

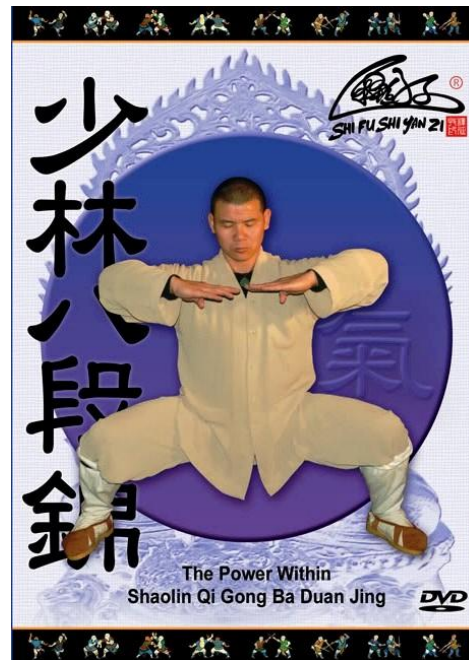
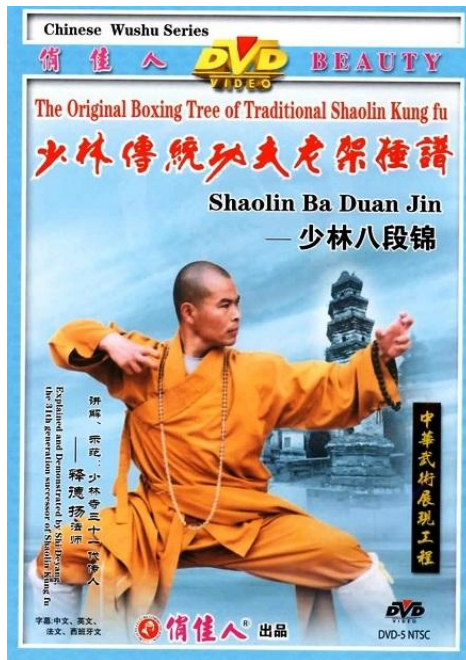
„Shaolin Ba Duan Jin Siedząc”



Wielki mistrz Shaolin Qigong i Qin-na - mnich Shi Su Gang pogrążony w medytacji przed rozpoczęciem praktyki „Shaolin Ba Duan Jin Siedząc”.

Wprowadzenie:

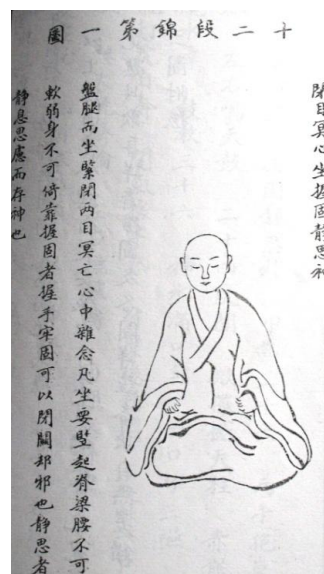
W numerze 12 (czerwiec 2000 r.) Magazynu Internetowego „Świat Nei Jia” opublikowałem artykuł p.t. Shaolin Chi Kung - Część Czwarta p.t. „Shaolin Ba Duan Jin”, w którym w zarysie przedstawiłem ten system shaolińskiego qigong. Po opublikowaniu w 47 numerze (maj 2011 r.) Magazynu Internetowego „Świat Nei Jia” artykułu p.t. „Ba Duan Jin Siedząc”, wiele osób zwróciło się do mnie z zapytaniem, czy „Shaolin Ba Duan Jin” wykonywany jest również w pozycji siedzącej. Niniejszy artykuł zawiera opis ćwiczeń „Shaolin Ba Duan Jin Siedząc” w formie nie dublującej informacji zawartych w artykule p.t. „Ba Duan Jin Siedząc”. Pomimo, że poszczególne ruchy w ćwiczeniach „Shaolin Ba Duan Jin Siedząc” wykonuje się nieco inaczej, niż w opisanej i zilustrowanej przez mnie wersji w artykule p.t. „Ba Duan Jin Siedząc”, koncepcja i zasady wykonywania obu zestawów ćwiczeń „siedząc” są takie same. Oba powyższe artykuły na temat „Ba Duan Jin” są dostępne również na stronie internetowej Warszawskiej Grupy Shaolińskiego Qigong pod adresem: www.shaolinqigong.pl Serdecznie zapraszam do zapoznania się z obu wymienionymi opracowaniami.



Okladki płyt DVD p.t. „Shaolin Ba Duan Jin” autorstwa mnicha Shi De Yang (fot. po lewej) oraz mnicha Shi Yan Zi (fot. po prawej) prezentujące ten shaoliński qigong wykonywany „stojąc”.

W niniejszym artykule wykorzystałem między innymi zdjęcia mojego si fu - mnicha Shi Su Gang, praktykującego „Shaolin Ba Duan Jin Siedząc” oraz mojego pierwszego nauczyciela w Shaolin – mnicha Shi De Qiang wykonującego jedno z ćwiczeń „Shaolin Ba Duan Jin” w pozycji stojącej. Rysunki ilustrujące niniejszy artykuł pochodzą z chińskiej książki p.t. „Shaolin Ba Duan Jin”, udostępnionej mi przez mojego si fu mnicha Shi Su Gang.

Tłumaczenie z języka chińskiego na język angielski: Guo Yin He.



Jedna ze stron książki p.t. „Shaolin Ba Duan Jin”, którą otrzymałem od mojego si fu - mnicha Shi Su Gang.

Znaczenie terminu: „Shaolin Ba Duan Jin”:

„**Shaolin**” – jest nazwą buddyjskiego klasztoru w Chinach.(wyraz „Shao” znaczy „młody”, a wyraz „lin” oznacza „las”)

„**Ba**” – to po chińsku liczba „osiem”.

„**Duan**” – oznacza część, kawałek.

„**Jin**” – oznacza materiał brokat.

„Shaolin Ba Duan Jin” w swobodnym tłumaczeniu jest nazwą systemu ćwiczeń zdrowotnych tzw. „qigong”, stworzonych przez mnichów w klasztorze Shaolin o nazwie: „Osiem Części (kawałków) Brokatu”. Jest on obecnie prawdopodobnie najbardziej znanym i najczęściej praktykowanym systemem shaolińskiego qigong’u. Wykonywany jest w dwóch wariantach różniących się od siebie ruchami: stojąc bądź siedząc.

Powiązania z systemem qigong „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”:

„Shaolin Ba Duan Jin” bywa czasami mylnie utożsamiany z innym, „starszym” od niego systemem qigong, również powstałym w klasztorze Shaolin ,tj. „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” - qigong’iem „Osiemnastu Rąk Mnichów Buddyjskich”.

Są to jednak dwa różne systemy ćwiczeń.

„Shaolin Ba Duan Jin Stojąc” stworzony przez shaolińskich mnichów stanowi kompilację kilku nieznacznie zmienionych ruchów systemu „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” (którego autorstwo przypisuje się mnichowi Da Mo – „Bodhidharmie”) oraz w całej reszcie z zupełnie odmiennych, oryginalnych ćwiczeń, nie występujących w „L.S.B.S”.

Pokrewieństwo obu systemów jest bezsprzeczne i widoczne w kilku składających się na nie ćwiczeniach.

Mylne identyfikowanie obu powyższych systemów qigong, jako jednego, wynika ponadto z ich historycznych opisów, zgodnie z którymi pierwotna wersja „ Shaolin Ba Duan Jin Stojąc” (podobnie jak „Shaolin Ba Duan Jin Siedząc” opisana w niniejszym artykule) składała się z dwunastu ćwiczeń, to jest dokładnie tyle, ile liczy system „Osiemnastu Rąk Luohan”. Dopiero z biegiem czasu ilość ćwiczeń tworząca „Shaolin

Ba Duan Jin Stojąc” została zredukowana do ośmiu, uzyskując obecną postać. W związku z tym, że szczęśliwie oba systemy przetrwały przez wieki, jesteśmy w stanie je z sobą porównać, dostrzegając odmiennosć ich nazw, terminologii tworzących je ćwiczeń, odmienne podłoże filozoficzne, religijne oraz różną liczbę tworzących je obecnie, w większości całkowicie odmiennych ćwiczeń. Oba systemy stanowią doskonały przykład ewolucji shaolińskiego qigong trwającej po dzień dzisiejszy.

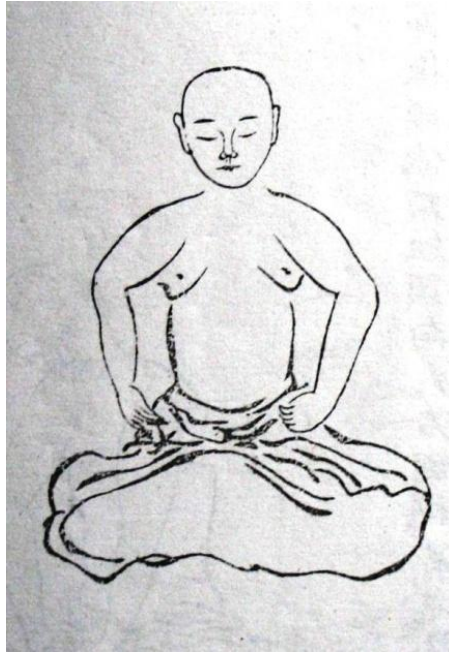


Mój pierwszy nauczyciel w Shaolin – mnich Shi De Qiang w trakcie wykonywania ćwiczeń „Shaolin Ba Duan Jin” stojąc.

Opis ćwiczeń „Shaolin Ba Duan Jin Siedząc”

Ćwiczenie 1:

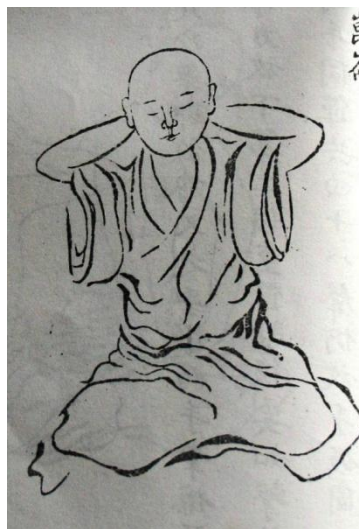
Siedząc ze skrzyżowanymi nogami i „pustym” umysłem, zaciśnij mocno obie pięści przy talii, a następnie skoncentruj się.(Rys 1.)



Rys. 1.

Ćwiczenie 2.

36 razy zastukaj zębami o siebie uderzając z dźwiękiem „Ga”, a następnie obejmij dłońmi z tyłu głowę na wysokości potylicy. Głowa w tym ćwiczeniu określana jest nazwą "Kun Lun".(rys.2.)



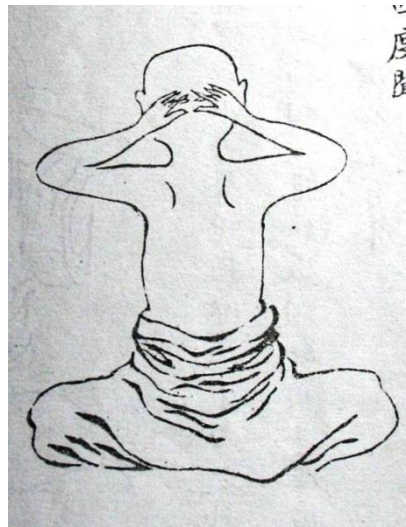
Rys 2.

Ćwiczenie

3.

Obejmując dłońmi tył głowy, naciskaj a następnie lekko ostukuj naprzemiennie dwoma palcami każdej dłoni potylicę (palcem wskazującym i środkowym), koncentrując jednocześnie uwagę na punktach nacisku oraz na oddechu. Wykonuj po jednym nacisku w czasie wdechu i jednym w czasie wydechu. Łącznie naciśnij

potylicę 24 razy, a następnie tyle samo razy ostukaj opuszkami palców głowę, w czasie ostukiwania oddychając naturalnie. (rys. 3.)



Rys. 3.

Ćwiczenie 4.

Skoncentruj umysł w punkcie „Tian Zhu”, a następnie przechylając głowę w lewo i prawo jednocześnie skręcaj szyję obracając głowę naprzemiennie w lewo i prawo, spoglądając za siebie. Wraz w wydechem obracaj głowę w jedną ze stron, z wdechem powracaj do pozycji wyjściowej. (rys 4, fot 1,2.)

Punkt akupunkturowy „Tian Zhu” łączy się z meridianem pęcherza moczowego. Jest położony około 3 centymetrów w linii bocznej od środka karku na granicy owłosionej części karku, i od punktu „Ya Men” znajdującego się u podstawy czaszki, połączonego z meridianem „Potrójnego Ogrzewacza” „San Jiao”(przyp. autor)



Rys 4.



Fot. 1.



Fot .2.

Ćwiczenie 5:

Przesuń 36 razy kółkiem językiem we wnętrzu jamy ustnej. Gdy usta wypełnią się śliną, przełknij ją w trzech głośnych łykach, kierując ją wyobrażeniowo aż do dolnego Dan Tian. (rys 5).

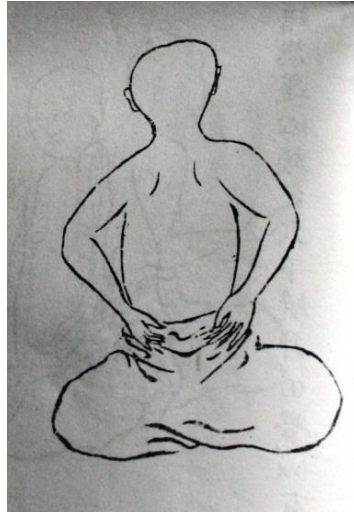


Rys 5.

Ćwiczenie 6:

Weź głęboki wdech i na bezdechu pocieraj dynamicznie dłońmi o siebie aż do ich rozgrzania się. Gdy to nastąpi oddychając swobodnie rozmasuj na plecach punkt „Shen Yu”.(rys 6).

Punkt akupunktury „Shen Yu” położony powyżej kości krzyżowej na linii kręgosłupa pobudzony masażem wzbogaca „Yin Qi” oraz wzmacnia nerki. Bywa nakłuwany w terapii leczenia zaburzeń funkcjonowania dróg moczowych. (przyp. autor)



Rys 6.

Ćwiczenie 7:

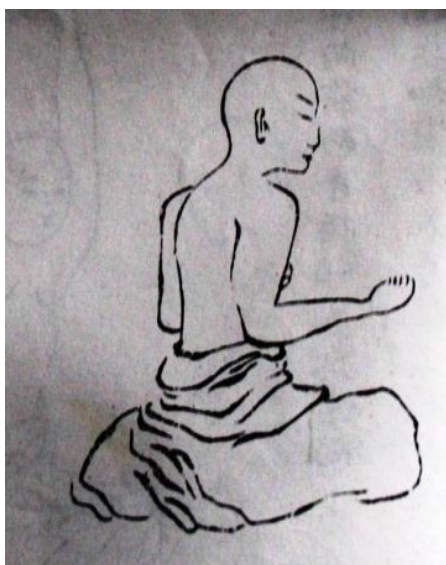
Weź głęboki oddech i skup świadomość na podbrzuszu. Siedź w skupieniu spokojnie oddychając aż do ocieplenia się okolicy pępka. (rys 7.)



Rys 7.

Ćwiczenie 8:

W koordynacji z oddechem, wykonaj cios najpierw lewą, a następnie prawą ręką. Wzrok spoczywa na pięści. (rys.8 , fot.3).



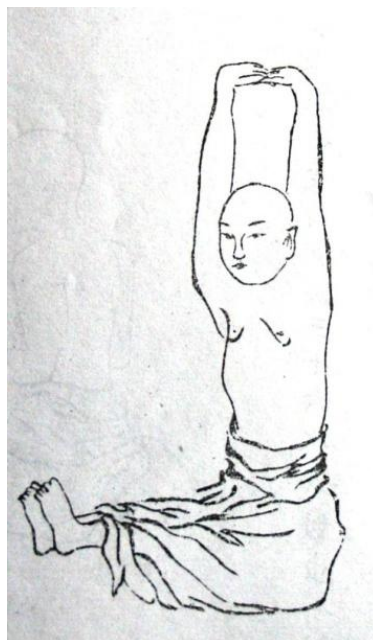
Rys 8.



Fot. 3.

Ćwiczenie 9:

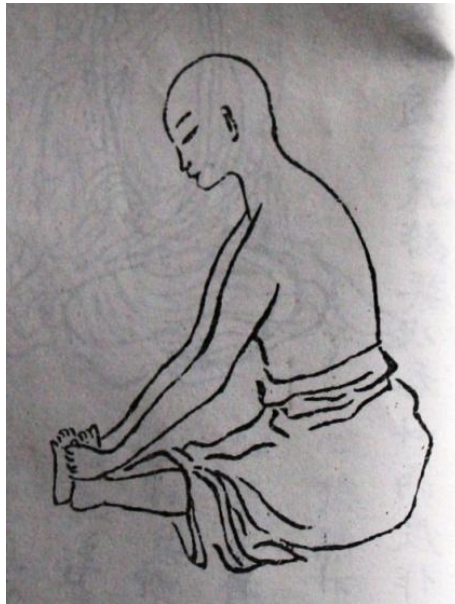
Siedząc wyciągnij obie nogi w przód, unieś ręce i utrzymuj ponad głową „we współpracy” z oddechem. (rys 9.)



Rys 9.

Ćwiczenie 10:

Siedząc z wyprostowanymi nogami wykonaj skłon w przód, złap dłońmi stopy i pozostawaj w bezruchu „we współpracy” z oddechem. (rys 10.)



Rys 10.

Ćwiczenie11:

Przesuń językiem okrężnie we wnętrzu jamy ustnej 36 razy (tak, jak w ćwiczeniu numer 5), a gdy to zrobisz, ponownie przesuń językiem kolejne 36 razy w przeciwnym kierunku, a następnie przełknij ślinę. (rys 11.)



Rys 11.

Ćwiczenie 12:

Siedząc w skupieniu po zakończeniu ćwiczeń odczuwaj ciepło (dosłownie: „ogień”) wypływające z dolnego z Dan Tian i wypełniające całe twoje ciało . (rys. 12)



Rys. 12.

Zalecane pory wykonywania ćwiczeń:

Najlepszą porą na wykonywanie ćwiczeń „Shaolin Ba Duan Jin Siedząc” jest czas pomiędzy godziną 5 a 7 rano. Jeśli nie masz możliwości ćwiczyć w tym okresie czasu, postaraj się wykonać te ćwiczenia albo przed godziną 11 przed południem, lub w godzinach nocnych między godziną 23 a 1 w nocy.

Sławomir Pawłowski.

Gdynia 2011.