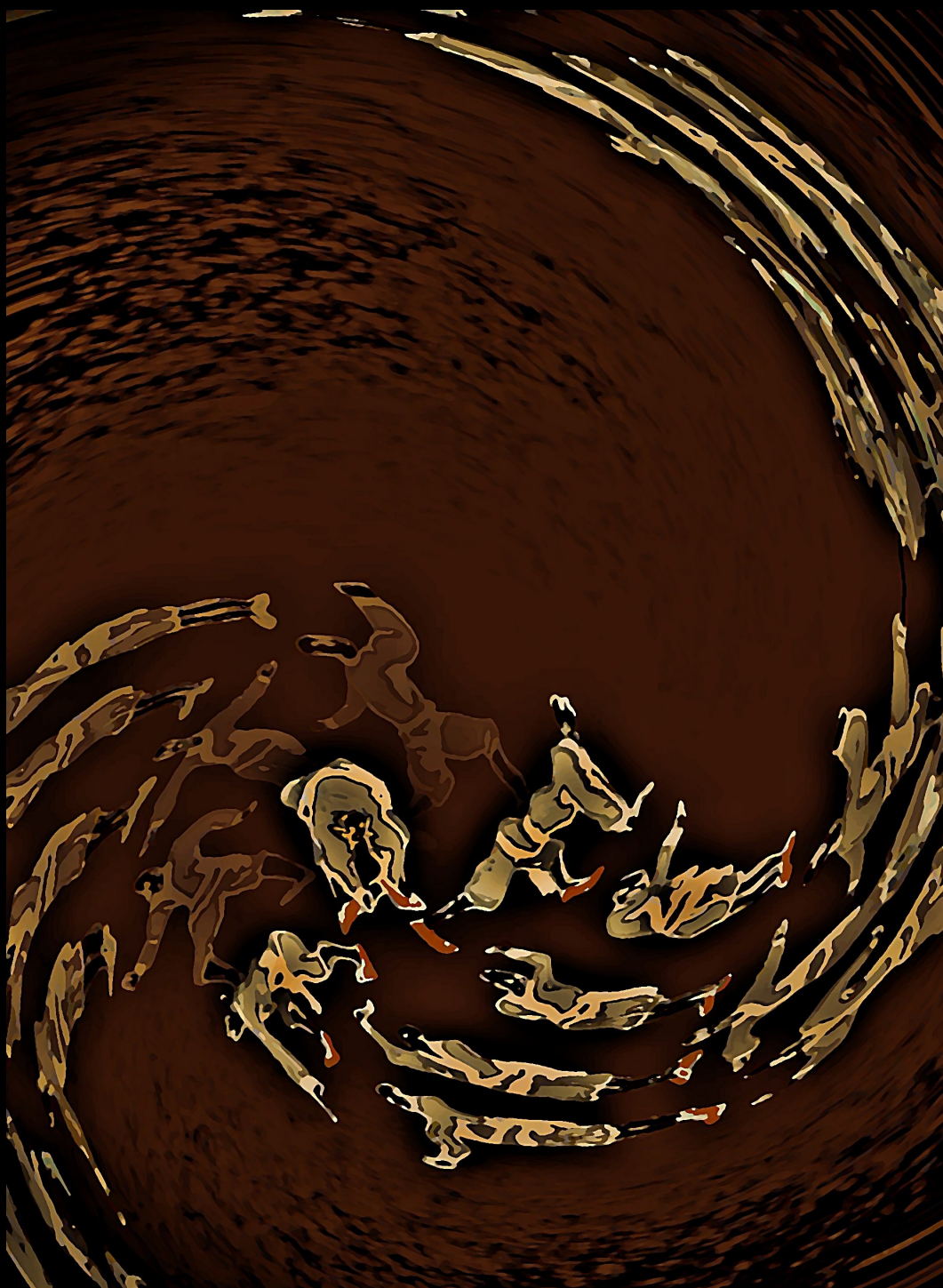


Shaolin Qigong

PORTAL DYDAKTYCZNO - NAUKOWY POLSKIEGO KONGRESU Yongchun Kungfu

Shaolin Damo

Yijin Jing



Gdynia 2011r.

Tekst:

Sławomir Pawłowski

Rysunki:

Archiwum

Rok wydania:

2011r.

Miejscowość:

Gdynia

Wydanie internetowe:

Gdyńska Szkoła Shaolin Kung Fu

Adres do korespondencji z autorem publikacji:

luohan@wp.pl

Na stronie internetowej Polskiego Kongresu Yongchun Kungfu można zapoznać się z szeregiem artykułów, reportaży, wywiadów, i innych opracowań pomocnych w treningu qigong i kungfu. Zostały one udostępnione nieodpłatnie przez ich autorów i nie mogą stanowić źródła dochodu dla osób trzecich. Korzystanie z treści zawartych w każdej z publikacji jest dobrowolne i nie może być podstawą do roszczeń z tytułu uszczerbku osobistego, poniesionego w wyniku nieprawidłowego ich zastosowania w samodzielnej praktyce. W związku z tym zalecane są konsultacje indywidualne z autorami, jak i instruktorami prowadzącymi zajęcia praktyczne w zakresie poruszanych tu spraw, tematów i zagadnień. Z autorem prezentowanego opracowania można prowadzić korespondencję poprzez email.

**Strona sieci web:**

Polski Kongres Yongchun Kungfu w Gdańsku

www.yongchunquan.eu

Shaolin Damo Yijin Jing

少林達摩易筋經

Sławomir Pawłowski



Shaolińska „Księga Zmiany Mięśni i Ściągien”, Shaolin Yijin Jing (少林易筋經) została stworzona w VI wieku naszej ery przez buddyjskiego mnicha Bodhidharmę (菩提達摩). Nazwa Damo zamieszczona w tytule artykułu odnosi się do bardziej popularnego, chińskiego odpowiednika imienia Bodhidharmy (達摩).

Księga Yijin Jing opisuje i ilustruje zbiór kilkunastu ćwiczeń psychofizycznych, które zostały ułożone w okresie dziewięcioletniego odosobnienia i medytacji, jakim poddał się Damo podczas swojego pobytu w górskiej samotni niedaleko klasztoru Shaolin. Uważa się, że z biegiem czasu mnisi rozwinęli te ćwiczenia tworząc podwaliny pod jeden z głównych filarów praktyk prozdrowotnych, kultywowanych do dnia dzisiejszego pod wspólną nazwą, jako „Shaolin Qigong” (少林氣功). Mniisi odkryli, że systematyczne uprawianie Yijin Jing powoduje korzystne zmiany organiczne, które polegają między innymi na wzmocnieniu ściągien oraz rozwinięciu i uelastycznieniu mięśni szkieletowych. Dzięki treningowi uzyskuje się równowagę emocjonalną oraz zwiększa ogólną witalność ciała. Wzmacnia się tzw. „ducha” (a w tym sensie odwagę, zdecydowanie i poczucie pewności siebie). Zwielokrotnieniu ulegają jakość i ilość



energii życiowej krążącej w organizmie, tzw. energii Qi (氣), a z czasem polepsza się jej cyrkulacja w kanałach zwanych meridianami Jingluo (經絡). Pobudzeniu ulegają też wszystkie organy wewnętrzne, przez co zwiększa się ich funkcjonalność i odporność. Wzmaga się

apetyt i metabolizm jako część reakcji organizmu na procesy chemiczne zachodzące w komórkach. Uprawianie Yijin Jing zalecane jest z uwagi na wspomniane tu właściwości, utrzymujące stan zdrowia fizycznego i psychicznego na odpowiednim poziomie.

Poniżej przedstawiam wraz ze skrótowymi opisami ruchów rozwiniętą przez shaolińskich mnichów formę „Damo Yijin Jing”.

Rys.1. PRZYGOTOWANIE:

Stań prosto z uwagą skupioną na stopach. Stopy są ustawione przy sobie, oddech spokojny i naturalny, koniec języka dotyka górnego, twardego podniebienia jamy ustnej.



Rys.1. Przygotowanie



Rys.2. Weituo ukazuje przestrzeń

Rys.2. WEITUO UKAZUJE PRZESTRZEŃ:

Skoncentruj się i odetchnij trzy razy. Odsuń lewą stopę lekko w bok i złącz pięty. Unieś ręce i złącz palce dłoni przed klatką piersiową. Odetchnij trzy razy, a następnie połóż dłonie na klatce piersiowej z lekko zagiętymi palcami. Patrz na wprost i pozostań w tej pozycji nieruchomo przez okres trzydziestu oddechów.



Rys.3. Weituo ukazuje przestrzeń



Rys.4. Weituo ukazuje przestrzeń

Rys.3. WEITUO UKAZUJE PRZESTRZEŃ:

Opuść język do naturalnego położenia regularnie oddychając. Powoli rozłóż ręce z dłońmi skierowanymi w przód, utrzymując je na jednej linii z ramionami. Unieś pięty w górę stając na czubkach palców stóp. Utrzymuj tę pozycję przez okres piętnastu oddechów spoglądając prosto przed siebie.



Rys.5. Unieś w górę gwiazdę



Rys.6. Unieś w górę gwiazdę

Rys.4. WEITUO UKAZUJE PRZESTRZEŃ:

Weź głęboki oddech, a następnie powoli unieś ręce w górę naciskając uniesionymi dłońmi ponad głowę ku górze. Zaciśnij zęby z językiem dotykającym twardego górnego podniebienia kierując w tym samym czasie koncentrację umysłu z dolnego Dan Tien do klatki piersiowej.

Rys.5-6. UNIEŚ W GÓRĘ GWIAZDĘ:

Weź głęboki oddech i opuść pięty na podłoże. Opuść ręce bokiem w dół i naciskaj mocno ku dołowi. Z unie-

sionymi palcami dłoni podnieś prawą rękę ponad głowę, teraz obróć głowę spoglądając w prawo. Utrzymując naturalny oddech, zmień powoli pozycję rąk na odwrotną i obróć głowę spoglądając w lewo.

Rys.7-8. PRZECIĄGAJĄCY SIĘ BYK:

Weź głęboki oddech.

Przesuń prawą stopę o krok w prawo i skracając ciało przyjmij pozycję „łuku i strzały”. Mając otwartą prawą dłoń wznies prawą rękę przed sobą ku górze, a lewą dłoń ulóż z tyłu za biodrem. Teraz przyciągnij dłonie do klatki piersiowej zaciskając je jednocześnie w pięści i przenieś prawą

pięść opuszczając najpierw nieco w dół – w przód, a lewą unosząc najpierw nieco w górę – i w tył. Odwrotnym ruchem powrót do poprzedniej postawy otwartych dłoni (z prawą dłonią przed sobą, a lewą za biodrem). Całą uwagę skoncentruj na prawej dłoni. Utrzymuj tę pozycję przez okres 15 oddechów. Wykonaj lewą nogą krok w przód i skręć ciało nieznacznie w prawo. Wykonaj te same ruchy na przeciwną stronę i utrzymuj ciało w postawie otwartej dłoni przez okres piętnastu oddechów. Skup przy tym uwagę na lewej dłoni.



Rys.7. Przeciągający się byk



Rys.8. Przeciągający się byk

Rys.9. ROZPOŚCIERANIE

SKRZYDEŁ: Weź głęboki oddech, po czym zrób krok prawą nogą w lewo osiągając pozycję „napinania łuku”. Zaciśnij pięści i umieść je tuż przy talii. Oddychaj głęboko, gniewnie spoglądając przed siebie. Otwórz pięści i otwartymi dłońmi w połączeniu z wydechem wykonaj oburącz pchnięcie. Zamknij dłonie w pięści i umieść je przy talii, po czym ponownie wykonaj oburącz pchnięcie. Uwagę w trakcie ćwiczenia skoncentruj na dłoniach, odetchnij przy tym piętnaście razy.



Rys.9. Rozpościeranie skrzydeł



Rys.10. Wyszarpnięcie miecza

Rys.10-11. WYSZARPYWANIE

MIECZA: Oddychaj naturalnie. Odstaw lewą nogę troszczkę w tył i lekko skręć ciało w lewo. W tym samym czasie unieś prawą rękę sięgając nią za głowę, jednocześnie zamykając lewą dłoń w pięść ukryj ją za plecami. Skręć głowę w prawo i wstrząśnij ramionami i łokciami, jakby wyszarpując miecz z pochwy. Utrzymuj tę pozycję oddychając 15 razy. Podnieś powoli lewą rękę w górę za głowę, dotykając prawego ucha, opuść jednocześnie prawą rękę w dół i po zamknięciu dłoni w pięść ułóż ją



Rys.11. Wyszarpnięcie miecza



Rys.12. Trójstopniowe opadanie

za plecami. Pozostań w tej pozycji przez okres kolejnych 15 oddechów.

Rys.12. TRÓJSTOPNIOWE

OPADANIE: Oddychaj naturalnie. Odsuń lewą stopę o krok w bok, przyjmując powoli pozycję „jeźdźca na koniu”. Podnieś w górę prawą dłoń, jednocześnie

opuszczając w dół lewą, po czym skrzyżuj dłonie przed klatką piersiową i naciśnij w dół oboma dłońmi z kciukami skierowanymi do wewnątrz ku sobie i pozostałymi palcami skierowanymi w przód, lekko na zewnątrz. Utrzymuj ciało i głowę prosto. Zachowaj czujność i koncentrację z językiem dotykającym gór-

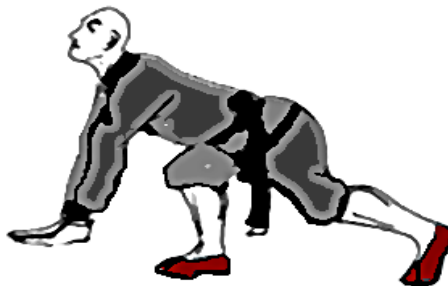
nego, twardego podniebienia przez okres trzydziestu oddechów. Następnie stań prosto. Unieś dłonie naciskając nimi przez chwilę ku górze. Zrelaksuj się i odetchnij trzydzieści razy. Wykonaj to ćwiczenie ponownie utrzymując postawę jeźdźca i naciskając w dół również przez okres trzydziestu oddechów.

Rys.13-14. CHWYTAJĄC ZIEŁONEGO SMOKA:

Oddychaj naturalnie. Dosuń lewą nogę do prawej i powoli wstań. W tym samym czasie zamknij lewą dłoń w pięść przed klatką piersiową i umieść ją z boku przy talii. Wznies prawą rękę z otwartą dłonią w lewo, w górę, nieznacznie skręcając w tym czasie ciało w lewo. Spoglądaj przed siebie. Powtórz to ćwiczenie na przeciwną stronę.



Rys.13-14. Chwytając zielonego smoka



Rys.15-16. Głodny tygrys chwyta ofiarę

Rys.15-16. GŁODNY TYGRYS CHWYTA OFIARĘ:

Oddychaj naturalnie. Zegnij odrobinę ciało, zaciśnij prawą dłoń w pięść i umieść ją przy talii jednocześnie unosząc lewą dłoń w prawo w górę i na ukos. Pochyl ciało nieznacznie w prawo, patrząc jednocześnie w lewo. Następnie weź głęboki oddech. Odstaw prawą nogę o krok w prawo i przyjmij pozycję „napinania łuku”. Otwórz prawą pięść i opuść powoli ciało w dół opierając się dłońmi o podłoże. Biodra opuść w dół, unieś w górę piętę tylnej nogi. Unieś w górę głowę i utrzymuj tę pozycję oddychając piętnaście razy. Powoli wstań skręcając ciało w lewo i dosuwając prawą stopę do lewej oraz zamykając pięści i umieszczając je przy talii. Odstaw lewą stopę w lewo i przyjmij lewą pozycję „napinania łuku”, po czym wykonaj na lewą stronę ćwiczenia tak, jak to miało miejsce poprzednio, na stronę prawą. Również i tę pozycję utrzymuj przez okres następujących po sobie



Rys.17. Skłon

piętnastu oddechów.

Rys.17. SKŁON: Oddychaj naturalnie. Powoli wstań dosuwając prawą stopę do lewej. Zamknij dłonie w pięści i umieść je na talii. Utrzymuj tę pozycję przez jeden oddech. Przesuń lewą stopę o pół kroku w przód i skreć ciało w prawo, uzyskując pozycję ze stopami rozstawionymi na szerokość własnych bioder. Otwórz pięści i unieś dłonie w górę tak, aby dotykały się na karku za głową. Wykonaj głęboki skłon w przód i utrzymuj tę



Rys.18. Wyprostuj ciało

pozycję przez piętnaście kolejnych oddechów.

Rys.18. WYPROSTUJ CIAŁO: Powoli wyprostuj się i stań prosto. Zamknij pięści i umieść je na talii. Utrzymuj tę pozycję przez okres jednego oddechu. Otwórz dłonie i unieś ręce na zewnątrz ku górze, aż do umieszczenia ich nad głową z palcami skierowanymi do wewnątrz ku sobie. Wykonaj głęboki skłon w przód opierając się dłońmi o podłoże, jednocześnie unosząc w górę pięty. Oparty na dłoniach i

palcach stóp skoncentruj swój umysł na dolnym Dan Tien i utrzymuj tę pozycję przez okres trzydziestu oddechów. Powoli wyprostuj się, po czym powtórz to ćwiczenie sześć razy, za każdym razem utrzymując pozycję w głębokim skłonie przez okres trzydziestu oddechów.



Rys.19. POWRÓT: Postaw pięty na podłożu i stań prosto, jak na rys.1.

Uwaga autora: wykonując powyższe ćwiczenia pamiętaj, aby zachować ich ustaloną kolejność.

Rys.19. Powrót

NOTA:

Publikacja ukazała się w Magazynie Internetowym „Świat Nei Jia” nr 12/2000 na stronie: <http://www.neijia.net> Tomasza Grycana, w czerwcu 2000 roku. Stanowi ona trzecią część cyklu „Shaolin Chi Kung”, pod tytułem „Shaolin Yi Gin Jing”.

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

*Sławomir Pawłowski
Gdynia’ 2011r.*



Portal Dydaktyczno–Naukowy Polskiego Kongresu Yongchun Kungfu

www.yongchunquan.eu