

# „Shaolin Ba Duan Jin” stojąc

## Część Pierwsza

### Pochodzenie, charakterystyka, zasady oraz efekty zdrowotne wykonywania ćwiczeń.



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

#### **Wprowadzenie:**

*Niniejszy dwuczęściowy tekst stanowi rozwinięcie mojego artykułu z czerwca 2000 roku p.t. „Shaolin Ba Duan Jin”, opublikowanego na łamach strony internetowej „Gdyńskiej Szkoły Shaolin Kung Fu” oraz 12 numeru Magazynu Internetowego Tomasza Grycana „Świat Neijia” [www.neijia.net](http://www.neijia.net) Obecnie można się z nim nadal zapoznać na łamach ww. numeru magazynu internetowego „Świat Nei Jia” oraz na stronie internetowej Warszawskiej Grupy Shaolińskiego Qigong prowadzonej przez Rafała Beckera [www.shaolinqigong.pl](http://www.shaolinqigong.pl) Ponadto, z artykułami mojego autorstwa o powyższej tematyce, a także wieloma informacjami n.t. południowo chińskiego stylu*

kung fu „Yong Chun Quan” można się zapoznać pod adresem [www.yongchunquan.eu](http://www.yongchunquan.eu)

*Rysunki ilustrujące niniejszy tekst i poszczególne ćwiczenia „Shaolin Ba Duan Jin” pochodzą z piątego tomu publikacji autorstwa Liu Hai Chao p.t. „Shaolin Gong-Fu a Course In Traditional Forms”.*

*Serdecznie dziękuję mojemu si fu – mnichowi Shi Su Gang za informacje n.t. „Shaolin Ba Duan Jin”, mojemu nauczycielowi - mnichowi Shi De Qiang za zgodę na wykonanie i publikację zdjęć w trakcie wykonywania przez niego ćwiczeń „S.B.D.J” oraz panu Guo Yin He za przetłumaczenie ksiąg na temat „S.B.D.J.” z biblioteki klasztoru Shaolin.*

*Niektóre informacje zamieszczone w przypisach odnoszące się do aspektów filozoficzno religijnych qigong posiadają charakter wyłącznie informacyjny, nie odzwierciedlając osobistych doświadczeń i przekonań autora.*

Sławomir Pawłowski

## **Pochodzenie „Shaolin Ba Duan Jin”.**

Zgodnie z ustnymi przekazami, system qigong „Shaolin Ba Duan Jin”, określany w dalszej części artykułu skrótem „S.B.D.J.”, został stworzony przez mnichów w klasztorze Shaolin na początku panowania dynastii Tang (618- 907 n.e.), jako praktyka „Ling Qiu” tzn. „Dobrej Bawełny”, mający na celu umożliwienie im dożycia wieku 109 lat. Podana precyzyjnie liczba „109 ” jest najprawdopodobniej symboliczna, określając metaforycznie po prostu długowieczność, niemniej można ją interpretować niezależnie przynajmniej na dwa sposoby:

1. Człowiek, by dożyć „109 lat” musiałby najpierw przeżyć „pełne” 108 lat. Liczba „108” stanowi dwunastokrotność cyfry ‘9’, uważanej przez wielu Chińczyków za magiczną, tworzącej również matematyczny kwadrat „Lo Shu”. **(1)** Być może właśnie dlatego pierwotny system „Ba Duan Jin” składał się z dwunastu ćwiczeń, a nie, jak w za czasów obecnych, z ośmiu. Shaolińscy mnisi od wieków przywiązywali wielką wagę do symboliki, w tym numerologii cyfry „9” , tworząc między innymi wiele form walki, w których liczba akcji ruchowych stanowi jej wielokrotność. W tę matematyczną zasadę wpisuje się również liczba historycznych buddyjskich świętych „ Osiemnastu Luohanów”, czczonych w buddyjskich świątyniach i wynoszonych na ołtarze. Do ich liczby nawiązuje nazwa jednego z najstarszych shaolińskich systemów qigong, którego autorstwo przypisuje się samemu Bodhidharmie, tj. systemu qigong „18 Rąk Luohan” ( Shaolin Luohan Shi Ba Shou), składającego się nota - bene, podobnie jak pierwotny „S.B.D.J.” z dwunastu ćwiczeń.

2. Drugą interpretacją wymienionej powyżej liczby „109 lat” jest legenda, zgodnie z którą w czasach dynastii Tang (618-907), w klasztorze Shaolin zamieszkiwał mnich Ling Qiushan, który dzięki rygorystycznej, codziennej praktyce qigong dożył ponoć sędziwego wieku 109 lat. Pragnienie innych mnichów dorównania mu w tym „wyczynie” była podobno głównym motorem stworzenia przez nich systemu qigong „S.B.D.J.” jako „narzędzia” umożliwiającego osiągnięcie tego celu.

Tak, czy inaczej, zgodnie z dostępnymi mi źródłami, stworzenie „S.B.D.J.” wynika ze współdziałania całych generacji shaolińskich mnichów, praktyków qigong, udoskonalających znane sobie ćwiczenia mające na celu kultywację ludzkiego zdrowia. Stworzony przez nich system „S.B.D.J.” powstał na bazie ich wspólnej wiedzy, kreatywności, oraz współdziałania w dążeniu do osiągnięcia długowieczności. Według wielu źródeł, za czasów dynastii Song (960-1279 n.e.), rozmaite odmiany tego systemu były już szeroko rozpowszechnione w całych Chinach.

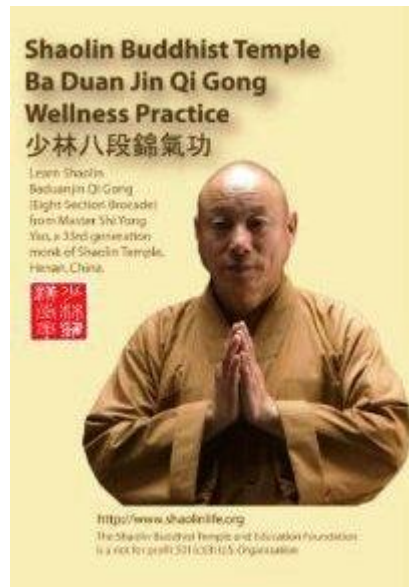
„S.B.D.J.” jest systemem tzw. „medycznego qigong”. Praktykowanie go posiada szereg właściwości leczniczych. Każde z ćwiczeń może być wykonywane niezależnie od pozostałych w celu terapeutycznego oddziaływania na konkretny narząd i poprawy jego stanu zdrowia. Ruchy tworzące S.B.D.J. zarówno te drobne, jak i obszerne, powinny być wykonywane z umiarkowaną siłą.

Uogólniając, ćwiczący dzięki systematycznej praktyce „S.B.D.J” będzie:

- Łatwiej i szybciej osiągać psychiczny i fizyczny relaks,
- Sprawniej i w większym stopniu rozluźniać mięśnie ułatwiając tym samym przepływ krwi przez tkanki, pełniej dotleniając cały organizm oraz zwiększając jego wydolność (kondycję),
- Ustanawiać metabolizm na optymalnym poziomie,
- Zwiększać przepływ krwi w naczyniach,
- Usprawniać cyrkulację energii Qi w meridianach.
- Stopniowo korygować wady postawy poprawiając sylwetkę,
- Wzmacniać ciało,
- Rozwijać siłę woli i wytrwałość.
- Zwiększać witalność, odporność na stres, wzmacniać układ immunologiczny, co w sumarycznym efekcie prowadzi do zdrowego życia oraz osiągnięcia długowieczności.

## Wypowiedzi shaolińskich mnichów na temat „S.B.D.J”:

### 1. Mnich **Shi Yong Yao** (33 generacja mnichów Shaolin).



### Okładka DVD na której mnich Shi Yong Yao prezentuje „S.B.D.J”.

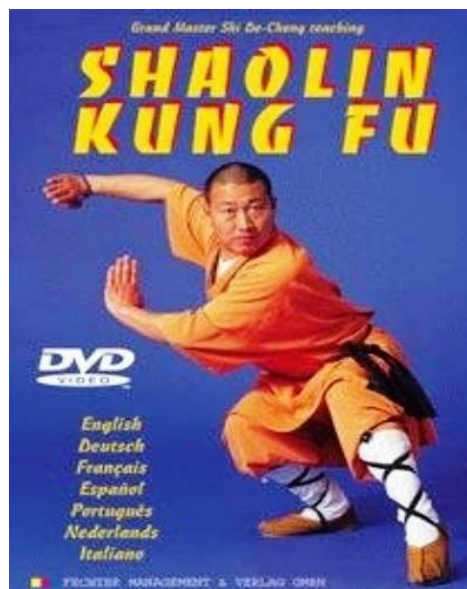
„Shaolin Ba Duan Jin jest starożytną praktyką powstałą na bazie doświadczeń różnych kultur, głównie Indii, Tybetu i Chin. Istnieją pisma, opisujące ruchy podobne do występujących w „S.B.D.J.” z okresu z przed prawie 2150 lat. Przed niewielu laty w trakcie prac archeologicznych prowadzonych na terenie Chin odkopano i zbadano grób chińskiego możnowładcy żyjącego około 160 roku p.n.e. Znalezione w nim między innymi zwój jedwabiu, na którym znajdowały się 44 rysunki ludzi w różnych pozach. Każdy z nich zawierał opis z podaniem nazwy choroby, którą namalowane na jedwabiu ćwiczenie było w stanie wyleczyć. Niektóre z nich przypominają „S.B.D.J.” W 527 n.e. buddyjski patriarcha Bodhidharma widząc mnichów w trakcie medytacji słabych i sennych, i wprowadził w klasztorze Shaolin praktykę systemu qigong „Osiemnastu Rąk Luohan”. Pierwsze osiem ćwiczeń jest nieomal takich samych jak w „S.B.D.J.” Powszechnie uważa się, że zmiany w pierwotnym dwunasto ćwiczeniowym „S.B.D.J.” wprowadził Tao Hong Jin w piątym wieku n.e. podczas pobytu w taoistycznej świątyni Wudang. W latach 800-1200 n.e. „S.B.D.J” stał się podstawą treningu mnichów w klasztorze Shaolin uprawiających twarde style sztuk walki. Ćwiczone go również w celu poprawy zdrowia, co z kolei umożliwiło dłuższą i głębszą medytację. Lekarze tradycyjnej medycyny chińskiej zalecali wykonywanie tych ćwiczeń jako uzupełniających terapię medyczną w procesie powrotu chorego do zdrowia. (...)

W czasach panowania południowej dynastii Song (1177-1279 n.e.), chiński



generał Yue Fei stworzył zestaw dwunastu dynamicznych ćwiczeń w celu szkolenia żołnierzy. Osiem z nich zaczęto z czasem wykonywać z mniejszą dynamiką i szybkością ruchów i stały się one znane jako qigong „Ośmiu Kawałków Brokatu” generała Yue Fei. Generalnie, wszystkie systemy qigong regularnie praktykowane wpływają korzystnie na poprawę zdrowia ćwiczącego, powodują w jego organizmie wzrost energii Qi, witalizują ciało i umysł, uodparniając zapobiegają zachorowaniom, lub nawet przyczyniają się do sprawniejszego zwalczania istniejących już schorzeń. W efekcie wykonywania ćwiczeń znika rozdźwięk w harmonijnym współdziałaniu organów wewnętrznych, prowadząc do poprawy równowagi, zmniejszenia stresu, wzmocnienia układu odpornościowego, usunięcia toksyn, rozwoju mięśni i ścięgien, poprawy nastroju, przyczyniając się do osiągnięcia długowieczności.”

## 2. Mnich **Shi De Cheng** ( 31 generacja mnichów klasztoru Shaolin):



### Okładka płyty DVD ze zdjęciem mnicha Shi De Cheng

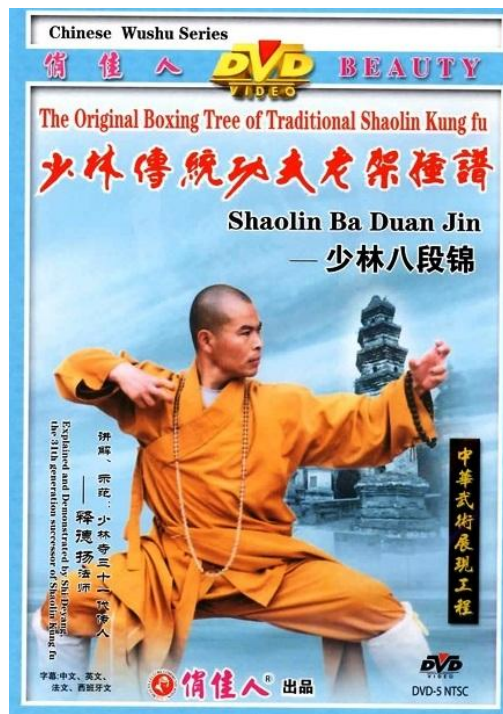
(...) „ W nazwie „S.B.D.J”. wyraz „Jin” dosłownie oznacza brokat, tj. niezwykle delikatną tkaninę, często porównywaną z cennym jedwabiem, lecz może on określać również coś jasnego, pięknego, tworzącego wspaniałe perspektywy i przyszłą doskonałość. (...) „S.B.D.J.” jest jednym z najpopularniejszych systemów qigong na świecie. Tworzy go seria ośmiu prostych ćwiczeń przekazywanych przez wieki z pokolenia na pokolenie. Może być on z powodzeniem praktykowany zarówno przez mężczyzn, jak i kobiety, ludzi w różnym wieku oraz przez entuzjastów sztuk walki. Znany jest on z elegancji ruchów oraz skuteczności ich terapeutycznego oddziaływania. (...) Ogromna ilość osób ćwiczących go doprowadziła z czasem do powstania różnych jego wersji, wykonywanych w dwóch głównych wariantach, tj. pozycji siedzącej oraz stojącej.



Przykładowe okładki płyty VCD n.t. „Da Duan Jin” siedząc.

W klasztorze Shaolin „S.B.D.J.” jest uważany za jeden z fundamentalnych systemów qigong. Jest on zazwyczaj nauczany jako system poprzedzający i warunkujący przystąpienie do nauki systemów qigong stworzonych przez Bodhidharmę, tj. „Luohan Shi Ba Shou”, “Yi Jin Jing” i “Xi Sui Jing”. Wiele osób uważa, że został on stworzony na bazie oryginalnego systemu qigong’u Bodhidharmy, tj. „Luohan Shi Ba Shou” (qigong „Osiemnastu Rąk Mnichów Buddyjskich”), którego pochodzenie i charakterystyka zostały zwięźle opisane i ugruntowane w historii świątyni Shaolin.”

### 3. Mnich Shi De Yang ( 31 generacja mnichów klasztoru Shaolin):



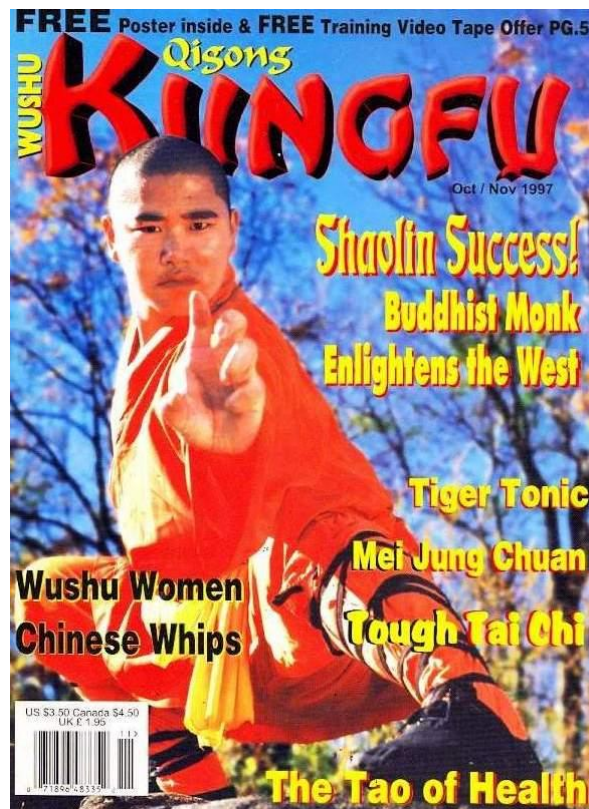
Okładka płyty DVD na której mnich Shi De Yang prezentuje „Shaolin Ba Duan Jin”

„Ćwiczenia „S.B.D.J.” zostały stworzone przez ludzi i dla dobra ludzi. Ćwicząc „S.B.D.J.” bądź spokojny, zrelaksowany i skupiony. Pozwól, by relaks

psychiczny, ruchy ciała i oddech naturalnie stopiły się z sobą w trakcie praktyki. Każde z ćwiczeń oddziałuje na inny obszar fizyczny ciała oraz na odmienny meridian Qi. (...) Aby utrzymać organizm w zdrowiu, procesy wewnętrzne „Yin i Yang” powinny pozostawać w stanie wzajemnej dynamicznej równowagi, zaburzenia w niej są przyczyną wielu chorób, a ich rozdzielenie prowadzi do śmierci.(...)

*Pamiętaj, że pierwotną, ostateczną i najważniejszą inwestycją praktyki qigong jest sam człowiek.”*

4. Mnich **Shi Guo Lin** (Shi Yan Si) (34 generacja mnichów Shaolin).  
/ Buddyjskie imię „ Guo Lin” zostało mu nadane podczas wyświęcenia w innej świątyni, przed jego zamieszkaniem w klasztorze Shaolin.  
W świątyni Shaolin otrzymał imię „Yan Si” (34 generacja). /



**Okładka miesięcznika „Wushu – Qigong - Kung Fu”  
Ze zdjęciem mnicha Shi Guo Lin( Shi Yan Si).**

„Shaolin Ba Duan Jin jest kompletnym systemem ćwiczeń qi gong stworzonym w starożytnych Chinach. Ćwiczenia te wnoszą znaczący wpływ w świat tradycyjnej chińskiej medycyny (określanej dalej skrótem „T.C.M.”), znanej z szerokiego wykorzystywania w terapii zwalczania chorób ziół i naturalnych składników występujących w przyrodzie. „S.B.D.J.” można określić, jako zręczne połączenie długiej historii ludzkiej mądrości zawartej w konfucjanizmie, buddyzmie, taoizmie oraz „T.C.M.” Składa się on z ośmiu stosunkowo prostych ćwiczeń, łatwych do

zapamiętania, nauczania i wykonania, które mogą być praktykowane w dowolnym miejscu i czasie. Istnieją różne sposoby wykonywania tych ćwiczeń: elastycznie, szybko lub wolno, przez co są one odpowiednie dla ludzi w każdym wieku. W związku z tym, że teoria i praktyka S.B.D.J. opierają się na „T.C.M.” i trzech powyższych religiach, jest on bardzo uniwersalny, przynosząc pozytywne skutki dla zdrowia., (...) Korzyści zdrowotne z praktyki „S.B.D.J.” można osiągnąć poprzez systematyczne wykonywanie poszczególnych ruchów. Ze względu na jego prostotę oraz elegancję płynnych jak jedwab ruchów, starożytni uznawali go za jeden ze swoich ulubionych systemów ćwiczeń.(...) Osiem kroków „S.B.D.J.” jest określonych przez siedem chińskich znaków opisujących każdy ruch z osobna, określających ogólny cel i główną funkcję każdego z nich. Znaki te zawierają szereg informacji z zakresu „T.C.M.” wyjaśniając, w jaki sposób „S.B.D.J.” realizuje swoją podstawową funkcję, tj. jak reguluje działanie narządów wewnętrznych oraz wewnętrzną równowagę Yin z Yang. Ćwiczenia te bazując na filozofii Chan (jap. Zen) oraz „T.C.M.”, poprzez regulację energii Qi doprowadzają do wewnętrznej równowagi procesów Yin i Yang, wzmacniają ścięgna oraz kości, poprawiają i utralają zdrowie, rozwijają ducha, prowadząc do długowieczności. Najważniejszymi zadaniami dwóch pierwszych ćwiczeń „S.B.D.J.” jest poprawa i wzmacnianie obiegu energii Qi w organizmie ,tj. jej cyrkulacji w górę, opadania w dół, wnikania w głąb ciała oraz wypływania i emisji na zewnątrz. Owocuje to zachowaniem wewnętrznej równowagi Yin z Yang. Prawidłowe krążenie energii Qi jest istotne w profilaktyce wielu chorób: Zgodnie z „T.C.M.” o wiele łatwiej jest podejmować działania profilaktyczne zapobiegając chorobom, niż leczyć już istniejące schorzenia. Pierwszymi krokami w praktyce „S.B.D.J.” są: prawidłowe rozpoczęcie i zakończenie każdego ruchu oraz właściwe zakończenie całej sekwencji.

**Ruchy występujące w pierwszym i drugim ćwiczeniu** pomagają regulować właściwy przepływ energii Qi w organizmie.

**Ruchy w trzecim, czwartym, piątym i szóstym ćwiczeniu** służą głównie do regeneracji i regulacji procesów fizjologicznych zachodzących w ciele oraz usprawniania przepływu Qi. Ruchy w tych ćwiczeniach są pomocne w leczeniu wewnętrznych i zewnętrznych uszkodzeń organicznych oraz zgodnie z teorią „T.C.M.” są pomocne w regulacji wewnętrznej harmonii i zdrowia optymalizując i równoważąc nadmiar „zimna i ciepła”, tzn. występowania krańcowego Yin (nadmiaru zimna) w stosunku jej przeciwstawnej biegunowej krańcowości tj. ekstremalnego Yang (nadmiaru gorąca.) Ruchy te łagodzą również bóle spowodowane przez choroby przewlekłe, ponadto „wspierają” procesy samo leczenia organizmu.

**Ćwiczenia siódme i ósme** zawierają ruchy wykorzystywanymi specjalnie do kontroli przepływu Qi do dolnego Dan Tian. Zgodnie z „T.C.M.”, wskaźnikami dobrego stanu zdrowia są harmonia i równowaga ludzkiego ciała oraz ducha. Musimy je osiągnąć i kultywować, by stać się zdrowymi i trwać w zdrowiu. Aby osiągnąć powyższe korzyści musimy z wykonywanymi ruchami zsynchronizować oddech. Gdy będzie on równy i spokojny, zharmonizowany z wykonywanymi ruchami, doprowadzi do osiągnięcia jedności ruchu, ducha i Qi, wzmocnienia i uelastyczenia mięśni i ścięgien a także harmonii ciała i umysłu. Regularna praktyka „S.B.D.J.” wzmacnia



*ducha i ciało, pozwalając chronić i zachować Qi. Trzeba zrozumieć, że te trzy elementy są z sobą nierozdzielnie połączone i od siebie wzajemnie zależne. Energia Qi i oddech, ciało i forma oraz duch i serce (jako siedziba woli) stanowią jedną nierozdzielną całość. W celu osiągnięcia i utrzymania zdrowia poprzez praktykę „S.B.D.J”. należy kształtować i kontrolować własne ciało, umysł i oddech w ich harmonijnej współpracy.”*

#### 5. Mnich Shi Yan Lei (34 generacja mnichów Shaolin).



#### **Okładki płyt DVD na których mnich Shi Yan Lei prezentuje Shaolin Qigong.**

*„S.B.D.J. nazywany również systemem „Ośmiu Skarbów” jest prawdopodobnie najbardziej popularnym systemem qigong na świecie. Składa się z serii delikatnych ruchów mających na celu doprowadzić ćwiczącego do znaczącej poprawy stanu zdrowia, zwiększenia energii Qi oraz zwitalizowania ciała. Najnowsze badania wykazały, że praktykowanie go może między innymi zapobiegać utracie masy kostnej u kobiet w średnim wieku, stanowi więc dla nich bardzo atrakcyjną ofertę ćwiczeń prozdrowotnych.(...) Poszczególne ruchy pobudzają krążenie, pomagają się rozluźnić, zwiększają ruchomość i elastyczność stawów, pobudzają cyrkulację energii Qi, ustanawiają i stabilizują zdrowy metabolizm i wzmacniają układ odpornościowy. (...) Podobnie, jak w qigong’u Bodhidharmy (Da Mo), praktyka „S.B.D.J.” kładzie nacisk na wykonywanie kontrolowanych ruchów w połączeniu z regulowanym oddechem i skupieniem się na przepływie Qi w całym organizmie. W świątyni Shaolin jest ona nauczana jako pierwsza z form qigong. Uczniowie uczą się jej, jako części klasztornej spuścizny, mającej w tym przypadku ponad 800 lat. Po latach praktyki odczuwalne korzyści wykonywania tych ćwiczeń stają się oczywiste; adept czuje się energiczny i zdrowy, rzadko poddając się chorobie.”*

## CHARAKTERYSTYKA „SHAOLIN BA DUAN JIN”

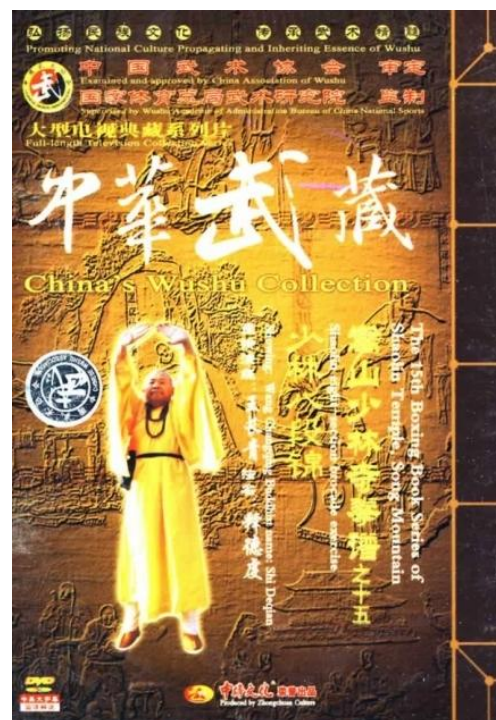
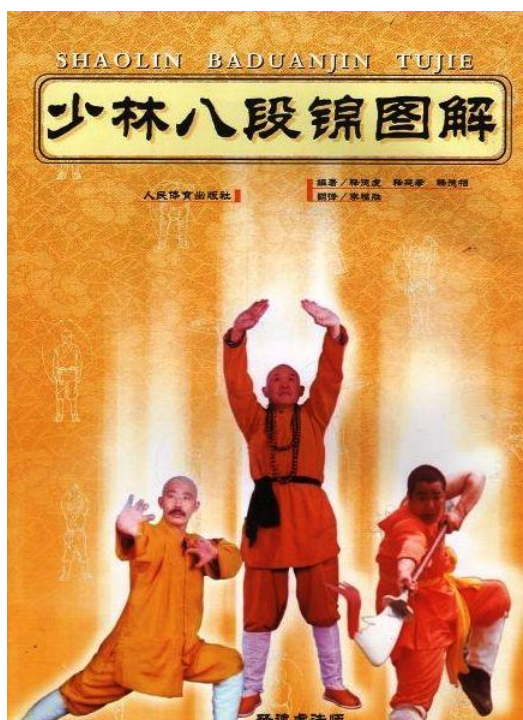
### *Shaoliński utwór poetycki*

#### *charakteryzujący „Shaolin Ba Duan Jin”:*

*„ Za pomocą ruchów rąk zaopiekujesz się Niebiańskim Potrójnym Ogrzewaczem.(2)  
Krocząc jak legendarny kondor, każdym ruchem uzdrawiasz śledzionę oraz żołądek.  
Goniąc własny ogon pędź w kierunku ognistego światła spoglądając na pięć organów  
oraz sześć trzewi.(3)*

*Za pomocą wściekłej miny i groźnej pięści zaoszczędzisz wiele wysiłku.  
Masz pełne ręce roboty chwytając za pomocą zwodniczych ruchów ducha „Shen”  
i angażując w nie „Gu”. (4)*

*Ćwicząc Ba Duan Jin wyeliminujesz siedem chorób i uodpornisz się na ich  
przyczyny.(5)”*



Okładka diagramu w którym zilustrowane i opisane zostały w zarysie ćwiczenia „S.B. D.J.” stojąc (fot. po lewej) oraz płyty DVD o tej samej tematyce (fot. po prawej.)

### ***Nazwy ćwiczeń „Shaolin ba Duan Jin” stojąc:***

1. Podeprzyj dłońmi niebo w celu wyregulowania „Potrójnego Ogrzewacza” (San Jiao).
2. Strzelając do jastrzębia stąpaj jak legendarny kondor, wielokrotnie naprzemiennie napinając dłońmi łuk po obu stronach ciała.
3. Unieś raz jedną a raz drugą rękę, aby wyregulować działanie śledziony i żołądka.
4. Wielokrotnie obróć głowę spoglądając za siebie, jako skuteczną terapię przeciwko pięciu nadwyrężeniom pięciu organów „Zang”, „siedmiu chorobom” oraz urazom.
5. Pochyl i kołysz głową oraz potrząśnij talią w celu wyeliminowania ognia z serca „Xin Huo”.
6. Naciśnij mocno dłońmi tylne strony kolan a następnie przytrzymaj oburącz stopy w celu wzmocnienia nerek i talii.
7. Spoglądając odważnie i groźnie zaciśnij pięści w celu zwiększenia siły fizycznej, wytrzymałości oraz ilości energii Qi.
8. Z wigorem siedmiokrotnie unieś ciało opierając się na palcach stóp a następnie opadaj na pięty, w celu przewyciężenia zagrażających ci z zewnątrz wirusów.

### ***Shaolińskie zasady wykonywania ćwiczeń „S.B.D.J.”, zalecenia do praktyki oraz efekty zdrowotne:***

#### **1. „Delikatność, powolność i okrężność ruchów płynących nieprzerwanie jak życie.”**

- **Delikatność** ruchów powoduje, że nie są one sztywne, lecz naturalne, łatwe w wykonaniu i elastyczne.
- **Powolność** ruchów pozwala na zachowanie i kontrolę stabilności ciała, świadomości bieżącej sytuacji i wszelkich zmian, prędkości i obniżenia(zwolnienia) częstotliwości akcji serca (bradykardia).
- **Okrężność i ciągłość** ruchów powoduje, że wykonywane są ergonomicznie, biegnąc po zakrzywionej linii działania, bez krawędzi i rogów, bez „Zhi Lai Zhi Wang” , łącząc we współdziałaniu wszystkie części ciała. Każdy ruch wypływa z kończyn dolnych, dochodzi do bioder, jako osi obrotu tułowia, następnie parzyście (symetrycznie) płynie w górę i spływa w dół przez odcinek lędźwiowy kręgosłupa, będąc stale obecnym w całym organizmie.
- **Spójność** połączeń ruchów warunkuje prawidłowe działanie i rzeczywistą płynną zmianę pozycji. Przejście z jednego ruchu do kolejnego powinno przebiegać bez zatrzymywania się i usztywniania, „miętko” wypełniając lukę pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami. Połączenia ruchów gładkie jak sukno jedwabiu lub brokatu bez szwów, działają orzeźwiająco, uspokajają ciało, co w efekcie usuwa zatory w kanałach i naczyniach którymi płynie energia Qi oraz krew, a także



wzmacnia je i przyzwyczajaja do obciążeń wynikających z wysiłku fizycznego.

## 2. „Elastyczne połączenie statycznej i dynamicznej fazy ruchów.”

Wykonując ruchy elastycznie „jak poddająca się wichrowi sosna” zachowasz relaks wzmacniając jednocześnie mięśnie, stawy, ośrodkowy układ nerwowy oraz narządy wewnętrzne. Poprzez aktywną kontrolę swojego organizmu stopniowo osiągniesz cichy i spokojny oddech, ciało się rozluźni i zrelaksuje, przez co z łatwością będziesz w stanie prawidłowo wykonywać ćwiczenia nawet w trudnych postawach. Uczucie relaksu w trakcie praktyki będzie się stopniowo pogłębiać wraz ze wzrostem twoich umiejętności. Wykonuj ćwiczenia mocno, stabilnie i pewnie, z odpowiednią siłą, powoli, skupiony po zakończeniu jednego a przed rozpoczęciem kolejnego ruchu. Ćwiczenia takie, jak: „Podeprzyj niebo w celu wyregulowania potrójnego ogrzewacza”, „Stąpając jak legendarny kondor”, „Wielokrotnie napnij łuk dłońmi z obu stron ciała” oraz „Unieś za każdym razem tylko jedną rękę, aby wyregulować działanie śledziony i żołądka” uleczy „pięć chorób i siedem słabości”, poprawi wzrok, a poprzez spiralne ruchy uleczy urazy kręgosłupa i bóle ramion. Wzmocni się twoja zewnętrzna bariera immunologiczna, staniesz się odporny na zagrożenia chorobotwórcze ze strony wirusów unoszących się w powietrzu wokół ciebie, poprawi się równowaga. Wykonując ćwiczenia w których starasz się pochwycić palcami stóp podłoże oraz w których zaciskasz zwieracz odbytu, wyeliminujesz „siedem chorób”. Używaj siły fizycznej z umiarem i tylko wtedy, gdy jest to wymagane, poza tym utrzymuj ciało w stanie relaksu. Stopniowo będzie wzrastała elastyczność twojego ciała, powróci równowaga wewnętrznych procesów „Yin -Yang”, usprawni się przepływ energii Qi przez meridiany. Poprawie ulegnie ruchomość stawów w wyniku obfitszego wydzielania płynu maziowego w ich wnętrzu. Stopniowo zanikną zastoje krwi, wzmocnią się ścięgna, mięśnie oraz kości, poprawie ulegnie ogólna sprawność fizyczna. Statyczność jak i dynamizm ćwiczeń odnosi się głównie do wyglądu zewnętrznego postaw ciała. Postaraj się wykonywać poszczególne ćwiczenia zgodnie z ich ideą i zaleceniami, energicznie „z życiem”, a jednocześnie z poczuciem wygody i naturalności ruchów. „Statyczność” w S.B.D.J. należy rozumieć jako zachowanie spokoju podczas wykonywania ruchów. Jest to niezwykle istotne zwłaszcza przed powolnymi i silnymi ruchami, jak i np. w ósmym ćwiczeniu, gdy z krótką przerwą należy utrzymywać określoną postawę, bez utraty ciągłości siły wewnętrznej i mięśniowej, które należy utrzymać przez cały czas wykonywania ćwiczenia, rozciągając i napinając ścięgna oraz mięśnie. Należy z uwagą precyzyjnie kontrolować wielkość używanej siły oraz czas wykonywania ćwiczeń, gdyż w trakcie praktyki na konkretne części ciała ćwiczącego oddziałują rozmaite bodźce o określonej intensywności. Optymalne używanie siły i czasu wykonywania poszczególnych ćwiczeń we właściwych proporcjach przyczynia się do poprawy efektywności całego treningu.

## 3: „Duch i ciało tworzą jedność przez którą w trakcie ruchu płynie energia.”

Przez termin „duch” należy rozumieć normalny stan psychiczny człowieka oraz świadomość działań, dające w sumie kontrolę mentalną podczas treningu. Duch i forma są z sobą powiązane i jako całość wzajemnie się uzupełniają. Efektem istnienia mocnego i zdrowego ducha jest pełen doskonałej symetrii i harmonii



przepływ energii Qi przez organizm w trakcie każdego działania. Jako wynik duchowo cielesnej jedności, strumień Qi odzwierciedla przenikanie się tego co „wewnątrz” z tym, co „na zewnątrz”, umożliwiając wygodne połączenie rzeczywistej twardości i siły z miękkością i delikatnością. Urzeczywistnia to obraz prawdziwej współpracy ducha i cielesnej formy, w której się on zawiera. Kolejnym elementem łączącym w trakcie wykonywania ćwiczeń to , co „wewnętrzne” z tym, co „zewnątrzne” jest świadomy oddech. Stanowi on istotny element w jednoczesnej „uprawie” ducha i ciała poprzez wykonywanie ćwiczeń „S.B.D.J.”. Wpływa on korzystnie na napełnianie organizmu energią Qi i na jej swobodny przepływ do tkanek miękkich i szpiku kostnego, przyczyniając się do osiągnięcia dobrej kondycji fizycznej i poprawy stanu zdrowia. W trakcie wykonywania ćwiczeń oddech powinien być gładki, bez siłowego zasysania i wydychania powietrza.

#### **4. „Relaks i rozluźnienie fizyczne.”**

Stan relaksu jest jednym z najważniejszych wymogów prawidłowego wykonania ćwiczeń „S.B.D.J.”, warunkujących osiągnięcie przez adepta pożądaných efektów. Relaks psychiczny jest stanem świadomości, w którym umysł człowieka pozbawiony jest napięcia emocjonalnego. Niezbędne jest, aby jeszcze przed rozpoczęciem praktyki uspokoić się emocjonalnie. Wraz z postępującym stopniowo procesem relaksu psychicznego natłok i gonitwa myśli będą się z każdą chwilą samoistnie zmniejszać, ich strumień będzie maleć aż do stanu, gdy pojawić się będą jedynie poszczególne procesy myślowe, a te z czasem stawać się będą coraz radsze, cichsze, mniej ważne i „dalsze”. Spokojny umysł przestanie „zaprzętać sobie nimi głowę”, po prostu je ignorując. Nie koncentrując się na myślach, nie podążając za nimi i nie walcząc z nimi oraz nie analizując ich, stworzone zostaną optymalne warunki do tego, by w końcu wszystkie one, jako projekcje aktywności świadomości samoistnie wygasły, podobnie, jak ma to miejsce w przypadku kręgów na wodzie po wrzuceniu do niej kamienia. Kiedy umysł stanie się czysty i pusty, będzie w stanie wiernie odzwierciedlać rzeczywistość bez zniekształceń wywoływanych przez subiektywne odczucia, emocje, wspomnienia i analityczne myśli. Będzie przypominał żywe, idealne i świadome lustro. Opróżniony ze zbędnych myśli oraz emocji, będzie niczym drogocenne czyste i puste naczynie, które możemy napełnić wartościowymi dla nas produktami. Relaks psychiczny „otwiera drzwi” relaksowi fizycznemu, w trakcie którego następują procesy prowadzące do harmonii wewnętrznej i oczyszczenia. Przestają być wytwarzane, a zaczynają być usuwane tzw. „hormony stresowe”, jak np. testosteron lub adrenalina. Hormony te wśród wielu innych funkcji, utrzymują człowieka w stanie nieustannej atawistycznej gotowości do natychmiastowej reakcji na niespodziewane zagrożenie. Czynią to kosztem mniej lub bardziej subtelnego pobudzenia, a w przypadku ich nadmiaru - zaburzenia równowagi emocjonalnej oraz fizjologicznej. Przy ekstremalnej sile ich oddziaływania w wyniku nadmiernego pobudzenia człowiek traci samoopanowanie oraz możliwość dokonywania obiektywnej bieżącej oceny sytuacji w której się znajduje. Wagę spokoju i relaksu doskonale obrazują wyniki badań naukowych, dowodzących, że człowiek dorosły, u którego tętno (częstotliwość skurczów akcji serca w ciągu minuty ) jest większe niż sto ( powinno oscylować na poziomie 60 u mężczyzn i ok.70 uderzeń na minutę u kobiet ), nie jest w stanie racjonalnie przyjmować i przetwarzać informacji i bodźców z którymi się styka, ani właściwie kierować swoim zachowaniem oraz podejmować właściwych

decyzji. Tak wysokie tętno, charakterystyczne dla stanu wzburzenia emocjonalnego, strachu, przerażenia, ogromnej radości lub euforii powoduje, że proces logicznego myślenia zostaje zakłócony. Człowiek nie potrafi wówczas właściwie odebrać docierających do niego informacji ani ich przekazać. Na powyższym przykładzie doskonale widać, jak wielkie znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania ma spokój emocjonalny. Osoba zrelaksowana jest w stanie dostrzegać przyczyny blokujące jej działania i rozwój oraz podejmować stosowne działania by je przewyciężyć i likwidować. W stanie pełnego relaksu psychicznego i fizycznego możemy skupić świadomość na precyzyjnym wykonywaniu ćwiczeń „S.B.D.J.”, wszelkich wewnętrznych fizycznych i mentalnych odczuciach, odbieraniu bodźców za pomocą narządów zmysłów, powoli i całościowo zatapiając się w praktyce prowadzącej do zdrowia. Relaks fizyczny prowadzi do uspokojenia oddechu, lepszego dotlenienia i rozładowania napięcia mięśni, stawów i narządów oraz do ich wypoczynku. Stanowi on czynnik o charakterze terapeutycznym w przypadku występowania schorzeń o podłożu psychosomatycznym. Od samego początku praktyki, aż do osiągnięcia w niej głębokiego zaawansowania, wewnętrzny relaks prowadzi do stanu, w którym pozbawione napięcia fizycznego, nerwowego (emocjonalnego) i duchowego - ciało i umysł, są spokojne i zjednoczone w poczuciu komfortu.

## 5. „Statyczny charakter ćwiczeń”:

Wiele ćwiczeń „S.B.D.J.”, począwszy od tych najbardziej podstawowych posiada statyczny charakter. Termin „statyczny charakter ćwiczeń” odnosi się do zarówno do myśli, jak i do emocji, określając stan trwałego spokoju. W czasie praktyki należy wykluczyć wszelkie zbędne myśli. Gdy relaks i medytacja są komplementarne (tj. wzajemnie się uzupełniają), wówczas medytacja może promować relaks i inne działania w celu jego osiągnięcia są zbędne. Ciało, oddech i umysł muszą płynąć jednocześnie jednym nurtem z prądem rzeki ćwiczeń. Organizm w naturalny sposób uzyskuje wówczas właściwe wewnętrzne połączenia i rozwija swój potencjał. Ćwiczący będzie wtedy w stanie odczuć dokładnie i precyzyjnie szczegóły wykonywanych przez siebie ruchów, ich oddziaływanie, zjednoczyć je z oddechem oraz zapomnieć o sobie samym. Wykonywanie ćwiczeń w niewłaściwych warunkach, tj. hałasie, w rozproszeniu psychicznym, dyskutując lub wykonując ruchy w niewłaściwy sposób może doprowadzić do osłabienia ciała, nie wytworzenia obronnej Qi chroniącej organizm przed zewnętrznymi czynnikami, takimi jak chłód, deszcz, wiatr, spiekota itp. doprowadzając do zastoju Qi i krwi oraz powstania psychicznego stresu. „Naturalnie wykonywanie ćwiczeń” nie oznacza zatem jedynie psychiczne i fizyczne rozluźnienie, lecz także szeroko pojmowaną zgodność ruchów z prawami natury.

## 6. „Dokładność i elastyczność ruchów”:

**DOKŁADNOŚĆ:** Wymóg „dokładności” odnosi się do czasu praktyki, prawidłowej postawy i metodycznego wykonywania poszczególnych ćwiczeń zgodnie z precyzyjnymi zaleceniami. W początkowej fazie nauki najważniejsza jest dbałość o prawidłowość podstawowych postaw. Prawidłowe wykonywanie ćwiczeń podstawowych przygotowuje adepta do kolejnego etapu, którym jest wprowadzenie w nie zasad energetycznych, a po jego opanowaniu do kolejnego, tj. właściwego wykorzystania potencjału „Zhan Zhuang” (dotyczącego czasu i

intensywności ćwiczeń) , dostosowując je do stanu zdrowia i elastyczności ciała. Aby poprzez praktykę „S.B.D.J.” nastąpił oczekiwany rozwój, praktyk powinien być świadomy obciążeń organicznych, jakie niesie z sobą wykonywanie poszczególnych ćwiczeń oraz swoich możliwości wydolnościowych i sprostania im przez różne części organizmu. Będzie wtedy w stanie przezwyciężyć ból mięśni, ograniczenia ruchów stawów i inne niepożądane odczucia. Powinien stworzyć sobie dobre warunki do wypoczynku, nauki podstaw i opanowania w ciszy ruchów. W czasie uczenia się kolejnych ćwiczeń musi mieć świadomość kierunku i linii działania ruchu, jego kąta, obiektywnego stanu faktycznego, rozróżniać elastyczność od sztywności, tak aby postawy były schludne i wyraziste, a metodyka wykonywania ćwiczeń była precyzyjnie stosowana.

**ELASTYCZNOŚĆ** – Ta cecha ruchu ma wpływ na jego zakres podczas wykonywania ćwiczeń, poziom położenia ciała, żywiołowość ruchów, ilość ćwiczeń jakie adept jest w stanie prawidłowo wykonać, kreatywność ich wykonywania oraz świadomą regulację oddechu. Jest ona szczególnie ważna w przypadku wykonywania „S.B.D.J.” przez osoby starsze i niepełnosprawne.

## 7. „Świadomy Oddech”

Praktyka „S.B.D.J.” łączy w sobie ruch fizyczny, oddech oraz samokontrolę emocjonalną, zatapiając je w płynnym i spokojnym nurcie ćwiczeń. Wzmacniane przez ćwiczenia ciało staje się stopniowo coraz zdrowsze, a psychika stabilniejsza i spokojniejsza. Ćwiczenia są odczuwane jako coraz bardziej komfortowe. Oddech staje się „miękki”, utrzymujący ciało w stanie odpoczynku. Ćwiczenia wykonywane zgodnie z zaleceniami wyglądają elegancko, i w zależności od indywidualnej kondycji i możliwości ćwiczącego, mogą zostać w każdym momencie przez niego przerwane bez uszczerbku na zdrowiu. Regulacja oddechu w trakcie wykonywania ćwiczeń rozpoczyna się od naturalnego oddychania, następnie oddech jest precyzyjnie łączony i zestrajany z wykonywanymi ruchami otwierania i zamykania, ze świadomością częstotliwości oddechu, by ostatecznie osiągnąć własny indywidualny rytm oddechu w trakcie wykonywania ćwiczeń. W początkowym etapie praktyki zasada „energetycznego przepływu” wymaga od ćwiczącego stosowanie naturalnego oddychania. Wraz ze wzrostem umiejętności przechodzi on stopniowo do metody oddychania brzuszno, by w końcu w procesie adaptacji i dalszego wzrostu umiejętności osiągnąć organiczne połączenie idei spontanicznie łączącej ruch i oddech w jedno.

## 8. „Czynniki wspierające do trwania w praktyce”:

Samodzielny trening i czynniki wspierające ćwiczącego do trwania w praktyce współistnieją z sobą i nie powinny być od siebie oddzielane. Każdy trening powinien takie elementy zawierać. „Czynniki wspierającymi” są między innymi: określone miejsce ćwiczeń, regularność treningów, stały czas ich wykonywania, dobre relacje między współćwiczącymi i utrzymywanie przez nich osobistych kontaktów np. telefonicznych, mailowych, korespondencyjnych, wspólne spędzanie przez nich czasu wolnego, wspólne uczestnictwo w seminariach treningowych, wzajemne przyjaźnie, koleżeńskie relacje w życiu codziennym, wspólne realizowanie zainteresowań i pasji ( np. pożyczanie sobie książek, wspólne wyjścia do kina, teatru, wyjazdy na wycieczki itp. Owocuje to

wzajemną dbałością o siebie, otwartością, wzmacnianiem pozytywnych więzi i motywacji do wytrwania w treningu oraz dobrym samopoczuciem w grupie osób współćwiczących. Atmosfera w grupie powinna przypominać rodzinną z zachowaniem wzajemnego poszanowania. Sytuacja taka przyczynia się do poprawy efektów praktyki, oddziałuje ponadto terapeutycznie przyczyniając się do poprawy indywidualnego stanu zdrowia psychicznego i fizycznego ćwiczącego.

## 9. „Krok po kroku”.

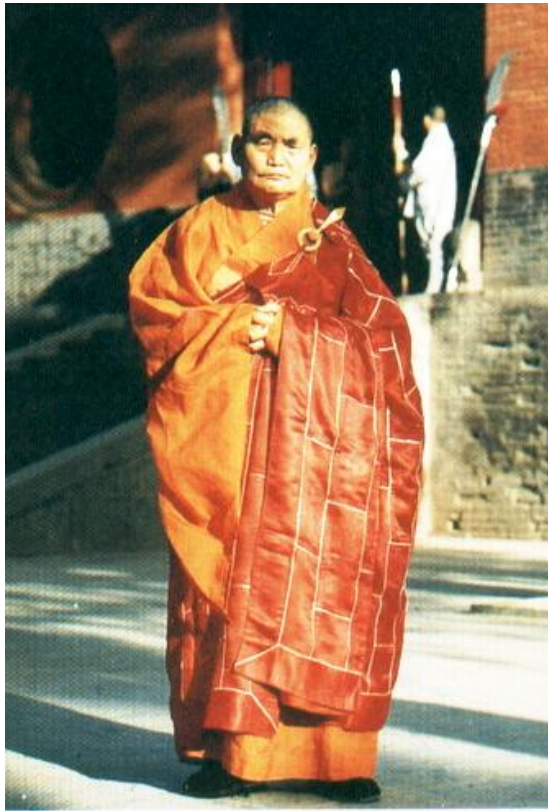
„S.B.D.J” jest dla osób początkujących swoistą „linią krzywą” uczenia się i intensywności wykonywania ćwiczeń. W początkowym etapie musi on pokonać dyskomfort niewielkiego zakresu ruchomości swojego ciała, bólu mięśni i stawów, sztywności i zmęczenia rąk i nóg, braku koordynacji ruchów oraz szybko narastającego zmęczenia. Dopiero po pewnym czasie wykonywania ćwiczeń jego postawy stopniowo staną się „czyste”, a metoda wykonywania ćwiczeń stosowana będzie dokładnie krok po kroku z zachowaniem ciągłości wykonywanych po sobie ruchów. Zaowocuje to coraz lepszą kontrolą niuansów poszczególnych ruchów. Wraz z pogłębiającym się doświadczeniem, adept zacznie zwracać coraz większą uwagę na najdrobniejsze nawet szczegóły wykonywanych przez siebie ćwiczeń. Efekty praktyki mogą być różne w zależności od indywidualnych predyspozycji, warunków fizycznych i zaangażowania ćwiczącego oraz jego zaawansowania w opanowywaniu ćwiczeń. W klasztorze Shaolin powiada się, że: **„S.B.D.J.” *praktykuje się przez trzy dni połowowe i dwa dni suszenia sieci***” utrzymując stopniowy wzrost i spadek intensywności wykonywania ćwiczeń oraz stosując racjonalne zasady ich wykonywania.

## 10. „CH’AN”:

Na zakończenie niniejszego artykułu chciałbym poruszyć wątek wzajemnych powiązań treningu sztuki walki, praktyki qigong i medytacji Ch’an. Na przestrzeni wieków klasztorne ćwiczenia qigong zyskały status niezależnych systemów ćwiczeń psychofizycznych, prowadzących do zdrowia, oświecenia oraz długowieczności. Z czasem ich walory zostały zauważone i docenione również przez entuzjastów klasztornych sztuk walki. Zostały one przez nich zaadoptowane jako podstawowy i nieodłączny element procesu treningowego w sztuce walki (chin. „wu shu”), tworząc nową jakość, określaną przez mnichów terminem „Shaolin kung fu”. Zarówno w praktyce qigong, jak i „Shaolin kung fu” duży nacisk kładziony jest na wkomponowaną i przenikającą trening psychofizyczny medytację Ch’an. Stanowi ona ich wspólny fundament. Jedna ze starych klasztornych maksym głosi: **„Ch’an Quan Kuei Yi”**- tzn. **„Buddyzm Ch’an i sztuka walki są jednym”**. Jest tak w istocie, niemniej wraz z zagłębianiem się adepta w praktyce „Shaolin kung fu” oraz wzrostem poziomu jego zaawansowania, szala „wagi” powyższych składników powoli przechyla się w kierunku wzrostu znaczenia medytacji Ch’an, jako czynnika w coraz większym stopniu determinującego jego dalszy rozwój. Zjawisko to ukazuje wagę stanu ducha w procesie samodoskonalenia się. Jeden z shaolińskich mnichów i mistrzów „Shaolin kung fu” po latach praktyki powiedział, że według niego jednak **„Najpierw jest Cha’n, a dopiero potem Quan”**. Nie żyjący już i nie kwestionowany shaoliński mnich wielki mistrz



„Shaolin kung fu „ i buddyzmu Ch’an - mnich Shi Su Xi poszedł w tym względzie jeszcze dalej, gdyż na krótko przed śmiercią powiedział do swoich uczniów: **„Shaolin to Ch’an, a nie Quan”**.



Wielki mistrz mnich Shi Su Xi

W powyższe słowa wspaniale wpisuje się shaolińska maksyma:

**„Umysł panuje nad ciałem, a ciało nad materią”.**  
Zgodnie z nią, wszystko co robimy, posiada zaczątek duchowy (Shen), powiązany, komunikujący się i przechodzący w aktywność intelektualną (świadomość). Ta aktywuje witalność (Jing), a następnie wykorzystując zasoby i przepływ energetyczny (Qi), po czym zaangażowanie wolicjonalne (Xin) , łączy poprzez oddech to co zewnętrzne dla organizmu z tym co wewnętrzne, by w końcu zmanifestować się w postaci fizycznego działania /ruchu (Li) wpływającego ze stóp opartych na podłożu, poprzez nogi, talię, kręgosłup, ręce do palców dłoni i przez szyję do głowy, rozpoczynając się od części korzennej każdej części ciała, poprzez część środkową do krańcowej. W tak obszernym rozumieniu „S.B.D.J.” rozwija wszechstronnie potencjał człowieka, umożliwiając mu dotarcie do wyższych sfer świadomości oraz prowadząc do urzeczywistnienia prawdziwej natury i osiągnięcia długowieczności w dobrym zdrowiu.

*Sławomir Pawłowski*

*Gdynia grudzień 2011r*

## Przypisy:

(1). Kwadrat „Lo Shu” składa się on z dziewięciu liczb (od 1 do 9) tak rozmieszczonych, że każda suma trzech ww. liczb (w pionie, poziomie lub ukośnie) zawsze daje liczbę 15. Symbolika poszczególnych liczb i ich wzajemne położenie odnoszą się głęboko do zależności i symboliki cyfr „Kua” w geomancji „Feng Shui”, teorii przemiany „Pięciu Elementów” oraz teorii „Yin- Yang”.

|   |   |   |
|---|---|---|
| 6 | 1 | 8 |
| 7 | 5 | 3 |
| 2 | 9 | 4 |

*Kwadrat „Lo Shu”*

(2): „Potrójny Ogrzewacz” stanowi sumę trzech „ogrzewaczy”:

1. Dolnego (Xiajiao) powiązanego z nerkami,
2. Środkowego (Zhongjiao) powiązanego z wątrobą i trzustką,
3. Górnego (Shangjiao) powiązanego z sercem i płucami.

Wchodzi on skład grupy sześciu narządów „Fu”, w ramach teorii istnienia systemu powiązanych z sobą i komunikujących się wzajemnie narządów i organów tzw. „Zang-Fu”.

System „Zang- Fu” tworzą:

**Grupa narządów „Zang”** składa się z pięciu organów przynależnych do pierwiastka Yin. Są to: serce, płuca, nerki, śledziona i wątroba.

**Grupa narządów „Fu”** przynależnych do pierwiastka „Yang”: Jelito cienkie, jelito grube, woreczek żółciowy, pęcherz moczowy, żołądek i „Potrójny ogrzewacz”(San Jiao).

W systemie „Zang - Fu” każdy narząd „Zang” jest połączony z określonym organem „Fu”. Każda taka para przynależy do jednego z „Pięciu Elementów/ Żywiołów ( chin.: „Xing Wu”) , tj. Ognia, Metalu, Drewna, Wody lub Ziemi. Powyższe żywioły/ elementy są przyporządkowane narządom systemu „Zang –Fu” w przykładowy sposób:

1. **Ogień** jest związany z sercem ( Zang) i jelitem cienkim (Fu).
2. **Ziemia** jest związana ze śledzioną (Zang) i żołądkiem (Fu).
3. **Metal** jest związany z płucami (Zang) i jelitem grubym (Fu).

4. **Woda** jest związana z nerkami (Zang) i pęcherzem moczowym (Fu).
5. **Drewno** jest związane z wątrobą (Zang) i woreczkiem żółciowym (Fu).

Z systemem „Zang –Fu” połączonych jest dwanaście głównych meridianów, z których każdy należący do „Yang” jest połączony organem „Fu”, a każdy należący do „Yin” z narządem „Zang”. W narządach „Zang” jest wytwarzana oraz magazynowana krew oraz energia Qi, natomiast organy „Fu” spełniają funkcję transportu oraz trawienia żywności (Chuan Hua), oczyszczania krwi oraz usuwania zbędnych i szkodliwych produktów przemiany materii.

Zgodnie z T.C.M. zakłada się, że każdy z organów „Yin” posiada funkcje przyporządkowane organom zmysłów dotyku, smaku, węchu, wzroku i słuchu, emocjom (*patrz przypis nr 5*), duchowości, dźwiękowi, określonej planecie, gatunkowi zwierząt, porze roku, pierwiastkowi oraz kolorowi. Zakłada się, że każda z tworzących je komórek zawiera w sobie pełną genetyczną kopię łańcucha DNA oraz całkowitą organiczną pamięć komórkową. W konsekwencji tego założenia, np. w przypadku transplantacji któregoś z ww. organów, w mniejszym lub większym stopniu cechy wolicjonalne osobowości dawcy przenoszone są na biorcę. Konsekwencją koncepcji istnienia organicznej pamięci komórkowej jest założenie posiadania przez każdy z organów „Zang Fu” natury i energii wszystkich jego części składowych. W związku z tym, że wszelka materia, włączając światło i promieniowanie, na poziomie molekularnym składa się z energii, każdy atom oraz jego części składowe są jej zagęszczeniem, założono, że nie tylko procesy psychiczne (myślowe) są de stricte energetycznymi, lecz również emocjonalne i duchowe, zachodzące na bardziej subtelnych, tj. wyższych poziomach częstotliwości drgań i wibracji energetycznych. Zgodnie z powyższym, nie sposób precyzyjnie określić i rozdzielić granic biologiczno-energetyczno-duchowego jestestwa człowieka od otaczającego go świata, w którym jest zanurzony. Człowiek postrzegany jest, jako istota wielowymiarowo zanurzona w rzeczywistości, tworząca ją i komunikująca z nią we wszystkich jej wymiarach.

W koncepcję tą wpisuje się Buddyzm, zakładający istnienie reinkarnacji. Zgodnie z wiarą w reinkarnację ducha, istnienie nieprzerwanego cyklu przemian i obiegu materii i energii we wszechświecie w różnych stanach jej skupienia, nic w przyrodzie nie ginie bezpowrotnie. W konsekwencji tego założono, że skoro kompletna informacja o człowieku zmagazynowana jest w każdej, najmniejszej jego cząsteczce fizycznej, energetycznej i duchowej, a nieśmiertelna i wieczna świadomość duchowa (dusza) zawiera w sobie załączki energetyczno duchowe z minionych istnień (wspomnienia) nie ginące wraz ze śmiercią ciała fizycznego, przy odpowiedniej wrażliwości duchowej człowiek jest w stanie je odbierać i właściwie interpretować oraz komunikować się na poziomie energetyczno duchowym na wyższych częstotliwościach światła z pozostałymi istnieniami świata, z których każde zawiera załączki poprzednich istnień. Tworzy to jedną świadomą duchową sieć obejmującą wszystkie przeszłe i teraźniejsze istnienia, określane w buddyzmie jako „Jeden Umysł” (świadomość transcendentálna).

Potrójny Ogrzewacz łączy się meridianem „Shao Yang” ręki i z osierdziem. W grupie „Pięciu Elementów” przyporządkowany jest żywiołowi ognia.

**(3): „Pięć organów i sześć trzewi”** oznacza opisany powyżej system „Zang- Fu”. Zgodnie z T.C.M. jego części składowe tworzą system wzajemnie powiązanych i zależnych od siebie organów i narządów. Zaburzenia w funkcjonowaniu któregoś z organów wpływa na sprawność działania powiązanego z nim bezpośrednio narządu, i vice versa.

**(4):** Słowo „**Gu**” dosłownie oznacza kości. W tym przypadku chodzi o zaangażowanie w ruch wszystkich elementów organizmu łącznie z układem kostno stawowym.

**(5). A. „Siedem chorób” o podłożu emocjonalnym to:**

1. Złość (gniew)- uszkadza wątrobę –przynależy do elementu „drewno”. Energia Qi i krew płyną wówczas nadmiernie w górę, przejawiając się np. zaczerwienieniem oczu i twarzy ( tzw. „wypiekami”). O osobie, u której złość wywołała powyższe objawy potocznie powiada się, że jest „czerwona ze złości”.

2. Zmartwienie (przesadne współczucie i troska) - uszkadza śledzionę- przynależy do elementu „ziemia”. Energia Qi ulega nadmiernemu rozproszeniu.

3. Niepokój, przerażenie - uszkadza żołądek przynależy do elementu „woda”. Energia Qi ulega rozproszeniu.

4. Strach – uszkadza nerki –przynależy do elementu „woda”. Energia Qi i krew nadmiernie opadają w dół. Czasami powiada się o osobie przestraszonej, że jest „błada ze strachu”.

5. Lęk – uszkadza nerki i trzustkę – przynależy do elementu „woda”. Energia Qi nadmiernie opada w dół.

6. Żal (smutek, melancholia ) – uszkadza płuca –przynależy do elementu „metal”  
Następuje zastój w przepływie energii Qi.

7. Nadmierna radość – uszkadza serce przynależy do elementu „ogień”. Spowalnia krążenie energii Qi.

**B. Siedem zewnętrznych przyczyn „Siedmiu chorób”:**

1. Wiatr - powoduje przeziębienia. Przynależy do elementu „drewno”.

2. Zewnętrzny chłód – powoduje wyziębienie organizmu, bóle stawów i mięśni.  
Przynależy do elementu „ woda”.

3. Zewnętrzna wysoka temperatura – powoduje gorączkę, stany zapalne, zaparcia, suchość skóry. Przynależy do elementu „ogień”.

4. Nadmierna zewnętrzna wilgoć - powoduje ospałość, marazm oraz nadmierną potliwość. Przynależy do elementu „ziemia”.

5. Upał wywołujący udar cieplny - powoduje utratę energii Qi i płynów ustrojowych,



prowadząc do odwodnienia, ogólnego zmęczenia i silnego bólu głowy . Przynależy do elementu „ogień”.

6. Nadmierna suchość - powoduje suchość oczu, nosa, jamy ustnej oraz kaszel. Przynależy do elementu „metal”.

7. Toksyny – zatruwają i obniżają odporność organizmu na rozmaite choroby. Przynależą do elementu „ziemia”.

### Zgodnie ze słowami mnicha Shi Guo lin:

*Funkcje trzech składowych ogrzewaczy tworzących „Potrójny Ogrzewacz” zostały opisane w „Księdze Wewnętrznej Medycyny” Cesarza Huang Di (Huang Di Nei Jing) w następujący sposób:*

#### **"Górny ogrzewacz działa jak mgła, środkowy jak piana, a dolny jak bagno."**

*Dzięki funkcjonowaniu górnego ogrzewacza energia Qi, krew i płyny ustrojowe są rozprowadzane w całym organizmie, jak **mgła** rozsnuwająca się o świcie po okolicy. Wyraz "**piana**" oznacza procesy trawienia zachodzące w przewodzie pokarmowym na poziomie środkowego ogrzewacza. Gdy żołądek wspomagany przez śledzionę trawi pokarm, rozkłada się on w nim w sposób podobny do pienienia się.*

*Słowo „**bagno**” odnosi się do procesów usuwania i wydalania z organizmu produktów przemiany materii. Dolny ogrzewacz oddziela substancje wartościowe "jasne" od zbędnych i szkodliwych i "mętnych", które wydala. Metaforycznie przypominają one bagno rozkładającej się roślinności.*

*Ponadto, „Potrójny Ogrzewacz” pomaga energii Qi cyrkulować. Rozprowadza on pierwotną Qi (Yuan Qi) przez meridiany we wnętrzu ciała prowadząc do ustanowienia w jego wnętrzu stanu równowagi energetycznej i metabolicznej. Szczegółowy opis tych funkcji zawarty jest w księdze „T.C.M”. p.t. „Zhong Zang Jing”. Zapisano w niej, że: „Potrójny Ogrzewacz” składa się z trzech części, podobnie jak ludzkie ciało, stworzone z „Trzech Skarbów” tj: Yuan Jing (Pierwotnego Jing), Yuan Qi (Pierwotnej energii Qi) oraz Yuan Shen ( Pierwotnego ducha). (...) „Potrójny Ogrzewacz” jest głównym dostawcą Qi w pięciu narządach „Zang” i sześciu organach „Fu”, odpowiada za procesy „Ying - Wei” , gdzie „ Ying” oznacza wchłanianie składników odżywczych z pożywienia, a „Wei” określa funkcje organizmu mające na celu odparcie inwazji czynników chorobotwórczych. Odpowiada on również za właściwy przepływ energii Qi w tzw.„Jing Luo” ,tzn. systemie meridianów, za wzajemną prawidłową komunikację energetyczną pomiędzy dwunastoma głównymi meridianami oraz za optymalną dystrybucję energii Qi w całym organizmie”.*

*Jeśli „Potrójny Ogrzewacz” funkcjonuje właściwie, to wszystkie powiązane z nim systemy będą zdrowe. Gdy „Potrójny Ogrzewacz” nie będzie działał prawidłowo, zaburzony zostanie prawidłowy przepływ energii Qi, ciało stanie się słabe i podatne na choroby.”*