, przestrzeń między grzbietami dłoni skrzyżowanych w nadgarstkach rąk utrzymywanych przed klatką piersiową powinna znajdować się przed punktem akupunkturowym tiantu (rys. 50).

(...) Po uniesieniu z wdechem skrzyżowanych rąk powyżej głowy wyprostuj ramiona z wewnętrzną siłą, a następnie z wydechem energicznie i płynnie pochyl się do przodu i w dół. Po upływie trzech sekund, (w trakcie których wykonaj wdech i wydech), powoli z wdechem wyprostuj się unosząc rozluźnione ręce (nadal skrzyżowane w nadgarstkach) przed klatkę piersiową i kierując opuszki palców dłoni w górę.

(...) Wykonywanie tego ćwiczenia wzmacnia mięśnie całego ciała, przyspiesza metabolizm, usprawnia krążenie krwi i płynów ustrojowych, zwiększa wydolność funkcjonalną serca i płuc, znacząco zwiększa elastyczność obszaru talii, szyi, kręgosłupa, bioder, kolan, stawów śródstopia, stawów ramion i rąk, zwiększa kondycję, zmniejsza zmęczenie oczu, zapobiega krótkowzroczności, poprawia koordynację ruchową oraz równowagę.

(...) Unosząc ręce ponad głowę ku niebu „niczym mnich wielką łaskę kadzidła”, uczynić to tak, aby twoje ręce znalazły się pionowo obok uszu, a następnie pochyl się w przód wykonując powoli ruch przypominający „rąbnięcie siekierą w klocek drewna w celu pocięcia go na szczapy”. Czyniąc to postaraj się maksymalnie rozciągnąć kręgi odcinka piersiowego i lędźwiowego kręgosłupa, unosząc przy tym naturalnie głowę. Po pochyleniu się i wykonaniu ruchu przypominającego cięcie siekierą, zatrzymaj się na jedną do trzech sekund, po czym powoli wyprostuj, przenosząc dłonie przed klatkę piersiową.

(...) Gdy qi będzie przenikać przez palce dłoni, poczujesz między dłońmi mrowienie.

(...) Po wyprostowaniu się z dłońmi utrzymywanymi przed klatką piersiową wykonaj jeden lub dwa oddechy, po czym, ponownie unieś ręce, a następnie powtórz pozostałe ruchy tworzące to ćwiczenie.

(...) Osoby z chorobami serca oraz nadciśnieniem nie powinny używać nadmiernej siły podczas wykonywania tego ćwiczenia.

Ćwiczenie ósme

Podnoszenie księżyca z morskiego dna

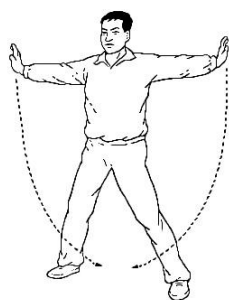
(Obejmowanie i podnoszenie trójnoga przez wielmożę)

Hai di lao yue

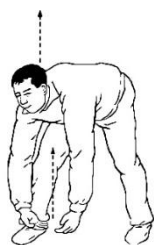
Huai zhong bao yue

Ba wang ju ding

海底捞月、怀中抱月 霸王举鼎



Rys. 63



Rys. 64



Rys. 65



Rys. 66

Rys. 63 – 66. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Podnoszenie księżyca z morskiego dna”

Opis wykonania ćwiczenia

Istnieją dwa warianty wykonania tego ćwiczenia:

1. Wariant pierwszy

- Stań w rozkroku nieco szerszym, niż wynosi szerokość twoich ramion.
- Używając siły fizycznej mocno rozepchnij ręce na boki na poziomie ramion, kierując wewnętrzne strony dłoni na boki, a palce dłoni w górę (rys. 63).
- Zrelaksuj się, weź wdech i z wydechem, z wyprostowanymi nogami, pochyl się do przodu do momentu, w którym twój tułów osiągnie położenie poziome. Pochylając się utrzymuj głowę i tułów w jednej linii prostej opuszczając jednocześnie ręce tak, jakbyś chciał „nabrać dłońmi wodę ze stojącej przed tobą miski” (rys. 64).
- Z kolejnym wdechem wyprostuj się, unosząc przed sobą dłonie blisko ciała tak, aby przedramiona umieścić poziomo w niewielkiej odległości od klatki piersiowej, prostopadle do siebie i na jednej wysokości. Dłonie powinny znajdować się w odległości około 10 centymetrów od siebie, wewnętrznymi stronami skierowanymi w górę.

- Nieznacznie wysuń biodra w przód i z wydechem unieś dłonie ruchem przypominającym wypychanie w górę niewidzialnego ciężaru. Skieruj wzrok na dłonie oraz przestrzeń pomiędzy nimi. Po uniesieniu rąk odległość pomiędzy dłońmi powinna wynosić minimalnie około 20 cm, lecz nie powinna przekraczać szerokości ramion.
- Opuść ręce rozkładając je na boki do poziomu, kierując wzrok w przód, przyjmując taką samą postawę, jaką miałeś na początku tego ćwiczenia, tzn. utrzymując ręce rozsunięte na boki na poziomie ramion, kierując wewnętrzne strony dłoni na boki, a palce dłoni w górę.
- Powtórz opisane powyżej ruchy siedem razy.

2. Wariant drugi

- Rozluźnij ciało i zrelaksuj się mentalnie.
- Utrzymuj tułów prosty.
- Nieznacznie ugnij nogi w kolanach.
- Ugnij ręce w łokciach łącząc dłonie przed brodą w religijnym geście tak, aby stykały się one wewnętrznymi stronami, a ich palce były skierowane w górę, po czym opuść je umieszczając przed klatką piersiową.
- Utrzymując ww. postawę ciała rozgrzej dłonie dynamicznie pocierając nimi o siebie.
- Umieść dłonie przed twarzą tak, aby ich wewnętrzne strony były skierowane w stronę twarzy, a punkty *laogong* znajdowały się przed oczami. Dłonie nie powinny dotykać twarzy. Jeśli utrzymujesz dłonie przed twarzą w odległości kilkudziesięciu centymetrów, możesz mieć oczy otwarte, lecz jeśli utrzymujesz dłonie blisko twarzy (tj. w odległości 10 cm lub bliżej), zamknij oczy, odczuwając na twarzy i w oczach silne promieniowanie wydobywające się z dłoni. Energia *qi* emanująca z dłoni energetyzuje oczy wpływając korzystnie na stopniową poprawę wzroku.
- Utrzymuj tę postawę przez trzy do pięciu sekund oddychając naturalnie, po czym weź głęboki wdech, otwórz oczy (jeśli były zamknięte) i z wydechem unieś dłonie tak, jak opisano powyżej w podstawowej wersji wykonania tego ćwiczenia, wydając przy przez usta wibracyjny dźwięk „Tji” lub „Sii”.
- Zrelaksuj się i wraz z wdechem rozsuń i opuść ręce na boki do poziomu, po czym z wydechem tak, jak poprzednio, złącz dłonie przed klatką piersiową, następnie naturalnie oddychając rozgrzej ponownie dłonie pocierając nimi o siebie, ponownie umieść je przed twarzą, itd.
- Wykonaj niniejsze ćwiczenie siedem razy, a następnie opuść swobodnie ręce z boków ciała i odpręż się.

Zalecenia dotyczące praktyki

- Podczas pochylania się w przód utrzymuj tułów prosty (nie garb się).
- Jeśli nie masz problemów z kręgami szyjnymi, pochylając się skieruj wzrok do przodu, a po pochyleniu w dół, prostopadle do podłoża (nie kieruj wzroku za siebie spoglądając w tył pomiędzy własnymi nogami).
- Po pochyleniu się utrzymuj głowę tak, aby kręgi szyjne tworzyły jedną linię z resztą kręgosłupa.
- Unoś ręce do poziomu klatki piersiowej podczas prostowania ciała.
- W celu rozwoju wewnętrznej siły, nie garbiąc się, zewrzyj palce stóp, unieś biodra (dno miednicy), napnij mięśnie nóg, ścięgną podkolanowe i pośladki oraz nieznacznie wysuń ramiona do przodu.
- Opanowawszy właściwe wykonanie tego ćwiczenia możesz dodatkowo rozwijać wewnętrzną moc poprzez zmianę wykonywania wdechów i wydechów na odwrotne, tj. wykonywać wdechy wtedy, gdy poprzednio wykonywałeś wydechy i odwrotnie.
- Po rozgrzaniu dłoni w wyniku pocierania nimi o siebie, możesz najpierw unieść dłonie umieszczając je nad ramionami, kierując wzrok i punkty *laogong* w górę, a palce dłoni w kierunku głowy, a następnie wypchnąć dłonie w górę aż do pełnego wyprostowania rąk.

Uwagi mistrza Wang Ruitinga dotyczące wykonania ćwiczenia „Podnoszenie księżycy z morskiego dna” :

(...) Jest to ćwiczenie dynamiczne, traktowane jako kontynuacja poprzedniego ćwiczenia.

(...) Podczas wykonywania tego ćwiczenia oddech powinien być spokojny, głęboki i relaksujący oraz zgrany z ruchami rąk.

(...) Stojąc w rozkroku rozsuń ręce na boki utrzymując je poziomo tak, „jak ptak rozkładający w locie skrzydła”.

(...) Pochyl się w przód opuszczając ręce z wdechem i uczuciem relaksu. Uczyń to tak swobodnie i naturalnie, jak płynąca w dół woda Żółtej Rzeki (chin. Huang He). Po pochyleniu się w przód ramiona i ręce powinny być rozluźnione, wzrok skierowany w przód, a mięśnie szyi jedynie nieznacznie napięte.

(...) W trakcie wykonywania tego ćwiczenia qi przepływa szczególnie obficie przez tzw. „trzy jiao”, tj. górne, środkowe i dolne. W górnym spływa od poziomu obojczyków do płuc, opłucnej, osierdza i serca, w środkowym dociera do żołądka, śledziony i wątroby, a w dolnym do rejonu przepony brzusznej i

pępka z dolnym dantian, jako centralnym punktem koncentrowania się qi w obszarze brzucha. Te „trzy jiao” są jakby „drugim mózgiem”, w tym przypadku usytuowanym w tułowie, składającym się z trzech części.

(...) Wykonując to ćwiczenie regulujesz funkcjonalnie san jiao, doprowadzasz qi do klatki piersiowej i brzucha, podnosisz yang qi we wnętrzu tułowia odżywiając znajdujące się w nim organy oraz uzupełniasz jej ilość w brzuchu i „morzu szpiku” (tj. w rdzeniu kręgowym oraz mózgu).

(...) Trzymaj oburącz „księżyc” przedramionami skierowanymi do wewnątrz. Kciuki powinny być luźne, a pozostałe cztery palce każdej dłoni delikatnie stykać się z sobą. Ręce nie powinny być całkowicie rozluźnione, lecz odpowiednio zwarte.

(...) Obejmując dłońmi „trójnog” upewnij się, że trzymasz go pewnie, a twoje ręce dysponują wystarczającą siłą, aby go unieść i utrzymać oraz, że koniuszki palców twoich dłoni są skierowane ku sobie.

(...) Te dwa ćwiczenia wykonuje się zazwyczaj razem („jedno po drugim”), jako jedną, ciągłą akcję.

(...) Kluczem do właściwej praktyki tego ćwiczenia jest skoordynowanie składających się na nie ruchów z wdechami i wydechami. Ćwicząc skup się zatem nie tylko na ruchach, lecz także na swobodnych i naturalnie zgranych z nimi oddechach.

(...) Kiedy twoje ręce są rozsunięte poziomo, a palce dłoni skierowane w górę, qi przepływa przez ręce gromadząc się w rejonie zgiętych nadgarstków. Gdy rozluźniasz nadgarstki opuszczając ręce, qi przepływa przez nie do dłoni. Gdy unosisz ręce nad głowę, qi dociera do dłoni i palców promieniując w górę. Zwróć uwagę, aby po uniesieniu rąk palce dłoni były zwrócone ku sobie.

(...) Gdy wykonujesz ruch imitujący podnoszenie ciężkiego trójnoga, pochyl się opuszczając ręce po łuku oraz zwracając uwagę, aby twoje ramiona znajdowały się na jednym poziomie.

(...) Unosząc ręce ponad głowę, nieznacznie odchyl ramiona w tył i wypchnij biodra w przód.

(...) Dynamiczne wykonanie tego ćwiczenia intensyfikuje przepływ qi i krwi, zwiększa wigor, siłę fizyczną, sprawność ruchową, wytrzymałość i elastyczność ścięgien oraz mięśni, a także wpływa korzystnie na zdrowie kości.

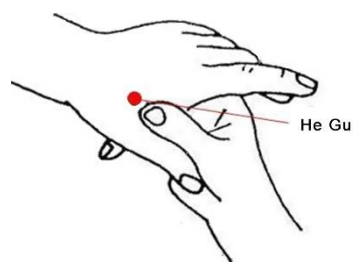
(...) Aby uniknąć nadmiernego napływu qi i krwi do głowy w trakcie praktykowania tego ćwiczenia, zwróć szczególną uwagę, aby nie napinać mięśni szyi i karku oraz unikać nadmiernej koncentracji mentalnej podczas pochylania i

prostowania się w połączeniu z naprzemiennym napinaniem i rozluźnianiem mięśni.

Ćwiczenie dziewiąte
Przyjmij nieruchomą postawę węża
She xing zhuang 蛇形庄



Rys. 67



Rys. 68



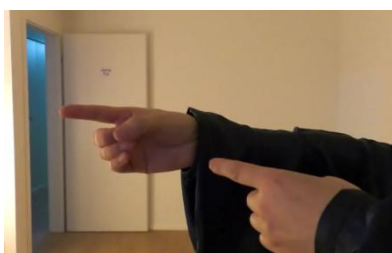
Fot. 18



Fot. 19



Fot. 20



Fot. 21

- Rys. 67. Rysunek przedstawiający wykonanie ćwiczenia „Przyjmij nieruchomą postawę węża”
- Rys. 68. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktu akupunktowego *hegu* (źródło: sieć Web)
- Fot. 18 – 21. Zdjęcia mistrza Xie Yuhonga praktykującego ćwiczenie „Przyjmij nieruchomą postawę węża”

Opis wykonania ćwiczenia

- Wykonaj lewą nogą niewielki krok do przodu, a następnie prawą do tyłu.
- Zrelaksuj się, a następnie wyprostuj lewą nogę dotykając do podłoża palcami lewej stopy.
- Osadź ciężar ciała na prawej nodze.
- Przysiądź na prawej nodze uginając obie nogi w stawach kolanowych.
- Wciągnij podbrzusze.
- Wsuń lewą rękę w przód wysuwając w kierunku wyimaginowanego przeciwnika palec wskazujący lewej dłoni uformowanej na podobieństwo tzw. „magicznego miecza”.
- Unieś prawą dłoń obok klatki piersiowej na wysokość lewej dłoni, uformuj prawą dłoń w kształt przypominający „magiczny miecz”, kierując palec wskazujący prawej dłoni na punkt akupunkturowy *hegu* lewej ręki (rys. 67, rys. 68, fot. 21).
- Zbliź prawą dłoń do lewej tak, aby utrzymywać ją za nią w odległości ok. 10 cm.
- Utrzymuj tą postawę nieruchomo przez kilka minut, po czym zmień ją na „lustrzaną” i ponownie stój w niej przez taki sam okres czasu.

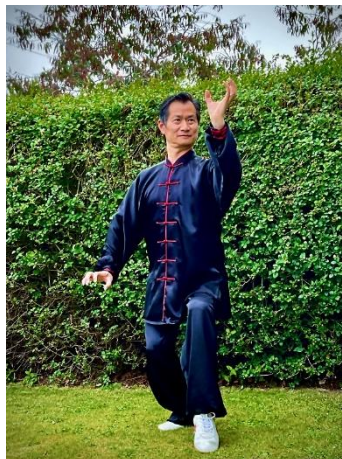
Oddziaływanie

- Jest to ćwiczenie rozwijające emisję *qi* z palca dłoni do punktu *hegu* drugiej ręki energetyzując ją.
- Praktyka tej postawy jest przydatna w przypadku konieczności podjęcia walki w celu ochrony siebie lub innych osób.

Ćwiczenie dziesiąte
Stój nieruchomo jak posąg w postawie o kształcie smoka
Long xing zhuang



Rys. 69



Fot. 22

Rys. 69. Rysunek przedstawiający wykonanie ćwiczenia „Stój nieruchomo jak posąg w postawie o kształcie smoka”

Fot. 22. Zdjęcie mistrza Xie Yuhonga praktykującego ćwiczenie „Stój nieruchomo jak posąg w postawie o kształcie smoka” (zdjęcie zostało wykonane i przekazane przez mistrza Xie Yuhong autorowi niniejszego opracowania w celu jego zilustrowania)



Fot. 23



Fot. 24



Fot. 25

Fot. 23. Zdjęcie obrazu chińskiego smoka udostępnione przez mistrza Xie Yuhonga

Fot. 24. Zdjęcie rzeźby chińskiego smoka (fot. S. Pawłowski)

Fot. 25. Zdjęcie rzeźby chińskiego smoka przy budynku na ulicy La Rambla w Barcelonie (fot. S. Pawłowski)

Opis wykonania ćwiczenia

- Stań naturalnie wyprostowany.
- Wykonaj lewą nogą niewielki krok w przód
- Obróć nieznacznie ciało w prawo, ugnij nogi w kolanach i przysiądź osadzając większość ciężaru ciała na prawej nodze. Zegnij palce stóp starając się pochwycić nimi podłogę.
- Uformuj dłonie w kształt „smoczycich łap”.
- Umieść prawą dłoń obok prawego biodra w takim ułożeniu, jakbyś się podpierał na prawej ręce. Punkt *laogong* prawej dłoni powinien być skierowany w dół.
- Wysuń lewą rękę przed siebie kierując punkt *laogong* lewej dłoni ukośnie w przód i w górę (rys. 69, fot. 22). Ruch ten nawiązuje do sylwetki mitycznego smoka, wzlatującego w kierunku nieba i wysuwającego „szponiastą łapę” w kierunku chmur.
- Utrzymuj tą postawę do chwili, gdy poczujesz fizyczne zmęczenie. Wówczas zmień ją na „lustrzaną”, wykonując lewą nogą krok w tył i stając prawą nogą z przodu, wysuwając przed siebie prawą rękę i umieszczając lewą dłoń obok lewego biodra. Jeśli wolisz, możesz zmienić postawę na „lustrzaną” nie przemieszczając lewej nogi, lecz jedynie przenosząc na nią ciężar ciała i wykonując krok w przód prawą nogą.
- Stojąc w „postawie smoka” oddychaj naturalnie, utrzymuj wciągnięty brzuch i uniesiony odbył, a pośladki w takiej pozycji, w jakiej siedzisz np. krześle.

Zalecenia dotyczące praktyki

Uważa się, że bardzo korzystnie jest wykonywać to ćwiczenie regularnie zimą, gdyż w wyniku jego wykonywania następuje gromadzenie i magazynowanie energii *qi* w organizmie, zużywanej następnie między innymi do utrzymania właściwej temperatury ciała w okresie niskich temperatur i mrozu.

Oddziaływanie

Praktykowanie „postawy smoka” wzmacnia mięśnie, stawy i kości nóg i rąk oraz uzupełnia niedostatki *qi* w sześciu organach *fu*¹⁰ ciała.

¹⁰ Zgodnie z TCM, narządy *zàng-fǔ* (臟腑) są określonymi narządami funkcjonalnymi ludzkiego ciała. Termin *zàng* (脏) odnosi się do narządów uważanych za *yin*, tj: serce, wątroba, śledziona, płuca i nerki, podczas gdy *fǔ* (腑) odnosi się do narządów *yang*, tj: jelita cienkiego, jelita grubego, pęcherzyka żółciowego, pęcherza moczowego, żołądka i tzw. *sānjiaō*. Każdy *zàng* jest sparowany z *fǔ*, a każda para jest przypisana do jednego z *wǔ xíng* (tzn. pięciu elementów/żywiolów). Organy *zàng - fǔ* są połączone dwunastoma standardowymi meridianami, z których każdy meridian *yang* łączy się z organem *fǔ*, a każdy meridian *yin* z jest połączony z organem *zàng* (źródło: Wikipedia).

Uwagi mistrza Xie Yuhonga dotyczące ćwiczenia „Stój nieruchomo jak posąg w postawie o kształcie smoka”:

(...) Chiński smok symbolizuje ducha Chińczyków i jest ich narodowym totemem. W starożytnej legendzie występuje on jako nadprzyrodzone mityczne zwierzę z rogami, łuskami i wąsami, mogące wywołać opady deszczu. W czasach feudalnych był on cesarskim symbolem, natomiast współcześnie jest symbolem władzy, szlachetności i honoru, a także synonimem szczęścia i sukcesu. Od czasów starożytnych Chińczycy obdarzyli smoka wieloma dobrymi i życzliwymi cechami symbolizującymi opiekuńczość. Wśród Chińczyków istnieje ogromne bogactwo barwnych mitów i legend o smokach oraz skomplikowanych ceremonii ich kultu. Większość grup etnicznych w Chinach nadal czci smoka i istnieje zwyczaj obchodów Dnia Głowy Smoka. W całym kraju można znaleźć nazwy miejsc, miejsc, rzeczy oraz imiona ludzi zawierające słowo „smok”.

(...) Smok zawiera w sobie potencjał wzrostu i rozwoju, a jego postać wyraźnie różni się od wszystkich innych rzeczywistych i mitycznych stworzeń. Posiada on zdolność chodzenia, pływania i lotu, dzięki czemu może np. wlecieć w chmury. Od czasów starożytnych istnieje w Chinach zwyczaj składania ludziom życzeń osiągnięcia „smoczego sukcesu”, tzn. pełnego dobrobytu. Bardzo ambitni ludzie często noszą na sobie ozdoby z wizerunkiem smoka oznaczające ich niezwykłość i mające sprawić, aby ich kariera rozwijała się łśniąc pełnym blaskiem jak słońce, lub pięknie, jak wielobarwna tęcza, tworząc stabilną i bezpieczną przyszłość.

(...) Smok jest w stanie zrozumieć ludzkie cierpienie. W związku z tym, że posiada moc przywołania wiatru i deszczu, w czasie suszy może sprawić, że spadnie deszcz i dzięki temu nastąpią obfite plony lub, że we właściwym czasie rolnicy będą mieli dobrą pogodę również oznaczającą udane i obfite żniwa.

(...) Osoby starsze wierzą, że noszenie ozdób z wizerunkiem smoka może przedłużyć im życie, ponieważ smoczy duch jest długowieczny. Smok posiada węzowe ciało którym w czasie ruchu energicznie kołysze lub wije się w jak wąż. Ukazuje to jego witalność i zdrowie oraz symbolizuje długowieczność.

(...) W biznesie smok symbolizuje zdolność zdobywania i utrzymywania posiadanej fortuny. Jego długie ciało oznacza, że biznes rozkwita, a wszelkie podejmowane w firmie decyzje są dalekowzroczne i elastyczne jak smok.

(...) Zdrowie oraz „smocza mądrość” dziecka są oczekiwaniami każdego rodzica. Smok symbolizuje również uzyskanie wiedzy i mądrości oraz bycie liderem, a w związku z tym, że inteligentny umysł i aktywne myślenie jest dobrze postrzegane także w odniesieniu do dzieci, to pozytywnie wyróżniające się wśród

nich są często nazywane „małymi smokami”. Przykładowo Bruce Lee nosił chińskie nazwisko i imię – Li Xiao Long, tzn. „Mały Smok rodziny Li”.

(...) W starożytnej chińskiej tradycji przedstawienie smoka i feniksa razem, jako pary, symbolizuje małżonków, tj. mężczyznę (smoka) oraz kobietę (feniksa). Symboliczne smocze dostojństwo, połączone ze szlachetną elegancją feniksa jest uważane za niezwykle pomyślne, a stwierdzenie „zawiazania węzła smoka i feniksa” oznacza udany, wiekuisty związek.

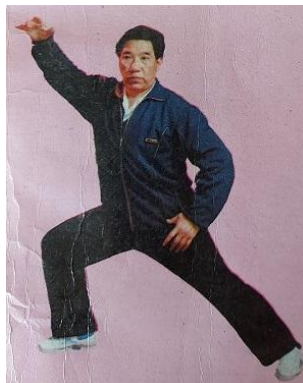
(...) Utrzymywanie postawy ciała o kształcie smoka jest jednym z zaawansowanych ćwiczeń medytacyjnych systemu Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan. Praktykując ją, jedna dłoń musi być uniesiona, a jej palce skierowane w górę zgięte jak smocze szpony, aby pochwycić nimi qi nieba, natomiast druga dłoń, również ukształtowana w kształt smoczej „szponiastej łapy”, powinna być skierowana palcami w dół, aby uchwycić energię yin ziemi. Obie ręce powinny być mocno ugięte w łokciach, a postawa ciała solidnie osadzona, co równocześnie czyni to ćwiczenie statycznym treningiem mięśni. Wykonywanie go może odgrywać znaczącą rolę w rozwoju siły wewnętrznej rąk oraz nóg. W związku z tym, że mityczny smok jest zwierzęciem typu yang, praktykowanie niniejszej postawy stymuluje cyrkulację energii yang w ludzkim ciele.

Ponadto podczas jednej z rozmów z mistrzem Xie Yuhong w trakcie seminarium treningowego poświęconemu Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan bardzo obrazowo i emocjonalnie opisywał mi on znaczenie smoka w kulturze chińskiej. Mówił, jak bardzo Chińczycy są przywiązani i dumni z tego symbolu, przez co każdy z nich w pewnym sensie czuje się duchowo smokiem. Ćwicząc sztuki walki lub *qigong*, często nawiązują oni w ruchach lub postawach ciała do tego mitycznego stworzenia, a np. wydychając czynią to tak, jak prychający lub zionący ogniem smok.

Ćwiczenie jedenaste
Stój nieruchomo jak posąg o kształcie tygrysa
Huxing zhuang 虎形庄



Rys. 70



Fot. 26



Fot. 27



Fot. 28



Fot. 29

- Rys. 70. Rysunek przedstawiający wykonywanie ćwiczenia „Stój nieruchomo jak posąg o kształcie tygrysa”
- Fot. 27. Zdjęcie mistrza Wang Ruitinga praktykującego ćwiczenie „Stój nieruchomo jak posąg o kształcie tygrysa”
- Fot. 28 – 29. Zdjęcia mistrza Xie Yuhonga praktykującego ćwiczenie „Stój nieruchomo jak posąg o kształcie tygrysa”

Opis wykonania ćwiczenia

Jest to ćwiczenie statyczne.

- Wykonaj lewą nogą długi krok w przód. Lewa noga powinna być ugięta w kolanie, a prawa „rozciągnięta”. Stopy powinny przylegać całymi podeszwami do podłoża. Umieść większość ciężaru ciała na nodze wykroczonej (lewej) – rys. 70.

- Unieś ukośnie lewą dłoń powyżej poziomu głowy, umieszczając ją mniej więcej nad stopą wykroczną i skieruj wewnętrzną stronę lewej dłoni w stronę prawego stawu biodrowego. Uniesiona lewa dłoń symbolizuje atakującego tygrysa z uniesioną do uderzenia łapą (od tego gestu pochodzi nazwa niniejszego ćwiczenia).
- Umieść prawą dłoń przed prawym stawem biodrowym, w odległości około 10 cm od niego, kierując wewnętrzną stronę dłoni w jego stronę. Zadaniem prawej dłoni jest bezdotykowe wchłonięcie strumienia *qi* wypływającego z punktu *laogong* lewej dłoni do punktu *hegu* prawej dłoni i przesłanie jej z punktu *laogong* prawej dłoni do wnętrza ciała na poziomie biodra.
- Skieruj wzrok poziomo przed siebie.
- Po utrzymaniu niniejszej postawy przez taki sam czas, w jakim praktykujesz inne postawy statyczne tego systemu *qigong*, zmień ją na „lustrzaną” i ponownie stój w niej przez taki sam okres czasu (fot. 26 – 29).

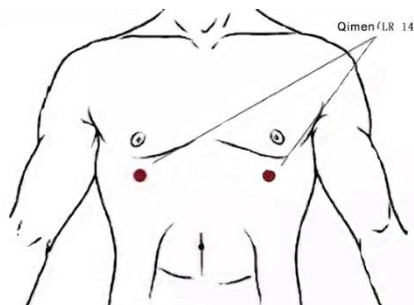
Ćwiczenie dwunaste

**Stój nieruchomo jak posąg o kształcie koguta aby nabyć moc Wadźry
(uderzenia pioruna)**

Jin gang zhuang



Rys. 71



Rys. 72

Rys. 71. Rysunek przedstawiający wykonywanie ćwiczenia „Stój nieruchomo jak posąg o kształcie koguta, aby nabyć moc Wadźry (uderzenia pioruna)”

Rys. 72. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktów *qimen* (źródło: sieć Web)

Opis wykonania ćwiczenia

Stań na jednej nodze zwracając uwagę na następujące elementy postawy:

- Ciężar ciała powinien spoczywać w całości na prawej, wyprostowanej (lecz nie sztywnej) nodze.
- Utrzymuj lewą nogę uniesioną i zgiętą w kolanie tak, aby jej udo znajdowało się na poziomie bioder, a podudzie było skierowane w stronę podłoża.
- Lewa stopa powinna być rozluźniona, a jej palce naturalnie opuszczone.
- Ułożenie rąk jest podobne do występującego w ćwiczeniu o nazwie „Postawa o kształcie tygrysa” (patrz: ćwiczenie jedenaste).
- Utrzymuj głowę prosto uniesioną, a wzrok skierowany w przód.
- Punkt *laogong* lewej dłoni emituje *qi* do punktu *qimen* (rys. 72), usytuowanego po prawej stronie klatki piersiowej lub do punktu *hegu* prawej dłoni, natomiast punkt *laogong* prawej dłoni przesyła *qi* do wnętrza ciała na poziomie biodra.
- Utrzymuj niniejszą postawę z wysoko uniesioną lewą ręką, a prawą opuszczoną, utrzymując prawą dłoń w odległości ok. 10 cm od prawego biodra. Jest naturalne, że stojąc w tej postawie mięśnie lewej ręki szybciej się zmęczą niż prawej, więc prawą rękę zdołasz dłużej utrzymywać w stanie relaksu i rozluźnienia. Ta dysproporcja często powoduje, że dłoń utrzymywana niżej szybciej się rozgrzewa (a nawet poci).
- Po wykonaniu niniejszego ćwiczenia przez określony czas, zmień postawę na „lustrzaną” i wykonaj je ponownie stojąc na lewej nodze z uniesioną prawą nogą i prawą ręką oraz utrzymując lewą dłoń w odległości ok. 10 cm od lewego biodra.

Dodatkowe informacje dotyczące praktyki

Niniejsze ćwiczenie jest metodą rozwijania wewnętrznej mocy poprzez nieruchome stanie na jednej nodze w ustalonej postawie ciała. Nieruchome stanie w określonych postawach ciała jest fundamentem tzw. „wewnętrznych” sztuk walki (chin. *neijiaquan*) i uważa się, że aby ich entuzjaści mogli osiągnąć sukces w swojej praktyce, powinni je obowiązkowo regularnie i sumiennie wykonywać. Słynny mistrz sztuk walki Sun Lutang¹¹ powiedział: „Zanim zaczniesz wykonywać ćwiczenia w ruchu, stój najpierw przez trzy lata nieruchomo jak słup” oraz: „Mnisi z klasztoru Shaolin położonego u stóp pasma górskiego Songshan zachowali do tej pory pełen opis ćwiczeń nieruchomego stania, a odciski ich stóp utrwalane w ciągu wielu stuleci w kamiennej posadzce są przykładem ich wytrwałości i

¹¹ Sun Lu-t'ang lub **Sun Lutang** (1860-1933) był znanym mistrzem chińskich sztuk walki tzw. *neijia* (wewnętrznych) i protoplastą synkretycznej sztuki *t'ai chi ch'üan* stylu Sun. Jest on również uważany za wybitnego neokonfucjańskiego i taoistycznego uczonego, zwłaszcza w obszarze wiedzy na temat Księgi Przemian (chin. *I Ching*) oraz wybitnego współtwórcę teorii wewnętrznych sztuk walki spisanej i opublikowanej w licznych książkach jego autorstwa (źródło: Wikipedia).

mówią same za siebie. Wykonują oni ćwiczenia stania każdego dnia, również w czasach panowania obecnej dynastii”.

Do niedawna mnisi świątyni Shaolin położonej u podnóża pasma górskiego Songshan ćwiczyli Shaolin *kung fu* sekretnie, utrzymując w tajemnicy ćwiczenia rozwoju wewnętrznej mocy, nabywanej w wyniku nieruchomego stania w ustalonych postawach ciała.



Fot. 30. Zdjęcie kamiennej posadzki w jednym z pawilonów klasztoru Shaolin z widocznymi wgłębieniami powstałymi w wyniku wieloletniej praktyki Shaolin *kung fu* przez tamtejszych mnichów (fot. S. Pawłowski)

Ćwiczenie trzynaste

Stój na jednej nodze stabilnie, jak mocno zakorzenione drzewo



Rys. 73. Rysunek przedstawiający wykonywanie ćwiczenia „Stój na jednej nodze stabilnie, jak mocno zakorzenione drzewo”

Opis wykonania ćwiczenia

- Stań na prawej nodze i nieznacznie na niej przykucnij tak, aby „miała kształt zbliżony do tylnej końskiej nogi”.
- Ugnij lewą nogę w kolanie i umieść jej podudzie na kolanie lub udzie prawej nogi „ruchem tak płynnym, jak czyni to zwijający się wąż”. Lewa stopa powinna być rozluźniona, a postawa ciała stabilna, „jak mocno zakorzenione drzewo”.
- Ugnij lewą rękę w łokciu tak, aby jej przedramię utrzymywać poziomo przed tułowiem z dłonią nieco poniżej prawej piersi i w odległości 10 – 20 cm przed nią. Wewnętrzna strona lewej dłoni powinna być skierowana w górę.
- Ugnij prawą rękę w łokciu, utrzymując jej przedramię prawie pionowo. Łokieć prawej ręki powinien znajdować się nad lewą dłonią (nie dotykając jej), a prawa dłoń na poziomie twarzy, w odległości kilkudziesięciu centymetrów (rys. 73). Palce prawej dłoni powinny być skierowane w górę, a jej wewnętrzna strona w lewo.
- Skieruj wzrok w przód na i za prawą dłoń.
- Staraj się utrzymywać tułów prosto (nie garb się).
- Po wykonaniu ćwiczenia stojąc na prawej nodze przyjmij postawę „lustrzaną” i wykonaj je raz jeszcze stojąc na lewej nodze.

Uwagi mistrza Wang Ruitinga dotyczące praktyki ćwiczenia „Stój na jednej nodze stabilnie, jak mocno zakorzenione drzewo”:

(...) *Im więcej czasu spędzisz na wykonywaniu ćwiczeń nieruchomego stania w ustalonych postawach, tym więcej zyskasz w dalszej praktyce ćwiczeń dynamicznych. Przyjmując nieruchome postawy wyglądasz jak ptak stojący na jednej nodze, wąż, dziki tygrys lub smok. Twoja sylwetka emanuje dostojnością, mocą i dumą, a twoje ciało się wzmacnia. Ten fundament twojej praktyki z roku na rok będzie się stawał coraz solidniejszy, a umiejętności będą wzrastać. Nie idź zatem „na łatwiznę” siadając na poduszce, lecz stań na jednej nodze, nieznacznie przykucnij, a drugą nogę unieś, ugnij w kolanie i oprzyj na kolanie lub udzie nogi podporowej. Gdy utrzymując tę postawę odczujesz zmęczenie, zmień ją stając na drugiej nodze i przyjmując postawę „lustrzaną” w stosunku do poprzedniej. Po kilku minutach utrzymywania tej postawy można odczuwać w dłoni utrzymywanej pod łokciem drugiej ręki pulsowanie w obszarze punktu laogong podobne do wibracji membrany bębna po uderzeniu w nią pałeczką, natomiast w dłoni uniesionej przed twarzą uczucie drętwienia palców. Są to często spotykane odczucia występujące w trakcie wykonywania tego ćwiczenia.*

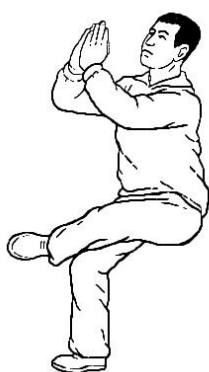
(...) „Dzięki praktykowaniu tego ćwiczenia szybko się wzmocnisz i staniesz fizycznie oraz duchowo silny tak, jak tygrys.

(...) W tym ćwiczeniu postawa górnej części ciała jest taka sama jak wtedy, gdy siedzisz (np. na stołku). Różnica polega na tym, że nie siedzisz na czymkolwiek, lecz utrzymujesz ciężar ciała stojąc na jednej, ugiętej w stawie kolanowym nodze.

Ćwiczenie czternaste

Złącz dłonie przed klatką piersiową i stój nieruchomo jak posąg przedstawiający buddyjskiego świętego mnicha

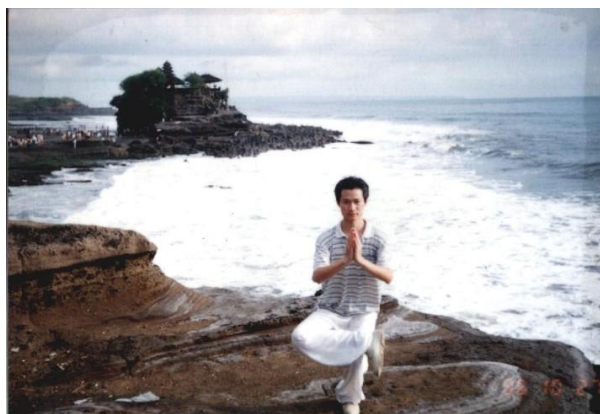
***Shuang shou he shi luohan zhuang* 双手合十罗汉庄**



Rys. 74



Fot. 31



Fot. 32

Rys. 74. Rysunek przedstawiający wykonanie ćwiczenia „Złącz dłonie przed klatką piersiową i stój nieruchomo jak posąg przedstawiający buddyjskiego świętego mnicha”

Fot. 31 – 32. Zdjęcia mistrza Xie Yuhonga wykonującego ćwiczenie „Złącz dłonie przed klatką piersiową i stój nieruchomo jak posąg przedstawiający buddyjskiego świętego mnicha”

Opis wykonania ćwiczenia

- Złącz przed sobą dłonie na poziomie szyi tak, aby stykały się wewnętrznymi stronami, a ich palce były skierowane w górę.
- Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i przysiądź na niej tak, jak ma to miejsce w opisanym powyżej ćwiczeniu trzynastym.

Oddziaływanie

Wykonywanie tego ćwiczenia przynosi takie same efekty jak ćwiczenia trzynastego, ponadto kumuluje *qi* i wzmacnia ducha.

Ćwiczenie piętnaste

Stój nieruchomo podtrzymując filar wznoszący się ku niebiosom

Zhang zi yi zi zhu



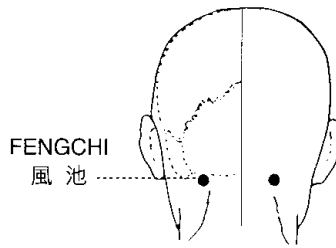
Rys. 75. Rysunek przedstawiający wykonanie ćwiczenia „Stój nieruchomo podtrzymując filar wznoszący się ku niebiosom”

Opis wykonania ćwiczenia

- Przyjmij szeroką „postawę jeźdźcy” (chin. *mabu*).
- Unieś prawą dłoń nad głowę kierując jej wewnętrzną stronę w górę, a palce w lewo.
- Opuść lewą dłoń przed podbrzusze, kierując jej wewnętrzną stronę w dół, a palce w prawo. Nie utrzymuj lewej dłoni poziomo, lecz nieco ukośnie tak, aby jej punkt *laogong* był skierowany na wewnętrzną stronę uda lewej nogi.
- Skieruj wzrok w przód.
- Utrzymuj tułów prosty.
- Stój w tej postawie przez określony czas, najczęściej od trzech do dziesięciu minut, a następnie zmień okrężnym ruchem ułożenie rąk na „lustrzane” i utrzymuj tą postawę przez kolejny, taki sam okres czasu.

Oddziaływanie

W wyniku praktyki tego ćwiczenia wzrasta siła i szybkość, a przez to skuteczność ruchów samoobrony. *Qi* płynąc do rąk dociera między innymi do punktów *fengchi* u podstawy czaszki energetyzując obszar karku oraz głowę.



Rys. 76. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktów akupunkturowych fengchi (źródło: sieć Web)

Uwagi mistrz Wang Ruitinga dotyczące praktyki ćwiczenia „Stój nieruchomo podtrzymując filar wznoszący się ku niebiosom”:

(...) Postawa człowieka wykonującego to ćwiczenie przypomina podtrzymywanie dłonią jakiegoś ciężaru ponad głową. Utrzymywanie jej wymaga silnej woli, samozaparcia i determinacji, lecz jej praktyka zwiększa umiejętności i wyraźnie wzmacnia całe ciało. Stojąc staraj się rozluźnić, nie napinaj niepotrzebnie mięśni. Utrzymuj lewą dłoń przed sobą na poziomie ud, kierując punkt akupunkturowy laogong ukośnie w dół, w stronę lewego uda. Ułożenie rąk można zamieniać na odwrotne, lecz tułów, nogi i głowa powinny pozostawać nieruchome.

Ćwiczenie szesnaste Stój nieruchomo w pozycji xubu Zhang xubu



Rys. 77. Rysunek przedstawiający wykonanie ćwiczenia „Stój nieruchomo w postawie xubu”

Opis wykonania ćwiczenia według mistrza Wang Ruitinga:

- Stań naturalnie.
- Obróć nieznacznie prawą stopę w prawo.
- Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i na niej przysiądź, lekko uginając ją w kolanie.
- Wysuń lewą nogę do przodu i ugnij w kolanie tak, aby delikatnie dotykać palcami lewej stopy podłoża. Lewa stopa powinna być „lekka jak łódź unosząca się na powierzchni wody”, a jej palce rozluźnione.
- Ciało powinno być rozluźnione, a jego ciężar całkowicie spoczywać na prawej nodze.
- Ugnij mocno w łokciu prawą rękę, a lewą wysuń przed siebie, jedynie nieznacznie zginając w łokciu.
- Skieruj palce wskazujące i środkowe dłoni przed siebie, a pozostałe utrzymuj zgięte i rozluźnione.
- Jeśli chcesz, możesz wykonywać to ćwiczenie zakreślając palcami dłoni niewielkie spiralne ruchy emitujące *qi*, wówczas obie ręce poruszają się jednocześnie we wzajemnej koordynacji w górę i w dół, seriami ruchów – po 10 w każdej serii.
- Gdy odczujesz zmęczenie w lewej ręce i prawej nodze, możesz zmienić postawę na „lustrzaną” zmieniając jednocześnie ułożenie rąk na odwrotne (tj. wysuwając w przód prawą rękę).
- Utrzymuj postawę do chwili, gdy odczujesz zmęczenie.”

Dodatkowe informacje dotyczące praktyki ćwiczenia „Stój nieruchomo w pozycji *xubu*”:

- Głównym zadaniem tego ćwiczenia jest skierowanie strumienia *qi* z wnętrza ciała do palców dłoni uformowanych w kształt tzw. „magicznego miecza” (tj. palców wskazujących i środkowych dłoni) oraz wyemitowanie jej przez ich opuszki do przodu.
- Palce wskazujący i środkowy dłoni utrzymywanej bliżej ciała mogą emitować *qi* do wewnętrznej części nadgarstka dłoni utrzymywanej w większej odległości od ciała, a następnie poprzez jej palce (wskazujący i środkowy), emitować ją do przodu, jako jeden, silny strumień stworzony z energii obu rąk.

Ćwiczenie siedemnaste
Stój nieruchomo ze stalowymi pierścieniami na nadgarstkach
w celu rozwinięcia wielkiej mocy
Zhāng huǒ huài gōng (yǐn pī gōng)



Rys. 78. Rysunek przedstawiający wykonywanie ćwiczenia „Stój nieruchomo ze stalowymi pierścieniami na nadgarstkach w celu rozwinięcia wielkiej mocy”

Opis wykonania ćwiczenia

- Umieść stalowe pierścienie na nadgarstkach i przyjmij „postawę jeźdźca” bez odrywania pięt od podłoża.
- Skieruj wzrok przed siebie.
- Stój nieruchomo w tej postawie przez określony czas, podobnie, jak ma to miejsce w innych statycznych ćwiczeniach tego systemu *qigong*.

Dodatkowe informacje dotyczące praktyki

- Wykonywanie tego ćwiczenia (chin. *gong li*) podwaja siłę, wzmacnia ręce i ramiona oraz zwiększa przepływ *qi* ich obszarze.
- W trakcie wykonywania tego ćwiczenia wzrasta tempo uderzeń serca.
- W wyniku nieruchomego stania w „postawie jeźdźca” z rękoma obciążonymi stalowymi pierścieniami wzmocnisz ducha, a twoje ruchy staną się mocniejsze.
- Praktyka tego ćwiczenia zwiększa cyrkulację krwi w organizmie oraz prowadzi do kompresji struktury mięśniowej ciała.
- Długotrwała praktyka tego ćwiczenia jest bardzo męcząca, lecz przynosi wyraźne i wymierne efekty.
- W związku z tym, że energia *qi* posiada właściwość penetrującą metal, tzn. że przepływa przez metal (jak prąd), wykonywanie tego ćwiczenia z obciążeniem rąk metalowymi pierścieniami nie jest szkodliwe dla zdrowia ćwiczącego.

- Nie powinieneś rozpoczynać praktyki tego ćwiczenia z obciążeniem rąk, dopóki nie wzmocnisz swojej „postawy jeźdźcy” do tego stopnia, że zdołasz ją utrzymywać bez obciążenia przez dłuższy okres czasu.
- W trakcie wykonywania tego ćwiczenia odczucie ciepła stopniowo spływa z górnych do dolnych partii ciała.
- Skupiając w trakcie wykonywania tego ćwiczenia uwagę na nerkach, leczysz niedokrwienie nerek, przeciwdziałasz nadciśnieniu tętniczemu oraz udarowi mózgu.
- Wykonywanie tego ćwiczenia zwiększa przepływ krwi w całym ciele. Gdy krew płynąca w tułowie „zatrzymuje się” w sercu, znacznie zwiększa się rozkurczowe ciśnienie krwi w głównych tętnicach. Obciąża to szkodliwie nie tylko serce, lecz także płuca, nerki i naczynia krwionośne, destabilizuje ciśnienie krwi i sprzyja nadmiernej cyrkulacji *qi* w meridianie serca, które dla równowagi energetycznej, musi być schładzane większą ilością wodnej *qi* z nerek. W dłuższej perspektywie czasu osłabia to ducha i ciało. Praktykowanie niniejszego ćwiczenia przeciwdziała tego typu dysfunkcjom.
- Powiada się, że praktyka tego ćwiczenia może zastąpić „sto zabiegów leczniczych”. Wykonywanie ćwiczenia likwiduje niedobór krwi, prowadzi do zaniku tkanki tłuszczowej oraz zmniejsza niedrożność naczyń mózgowych.
- W wyniku wykonywania tego ćwiczenia następuje uzupełnienie, wyrównanie i napełnienie energią *qi* meridianów oraz centrów energetycznych ciała, a przez to przywrócenie jej właściwej cyrkulacji meridianami usytuowanymi z przodu i z tyłu ciała.

Oddziaływanie

Wykonywanie tego ćwiczenia:

- wyszczupla,
- wzmacnia i rozwija mięśnie,
- wzmacnia serce z osierdziem,
- zwiększa i usprawnia przepływ krwi,
- napełnia meridiany oraz trzy centra *dantian* bioenergią *qi*,
- stwarza warunki do wypromieniowywania nadmiaru zgromadzonej *qi* poza obręb ciała, tworząc z niej energetyczną powłokę ochronną, i niejako zewnętrzne „bioenergetyczne naczynie zastępcze”, z którego w razie potrzeby można jej zaczerpnąć,
- przeciwdziała zawałowi serca, udarowi mózgu, łagodzi objawy stwardnienia rozsianego,

- oddziałuje równocześnie na mózg, nerki i inne ważne narządy, przez które przepływa krew,
- zmniejsza lub likwiduje zakrzepicę w obrębie twarzy,
- wzmacnia mięśnie nóg (udokumentowane są przypadki osób niepełnosprawnych praktykujących to ćwiczenie, u których w wyniku wykonywania go stan zdrowia uległ poprawie do tego stopnia, że były w stanie przestać korzystać z kul ortopedycznych, i swobodnie poruszać się bez nich),
- przeciwdziała zakrzepicy (zatorowości) płucnej.

Uwagi mistrza Wang Ruitinga dotyczące praktyki ćwiczenia „Stój nieruchomo ze stalowymi pierścieniami na nadgarstkach”:

(...) W efekcie praktykowania tego ćwiczenia sprawność cyrkulacji qi w meridianach yin rąk i nóg wyraźnie wzrasta, sprzyjając usprawnieniu krążenia krwi naczyniami układu krwionośnego w całym ciele. Dzięki temu staniesz się zdrowszy, i jak mawiają jego adepci: „wykonując je poczujesz smak życia”. Walka organizmu z jego „wewnętrzną zgnilizną” wymaga ukrwienia narządów, a praktyka tego ćwiczenia właśnie ci to daje.

(...) Wykonując to ćwiczenie zlikwidujesz niedokrwistość oraz przeciwdziałasz chorobliwemu zanikowi lub kurczeniu się tkanki płucnej.

Znałem człowieka chorującego na niedrożność naczyń krwionośnych twarzy. Gdy zaczął wykonywać to ćwiczenie wyzdrowiał, a spotkany później na ulicy zmienił się nie do poznania.”

CZWARTA GRUPA ĆWICZEŃ

Regulacja przepływu *qi*

Tiao qi

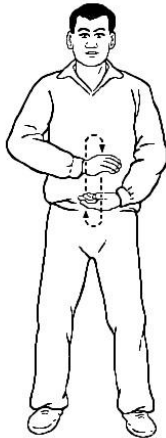
Ćwiczenie pierwsze

Rozciąganie *qi*

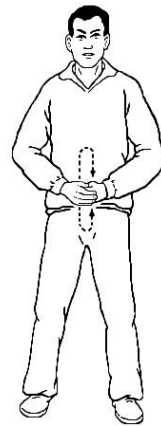
La qi 拉气



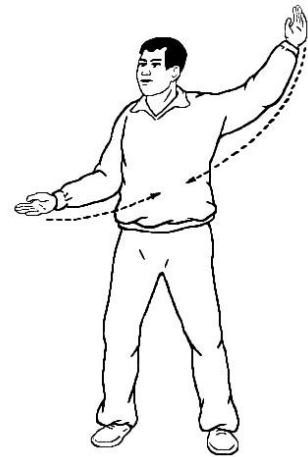
Fot. 33



Rys. 79



Rys. 80



Rys. 81

Fot. 33. Zdjęcie mistrza Xie Yuhonga praktykującego ćwiczenie "Rozciąganie *qi*"

Rys. 79 – 81. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia "Rozciąganie *qi*"

Opis wykonania ćwiczenia

- Stań swobodnie wyprostowany.
- Odstaw lewą stopę w bok stając w rozkroku stopami rozstawionymi równolegle względem siebie na szerokość barków. Palce stóp powinny być skierowane do przodu.
- Stój tak przez chwilę i odpręż się.
- Umieść dłonie w odległości ok. 10 cm przed brzuchem – lewą dłoń w pobliżu pępka, na poziomie punktu *shenque* (rys. 27) wewnętrzną stroną skierowaną do góry, a prawą nad nią, wewnętrzną stroną skierowaną w dół. Odległość między dłońmi powinna wynosić około 10 cm (rys. 79). Skup uwagę w punktach *laogong* dłoni.

- Obróć prawą dłoń zewnętrzną stroną do przodu i obracając ją spiralnie przenieś okrężnie w dół, w miejsce lewej dłoni, a lewą w tym samym czasie, takim samym ruchem skierowanym w przeciwną stronę, przenieś półkolistnie w górę w miejsce, w którym przed chwilą utrzymywałeś prawą dłoń. Po zmianie ułożenia dłoni na „lustrzane” utrzymuj je w odległości około 10 cm od siebie.
- Wraz z wdechem rozsuń ręce po przekątnej do momentu, aż prawa dłoń znajdzie się obok prawego biodra, w odległości ok. 50 cm od niego, a lewa dłoń uniesiona z lewej strony ciała, nieco powyżej poziomu głowy, w odległości kilkudziesięciu centymetrów od niej (rys. 81).
- Pozostań w tej postawie przez okres od jednej do trzech sekund.
- Z wydechem przenieś powoli płynnie dłonie z powrotem przed brzuch tą samą drogą, którą je uprzednio rozsunąłeś, w to samo położenie „chwytając w nie i utrzymując nimi niewidzialną piłkę”.
- Zmień ułożenie dłoni na odwrotne (fot. 33), ruchami przypominającymi obracanie w dłoniach piłki, i wykonaj opisane powyżej ruchy „w lustrzanym odbiciu”, w koordynacji z oddechem.
- Wykonaj dziesięć razy powyższe ruchy unosząc naprzemiennie lewą i prawą rękę.

Istnieją dwa warianty wykonania tego ćwiczenia:

1. **Wariant deszczu** polega na poruszaniu opuszkami palców po rozsunięciu rąk.
2. **Wariant wiatru** polega na wykonywaniu łagodnych, falujących ruchów całymi dłońmi (po uprzednim) rozsunięciu rąk.

Wykonując te łagodne ruchy możesz odczuwać mrowienie w ramionach oraz w dłoniach.

Oddziaływanie

- W trakcie rozsuwania dłoni *qi* jest „rozciągana”, a podczas zbliżania dłoni do siebie jest „ściskana i zagęszczana” (kompresowana).
- Praktyka tego ćwiczenia wzmacnia *qi* oraz jednocześnie uspokaja i równoważy jej cyrkulację we wnętrzu ciała.

Uwagi mistrza Wang Ruitinga dotyczące praktyki ćwiczenia „Rozciąganie *qi*”:

(...) „Potencjałem człowieka jest jego umiejętność uczenia się. Nie daj się w życiu ponosić negatywnym emocjom, lecz pomagaj innym i ich lecz. Dzięki wykonywaniu tego ćwiczenia twoje ręce i dłonie staną się silniejsze zarówno fizycznie, jak i energetycznie. Staniesz się silny, jak góra Huashan. Nigdy nie

zapominaj, że chcąc naprawić świat, musisz zacząć od siebie i własnego samodoskonalenia. Ćwicz zatem gdy tylko masz możliwość, nawet stojąc nad rzeką lub jeziorem.

(...) W wyniku wykonywania niezwykle delikatnych, subtelnych, wręcz jedwabistych ruchów tworzących to ćwiczenie poczujesz w dłoniach siłę fizyczną połączoną z qi, które możesz wykorzystać w sytuacji zagrożenia i konieczności podjęcia walki.

(...) Coraz sprawniejsze i silniejsze pobudzanie, gromadzenie oraz kompresowanie w sobie qi w wyniku wykonywania tego ćwiczenia zgodnie z zasadami daoyin doprowadzi cię do stanu, w którym będziesz zdolny do świadomego uwalniania zgromadzonej w sobie bioenergii, i za jej pomocą leczenia rozmaitych chorób u innych ludzi. Twoja lecznicza qi będzie emanować z dłoni, jak łagodny powiew ciepłego wiatru.

(...) Rozsuwaj dłonie po przekątnej utrzymując ich wewnętrzne strony skierowane ku sobie.

(...) W trakcie rozsuwania dłoni wykonuj wdech, a gdy je zbliżasz do siebie – wydech.

(...) Wykonując to ćwiczenie skup uwagę na punktach laogong dłoni. Nie zapominaj, że punkt laogong można masować (np. kciukiem przeciwnej dłoni), podobnie, jak punkty shixuan (rys. 82) usytuowane na opuszkach palców dłoni. Po ich uprzednim wymasowaniu praktyka tego ćwiczenia staje się jeszcze bardziej efektywna.

Aby wpływać na qi przez punkty shixuan wystarczy zgiąć palce obu dłoni jak kot, a następnie oklepać się koniuszkami palców skierowanymi ku sobie. Ten zabieg jest szczególnie często zalecany dziewczynkom, gdyż często mają one zimne dłonie i stopy, a za pomocą tego ćwiczenia mogą usprawnić krążenie krwi oraz odżywić qi wątroby.

(...) Aby wzmocnić świadomość oddechu, po rozsunięciu rąk utrzymuj ręce prawie nieruchomo, a nadgarstkami i dłońmi wykonuj delikatnie ruchy w górę i w dół w rytm wdechów i wydechów. Te łagodne, falujące ruchy uwalniają energię qi z rąk do dłoni i powodują jej rozprzestrzenienie się w całych dłoniach.

(...) Odczuwanie qi jest nieodzowną i najważniejszą częścią ćwiczeń qigong, więc wykonuj je regularnie i znajdź czas na praktykę bez względu na to, jak bardzo jesteś zajęty.

Punkty *shixuan* znajdują się na końcach dziesięciu palców dłoni, w pobliżu paznokci.



Rys. 82. Rysunek obrazujący usytuowanie punktów *shixuan*
(źródło: sieć Web)

Oddziaływanie na nie reanimuje, usuwa nadmiar ciepła, rozprasza tzw. „wiatr”. Jest również pomocne w przypadku leczenia śpiączki, padaczki, wysokiej gorączki lub bólu gardła. Terapeutycznie oddziałuje się na nie poprzez nacisk (akupresura), za pomocą masażu (*tuina*), jak i nakłuwanie (akupunktura).

Ćwiczenie drugie

Krążenie qi

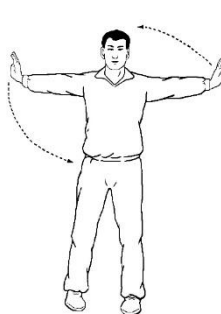
Zhuan qi 转气



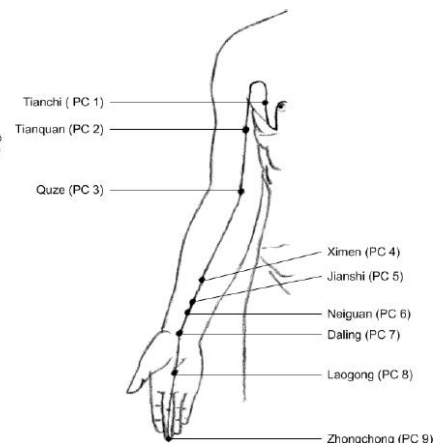
Rys. 83.



Rys. 84



Rys. 85



Rys. 86

Rys. 83 – 85. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Krążenie qi”

Rys. 86. Rysunek przedstawiający między innymi usytuowanie punktu akupunkturowego *daling* – PC 7 (źródło: sieć Web)

Opis wykonania ćwiczenia

- Stań wyprostowany i zrelaksowany ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion.
- Skieruj wzrok w przód.
- Wykonaj trzy spokojne wdechy i wydechy.
- Umieść dłonie przed brzuchem tak, jak to uczyniłeś w poprzednim ćwiczeniu „trzymając w nich niewidzialną piłkę”. Utrzymuj prawą dłoń nad lewą dłonią.
- Rozsuń ręce do poziomu obracając je wokół własnej osi i nie naprężając przy tym mięśni ramion. Po rozsunięciu rąk na boki palce dłoni powinny być skierowane w górę i utrzymywane pod kątem 90 stopni w stosunku do rąk. Ruch ten nosi nazwę „Przyjmij postawę przypominającą chiński znak „duży” tj. 大 . Qi przenika wówczas do punktów akupunkturowych *daling* (PC7) meridianu ręki *jueyin* (rys. 86). Jednocześnie wchłaniaj *qi* z ziemi przez punkty *yongquan* usytuowane w podeszwach stóp (rys. 40).
- Po rozsunięciu rąk do poziomu, weź wdech i z wydechem wykonaj ruch rozpychania dłońmi na boki.
- Unieś prawą dłoń powyżej głowy, aż do swobodnego wyprostowania prawej ręki w geście „podtrzymywania nieba”, umieszczając prawą dłoń w rzucie pionowym nad ramieniem, z wewnętrzną stroną dłoni skierowaną w górę, a palcami w kierunku głowy. Jednocześnie opuść lewą dłoń w geście „naciskania na ziemię”, umieszczając ją obok biodra z lewej strony ciała, kierując wewnętrzną stroną dłoni w dół, a palce w przód.
- Rozluźnij się i przechyl z wydechem tułów w lewo, przenosząc prawą rękę w lewo, a lewą dłoń przed prawą stronę miednicy. Ruch ten nosi nazwę „obracania *qi*” (rys. 84).
- Rozluźnij się i wyprostuj. Używając wewnętrznej siły opuść do poziomu wyprostowaną prawą rękę z prawej strony ciała oraz unieś lewą rękę z lewej strony ciała (również do poziomu). Palce dłoni powinny być skierowane w górę, a wewnętrzne strony dłoni na boki. Utrzymuj mięśnie ramion rozluźnione. Ruch ten nosi nazwę „Koło *bagua*”, tzn. koło ośmiu trygramów, gdyż w trakcie wykonywania go dłonie przenoszone są okrężnie – jedna z nich najpierw podpira, a następnie „przemierza” niebo, a druga naciska oraz „przemierza” ziemię, przez co siła i energie *yin-yang* dopełniają i łączą się w kolistym ruchu (rys. 85).
- Po krótkiej przerwie, trwającej od trzech do pięciu sekund, przenieś dłonie z powrotem przed brzuch do ułożenia „trzymania kuli”.
- Opuść okrężnie prawą dłoń umieszczając ją przed miednicą i unieś lewą rękę umieszczając lewą dłoń nad ramieniem, czyli przyjmij postawę „lustrzaną” w stosunku do opisanej powyżej „Przyjmij postawę przypominającą chiński znak „duży” (大).

Pochyl się w prawo powtarzając ruchy opisane powyżej, wykonując je w przeciwnym kierunku („lustrzanym odbiciu”).

- Wykonaj powyższe ruchy na przemian osiem razy pochylając się w lewo i osiem razy pochylając się w prawo.

Zalecenia i dodatkowe informacje dotyczące praktyki

- Podczas pochylania się na boki utrzymuj brzuch w miejscu.
- Na początku pochylania się w bok utrzymuj głowę pionowo, a w miarę pogłębiania odchylenia ciała, powoli przechylaj ją w bok. Jeśli pozwala ci na to elastyczność odcinka szyjnego kręgosłupa, możesz pochylać głowę w bok tak daleko, aż będzie równoległa do podłoża. Pamiętaj jednak, aby nie odchyłać głowy w tył.
- Po pochyleniu się w bok utrzymuj głowę prosto, tak, aby kręgi szyjne były mniej więcej w jednej linii z resztą kręgosłupa.
- Nie unosz ramion podczas powrotu tułowia do pionu.
- Aby zaktywizować wewnętrzną siłę wykonując to ćwiczenie, zewrzyj palce stóp, unieś dno miednicy, zaangażuj w wykonanie ruchów mięśnie tułowia i pośladków oraz nieznacznie wypchnij ramiona do przodu.
- Nie garb się.
- Wykonuj to ćwiczenie naprzemiennie unosząc raz jedną, a raz drugą rękę.
- W razie potrzeby możesz stać stopami rozstawionymi nieco szerzej niż szerokość ramion, gdyż pozwoli ci to na obszerniejsze pochylanie się na boki oraz większe rozciągnięcie bocznych części tułowia dzięki uginaniu prawej nogi i przenoszeniu na nią ciężaru ciała i utrzymywaniu lewej nogi luźno „rozciągniętej” a następnie pochylaniu się w lewo.
- Jeśli zdołasz, rozsuwaj jak najobszerniej ręce podczas odchylenia ciała w bok.
- Oddychaj swobodnie podczas wykonywania tego ćwiczenia.
- Gdy się odchylasz wyciągając ręce rób wydech, prostując ciało i powracając do pionu – wdech
- Ćwicz zmieniając ułożenie rąk i „przerzucając” *qi* między dłońmi.
- Niniejsze ćwiczenie polega na uniesieniu i opuszczeniu rąk odpowiednimi łukami, a następnie „rozciągnięciu i obróceniu” *qi*.
- Praktykując *qigong* zawsze zwracaj uwagę na sprawdzanie i obserwowanie swojej *qi*.
- „Prawdziwa” *qi* jest gromadzona i przechowywana w *dantian*, a „mętna” *qi* uwalniana z ciała przez punkty akupunkturalne *yongquan* usytuowane w podeszwach stóp, mające także zdolność jej gromadzenia. Wydechaj zatem starą, „mętną” *qi* i wchłaniaj

z wdechami świeżą, „czystą” *qi*, w wyniku czego usuniesz jej zatory i stagnację, zapobiegiesz zaburzeniom w jej cyrkulacji i skutecznie zmniejszysz jej zmętnienie.

Oddziaływanie

- Długotrwałe wykonywanie tego ćwiczenia jest doskonałym treningiem odczuwania *qi*, zwiększenia wewnętrznej mocy i odporności organizmu na szkodliwe czynniki zewnętrzne. Jego praktyka optymalnie zharmonizuje twoje wewnątrzorganiczne procesy energetyczne *yin -yang*, zwiększy umiejętność emisji *qi* za pomocą dłoni oraz umożliwi leczenie za jej pomocą wielu chorób u innych osób.
- Wykonywanie tego ćwiczenia stworzy silną aurę wokół całego ciała.
- Do funkcji wykonywania tego ćwiczenia należą mobilizacja i zharmonizowanie przepływu *qi* i krwi prowadzące do zdrowia i poczucia szczęścia.
- Długotrwała praktyka tego ćwiczenia rozwija umiejętność swobodnego uwalniania *qi*.

PIĄTA GRUPA ĆWICZEŃ

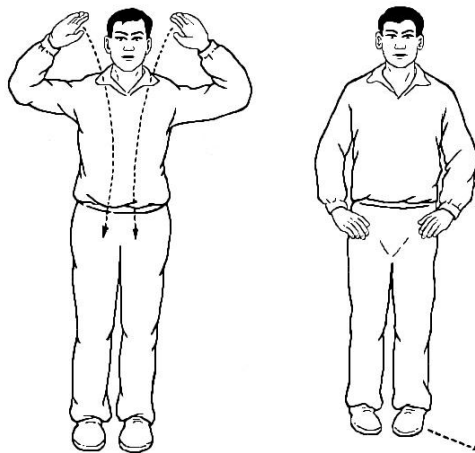
ĆWICZENIA KOŃCZĄCE PRAKTYKĘ

Shou gong

Ćwiczenie pierwsze

Ćwiczenie kończące praktykę *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan*

Shou shi



Rys. 87

Rys. 88

Rys. 87 – 88. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia *Shou shi*

Opis wykonania ćwiczenia

Istnieją dwa warianty wykonania tego ćwiczenia

1. Pierwszy wariant

- Po wykonaniu ostatniego z ćwiczeń dostaw lewą stopę do prawej, stając stopami równolegle względem siebie, palcami stóp skierowanymi do przodu.
- Rozluźnij mięśnie całego ciała i z wdechem unieś ręce z boków ciała do poziomu, kierując wewnętrzne strony dłoni w górę, a następnie nie przerywając ruchu ugnij ręce w stawach łokciowych i unieś okrężnie dłonie powyżej głowy tak, aby znalazły się na jednym poziomie, w odległości ok. 50 – 60 cm od siebie, kierując ich wewnętrzne strony w kierunku głowy. Po osiągnięciu tego położenia wewnętrzne strony dłoni powinny być skierowane ukośnie ku sobie i w dół (rys. 87).
- Z wydechem opuść powoli dłonie łagodnymi łukami przed sobą do poziomu bioder kierując mentalnie *qi* do punktów *yongquan*, usytuowanych w podeszwach stóp, a następnie ponownie rozluźnij się. Po opuszczeniu rąk dłonie powinny znajdować się przed stawami biodrowymi, wewnętrzne strony dłoni skierowane w dół, a ich palce do siebie (rys. 88).
- Rozluźnij ręce i opuść dłonie z boków ciała.

2. Drugi wariant

- Unieś dłonie tak, jak w pierwszym, opisanym powyżej wariantcie, a następnie połóż dłonie na głowie. Palce dłoni powinny być skierowane do siebie.
- Odsuń dłonie od głowy przed siebie na odległość 20 – 30 cm, a następnie opuść tak, jak w pierwszej, opisanej powyżej wersji.
- Ruchy kończące praktykę tym sposobem powtórz trzykrotnie.

Zalecenia i dodatkowe informacje dotyczące praktyki

- Kładąc dłonie na głowie weź wdech, a opuszczając je do poziomu bioder wykonaj wydech.
- Opuszczając dłonie sprowadź mentalnie *qi* z głowy do punktów *yongquan* usytuowanych na podeszwach stóp. Punkt akupunkturowy *yongquan* (KD 1) jest pierwszym punktem akupunkturowym meridianu nerek i *shaoyin* stopy. Oddziaływanie na niego jest wykorzystywane w leczeniu chorób układu oddechowego, trudnościach w wypróżnianiu i problemach z oddawaniem moczu. W praktyce *qigong* jest on wykorzystywany między innymi do nawiązania poprzez podeszwy stóp energetycznego kontaktu z podłożem, przesyłania *qi* do ziemi lub pobierania jej z niej.
- Podczas wykonywania tego ćwiczenia nie przykładaj dłoni do uszu.

- Ćwicząc sumiennie zbudujesz w sobie siłę i zyskasz umiejętność świadomego prowadzenia *qi*.
- Zadaniem tego ćwiczenia jest wzbudzenie przepływu *qi*, a następnie skierowanie jej w dół ciała do stóp, a z nich do podłoża. Za pomocą ruchu rąk zwiększysz ilość świeżej *qi* wchłanianej wraz z wdechem, a opuszczając ręce sprawniej pozbędziesz się wydychanych z płuc produktów wymiany gazowej oraz wyprowadzisz zużytą, „mętną” *qi* z ciała przez stopy do podłoża. Wykonując to ćwiczenie skup się i wydychaj powietrze przez usta.

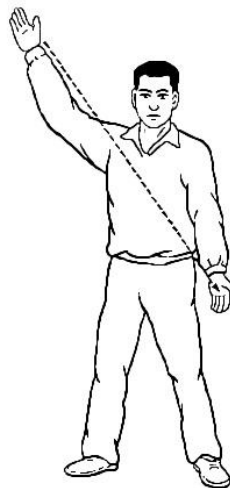
Ćwiczenie drugie

Uderzenie pioruna

Lei sheng

Ćwiczenie to jest ugruntowaniem ruchów kończących praktykę.

Wykonaj je niezależnie od tego, czy praktykowałeś wszystkie ćwiczenia systemu, czy jedynie część z nich.



Rys. 89. Rysunek przedstawiający wykonanie ćwiczenia „Uderzenie pioruna”

Opis wykonania ćwiczenia

- Wykonaj lewą nogą krok w przód, nieco ukośnie w lewo.
- Po wykonaniu kroku utrzymuj większość ciężaru ciała na prawej nodze.
- Umieść lewą dłoń z lewej strony ciała obok biodra tak, aby jej wewnętrzna strona była skierowana ukośnie w górę, w prawo, a jej palce w przód.

- Jednocześnie unieś prawą dłoń, umieszczając ją z prawej strony ciała obok i nieco powyżej głowy tak, aby jej wewnętrzna strona była skierowana ukośnie w dół w lewo, a jej palce ukośnie w przód i w górę. W tym położeniu dłonie są skierowane wewnętrznymi stronami ku sobie (rys. 89).
- W celu zmobilizowania wewnętrznej mocy zewrzyj energicznie palce stóp, unieś dno miednicy, dotknij końcem języka do podniebienia w jamie ustnej i napnij mięśnie całego ciała, a następnie mocno klaśnij w dłonie z okrzykiem „Yr!”, przenosząc ciężar ciała na lewą nogę i unosząc przed sobą prawą i zginając ją przy tym ją w kolanie tak, aby unieść kolano do poziomu brzucha, z pionowo utrzymywanym podudziem. Palce prawej stopy powinny być skierowane w przód. Wykonując ten ruch unieś dumnie brodę i skieruj „gniewny wzrok” w przód.
- Postaw prawą stopę obok lewej na szerokość bioder i opuść naturalnie ręce z boków ciała.

Dodatkowe informacje dotyczące praktyki

- W celu zachowania równowagi unieś jednym ruchem: głowę, tułów i zgiętą prawą nogę, klaszcząc jednocześnie dłońmi i wydając okrzyk.
- Zawsze wykonuj ćwiczenie „Uderzenie pioruna” wraz z opisanym powyżej ćwiczeniem kończącym praktykę, gdyż zapewni ci to zakończenie praktyki tego systemu *qigong* z pełnym duchem oraz zachowaniem wewnętrznej mocy.
- Wykonaj to ćwiczenie emanując wielką mocą i niezachwianym zdecydowaniem.

W starych klasztornych księgach opisujących ćwiczenie „Uderzenie pioruna” zapisano:

(...) Młody mnich po wykonaniu ćwiczeń qigong przyjął postawę kończącą, a następnie podziwiając słońce, zrobił lewą nogą krok do przodu i nieznacznie w lewo, opuścił lewą rękę i uniósł prawą, po czym używając całej siły rąk i nóg, z okrzykiem machnął prawą ręką uderzając prawą dłonią w lewą dłoń, a następnie energicznie opuścił prawą stopę na ziemię z tupnięciem, chwytając podłoże palcami stóp. Gdy to czynił, jego lewa noga była cały czas solidnie zakorzeniona, równowaga idealna, całe ciało wypełnione energią, a spojrzenie bystre i utkwione na słońcu. Wyglądał jak nieśmiertelny krzepki mędrzec, chodzący po górach tak starych, jak on sam.

(...) Tygrys posiada umiejętność potrząsania futrem. Po zakończeniu wykonywania ćwiczeń potrząśnij swoim ciałem jak dziki tygrys otrząsający się z wody, z widocznym dla innych silnym duchem oraz wydając okrzyk którego dźwięk porusza i wstrząsa twoimi pięcioma grupami mięśni i sześcioma narządami wewnętrznymi.

SZÓSTA GRUPA ĆWICZEŃ

ĆWICZENIA DODATKOWE

Ćwiczenia wykonywane siedząc lub leżąc

Ćwiczenia wykonywane w pozycji siedzącej i leżącej można praktykować w ramach systemu *Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan*, lub niezależnie od niego. W wyniku ich wykonywania następuje wzmożenie przepływu *qi* oraz utrzymywanie jej optymalnego poziomu w organizmie.

Ćwiczenie pierwsze

Ping zuo shi



Rys. 90



Fot. 34

Rys. 90. Rysunek przedstawiający wykonanie ćwiczenia *Ping zuo si* (siedząc na krześle)

Fot. 34. Zdjęcie mistrza Wang Ruitinga praktykującego ćwiczenie *Ping zuo si* siedząc na podłożu (zdjęcie pochodzi z filmu otrzymanego od mistrza Xie Yuhonga)

Opis wykonania ćwiczenia

- Usiądź na krześle lub stołku którego siedzisko znajduje się nieco wyżej niż kolana.
- Wyprostuj tułów i unieś głowę tak, jak w ćwiczeniu wykonywanym w pozycji stojącej, z nieznacznie cofniętym podbródkiem.
- Skrzyżuj nogi tak, aby stopy krawędziami stóp dotykały podłoża.
- Wykonaj takie same ruchy rękami, jakie wykonywałeś stojąc przyjmując „postawę jeźdźcy” (*mabu zhan zhuang*).
- Utrzymuj dłonie tak samo, jak stojąc w postawie *mabu zhan zhuang* (rys. 90).

- Przenieść kość ogonową pod siebie, unieś nieznacznie dno miednicy oraz zewrzyj i nieznacznie unieś odbył.
- Co pewien czas poruszaj palcami stóp i zaciskaj je, aby pobudzić krążenie krwi.
- Praktykuj to ćwiczenie z mentalną samoświadomością, unikając psychicznego zanurzenia i wyobcowania.
- Ćwicząc nie wyobrażaj sobie niczego i nie skupiaj myśli. Odczuwaj stan „tu i teraz”.
- Siedząc dotknij końcem języka podniebienia w jamie ustnej i rozluźnij mięśnie twarzy oraz usta.
- Jeśli nie unosisz dna miednicy i nie zaciskasz palców stóp – rozluźnij całe ciało.
- Stopniowo zwiększaj czas wykonywania ćwiczenia. Rozpocznij od 10 minut i wraz ze wzrostem zaawansowania wydłużaj stopniowo czas do 30 minut. W czasie praktykowania wykonaj ćwiczenia zginania i prostowania palców (chin. *ban zhi*), tak jak to czyniłeś stojąc.
- Kończąc praktykę tego ćwiczenia wstań i wykonaj dwa ćwiczenia z opisanej powyżej grupy ćwiczeń kończących praktykę (*Shou shi*).

Zalecenia i dodatkowe informacje dotyczące praktyki

- Podczas wykonywania tego ćwiczenia nogi nie są obciążone ciężarem ciała.
- Funkcja tego ćwiczenia jest taka sama, jak ćwiczenia praktykowanego w „postawie jeźdźcy”, lecz siedząc powinno być wykonywane dłużej, gdyż wolniej wzbudzany jest w niej przepływ *qi*.
- Wykonuj niniejsze ćwiczenie siedząc nieruchomo na krześle (dosł. „nieruchomo jak słup”). Krzesło nie powinno być zbyt wysokie, aby stopy nie zwisały, ani zbyt niskie, aby nogi nie były nadmierne ugięte w kolanach (w wyniku tego przepływ krwi i *qi* byłby utrudniony). Siedzisko krzesła powinno być płaskie, takie, aby siedząc na nim nie „zapadać się” (tak, jak np. w przypadku siedzenia w fotelu).
- Ćwiczenie to można traktować jako formę statycznego odpoczynku.
- Wykonywanie tego ćwiczenia jest szczególnie zalecane osobom słabym z natury, bądź osłabionym po przebytej chorobie (w czasie rekonwalescencji) oraz tym, które z przyczyn zdrowotnych nie są w stanie praktykować go stojąc.
- To ćwiczenie można praktykować siedząc i np. oglądając telewizję, bądź też siedząc na ławce w ogrodzie, werandzie lub w parku, itp.
- Wykonując je przyjmij wygodną postawę nie opierając się o nic. Jeśli krzesło na którym siedzisz posiada oparcie, nie opieraj się o nie.
- Nogi powinny być skrzyżowane na wysokości śródstopia, a stopy bocznymi krawędziami dotykać podłoga.

- Nie przejmuj się dźwiękami dobiegającymi z otoczenia, gdyż nie mają one wpływu na efekty twojej praktyki.
- Oddychaj naturalnie i swobodnie przez nos.

Ćwiczenie drugie

Usiądź podtrzymując dłonią górniczy kilof

Dan shou he shi shi

单手合十式



Rys. 91



Fot. 35

Rys.91. Rysunek przedstawiający wykonanie ćwiczenia „Usiądź podtrzymując dłonią górniczy kilof”

Fot. 35. Zdjęcie mistrza Gao Congwena prezentującego ćwiczenie „Usiądź podtrzymując dłonią górniczy kilof” (fotografia pochodzi z książki *Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan* jego autorstwa)

Opis wykonania ćwiczenia:

- Usiądź na krześle lub stołku z siedziskiem na wysokości nieco wyższej niż poziom twoich kolan i skrzyżuj nogi tak, jak to czyniłeś wykonując poprzednie ćwiczenie.
- Wyprostuj tułów i unieś głowę tak samo, jak czyniłeś w „postawie jeźdźcy” wykonywanej stojąc. Nieznacznie cofnij podbródek.
- Umieść prawą rękę zgiętą w stawie łokciowym przed sobą tak, aby jej przedramię utrzymywać niemal pionowo, a prawą dłoń w odległości ok. 10 cm przed nosem, z palcami (i kciukiem) skierowanymi w górę. Wewnętrzna strona prawej dłoni powinna być zwrócona w lewo, a opuszek kciuka utrzymywany przed czubkiem nosa oraz naturalnie, nieznacznie skierowany w stronę twarzy. Pozostałe palce dłoni powinny być rozluźnione i skierowane w górę.

- Umieść lewą dłoń pod łokciem prawej ręki tak, jakbyś ją podtrzymywał, jednak bez fizycznego kontaktu z nią, a najlepiej poniżej prawego łokcia, w odległości około 10 cm od niego. Utrzymuj łokieć lewej ręki z lewej strony ciała, a przedramię równoległe do podłoża. Palce lewej dłoni powinny być rozluźnione. W tej postawie *qi* promieniuje w górę z punktu *laogong* usytuowanego w centrum lewej dłoni, w stronę szczytu łokcia prawej ręki.
- Rozluźnij przód ciała, szyję i kark, nieznacznie uwypuklij plecy, wciągnij brzuch i zwieracz odbytu.
- Nieznacznie wciągnij i unieś dno miednicy, wpływając tym na uniesienie żołądka.
- Skieruj wzrok w przód.
- Oczy powinny być szeroko otwarte, usta zamknięte, koniec języka dotykać podniebienia w jamie ustnej a uwaga być skupiona na śledzienie.
- Jeśli odczujesz zmęczenie rąk, możesz zmienić ich ułożenie na odwrotne.
- Stopniowo zwiększaj czas wykonywania ćwiczenia, rozpoczynając od 10 minut i stopniowo, wraz ze wzrostem zaawansowania i siły, zwiększaj czas do 30 minut.
- Przez cały czas wykonywania ćwiczenia oddychaj głęboko i spokojnie przez nos.
- Jeśli chcesz, możesz co pewien czas zaciskać palce stóp.

Dodatkowe informacje dotyczące praktyki

- Po kilku minutach utrzymywania opisanej powyżej siedzącej postawy ciała, po wewnętrznej stronie lewej dłoni może się pojawić uczucie gorąca, bądź też cała lewa dłoń może stać się zimna, gorąca, zdrętwiała, sztywna lub spocona, a jej opuszki jej palców mogą być spuchnięte lub zdrętwiałe.
- Utrzymując tą postawę przez dłuższy czas, możesz odczuwać psychiczne znużenie, w prawym przedramieniu drętwienie, gorąco w prawej dłoni oraz puchnięcie i drętwienie palców prawej dłoni. Są to efekty pozbywania się przez prawe przedramię i prawą dłoń starej, zużytej i „mętej” *qi*.
- Po wykonaniu tego ćwiczenia możesz je wykonać ponownie w sposób „lustrzany”, tzn. utrzymując przed sobą pionowo przedramię lewej ręki i umieszczając pod łokciem lewej ręki prawą dłoń.
- Ćwicz z mentalną samoświadomością unikając psychicznego zanurzenia i wyobcowania.
- Jeśli ćwicząc nie unosisz dna miednicy i nie zaciskasz palców stóp – rozluźnij całe ciało

- Po zakończeniu praktyki tego ćwiczenia, umieść dłonie w położeniu, w jakim stoisz w „postawie jeźdźcy” (*mabu zhan zhuang*) i wykonaj jedno, wybrane przez siebie ćwiczenie zginania palców dłoni (*ban zhi*).
- Na zakończenie wstań i wykonaj dwa ćwiczenia z grupy ćwiczeń kończących praktykę. (*shou shi*).

Oddziaływanie

Długotrwałe wykonywanie tego ćwiczenia:

- usuwa zatory i blokady meridianów,
- udrażnia i „otwiera” meridiany,
- poprzez pobieranie przez stopy *qi* ziemi uzupełnia i odżywia *zong qi*,
- kładzie podwaliny pod umiejętność „zewnątrznego uwolnienia wewnętrznej *qi*”.

Ćwiczenie trzecie

**Siedź w siadzie skrzyżnym z dłońmi złączonymi w religijnym geście
przed splotem słonecznym**

Pan zuo shi

盘坐式



Fot. 36



Fot. 37

Fot. 36. Zdjęcie mistrza Gao Congwena prezentującego ćwiczenie *Pan zuo shi* (fotografia pochodzi z książki *Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan* jego autorstwa)

Fot. 37. Zdjęcie mistrza Wang Ruitinga prezentującego ćwiczenie *Pan zuo shi* (kadr z filmu otrzymanego od mistrza Xie Yuhonga)

Niniejsze ćwiczenie jest uważane za bardzo subtelne i jednocześnie eleganckie.

Opis wykonania ćwiczenia

- Usiądź ze skrzyżowanymi nogami na poduszce lub krześle. Jeśli siedzisz na krześle, skrzyżuj nogi na poziomie kostek tak, aby prawa noga znajdowała się przed lewą, a stopy dotykały podłoża palcami (jeśli ćwiczysz boso) lub bocznymi krawędziami lub końcami obuwia. Utrzymuj stopy rozluźnione.
- Utrzymuj górną część ciała pionowo, naturalnie rozluźnioną i wyprostowaną.
- Zwróć uwagę, aby szyja była rozluźniona.
- Obliz językiem z obu stron wewnątrz jamy ustnej.
- Rozsuń ręce na boki, a następnie z wdechem powoli unieś dłonie z obu stron ciała, kierując wzrok w górę powyżej głowy, po czym opuść wzrok patrząc prosto przed siebie jednocześnie opuszczając z wydechem dłonie z przodu ciała i łącząc je wewnętrznymi stronami na poziomie twarzy tak, aby palce dłoni były skierowane w górę, a opuszki stykających się z sobą środkowych palców dłoni zostały umieszczone przed czubkiem nosa. Po wykonaniu tego ruchu twoje dłonie będą złożone w modlitewnym geście.
- Jeśli masz taką możliwość, siedź nieruchomo utrzymując tę postawę przez 30 minut.

Oddziaływanie

- Wykonując to ćwiczenie łączysz przepływ *qi* w meridianach *yin-yang* rąk,
- Stykając dłonie wewnętrznymi stronami i kierując punkty akupunkturowe wewnętrznych stron dłoni do siebie działasz z korzyścią dla zdrowia, ponieważ zwiększasz tym przepływ *qi* meridianami *yin-yang* odżywiającą określone wewnętrzne organy ciała.
- Utrzymywanie tej postawy równoważy harmonijny przepływ *qi* i krwi, a przez to wewnątrz organiczną równowagę procesów *yin-yang*.

Ćwiczenie czwarte

Medytacja siedząc



Rys. 92. Rysunek przedstawiający wykonanie ćwiczenia „Medytacja siedząc”

*Jeśli człowiek jest spokojny, wówczas energia nieba i energia ziemi w pełni się w nim
jednoczą i osiąga on w ciszy i bezruchu harmonię Tao.*

Opis wykonania ćwiczenia

- Usiądź na poduszce w pozycji „kwiatu lotosu”, lub jeśli nie jesteś w stanie jej przyjąć, w pozycji „półlotosu”, lub ze skrzyżowanymi nogami. Jeśli ww. postawy przekraczają twoje możliwości, usiądź na niskim drewnianym kwadratowym bądź prostokątnym stołku lub ławce medytacyjnej.
- Nieznacznie unieś pośladki i klatkę piersiową.
- Ugnij ręce w łokciach i złożź dłonie w modlitewnym geście przed splotem słonecznym, na wysokości serca.
- Opuść ręce opierając przedramiona na wewnętrznych stronach ud.
- Rozluźnij szyję i kark.
- Zwiłż język i przyłóż jego koniuszek do podniebienia w jamie ustnej, a następnie lekko zamknij usta.
- Umieść dłonie przed podbrzuszem kierując ich wewnętrzne strony w górę. Połóż palce prawej dłoni na palcach lewej dłoni, a kciuki zetknij z sobą opuszkami. W tym ułożeniu palce dłoni wraz z kciukami powinny tworzyć okrąg.
- Spokojnie przymknij (zmruż) oczy i skieruj wzrok przed siebie ukośnie w dół na podłogę.
- Oddychaj naturalnie i swobodnie przez nos.
- Zaleca się, aby praktykować to ćwiczenie utrzymując opisaną powyżej postawę ciała nie krócej niż 30 minut.

Dodatkowe informacje i zalecenia dotyczące praktyki

- Medytowanie siedząc jest zaawansowaną metodą praktykowania systemu *qigong Shaolin Nei Jing Yi Zhi Chan*.
- Medytacja jest stanem porzucenia myśli, często określanym jako osiągnięcie „stanu pustki”. Nie oznacza to jednak oderwania od rzeczywistości, medytuj więc z zachowaniem mentalnej samoświadomości.
- Wykonując to ćwiczenie możesz unosić dno miednicy oraz odbyć oraz co pewien czas zaciskać palce stóp. Jeśli medytując tego nie czynisz – rozluźnij całe ciało.
- Unikaj zaabsorbowania umysłowego. Nie wyobrażaj sobie niczego oraz nie skupiaj na niczym myśli.
- Tak jak to miało miejsce w poprzednich ćwiczeniach wykonywanych siedząc, stopniowo zwiększaj czas jego praktykowania, rozpoczynając od około 10 minut, i finalnie medytując bez wysiłku przez 30 minut (lub dłużej).
- Po zakończeniu medytacji siedząc wstań i wykonaj dwa ćwiczenia z grupy ćwiczeń kończących praktykę całego systemu (*Shou shi gong*).
- Wraz ze wzrostem umiejętności i wrażliwości, ćwiczący powinien stopniowo kłaść nacisk na harmonijne łączenie treningu technicznego z mentalną kultywacją ducha. Oznacza to, że z biegiem czasu wykonywanie ćwiczeń siedząc stawać się będzie coraz ważniejsze dla osiągnięcia sukcesu w całościowej praktyce.
- Poprawne medytowanie wymaga otwartych, lekko przymkniętych oczu, siedź więc medytując z otwartymi oczami.
- Gdy w trakcie siedzenia odczujesz fizyczny dyskomfort, na bieżąco koryguj swoją postawę ciała, aby poprawić efekt medytacji.
- Istnieją trzy wymogi prawidłowej medytacji siedząc:
 1. Postawa ciała musi być prawidłowa.
 2. Medytuj siedząc stabilnie, na bieżąco korygując wady postawy i odchylenia ciała.
 3. Medytuj każdorazowo siedząc przez długi czas.

Aby spełnić powyższe wymogi medytacji siedząc musisz najpierw właściwie się do niej przygotować, na bieżąco adaptować do sytuacji podczas siedzenia i właściwie zakończyć praktykę.

Uwagi dotyczące praktyki

Mistrz Gao Congwen powiedział, że:

każda medytacja powinna trwać co najmniej przez 30 minut, a najlepiej, aby ją praktykować przez pełne dwie godziny. Tak długie nieruchome

siedzenie może w pierwszych miesiącach praktyki powodować niewygodę, gdyż w trakcie siedzenia może pojawić się drętwienie nóg, ból w obszarze talii, karku lub odcinka lędźwiowego kręgosłupa, zwiększona prędkość przepływu qi, męcząca gonitwa myśli, a nawet halucynacje.

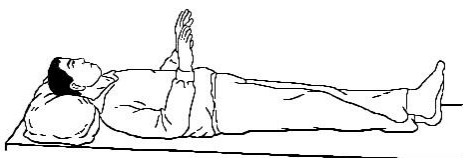
W kwestii medytacji shaolińscy mnisi powiadają, że:

(...) wraz ze wzrostem zaawansowania w medytacji, osoba medytująca będzie stopniowo coraz naturalniej osiągała stan psychicznego wyciszenia i spokoju, łagodnej koncentracji i intuicyjnej spontanicznej mądrości.

Ćwiczenie piąte

Zasypianie z wewnętrzną mocą

Wo gong



Rys. 93. Rysunek przedstawiający wykonanie ćwiczenia „Zasypianie z wewnętrzną mocą”

Istnieją dwa warianty wykonywania tego ćwiczenia:

1. Ćwiczenie leżąc na plecach

Opis wykonania ćwiczenia

- Niniejsze ćwiczenie możesz wykonywać w wygodnej odzieży lub nago, jeśli miejsce jego wykonywania zapewnia ci intymność, a w twoim otoczeniu jest ciepło.
- To ćwiczenie możesz wykonywać zarówno we wnętrzu pomieszczenia, jak i na zewnątrz, np. leżąc na karimacie (o ile spełnione są powyższe warunki).
- Usiądź w siadzie płaskim z wyprostowanymi i rozluźnionymi nogami oraz stopami rozstawionymi na szerokość barków, kładąc dłonie obok bioder na podłożu. Ręce powinny być lekko ugięte w łokciach, a palce dłoni skierowane w przód.
- Połóż się na plecach na wznak, opierając głowę na poduszce lub innej wygodnej podpórce, kładąc ręce obok ciała. Jeśli masz słabe mięśnie brzucha, najpierw chwyć się dłońmi z boków za uda i przytrzymując się, odchyl w tył i wygodnie połącz.
- Wyciągnij swobodnie nogi i skrzyżuj na wysokości kostek.
- Zrelaksuj całe swoje ciało.

- Unieś przedramiona i dłonie do pionu, a następnie skieruj wewnętrzne strony dłoni w stronę stóp. Palce dłoni powinny być rozluźnione i nieznacznie ugięte (nie powinny się z sobą stykać). Kąt pomiędzy przedramionami, a ramionami powinien być nieco większy niż 90 stopni (rys. 93).
- Oddychaj naturalnie.
- Utrzymuj spokojny umysł, bez rozpraszania.
- Skup uwagę na punktach *laogong* dłoni oraz *yongquan* w stopach.

Dodatkowe informacje i zalecenia dotyczące praktyki

- W trakcie wykonywania ćwiczenia może nastąpić pocenie się stóp.
- Postawa tułowia i rąk jest taka sama jak w przypadku, gdy ćwiczysz stojąc w „postawie jeźdźcy”, tyle, że wykonywana jest leżąc na plecach ze skrzyżowanymi nogami.
- Możesz wykonywać to ćwiczenie aż do zaśnięcia (tj. w którymś momencie praktyki po prostu naturalnie i spokojnie zasypiając). Nazywa „zasypianie z mocą”, gdyż ćwicząc na jawie powoli przechodzisz w sen, gromadząc wewnętrzną moc.
- Jeśli po wykonaniu ćwiczenia nie zamierzasz od razu iść spać, wstań i spokojnie chwilę pospaceruj po miejscu w którym ćwiczysz.
- W trakcie wykonywania ćwiczenia *qi* spływa w dół ciała między innymi wzdłuż meridianu *renmai*.
- Wykonywanie tego ćwiczenia jest korzystne dla osób w każdym wieku, zarówno ludzi silnych i zdrowych, jak i dla osób słabowitych od urodzenia, z niedomaganiem zdrowotnymi. Praktykowanie go zaleca się szczególnie osobom cierpiącym na bezsenność i chorującym na nadciśnienie.
- Główną funkcją tego ćwiczenia jest wewnętrzne wzmocnienie poprzez pielęgnację równowagi emocjonalnej oraz odżywienie *qi*. Wykonywanie go zaleca się osobom z niedoborem zarówno *qi* jak i krwi.
- Jeśli masz problem z utrzymywaniem rąk w opisanej powyżej pozycji, możesz wykonywać to ćwiczenie leżąc na plecach ze skrzyżowanymi nogami, kładąc prawą dłoń na podbrzuszu, i lewą dłoń na prawej.

2. Ćwiczenie leżąc na boku

Opis wykonania ćwiczenia

- Wykonuj to ćwiczenie w nie krępującym ruchów ubraniu, gdyż pozwoli ci to rozluźnić ciało.

- Połóż się na prawym boku i rozluźnij całe ciało. Szczególną uwagę zwróć na rozluźnienie prawej strony ciała.
- Nieznacznie zegnij prawą nogę w kolanie,
- Umieść prawą dłoń o kształcie „pysku tygrysa” tuż pod prawym uchem. Wewnętrzna strona prawej dłoni powinna być skierowana w stronę głowy.
- Oprzyj głowę na dłoni.
- Zegnij mocno w kolanie lewą nogę i połóż na prawej nodze tak, aby kolano lewej nogi spoczywało na podłożu przed prawą nogą, a zgięcie podkolanowe lewej nogi przebiegało mniej więcej nad prawym kolaniem.
- Połóż lewą dłoń na lewym biodrze. Lewa ręka powinna być lekko ugięta w łokciu, a wewnętrzna strona lewej dłoni skierowana w stronę ciała. Powiada się, że „Gdy Gu Xing był już stary, odpoczywał leżąc na boku z otwartymi oczami, naturalnie, głęboko, delikatnie i równomiernie oddychając”.
- Wykonuj niniejsze ćwiczenie nie krócej niż przez 30 minut.
- Jeśli nie musisz od razu zasypiać po wykonaniu ćwiczenia, wstań i zakończ je sposobem opisanym wcześniej, tj. stając naturalnie stopami rozstawionymi na szerokość ramion i trzykrotnie unosząc z wdechem łukami (okrężnie) ręce z boków ciała, z wewnętrznymi stronami dłoni skierowanymi w górę, wznosząc dłonie ponad głowę tak, aby ich palce nad głową były zwrócone ku sobie a wewnętrzne strony dłoni w dół, po czym z wydechem opuść dłonie przed sobą prowadząc *qi* w dół meridianem *ren*, a następnie wzdłuż nóg do punktów *yongquan* usytuowanych w podeszwach stóp.
- Niniejsze należy wykonywać z otwartymi oczami.

Dodatkowe informacje i zalecenia dotyczące praktyki

- Nie należy wykonywać tego ćwiczenia po przebudzeniu się, gdyż wówczas może być ono szkodliwe dla organizmu. Jeśli mimo tego wykonasz je rano, po jego zakończeniu powinieneś po prostu iść spać, inaczej w ciągu dnia będziesz zwieszony „w półśnie”, przez co wiele twoich działań będzie niepełnych, a nawet niebezpiecznych dla ciebie lub innych (np. kierowanie samochodem, obsługa urządzeń mechanicznych, praca na wysokości, naprawa urządzeń elektrycznych, wykonywanie zabiegów medycznych, itp.)
- W czasie snu ręce powinny spoczywać na łóżku.
- Nie ma niczego złego w tym, jeśli zaśniesz podczas wykonywania tego ćwiczenia, gdyż, tak samo, jak w przypadku wykonywania go leżąc na wznak, zaśnięcie w trakcie praktykowania go nosi nazwę „zasypiania z mocą”.

- Jeśli masz taką możliwość, nie zapomnij wykonać tego ćwiczenia zawsze przed zaśnięciem, a jeśli nie masz takiej możliwości, wówczas leżąc przynajmniej wykonaj je w myślach.

Ćwiczenie dynamiczne stojąc

Okrężne ruchy z pierścieniami w dłoniach



Rys. 94



Rys. 95



Rys. 96



Rys. 97

Rys. 94 – 97. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Ruchy z pierścieniami w dłoniach”

Wykonywanie tego dynamicznego ćwiczenia z pierścieniami trzymanymi w dłoniach i obciążających ręce ma na celu likwidację wewnętrznych i zewnętrznych słabości ciała oraz wzmocnienie rąk i ramion. Głównymi częściami ciała zaangażowanymi w jego wykonanie są ręce, w tym ramiona, łokcie, nadgarstki oraz dłonie. Praktykowanie go zwiększa w ćwiczącym wewnętrzną moc, siłę fizyczną oraz pułap tlenowy płuc, rozwija wrodzone uzdolnienia ruchowe, ogólną sprawność ruchową oraz normalizuje tętno spoczynkowe. Podstawą tego treningu jest świadome skoordynowanie ruchów z przepływem bioenergii *qi*.

Ćwiczenia z użyciem metalowych pierścieni są męczące, lecz w wyniku ich wykonywania znacząco wzrasta siła fizyczna, podwaja się wewnętrzna moc oraz wytrzymałość.

Pełna wigoru praktyka sprawia, że krew szybciej i obficie dopływa naczyniami do rąk, w wyniku czego ich mięśnie są bardziej dotlenione i w konsekwencji w krótkim okresie czasu odczuwalny staje się wzrost siły i wytrzymałości. Jeśli występuje u Ciebie niedobór przepływu krwi lub *qi* w rękach, w wyniku wykonywania tego ćwiczenia zostaną one w nich uzupełnione. W czasie wykonywania tego ćwiczenia *qi* unosi się w górę ciała meridianami z nóg do rąk „naturalnie i lekko, jak szybujący motyl”.

Powiada się, że:

(...) długotrwała, sumienna i wytrwała praktyka tego ćwiczenia wytwarza w ścięgnach i mięśniach rąk żelazną moc. Pomimo, że ruchy zawierające skręty ciała wymiennie zwiększają elastyczność i siłę mięśni oraz jednocześnie ich twardość „niczym stalowego pręta”, jednak to witalność ducha i qi są tu najważniejsze. Ćwicząc, przenos umiejętności ciężar ciała z nogi na nogę podobnie do ruchu „chwiejącej się na wietrze trzciny”, kręcąc rękoma ósemki i zmuszając krew oraz qi do ruchu, gdyż dzięki nim jest to możliwe.

Zalecenia dotyczące praktyki

- Nie powinienś spożywać żadnego posiłku bezpośrednio przed wykonywaniem tego ćwiczenia.
- Zaangażuj w wykonanie tego ćwiczenia zarówno mięśnie jak i silną wolę oraz spokojne serce bez rozproszenia i zmartwień.
- Nie ćwicz gdy jesteś rozproszony lub wzburzony. Pamiętaj, że negatywne emocje niszczą organy wewnętrzne i kości.
- Kompetentny wojownik zawsze działa ze spokojnym umysłem będąc opanowanym.
- Jeśli nie posiadasz pierścieni w celu obciążenia rąk, możesz zamiast nich użyć do treningu np. hantli lub obciążników w postaci woreczków wypełnionych piaskiem.

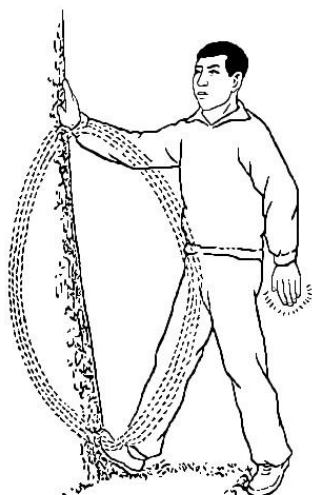
Oddziaływanie

Za pomocą tego ćwiczenia (wykorzystując cyrkulację qi) możesz:

- leczyć schorzenia stawów,
- zlikwidować niewłaściwą postawę tułowia (tj. nieprawidłowe krzywizny kręgosłupa),
- przeciwdziałać lub wspierać rekonwalescencję po przebytych zawałach,
- spowalniać proces postępowania stwardnienia rozsianego,
- leczyć miażdżycę, zastoje qi i wysokie ciśnienie krwi.

Czerpanie *qi* z drzewa

Cai shu qi 採樹氣



Rys. 98



Rys. 99

Rys. 98. Rysunek przedstawiający wykonywanie ćwiczenia „Czerpanie *qi* z drzewa”

Rys. 99. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktu akupunkturalnego *taiyi* – ST 23 (źródło: sieć Web)

Człowiek jest nieustannie zatopiony w otaczającej i przenikającej go energii natury, którą wchłania, zwiększając i wzmacniając ilość i siłę własnej bioenergii. Niestety, zazwyczaj nie cała energia danej osoby jest zdrowa, w związku z czym zachodzi konieczność usunięcia zużytej, tzw. „mętnej” *qi*, szkodliwej dla zdrowia oraz uzupełnienia jej ubytku nową – „zdrową” *qi*. Przystawanie *qi* z otoczenia nosi nazwę *Cai qi fa* i oznacza dosłownie „wchłanianie *qi*”.

Jednym ze sposobów *Cai qi fa* jest metoda wchłaniania *qi* z drzewa nosząca nazwę *Cai shu qi*. Jak wiadomo, drzewa w procesie fotosyntezy w ciągu dnia absorbują energię słoneczną wydzielając tlen oraz jak mawiają Chińczycy: „wchłaniają promieniowanie Niebios” (chin. *tian guang*) kumulując je w sobie, natomiast nocą pochłaniają tlen wydając szkodliwe i śmiertelne dla siebie produkty przemiany materii. Mają one też zdolność wchłaniania ludzkiej *qi*, w tym również szkodliwej dla ludzkiego zdrowia „mętnej” *qi* oraz odprowadzania jej przez pień oraz system korzeniowy do ziemi. Są w stanie pobierać z podłoża „zdrową” *qi*, którą z kolei człowiek jest w stanie z nich wchłoniąć. W powyższym procesie ziemia posiada zdolność filtracji, oczyszczania i neutralizacji szkodliwej ludzkiej *qi*, którą odprowadziło do niej drzewo poprzez system korzeniowy.

Poprzez wykonywanie niniejszego ćwiczenia w procesie swego rodzaju filtracji *qi* przez tkankę drzewa i ziemię można pozbyć się swojej chorobotwórczej bioenergii i w jej miejsce wchłoniąć *qi* sprzyjającą zdrowiu.

Opis wykonania ćwiczenia

- Stań przed drzewem od strony, z której świeci słońce, naturalnie wyprostowany ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion kierując w stronę drzewa punkt akupunkturowy *taiyi* (ST 23) – rys. 99.
- Stój stopami ustawionymi równolegle względem siebie, palcami stóp skierowanymi do przodu.
- Osiągnij stan fizycznego i psychicznego relaksu.
- Nieznacznie cofnij głowę i minimalnie unieś podbródek.
- Rozluźnij tułów, obszar bioder, ramiona, ręce, dłonie i nogi.
- Ręce i dłonie powinny być naturalnie opuszczone z boków ciała.
- Oddychaj swobodnie.
- Skieruj wzrok w przód.
- Rozpocznij wykonywanie ćwiczenia dopiero, gdy będziesz zrelaksowany, spokojny, uważny i łagodnie skupiony.
- Połóż dłoń na pniu drzewa przed sobą na poziomie twarzy oraz oprzyj stopę na jego korzeniu w miejscu, w którym korzeń przechodzi w pień.
- Umieść drugą rękę obok biodra, kierując wewnątrz dłoni (punktem *laogong*) w tył, w kierunku, z którego świeci słońce.

Zalecenia dotyczące praktyki

- Do wykonania niniejszego ćwiczenia znajdź długowieczne, wyrosnięte drzewo z dużym pniem, bujną koroną oraz zdrowymi liśćmi. Chińczycy preferują gatunki drzew odporne na zmiany warunków klimatycznych, wydzielające orzeźwiający aromat, jak np. sosna, cyprys, kamfora lub drzewo oliwne. W Polsce do drzew sprzyjających praktyce *qigong* można zaliczyć np. dęby, buki, brzozy i lipy.
- Do praktyki tego ćwiczenia unikaj drzew z chorymi liśćmi i wewnętrznymi ubytkami (dziupłami lub zmurszałym wnętrzem), uszkodzonych przez ogień oraz z gałęziami zwisającymi ku podłożu (np. wierzba płacząca). Co ciekawe, Chińczycy do tzw. „drzew pustych” nie nadających się do praktyki niniejszego ćwiczenia zaliczają bambus, który jest gatunkiem trawy. Uważają oni, że jest on „nie tylko pusty, lecz także zimny w środku”.
- Staraj się wykonywać to ćwiczenie w sprzyjających warunkach pogodowych tj. w jasne i suche dni.
- Najkorzystniejszą porą do praktykowania niniejszego ćwiczenia jest późny ranek, gdy drzewa wchłoną dużo światła słonecznego (najlepiej około godziny 8 rano).

Dodatkowe informacje dotyczące praktyki

- Stań po południowej stronie drzewa lub po stronie, z której drzewo jest oświetlone promieniami słońca zwrócony twarzą w kierunku pnia (plecami do słońca).
- Połóż jedną dłoń na pniu drzewa, a stopę na jednym z jego dużych korzeni po tej samej stronie, po której stoisz.
- Umieść drugą rękę tuż za ciałem tak, aby wewnątrz strona dłoni była skierowana do tyłu (w kierunku słońca).
- Rozluźnij mięśnie i stawy, aby stały się fizycznie i energetycznie przepuszczalnymi.
- Patrz przed siebie, nie skupiając wzroku na drzewie.
- Oddychaj naturalnie, swobodnie i spokojnie. Nie zmuszaj się do głębokiego oddychania oraz unikaj przyspieszonego i płytkiego oddechu.
- Jeśli masz możliwość, wykonuj to ćwiczenie przez około 15 do 20 minut. Jeśli po jego wykonaniu odczuwasz potrzebę dłuższej praktyki, zmień postawę na „lustrzaną” i kontynuuj ćwiczenie zgodnie z twoją indywidualną potrzebą, gdyż nie ma w tym względzie sztywno ustalonego limitu czasu tej praktyki.
- Przepływ *qi* przez drzewo przypomina delikatny przepływ prądu powodujący drętwienie całego ciała. Aby tego doświadczyć wystarczy w stanie relaksu wsłuchać się w swoje odczucia. Można także odbierać cyrkulację *qi* podobnie do odczuwania przepływu strumienia wody.
- Wnętrze drzewa do którego wprowadzamy „mętną” *qi* możemy odczuwać, jak tkaninę nasączoną spływającą w dół trucizną.
- Wykonywanie tego ćwiczenia niesie z sobą uczucia pozbywania się cierpienia oraz wzmacniania siebie.
- W trakcie wykonywania ćwiczenia przez dłoń i stopę przylegające do drzewa następuje filtracja i oczyszczenie *qi*, natomiast przez drugą dłoń, zwróconą wewnętrzną stroną w tył (w kierunku słońca), następuje uzupełnienie *qi* poprzez wchłanianie *qi* nieba przez punkt *laogong*.

Ćwiczenia dodatkowe

Ćwiczenie pierwsze Symbol nieskończoności *Zi kung*

Opis wykonania tego ćwiczenia oraz ilustrujące je zdjęcie znajduje się w artykule *Shaolin Luohan Zhuang Kung – Shaolin Chi Kung (część II)*, „Świat Nei Jia” [online], kwiecień 2000, nr 11. Dostępny na stronie: www.neijia.net

Dodatkowe informacje dotyczące praktyki

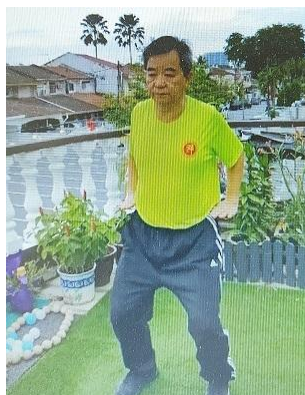
- Wyciągnij poziomo rękę przed siebie rękę unosząc pionowo prosty palec wskazujący
- Dłoń drugiej ręki oprzyj na talii.
- Skoncentruj wzrok wpływając tym na cyrkulację *qi* w meridianie pęcherza moczowego (*taiyang*) mającego jedno z zakończeń w kącie oka.
- Użyj skupionego wzroku, aby przesłać *qi* do koniuszka palca.
- W wyniku wykonywania tego ćwiczenia twój wzrok ulegnie poprawie.
- W tym ćwiczeniu wewnętrzna moc skupia się głównie w oczach, otwierając energetycznie serce, „jak okno na świat”.
- Praktykowanie tego ćwiczenia zaleca się osobom z krótkowzrocznością, głównie dlatego, że poruszanie gałkami oczu rotacyjnie oraz w przód i w tył, rozciąga mięśnie oka oraz poprawia postrzeganie pod różnymi kątami.
- Powiada się, że: „Jeśli będziesz wykonywać to ćwiczenie przez długi czas, białka twoich oczu staną się mlecznobiałe, a wzrok przeszywający.”
- Wykonując to ćwiczenie zwróć uwagę, aby nie praktykować go stojąc frontalnie w kierunku słońca, aby blask słońca nie uszkodził oczu.
- Podczas praktykowania tego ćwiczenia *qi* nieba wnika do wnętrza twojego ciała i rozchodzi się w nim we wszystkich kierunkach.
- Możesz wykonywać to ćwiczenie również nocą wchłaniając energię nieba z blasku księżyca.

Ćwiczenie drugie

Luohan pcha i naciska dłońmi



Fot. 35



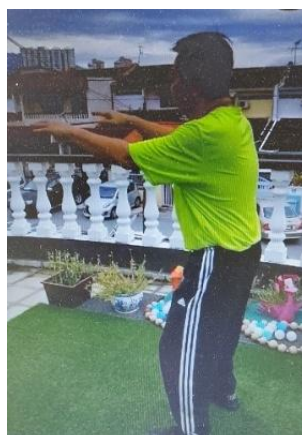
Fot. 36



Fot. 37



Fot. 38



Fot. 39



Fot. 40

Fot. 35 – 40. Zdjęcia przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Luohan pcha i naciska dłońmi”
(źródło: sieć Web)

Jest to jedno z klasycznych ćwiczeń systemu *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan*.

Opis wykonania ćwiczenia

- Stojąc w „postawie jeźdźcy” wysuń dłonie przed siebie na poziomie i szerokość ramion.
- Skieruj palce dłoni w górę tak, jakbyś pchał dłońmi przed sobą w przód niewidoczny przedmiot (fot. 35).
- Rozluźnij i powoli opuść ręce umieszczając dłonie obok bioder, kierując punkty *laogong* usytuowane w wewnętrznych stronach dłoni w dół, a palce dłoni w przód (fot. 36).

- Odpręż się i pozbadź się sztywności. Zbliź łopatki, napręż nadgarstki, zbliź łokcie do kręgosłupa. Utrzymuj tę postawę przez 30 sekund wywierając nacisk m.in. na punkty akupunkturalne: GV 11, BL 10, BL 15, BL 13 – (fot. 37).
- Rozluźnij barki i ramiona.
- Powoli unieś w przód ręce i ponownie naduś dłońmi w przód (fot. 38 – 40).

Oddziaływanie

Ruchy tego ćwiczenia są kombinacją rozluźnienia i napięcia mięśni oraz ruchu i bezruchu. Poprzez te połączenia ćwiczący osiąga organiczną integrację *qi*. Regularna praktyka tego ćwiczenia pobudza funkcjonalnie w rękach: trzy meridiany *yin* i trzy meridiany *yang*.

Ćwiczenie trzecie

Postawa kwiatu lotosu / Postawa odpoczynku

Lianhua zuo 蓮花座 / *Xie bu*



Fot. 41. Zdjęcie mistrza Xie Yuhonga praktykującego ćwiczenie „Postawa kwiatu lotosu”

Trwanie w tej pozycji (fot. 41) wygląda jak odpoczynek, jednak jest to złudne, gdyż utrzymywanie jej wymaga od ćwiczącego dużego zaangażowania mięśni otaczających kręgosłup, rąk oraz nóg. Ćwicząc skoncentruj się na dziesięciu palcach dłoni oraz dolnym *dantian*.

Oddziaływanie

Wykonywanie tego ćwiczenia poprawi elastyczność i siłę nóg, wzmocni energię w meridianach wątroby, nerek i śledziony.

Automasaż

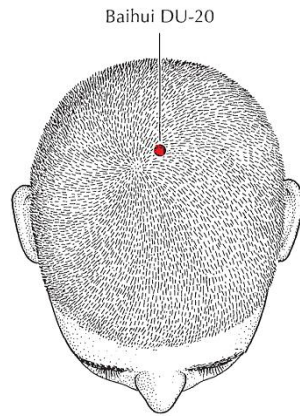
Ćwiczenia automasażu i masażu stanowią najprostszą i zarazem najbardziej praktyczną część praktyki shaolińskiego systemu *qigong* Medytacji Wewnętrznej Siły Jednego Palca (*Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan*). Są znane, jako shaolińska metoda leczenia chorób głowy oraz profilaktyka przeciwko ich wystąpieniu. Wykonywanie ich wpływa pozytywnie na utrzymanie jasności umysłu, dobrego słuchu i zdrowego ciała. Ich zaletą jest możliwość samodzielnego aplikowania ich samemu sobie samemu, bądź też komuś, co ma szczególnie duże znaczenie dla osób pracujących umysłowo, pracowników biurowych oraz ludzi narażonych z rozmaitych przyczyn na zmęczenie psychiczne.

Trzydzieście ćwiczeń automasażu współdziała ze sobą równoważąc i harmonizując wewnątrz organiczne procesy *yin* i *yang*, oczyszcza umysł z napięcia psychicznego, zapobiega wielu chorobom głowy, przynosi korzyści narządom wewnętrznym, usprawnia cyrkulację *qi* w meridianach; zarówno w tych, które bezpośrednio komunikują się z mózgiem, jak i przebiegającymi pod zewnętrzną powłoką ciała lub głęboko w jego wnętrzu. Ćwiczenia te można wykonywać o dowolnej porze, a praktykowanie ich uważa się za formę *chan yi*, tzn. „umysłowej medytacji”.

W TCM powiada się, że „śledziona oddziałuje na usta i płuca, wątroba wywiera wpływ na zdrowie oczu i bystrość wzroku, stan zdrowia oczu wpływa na zdrowie nosa, a stan zdrowia nerek ma wpływ na zdrowie uszu i słuch.” Oddziałując za pomocą masażu na meridiany połączone z głową oraz połączone z sobą meridiany zewnętrzne i wewnętrzne (docierające do organów wewnętrznych), będziesz w stanie „otworzyć” siedem centrów energetycznych, tj. dwa punkty *laogong* w dłoniach, dwa punkty *yongquan* w stopach oraz dolny, środkowy i górny *dantian*, a także odblokować i udrożnić zaburzoną cyrkulację *qi* w meridianach *du* i *ren*, tj. w „Małym Niebiańskim Obiegu Energetycznym” (*Xian Zhou Tien*). Zdrowotne działanie masażu następuje w wyniku interakcji oddziaływania tworzących go ćwiczeń na poszczególne części twarzy i czoła.

Ćwiczenie pierwsze

Rozczesz włosy aby uniknąć łysienia



Rys. 100



Rys. 101

Rys. 100. Rysunek przedstawiający punktu *baihui* na szczycie głowy (źródło: sieć Web)

Rys. 101. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Rozczesz włosy aby uniknąć łysienia”

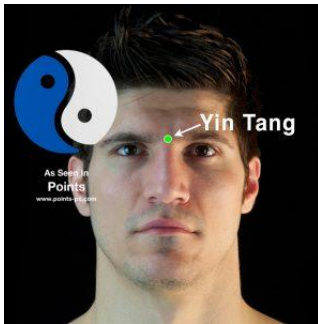
Opis wykonania ćwiczenia

- Rozsuń i zegnij palce obu dłoni formując je do funkcji grzebienia.
- Przeczysz naprzemiennie palcami każdej dłoni włosy na głowie trzydzieści sześć razy, począwszy od przedniej linii włosów nad czołem i z boków twarzy, do tylnej linii włosów na karku.
- Wymasuj punkt *baihui* usytuowany na szczycie głowy, aby chronić cebulki włosów i uniknąć łysienia.

W związku z tym, że sześć meridianów *yang* jest połączonych z głową, w TCM głowę określa się, jako „Lidera sześciu *yang qi*” i pełni ona funkcję nadzoru i regulacji przepływu *yang qi* w ww. sześciu meridianach. Meridian *dumai* jest meridianem typu *yang*, a na szczycie głowy usytuowany jest kluczowy jego punkt – *baihui*. Jest to miejsce, w którym zbiega się sześć meridianów *yang*, a także jedno z trzech głównych „okien” komunikacji między wewnątrz i zewnątrz ludzkiego ciała.

Ćwiczenie drugie

Rozmasuj czoło i skronie



Fot. 42



Rys. 102



Rys. 103

- Fot. 42. Zdjęcie przedstawiające usytuowanie punktu akupunkturowego *yintang* (źródło: sieć Web)
- Rys. 102. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktu akupunkturowego *sishukong* (źródło: sieć Web)
- Rys. 103. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Rozmasuj czoło i skronie”

Opis wykonania ćwiczenia

- Skieruj wewnętrzne strony dłoni w dół.
- Zegnij mocno palce wskazujące, a pozostałe palce dłoni umiarkowanie.
- Naciśnij kłykciami zgiętych palców wskazujących dwa punkty na czole, tuż ponad brwiami, usytuowane po obu stronach punktu *yintang* (rys. 103-1), a następnie delikatnie naciskając kłykciami palców wskazujących na skórę czoła, tuż nad brwiami, przesunij nimi do skroni po obu stronach twarzy (rys. 103-2).
- Powtórz opisane powyżej ruchy trzydzieści sześć razy.

Odziaływanie

Wykonywanie niniejszego ćwiczenia jest pomocne w likwidacji lub łagodzeniu bólów głowy, ciężkości głowy, zawrotów głowy, stanów po połogu, krwawieniu z nosa, przekrwieniu błony śluzowej nosa oraz nadciśnieniu. Masaż skroni witalizuje ducha (*shen*), pielęgnuje oczy i twarz, usuwa zastoje *qi* z głowy oraz poprawia metabolizm w tym obszarze. Chińczycy

powiadają, że aby obszar skroni były zdrowy, należy go regularnie, równomiernie i delikatnie masować.

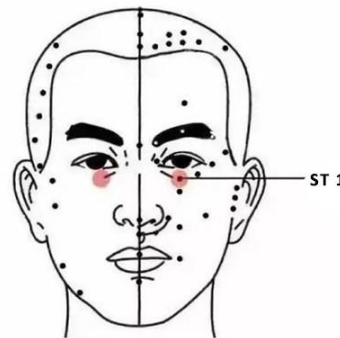
W związku z przebiegiem linii masażu przez punkty *sizhukong* (rys. 102), usytuowane przy końcach brwi, na granicy skroni, niniejszy masaż wywiera delikatny pobudzający wpływ na funkcjonalność meridianu *shaoyang*.

Ćwiczenie trzecie

Przetrzyj oczy w celu ich odświeżenia



Rys. 104



Rys. 105

Rys. 104. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Przetrzyj oczy w celu ich odświeżenia”

Rys. 105. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktów akupunkturalnych *chengqi* – ST 1 (źródło: sieć Web)

W związku z tym, że TCM zakłada, iż zarówno duch, jak i schorzenia pięciu narządów wewnętrznych wyraźnie odzwierciedlają się w określonych częściach gałki ocznej, lekarze TCM podczas badania pacjenta uważnie obserwują jego oczy, aby postawić diagnozę.

Opis wykonanie ćwiczenia

- Połóż opuszki palców wskazujących i środkowych dłoni na powiekach zamkniętych oczu i przesun nimi od wewnętrznych do zewnętrznych kącików oczu, „przecierając oczy” w kierunku skroni (rys. 104-1).

- Obróć dłonie kierując ich wewnętrzne strony w górę, a następnie naciśnij opuszkami kciuków na zewnętrzne kąciaki oczu, po czym rozmasuj je (rys. 104-2). Nie naciskaj skóry paznokciami lecz opuszkami kciuków.
- Wykonaj ww. ruchy, trzydzieści sześć razy, umiejętnie przecierając powieki zamkniętych oczu i ich okolice.

Oddziaływanie

- Wykonywanie tego ćwiczenia aktywizuje przepływ *qi* w meridianie wątroby *jueyin*, meridianie *ren* oraz obszarze twarzy wokół oczu. TCM zakłada, że „oczy są energetycznie i fizjologicznie powiązane z wątrobą, więc powiada się, że „stan zdrowia wątroby uwidacznia się w oczach”.
- Praktykowanie tego ćwiczenia oddziałuje również na punkty akupunkturalne *chengqi* – ST 1 (rys. 105), usytuowane tuż pod gałkami oczu, należące do meridianu żołądka *yanming*. Oddziaływanie na nie jest powszechnie stosowane w przypadku leczenia obrzęku lub bólu oka.
- Umiejętne pocieranie powiek zamkniętych oczu pozwala oczom nie tylko „wypocząć”, lecz także oddziałuje prozdrowotnie na funkcjonalność wielu narządów wewnętrznych.

Ćwiczenie czwarte

Pocieranie nosa



Rys. 106. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Pocieranie nosa”

Opis wykonania ćwiczenia

- Zegnij palce dłoni (oprócz kciuków), formując delikatnie dłonie w pięści (rys. 106).
- Przyłóż kciuki skierowane opuszkami w górę do nosa z obu jego stron i potrzymaj trzydzieści sześć razy kciukami nos z obu stron naprzemiennymi ruchami w górę i w dół (rys. 106).
- Wykonując to ćwiczenie staraj się utrzymać miarowy i płynny oddech.
- Najlepiej wykonywać to ćwiczenie rano.
- Po rozmasowaniu nosa otwórz dłonie i unieś nad głowę kierując wewnętrzne strony dłoni w dół, a palce dłoni ku sobie i wykonaj dziewięć oddechów, wdychając powietrze przez nos i wydychając ustami.

Oddziaływanie

Pocieranie nosa zapobiega jego nieżytyowi, usprawnia oddech przez nos, wspiera leczenie hemoroidów oraz aktywizuje energetyczny przepływ *qi* w meridianach których punkty są usytuowane z boków nosa, wpływając tym samym na lepsze funkcjonowanie powiązanych z nimi organów wewnętrznych.

Organem funkcjonalnie powiązany z nosem są płuca. Jak wiadomo, nos zawiera dwa kanały przez które wdychane jest świeże powietrze, i usuwane są zużyte produkty procesu oddechowego. W trakcie przepływu powietrza przez nos do płuc, zostaje ono w nim ogrzane, przeciwdziałając przeziębieniu i zapaleniu płuc w okresach spadku temperatury (np. zimą).

Ponadto, zgodnie z TCM w kanałach nosa następuje wchłanianie *qi* nieba, tzn. ładunku elektrycznego zawartego w powietrzu i przekazywanie go do przebiegających przez nos meridianów, a nimi do wnętrza ciała, energetyzując prozdrowotnie jego organy i narządy wewnętrzne.

Ćwiczenie piąte

Ugniatanie punktów pierwszej pomocy pod nosem



Rys. 107



Rys. 108

Rys. 107 – 108. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Ugniatanie punktów pierwszej pomocy pod nosem”

Opis wykonania ćwiczenia

- Przyłóż opuszek kciuka do punktu akupunkturowego *renzhong* (GV 26) usytuowanego pośrodku pionowej rynienki podnosowej (rys. 107).
- Naciśnij trzydzieści sześć razy opuszką kciuka lub palcem wskazującym na punkt akupunkturowy *renzhong*, za każdym razem utrzymując nacisk przez kilka sekund.
- Rozmasuj opuszką palca okrężnymi ruchami punkt *renzhong* (rys. 108)

Oddziaływanie

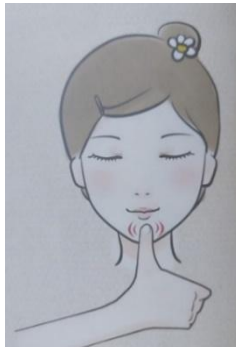
Punkt *renzhong* jest ważnym punktem akupunkturowym wykorzystywanym w *qigongu*, akupresurze, akupunkturze i sztukach walki. W TCM jest uważany za jeden z dziewięciu punktów udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach. Umiarkowany nacisk i masaż tego punktu działa na organizm witalizująco i stosuje się go w przywracaniu przytomności, natomiast silne, punktowe uderzenie może spowodować śmierć. Siła oddziaływania na niego ma więc wręcz krańcowo różny wpływ na organizm, od leczniczego do wysoce destruktywnego. Masaż i nacisk na punkt *renzhong* wykorzystuje się w leczeniu drgawek u dzieci oraz, jak wspomniano powyżej, w przywracaniu przytomności.

Ćwiczenie szóste

Ugniatanie i masowanie punktu *chengjiang*



Rys. 109



Rys. 110



Rys. 111

Rys. 109 – 110. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Ugniatanie i masowanie punktu *chengjiang*”

Rys. 111. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktu akupunkturowego *chengjiang* (źródło: sieć Web)

Opis wykonania ćwiczenia

- Przyłóż opuszek kciuka do punktu *chengjiang* (CV 24) usytuowanego nad brodą (centralnie pod ustami), w naturalnym, niewielkim zagłębieniu szczęki poniżej bruzdy wargowej (rys. 109).
- Uciskaj (dosł. „ugniataj”) trzydzieści sześć razy, a następnie masuj opuszkiem kciuka wspomniany punkt (rys. 110), przesuwając trzydzieści sześć razy opuszkiem kciuka naprzemiennie w prawo i w lewo, począwszy od punktu *chengjiang*.

Oddziaływanie:

- uciskanie i masowanie tego punktu zmniejsza nerwoból zęba i obrzęk dziąseł,
- masowanie punktu *chengjiang* zmniejsza opuchliznę ust, obrzęk i paraliż twarzy, ślinienie i objawy demencji,
- oddziaływanie na ten punkt *chengjiang* usprawnia przepływ *qi* w meridianach *ren* i *du*,
- uciskanie tego punktu działa oczyszczająco na żołądek oraz śledzionę.

Ćwiczenie siódme

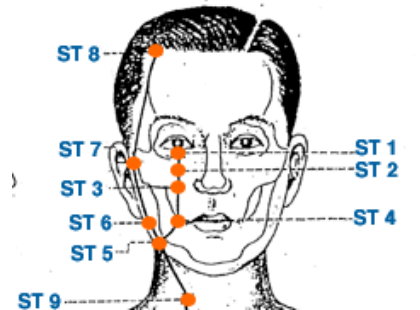
Rozmasuj punkty *dicang* w kącikach ust



Rys. 112



Rys. 113



Rys. 114

- Rys. 112. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktów masażu w kącikach ust
- Rys. 113. Rysunek przedstawiający wykonanie ćwiczenia „Rozmasuj punkty *dicang* w kącikach ust”
- Rys. 114. Rysunek przedstawiający między innymi usytuowanie punktu *dicang* – ST 4 (źródło: sieć Web)

Opis wykonania ćwiczenia

- Połóż opuszki kciuka oraz palca wskazującego dowolnej dłoni na punktach *dicang* usytuowanych przy kącikach ust (rys. 113-1).
- Naciśnij trzydzieści sześć razy punkty *dicang*, a następnie unieś i naciągnij opuszkami palców skórę twarzy nad tymi punktami, po czym rozluźnij nacisk i ponownie umieść opuszki ww. palców nad punktami *dicang* (rys. 113-2).
- Wykonaj powyższe ruchy ponownie, tak jak opisano powyżej, używając kciuka i palca wskazującego drugiej dłoni.

Oddziaływanie

Masowanie punktów *dicang* przeciwdziała nocnej ślepcie, nerwowym skurczom mięśni twarzy, wykrzywionym kącikom ust, ślinieniu, draniu powiek oczu, opadaniu kącików ust i bełkotliwej mowie. Punkty *dicang* uciska się, masuje lub nakłuwu również w przypadku występowania bólu twarzy, porażeniu Bella, porażeniu nerwu twarzoczaszki, neuralgii nerwu trójdzielnego, chorobliwemu odchyleniu ust, bólu zęba, niemożności zamknięcia oka, drżenia oczu, swędzeniu twarzy, jądłowstrętu, atrofii mięśni nóg i związanych z tym problemów z poruszaniem się.

Punkt *dicang* leży na meridianie żołądka *yangming* stopy, w miejscu, w którym „spotykają się” meridiany *yangming* i *yingqiao* dłoni i stóp.

Ćwiczenie ósme
Zastukaj zębami trzonowymi o siebie



Rys. 115 Rysunki przedstawiający wykonanie ćwiczenia „Zastukaj zębami trzonowymi o siebie”

Opis wykonania ćwiczenia

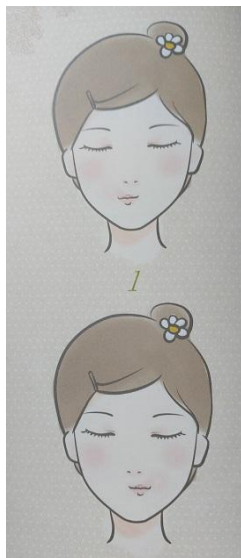
- Zastukaj trzydzieści sześć razy górnymi i dolnymi zębami trzonowymi o siebie.
- W trakcie gdy stukasz zębami o siebie, wargi powinny się z sobą delikatnie stykać.

Oddziaływanie

Wykonywanie tego ćwiczenia wzmacnia zakorzenienie zębów oraz jest pomocne w leczeniu bólu zębów.

Ćwiczenie dziewiąte

Przesuń językiem po zewnętrznych stronach dziąseł i zębów



Rys. 116. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Przesuń językiem po zewnętrznych stronach dziąseł i zębów”

Język jest postrzegany w TCM jako energetyczno-duchowe zakończenie serca i zakłada się, że stan zdrowia pięciu narządów wewnętrznych uwidacznia się na powierzchni języka. W związku z powyższym właśnie wygląd języka jest jednym z pierwszych elementów ciała podlegających diagnostyce lekarza TCM.

Opis wykonania ćwiczenia

- Mając zamknięte usta przesuń okrężnie językiem trzydzieści sześć razy po zewnętrznych stronach dziąseł i zębów (górnych oraz dolnych) – rys. 116.
- Po wykonaniu ww. ruchów językiem nie wypływaj śliny zgromadzonej w ustach, lecz powoli ją połknij.

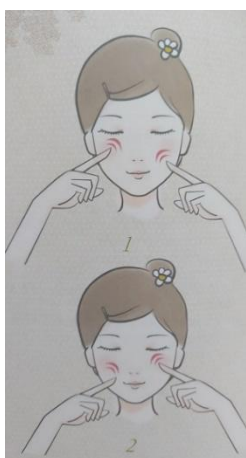
Oddziaływanie

- Wykonywanie tego ćwiczenia zmniejsza ryzyko wystąpienia zmian chorobowych w obrębie jamy ustnej oraz zwiększa ogólną odporność organizmu na chorobotwórcze czynniki zewnętrzne.

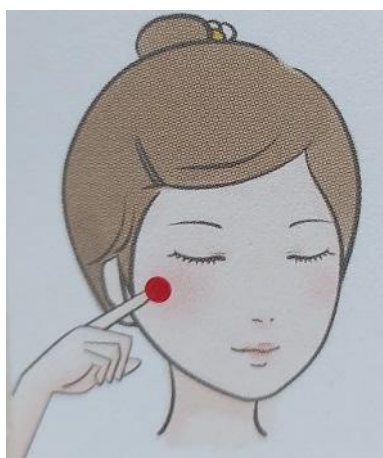
- W związku z tym, że praktyka tego ćwiczenia wymaga nie tylko poruszania całym językiem, lecz także stawami żuchwy, w wyniku jego wykonywania wzrasta sprawność gryzienia pokarmu oraz wysławiania się.
- W trakcie wykonywania tego ćwiczenia stymulowany jest obszar usytuowany pod językiem, w wyniku czego zwiększa się wydzielanie śliny.

Ćwiczenie dziesiąte

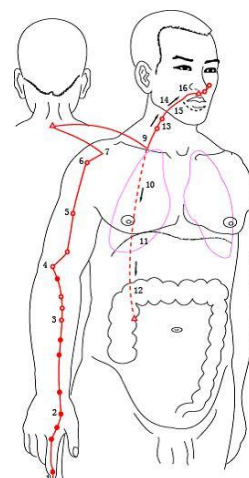
Masaż policzków



Rys. 117



Rys. 118



Rys. 119

Rys. 117 – 118. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Masaż policzków”

Rys. 119. Rysunek przedstawiający przebieg meridianu *yanming* (źródło: sieć Web)

Opis wykonania ćwiczenia

- Połóż opuszki palców wskazujących obu dłoni na policzkach po obu stronach twarzy (rys. 117-1).
- Naciśnij trzydzieści sześć razy końcami palców wskazujących punkty na policzkach (rys. 118).
- Następnie przesun nimi naprzemiennymi ruchami w dół i w górę, od kości policzkowych do obszarów pod nimi.

Przedstawiony na rys. 118 punkt akupunktury jest parzysty i znajduje się na policzkach po obu stronach twarzy.

Oddziaływanie

- Naciskanie i pocieranie tego obszaru twarzy łagodzi bóle jamy ustnej i zębów, zmniejsza opuchliznę twarzy i zmęczenie oczu oraz pobudza wydzielanie śliny.
- Wykonywanie tego ćwiczenia usprawnia przepływ *qi* w meridianie *yanming* (rys. 119).
- Jednym z mięśni twarzy jest mięsień zwany żwaczem. Masowanie ww. punktu policzkowego zmniejsza jego napięcie spoczynkowe oraz następujące w trakcie gryzienia i żucia pokarmu.

Ćwiczenie jedenaste

Masaż twarzy



Rys. 120 Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Masaż twarzy”

Opis wykonania ćwiczenia

- Rozgrzej dłonie pocierając nimi o siebie do momentu, aż odczujesz ciepło w ich wnętrzu (tj. miejscach, gdzie się znajdują punkty *laogong*). Punkty akupunkturowe *laogong* są głównymi punktami „komunikacji” meridianowego przepływu *qi* w organizmie z jego otoczeniem i uważane są za jedno z trzech głównych „okien” uwalniania *qi* z wnętrza ciała. Rozgrzanie dłoni przez wykonanie masażu twarzy zwiększa przepływ *qi* przez te punkty znacząco zwiększając zdrowotne oddziaływanie masażu twarzy.
- Przyłóż rozgrzane dłonie płasko do twarzy, umieszczając jedną dłoń poziomo na podbródku, a drugą pionowo na policzku.

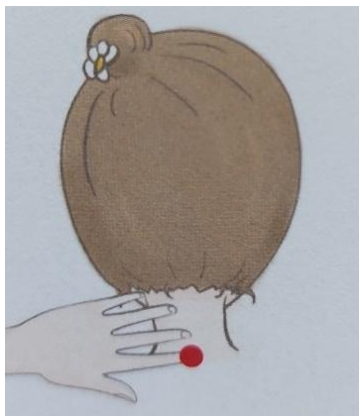
- Masuj twarz przesuwając równocześnie dłonie po twarzy z jednej strony na drugą, tam i z powrotem, ruchem „wahadła w zegarze”.
- Umieść dłonie na policzkach (rys. 120-1).
- Masuj twarz pocierając policzki dłońmi ruchy trzydzieści sześć razy:
 - najpierw poziomo, tj. w przód i tył,
 - następnie pionowo, tj. w górę i w dół (rys. 120),
 - i na koniec okrężnie, naprzemiennie, w przeciwnych kierunkach.

Oddziaływanie

Wykonywanie tego ćwiczenia ma korzystny wpływ na zdrowie twarzy i jest szczególnie skuteczne w zapobieganiu porażenia nerwu twarzowego.

Ćwiczenie dwunaste

Masaż odcinka szyjnego kręgosłupa



Rys. 121



Rys. 122



Rys. 123

Rys. 121 – 123. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Masaż odcinka szyjnego kręgosłupa”

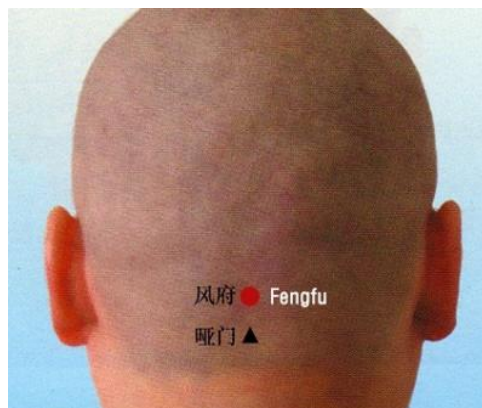
Opis wykonania ćwiczenia

- Połóż opuszek palca wskazującego lub środkowego na karku (rys. 121).
- Delikatnie uciśnij trzydzieści sześć razy opuszką palca wskazującego lub środkowego, a następnie kolejno rozmasuj, punkty akupunkturalne usytuowane na odcinku szyjnym kręgosłupa, wzdłuż meridianu *dumai* (począwszy od położonych najniżej, kierując się w górę, aż do podstawy czaszki) tj. punkty: *dazhui* (GV 14), *yamen* (GV 15), *fengfu* (GV 16).
- Połóż palce dłoni na potylicy (rys. 123-1).

- Zegnij trzydzieści sześć razy palce dłoni naciskając na kark przez trzy sekundy, a następnie rozluźnij nacisk, rozmasowując tym sposobem kark nad kręgami szyjnymi.
- Przesuń trzydzieści sześć razy opuszkami palców dłoni wzdłuż karku i potylicy naprzemiennie w górę i w dół (rys. 123-2)



Fot. 43.



Fot. 44.

Fot. 43. Zdjęcie przedstawiające usytuowanie punktu *dazhui* (źródło: sieć Web)

Fot. 44. Zdjęcie na którym zaznaczono usytuowanie punktów *yamen* (czarny trójkąt) oraz *fengfu* (czerwona kropka) (źródło: sieć Web)

Oddziaływanie

- Punkt *dazhui* (GV 14) – fot.43, jest usytuowany pomiędzy siódmym kręgiem szyjnym, a pierwszym kręgiem piersiowym i wg TCM jest miejscem „spotkania się” aż siedmiu meridianów: *dumai*, trzech meridianów *yang* ręki i trzech meridianów *yang* nogi. Masaż tego punktu stabilizuje w nich przepływ *qi*, blokuje rozwój rozmaitych chorób neurologicznych i autonomicznych zaburzeń nerwowych, zapobiega dreszczom i zapaleniu migdałków. Z reguły oddziałuje się na niego naciskając środkowym palcem dłoni przez dwie minuty lub ogrzewając go za pomocą moksy (ewentualnie strumieniem ciepłego powietrza z suszarki do włosów) przez jedną do dwóch minut.
- Punkt *yamen* (GV 15) – fot. 44, jest położony mniej więcej na środku karku, około centymetra nad środkiem tylnej linii włosów, pod pierwszym kręgiem szyjnym. Uciskanie i masowanie go leczy chrypkę, choroby i ból języka, krwawienia z nosa i do pewnego stopnia melancholię.
- Masaż punktu *fengfu* (GV 16) – fot. 44, działa odmładzająco, zapobiega przedwczesnemu starzeniu się, poprawia samopoczucie, redukuje poziom stresu i stanów lękowych, łagodzi objawy depresji, pomaga zwalczać bezsenność, przynosi ulgę podczas napięcia przedmiesiączkowego, zwiększa wydolność płuc, redukuje objawy astmy, łagodzi przebieg chorób przenoszonych drogą płciową, wspomaga

leczenie układu oddechowego, krążeniowego oraz tarczycy, stabilizuje ciśnienie, zmniejsza bóle stawów, głowy i zębów, poprawia funkcjonowanie układu pokarmowego i polepsza trawienie oraz zwiększa odporność na przeziębienie.

- Masaż karku w formie uciskania i pocierania kręgów odcinka szyjnego kręgosłupa ma na celu leczenie spondylozy szyjnej, tzn. zespołu zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa w obrębie odcinka szyjnego kręgosłupa, charakteryzujących się postępującym uszkodzeniem kręgów i krążków międzykręgowych, chrząstek i struktur stawowych kręgosłupa oraz jego układu więzadłowego.
- Wykonywanie tego ćwiczenia znacząco usprawnia przepływ *qi* w meridianie *dumai*.

Ćwiczenie trzynaste

Masaż uszu



Rys. 124. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Masaż uszu”

Opis wykonania ćwiczenia

- Wsuń koniuszki środkowych palców dłoni do otworów uszych (rys. 124-1).
- „Pstryknij” o siebie trzydzieści sześć razy kciukami i palcami wskazującymi (rys. 124-2). W trakcie wykonywania tej czynności we wnętrzu głowy usłyszysz dźwięki dudnienia.
- Przyłóż z obu stron głowy dłonie do uszu skierowane wewnętrznymi stronami w kierunku głowy a palcami dłoni w tył (rys. 124-3).

- Trzykrotnie naciśnij dłońmi na otwory uszne, a następnie energicznie odsuń dłonie na boki (rys.124-4).

Oddziaływanie

Wykonywanie tego ćwiczenia poprawia słuch i przeciwdziała głuchocie.

Uwagi mistrza Gao Congwena dotyczące praktyki

(...) „W TCM zakłada się, że ludzkie ciało zawiera rozmaite narządy wewnętrzne, posiada dziewięć otworów, kończyny, kości, itd. Pomimo, iż wszystkie one są jedynie częścią ciała, każda z nich jest odrębną, małą całością. Zgodnie z powyższym, ucho jest nie tylko narządem słuchu, lecz jest ściśle połączone z wieloma meridianami i organami wewnętrznymi ludzkiego ciała.

Mistrz Kouwen w księdze „Lingshu” zapisał: „Ucho jest miejscem, gdzie gromadzą się żyły przodków”, natomiast Qi Zangfu w księdze „Xishu” o licznych chorobach zapisał: „Dwanaście meridianów, trzysta sześćdziesiąt pięć linii bocznych, cała krew i qi uwidaczniają się w wyglądzie twarzy. Przez otwory ciała esencja i yang qi wznoszą się do oczu i tworzą je fizycznie i energetycznie, natomiast inny typ qi dociera do uszu i odpowiada za ich sprawne działanie. Qi z nerek przepływa przez uszy, więc jeśli nerki funkcjonują właściwie w harmonii, uszy są zdrowe i słyszą pięć tonów. Ukazuje to, jak ściśle uszy są połączone meridianami z organami zang-fu.

(...) Dźwięk przypominający dudnienie bębna słyszany we wnętrzu głowy w trakcie pstrykania palcami wskazującymi i kciukami, gdy końce środkowych palców dłoni masz umieszczone w uszach, oddziałuje na określone meridiany aktywizując w nich przepływ qi, co wpływa pozytywnie na utrwalanie i poprawę zdrowia uszu oraz przeciwdziałając głuchocie.

Masaż z wykorzystaniem olejku Yimei

W zgodzie z obowiązującą w TCM filozofią „zimna i ciepła yin-yang”, wykorzystywanie w masażu olejku Yimei stymuluje funkcjonowanie układu nerwowego, przyspiesza krążenie krwi, umożliwia komórkom skóry naturalne rozluźnienie, łagodzi stres i bóle głowy, pomaga w łagodzeniu zawrotów głowy oraz bólu mięśni i stawów, wspiera utrzymywanie równowagi hormonalnej.



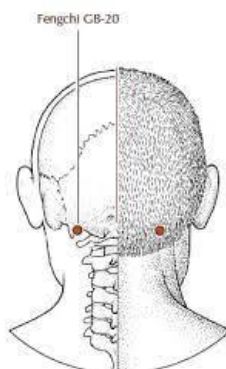
Fot. 45. Olejek *Yimei* (źródło: sieć Web)

Masaż skroni

Opis wykonania ćwiczenia

- Nanieś olejek *Yimei* na opuszki palców wskazujących dłoni.
- Naciskając kciukami żuchwę pod podbródkiem od dołu w górę, masuj z umiarkowaną siłą skronie opuszkami palców wskazujących.
- Wykonaj ruchy masujące skroni co najmniej dziewięć razy.
- W trakcie wykonywania masażu z użyciem olejku *Yimei* zachowaj ostrożność unikając masowania skóry bezpośrednio w okolicach oczu, aby uniknąć ich podrażnienia.

Masaż punktów *fengchi*



Rys. 125. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktów akupunkturalnych *fengchi* (źródło: sieć Web)

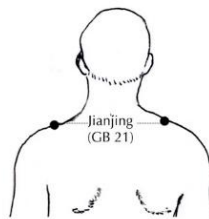
Opis wykonania ćwiczenia

Masuj miejscowo punkty *fengchi* (rys. 110) kolistymi ruchami opuszków palców wykonując co najmniej dziewięć ruchów masujących.

Oddziaływanie

Masaż tych punktów usuwa zmęczenie, poprawia bystrość widzenia.

Masaż ramion i punktów *jianjing*



Rys. 126. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktów akupunkturowych *jianjing* (źródło: sieć Web)

Opis wykonania ćwiczenia

- Nałóż olejek *Yimei* na palce: wskazujący, środkowy i serdeczny lewej dłoni.
- Ustal linię przebiegającą przez środek lewej dłoni jako linię bazową.
- Połóż lewą dłoń na prawym ramieniu i przyciśnij ją do niego, po czym energicznie i rytmicznie oklepuj nią prawe ramię na poziomie siódmego kręgu szyjnego.
- Następnie wykonaj te same ruchy, oklepując następnie prawą dłońią lewe ramię.
- Przyłóż stykające się z sobą palce: wskazujący, środkowy i serdeczny lewej dłoni do punktu *jianjing* (rys. 126) na prawym ramieniu i rozmasuj go, a następnie wykonaj tą samą czynność palcami prawej dłoni na lewym ramieniu.

Oddziaływanie

Wykonanie tego masażu barków zmniejsza lub likwiduje ból barku oraz rozluźnia węzły chłonne usytuowane w pobliżu płuc.

Masaż punktu *shenque*



Fot. 46. Zdjęcie przedstawiające położenie punktu *shenque* (źródło: sieć Web)

Opis wykonania ćwiczenia

- Nałóż niewielką ilość olejku *Yimei* na punkt *shenque* (pępek).
- Delikatnie wymasuj opuszkami palców dłoni okrężnymi ruchami punkt *shenque* (fot. 46) wykonując dwadzieścia okrężnych masujących ruchów zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara i dwadzieścia w przeciwnym kierunku.

Oddziaływanie

Masaż punktu *shenque* eliminuje obrzęki i przyspiesza metabolizm.

Masaż punktu *laogong*



Rys. 127. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktu *laogong*

Opis wykonania ćwiczenia

- Uspokój umysł i ducha.
- Nałóż olejek *Yimei* na opuszek kciuka prawej dłoni.
- Przyłóż opuszek kciuka prawej dłoni w punkcie *laogong* lewej dłoni i połóż pozostałe cztery palce prawej dłoni na grzbiecie lewej dłoni w celu podparcia (rys. 127).

Punkt *laogong* jest usytuowany pośrodku wewnętrznej strony dłoni. Jego położenie łatwo ustalić zamykając dłoń w pięść. W miejscu, w którym do wewnętrznej strony dłoni będą przylegały opuszki środkowego i serdecznego palca jest miejscem, w którym znajduje się punkt *laogong*.

- Naciskaj spiralnymi ruchami opuszką kciuka punkt *laogong* przez około 30 sekund.
- Wykonaj te same ruchy naciskając kciukiem lewej dłoni na punkt *laogong* położony na prawej dłoni.

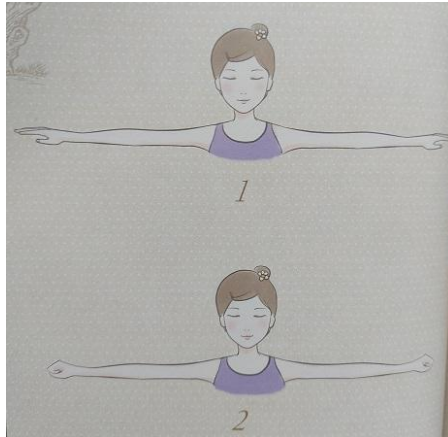
Oddziaływanie

Masaż punktu *laogong* aktywizuje przepływ *qi* w meridianach rąk i harmonizuje działanie połączonych z nimi wewnętrznych organów.

ĆWICZENIA DODATKOWE

Ćwiczenie pierwsze

Orle szpony



Rys. 128. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Orle szpony”

Opis wykonania ćwiczenia

- Rozsuń ręce na boki i wyprostuj utrzymując poziomo na wysokości ramion. Dłonie są otwarte, punkty *laogong* skierowane w dół a palce proste i wyciągnięte na boki.
- Z wdechem zaciśnij równocześnie obie dłonie w pięści tak, jak „czyni to orzeł chwytający szponami zdobycz”, po czym z wydechem otwórz dłonie wracając do postawy wyjściowej i rozluźnij się (rys. 128)
- Powtórz ww. ruchy w koordynacji z oddechem co najmniej dwadzieścia razy.

Oddziaływanie

Zaciskanie dłoni w pięści podobne do ruchu chwytania przez orła szponami zdobyczy otwiera meridiany, wzmacnia mięśnie rąk oraz aktywuje przepływ *qi* i krwi.

Powiadają, że pierwszą osobą, która stworzyła metodę walki nazwaną Stylem Szponów Orła był słynny chiński generał Yue Fei, żyjący za czasów panowania Południowej Dynastii Song (960-1127). Z czasem system ten określany chińską nazwą *Ying Zhao Lianquan* podzielił się na dwie szkoły – tzw. „południową” i „północną”.

W szkole „południowej” adepci używają trzech palców w ruchach chwytów i szarpnięć, tj. zgiętych na podobieństwo orlich szponów: kciuka, palca wskazującego i palca środkowego, natomiast w szkole „północnej” praktycy stylu używają wszystkich pięciu zgiętych palców dłoni.

Mistrz Shi Sugang *sifu*, będący ekspertem m. in. północno-chińskiej, shaolińskiej odmiany stylu Szponów Orła powiedział, że w walce tym systemem wykorzystuje się wszystkie palce dłoni, zgodnie z anatomiczną budową człowieka, gdyż zapewnia to łatwiejsze, pewniejsze i mocniejsze wykonanie chwytów, szarpnięć i uderzeń, a także silniejsze zaciśnięcie palców w przypadku konieczności przytrzymania przeciwnika.

Ćwiczenie drugie. **Ruchy okrężne rękami**



Rys. 114. Rysunki przedstawiające wykonanie ćwiczenia „Ruchy okrężne rękami”

Opis wykonania ćwiczenia

- Stań naturalnie.
- Wyciągnij ręce przed siebie tak, aby punkty *laogong* dłoni były skierowane w dół.
- Wykonuj przed sobą okrężne ruchy rękoma w koordynacji z oddechem (rys.114) unosząc ręce łukiem z wdechem i opuszczając z wydechem. Okrężne przenoszenie rąk nawiązuje filozoficznie do okręgu koła *taiji*, a półkoliste naprzemienne unoszenie i opuszczanie rąk do zawartej w nim zasady uzupełniania się elementów *yin* i *yang*.
- Staraj się zakreślać rękoma jak najobszerniejsze okręgi.

Oddziaływanie:

- Wykonywanie okrężnych ruchów rękoma w koordynacji z oddechem wpływa pozytywnie aktywizująco i dotleniająco na mózg, utrzymuje równowagę fizjologiczną i emocjonalną mózgu, koordynuje połączenia mózgu z rdzeniem kręgowym oraz układem nerwowym rąk, likwiduje stres i niepokój wewnętrzny oraz oddziałuje leczniczo na śledzionę.

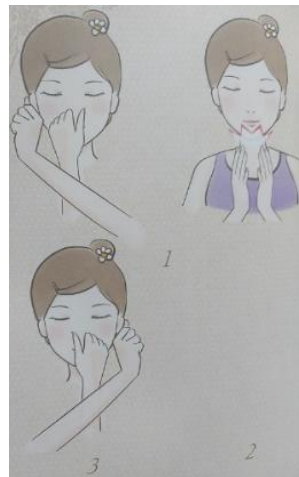
- Ruchy rąk wywołując łagodne skręty tułowia działając masująco na śledzionę i żołądek.

Dodatkowe informacje dotyczące praktyki

Mózg jest organem, który w organizmie zużywa najwięcej tlenu, zwłaszcza, gdy jesteś zestresowany, czymś bardzo zaabsorbowany lub zaniepokojony. Gdy nie śpisz, jest on nieustannie bardzo aktywny, a najwięcej tlenu zużywa pod koniec dnia. Jeśli zatem nie zadbasz właściwie o jego pielęgnację i dotlenienie, często będziesz przemęczony, a twój mózg nadmiernie eksploatowany stanie się osłabiony i podatny na rozmaite dysfunkcje.

Gdy śledziona nie funkcjonuje właściwie, twój oddech stanie się ciężki, a w obrębie brzucha i pleców pojawią się na skórze widoczne symptomy jej nieprawidłowego działania.

Ćwiczenie trzecie



Rys. 130. Rysunki przedstawiające wykonanie niniejszego ćwiczenia

Opis wykonania ćwiczenia

- Kłaśnij w dłonie, a następnie chwyć koniec nosa kciukiem i końcem palca wskazującego prawej dłoni tak, jakbyś zamierzał go uszczypnąć. Jednocześnie chwyć i ściśnij kciukiem i palcem wskazującym lewej dłoni małżowinę prawego ucha.
- Puść nos i ucho, ponownie kłaśnij w dłonie, a następnie wykonaj „lustrzane ruchy”; tj. chwyć i ściśnij kciukiem i palcem wskazującym lewej dłoni koniec nosa a kciukiem i palcem wskazującym prawej dłoni chwyć i ściśnij płatek małżowiny lewego ucha.
- Powtórz ww. ruchy naprzemiennie co najmniej dwadzieścia razy, najpierw wykonując je powoli, a następnie stopniowo coraz szybciej.

Oddziaływanie

Ruchy tworzące to ćwiczenie witalizują mózg, dzięki czemu po ich wykonaniu staje się on jasny, rześki i pogodny.

Zapowiedź części trzeciej opracowania na temat systemu *qigong Shaolin Nei Jin Yi Zhi Chan*

Praktyka tego systemu *qigong* prowadzi do rozwinięcia u ćwiczącego umiejętności diagnozowania stanu zdrowia innych osób oraz leczenia za pomocą *qi*. W części trzeciej opisane zostaną następujące elementy praktyki:

1. Sposoby gromadzenia w sobie *qi* – *Caiqi* (采气)



Fot. 47. Zdjęcie mistrza Xie Yuhonga praktykującego jedno z ćwiczeń *Caiqi*

2. Emitowanie *qi* – *Fafang waiqi* (发放外气)

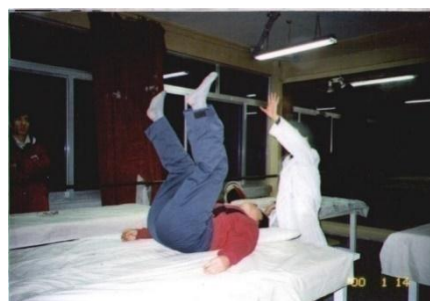


Fot. 48. Zdjęcie mistrza Xie Yuhonga wykonującego zabieg leczniczy *qigong* wykorzystujący emisję *qi*

3. Wywoływanie ruchu kończyn pacjenta poprzez kontrolowaną emisję *qi* – *Waiqi daoyin* (外气导引).



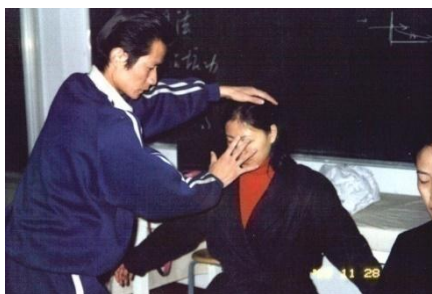
Fot. 49



Fot. 50

Fot. 49 – 50. Zdjęcia mistrza Xie Yuhonga wykonującego zabieg leczniczy z wykorzystaniem kontrolowanej emisji *qi*

4. Terapeutyczna emisja *qi* – *Waiqi liaofa* (外气疗法)



Fot. 51. Zdjęcie mistrza Xie Yuhonga w trakcie wykonywania zabiegu terapeutycznego z wykorzystaniem emisji *qi*

Tłumaczenie i opracowanie:

Sławomir Pawłowski

Gdynia, 2023