

Shaolin Qigong

PORTAL DYDAKTYCZNO - NAUKOWY POLSKIEGO KONGRESU Yongchun Kungfu

Bioenergetyka

i oddziaływanie ćwiczeń Shaolin Baduanjin



Gdynia 2012r.

Tekst:

Sławomir Pawłowski

Zdjęcia:

Guo Yin He

Autor wykonał zdjęcia specjalnie na potrzeby niniejszego opracowania

Rok wydania:

2012r.

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

Bioenergetyka

i oddziaływanie ćwiczeń Shaolin Baduanjin

Niniejszy artykuł powstał we współpracy z Panią Hanną Viner. Haniu dziękuję! Sławek.

Ćwiczenia Shaolin baduanjin (Shàolín bā duàn jīn) na zamieszczonych zdjęciach prezentuje mnich Shi De Qiang z klasztoru Shaolin.

W celu wyrazistego ukazania biomechaniki i bioenergetyki ćwiczeń Shaolin baduanjin zamiast wstępu zamieszczam krótki opis meridianów, w których na skutek ćwiczeń aktywowany jest przepływ energii qi.

Na liście Ośmiu Cudownych (Nadzwyczajnych Meridianów) znajdują się: Ren Mai, Du Mai, Chong Mai, Dai Mai, Yin Wei Mai, Yang Wei Mai, Yin Qiao Mai oraz Yang Qiao Mai. To w nich jak wyżej zaznaczono wzbudzany jest przepływ energii qi w czasie wykonywania sekwencji ruchowej baduanjin.

Owe osiem cudownych (nadzwyczajnych meridianów) przebiega po zewnętrznej stronie „12 głównych meridianów¹” komunikując się z nimi poprzez niektóre, wspólne punkty akupunkturu. Ich właściwości można scharakteryzować w następujący sposób:

1) **Du Mai** reguluje funkcje całego organizmu. Jednak niewłaściwy przepływ qi przez Du Mai stwarza problemy zdrowotne w postaci chorób kręgosłupa.

2) **Ren Mai** łączy się z dwunastoma głównymi meridianami typu yin. Gdy qi nie płynie w nim swobodnie, pojawiają się problemy zdrowotne w postaci wadliwego funkcjonowania większości organów wewnętrznych.

3) **Chong Mai** stanowi zasadniczą drogę przepływu zarówno energii przedurodzeniowej „yuan qi”, jak i energii pourodzeniowej, wytworzonej z oddechu i pożywienia. Nieprawidłowa cyrkulacja qi w tym meridianie przejawia się nadmiernym jej przepływem w górę ciała do czaszki i w konsekwencji bólem głowy, stanami nerwicowymi, bezsennością i ogólnym rozdrażnieniem.

4) **Dai Mai** koordynuje pracę wszystkich meridianów. Gdy jest w nim zaburzony przepływ

qi, pojawiają się problemy zdrowotne w postaci zatrzymania wody w organizmie, a w efekcie tego opuchlizny podbrzusza, talii i nóg.

5) **Yang Qiao Mai** jest submeridianem nogi kanału „tai yang”. Zarządza on lewą i prawą stroną wszystkich meridianów typu yang. Gdy energia qi nie cyrkuluje w nim swobodnie, pojawiają się rozmaite problemy powodowane nadmiarem silnej energii, tzw.: yang qi w stosunku do zbyt słabej yin qi.

6) **Yin Qiao Mai** jest analogiczny do powyższego. Stanowi submeridian kanału nogi „shao yin”. Zarządza lewą i prawą stroną meridianów typu yin. Gdy qi nie przepływa w nim właściwie ujawniają się zaburzenia zdrowotne powodowane zbyt silną energią yin qi nad słabą yang qi.

7) **Yang Wei Mai** łączy wszystkie meridiany typu yang oraz zarządza wszystkimi kanałami energetycznymi biegnącymi tuż pod powierzchnią skóry, w których krąży obronna oraz uzdrawiająca energia „wei qi”. Na skutek zaburzeń w emisji qi pojawiają się dreszcze, wysoka gorączka lub pospolite choroby przeziębieniowe, osłabiające układ odpornościowy organizmu. W związku z tym, że bioenergetyczna obrona organizmu przez wei qi zostaje wówczas osłabiona, wszelkie wirusy i bakterie mogą swobodnie infekować organizm. Często spotykane, zazwyczaj łagodne w obrazie klinicznym przeziębienia nasilają się i przyjmują ekstremalne formy.

8) **Yin Wei Mai** łączy wszystkie meridiany typu yin przez co reguluje ich harmonijne współdziałanie z pozostałymi meridianami. Problemy zdrowotne następujące w wyniku zaburzeń przepływu qi w jego obrębie to przede wszystkim choroby serca: arytmia, nerwica i im podobne.

Należy nadmienić, że dwa ostatnie spośród wymienionych meridianów, to jest: yang wei mei oraz yin wei mei przebiegają przez całe ciało człowieka, przy czym poza opisanymi cechami wiązania meridianów typu yin i yang nie łączą się bezpośrednio z pozostałymi meridianami.

Ćwiczenie pierwsze: Podeprzyj Niebiosa w celu wyregulowania Potrójnego Ogrzewacza (fot.1). Pierwsze ćwiczenie Shaolin baduanjin (w skrócie: SBDJ) aktywizuje przepływ energii qi przez meridian Yang Wei Mai. Działanie to wywiera pozytywny wpływ na zdrowie dzięki regulowaniu pracy tzw.: potrójnego ogrzewacza, który usuwa blokady energetyczne. W efekcie ćwiczenia energia qi może swobodnie przepływać siecią meridianów, a płyny ustrojowe bez przeszkód przemieszczają się przez właściwe naczynia i układy wewnątrz organiczne. Dobrze naenergetyzowany organizm odżywia się składnikami przenoszonymi przez wyżej wymienione płyny, a powtarzane ruchy rozciągają i uelastyczniają talię, plecy, klatkę piersiową oraz brzuch wspomagając tym samym perystaltykę jelit. Korzyścią ćwiczenia jest także uwalnianie z brzucha nadmiernej ilości tłuszczu, leczenie zatwardzenia, pogłębienie oddechu i krążenia krwi oraz wzmocnienie i uelastycznienie tkanek usytuowany wokół obręczy barkowej.

Ćwiczenie drugie: Strzelając do jastrzębia stąpaj jak legendarny kondor wielokrotnie, naprzemiennie napinając dłońmi luk po obu stronach ciała (fot.2). W drugim ćwiczeniu energia qi przepływa przez meridian Yin Qiao Mai. Wykonywane ruchy rozciągają ramiona oraz klatkę piersiową, a silna, stabilna i „wojownicza” postawa ciała wpływa dobroczynnie na „emocje w sercu.” Inne korzyści wynikające z tego ćwiczenia, to odblokowanie energii qi w wątrobie, uśmierzanie dolegliwości bólowych w klatce piersiowej, plecach, okolicach łopatek oraz zwiększenie pułapu tlenowego płuc dla polepszenia ogólnej kondycji oraz „jasności umysłu”. Z tego powodu prezentowane ćwiczenie zaleca się osobom wykonującym pracę biurową oraz prowadzącym siedzący tryb życia. Rozwija ono silną wolę, wigor, stymuluje obieg krwi, uelastycznia i rozwija mięśnie klatki piersiowej, usuwa tłuszcz z barków i ramion, zapobiega zaburzeniom bezsenności oraz wzmacnia tzw.: „moc duchową” Shen.



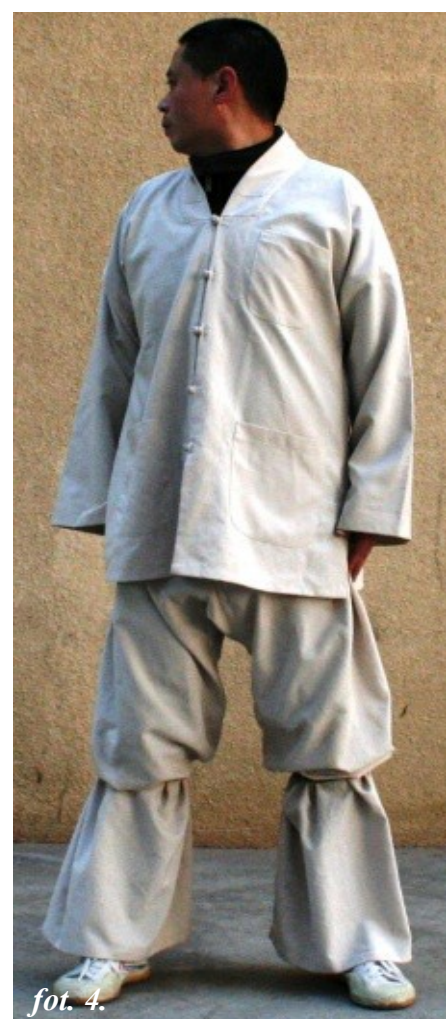
fot. 1.



fot. 2.

Ćwiczenie trzecie: Unieś raz jedną, a raz drugą rękę aby wyregulować funkcjonowanie śledziony i żołądka (fot.3). W trakcie wykonywania opisanego ćwiczenia energia qi przepływa przez meridian Yin wei Mai regulując pracę śledziony oraz żołądka. Ramię uniesione w górę jest lekko napięte, a ręka opuszczona rozluźniona. Uniesienie ręki od strony wschodniej oddziałuje na woreczek żółciowy, zaś od zachodniej na żołądek. Skręt ciała masuje i wzmacnia śledzionę, trzustkę, żołądek, wątrobę, pęcherzyk żółciowy, a harmonizując przepływ qi polepsza czynności trawienne i wchłanianie pokarmu. Korzyścią ćwiczenia jest też zwiększenie produkcji limfocytów, eliminacja z krwi zużytych czerwonych krwinek, ciał obcych, bakterii, a w konsekwencji stabilizowanie pracy wątroby jako „organicznego magazynu krwi” oraz tonowanie stresu i zwiększenie koncentracji umysłu.

Ćwiczenie czwarte: Wielokrotnie obróć głowę w tył spoglądając za siebie, traktując te ruchy jako skuteczną terapię przeciwko pięciu nadwyrężeniom pięciu organów Zang i siedmiu chorobom oraz urazom (fot.4). W tym ćwiczeniu energia qi przepływa przez meridian Yang Qiao Mai. Obracając ciało i skręcając ramiona poprawiamy komunikację mózgu z organami wewnętrznymi za pośrednictwem układu nerwowego. Ćwiczenie uelastycznia kręgi szyjne i przez ich ruch stymuluje funkcję wydzielniczą grasicy produkującej i różnicującej limfocyty, które biorą udział w procesach immunologicznych odpowiadając za sprawne działanie systemu odpornościowego. Ćwiczenie wzmacnia organy wewnętrzne, leczy chroniczne dolegliwości „pięciu organów” jakie stanowią: wątroba, płuca serce, nerki i śledziona. Wzmaga witalność, leczy impotencję, gromadzi energię qi i wymusza jej cyrkulację w „trzech zbiornikach” Dan Tien, głównych meridianach Mei oraz całej sieci zwykłych meridianów.



Ćwiczenie piąte: Pochyl głowę i kołysz nią oraz potrząśnij talią w celu wyeliminowania ognia z serca (fot.5). W ćwiczeniu tym qi przepływa przez meridian Dai Mai opasujący talię. Kolejne ruchy usuwają z organizmu nadmiar emocjonalnego gorąca skumulowanego w sercu, tzw.: „pożaru serca” Xin Huo. Dlatego też zaleca się je osobom wrażliwym lub zestresowanym. Wyprowadzenie Xin Huo z serca i skierowanie w dolne partie ciała następuje na skutek pochylenia pleców. Tam gorąco zostaje spożytkowane do ogrzania wodnej qi, co sprzyja cyrkulacji qi w górę ciała i wzmocnieniu cech wolicjonalnych, spokoju, cierpliwości, opanowania i zdystansowania sytuacyjnego. Podaje się, że ćwiczenie to leczy owrzodzenia jamy ustnej, zgagę, dolegliwości związane z wypróżnianiem i oddawaniem moczu oraz bezsenność. Jego systematyka reguluje wydzielanie hormonów, funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego oraz uelastycznia mięśnie i ścięgna nóg. Poprzez unoszenie bioder działa się tonująco na bóle około biodrowe.

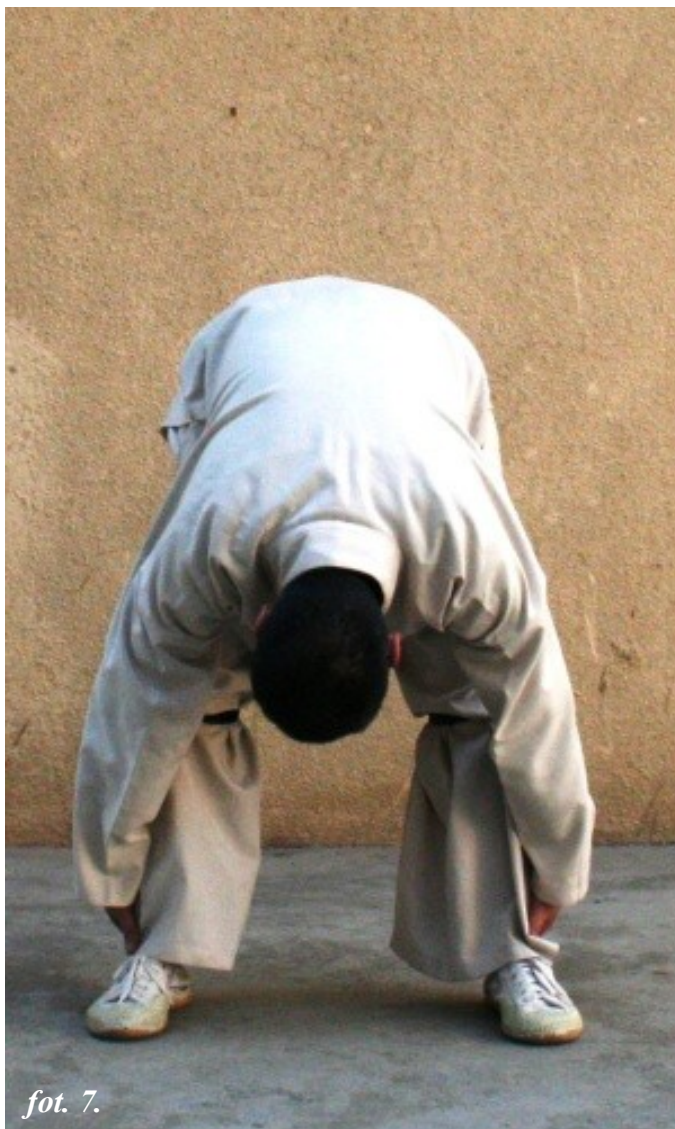
Ćwiczenie szóste: Spoglądając odważnie i groźnie zaciśnij pięści w celu zwiększenia siły fizycznej, wytrzymałości oraz ilości energii qi (fot.6). W ćwiczeniu tym qi przepływa intensywnie przez meridian Ren Mai koordynując i usprawniając funkcjonowanie „pięciu pełnych organów”, a w szczególności wątroby wspierającej procesy zachodzące z udziałem qi i siłą mięśni. W trakcie ćwiczenia wzrok skierowany jest na pięści. Z uwagi na fakt, że u osób prowadzących siedzący lub leżący tryb życia krew „gęstnieje” i płynie powoli, ćwiczenie to zwiększa ogólną witalność. Osoby szczupłe mogą tą drogą zwiększyć masę mięśni, zaś osoby z nadwagą pozbyć się nadmiaru kilogramów. Zauważa się wpływ ćwiczenia na wzrost apetytu, obniżenie ciśnienia tętniczego krwi i działanie przeciw miażdżycowe.



fot. 5.



fot. 6.



fot. 7.

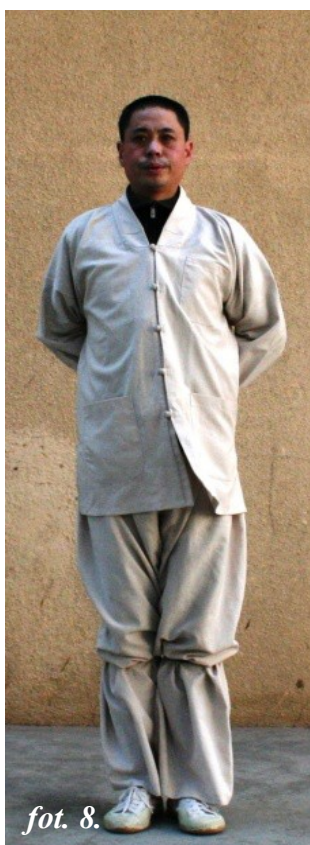
Ćwiczenie siódme: Naciskaj mocno dłońmi tylne strony kolan, a następnie przytrzymaj oburącz stopy w celu wzmocnienia nerek i talii (fot.7). W proponowanym ćwiczeniu silny strumień energii qi przepływa przez meridian Chong Mai. Podczas głębokiego skłonu rozciągnięciu ulegają mięśnie grzbietu, pośladków, tylnej grupy ud i łydek oraz meridiany Du Mai i Tai Yang (meridian pęcherza moczowego stopy). Energetyzują one układ moczowo-płciowy, wzmacniają nerki, mięśnie talii oraz dolnego odcinka kręgosłupa. Oddziaływania ruchowe powodują masaż nerek i pasa biodrowego wytrącając z krwi poprzez drogi moczowe szkodliwe produkty przemiany materii. Równolegle poprawiają one funkcjonowanie żołądka i jelit, regulują procesy trawienia i wydalania oraz ciśnienia krwi u osób cierpiących na zbyt niskie ciśnienie, usprawniają oddychanie przeponowe i przeciwdziałają zatwardzeniu.

Ćwiczenie ósme: Z wigorem siedmiokrotnie unieś ciało opierając się na palcach stóp, a następnie opadnij na pięty w celu przezwyciężenia zagrażających ci z zewnątrz chorobotwórczych wirusów (fot.8-9). W ćwiczeniu ósmym dzięki wspinaniu się na palce i opadaniu na pięty energia qi przepływa intensywnie przez meridian Du Mai. Systematyka ruchów działa masująco na „pięć wewnętrznych organów pełnych” i „sześć organów pustych” blokując następstwo licznych chorób i usuwając z ich okolic już istniejące schorzenia. Co ważne, zakończenie ćwiczenia nie powoduje rozproszania qi, lecz jej zmagazynowanie w organizmie do czasu wyciszenia i ustania cyrkulacji. Stymuluje to przepływ krwi, tonuje zmęczenie, przeciwdziała zatwardzeniu i dolegliwościom żyłaków odbytu niezależnie od stopnia ich nasilenia. Relaksuje ciało i odpręża umysł.

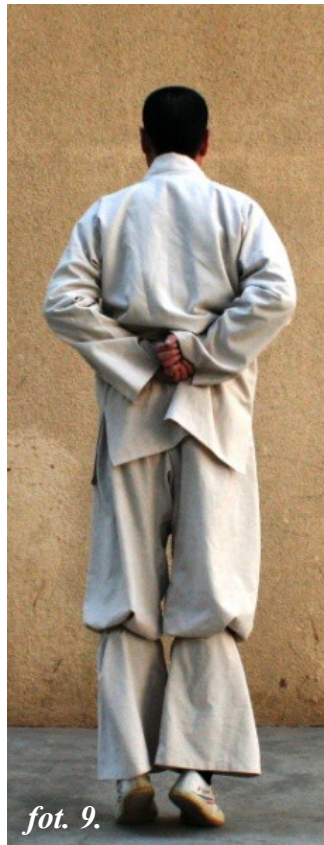
Przypis ze str. nr 1:

¹ Grupę 12 głównych meridianów tworzą:

- Meridiany Yin ręki: m. serca, m. osierdza, m. płuc,
- Meridiany Yin nogi: m. nerek, m. wątroby, m. śledziony i trzustki,
- Meridiany Yang ręki: m. jelita grubego, m. jelita cienkiego, m. „potrójny ogrzewacz” zwany San Jiao,
- Meridiany Yang nogi: m. żołądka, m. pęcherzyka żółciowego oraz m. pęcherza moczowego.



fot. 8.



fot. 9.



Portal Dydaktyczno–Naukowy Polskiego Kongresu Yongchun Kungfu

www.yongchunquan.eu