

Shaolin Da Mo Yi Jin Jing

*„Wiele ścieżek prowadzi ku Drodze,
lecz podstawowe są tylko dwie: rozum i praktyka”*

- Bodhidharma –



Figura Bodhidharmy (DaMo).

Historia i charakterystyka „Da Mo Qigong”:

„**Shaolin Yi Jin Jing**” jest jednym z trzech systemów qigong stworzonych przez mnicha Bodhidharmę (w skrócie: Da Mo), podczas jego dziewięcioletniego odosobnienia w górskiej jaskini położonej na stoku zachodniego wierzchołka Shaoshih góry Sungshan, w odległości około dwóch kilometrów od świątyni Shaolin.



Posąg Da Mo na szczycie góry Sung Shan.

Źródła historyczne podają, że Da Mo przybył z Indii do Chin około roku 520 n.e., Prawdopodobnie w roku, 527 n.e. Był on dwudziestym ósmym patriarchą buddyzmu, twórcą i pierwszym patriarchą buddyzmu Ch’an (jap: Zen), człowiekiem „o demonicznej sile ducha”, a kronikarz Yang Xuan Qi określił go, jako „najbardziej postawnego spośród znanych mu ludzi”. Przekazy wspominają o jego silnym i trudnym charakterze, przez który rzadko przyjmował uczniów, i miał ich niewielu. W księdze „Dalsze Żywoty Wzorowych Mnichów” napisanej przez, Dao Xuana, autor wspomina, że podczas pobytu Da Mo w Luoyang, (najprawdopodobniej w świątyni Yung Ming), wyświęcił on mnicha Sheng Fu, który niedługo potem udał się na południe Chin. W późniejszym okresie, podczas zamieszkiwania Da Mo w klasztorze Shaolin miał on zaledwie kilku uczniów, między innymi: Dao Yu, o którym zapisano, że „rozumiał „Drogę”, lecz jej nigdy nie nauczał”, Buen He, któremu przekazał on swoje dzieło „**Yi Jin Jing**” oraz Huei Ke, któremu przekazał sukcesję po sobie (tj. został on drugim patriarchą buddyzmu Ch’an). Da Mo przekazał mnichowi Huei Ke również „swoją szatę i miskę” oraz napisane przez siebie dzieło opisujące drugi system qigong – tj. „**Xi Sui Jing**” a także, jak zapisał Dao Xun – przetłumaczoną na język chiński jedną z najważniejszych sutr buddyzmu Mahajany i Wadźrajany –tj. sutrę Lankavatara. Poza powyższym, w czasie swojego odosobnienia i zamieszkiwania w górskiej jaskini, Da Mo stworzył, a następnie nauczył mnichów Shaolin trzeciego systemu Qigong, tzw. „Luohan Shi Ba Shou”, tzn. systemu qigong „Osiemnastu Rąk Mnichów Buddyjskich”. Z czasem, na jego podstawie shaolińscy mnisi stworzyli klasztorny styl walki o tej samej nazwie, składający się z osiemnastu

odrębnych form, nazywany potocznie, dla odróżnienia go od pierwotnej formy qigong stworzonej przez Da Mo, stylem „Osiemnastu Metod Luohan”. Ruchy składowe ww. osiemnastu form są już jednak technikami walki. Z nich to powstał i został rozwinięty klasztorny styl walki mnichów „Shaolin Luohan Quan”.

Stworzony przez Da Mo i przekazany mnichowi Buen He qigong „**Yi Jin Jing**” pierwotnie był przekazywany wyłącznie sekretnie w obrębie społeczności zamieszkujących w klasztorze Shaolin mnichów. Dopiero za czasów dynastii Song (960 - 1279 r.n.e) został on upubliczniony i rozpowszechniony poza murami świątyni.

Analizując całą spuściznę pozostawioną przez Bodhidharmę można zauważyć, że tworzy ona jedną spójną przejrzystą całość. Poszczególne jej elementy tworzą podstawę dla kolejnych, przenikają się wzajemnie, wzmacniają i uzupełniają. Powiązane z buddyzmem Ch’an posiadają wspólny „klucz” koncepcyjny wiodący do pełnego rozwoju psychofizycznego człowieka.

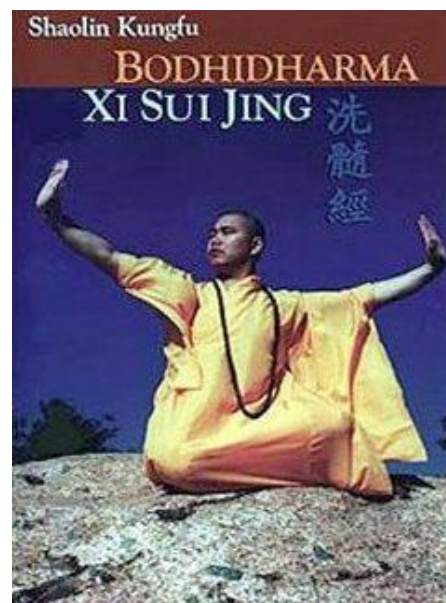
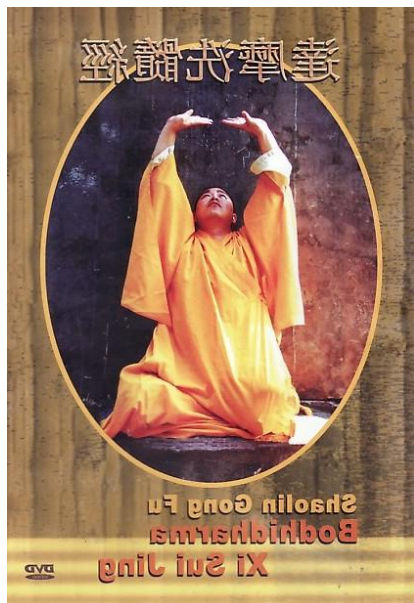
Qigong „**Shaolin Luohan Shi Ba Shou**”, zaliczany do tzw. „twardego” qigong jest swoistym „piecem” wzmacniającym i energetyzującym całe ciało. Poprzez poszczególne ruchy, postawy ciała, koncentrację i oddech wymuszony zostaje przepływ energii Qi przez wszystkie meridiany, rozwijana jest muskulatura i elastyczność ciała oraz wydolność tlenowa organizmu. Uważany jest on za podstawę „Da Mo Qigong”.

Qigong „**Shaolin Yi Jin Jing**” stanowi kontynuację działań rozpoczętych przez praktykę „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”. Ćwiczący „Y.J.J.” urzeczywistnia zadania i cele spoczywające na systemie „L.S.B.S”, jednocześnie realizując kolejne, tj. subtelnie harmonizując funkcjonowanie wszystkich organów, narządów i układów organizmu oraz w dalszym ciągu rozwijając siłę ducha. Praktyka Y.J.J. stanowi środkowy etap „Da Mo Qigong”.

Qigong „**Shaolin Xi Sui Jing**” – termin ten w swobodnym tłumaczeniu oznacza: „Przemywanie i energetyzowanie energią Qi szpiku kostnego, rdzenia kręgowego oraz mózgu”. „X.S.J” stanowi najbardziej zaawansowany z trzech systemów qigong’u Bodhidharmy. Ciało fizyczne w praktyce X.S.J. nie jest najważniejsze i jest postrzegane jako narzędzie niezbędne do osiągnięcia wyższych celów. Porównawczo: w przypadku np. lokalu mieszkalnego, nie jego mury stanowią o jego użyteczności, lecz nienamacalne wnętrze – tzw. metraż. „Bazę” dla praktyki X.S.J. stanowią esencja Jing i energia Qi a właściwie ciało energetyczne, natomiast celem praktyki jest pełny cykl przemian „Trzech Skarbów”, dalszy wzrost mocy duchowej Shen umożliwiający bezpośrednie doświadczenie Tao. Upraszczając, można powiedzieć, że gdy w praktyce „**L.S.B.S.**” najbardziej namacalnym i odczuwalnym w trakcie ćwiczeń było ciało fizyczne, a praca z oddechem i energią Qi oraz mocą duchową dopiero się rozpoczynała, w subtelniejszym „**Y.J.J.**” cielesność i energetyczność człowieka odczuwane, postrzegane i „postawione” zostały holistycznie na podobnym poziomie, a kontynuowana i rozwijana była praca nad dalszym rozwojem Shen, tak w „**X.S.J.**”

ciało fizyczne postrzegane jest jedynie jako naczynie, w którym zmagazynowane są esencja Jing i energia Qi, niezbędne do rozwoju mocy duchowej. Ćwiczący **X.S.J.** zaczyna z czasem odczuwać swoje ciało fizyczne jako iluzoryczny „cień” wyższej energetyczno - duchowej cielesności. Gdy w skutek praktyki **X.S.J.** w organizmie ćwiczącego nastąpi pełen cykl przemian tzw. „Trzech Skarbów”, tj. Jing w Qi, a Qi w Shen, możliwym stanie się dla niego bezpośrednie doświadczenie i kontemplacja Tao. Na końcu „Drogi” wszystko stanie się świadomą jednością.

Pomimo różnic, żaden z ww. systemów qigong nie jest mniej ważny od pozostałych. Każdy z nich stanowiąc odrębny i kompletny system qigong, jest jednocześnie częścią większej całości, określanej jako „Da Mo Qi Gong.” Spuścizna Bodhidharmy czyni z niego osobę wyjątkową i wybitną, nie bez przyczyny nazywaną „Ojcem Shaolin kung fu”.



Okładki płyt DVD, na których shaoliński mnich Shi Guo Lin prezentuje qigong „Xi Sui Jing”.

Przed paru laty przedstawiłem na łamach kilku stron www. artykuł pt. „**Shaolin Yi Gin Jing**”, stanowiący krótki szkic opisujący ten system qigong. Można się z nim nadal zapoznać się pod adresem www.neijia.net lub www.shaolingigong.pl

Obecny artykuł stanowi rozwinięcie wyżej wymienionego. W niniejszym artykule zmieniłem stosowaną poprzednio pisownię nazwy systemu z „**Yi Gin Jing**” na „**Yi Jin Jing**” (w skrócie: „**Y.J.J**”), jako powszechniej stosowaną w publikacjach na jego temat.



Płyty DVD na temat „Shaolin Yi Jin Jing” w wykonaniu shaolińskich mnichów Shi De Yang - (po lewej i w środku) oraz Shi Guo Lin - (po prawej).



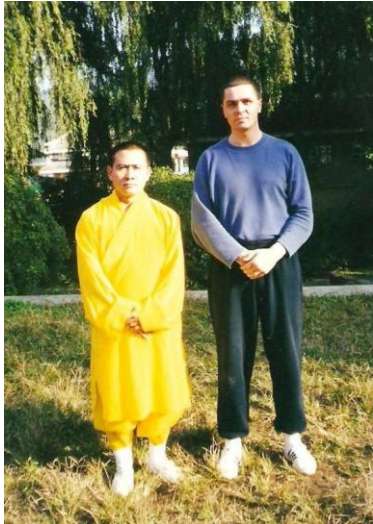
Członkowie „Gdyńskiej Szkoły Shaolin kung fu” z mnichami Shi Su Gang i Shi De Yang na terenie placu treningowego szkoły mnicha Shi De Yang sąsiadującym z klasztorem Shaolin (fot. Po lewej) oraz mnich Shi De Yang rozpoczynający wykonywanie ćwiczeń „Shaolin Yi Jin Jing” (fot. po prawej).

1. Moi nauczyciele Shaolin Yi Jin Jing:

Miałem zaszczyt uczyć się systemu qigong „Shaolin Yi Jin Jing” dwukrotnie, od dwóch shaolińskich mnichów:

Po raz pierwszy „Shaolin Yi Jin Jing” poznawałem w Chinach, w trakcie seminarium treningowego, ucząc się w położonym nie opodal klasztoru Shaolin „Centrum Treningowym Sztuk Walki Klasztoru Shaolin”, tj.: „Shaolin Wushu Guan”, od shaolińskiego mnicha - mistrza **Shi De Qi**, pełniącego wówczas funkcję Głównego Trenera Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin.

Nauka odbywała się na zasadzie indywidualnych codziennych treningów, zgodnie z zasadą: „Jeden nauczyciel - jeden uczeń”.



Autor z mnichem Shi De Qi (fot. po lewej) oraz nasza grupa z mnichami Shi De Qi i Shi De Qiang.

Po raz drugi „Shaolin Yi Jin Jing” uczyłem się od wielkiego mistrza „Shaolin qigong” i „Shaolin qin-na” - mnicha **Shi Su Gang**, w trakcie seminarium treningowego zorganizowanego w Bielsku Białej przez Stanisława Ścieszka.



Mój nauczyciel mnich Shi De Qi w trakcie praktyki Shaolin Yi Jin Jing na terenie „Shaolin Wushu Guan”.



Mój nauczyciel mnich Shi De Qi w trakcie praktyki Shaolin Yi Jin Jing.



Moi nauczyciele „Shaolin Yi Jin Jing” :
mnich Shi Su Gang (po lewej) i mnich Shi De Qi (po prawej).



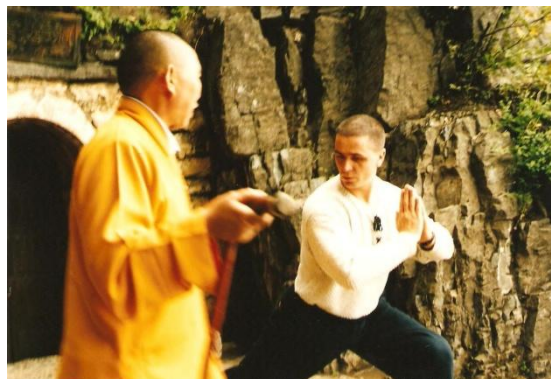
Wielki mistrz mnich Shi Su Gang praktykujący Shaolin Da Mo Yi Jin Jing podczas seminarium w Bielsku Białej.



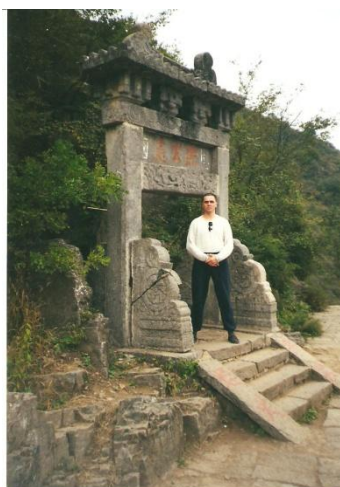
Wielki Mistrz mnich Shi Su Gang nauczający Shaolin Da Mo Yi Jin Jing w trakcie seminarium w Bielsku Białej.



Wielki mistrz mnich Shi Su Gang nauczający Shaolin Da Mo Yi Jin Jing podczas seminarium w Bielsku Białej.



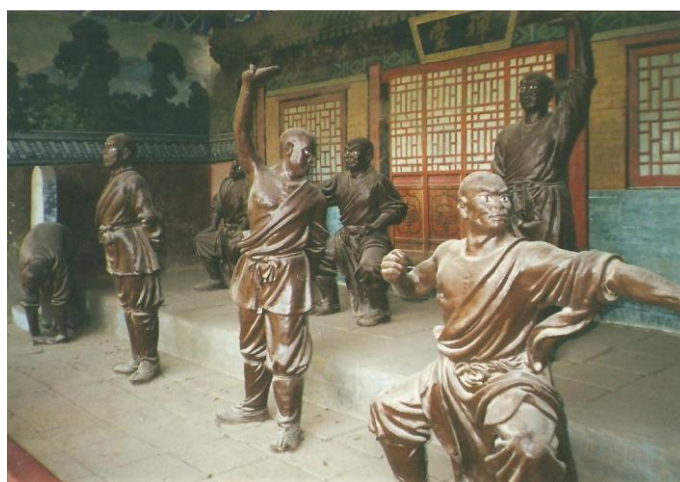
Autor praktykujący qigong „Shaolin Yi Jin Jing” przed wejściem do jaskini na stoku góru Sung Shan, w której przez dziewięć lat zamieszkiwał i medytował Da Mo- (fot. po lewej) oraz dyskutujący w tym samym miejscu na temat qigong’u z formy „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”, również stworzonej przez Da Mo, z mniszka buddyjską z klasztoru „Białego Lotosu” położonego w pobliżu klasztoru Shaolin – (fot. po prawej).



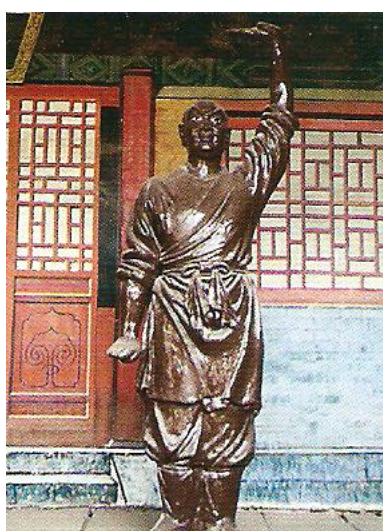
Autor przy kamiennej bramie przed jaskinią w której przez dziewięć lat zamieszkiwał Da Mo (fot. po lewej), wejście do jaskini Da Mo (fot. po środku) oraz widok z jaskini Da Mo przez bramę na dolinę (fot. po prawej).



Autor w „jaskini Da Mo”.



Galeria figur na terenie klasztoru Shaolin przedstawiająca shaolińskich mnichów praktykujących qigong.



Figury przedstawiające shaolińskich mnichów ćwiczących qigong:
„Shaolin Ba Duan Jin” (fot. po lewej), „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” (fot. w środku)
oraz „Shaolin Yi Jin Jing” (fot. po prawej).

Nazwa systemu, jej znaczenie i efekty wykonywania ćwiczeń:

Termin „Yi Jin Jing” składa się z trzech wyrazów:

1. „Yi” oznacza przemianę, transformację. W kontekście nazwy „Yi Jin Jing” oznacza on pozytywną przemianę przywracającą optimum funkcjonowania organizmu, wzmacnianie, poprawę obecnego stanu, rozwój.
2. „Jin” dosłownie oznacza ścięgna. W organizmie ścięgna **łączą** mięśnie z kośćmi, a ich zadaniem jest przenoszenie siły skurczu mięśniowego na elementy kostne szkieletu. W terminie „Yi Jin Jing” słowo to jest jednak jedynie metaforą odnoszącą się analogicznie do istoty funkcji ścięgien.

„ŁĄCZENIE” i „PRZENOSZENIE” są tu słowami kluczowymi.

W terminie „Yi Jin Jing” znaczenie słowa „Jin” nie ogranicza się wyłącznie do samych fizycznych ścięgien i ich fizjologicznych funkcji, lecz do właściwego neuro - energetycznego połączenia **wszystkich** części ciała w ich sprawnym i skoordynowanym funkcjonowaniu, przez co umożliwi właściwą wewnętrzną cyrkulację energii Qi, swobodny przepływ krwi w naczyniach oraz narządach oraz płynów ustrojowych wewnątrz organizmu.

Wyraz „Jin” w nazwie „Yi Jin Jing” nie oznacza zatem ścięgien, lecz różnego typu i rozmiaru **meridiany** znajdujące się we wnętrzu ciała. Przebiegając przez mięśnie szkieletowe oraz ścięgna łączące je z kośćmi, wnikają do jam szpikowych kości „odżywiając” energetycznie szpik kostny energią Qi oraz umożliwiając jego sprawniejsze oczyszczanie ze szkodliwych produktów przemiany materii.

Stwarzając optymalne warunki dla prawidłowego funkcjonowania szpiku kostnego i jego wysoce wydajnej działalności krwiotwórczej sprawiają, że dobrze odżywiony i naenergetyzowany szpik kostny jest w stanie produkować krew z wszystkimi jej cennymi dla organizmu składnikami o charakterze transportowym i obronnym, poprawiając także funkcjonowanie systemu immunologicznego.

Shaolińscy mnisi mawiają:

„W wyniku praktyki Yi Jin Jing szpik kostny zostaje odmłodzony i jest w stanie produkować taką krew, jaką wytwarza ciało małego zdrowego dziecka”.

Pomimo, że poszczególne meridiany różnią się co do przebiegu, wielkości oraz funkcji, wszystkie działają w harmonii tworząc układ bioenergetyczny naszego ciała. Analogicznie do meridianów, również gruczoły, organy i narządy wewnętrzne funkcjonują w koordynacji z sobą. Przykładowo; w obrębie układu pokarmowego funkcjonują „zgodnie”: żołądek, dwunastnica, jelito grube i cienkie, woreczek żółciowy oraz gruczoły: wątroba oraz trzustka. Podobnie rzecz ma się z innymi układami

organizmu: układem krążenia, nerwowym, oddechowym, kostnym, mięśniowym i immunologicznym.

Właściwe i skoordynowane funkcjonowanie kości, mięśni, ścięgien, układów i narządów zależy jednak od prawidłowej wewnętrznej cyrkulacji energii Qi.

Każdy ruch zawiera w sobie napięcie lub rozluźnienie mięśni oraz ścięgien. Ma to wpływ na kierunek i wielkość przepływu energii Qi we wnętrzu organizmu, tworząc ponadto organiczną „pamięć” fizjologicznych potrzeb naszego ciała, przez co łatwiej adaptuje się ono do stawianych mu w przyszłości wymagań wysiłkowych.

„Yi Jin Jing” jest metodą prowadzącą do pozytywnej zmiany, mającej za cel wzmocnienie i przywrócenie właściwego i efektywnego funkcjonowania systemu meridianów w organizmie.

Praktyka Y.J.J. prowadzi do usunięcia z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii, toksyn, zastoju energii Qi oraz nieprawidłowości w jej cyrkulacji. Odblokowane zostają wszystkie miejsca zastoju Qi oraz usunięte zakłócenia w jej przepływie do określonych miejsc, narządów i punktów ciała. Zwiększona zostaje cyrkulacja Qi, krwi i płynów ustrojowych wewnątrz ciała. Poprawie ulega transport substancji odżywczych (pokarmowych), energii życiowej do chorych lub osłabionych narządów, i w efekcie przywrócone zostaje ich właściwe funkcjonowanie, a nawet zostają „odmłodzone” w swoim działaniu. Wraz z oczyszczeniem „zabrudzonego” wnętrza fizycznego ciała oraz jego wzmocnieniem zostaje zniwelowany szkodliwy wpływ negatywnych emocji na psychikę, co owocuje jasnością umysłu i dobrym psychicznym samopoczuciem. Poprzez regularną praktykę YJJ można poprawić stan swojego zdrowia, rozwinąć w sobie obiektywizm i samokrytycyzm osiągając mądrość duchową i wewnętrzny spokój oraz elastyczność ciała i tężyznę fizyczną.

Shaoliński mnich Shi Guo Lin naucza:

„Przez likwidację wewnętrznych i zewnętrznych zanieczyszczeń oraz przeszkód, umysł i ciało zjednoczą się i staną się jednością. Tym sposobem poprzez praktykę Yi Jin Jing zostaje przekazywane dziedzictwo Da Mo.”



Mnich Shi Guo Lin ćwiczący „Shaolin Yi Jin Jing”.

3. „Jing”- oznacza księgę/kanon.

Postawy oraz ruchy ciała w trakcie wykonywania ćwiczeń Y.J.J. napinają i rozciągają mięśnie oraz ścięgna. Usprawnia to połączenia nerwowe i funkcjonowanie całego układu nerwowego, wzmacnia równowagę fizyczną i psychiczną, oddziałuje pozytywnie na układ oddechowy, krwionośny oraz odpornościowy. Poprawie ulega krążenie krwi i jej „jakość” wytwarzana przez szpik kostny. W związku z większą ilością wytworzonej przez szpik kostny w krwi hemoglobiny, krew znajdująca się w pęcherzykach płucnych w trakcie każdego wdechu przyswaja większą ilość tlenu. Hemoglobina po połączeniu się z tlenem, jako „oxy- hemoglobina” dociera z krwią do wszystkich części ciała pełniej je dotleniając. Umożliwia to sprawny przebieg w komórkach biochemicznego energetycznego „Cyklu Krebsa”. Lepsza przyswajalność tlenu przez krew prowadzi do pełniejszego odżywienia tkanek miękkich w obszarze ruchu, zwiększa kondycję wysiłkową organizmu, ruchomość aparatu kostno stawowego - jego siły i elastyczności, harmonizuje współdziałanie narządów i organów wewnętrznych, napełnia ciało energią Qi oraz poprawia jej przepływ w meridianach. Sprawniej usuwane jest z organizmu „zużyte” powietrze zawierające dwutlenek węgla. Ruchy Y.J.J. usprawniają przepływ limfy odtruwającej organizm z toksyn.

Dzięki opisanym efektom wykonywania ćwiczeń, system qigong „Y.J.J.” jest doskonałą metodą wspomagającą w leczeniu chorób stawów, schorzeń układów: pokarmowego, oddechowego, immunologicznego, krążenia i nerwowego. Wykonywanie ćwiczeń wpływa korzystnie na fizyczną budowę ciała doprowadzając do ustanowienia optymalnej wagi ciała i korygując wady sylwetki. W trakcie wykonywania skrętów tułowia wewnętrzne gruczoły są naciskane przez określone mięśnie, co powoduje zwiększenie ich działalności wydzielniczej i w

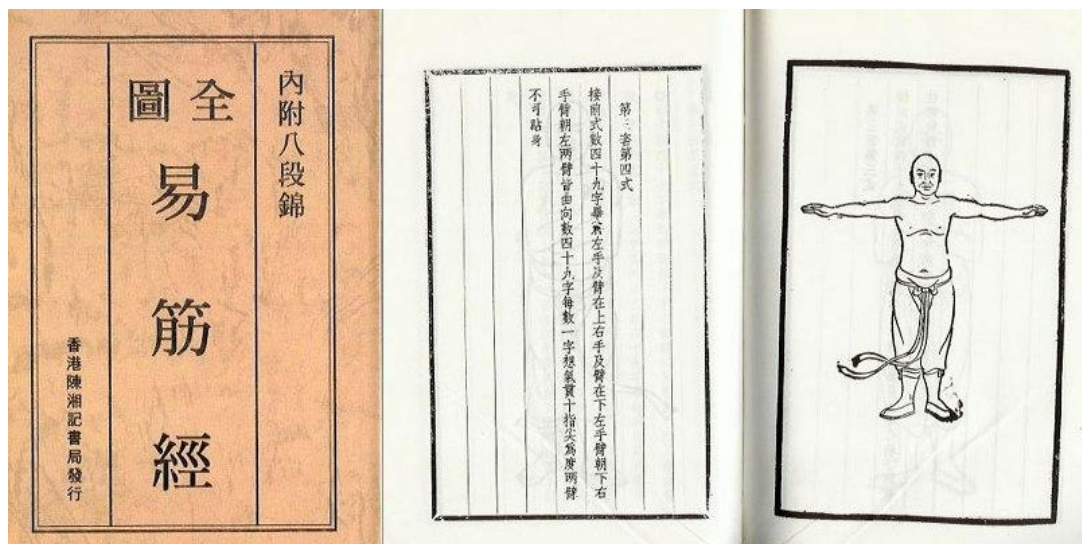
efekcie prowadzi do poprawy metabolizmu i zwiększenia produkcji postnatalnej Jing.

REASUMUJĄC:

W trakcie każdego ruchu lub utrzymywania postawy, dzięki głębokiemu czuciu organicznemu i energetycznemu oraz spokojnej koncentracji umysłu, wszystkie części ciała współpracują z sobą zgodnie w harmonii. Stopniowej poprawie ulegają zdrowie i kondycja ćwiczącego, zwiększa się odporność jego organizmu na liczne choroby i stres, poprawie ulega jasność i funkcjonalność umysłu. W sumie przyczynia się to do poprawy zdrowia i przedłużenia życia.



Przykładowe okładki książek o Yi Jin Jing.



Chińska książka o „Yi Jin Jing”



Rysunki obrazujące niektóre z ćwiczeń „Shaolin Yi Jin Jing”

ZALECENIA I UWAGI DO PRAKTYKI SHAOLIŃSKICH MNICHÓW:

1. Właściwy oddech.

Zgodnie ze słowami shaolińskiego mnicha Shi Guolin jednym z kluczowych elementów praktyki „Y.J.J.” jest właściwy oddech:

„W energii Qi zawarta jest istota życia i przepływów energii w całym wszechświecie. Podstawowe ruchy Qi – do wewnątrz i na zewnątrz, w górę i w dół, spowolnienia i przyspieszenia są także podstawowymi elementami ludzkiego oddechu. Zgodnie z tradycyjną chińską filozofią wszechświat składa się z czterech elementów: ziemi, wody, wiatru i ognia. Analogicznie, nasze ciała składają się: z kości (ziemia), krwi (woda), oddechu (wiatr) i temperamentu (ogień). Prawidłowe oddychanie jest równie istotne, jak istnienie i jego rola w procesach zachodzących w przyrodzie. Jeśli wiatr na dłużej zanika, a powietrze postaje nieruchome, powstaje zaduch i zaczyna się roznosić przykry i niezdrowy fetor stęchlizny. Jeśli nasz oddech będzie niewłaściwy, to samo może się zdarzyć z naszym ciałem i jego drogami oddechowymi. Każdy oddech wytwarza ruch i połączony jest z ruchem. Aby odczuć oddychanie, jako ruch, niezbędna jest koncentracja. Prawidłowe oddychanie nie jest prostą czynnością. Nie przebiega on jak linia prosta „w górę i w dół”, lecz raczej przypomina on linię krzywą podobną do litery „S”. Po wdechu wyobraź sobie rozszerzoną krzywiznę litery „S” w obrębie klatki piersiowej i jej wąski dolny odcinek na wysokości jelit. Tworzy to nieproporcjonalny kształt litery „S”, z dużą i grubą krzywizną w górze. Podczas wydechu wyobraź sobie odwrotną sytuację, gdy część litery w obrębie klatki piersiowej jest mała i cienka, natomiast na poziomie jelit grubsza i rozszerzona. Tworzy to zmienny i niesymetryczny kształt litery „S”, delikatny w górnej części i obszerny w dolnej. Po połączeniu, tworzą one Yin i Yang.

Nasi duchowi przodkowie, którzy mistrzowsko opanowali kontrolę nad cyrkulacją energii Qi w ich ciałach, nauczali, że energią Qi kierujemy poprzez nasze ruchy oraz oddech.

Jednym z głównych sposobów na skupienie i zrównoważenie naszej Qi jest właściwe oddychanie. Pozwala to na dostosowanie, centralizację i świadome przekazanie Qi. Naukę qigong'u lub sztuki walki rozpoczynasz od opanowania ruchów i postaw. Mają one za zadanie pomóc Ci w oddychaniu i praktyce kierowania swoją Qi. Pierwszym krokiem w zrozumieniu znaczenia oddychania jest zrozumienie trzech jego etapów:

- 1. naturalnego oddychania,*
- 2. Głębokiego oddechu,*
- 3. naturalnego oddychania.*

Sztuką jest zrozumieć, że punkty 1 i 3 nie są tym samym.

Rozpoczynając praktykę qigong'u lub sztuki walki najpierw stosujesz naturalne oddychanie. Po pewnym czasie praktyki zaczynasz rozumieć znaczenie właściwego oddychania i dochodzi do zmiany w dotychczasowym naturalnym oddychaniu na głębokie, skoordynowane z ruchem i świadomością. Spowodowane jest to uczeniem się postaw oraz zrozumieniem zasad przekazywania Qi. Większa ilość tlenu rozproszona w całym organizmie na skutek świadomego głębokiego oddechu sprawi, że łatwiej się będziesz koncentrował i równoważył swoją Qi."

2. Świadomość części składowych ciała.

Ciało człowieka składa się z trzech części, a każda z nich może zostać podzielona na trzy kolejne, a te na kolejne itd. Każdy z nas posiada część korzenną, środkową i końcową. Główne trzy części tworzą: nogi (część korzenna), tułów i głowa (część środkowa) oraz ręce (część końcowa). Każda z tych trzech głównych części ciała składa się z kolejnych trzech: Nogi z bioder (część korzenna), kolana (część środkowa) i stóp (część końcowa). W przypadku tułowia brzuch będzie stanowił część korzenną, klatka piersiowa część środkową a głowa część końcową. W przypadku rąk ramiona stanowią część korzenną, łokcie środkową a dłonie końcową. Idąc dalej, w przypadku dłoni, nadgarstek stanowi jej część korzenną, śródreżcze część środkową, a palce część końcową. W przypadku palców; ich częścią korzenną jest staw łączący palec ze śródreżczem, częścią środkową środkowa kość palca wraz ze stawami, a końcową najdalszy- ostatni paliczek palca. W przypadku ostatniego paliczka palca częścią korzenną będzie jego powierzchnia stawowa (jest tylko jedna), częścią środkową kość, a końcową opuszek palca. W przypadku opuszka palca częścią korzenną będzie wewnętrzna struktura skóry, środkową skóra właściwa a zewnętrzną naskórek. W przypadku głowy częścią korzenną są zęby, środkową język a końcową włosy. Pierwotną i wolicjonalną

częścią korzenną każdego ruchu jest świadomość, środkową i energetyczną jest dolny Dan Tien, a krańcową emocjonalno- fizyczną stanowi serce. Wszystkie te części są nieustannie przemywane energią Qi biegnącą do nich i przez nie meridianami.

3.. Połączenie świadomości, ruchu, oddechu i przepływu energii:

Właściwy oddech wykorzystywany jest w celu koncentracji Qi oraz skierowania jej przepływu do określonego kanału. Ruchy powinny być powolne w celu pełnego i świadomego kontrolowania tego procesu. Za pomocą postaw, ruchów i właściwego oddychania będziemy w stanie pokierować przepływem Qi do wybranego kanału i skupić ją w nim. Każdy ruch ciała powinien być inicjowany oddechem i zgrany z nim, jako jednym z głównych elementów regulacji i kierowania energią Qi. W trakcie każdego ruchu wykonujemy wdech lub wydech, a utrzymując przez dłuższy okres czasu pozycje statyczne wielokrotnie spokojnie i głęboko oddychamy. W wyniku tego następuje gromadzenie się oraz przepływ energii Qi w określonych rejonach ciała, stawach, mięśniach, zbiornikach i kanałach. Przykładowo; Gdy ćwicząc sztukę walki wykonujesz kopnięcie stopą, najpierw z wdechem skup swoją Qi w biodrach (części korzennej nóg), następnie wykonując kopnięcie z wydechem poprowadź Qi przez uda, a następnie kolana (część środkową), aż do stopy (części krańcowej). W efekcie, w trakcie twojego świadomego kopnięcia skoordynowanego z oddechem energia Qi popłynie z dolnego Dan Tien aż do stopy.

Mnisi shaolińscy uczą:

„W treningu qigong stosujemy świadomy głęboki oddech oraz powolne ruchy. Pozwalają one ćwiczącemu skupić się na kierowaniu energią Qi. Ćwicząc powoli i w skupieniu precyzyjnie dostosowujesz swoje postawy i ruchy do jak najlepszej cyrkulacji Qi oraz stopniowo napełniasz nią całe ciało. Stosując się do opisanych powyżej zasad będziesz w stanie zachować równowagę w przepływie energii Qi we wnętrzu swojego ciała również w trakcie szybkich i dynamicznych ruchów wykonywanych w trakcie treningu sztuki walki.

Głęboki oddech pomoże ci w trakcie wykonywania poszczególnych postaw i ruchów skupić siły i utrzymać właściwą równowagę pomiędzy pełnią i pustką, otwarciem i zamknięciem, ruchami szybkimi i wolnymi. Bez kontroli oddychania nie jest możliwe, abyś miał pełną kontrolę nad ruchami, a bez kontroli nad ruchami, nie jesteś w stanie ćwiczyć ducha. Kung fu w Shaolin zawsze łączy w sobie trening i ciała, energii Qi, umysłu i ducha.

Oddychanie jest nie tylko niezbędne do życia, lecz jest jednym z kluczowych czynników koniecznych do biegłego opanowania wszelkich sztuk walki. Powinieneś zawsze kontrolować swój oddech, gdyż pomoże ci to w utrzymaniu skoncentrowanego umysłu i wykonania poprawnych ruchów. Gdy będziesz niewłaściwie oddychał w trakcie treningu, twój oddech zrobi się ciężki i płytki, zaczniesz sapać, pogorszy się szybko twoja wentylacja płuc i wymiana tlenowa, stracisz jasność umysłu i zmarnujesz energię Qi. Wykonując nieskoordynowane z

oddechem ruchy z każdą chwilą będzie w tobie narastało lawinowo zmęczenie i szybko nastąpi tzw. kondycyjne „zatkanie”. Walcząc będziesz się zmagać nie tylko ze swoim przeciwnikiem, lecz jednocześnie z rosnącą w tobie zadyszką i słabością, kluciem w boku i słabnącym ciałem, energią, koncentracją umysłu i siłą woli, aż do chwili, gdy nie będziesz w stanie wykonać najprostszego nawet ruchu i pozostanie ci jedynie poddać się.

Pomimo, że nie sposób przecenić znaczenia kontroli oddechu, ten aspekt praktyki bywa często nierozsądnie lekceważony. Kontrola oddechu w trakcie wykonywania ćwiczeń jest jednym z najtrudniejszych do opanowania ich elementów składowych. Niezależnie od tego, jak często i długo ćwiczymy, bez właściwego oddychania nie osiągniemy oczekiwanych postępów i korzyści. Niewłaściwe oddychanie może doprowadzić do powstania chronicznego przemęczenia, tzw. „przetrenowania” utrudnić lub wręcz uniemożliwić poprawne wykonywanie odpowiednich ruchów, a przez to zniechęcić do aktywności fizycznej w ogóle.”

4. Wzajemne powiązania i rola ćwiczeń regulujących oddech w shaolińskim qigong, sztukach walki i buddyźmie Ch'an.

Mistrz **Liu Hai Chao**, autor pięciu tomowego dzieła na temat shaolińskich sztuk walki opisał następująco doktrynalne powiązania i jedność pomiędzy zasadami buddyzmu Chan, qigongiem oraz koncepcjami tradycyjnych shaolińskich sztuk walki:

„ Główną regułą buddyzmu Ch'an jest rygorystyczna medytacja i głęboka kontemplacja, natomiast podstawowe zasady tradycyjnych shaolińskich sztuk walki kładą szczególny nacisk na mobilizację energii Qi poprzez dynamiczną aktywność fizyczną wynikającą z działania woli ćwiczącego. W rezultacie mobilizacji energii Qi przyspieszony zostaje przepływ krwi w organizmie. Krew pełni między innymi funkcję transportera energii Qi, co prowadzi do ogólnej akumulacji energii, siły i mocy w organizmie. Jak długo człowiek będzie regularnie wykonywał ćwiczenia sztuki walki, tak długo będzie również postępowało gromadzenie energii, siły i mocy w jego ciele. Dowiedziono, że poprzez praktykę sztuki walki następuje u ćwiczącego jednoczesny rozwój siły, umiejętności samoobrony oraz poprawa zdrowia. Gromadzenie Qi i poprawa jej cyrkulacji są bardzo ważne w pomnażaniu ilości energii oraz wzrostu siły i mocy w ciele. Gromadzenie Qi nie może być oddzielone od ćwiczeń regulacji oddechu, które są zawarte w praktyce medytacji i głębokiej kontemplacji. Adept shaolińskich sztuk walki powinien zwracać szczególną uwagę na połączenie swojej praktyki sztuki walki z medytacją i głęboką kontemplacją. Tym sposobem poprzez praktykę buddyzmu Ch'an nabędzie on wysokie umiejętności samoobrony. Dolny Dan Tien, zwany również „Polem Eliksiru” jest dużym zbiornikiem energii, jednakże jego działanie jest zależne od właściwego krążenia krwi w organizmie. „Pole Eliksiru” jest miejscem gromadzenia wrodzonej esencji „Jing” , źródłem z którego pobierana jest energia życiowa Qi oraz organem z którym łączą się meridiany, którymi energia Qi podąża w organizmie realizując swoje funkcje oczyszczające i energetyzujące. Jest on zatem źródłem i centrum praktyki Qigong. Adept powinien dokładać wszelkich starań w celu ochrony i kontroli zasobów „Pola Eliksiru”, a zrobienie postępów w praktyce w dużej mierze jest od tego zależne.

Regulacja oddechu polega na właściwym połączeniu wdechu i wydechu. Wraz z wydechem wydane są z organizmu szkodliwe substancje z pięciu trzewii i sześciu organów „Fu”. Wraz z wdechem absorbowane są z zewnątrz zdrowe fluidy. Poprawny oddech sprzyja wewnętrznej regulacji sprawnego trawienia oraz przyswajania przez organy wewnętrzne z krwi składników odżywczych zawartych uprzednio w konsumowanym pożywieniu i płynach. Płuca pełniące funkcję głównego organu regulacji oddechu zgodnie z zasadą „Pięciu Elementów” należą do metalu i mogą „tworzyć” wodę. Ta z kolei tworzy drewno, a ono ogień, który spopielając materię tworzy ziemię. Zakłada się, że te Pięć Elementów we wzajemnej korzystnej interakcji z sobą są w stanie stworzyć wspólnie kolejny element/żywiol. Regulacja oddechu sprzyja przemianom Pięciu Elementów w ciele ćwiczącego i cyrkulacji ich wzajemnych przemian. Poprzez wzrost aktywności energii Qi w organizmie, ćwiczący jest w stanie stopniowo eliminować występujące w swoim ciele zaburzenia spowodowane niewłaściwym i szkodliwym działaniem Yin i Yang. Podczas wykonywania ćwiczeń sztuki walki wzmacnia on swoje Yang, gdy zaś ćwiczy regulację oddechu – pielęgnuje on swoje Yin. Gdy jego Yin wzrasta, jednocześnie rośnie Yang, jednakże, gdy jego Yang maleje, jego Yin również powoli zanika. Odpływ i przyływ jednego występuje w zgodności, powiązaniu i harmonii z drugim. W ćwiczeniach mających na celu regulację oddechu i kontrolę różnych rodzajów Qi, tradycyjne sztuki walki Shaolin osiągają jedność doktrynalną z zasadami buddyzmu Ch’an”.

Wielki mistrz Shaolin kung Fu, żywa legenda swoich czasów - wielbny mnich **Shi Miao Xing** w następujących słowach opisał wzajemne powiązania ducha „Shen”, energii witalnej „Qi”, krwi „Xue” w kultywacji dobrego zdrowia:

„ Nie wykorzystuj swojej inteligencji, by oszukiwać ludzi,
Nie wywyższaj się ponad innych,
Nie wykorzystuj swoich umiejętności do ograniczania lub zdominowania innych.
Jeśli to osiągniesz, pozbędziesz się wielu wad.
Musisz dostrzegać swoje wady, aby osiągnąć wyższe cele,
Jest to niezbędne dla rozwoju wysokiej klasy ducha.”

„Yin i Yang są obecne we wszystkich czterech umiejętnościach, miękkości i twardości, oraz we wszystkich 72 rodzajach specjalizacji w shaolińskich sztukach walki. Wewnętrzna energia „Qi” oraz krew „Xue” są czynnikami je determinującymi. Qi działa obronnie i ochronnie, a Xue odżywiająco. Wszyscy ludzie odżywiają się i chronią przed zagrożeniami. Można zatem powiedzieć, że przyswajanie pokarmu jest niemożliwe bez wewnętrznej i zewnętrznej ochrony i obrony organizmu, a ochrona i obrona są niemożliwe bez przyswajania pokarmu. W tych działaniach Qi jest elementem dominującym, a Xue drugorzędnym. Obrona i ochrona organizmu zajmują pierwsze miejsce, a odżywianie drugie. Jeśli w organizmie jest zbyt mało krwi, wówczas organizm jest w stanie ją wytworzyć i uzupełnić niedomiar, lecz bez Qi człowiek natychmiast umiera. Dlatego właśnie Qi determinuje życie i śmierć człowieka.

Qi dochodzi do wysokości splotu słonecznego „Zhong Jiao” osiadając w rejonie płuc. Qi porusza się nieustannie po powierzchni całego ciała i w jego wnętrzu, dzień i noc, nie zatrzymując się ani na moment, stanowiąc także siłą napędową krążenia krwi. Krew „Xue” stanowiąc kwitesencję wody dociera między innymi do śledziony oraz

ścian żołądka. W śledzienie następuje jej oczyszczenie ze zużytych składników, następuje produkcja i napełnianie krwi przeciwciałami odpornościowymi, powstają w niej substancje magazynujące energię i ułatwiające przepływ krwi, co z kolei umożliwia utrzymanie się tkanek przy życiu w przypadku ich niedotlenienia w trakcie dużego wysiłku fizycznego, ponadto w śledzienie magazynowana jest krew. Największe ciśnienie krwi osiąga w sercu i stamtąd dostarczana jest do nerek i płuc „na sygnał” biologiczno-chemiczny wysyłany przez wątrobę. Krew krążąc we wnętrzu ciała zawiera w sobie czerwone i białe komponenty. Oczy, które są właściwie dokrwione są w stanie widzieć. Uszy, które są wystarczająco dokrwione, są w stanie słyszeć. Ręce optymalnie dokrwione są w stanie sprawnie chwycić. Nogi w pełni dokrwione są w stanie chodzić. Oznacza to, że należy gromadzić Qi i dostarczać ją organizmowi wraz z krwią „Xue”. Energia Qi i krew Xue wzajemnie się uzupełniają, więc w żadnym wypadku nie należy ich osłabiać lub im szkodzić. Gdy Qi i Xue łączą się, organy wewnętrzne działają wydajnie i właściwie. Człowiek posiada wówczas dobry apetyt, wzmacniają się w jego organizmie procesy Yang i Yin, udrażniają główne kanały w których krąży Qi, a krew Xue wraz ze zawartymi w niej składnikami odżywczymi będzie w pełni swobodnie krążyć. Gdy uczucia człowieka są zagmatwane, duch Shen będzie zanikał, a energia Qi będzie słaba. Gdy ilość krwi Xue jest niewystarczająca lub jej jakość jest słaba, człowiek wpada w smutny nastrój, „czyste” wydaje się być „brudne”, ruchy są nieporane i ograniczone. Gdy energia Qi trafia na zewnątrz, krew Xue przepływa wewnątrz naczyń i organów z trudnością. Pojawiają się wówczas wszelkiego rodzaju choroby i powstaje niebezpieczeństwo śmierci. Człowiek ze zdrową krwią Xue wygląda zdrowo, jednak gdy ma słabą energię Qi szybko staje się zniedołężniały. Jest to bardzo istotne w celu właściwej kultywacji Qi oraz Xue. Niestety, bardzo łatwo można ten właściwy proces zakłócić i sobie zaszkodzić, tak więc trzeba być maksymalnie ostrożnym. Sposobami zachowania Qi oraz uzupełniania Xue są trening sztuki walki oraz praktyka qigong. Praktyka Qigong oznacza „trening Qi”. W trakcie wykonywania ruchów qigong, zarówno Qi jak i Xue krążą wewnątrz organizmu. Tym sposobem krok po kroku stajesz się silniejszym i zdrowszym. Będziesz chroniony przed epidemią groźnych chorób, nie będziesz obawiał się zimna ani gorąca, posiadziesz pewność i ufność w możliwość pokonania każdej życiowej trudności. Nabędziesz hard ducha. By to osiągnąć, musisz dołożyć wszelkich starań. Powinieneś opanować kontrolę cyrkulacji Qi do tego stopnia, by móc ją skoncentrować w dowolnej części swojego ciała, od wnętrza, poprzez pachy, żebra, kończyny aż do koniuszków palców. Stopniowo objętość twojej klatki piersiowej się zwiększy, a apetyt ulegnie poprawie. Z dnia na dzień twoje zdrowie, jasność umysłu i siła woli będą się rozwijać. Dobrze wytrenowany człowiek posiadając dobre zdrowie i silną wolę jest w stanie kontrolować swoje przeznaczenie.

Silny lub słaby człowiek jest taki sam, jak silne lub słabe Qi bądź Xue. Życie i śmierć człowieka są tym samym, czym życie i śmierć Qi i Xue. Rozwój człowieka jest tym samym, czym rozwój Qi i Xue, zatem związek między nimi jest bardzo silny.”

Nazwy ćwiczeń tworzących system qigong „Shaolin Yi Jin Jing”:

1. „**Wei tuo xian chu di yi shi**” - tzn. „Wei Tuo ukazuje przestrzeń – część pierwsza”
2. „**Wei tuo xian chu di er shi**” - tzn. „Wei Tuo ukazuje przestrzeń – część druga”
3. „**Wei tuo xian chu di san shi**” - tzn. „Wei Tuo ukazuje przestrzeń – część trzecia”.
4. „**Zhai xing huan duo shi**” - tzn. „Unieś w górę gwiazdę”.
5. „**Jiu Niu Geng Di Shi**” lub „**Dao Qin Jiou Niu Wei Shi**” - tzn. „Przeciągający się byk” lub „Pociągnij dziewięć razy w tył byka za ogon”.
6. „**Tiu San Si Li Chi**” lub „**Chu Zhua Liang Chi Shi**”, tzn. „Rozpościeranie skrzydeł” lub „Pocieraj łapy i rozpościeraj skrzydła”.
7. „**San Pan Luo Di Shi**” lub „**Jou Gui Ba Ma Dao**”, tzn. „Wyszarpywanie miecza” lub „Dziewięć Demonów Wyszarpuje Końskie Miecze”.
8. „**Ba Ma Dao Zan Gui Shi**” lub „**San Pan Luo Di Shu**”, tzn. „Trójstopniowe opadanie” lub „Trzy Meteory Spadające na Ziemię”.
9. „**Qing long tan zhuo shi**” - tzn. „Chwytając zielonego smoka” lub „Niebiański Smok wyciąga łapy”.
10. „**Meng Hu Chu San She**” lub „**Wo Hu Pu Shi Si**” - tzn. „Głodny tygrys chwytą ofiarę” lub „Zaspany tygrys porwuje zdobycz”.
11. „**Da Gong Shi**” - tzn. „Pokłon” lub „Kłaniający się mnich”.
12. „**Kou Tou Tao Wei Shi**” - tzn. „Wyprostuj ciało”.

Opis ćwiczeń „Shaolin Yi Jin Jing” zilustrowany został głównie zdjęciami mnicha **Shi De Qian** (świeckie imię i nazwisko: Wang Chang Qing), zaczerpniętymi z wydanego w Chinach diagramu p.t. „Shaolin Yi Jin Jing”. Mnich Shi De Qian jest między innymi autorem obszernego dwu tomowego dzieła na temat dziedzictwa klasztoru Shaolin, potocznie nazywanego „Encyklopedią Shaolin Wushu”.

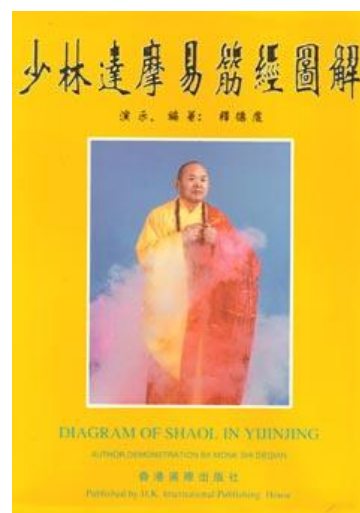
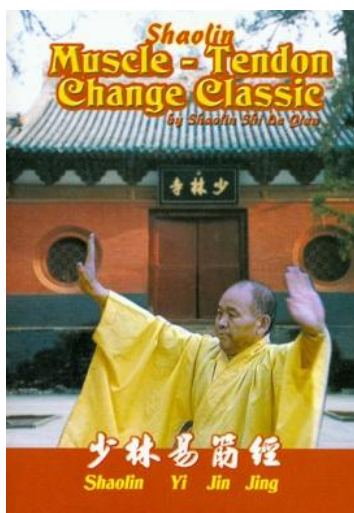
Charakterystyka Shaolin Da Mo Yi Jin Jing:

Mnich **Shi De Qian** nauczał:

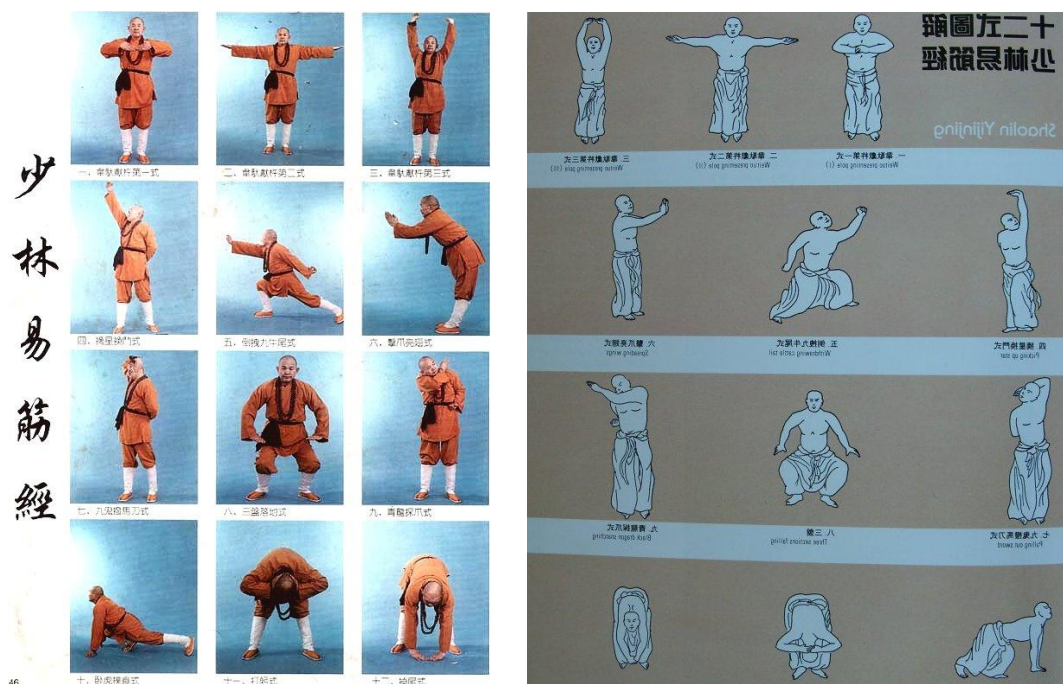
„Yi Jin Jing jest jednym z najstarszych systemów qigong ćwiczoną przez shaolińskich mnichów. Na przestrzeni ostatniego tysiąca lat zostało udowodnione, że posiada on właściwości terapeutyczno rehabilitacyjne. Powiada się, że Y.J.J. był uosobieniem Bodhidharmy, twórcy „Wielkiego Wozu” - odłamu buddyzmu Ch’an w klasztorze Shaolin. System Y.J.J. został szeroko rozprzestrzeniony przez mnichów poza klasztor w okresie dynastii Song, jako sprawdzona metoda budowy siły mięśniowej i zdrowia. Praktyka Y.J.J. polega na bezpośrednim posługiwaniu się siłą wewnętrzną w trakcie wykonywania poszczególnych ruchów, co prowadzi do osiągnięcia doskonałej koordynacji ducha i ciała, zwiększania ilości życiowej energii, pobudzania krążenia krwi, rozwoju mięśni i zwiększenia elastyczności stawów.

W wyniku wykonywania ćwiczeń Y.J.J. ulegają regulacji funkcje podstawowych organów ciała i głównych kanałów energetycznych, zostają rozwinięte biologiczne i energetyczne układy obronne (dosłownie: „zabezpieczenia”) organizmu, ustanowiona zostaje wewnętrzna organiczna równowaga procesów Yin/Yang zachodzących we wnętrzu ciała. Poprawie ulegnie metabolizm a funkcje fizjologiczne zostaną usprawnione.

Na skutek wytrwałej praktyki zarówno ciało jak i umysł staną się silne i zdrowe.”



Okladka płyty DVD o „Y.J.J.” autorstwa Shi De Qian (po lewej), okładka „Encyklopedii Shaolin Wushu” (w środku) oraz diagramu „Y.J.J” jego autorstwa.



Skrótowe przedstawienie poszczególnych ćwiczeń systemu qigong „Shaolin Yi Jin Jing” przez shaolińskiego mnicha Shi De Qian (po lewej) oraz w formie rysunkowego

schematu z chińskiego albumu p.t. „Shaolin Kung Fu”.
Każde z ćwiczeń zilustrowane jest jednym zdjęciem lub rysunkiem.

Według shaolińskiego mnicha - mistrza Shi De Yang:

„Da Mo Yi Jin Jing” jest jedną z pierwszych metod ćwiczeń prozdrowotnych praktykowanych przez mnichów buddyjskich w klasztorze Shaolin. Stworzony przez Bodhidharmę Yi Jin Jing oparty jest na wcześniejszych doświadczeniach ludzi, weryfikowanych przez setki, a może i tysiące lat. W celu utrzymania i poprawy zdrowia, opiera się on na ścisłym połączeniu z sobą w trakcie praktyki ruchów ciała, przepływu energii Qi i kultywacji ducha Shen w jedność. Qigong Yi Jin Jing reguluje funkcje i współdziałanie najważniejszych narządów ludzkiego organizmu, dwunastu meridianów oraz skóry pokrywającej całe ciało. Pomaga w osiągnięciu wewnętrznej równowagi wzajemnych przemian Yin i Yang, odblokowuje kanały energetyczne przebiegające we wnętrzu mięśni, usprawnia funkcje fizjologiczne organizmu, pozwala zachować zdrowie unikając chorób, a przez to przedłużyć życie.”

Cele do osiągnięcia w trakcie pierwszych pięciu lat praktyki Da Mo Yi Jin Jing:

Pierwszy rok praktyki Y.J.J. ma na celu fizyczne wzmocnienie ciała oraz rozwój psychicznej witalności.

Drugi rok praktyki ma na celu usprawnienie krążenia krwi oraz „odżywienie” meridianów.

Trzeci rok praktyki ma na celu zwiększenie elastyczności mięśni i ścięgien oraz energetyczne odżywienie narządów wewnętrznych.

Czwarty rok praktyki ma na celu udrożnienie wszystkich meridianów, likwidację zastojów Qi oraz energetyczne „odżywienie” trzewi.

Piąty rok praktyki ma na celu „przemycie” i naenergetyzowanie energią Qi szpiku kostnego, tkanki nerwowej, rdzenia kręgowego oraz mózgu.

Pięć zasad wykonywania ćwiczeń Shaolin Yi Jin Jing:

1. Wewnętrzny Spokój.

„Jak woda jeziora odbija blask księżyca, tak spokój ducha pozwala energii Qi swobodnie płynąć w ciele”.

2. Powolność Ruchów.

Poszczególne ruchy należy wykonywać wolno, aby w pełni wykorzystać potencjał mięśni i ścięgien oraz uzyskać w trakcie wykonywania ćwiczeń ich maksymalne rozciągnięcie i przepływ przez nie energii Qi.

3. Rozciągnięcie.

Każdy ruch powinien być „rozciągnięty” do nie urazowego maksimum.

4. Bezruch.

Skuteczność wykonywanych ćwiczeń zależy w dużej mierze od utrzymywania przez dłuższy czas poszczególnych postaw i napięcia mięśni.

5. Elastyczność.

Elastyczność ciała (kończyn oraz tułowia) jest kluczem umożliwiającym wykonywanie obszernych ruchów pobudzających cyrkulację krwi i energii Qi.

Shaoliński utwór o Yi Jin Jing napisany „Aby zachować ten qigong przez wieki”:

„Shaoliński qigong przewyższa tysiące jesieni.

Unikalny Da Mo Yi Jin Jing równoważy i utrzymuje w harmonii energię Qi w organach wewnętrznych i w zewnętrznych powłokach ciała.

W rezultacie lat praktyki zwiększeniu ulega ilość energii życiowej w organizmie, oczyszczone zostają organy wewnętrzne, szpik kostny i zewnętrzne mięśnie szkieletowe.

Wiele lat regularnej praktyki harmonizuje umysł z duchem i witalną Qi.

Pięć dużych organów i sześć małych organów funkcjonuje razem w harmonii tak, aby odblokować i udrożnić wszystkie zbiorniki, kanały i meridiany, zbalansować Yin i Yang, nieustannie odświeżać i oczyszczać komórki, poprawić metabolizm i odrzucić choroby na tysiące Li (tzn. nieskończenie daleko), wzmocnić jakość oraz długość życia tak dalece, jak to tylko możliwe.”

Shaoliński utwór opisujący praktykę „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”:

„Wyprostuj kolana i zdecydowanie z mocą poprowadź Qi.

Pchnij dłońmi aż do podłoża.

Patrząc szeroko otwartymi oczami, odchyl głowę.

Kultywując ducha, spokojnie opuść w dół świadomość we wnętrzu ciała.

Unosząc subtelnie pięty powtórz ćwiczenie 21 razy.

Wyciągając dłonie w lewo i prawo wykonaj siedem powtórzeń.

Zmieniaj ćwiczenia aż do osiągnięcia pozycji siedzącej „Chan gong”.

Wówczas usiądź, skrzyżuj nogi i zamknij oczy.

Zamknij usta, fizycznie oddychaj przez nos a duchowo „oddychaj” sercem.

Wykonując spokojnie i z uwagą ruchy

Przygotuj się na doświadczenie niewidzialnego świata.

Wykonaj wszystkie ćwiczenia tego systemu Qigong jedno po drugim.

Dwanaście ćwiczeń tworzy całość.

Pięć generacji temu Da Mo został zaproszony z zachodu.

Przyniósł on do Klasztoru Shaolin w dłoniach Tao.

Yi Jin Jing jest dowodem na możliwość uniknięcia chorób i przedłużenie życia.

Nic na świecie nie może się z tym równać „



Posąg buddyjskiego mnicha przy drodze nieopodal klasztoru Shaolin „witający” religijnym pozdrowieniem zmierzających do niego podróżników.

UKŁON

Wykonanie ćwiczeń „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”, podobnie jak każdego układu formalnego w shaolińskich sztukach walki (tzw. „formę walki”) poprzedza oraz kończy ukłon ćwiczącego ze złączonymi przed piersiami dłońmi. Jeśli osoba wykonuje formę z użyciem tradycyjnej chińskiej broni, kłania się umieszczając jedną dłoń przed rękojeścią mostka między piersiami, w drugiej trzymając oręż. Gest ten jest pozdrowieniem wyrażającym pozytywny stosunek ćwiczącego do otaczającego go świata, jego wdzięczność, szacunek oraz pokorę w stosunku do innych istot i otaczającej go przyrody, poszanowanie w stosunku do materii nieożywionej i tkwiącego w niej potencjału. Jeśli jest on osobą wierzącą, ukłon jest również wyrazem akceptacji pozytywnych zasad i dogmatów zawartych w wyznawanej przez niego religii. Kłaniając się może on np. oddać hołd wiecznemu TAO lub pokłonić się Buddzie oddając się mu w opiekę (wypowiadając wtedy tradycyjną buddyjską formułę „O mi to Fo!”). Jeżeli jest ateistą, poprzez ukłon wyraża akceptację ogólnie przyjętych społecznych norm moralnych i etycznych. Wykonując ukłon powinien emanować spokojem, skupieniem, równowagą emocjonalną i powagą. Taka postawa umożliwi mu dotarcie w trakcie wykonywania ćwiczeń Shaolin Da Mo Yi Jin Jing do sił, energii oraz mocy zawartych w jego ruchach. Biorąc przykład z historycznych postaci buddyjskich świętych lub

korzystając z opisów nieśmiertelnych taoistycznych bóstw, postępując zgodnie z religijnymi przykazaniami i zasadami etycznymi, będzie w stanie odnaleźć „Czystą Drogę Wysokich Cnót” i podążać nią przez życie wyzbywszy się egoizmu, kierując się dobrem i miłością w stosunku do wszystkich istot. Otworzywszy się duchowo będzie w stanie dostrzegać piękno życia w każdej jego chwili i postaci oraz w pełni się nim cieszyć.

Ilustrowany opis systemu qigong „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”:

1. Stań naturalnie ze stopami rozstawionymi na odległość dwóch szerokości pięści od siebie. Palce stóp są nieznacznie rozchylone na zewnątrz, tułów rozluźniony, ramiona rozluźnione i naturalnie opuszczone.(1).



1.

2. Unieś ręce w górę ponad głowę, po czym opuść je jednocześnie po łuku w dół łącząc dłonie przed dolnym Dan Tien.(01)



01.

3. Opuść łokcie, złóż dłonie przed pępkiem, zewnętrznymi stronami dłoni skierowanymi ku górze, unieś język dotykając nim górnej części podniebienia, przymknij oczy spoglądając na koniec nosa, skoncentruj uwagę w punkcie dolnego Dan tien. Stój w tej pozycji przez minutę. (00).



00

4. "Weituo ukazuje przestrzeń"

Weituo znany również jako Bodhisattwa Skanda, Wadżrapani lub Veda jest bóstwem opiekuńczym uosabiającym przestrzeganie i obronę buddyjskich zasad. Jego posągi są często ustawiane w wejściach do buddyjskich klasztorów przed strefą sacrum. Uniesienie rąk na początku praktyki Y.J.J. symbolizuje prośbę do Wei Tuo o błogosławieństwo.

Część pierwsza: Oddychaj naturalnie, nieznacznie rozsuń pięty na zewnątrz, po czym okrężnym ruchem przenieś dłonie tak, aby spotkały się przed klatką piersiową, ugnij kolana i umieść dłonie na poziomie punktu Tanzong na samym środku piersi, jakbyś trzymał piłkę. Spoglądając prosto przed siebie skup umysł na dłoniach. (1.a)



Fot 1A.

5. Umieść dłonie i skup umysł na punkcie Tanzong, spoglądaj prosto przed siebie. (1.b)



Fot 1b.

6. **"Weituo ukazuje przestrzeń"** - Część druga: Stojąc jak poprzednio, ugnij kolana i naciśnij na klatkę piersiową dłońmi z palcami dłoni skierowanymi ku sobie.(1.c)



Fot. 1c.

7. Rozłóż ręce na jednej linii z ramionami, złóż i unieś pięty oraz środkowe części stóp, spoglądaj prosto przed siebie, skup umysł na górnym Dantien (punkcie pomiędzy brwiami).(1,d) Bądź spokojny i zrelaksowany, oczyść umysł z rozpraszających go myśli, nie zwracaj uwagi na otoczenie oraz dźwięki. Przymknij oczy, oddychaj naturalnie.



Fot.1.d.

Stojąc na podbiciu palców stóp z uniesionymi i opartymi o siebie piętami, skoncentruj się jednocześnie na czterech punktach: dolnym Dan Tien, dwóch punktach „Laogong” w dłoniach oraz punkcie „Baihui” na szczycie głowy. Z każdym wdechem rozluźniaj ciało nieznacznie opuszczając pięty w dół, nie dotykając jednak nimi podłoża, natomiast z wydechem unosząc pięty i ciało ku górze. Wyobraź sobie, że przez punkty „Laogong” i „Baihui” w trakcie wydechu jednocześnie unosisz nieduże trzy ciężary ku górze. Osoby odczuwające przepływ energii Qi powinny w trakcie wdechu skupiać się na dolnym Dan Tien „pobierając” z niego energię, natomiast wraz z wydechem i unoszeniem ciała kierować przepływem Qi z dolnego Dan Tien przez wnętrze organizmu w górę, aż do jej emisji przez punkty Laogong i Baihui poza obręb ciała. (1e)

W trakcie wykonywania tego ćwiczenia możesz doświadczyć wielu silnych odczuć wynikających z przepływu energii Qi. Postaraj się rozluźnić ramiona, łokcie i nadgarstki oraz nie unosić ramion. Rozluźnij również okolice talii i bioder. Spoglądając przed siebie utrzymuj głowę i szyję wyprostowaną. (fot 1.e) Oddech powinien być delikatny, spokojny, głęboki i długi. Oddychając przeponowo nieznacznie uwypuklij podbrzusze podczas wdechu i wciągnij w trakcie wydechu.

Efekty wykonywania niniejszego ćwiczenia:

Praktykowanie go przynosi wyraźne pozytywne efekty w leczeniu bólu głowy, nadciśnienia krwi, dysfunkcji układu pokarmowego oraz zapalenia tkanek wokół stawu barkowego. Lewa i prawa strona ciała reprezentują odpowiednio Yin i Yang, jako przejaw uzupełniających się dwoistości i przeciwności w jedności ludzkiego organizmu. Ich biegunowość zwiększa wzajemny balans pomiędzy nimi oraz reguluje oddech. Wykonując to ćwiczenie można poprawić równowagę oraz koordynację pomiędzy prawą i lewą stroną ciała, przednią i tylną jego częścią, górną i dolną częścią tułowia, dolną częścią pleców i brzuchem oraz stopami i dłońmi. Wykonując je regularnie można skorygować zaburzenia symetrii ciała wynikające z codziennego życia i wykonywanej pracy, przywrócić zaburzoną równowagę w funkcjonowaniu organów wewnętrznych oraz złagodzić napięcia fizjologiczne organizmu.



Fot 1.e.

Ćwiczenie w wykonaniu autora artykułu.

8. **„Weituo ukazuje przestrzeń” Część trzecia:** Oddychając przez nos opuść pięty na podłoże i stań naturalnie. Ugnij dłonie w łokciach z wnętrzami dłoni skierowanymi ku górze i palcami dłoni skierowanymi w tył. Spoglądaj prosto przed siebie. (2)



Mój mistrz - mnich Shi Su Gang wykonuje ten ruch nieco inaczej, tzn. zbliżając dłonie do ramion zamyka dłonie w pięści, a dopiero w trakcie unoszenia ich otwiera pięści w otwarte dłonie. /

9. Unieś dłonie w górę, jakbyś miał podtrzymywać niebiosy, i uformuj z nich oraz z ramion ponad głowę kształt litery „U”. Wnętrza dłoni skierowane są ku górze a palce dłoni w tył. (2a). Wzrok skierowany jest przed siebie. Nieznacznie ugnij kolana z każdym wdechem i unosz pięty z wydechem. Język dotyka górnej części podniebienia tuż za miejscem, w którym kończą się korzenie zębów. Oddychaj delikatnie przez nos. Ciało powinno być „czujne” i odczuwalne jako całość.



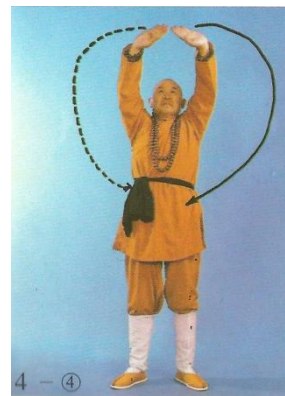
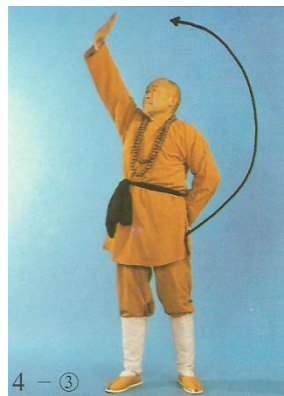
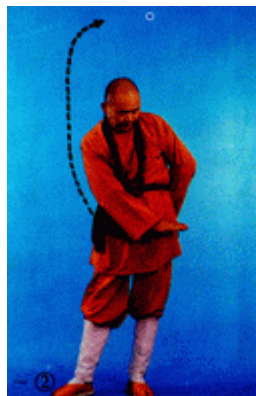
10. Skręć nadgarstki kierując ponad głowę palce dłoni ku sobie i zbliżając je do siebie, aż się ze sobą zetkną. Spoglądaj na dłonie. Oczyszcz językiem wnętrze jamy ustnej i ponownie umieść język dotykając nim górnej części podniebienia. Napelnij energią Qi obszar klatki piersiowej, złóż i unieś pięty. (2bb).

11. **„Unieś w górę gwiazdę”:**

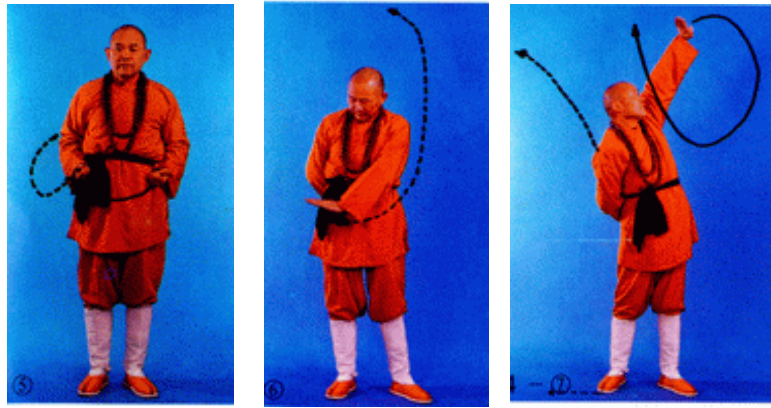
Shaoliński poemat przewodni do tego ćwiczenia:

„Stój naturalnie na lekko ugiętych nogach. Unieś jedną dłoń z przodu a drugą schowaj z tyłu. Uprawiaj Qi w brzuchu aby osiągnąć pustkę i relaks. Zgromadź Qi w dwóch zbiornikach. Spoglądaj na swą dłoń przez swoje wewnętrzne oko umysłu.”

Opuść pięty na podłoże, stań naturalnie i oddychając wyłącznie przez nos rozsuń ręce na boki, opuść okrężnie łukiem w dół. Zamknij dłonie w pięści i zginając ręce w łokciach umieść pięści po obu stronach talii. Spoglądaj prosto przed siebie (3a).



Otwórz prawą pięść i podążając wzrokiem za ruchem dłoni wykonaj okrężny ruch po łuku prawą ręką ugiętą nieznacznie w łokciu, z prawej strony w lewo, obracając powoli przedramię wokół osi i opuszczając dłoń w dół przy lewym biodrze. Wykonując powyższy ruch prawą ręką, przenieś jednocześnie lewą dłoń za plecy opierając nadgarstek o kość krzyżową na przedłużeniu linii kręgosłupa. Powoli obracając prawą rękę wokół osi przenieś ją przed sobą na wysokości bioder z lewej na prawą stronę ciała, a następnie skręcając tułów w prawo unieś łukiem ponad głowę z prawej strony ciała. Wzrok w trakcie ruchu spoczywa na prawej dłoni. Energia Qi płynie z pełną mocą do klatki piersiowej, a z niej do dłoni.

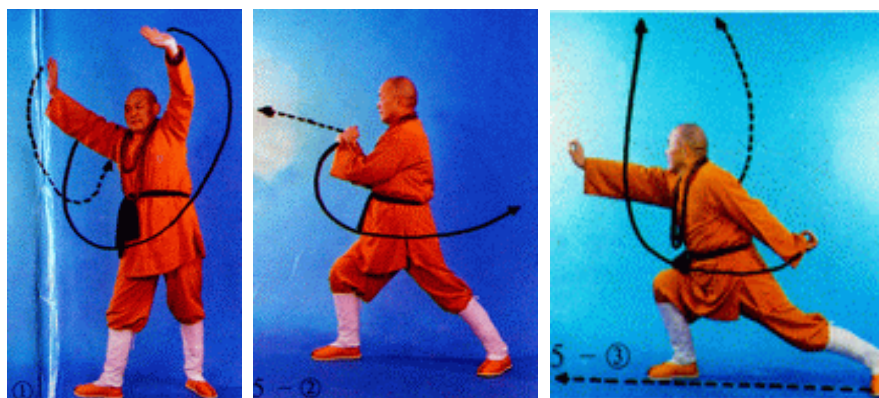


Fot 7, 8, 9.

Wykonaj powyższe ćwiczenie na przeciwną stronę rozpoczynając ruch lewą ręką przed sobą a prawą umieszczając na kości krzyżowej. W trakcie ruchu wzrok podąża za lewą dłonią.(fot 7, 8, 9) . Każdorazowo wykonuj ćwiczenie przez pół minuty.

12. „Przeciągający się byk” lub „Pociągnij dziewięć razy w tył byka za ogon”

Oddychając przez nos zrób krok w prawo i skręć górną część ciała w prawo. Spoglądaj prosto przed siebie. Z ciężarem ciała spoczywającym na nodze zakrocznej unieś ręce przed sobą ponad głowę(fot 10), łącząc dłonie w najwyższym ich położeniu, po czym opuść je obszernym ruchem w dół i w tył po obu stronach ciała. Przenosząc ciężar ciała na nogę wykroczną przenieś dłonie w przód tuż nad podłożem, wysuwając ręce do przodu na wysokości kolan. Przenosząc ciężar ciała na nogę zakroczną unieś ręce i zamykając dłonie w pięści umieść skrzyżowane przedramiona przed klatką piersiową. Uginając kolana i opuszczając ramiona z prawym przedramieniem po stronie wewnętrznej lewego i kciukami pięści skierowanymi w kierunku klatki piersiowej. Zginając prawe kolano i prostując lewą nogę przyjmij „pozycję łuku i strzały”.Wzrok spoczywa na pięściach, świadomość skoncentrowana jest na punkcie Bai Hui (na szczycie głowy).(fot 11).



Fot.10,11,12.

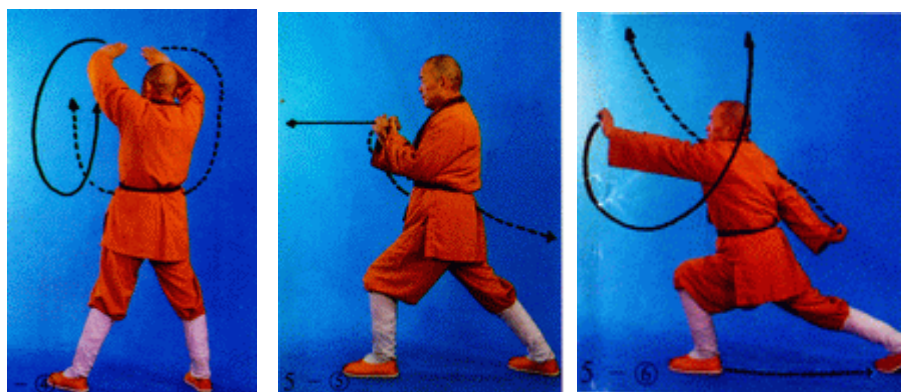
Oddychając przez nos uformuj dłonie w kształt tygrysiich pazurów i wysuń w przód prawą rękę z przed klatki piersiowej, jakbyś wykonywał powoli cios prosty stopniowo jednocześnie wyciągając ciało w przód. Obie ręce są rozluźnione, a ciało zrelaksowane. Jednocześnie opuść lewą rękę i przenieś w tył za plecy obracając ramię wokół własnej osi, tak aby dłoń znajdująca się z tyłu była odwrócona, skierowana kciukiem i palcami ku górze, a kostkami pięści ku dołowi. „Tygrysie łapy” są rozluźnione, a ciało zrelaksowane. Po odsunięciu w tył lewej ręki obniż pozycję gong bu. Energia Qi płynie do prawej dłoni. Skoncentruj się na górnym Dan Tien (punkcie na czole pomiędzy brwiami) zaczynając od prawej ręki. Utrzymuj tę pozycję przez pół minuty. (fot.12)

Stopniowo zamknij obie dłonie w pięści, i powoli coraz mocniej je zaciskając ściągnij prawą rękę obracając ją wokół własnej osi w kierunku prawej piersi, jednocześnie stopniowo w obracając powoli lewe przedramię wokół własnej osi, tak aby lewa pięść zaciskając się została skierowana zgiętymi palcami ku górze, a kłykciami pięści w dół. Odczujesz stopniowe coraz mocniejsze napinanie się w trakcie ruchu mięśni rąk. Wraz z wykonaniem tego ruchu przyjmij głęboką pozycję łuku i strzały. Energia Qi płynie do prawej pięści i gromadzi się w niej. Umysł skupiony jest w punkcie pomiędzy brwiami. Utrzymuj tę pozycję pół minuty.

Skup się na oddechu. Oddychając przez nos przenieś lewą nogę w przód i skreć ciało w prawo o 90 stopni. Otwórz obie pięści i unieś jednocześnie dłonie z obu stron ciała łukiem w górę ponad głowę tak, aby osiągnęły jednocześnie najwyższy punkt, (fot. 13.). Podobnie jak w poprzednio, spodnie części dłoni są skierowane na zewnątrz ku górze. Spoglądaj pomiędzy dłońmi w górę „na niebo”.

Oddychając przez nos wykonaj raz jeszcze opisane powyżej ruchy na przeciwną stronę, tj.: Unieś tułów i skreć w lewo o 90 stopni, wykonaj zagarniający ruch dłońmi, zamknij dłonie w pięści opuszczając zarówno łokcie jak i barki. Skrzyżuj przedramiona przed środkiem piersi z prawym przedramieniem na zewnątrz lewego, Kłyckie pięści są skierowanymi na zewnątrz. Przyjmij pozycję łuku i strzały spoglądając poprzez pięści i skupiając uwagę w punkcie Bai Hui. Skoncentruj energię Qi w lewej pięści a następnie lewej dłoni uformowanej w kształt tygryziej łapy a świadomość w punkcie pomiędzy brwiami. Skup wzrok na lewej pięści a następnie dłoni. Utrzymuj tę pozycję przez pół minuty.(fot.13,14,15).

Całe ćwiczenie powtórz naprzemiennie na jedną i drugą stronę czterokrotnie.



Fot 13,14,15.

13. „Rozpościeranie skrzydeł” lub „Pocieraj łapy i Rozpościeraj Skrzydła”

Shaoliński poemat przewodni do ćwiczenia:

„Stojąc z walecznym i bystrym spojrzeniem pchnij rękoma w przód, po czym ściągnij je z siłą w tył. Aby zakończyć to ćwiczenie qigong, musisz wykonać siedem jego powtórzeń”.



Fot.16



fot.17



fot. 18



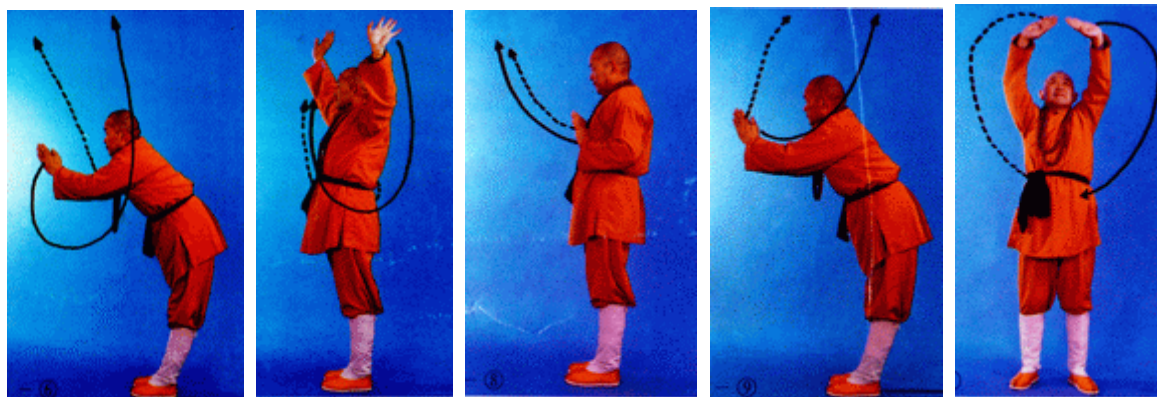
fot.19



fot.20.

Unieś dłonie w górę(fot 16) i opuść po okręgu w dół do wysokości pasa. Energia Qi spływa wraz z ruchem rąk w dół po obu stronach klatki piersiowej. Przenieś dłonie w przód aż do poziomu i ściągnij umieszczając dłonie przed pachami i przyciągając łokcie do żeber. Dłonie są zwrócone wewnętrznymi stronami w przód, z palcami skierowanymi w górę (fot. 17).Wykonaj z wydechem pchnięcie oburącz w przód tak daleko, jak tylko zdołasz koncentrując się na nadgarstkach, następnie zamknij oczy i z wdechem utrzymując ręce w poziomie ustaw dłonie w płaszczyźnie pionowej. Z wydechem klaśnij nimi przed sobą (fot 18). Energia Qi koncentruje się wówczas w dłoniach i odcinku szyjnym oraz mięśniach grzbietu wzmacniając je. Otwórz oczy i unieś dłonie w górę podążając za nimi wzrokiem. Opuść dłonie kolistście do poziomu bioder i ponownie umieść przed piersiami dociskając łokcie do żeber. Powtórz cały ruch siedmiokrotnie wykonując pchnięcie na poziomie piersi, po czym siedmiokrotnie z nieznacznym wychyleniem i zgięciem ciała na poziomie bioder oraz siedmiokrotnie z głębokim pochyleniem ciała w przód aż do poziomu, zginając się jedynie w biodrach. Przed zamknięciem oczu skup „oko umysłu” w punkcie „Tianmen”. (Punkt na linii pionowej pomiędzy brwiami, powyżej brwi w miejscu, gdzie zazwyczaj kończy nieowłosiona skóra czoła, a zaczyna linia włosów pokrywających głowę). Wykonując pochylenia ciała i pchnięcia skieruj wzrok na dłonie i przestrzeń między nimi. Dłonie w trakcie wykonywania pchnięcia są od siebie oddalone na szerokość ramion. W trakcie wykonywania pchnięcia skup świadomość w „sercach dłoni”, tj. w punktach „Lao Gong”.

Pomiędzy pchnięciami dłońmi oddychając przez nos wykonuj rękoma obszerny kolisty ruch w górę,(fot.22). opuszczając ręce z boków ciała i umieszczając je przed piersiami z łokciami oparte o żebra(fot.23.).



Fot.21.

fot. 22.

fot.23.

fot.24.

fot.25.

Po wykonaniu ćwiczenia oddychając naturalnie skup świadomość w Dantien. Skręć prawą stopę i ciało do pozycji poprzedzającej wykonywanie ćwiczenia. Podążając wzrokiem za dłońmi unieś obie dłonie przed sobą w górę(fot.25), po czym opuść je w dół na boki okrężnym ruchem zamykając dłonie w pięści i umieszczając je jednocześnie na talii. Wzrok skieruj prosto przed siebie. (fot 26).

14. „Wyszarpianie miecza” lub „Dziewięć Demonów Wyszarpuje Końskie Miecze”.

Opuść łukiem ręce w dół zamykając dłonie w pięści w chwili, gdy będziesz je opierał na talii. Spoglądaj prosto przed siebie.(fot.26) Otwórz prawą pięść i zginając rękę w łokciu unieś otwartą dłoń z prawej strony ciała, po czym podążając wzrokiem za dłonią przenieś ją przed sobą na wysokości piersi, opuść z lewej strony przed lewym stawem biodrowym. Prawa dłoń zwrócona jest wewnętrzną stroną ku górze. (fot 27) . Przenieś lewą dłoń w tył umieszczając ją na kości krzyżowej, a prawą z lewej strony przenieś w prawo, po czym unieś w górę powyżej głowy (fot.28) . Wnętrze prawej dłoni jest skierowane do wewnątrz. Nie przerywając ruchu opuść prawą dłoń umieszczając jej podstawę na potylicy i obejmując nią lewą stronę głowy. Umieść środkowy palec na punkcie „Qi Hai”, znajdującym się w zagłębieniu czaszki pod małżowiną uszną.(fot.29). Z powolnym wdechem zwróć tułów i wzrok frontalnie, natomiast z wydechem wykonaj dynamiczny skręt w lewo, obracając dłonią głowę i skręcając w lewo szyję. Ruch ten przypomina uderzenie poziomo łokciem. W trakcie wykonywania go prawą ręką z wydechem, lewa ręka umieszczona z tyłu ciała każdorazowo wykonuje masujący ruch naciskając nadgarstkiem w dół po kości krzyżowej do kości ogonowej wzdłuż linii kręgosłupa. Po wykonaniu ćwiczenia zwróć ciało w przód i skup umysł w Dantien. Z wdechem unieś ręce w górę (fot 30), i z wydechem opuść ponownie do talii zamykając dłonie w pięści.(fot.31). Spoglądaj prosto przed siebie.

Następnie wykonaj to ćwiczenie na przeciwną stronę. (fot:32,33,34,35,36.) Za każdym razem wykonaj je określoną ilość razy, lub po pół minuty na każdą stronę.



Fot 26.

Fot.27.

fot 28.

Fot.29.

fot.30.

fot.31.



Fot.32.

fot.33.

fot.34.

fot.35.

fot.36.

15. „Trójstopniowe opadanie” lub „Trzy Meteory Spadające na Ziemię”.

Shaoliński poemat przewodni do tego ćwiczenia:

„Przyciśnij język do górnej części podniebienia.

Otwórz wewnętrzne oko umysłu skupiając się na zębach.

Rozstaw stopy i kucnij jakbyś piłował drewniany pień;

Naciśnij dłońmi w dół, a następnie je unieś, jakbyś wściekle wyrwał jakąś roślinę.

Obróć dłonie wewnętrznymi stronami ku górze i unieś je jednocześnie”.

Oddychając naturalnie otwórz pięści i opuść obie dłonie po obu stronach brzucha. Wnętrza dłoni skierowane ku górze.(fot.37). Odstaw nieznacznie lewą stopę w lewo. Wdychając wyłącznie przez nos ugnij lekko ręce w łokciach i powoli unieś dłonie do wysokości klatki piersiowej, jakbyś podnosił jakiś ciężki przedmiot (fot.38). Z wydechem wyłącznie przez usta obróć dłonie wewnętrznymi stronami ku podłożu i powoli opuść ramiona i ręce naciskając dłońmi w dół. Wykonując nacisk dłońmi w dół ugnij kolana, opuść tułów i biodra przyjmując naturalną pozycję jeźdźcy (Ma Bu).Opuszczaj dłonie jednocześnie rozsuwając ręce nieco na boki a palce dłoni kierując ku sobie. Po zakończeniu ruchu dłonie znajdują się ponad kolanami na wysokości podbrzusza(fot 39), język dotyka górnej części podniebienia, oddech ponownie staje się naturalny, uwaga skupiona jest na zębach, a ciężar ciała osadzony na piętach. Utrzymuj tę pozycję przez określoną liczbę oddechów lub przez jedną minutę.

Z wdechem przez nos obróć dłonie wewnętrznymi stronami ku górze, i z nieznacznie zgiętymi łokciami unieś ręce na wysokość piersi jednocześnie prostując nogi i stając prosto. Podobnie, jak poprzednio, wyobraź sobie, że unosisz w dłoniach jakiś ciężki przedmiot. (fot 40.). Oddychając przez usta obróć dłonie wewnętrznymi stronami ku podłożu, po czym opuść je wraz z ciałem, podobnie jak poprzednio, przyjmując niską pozycję jeźdźcy, z dłońmi umieszczonymi po obu stronach kolan na wysokości najgrubszych części mięśni brzuchatych łydek., tj. ok. 10 centymetrów poniżej stawów kolanowych. Fot. 41). Język dotyka górnej części podniebienia, umysł skupiony jest na zębach. Podobnie, jak poprzednio utrzymuj tę pozycję przez określoną ilość oddechów lub przez jedną minutę. Oddychając nosem, obróć dłonie unieś ciało i ręce, tak jak poprzednio(fot.42), a następnie obróć dłonie wewnętrznymi stronami ku podłożu, rozluźnij i opuść ramiona, i wraz z wydechem przez usta powoli opuść całe ciało w dół opierając jednocześnie kolana i rozsunięte palce dłoni na podłożu i siadając pośladkami pomiędzy piętami stóp. Palce stóp rozstawione są na boki. Język dotyka górnej części podniebienia a umysł skupiony jest na zębach. Utrzymuj tę pozycję przez określoną liczbę oddechów lub przez minutę.(fot.43.) Oddychając naturalnie powoli oprzyj się na dziesięciu palcach dłoni, odepchnij się nimi od podłoża, unieś pośladki, wyprostuj nogi i unieś ciało i ręce w górę(fot 44.) Dostaw lewą stopę bliżej prawej (stopy będą wówczas rozstawione mniej więcej na szerokość bioder) z palcami skierowanymi w przód i nieznacznie na boki. Opuść łukiem ręce zamykając dłonie w pięści w chwili umieszczenia ich po obu stronach ciała na wysokości talii.(fot.45). Spoglądaj prosto przed siebie.

Wykonaj trzy cykle „Trzystopniowego Opadania”.



Fot.37.



fot.38.



fot.39.



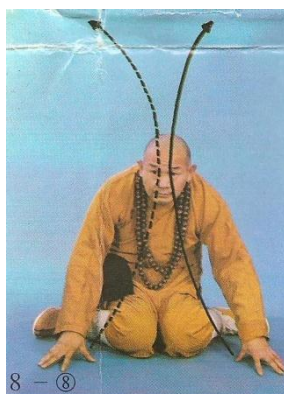
fot.40.



fot.41.



Fot.42.



fot.43.



fot.44.



fot.45.

16. „Qing Long Tan Zhua Shi” - tj: „Chwytając Zielonego Smoka”lub „Niebiański Smok wyciąga łapy”.

Shaoliński poemat przewodni do ćwiczenia:

*„Niebiański smok wyciąga łapy.
Rozpoczyna z lewej a kończy z prawej strony.
Naturą Qi jest energetyzowanie ciała.
Umysł jest spokojny, a ciało pełne Qi.
Qi wraz z siłą przenika do ramion,
Energia przepływa przez kolana.
Oczy umysłu spoglądają do wnętrza,
Opanuj i ureguluj w spokoju swój oddech.”*

Oddychając naturalnie otwórz prawą pięść i wysuń prawą dłoń zwróconą wewnętrzną stroną ku górze na wysokości talii na lewą stronę ciała, po czym uformuj prawą dłoń w kształt „smoczej łapy”. Podążając wzrokiem za dłonią przenieś prawą rękę w prawo na wysokość prawego ramienia w linii bocznej ciała i wykonaj pchnięcie w prawo. (fot 46). Wyprostuj palce prawej dłoni i gładzącym ruchem powoli i delikatnie przenieś prawą dłoń ukośnie w lewo w dół, po czym unieś ponad lewe ramię obok lewej strony szyji.(fot 47) Połóż prawy nadgarstek na lewej stronie szyji i na lewym obojczyku, skracając głowę w prawo, jakbyś opierał lewą stronę głowy na prawej dłoni, jak na poduszce. Głowa nie dotyka dłoni. Z wdechem powoli skreć ciało w prawo biorąc zamach łokciem, natomiast z wydechem naciskając prawą dłonią w lewo dynamicznie skreć tułów i ramiona w lewo, jakbyś uderzał w lewo prawym łokciem. W trakcie ruchu spoglądaj w prawo. Powtórz cały cykl ćwiczenia z wdechem i wydechem trzykrotnie, po czym patrząc przed siebie otwórz obie dłonie i unieś ręce w górę ponad głowę (fot. 48) Spoglądaj w górę na, między i „przez” dłonie, jakby były przezroczyste, zbudowane np. z wody, lodu lub szkła. Ponownie opuść dłonie w dół zamykając je w pięści umieszczając je po obu stronach talii. Wykonaj następnie powyższe ćwiczenie na przeciwną stronę, rozpoczynając ruch lewą ręką i stosując się do opisanych powyżej zaleceń. (fot. 49,50,51,52.). Zakończ ćwiczenie umieszczając obie pięści po obu stronach talii.



Fot. 46.



Fot.47.



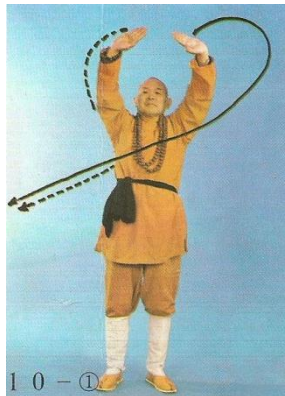
fot.48.



fot.49.



fot.50.



Fot.51.



fot.52.

17. „Głodny tygrys chwytą ofiarę” lub „Zaspany Tygrys Porywa Zdobycz”.

Shaolinski poemat przewodni do tego ćwiczenia:

„Ugnij obie nogi jedną po drugiej i pochyl ciało w przód.

Obracając ciało, skręć i dostaw lewą nogę do prawej.

Unieś głowę i wysuń w przód pierś.

Łagodnie obniż kręgosłup, uspokój i zharmonizuj energię Qi.

Wdychaj i wydychaj powietrze przez nos dostosowując oddech do ruchu prawdziwej energii.

Niczym małe kołki, oderwij palce stopy od podłoża.

Zwyciężanie smoka i chwytanie tygrysa mają wymiar duchowy.

Zdrowym życiem realizujesz prawdziwą naturę ciała.”

Odstaw prawą stopę o krok w prawo, otwórz pięści i podążając wzrokiem za dłońmi unieś je w górę ponad głowę (fot.53.). Obróć ciało w prawo skręcając stopy i

opuszczając jednocześnie obie ręce w dół i wysuwając ku przodowi.(fot 54). Z wychyleniem ciała wysuń dłonie w przód, po czym oddychając przez nos opuść i cofnij ręce przenosząc ciężar ciała na nogę zakroczną, powoli odrywając palce stóp od podłoża, unosząc „nos” buta w górę i opierając prawą nogę na pięcie.(fot.55). Nadal cofając dłonie przysuń prawą nogę do lewej, po czym ponownie wysuń ją w przód opierając na pięcie i z głębokim wdechem obszernym zamachem unieś dłonie ponad głowę formując palce dłoni w kształt tygrysiich pazurów, jednocześnie ponownie opierając przed sobą prawą nogę na pięcie (fot.56.) Następnie z wydechem powoli opuść dłonie w dół aż do podłoża „jak dwa topory”, podobnie, jak głodny tygrys rzuca się na swą zdobycz. Wzrok w czasie ruchu podąża za dłońmi aż do oparcia ich na podłożu, po czym skieruj go w przód. Ruchem, którym tygrys przeciąga się, wychyl się w przód, unieś głowę i ramiona, przysiądź na nodze wykroczonej opierając się na palcach dłoni, obniż plecy, biodra i talię, oprzyj nogę zakroczną na podbiciu palców stóp unieś piętę w górę. Prawa stopa całą podeszwą przylega do podłoża. Spoglądaj groźnie z mocą przed siebie skupiając uwagę na końcach palców dłoni, które są w tej pozycji dość mocno obciążone (fot.57.) Utrzymuj tę pozycję przez pół minuty. Powtórz trzykrotnie ruch przeciągania się „zgrawszy” go z głębokim oddechem. Skręć ciało w lewo, podnieś się i unieś ręce przed sobą łącząc dłonie ponad głową. Przysuń prawą stopę bliżej lewej, obracając się na prawej stopie, cofnij lewą stopę o pół kroku i skręć ciało w lewo o 180 stopni, a następnie obszernym zamachem opuść dłonie z obu stron ciała (fot 58.). Wysuń ręce w przód, podążając wzrokiem za dłońmi, podobnie, jak miało to miejsce rozpoczynając ćwiczenie „na prawą stronę”,(fot.59). i powtórz cały cykl ruchów stojąc lewą nogą z przodu.(fot. 60,61,62.). Zakończ ćwiczenie prostując ciało i unosząc dłonie ku górze (fot. 63,) a następnie opuszczając je do talii i zamykając dłonie w pięści.(fot.64.)



Fot.53.



fot.54.



fot.55.



fot.56.



Fot.57.



fot.58.



fot.59.



fot.60.



Fot.61.

fot.62.

fot.63.

fot.64.

18. „Skłon” lub „Kłaniający się mnich”.

Shaoliński poemat przewodni do ćwiczenia:

*„Obie ręce trzymaj z tyłu głowy.
Wykonaj głęboki skłon do kolan.
Opuść głowę poniżej krocza.
Zamknij usta i złącz zęby.
Zakryj dłońmi uszy i osiągnij mądrość.
Opanuj i ureguluj oddech oraz uspokój przepływ Qi.
Język przylega do górnego podniebienia.
Pozwól by życiowa energia Qi zgromadziła się w twoich łokciach.”*

Spoglądając prosto przed siebie, oddychając przez nos, umieść dłonie po obu stronach potylicy, nie splatając ich z sobą palcami, przykryj dłońmi uszy. (fot.65). Weź wdech przez nos a następnie oddychając wyłącznie przez usta naduś palcami dłoni na potylicę i uszy, powoli pochyl w przód górną część ciała, wyprostuj kolana i wykonaj skłon w przód zginając tułów jedynie w biodrach i obniżając głowę do wysokości bioder(fot.66.) **„Ruch ten przypomina drwala wykonującego obszerny zamach ciałem wykonując cięcie toporem”**. Utrzymuj pozycję w skłonie przez pół minuty, a następnie oddychając nosem wyprostuj ciało(fot.67.) Oddychając ustami ponownie utrzymując proste kolana wykonaj kolejny skłon opuszczając głowę do poziomu kolan(fot.68.). Ponownie wyprostuj się oddychając nosem, a następnie oddychając ustami utrzymując proste kolana wykonaj tak głęboki skłon, jak tylko jesteś w stanie opuszczając głowę tak nisko, jak tylko zdołasz. Cały cykl trzech skłonów powtórz trzykrotnie za każdym razem utrzymując ciało w skłonie przez pół minuty, po czym delikatnie naduś palcami dłoni na potylicę i uszy, odsuń dłonie od głowy i powoli opuść je w dół wewnętrznymi stronami ku dołowi do poziomu bioder(fot.69), a następnie zamknij je w pięści i umieść na po obu stronach talii.



fot.65.



fot.66.



fot.67.



fot.68.



fot. 69.



fot.70.



fot. 71.

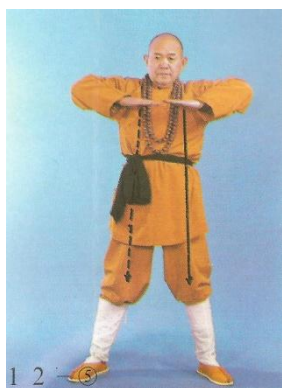


Fot.72.

19."Wyprostuj ciało"

Stojąc swobodnie i oddychając naturalnie delikatnie unieś ręce w jednej linii bocznej z twoimi ramionami i twarzą przed sobą w górę do wysokości klatki piersiowej, obróć dłonie wewnętrznymi stronami ku górze i pchnij oburącz ponad głowę (fot.70). Następnie łagodnie opuść dłonie jednocześnie w dół do poziomu bioder (fot 71).umieszczając je pod i po obu stronach brzucha,palce dłoni wskazują na siebie. W końcowej fazie ruch przypomina nabieranie dłońmi wody z miski przed np. myciem twarzy. Spoglądaj prosto przed siebie. Następnie oddychając przez nos unieś powoli dłonie nieco powyżej klatki piersiowej i przygotuj się do wykonania nacisku w dół. (fot. 72.),Obróć dłonie wewnętrznymi stronami ku podłozu (fot. 73.) i wykonaj skłon ciała naduszając dłońmi w dół aż do poziomu kolan. (fot.74). Nogi są proste w kolanach, głowa uniesiona a wzrok skupiony na nosie. Utrzymuj tę pozycję przez pół minuty. Obróć dłonie wewnętrznymi stronami ku górze i wdychając przez nos wyprostuj ciało unosząc dłonie do wysokości klatki piersiowej (fot.75.), po czym tak jak poprzednio, oddychając ustami wykonaj powolny skłon naduszając dłońmi w dół do wysokości kolan.(fot. 76). Raz jeszcze unieś dłonie prostując ciało z wdechem i ponownie wykonaj skłon oddychając ustami i opuszczając dłonie aż do oparcia ich na podłozu (fot. 77, 78.) Wyprostuj kolana i łokcie, opuść w dół ramiona,przenieś

ciężar ciała na dłonie i unieś pięty opierając stopy na podbiciu palców stóp. Głowa jest uniesiona, wzrok spoczywa na dłoniach a umysł skoncentrowany jest na nosie. Spoglądaj „wewnętrznym okiem” do swego wnętrza. Opuść pięty na podłogę i cały cykl trzech skłonów wykonaj siedmiokrotnie (w sumie 21 skłonów w przód), po czym wraz z wdechem przez nos unieś dłonie do klatki piersiowej spatając ich palce, a następnie skręć ciało w lewo i z oddychając ustami połóż dłonie skierowane wewnętrznymi stronami ku dołowi na podłożu obok lewej stopy. Obróć dłonie wewnętrznymi stronami ku górze i wraz z wdechem wyprostuj się unosząc dłonie z lewej strony ciała a następnie przenieś je przed piersi obracając wewnętrznymi stronami ku dołowi. Oddychając ustami ponownie skręć ciało w lewo i ponownie wykonaj skłon umieszczając dłonie na podłożu po zewnętrznej stronie lewej stopy. Powtórz ćwiczenie raz jeszcze (w sumie trzy skłony z lewej strony ciała). Gdy wraz z wdechem umieścisz ponownie dłonie przed piersiami, powtórz powyższe ćwiczenie trzykrotnie wykonując skłon w prawo i umieszczając splecione dłonie na podłożu po zewnętrznej stronie prawej stopy. Gdy to wykonasz, stan prosto i oddychając naturalnie obszernym ruchem unieś dłonie w górę łącząc je ponad głową nad centralną osią ciała. Wzrok spoczywa na dłoniach.(fot.81.) Oddychając naturalnie postaw lewą stopę bliżej prawej stawiając je na jednej linii, powoli opuść dłonie w dół i złóż je w religijnym geście umieszczając przed klatką piersiową na wysokości rękojeści mostka, nieco powyżej splotu słonecznego. Wzrok skieruj przed siebie.(fot. 82.) Opuść dłonie na boki i zamykając je w pięści umieść okrężnym ruchem po obu stronach ciała na talii. (fot. 83,84.). Patrz prosto przed siebie, skup świadomość na dolnym Dan Tien. Stój tak chwilę, po czym opuść dłonie wzdłuż ud.



fot.73.



fot.74.



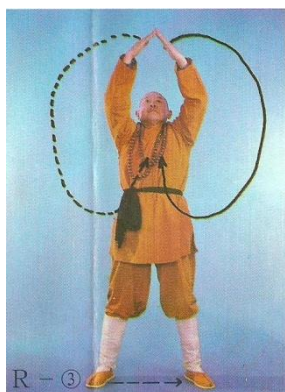
fot.75.



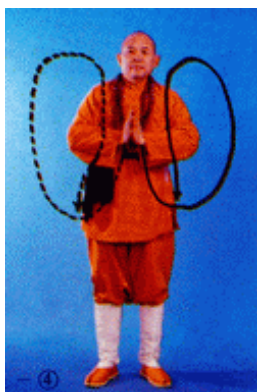
fot.76.



fot.77.



fot.78.



fot.79.



fot.80.



Fot. 81.

Fot.82.

fot.83.

fot.84.

Zakończenie

Poprzez powolne oraz energiczne, silne i delikatne, stabilne lecz pełne subtelności ruchy Y.J.J. następuje stopniowa przemiana wiotkich i słabych ścięgien oraz mięśni w elastyczne, wytrzymałe i silne. Poprawie ulega zdrowie ćwiczącego, harmonizuje się jego sylwetka, zwiększa kondycja fizyczna oraz odporność na rozmaite choroby, poprawia samopoczucie psychiczne i wzrasta siła woli. Dzięki zwiększeniu ilości energii Qi w organizmie staje się możliwe efektywniejsze wykorzystanie jej do poprawy stanu zdrowia i wzmocnienia ciała. Proces treningowy Y.J.J. buduje jedność ciała i umysłu, dzięki której ćwiczący jest w stanie używać skupionego umysłu i siły woli do bezpośredniego precyzyjnego kierowania działaniem swoich mięśni. Ruchy połączone ze spokojnym i głębokim oddechem powodują, że organizm produkuje większą ilość lepiej rafinowanej energii Qi oraz osiąga równowagę zdrowego i silnego ciała z jasnym i mocnym umysłem. Zwiększa się odporność organizmu na przeciążenia i urazy mechaniczne.

Ruchy Y.J.J. oddziałując na mięśniową, nerwową i energetyczną strukturę ciała, wywierają korzystny wpływ na skoordynowane działanie organów i narządów wewnętrznych oraz stawów. Poprawie ulegają funkcje odpornościowe, wydzielnicze i metabolizm, zwiększa się witalność Jing, przepływ energii Qi w meridianach oraz krwi Xue w naczyniach, mięśniach i organach. Osiągnięcie powyższych efektów zależne jest jednak od systematyczności wykonywania powyższych ćwiczeń.

Każdy ruch lub postawa Y.J.J. łączy i jednoczy intencję (zamiar) umysłu (Yi) z siłą fizyczną (Li), świadomość (Yang) z działaniem mięśni (Yin). Prowadzi to do wewnętrznego zjednoczenia i oczyszczenia ciała oraz umysłu z negatywnych napięć fizycznych i psychicznych. Umysł wolny od natłoku myśli i stresu jest jasny, otwarty, spokojny i życzliwie nastawiony do otaczającego go świata. Oddech staje się wówczas równy, głęboki i harmonijny, a skoordynowany wewnętrzny i zewnętrzny ruch staje się zrelaksowany. Większość ruchów Y.J.J. wykonywana jest dłońmi

otwartymi bądź uformowanymi w kształt tygrysich lub mitycznych - smoczych łap. Zaciskanie pięści oraz napinanie mięśni służy głównie do gromadzenia w nich energii Qi, by następnie „przesyłać” ją do określonych obszarów ciała, ponadto wzmacnia i rozciąga mięśnie oraz ścięgna. W trakcie praktyki oczy nigdy nie są zamknięte, lecz chwilami jedynie pół przymknięte. Wyraz twarzy powinien emanować spokojem oraz skupieniem. W trakcie wykonywania każdego ćwiczenia wszystkie części ciała powinny z sobą zgodnie współpracować.

Sławomir Pawłowski
Gdynia lipiec 2011.