

Shaolin Chi Kung „Shaolin Yi Gin Jing”



Wielki Mistrz Wang Changqing praktykujący na terenie klasztoru Shaolin Da Mo Yi Gin Jing.

Shaolin Yi Gin Jing, czyli „Księga Przemiany Ściągien” opisuje i ilustruje zbiór ćwiczeń psychofizycznych stworzonych przez Bodhidharmę (Da Mo), po jego dziewięcioletnim okresie odosobnienia i medytacji, jakim oddawał się zamieszkując samotnie w górskiej jaskini, w pobliżu klasztoru Shaolin. Z czasem ćwiczenia te zostały rozwinięte przez shaolińskich mnichów, stając się jednym z głównych filarów pro zdrowotnych ćwiczeń uprawianych w klasztorze Shaolin, określanych wspólną nazwą „Shaolin Chi Kung”.

Dzięki systematycznej praktyce Yi Gin Jing, u ćwiczącego nastąpi korzystna przemiana ściągien poprzez ich fizyczne wzmocnienie, rozwój wielkości i elastyczności mięśni szkieletowych, a przez to ogólny wzrost siły fizycznej organizmu, uzyskanie równowagi emocjonalnej i zwiększenie witalności. Wzmocni się duch (tj. odwaga, pewność siebie, zdecydowanie itp.), zwiększy się ilość energii Chi w organizmie oraz polepszy się jej cyrkulacja we wszystkich kanałach (meridianach) ciała, wzmocnieniu ulegną funkcje wszystkich organów wewnętrznych, rozwiną się apetyt i metabolizm. Wszystkie w/w zmiany dadzą ćwiczącemu w sumie spokój ducha, dobre zdrowie i długie życie.

Poniżej przedstawiam wraz ze skrótowymi opisami ruchów rozwiniętą przez mnichów shaolińskich formę „Shaolin Yi Gin Jing”:

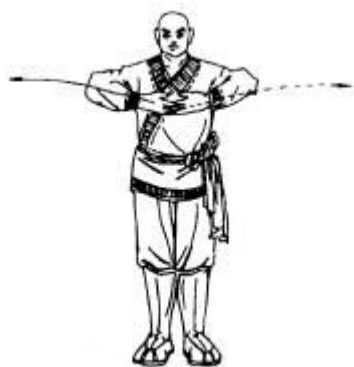
PRZYGOTOWANIE (rys. 1)



Rys.1.

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

1. „WEITUO ukazuje przestrzeń” (rys. 2)



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 zgiętymi palcami. Patrz naprzeciwko siebie i pozostań nieruchomo przez okres trzydziestu oddechów.

2. „WEITUO ukazuje przestrzeń” (rys. 3)



Opuść język do naturalnego położenia naturalnie oddychając. Powoli rozłóż ręce z dłońmi skierowanymi w przód, utrzymując ręce 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.

3. „WEITUO ukazuje przestrzeń” (rys. 4)



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.

4. „Unieś w górę gwiazdę” (rys. 5 i 6)



Weź głęboki oddech i opuść pięty na podłoże. Opuść ręce bokiem w dół i naciskaj mocno ku dołowi. Z uniesionymi palcami dłoni podnieś prawą rękę ponad głowę, obróć głowę spoglądając w prawo.

Utrzymując naturalny oddech, zmień powoli pozycję rąk na odwrotną i obróć głowę spoglądając w lewo.

5. „Przeciągający się byk” (rys. 7 i 8)



Weź głęboki oddech. Przesuń prawą stopę o krok w prawo i skrecając ciało przyjmij pozycję „łuku i strzały”. Mając otwartą prawą dłoń, wznies prawą rękę przed sobą ku górze, lewa dłoń z tyłu za biodrem. Przyciągnij dłonie do klatki piersiowej zamykając je jednocześnie w pięści i przenieś prawą pięść opuszczając najpierw nieco w dół – w przód, a lewą unosząc najpierw nieco w górę – w tył. Odwrotnym ruchem powróć do poprzedniej postawy otwartych dłoni (z prawą dłonią przed sobą, a lewą za biodrem). Całą uwagę skoncentruj na prawej dłoni. Utrzymuj tą pozycję przez okres 15 oddechów. Wykonaj lewą nogą krok w przód i skreć ciało nieznacznie w prawo. Wykonaj te same ruchy na przeciwną stronę i utrzymuj ciało w postawie otwartej dłoni przez okres piętnastu oddechów z uwagą skupioną na lewej dłoni.

6. „Rozpościeranie skrzydeł” (rys. 9).



Weź głęboki oddech, po czym zrób prawą krok w lewo osiągając pozycję „napinania łuku” z zaciśniętymi pięściami umieszczonymi 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 ponownie oburącz pchnięcie. Uwagę w trakcie ćwiczenia skoncentruj na dłoniach, odetchnij piętnaście razy.

7. „Wyszarpywanie miecza” (rys. 10 i 11)



Oddychaj naturalnie. Odstaw troszeczkę w tył lewą nogę i lekko skreć ciało w lewo. W tym samym czasie unieś prawą rękę sięgając nią za głowę, jednocześnie zamykając lewą dłoń w pięść ukryj ją za plecami. Skreć 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, opuszczając jednocześnie prawą rękę w dół i po zamknięciu dłoni w pięść, umieść ją za plecami. Odwrotność rys. 10). Utrzymuj tę pozycję przez okres 15 oddechów.

8. „Trójstopniowe opadanie” (rys. 12)



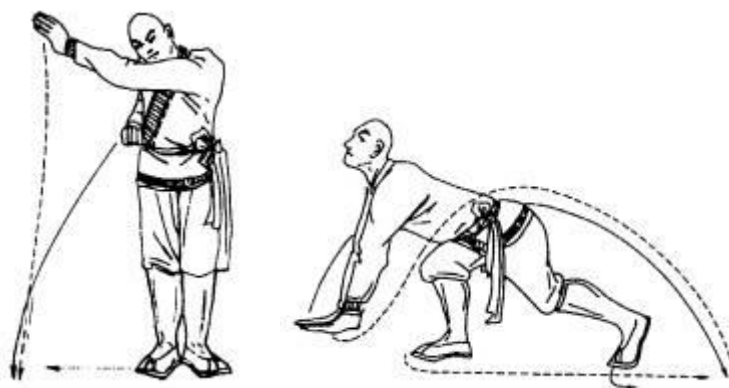
Oddychaj naturalnie. Odsuń lewą stopę o krok w bok, przyjmując powoli pozycję „jeźdźca na koniu”. Podnieś w górę prawą dłoń, jednocześnie opuszczając w dół lewą, po czym skrzyżuj dłonie przed klatką piersiową i naciśnij w dół obiema dłońmi z kciukami skierowanymi do wewnątrz ku sobie i pozostałymi palcami skierowanymi w przód, lekko na zewnątrz. Utrzymuj ciało i głowę prosto zachowaj czujność i koncentrację z językiem dotykającym górnego twardego podniebienia przez okres trzydziestu oddechów. 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.

9. „Chwytając zielonego smoka” (rys.13)



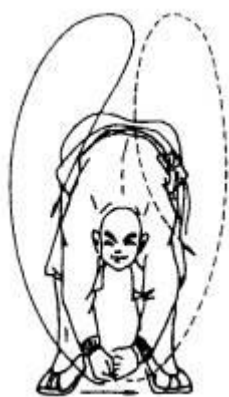
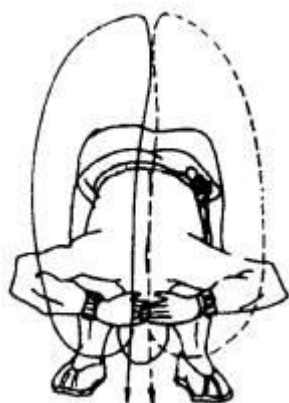
Oddychaj naturalnie. Dosuń lewą nogę do prawej i powoli wstań. W tym samym czasie zamknij lewą dłoń w pięść przed klatką piersiową i umieść ją na talii. Wznieś prawą rękę z otwartą dłońią w lewo, w górę, nieznacznie równocześnie skręcając ciało w lewo. Spoglądaj przed siebie. Powtórz to ćwiczenie na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

10. „Głodny tygrys chwyta ofiarę” (rys. 14, 15, 16)



Oddychaj naturalnie. Zegnij odrobinę ciało, zamknij prawą dłoń w pięść i umieść ją na talii jednocześnie unosząc lewą dłoń w prawo w górę na ukos. Pochyl ciało nieznacznie w prawo, patrząc jednocześnie w lewo. 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 na talii. Odstaw lewą stopę w lewo i przyjmij lewą pozycję napinania łuku, po czym wykonaj na lewą stronę ćwiczenia, jak to miało miejsce poprzednio, na stronę prawą. Również tę pozycję utrzymuj przez okres piętnastu oddechów.

11. „Skłon” (rys. 17)



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 pozycję przez okres piętnastu oddechów.

12. „Wyprostuj ciało” (rys. 18)



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 podłogę, 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.

POWRÓT

Postaw pięty na podłożu i stań prosto, jak na rys. 1.

Wykonując powyższe ćwiczenia pamiętaj, aby wykonywać je w podanej wyżej kolejności, jedno po drugim.

Opracowali:
Sławomir Pawłowski
Marek Puchalski