

„Shaolin Ba Duan Jin” Stojąc

część druga

Ilustrowany opis ćwiczeń.



Shaoliński mnich Shi De Qiang praktykujący „Shaolin Ba Duan Jin” stojąc.

W niniejszym artykule nazwa „Shaolin Ba Duan Jin” określana jest również skrótem „S.B.D.J”, a termin „Tradycyjna Chińska Medycyna” - „T.C.M.”.

Wymienione w niniejszym opracowaniu nazwy ćwiczeń tworzących system „S.B.D.J. stojąc” różnią się od podanych w artykule mojego autorstwa p.t. „Shaolin Ba Duan Jin – Shaolin Chi Kung część czwarta” opublikowanym między innymi na łamach magazynu internetowego „Świat Nei Jia” w czerwcu 2000 roku. W artykule z 2000 roku użyłem terminologii ćwiczeń „S.B.D.J.” zawartej w chińskim diagramie p.t. „S.B.D.J.”, natomiast terminy użyte w niniejszym tekście podał mi mój si fu – shaoliński mnich Shi Su Gang.

Zdjęcia mnicha Shi De Qiang praktykującego „S.B.D.J. stojąc” - (mojego pierwszego nauczyciela w Shaolin), zostały wykonane w grudniu 2011 roku, specjalnie w celu zilustrowania niniejszego artykułu.

Sławomir Pawłowski.

Spis treści:

1. Nazwy ćwiczeń tworzących system Qigong „Shaolin Ba Duan Jin” stojąc - str.2
2. Opis ćwiczeń:
 - Wstępne przygotowanie do wykonywania ćwiczeń „S.B.D.J.”- str. 3.
 - Ćwiczenie pierwsze – str. 4.
 - Ćwiczenie drugie – str. 8.
 - Ćwiczenie trzecie – str. 14.
 - Ćwiczenie czwarte – str. 17.
 - Ćwiczenie piąte – str. 21.
 - Ćwiczenie szóste – str. 25.
 - Ćwiczenie siódme – str. 29.
 - Ćwiczenie ósme – str. 33.
 - Zakończenie wykonywanie „S.B.D.J.” stojąc – str. 36.
3. Podsumowanie – str. 36.
4. Przypisy – str. od 37 do 39.

1. Nazwy ćwiczeń tworzących system qi gong „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 w tył spoglądając za siebie, traktując te ruchy jako skuteczną terapię przeciwko pięciu nadwyreżeniom pięciu organów „Zang”, „siedmiu chorobom” oraz urazom.
5. Pochyl głowę i kołysz nią oraz potrząśnij talią w celu wyeliminowania ognia z serca (Xin Huo).
6. Spoglądając odważnie i groźnie zaciśnij pięści w celu zwiększenia siły fizycznej, wytrzymałości oraz ilości energii Qi.
7. Naciśnij mocno dłońmi tylne strony kolan, a następnie przytrzymaj oburącz stopy w celu wzmocnienia nerek i talii.

8. Z wigorem siedmiokrotnie unieś ciało opierając się na palcach stóp a następnie opadnij na pięty, w celu przezwyciężenia zagrażających ci z zewnątrz chorobotwórczych wirusów.

I.

OPIS ĆWICZEŃ

Wstępne przygotowanie się do wykonania ćwiczeń „S.B.D.J.” :

Stań prosto ze złączonymi stopami oraz dłońmi złączonymi w religijnym geście przed sercem na wysokości rękodości mostka (tj. przed „splotem słonecznym”). Wypowiedz z potrzeby serca tradycyjną buddyjską formułę „O Mi to Fo!” i skup umysł na myślach pełnych współczucia dla wszystkich istot. Pamiętaj, aby we wszystkich ruchach które będziesz wykonywał, świadomie skoordynować oddech z postawą oraz całkowicie kontrolować przepływ energii Qi za pomocą siły umysłu. Oddychaj naturalnie i powoli. Twoje wdechy i wydechy powinny przebiegać w jednym równym i spokojnym rytmie. Skoncentruj się na bieżącej chwili (teraźniejszości).

Każde z ćwiczeń „S.B.D.J.” postaraj się wykonać zalecaną w opisie ilość razy. Jeśli nie masz takiej możliwości, to każde z nich powtórz przynajmniej trzykrotnie. Po zakończeniu wykonywania każdego z ćwiczeń przyjmij naturalną postawę, stając stopami rozstawionymi równolegle względem siebie na szerokość ramion, opuszczając swobodnie dłonie po obu stronach ciała, a następnie łącząc je na wysokości podbrzusza. (Rys 1).



Rys 1.

1. Ćwiczenie Pierwsze:

„Podeprzyj dłońmi niebios w celu wyregulowania potrójnego ogrzewacza”.

Shaoliński utwór opisujący pierwsze ćwiczenie „S.B.D.J.” stojąc:

*„Wykonując ćwiczenie „Podpierając Niebios Regulujesz Potrójny Ogrzewacz” stań stopami płasko na ziemi z nogami rozstawionymi na szerokość ramion. Unieś w górę ramiona, rozluźnij brzuch i „Han Xiong” (**przypis nr.1**), a energia Qi popłynie naturalnie i swobodnie wzdłuż kręgosłupa, spływając do dolnego „Dan Tien”. Oddychając głęboko i spokojnie zrelaksuj ciało i rozluźnij lędźwie. Twój duch jest władcą całkowicie prowadzącym umysł i podążający wraz z nim oraz energią Qi do dolnego „Dan Tien” – tj: „Qi Shen Dan Tien”. Powoli unieś ręce z boków ciała na wysokość głowy, wypchnij dłonie w górę, unosząc i opuszczając pięty w harmonii z oddechem i ruchami pchnięć i rozluźnienia rąk. Po wykonaniu kilku powtórzeń opuść powoli ręce z boków ciała łącząc dłonie na wysokości podbrzusza.”*

Opis wykonania ćwiczenia:

Odstaw lewą stopę w lewo, stając w rozkroku stopami ustawionymi równolegle względem siebie na szerokość barków. Stojąc nieruchomo naciskaj delikatnie końcem języka na twarde podniebienie jamy ustnej, palcami stóp starając się pochwycić podłoże, jednocześnie świadomie naciskając na nie piętami. Unieś dłonie z przed piersi przed sobą ponad głowę, rozsuń ręce na boki i opuść po obu bokach ciała, łącząc dłonie z przodu ciała przed pępkiem z palcami dłoni zwróconymi wewnętrznymi stronami ku górze, z lewą dłonią położoną na prawej. Wzrok skieruj prosto przed siebie. Oddychając przez nos powoli rozsuń i unieś dłonie z poziomu pępka na wysokość piersi obracając przedramiona wokół własnej osi tak, aby dłonie wewnętrznymi stronami skierowane były ku podłożu a kciuki znajdowały się przed piersiami. Kontynuuj unoszenie i obracanie rąk i dłoni, a gdy osiągną one wysokości twarzy skieruj powoli dłonie wewnętrznymi stronami na zewnątrz w przód, wysuń nieznacznie klatkę piersiową oraz zegnij się w talii. Przez cały czas oddychaj powoli i spokojnie przez nos. Wraz z wydechem wypchnij powoli ręce ponad głowę. (**rys. 2, 3.**) Opuść dłonie kolistym ruchem i gdy osiągną poziom podbrzusza unieś je ponownie, najpierw zbliżając dłonie do pępka, a gdy osiągną wysokość splotu słonecznego spleć ich palce z sobą i unieś je w górę złączone. Gdy uniesiesz je na wysokość twarzy, obróć dłonie wewnętrznymi stronami ku górze. (ze splecionymi palcami skierowanymi nawzajem ku sobie.) W tym czasie otwórz szeroko oczy, unieś brwi i spójrz najpierw w przód, a następnie w górę.



rys 2.



rys.3.

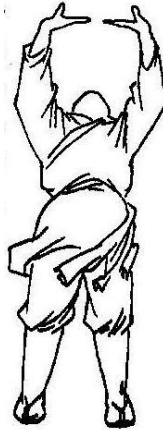
Z delikatnym wydechem opuść ręce utrzymywane powyżej głowy wewnątrzami dłoni skierowanymi w górę, stopniowo opuszczając i obracając przedramiona wokół ich osi tak, aby wewnętrzne strony dłoni zostały skierowane w stronę ciała. Gdy dłonie zostaną opuszczone na wysokość pępka, umieść prawą dłoń na lewej i umieść je przed pępkiem. Obie dłonie skierowane są wewnątrzami ku górze. Przysuń lewą stopę nieco bliżej wewnętrznej krawędzi prawej stopy, a następnie odstaw prawą stopę w prawo o pół kroku, aby stopy ponownie oddalone były od siebie na szerokość barków. **(rys. 4).**

Biorąc wdech nosem, obróć przedramiona i skieruj dłonie wewnętrznymi stronami w kierunku ciała. Powoli unieś ramiona, wysuwając klatkę piersiową w przód i zginając tułów w talii. Gdy dłonie znajdą się na wysokości twarzy, obróć przedramiona wokół osi i wypchnij je w górę. Dłonie skierowane są wówczas wewnętrznymi stronami w górę, palcami ku sobie. Wypychając dłonie w górę otwórz szeroko oczy, unieś brwi, spójrz w przód, a następnie „poprzez dłonie” w górę **(rys 5.)**

Z powolnym i swobodnym wydechem opuść ręce, najpierw z dłońmi skierowanymi ku górze, a następnie obracając przedramiona wokół własnej osi opuść dłonie przed pępek, kładąc lewą dłoń na prawej. Gdy to zrobisz, przesuń prawą stopę w kierunku wewnętrznej strony lewej stopy, po czym odstaw lewą stopę w lewo, tak, aby stopy były ponownie oddalone od siebie na szerokość ramion. **(rys 6.)**



rys. 4

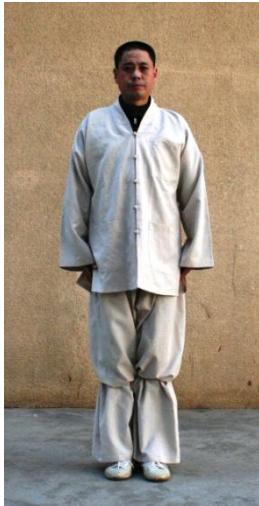


Rys. 5.



Rys. 6.

**Zdjęcia obrazujące wykonanie pierwszego ćwiczenia „S.B.D.J.” stojąc:
1.A, 1.B, 1.C, 1.D, 1.E, 1.F, i 1G.**



1A.



1B.



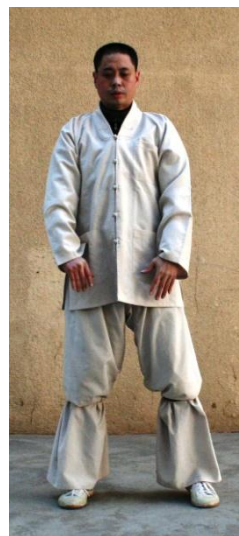
1C.



1D.



1.E.



1.F.



1G.

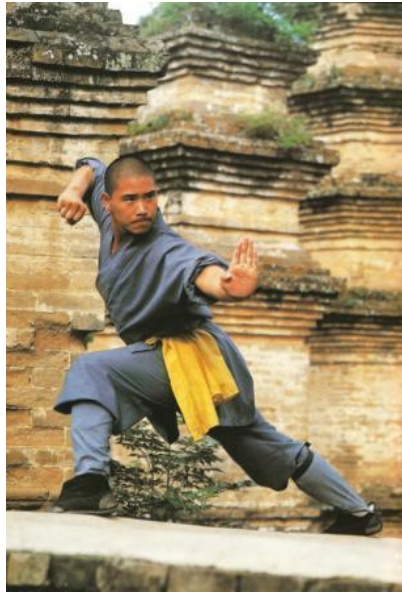
Efekty zdrowotne wynikające z wykonywania pierwszego ćwiczenia „S.B.D.J.”:

Ćwiczenie pierwsze rozciągając mięśnie klatki piersiowej, grzbietu, talii oraz brzucha oddziałuje na „Potrójny Ogrzewacz” likwidując przeszkody w rozprzestrzenianiu się we wnętrzu ciała „oryginalnej/pierwotnej” „Yuan Qi” oraz przepływie płynów ustrojowych. Prowadzi to do pełniejszego „odżywienia” i nasycenia energetycznego organizmu. Jasny umysł oraz głęboki i spokojny oddech zmniejszają negatywne oddziaływania stresu na organizm, korzystnie obniżając tętno oraz ciśnienie krwi. Rozciąganie mięśni przyczynia się do zmniejszenia, lub nawet pozbycia się ich sztywności oraz nadmiernych napięć. Wyprostowana sylwetka stopniowo koryguje niesymetryczność mięśni pleców oraz wady postawy wynikające ze skrzywienia kręgosłupa. Ćwiczenie to oddziałując na „potrójny ogrzewacz” reguluje pracę pięciu organów wewnętrznych w tułowie, tj. serca, płuc, żołądka, śledziony i wątroby. W wykonanie ćwiczenia zaangażowane są zarówno mięśnie obręczy barkowej (ulegają wzmocnieniu), kończyn górnych (rozciągane są mięśnie przedramion, a nawet bicepsy i tricepsy), mięśnie grzbietu (rozciągają się i w trakcie ruchu „unoszą” łopatki) oraz mięśnie kończyn dolnych (w skutek nieznacznego ugięcia nóg w kolanach w ruch zostają zaangażowane zarówno mięśnie łydek, jak i ud). Angażując w wykonanie ćwiczenia wzrok (wytyczając go, koncentrując, utrzymując szeroki kąt widzenia i ostrość oraz spoglądając „w dal”) wzmocniamy mięśnie oka, wpływając przez to pozytywnie na bystrość postrzegania, stanowiącego jeden z czynników naszego dobrego samopoczucia.

Według mnicha Shi Guo Lin (fot 1):

„Pierwsze ćwiczenie „S.B.D.J.” rozpoczynają ruchy unoszenia i wyciągnięcia w górę ramion. Jest tak, ponieważ ruchy te rozszerzają ciało, zwiększają objętość klatki piersiowej, rozwijają i regulują głęboki oddech oraz pomagają wyeliminować zmęczenie. Pomagają one również zoptymalizować funkcjonowanie „Potrójnego Ogrzewacza” (patrz przypisy w artykule p.t. „Shaolin Ba Duan Jin” stojąc - część pierwsza), usprawniają cyrkulację Qi przez meridiany oraz przepływ krwi w organizmie, wzmocniają mięśnie, ścięgna, stawy, kości i narządy wewnętrzne przygotowując je do sprostania rygorom kolejnych ćwiczeń. Poprzez skoordynowane unoszenie rąk energia Qi popłynie przez klatkę piersiową w górę ciała i rozprzestrzeni się na cały organizm. Przed rozpoczęciem wykonywania ćwiczenia twoja postawa powinna być stabilna i mocno osadzona na podłożu, a całe ciało, włączając talię i plecy - proste. W trakcie wykonywania ćwiczenia nogi powinny być rozsunięte a ręce swobodnie wyciągnięte w górę. Ruch ten pobudza krążenie krwi i pozwala na większe niż zwykle rozszerzanie się płuc w trakcie oddechów. Ćwiczący będzie w stanie głębiej oddychać, pobierając z każdym wdechem więcej tlenu. Spowoduje to większe naenergetyzowanie i dotlenienie krwi, która poniesie je (tj. tlen i Qi) do wszystkich komórek ciała. Energia Qi oraz gazy (wdychane powietrze i wydychany dwutlenek węgla) są w trakcie oddechu wymieniane. Proces ten

wzmacnia organizm i zwiększa w nim zasób Yuan Qi (pierwotnej/prenatalnej Qi) oraz płynów ustrojowych.”



Fot 1.

Mnich Shi Guo Lin (Shi Yan Si).

Zdjęcie pochodzi z wydanej w Chinach albumu p.t. „Shaolin Kung Fu”.

2. Ćwiczenie Drugie:

„ Strzelając do jastrzębia stąpaj jak legendarny kondor wielokrotnie naprzemiennie napinając dłońmi łuk po obu stronach ciała”.

Shaoliński utwór opisujący drugie ćwiczenie „S.B.D.J.” stojąc:

„ Stań naturalnie, a następnie rozpocznij wykonywanie ćwiczenia stąpając jak legendarny kondor, robiąc lewą nogą krok w lewo i przyjmując postawę „jeźdźca” (Ma Bu). Zamknij dłonie w pięści i umieść po obu stronach ciała na wysokości talii. Zakreśl dłońmi łuk umieszczając ją nieco powyżej średniego poziomu. Przyciągnij poziomo prawą pięść do prawej piersi w odległości od niej około dwóch pięści ruchem przypominającym napinanie cięciwy łuku wielkiego jak księżyc w pełni. Odsuń w lewo lewą dłoń ściskającą drzewce łuku z dwoma palcami uformowanymi w kształt miecza „Jian jie”, podążając rozpalonym wzrokiem za ruchem lewej dłoni. Spoglądaj „w dal” wzdłuż linii strzału przez pryzmat palca wskazującego lewej dłoni, wskazującego niewidoczny cel, niczym magiczny miecz. Trzymaj napięty łuk w lewym ręku, prawą dłońmi napinając cięciwę i przytrzymując strzałę. Po chwili rozluźnij ciało odzyskując „Hua” ręk i „Hu” w dolnej części klatki piersiowej. Dostaw lewą stopę do prawej przyjmując naturalną postawę, taką, jak przed rozpoczęciem tego ćwiczenia. Następnie

wykonaj te same ruchy w przeciwnym kierunku. Wykonaj je kilkakrotnie w obu z obu stron ciała. ”

Opis wykonania drugiego ćwiczenia:

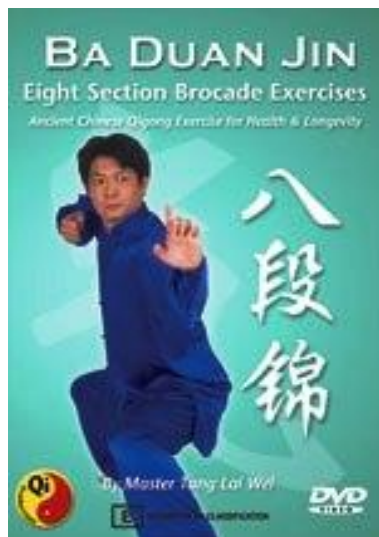
Podczas wykonywania drugiego ćwiczeniu, identycznie jak w trakcie pierwszego, ćwiczący powinien lekko naciskać końcem języka na podniebienie jamy ustnej. Stając stopami na szerokość ramion powinien skupić się na „chwyceniu” palcami stóp podłoża, „jak kondor szponami gałęzi, na której siedzi”. Lewa dłoń spoczywa na prawej dłoni. Obie dłonie są skierowane wewnątrz ku górze, umieszczone przed pępkiem. Wzrok jest skierowany prosto przed siebie. (rys 6.).

Weź powoli wdech przez nos, odstaw lewą stopę o krok w lewo przyjmując postawę „jeźdźca”(Ma Bu) tak, aby kolana znajdowały się ponad stopami. Unieś otwarte dłonie z obu stron ciała, zbliż do siebie przed piersiami, a następnie skrzyżuj przedramiona (prawe ramię od zewnątrz) i zaciśnij pięści. Nie otwierając pięści przesunij prawy łokieć i przedramię w tył na wysokości ramienia, jakbyś naciągał cięciwę łuku, a lewą rękę przesunij w lewo na wysokości ramienia otwierając dłoń i prostując skierowany w górę palec wskazujący. Wzrok w czasie wykonywania ćwiczenia spoczywa na lewej dłoni, a po zakończeniu ruchu skierowany jest przez lewą dłoń „w dal”. Nie otwierając prawej pięści umieść ukośnie prawe przedramię przed piersiami, powoli zamknij lewą pięść i umieść lewe przedramię ukośnie przed prawym. Gdy to uczynisz, wykonaj takie same ruchy jak poprzednio, lecz w przeciwnym kierunku, umieszczając lewe przedramię poziomo na wysokości lewego barku z zamkniętą pięścią, a wysuwając prawe w prawo w bok na wysokości ramienia, otwierając prawą dłoń i prostując palec wskazujący oraz kierując go w górę. Po kilkakrotnym wykonaniu tego ćwiczenia w lewo i prawo otwórz dłonie, obróć wewnętrznymi stronami ku górze, zbliż do splotu słonecznego i unieś je na wysokość brody, obróć wokół osi przedramion kierując wewnątrz dłoni ku podłożu, po czym powoli opuść dłonie w dół i powróć do pozycji wyjściowej dostawiając lewą stopę do prawej. (W „S.B.D.J.” istnieje wersja tego ćwiczenia, w której odsunięcie ręki „trzymającej drzewce łuku” wykonujemy prostując dwa palce (wskazujący i środkowy (tzw. ww. ”Jian jie”). Opis tego ruchu jest następujący: „Wykonaj mocne pchnięcie lewą ręką w lewo na całą długość ręki, z wysuniętymi palcami: środkowym i wskazującym, aż do momentu, gdy zrówna się ona po lewej stronie ciała z lewym ramieniem. Wykonując go przenieś jednocześnie poziomo prawe ramię pełnym siły ruchem w prawo, aż do pozycji gdy prawa pięść znajdzie się przed prawym barkiem. Skup wzrok na lewej dłoni.(rys 7.) Następnie wykonaj to ćwiczenie w przeciwnym kierunku”.

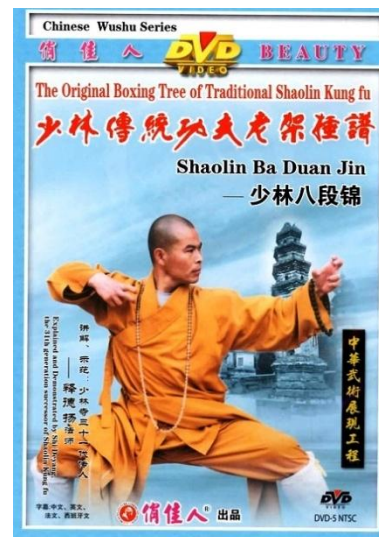


Rys. 7.

Odmienne wykonanie tego ruchu w różnych systemach „Ba Duan Jin” oraz w „S.B.D.J.” ilustrują zamieszczone poniżej zdjęcia okładek płyt DVD:

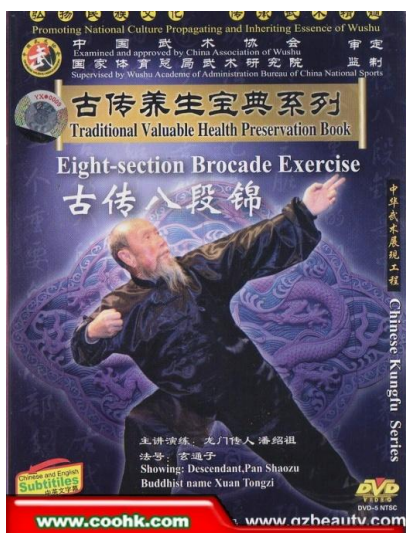


fot. 3

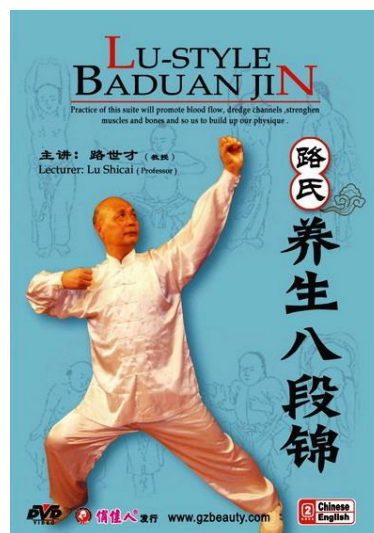


fot 4.

Wykonanie „napięcia łuku” z wyprostowanym jednym palcem dłoni (fot 3),
lub dwoma uformowanymi w kształt szponów (fot 4),



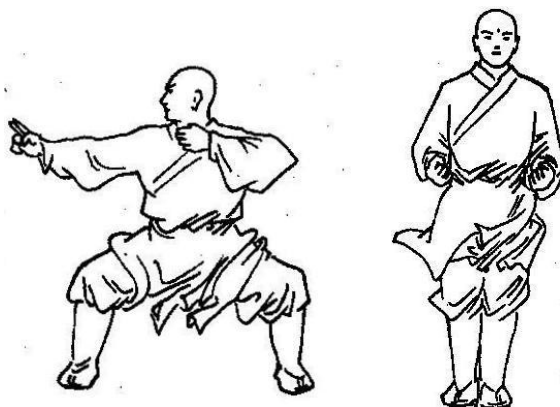
Fot 5.



Fot 6

Bądź też wykonując go w postawie „łuku i strzały” z odchylonym tułowiem, w której „napinanie łuku” wykonuje się ruchem dźgającym dwoma prostymi palcami dłoni stanowiącymi przedłużenie ręki (fot.5) . Co ciekawe, ruch ten w powyższej wersji wykonuje w „S.B.D.J.” między innymi mnich Shi De Yang, chociaż na okładce płyty DVD (zdjęcie powyżej) ma on dłonie uformowane w kształt pazurów . W stylu Lu ruch „napięcia łuku” wykonuje się z zaciśniętymi obiema pięściami. (fot 6.).

Kontynuując wykonywanie drugiego ćwiczenia, zrób wolny wydech poprzez usta, a następnie skręć i dosuń lewą stopę do prawej, umieść obie pięści z kciukami skierowanymi ku górze na talii, skieruj wzrok przed siebie „spoglądając w dal”. (rys 9). Skup świadomość na spokojnym oddechu, po czym biorąc powoli wdech przez nos odstaw prawą stopę o krok w prawo i przyjmij ponownie pozycję „jeźdźca” (Ma Bu). Wykonaj pchnięcie prawą ręką z pełnią siły w prawo na całą długość ręki z wysuniętym palcem wskazującym (lub, w zależności od wersji) palcami wskazującym i środkowym ustawiając dłoń wysuniętymi palcami na linii bocznej i wysokości prawego barku. Jednocześnie zamknij lewą pięść i z pełnią siły przenieś poziomo aż do lewego ramienia ruchem przypominającym naciąganie cięciwy łuku. Spoglądaj na prawą dłoń (rys 8.)



Rys 8.

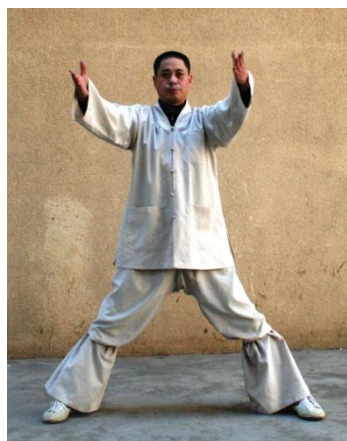
Rys 9.

Oddychając spokojnie przez usta skręć i następnie dostaw prawą stopę do lewej, umieszczając obie pięści z kciukami skierowanymi ku górze po obu stronach talii. Spoglądaj przed siebie „w dal”. (rys 9.) Powtórz powyższe ćwiczenie łącznie dwanaście razy w jednym cyklu.

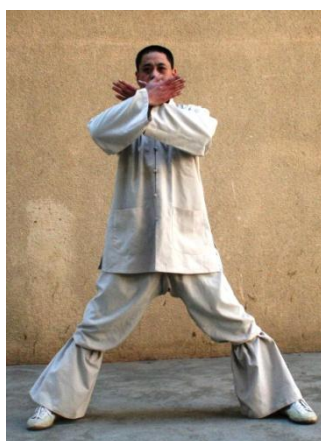
Efekty zdrowotne wynikające z wykonywania drugiego ćwiczenia „S.B.D.J.” stojąc:

Wykonanie drugiego ćwiczenia „S.B.D.J. stojąc rozciąga i uelastycznia ramiona i klatkę piersiową, wzmacnia mięśnie nóg, rozwija „wojowniczego ducha”, daje upust emocjom, zwiększa pułap tlenowy, wigor i siłę woli, oddziela w wątrobie energię Qi, usuwa ból w klatce piersiowej, obszarze talii, okolicy łopatek i mięśniach grzbietu.

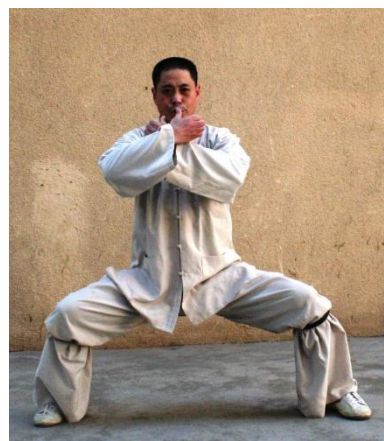
Zdjęcia obrazujące wykonanie drugiego ćwiczenia „S.B.D.J.” stojąc: 2.A, 2.B, 2.C, 2.D, 2.E, 2.F, 2.G, 2.H, 2.I, 2.J.



2.A.



2.B.



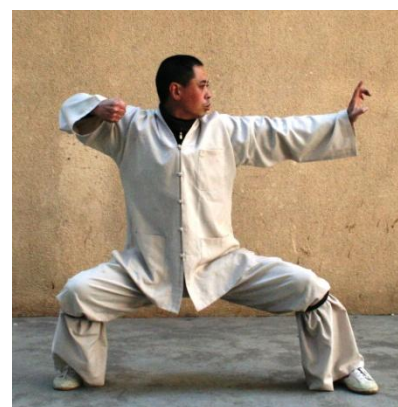
2.C.



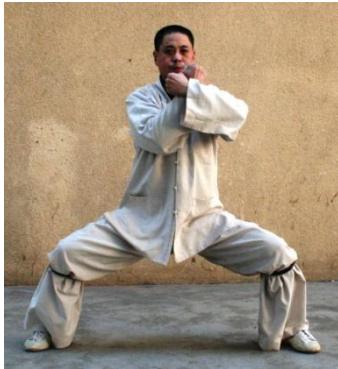
2.D.



2.E.



2.F.



2.G.



2.H.



2.I.



2.J.

Według mnicha Shi Guo Lin (Shi Yan Si):

„Nazwa drugiego ćwiczenia nawiązuje do „T.C.M.”.Reguluje ono przepływ energii Qi w organizmie, a jego głównym celem jest poprawa stanu zdrowia płuc i wątroby. Stare chińskie powiedzenie głosi: „Celując w lewo trafisz w wątrobę, natomiast w prawo - w płuco”. Rozumiejąc zarówno działanie tego ruchu i jego cel będziemy lepiej rozumieć niektóre podstawowe zwroty i zasady występujące „T.C.M.” W ćwiczeniu tym praktykowanym w pozycji „jeźdźca” ćwiczący naśladuje ruchy łuczniczki strzelającej do drapieżnego ptaka, naprzemiennie wykonując ruchy napinania niewidzialnego łuku z lewej i z prawej strony ciała. Ruch „napinania łuku” z lewej strony ciała powoduje unoszenie się energii Qi z dolnego Dan Tien do wątroby, a napinając go z prawej strony ciała używamy płuc do „zatapiania” energii Qi we wnętrzu organizmu. Wykonując to ćwiczenie wykorzystujemy energię Qi do poprawy funkcjonowania własnych płuc oraz wątroby. Aby to jednak osiągnąć, ruchy muszą być właściwie skoordynowane w procesie wzmacniania i usprawniania funkcjonowania płuc oraz wątroby. Następuje to na skutek rozszerzenia klatki piersiowej, wyciągania ramion i obracania głowy(...). W skutek regularnego wykonywania tego ćwiczenia zwiększy się elastyczność ramion i karku oraz przepływ krwi przez te obszary, wzmocni serce oraz płuca oraz zoptymalizuje się funkcjonowanie najwyższej części „Potrójnego Ogrzewacza”, tj. „Górnego Ogrzewacza”, stymulując przepływ energii Qi w ramionach przez trzy meridiany „Yin” oraz trzy meridiany „Yang””. Procesy te są bardzo korzystne dla całego organizmu, poprawiając krążenie krwi oraz energii Qi w całym ciele.

**Ćwiczenie Trzecie:
„Unieś raz jedną, a raz drugą rękę,
aby wyregulować funkcjonowanie śledziony i żołądka”.**

Shaoliński utwór opisujący trzecie ćwiczenie „S.B.D.J.” stojąc:

*„Stojąc naturalnie unieś lewą dłoń z boku ciała podążając za nią wzrokiem .
Opuść prawą dłoń. Ruchy te wzmocnią i ochronią twoją śledzionę oraz żołądek.
Wykonaj kilkakrotnie te ruchy, naprzemiennie unosząc raz lewą, a raz prawą dłoń.”*

Opis wykonania trzeciego ćwiczenia:

Wykonując to ćwiczenie, podobnie jak w dwóch poprzednich naciskaj językiem na twarde podniebienie w jamie ustnej, jednocześnie „chwytając” palcami stóp podłoże. Powoli odstaw lewą stopę, tak aby stopy były od siebie oddalone na szerokość barków. Lewą dłoń położoną jest na prawej przed pępkiem. Wewnętrzne strony dłoni skierowane są w górę. Spoglądaj „daleko przed siebie”.(rys 6.). Robiąc wdech przez nos unieś obie dłonie do piersi, a następnie unieś w górę prawą dłoń umieszczając nadgarstek ponad głową, kierując palce lewej dłoni do wewnątrz, wewnętrzną stroną dłoni w górę. W tym samym czasie przenieś powoli prawą dłoń w dół i nieco w tył, dopóki nie spocznie nieznacznie za tobą z prawej strony ciała. Wzrok podąża za unoszącą się lewą dłonią, kierując się najpierw nieznacznie najpierw w lewo, a następnie spoczywa na niej, gdy uniesiona jest ponad głową.(rys 10.)



Rys 10.



Rys 10-A.



Rys 11.

Wydechając powietrze przez usta, opuść lewą dłoń przed pierś i unieś do niej prawą dłoń. Lewa dłoń opadając skierowana jest wewnętrzną stroną w górę, a prawa unoszona w górę - wewnętrzną stroną w dół. Opuść następnie obie dłonie do pępka

umieszczając lewą dłoń na prawej. Dłonie zwrócone są wewnętrznymi stronami w górę. Skieruj wzrok prosto przed siebie. (rys 10-A)

Następnie wykonaj powyższe ćwiczenie „na przeciwną stronę” ciała, tj: wdychając powoli przez nos unieś powoli prawą rękę umieszczając nadgarstek ponad głową i opuszczając lewą rękę w dół, nieco w tył z lewej strony ciała. Podążaj wzrokiem najpierw za prawą dłoń w prawo, a następnie nadal za nią w górę. Obróć palce prawej dłoni kierując wnętrze dłoni w górę. (rys 11.). Ćwiczenie to można wykonywać na dwa sposoby:

1. Nieznacznie skracając ciało w stronę uniesionej ręki, co utrudnia jego wykonanie, gdyż dodatkowo rozciąga mięśnie grzbietu (tak jak na rysunkach nr.10 i 11),
2. Nie skracając tułowia podczas unoszenia rąk.(wersja łatwiejsza).

Następnie, wraz z wydechem przez usta powoli opuść prawą dłoń i unieś lewą na wysokość piersi tak, aby ich palce wzajemnie wskazywały na siebie, z wnętrzami dłoni skierowanymi w stronę podłoża. Powoli, z wydechem opuść dłonie łącząc je przed pępkiem z lewą dłoń spoczywającą na prawej i skierowanymi wewnętrznymi stronami w górę. Spoglądaj „daleko przed siebie”. (rys 10 –A).

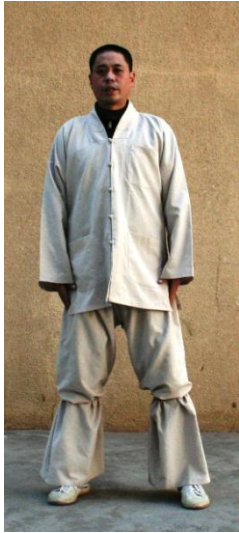
Powtórz to ćwiczenie jedenaście razy aby zakończyć cały jego cykl.

Oddziaływanie terapeutyczne:

Wykonując powyższe ćwiczenie poprzez skręt ciała wytwarzamy masujący ucisk na śledzionę, żołądek, wątrobę oraz woreczek żółciowy, harmonizując przepływ energii Qi we wnętrzu ciała, regulując produkcję „czystej” energii Qi w śledzionie oraz usuwanie „brudnej” energii Qi z żołądka, tzw.”Tiao Li Pi Wei”. Wykonywanie tego ćwiczenia przyczynia się do wzrostu ilości energii Qi w śledzionie i usuwania jej nadmiaru z żołądka, co optymalizuje funkcjonalność przewodu pokarmowego, wspomagając procesy trawienia.

Zdjęcia obrazujące wykonanie trzeciego ćwiczenia „S.B.D.J.” stojąc:

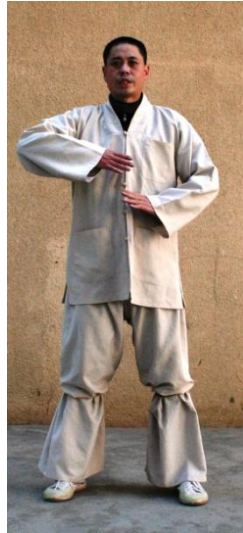
3.A, 3.B, 3.C, 3.D, 3.E, 3.F, 3g, 3.H, 3.I, 3.J, 3.K.



3.A.



3.B.



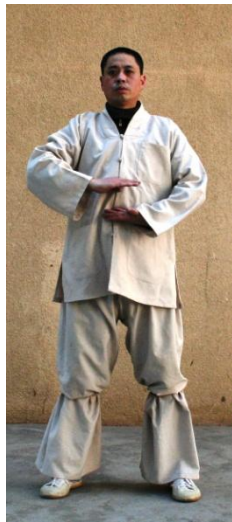
3.C.



3.D.



3.E.



3.F.



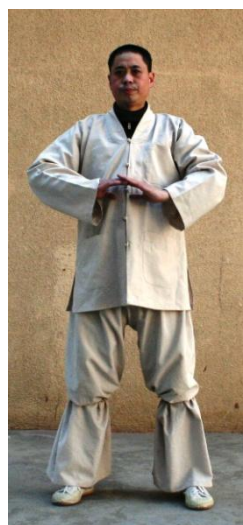
3.G.



3.H.



3.I.



3.J.



3.K.

Według słów mnicha Shi Guo Lin(Shi Yan Si):

„Głównym celem wykonywania tego ćwiczenia jest regulacja prawidłowego funkcjonowania śledziony i żołądka oraz zachowanie ich w dobrym zdrowiu. Aby to uczynić skutecznie, ćwiczący musi naprzemiennie poprawnie unosić rękę raz z jednej, a raz z drugiej strony ciała, tak jak zaznaczono w nazwie ćwiczenia. Według „T.C.M.”, śledziona i żołądek nie mogą być zdrowe „z własnej woli”, gdyż w tym względzie są zależne od prawidłowego odżywiania się. Konieczne jest zatem regulowanie ich funkcjonowania, ponieważ są one niezbędne w procesach trawienia i absorpcji pokarmu, który jest jednym z głównych źródeł energii dla organizmu człowieka. (przypis nr.2). Jeśli funkcjonują one prawidłowo, działanie innych tkanek i organów powiązanych z nimi również będzie właściwe, a ciało stanie się odporne na choroby. Powyższe ruchy regulują nie tylko funkcjonowanie śledziony i żołądka, lecz również wątroby i pęcherzyka żółciowego. Przez unoszenie jednej ręki i jednoczesne opuszczanie w dół drugiej z boku ciała uzyskujemy efekt wewnętrznego masażu za pomocą mięśni biorących udział w ruchu. Przeciwnastawne rozciągnięcie mięśni z obu stron ciała, w tym również przepony - mięśnia jamy brzusznej, daje w efekcie wewnętrzny masaż śledziony i żołądka. Wykonując powyższe ruchy ćwiczący jednocześnie udrażnia i napełnia energią Qi meridiany po obu stronach klatki piersiowej. W „T.C.M.” klatka piersiowa człowieka jest postrzegana, jako meridianowe „przejście” do wątroby i pęcherzyka żółciowego, więc ćwiczenie to reguluje również funkcje pęcherzyka żółciowego oraz wątroby.”

Ćwiczenie Czwarte:

„Wielokrotne obróć głowę w tył spoglądając za siebie, traktując te ruchy jako skuteczną terapię przeciwko pięciu nadwyrężeniom pięciu organów Zang i siedmiu chorobom oraz urazom.” (przypis nr 3.)

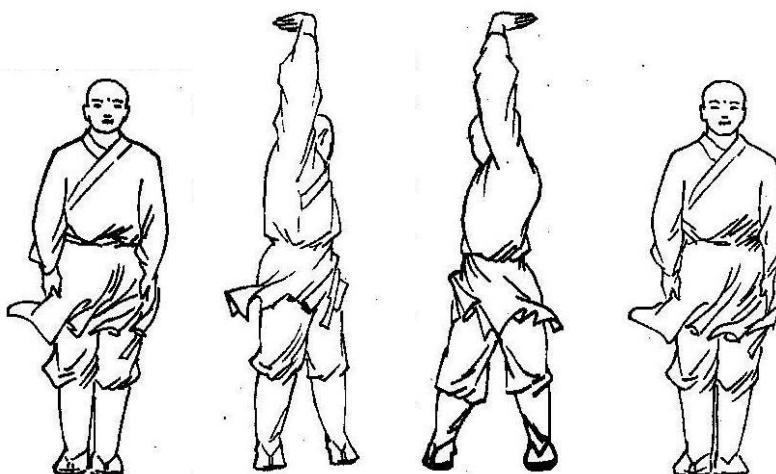
Shaoliński utwór opisujący czwarte ćwiczenie „S.B.D.J.” stojąc:

„Stań stopami na szerokość barków z opuszczonymi dłońmi i skup się na „Qi Shen Dan Tien”. Zajrzyj okiem umysłu w swoje wnętrze, dostrzegając pięć organów i siedem chorób. Skręć głowę nieznacznie w lewo i spójrz w tył utrzymując przez chwilę tę postawę, a następnie po krótkiej przerwie zwróć głowę w prawo, również spoglądając za siebie, i przez chwilę utrzymując tę postawę.”

Opis wykonania czwartego ćwiczenia:

Rozpoczynając ćwiczenie przytknij koniec języka do twardego podniebienia w jamie ustnej, a palcami stóp staraj się pochwycić podłoże na którym stoisz. Dłonie są naturalnie opuszczone po obu stronach ciała, a wzrok skierowany przed siebie „w dal”. (rys 12). Powoli odstaw lewą stopę na szerokość barków. Pozostając w tej postawie powoli oddychaj przez nos. Po chwili powoli spójrz za siebie w tył ponad lewym barkiem, skręcając głowę w lewo, a następnie powoli wykonaj to

samo ćwiczenie w przeciwnym kierunku spoglądając za siebie w tył ponad prawym barkiem. Następnie powoli unieś prawą rękę, aż dłoń znajdzie się ponad twoją głową, skierowana wewnętrzną stroną w górę. Lewą dłoń umieść przy lewym biodrze, skierowaną wewnętrzną stroną w dół. Skręć górną część ciała w lewo, obróć w lewo głowę tak dalece, by prawa pięta była w zasięgu twojego wzroku. (rys 13) Oddychając powoli przez usta opuść prawą rękę i unieś lewą. Skręć górną część ciała w prawo do tego stopnia, byś był w stanie dostrzec to, co jest z tyłu za tobą. Wykonaj wdech przez nos unosząc lewą dłoń ponad głowę i kierując jej wewnętrzną stronę w górę, jednocześnie opuszczając prawą dłoń wnętrzem skierowaną ku podłożu. Skręć górną część ciała w prawo tak dalece, aż lewa pięta znajdzie się w zasięgu twojego wzroku. (rys.14).



Rys 12.

Rys 13.

Rys 14.

Rys 15.

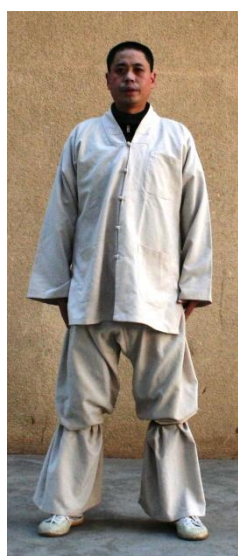
Skręć ciało w lewo wydychając powoli powietrze przez usta, jednocześnie opuszczając lewą rękę i unosząc prawą. Spoglądając przed siebie „w dal” umieść prawą rękę na prawym, a lewą na lewym biodrze. Powoli unieś obie dłonie do piersi, a następnie swobodnie opuść w dół po obu stronach ciała, jednocześnie przenosząc ciężar na prawą nogę, dostawiając lewą stopę do prawej i powracając do pozycji wyjściowej. (rys 15.)

Oddziaływanie terapeutyczne czwartego ćwiczenia „S.B.D.J.” stojąc :

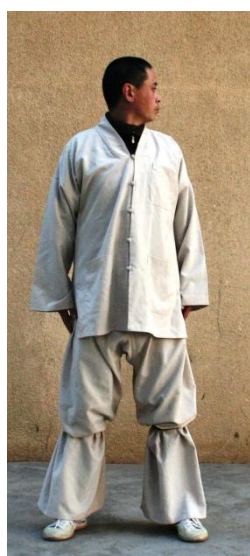
Czwarte ćwiczenie leczy schorzenia Pięciu Organów „Zang” – tzw: „Wu Zang”, tj. serca, śledziony, wątroby, płuc i nerek oraz zaburzenia Siedmiu Stanów Emocjonalnych tzw. „Qi Qing”, tj. radości, złości, lęku, niepokoju, strachu, przerażenia i przygnębienia, tworzących w sumie „Pięć Trudów i Siedem Ran” (Wu Lao Qi Shang). Skrętne ruchy ciała poprawiają komunikację pomiędzy mózgiem a narządami wewnętrznymi. Poprzez ruchy kręgu szyjnego „Atlas” (w języku chińskim nazywanego „Niebiańskim Filarem” (Tian Zhu) następuje stymulacja za pomocą impulsów nerwowych gruczołu grasicy (położonej w śródpiersiu za mostkiem), w jej hormonalnej działalności wydzielniczej (produkuje i wydziela tymozynę, THF, tymulinę i tymostymulinę), zwiększając także zdolność mózgu do regulowania funkcjonowania narządów wewnętrznych oraz wzmacniając odporność immunologiczną. Wykonywanie tego ćwiczenia wzbogaca „jakość” krwi wytwarzanej przez szpik kostny, uspokaja umysł,

regulując właściwe działanie mózgu oraz prowadzi do harmonijnego funkcjonowania ww. „Pięciu Organów”.

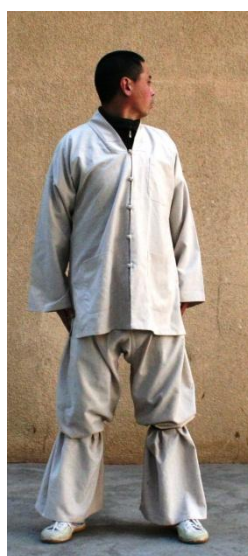
**Zdjęcia obrazujące wykonanie czwartego ćwiczenia „S.B.D.J.” stojąc:
4.A, 4.B, 4.C, 4.D, 4.E, 4.F, 4.G, 4.H.**



4.A.



4.B.



4.C.



4.D.



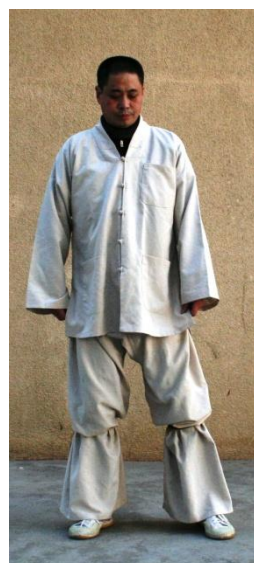
4.E.



4.F.



4.G.



4.H.

Według mnicha Shi Guo Lin (Shi Yan Si):

„Celem głównym wykonywania czwartego ćwiczenia jest kompleksowa ochrona ludzkiego ciała. Spotykany w „T.C.M.” zwrot „Wu Lao Qi Shang”, oznaczający dosłownie: „Pięć szkód i siedem ran”, odnosi się do nadwyrężeń pięciu organów i siedmiu schorzeń. Określa on wiele przyczyn, z powodu których ludzie chorują. „Wu Lao” tzn. „Pięć szkód” oznacza uszkodzenia pięciu organów – tj. wątroby, serca, śledziony, płuc i nerek. „T.C.M.” zakłada, że wiele schorzeń wynika z braku aktywności ruchowej, prowadzącej do chorobotwórczej stagnacji. Zgodnie z tym założeniem, zbyt długie pozostawanie w jednym stanie (w pozycji bez ruchu) jest jedną z przyczyn cierpienia. Lekiem na uniknięcie go jest jak najczęstsza jej zmiana. Pomimo, że zmiana stanu, w jakim znajduje się organizm (pozycja) jest jedynie stanem przejściowym, pozwala doraźnie uniknąć cierpienia spowodowanego przez ruchową stagnację. Przykładowo: zbyt długie wypatrywanie czegoś doprowadzi do bólu oczu i zaburzeń krążenia krwi, zbyt długie siedzenie wywoła ból mięśni, zbyt długie stanie spowoduje bóle nóg i kości, zbyt długie chodzenie skutkuje bólami ścięgien, a zbyt długa ogólna nieruchomość wywoła zaburzenie w cyrkulacji energii Qi. Oznacza to, że jeśli przez zbyt długi czas patrzymy, siedzimy, stoimy, chodzimy lub leżymy, wywołamy ból i będzie to miało negatywny wpływ na nasz organizm i psychikę. Starając się uniknąć bólu i choroby, nieustannie zmieniamy stan, w którym znajduje się nasze ciało, i działania te tworzą zazwyczaj zamknięte koło. Przykładowo: Gdy zbyt długo leżymy- bolą nas plecy, więc np. siadamy. Siedząc zbyt długo wywołujemy bóle innych części ciała, więc wstajemy i chodzimy. Od długiego stania lub chodzenia wystąpią bóle nóg, więc ponownie siadamy lub się kładziemy, itd. od początku. W tym cyklu zmian biorą udział receptory wzroku – oczy, które również ulegają zmęczeniu. Odpoczywają one w trakcie snu bądź medytacji. Termin „Qi Shang” oznacza uszkodzenia ciała spowodowane przez emocje, czynniki zewnętrzne (jak np. nadmierne ciepło lub zimno) oraz przez niewłaściwy tryb życia. Typowym przykładem niewłaściwego trybu życia jest przejadanie się powodujące bóle śledziony. Złość uszkadza wątrobę. Zbyt długie siedzenie uszkadza nerki. Picie zbyt wielu zimnych napojów może uszkodzić płuca. Smutek i zmartwienia doprowadzą do bólu serca. Wiatr, deszcz, zimno i skwar wywołają bóle całego ciała, gorączkę lub dreszcze. Długotrwały strach zaszkodzi sile ducha, pewności siebie, obniży samoocenę, mogąc doprowadzić do zaburzeń psychicznych. Na powyższym przykładzie doskonale widać sens porzekadła: „Ruch to zdrowie” (...) Ćwiczenie „S.B.D.J”. „Wielokrotnie obróć głowę spoglądając za siebie (...)” jest przeznaczone do zwalczania tych właśnie pięciu szkód i siedmiu chorób. Ruchy tego ćwiczenia zostały stworzone w celu ochrony i leczenia tych właśnie organów i schorzeń. Starając się wykonać je poprawnie, należy obrócić głowę i spojrzeć wstecz skupiając wzrok za sobą. Spoglądając za siebie skręcamy kręgosłup i rdzeń kręgowy w celu zwiększenia roli energii „Yang”. Pomaga to zapobiegać siedmiu chorobom i zewnętrznym urazom mogącym zaszkodzić cyrkulacji energii „Yang” Ruch ten wzmacnia i energetyczne udrażnia rdzeń kręgowy, którym przepływa energia „Yang”. Drugą część tego ćwiczenia stanowi kontrolowany obrót ramienia. W związku z tym, że przez każde z ramion przebiega sześć meridianów, ruch ten zwiększa cyrkulację energii Qi „Yin i Yang” w meridianach przebiegających przez ramiona, zwiększając rolę energii „Yang”. Reasumując: wykonując to ćwiczenie możemy leczyć schorzenia „pięciu organów” oraz przeciwdziałać „siedmiu chorobom”.

Ćwiczenie Piąte:

„Pochyl głowę i kołysz nią oraz potrząśnij talią w celu wyeliminowania ognia z serca.(Xin Huo)”

Shaoliński utwór opisujący piąte ćwiczenie „S.B.D.J.” stojąc:

„Przyjmij pozycję jeźdźca, i pochyliwszy ciało w przód balansuj tułowiem raz w jedną, raz w drugą stronę, ruchem węża goniącego własny ogon. Górna część ciała jest wychylona do przodu, dłonie oparte na kolanach a łokcie skierowane na boki. Wykonując ćwiczenie uginaj tułów w biodrach, przeciągnij grzbiet z uczuciem relaksu. Pochyl się w przód, a następnie w lewo i potrząśnij tułowiem tj. „Hua Hu”. Lewe ramię jest zgięte, a prawe oparte na drugiej nodze wskazując „Zhuo Bi”. Jeśli pierwszy ruch jest wykonywany w pionowej linii z obciążeniem lewego kolana, i właściwym ustawieniem bioder, spoglądając w prawo - pozostaniesz przez cały czas silny i stabilny. W odchyleniu ciała spoglądaj na paluch prawej stopy. Utrzymaj przez chwilę tę postawę, a następnie okrężnym ruchem wyprostuj tułów przyjmując ponownie klasyczną pozycję jeźdźca (Ma Bu). Następnie wykonaj to ćwiczenie w przeciwnym kierunku, również wstrząsając „Hua Hu” do przodu po prawej stronie. Powtórz ćwiczenie dziesięć razy.”

Opis wykonania piątego ćwiczenia:

Rozpocznij wykonywanie piątego ćwiczenia, tak jak poprzednich, tj. od przyłożenia końca języka do twardego podniebienia jamy ustnej, a palcami stóp starając się pochwycić podłoże na którym stoisz. Ręce spoczywają naturalnie rozluźnione po obu stronach ciała. Spoglądaj przed siebie „w dal”.(rys 15.). Przesuń lewą stopę o krok w lewo, ugnij kolana i przyjmij pozycję jeźdźca (Ma Bu). Kolana znajdują się nad stopami a ciało jest proste. Powoli opuść dłonie, przenosząc je nad udami i opierając na kolanach. Następnie wykonaj kołyszące ruchy ciałem, wykonując zamaszty ruch jednocześnie głową i tułowiem, skręcając się w lewo w kręgosłupie i biodrach. (rys 16). Przyjmij postawę „Gong Bu” z lewą dłonią opartą na lewym kolanie a prawą dłonią spoczywającą na prawym udzie. Kołyszącym ruchem ciała powróć do pozycji Ma Bu, ponownie opierając dłonie na kolanach. Następnie wykonaj takie same ruchy w przeciwnym kierunku rozpoczynając od wychylenia głowy i tułowia w prawo, w przód, i dół, w lewo aż do „prawej” pozycji „Gong bu” z prawą dłonią opartą na kolanie a lewą na lewym udzie. Kołyszącym ruchem tułowia powróć do pozycji jeźdźca, a następnie unosząc dłonie do piersi dostaw lewą stopę do prawej, opuść dłonie umieszczając naturalnie po obu stronach ciała. (rys 15).



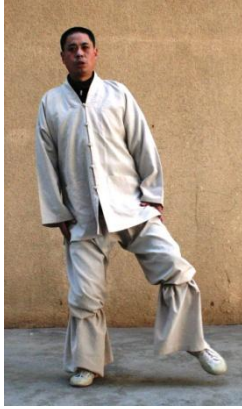
Rys 16.

Oddziaływanie terapeutyczne piątego ćwiczenia „S.B.D.J.” stojąc:

Piąte ćwiczenie „S.B.D.J. stojąc wywiera wpływ terapeutyczny w przypadku schorzeń psychosomatycznych, regulując właściwą funkcjonalność serca oraz płuc. Zgodnie z „T.C.M.” napięcie emocjonalne i natłok myśli zwiększają wydzielanie przez organizm wewnętrznego ciepła (ognia „Xin Huo”) objawiającego się w postaci gorączki, wypieków na twarzy oraz przyspieszonego bicia serca. Wykonując powyższe ćwiczenie usuniesz ww. objawy nadmiaru ciepła wynikające z „pożaru” serca oraz często towarzyszącą im zgagę (Chin: „Qu Xin Huo”) oraz chorobę wrzodową żołądka, jako częste i powiązane z sobą schorzenia nerwico pochodne. Ruchy pochylania i opuszczanie tułowia działają uspakajająco sprawiając, że nadmierny „ogień” wypływa z serca, a w nerkach wzrasta ilość płynu. Aby jednak „ugasić” Xin Huo, ilość płynu w nerkach być wystarczająca ilość. **(przypis nr 4)**. Powiada się, że: „Para wodna „Yin” unosi się z nerek, podążając na spotkanie ognia „Yang” buchającego z serca, by zrównoważyć nadmierny żar”. Jak widać, w przypadku nadmiernej aktywności któregoś z ww. organów, oba w swojej działalności wzajemnie się kontrolują i pomagają sobie osiągnąć i utrzymać stan równowagi energetyczno fizjologicznej. Zmniejszeniu ulegają wówczas stres i napięcie emocjonalne, łatwiej i szybciej poddają się leczeniu owrzodzenia jamy ustnej, a na skutek regulacji właściwej kwasowości w obrębie żołądka i likwidacji zgagi zanika nieświeży oddech. Mija bezsenność lub nadmierna senność (jako biegunowe obronne reakcje organiczne na nadmierny stres), zaparcia oraz dyskomfort w oddawaniu moczu.

Zdjęcia obrazujące wykonanie piątego ćwiczenia „S.B.D.J.” stojąc:

5.A, 5.B,5.C, 5.D, 5.E, 5.F, 5.G, 5.H, 5.I,5.J, 5.K,5.L,5.Ł,5.M, 5.N.



5.A.



5.B.



5.C.



5.D.



5.E.



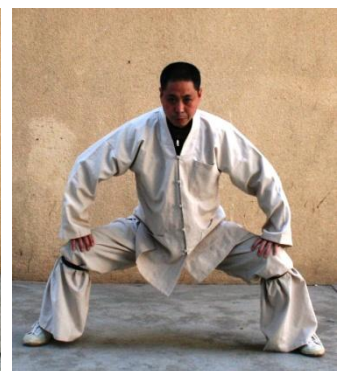
5.F.



5.G.



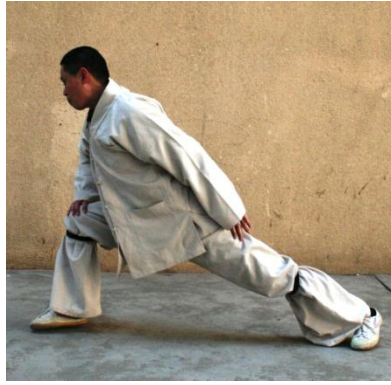
5.H.



5.I.



5.J.



5.K.



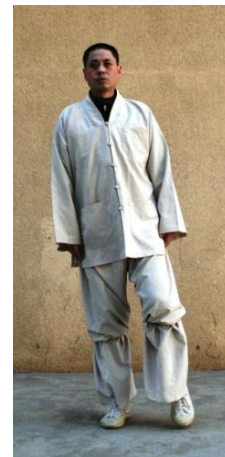
5.L.



5.Ł.



5.M.



5.N.

Według mnicha Shi Guo Lin (Shi Yan Si):

„Ćwiczenie piąte stworzono zarówno dla podtrzymania zdrowia jak i z powodów terapeutycznych, w celu pozbycia się z serca (Xin) objawów nadmiaru ognia (Huo). W „T.C.M.” zwrot „Xin Huo” oznacza dosłownie „pożar serca”, który jest przyczyną wielu chorób i czyni ciało oraz psychikę podatnymi na liczne choroby. Poprzez kołysanie głową i „drżenie ogona”(koliste ruchy miednicy, kości krzyżowej i ogonowej), „Xin Huo” jest w końcowym efekcie usuwany z ciała. Czym dokładnie jest „Xin Huo”? Zgodnie z „T.C.M” istnieje współzależność funkcjonalna między pięcioma organami wewnętrznymi odnosząca się ponadto do pięciu elementów (drewna, ognia, ziemi, metalu i wody) i istniejących między nimi procesami wzajemnego tworzenia (wspierania) lub przeciwdziałania. Przykładowo: woda gasi ogień, korzenie drzewa rozsadzają ziemię, ziemia zasypuje wodę, ogień spopiela drewno. „T.C.M.” kładzie duży nacisk na znaczenie tych relacji warunkujących dobre funkcjonowanie ludzkiego organizmu. We wzajemnych stosunkach między elementami wody i ognia, woda „powiązana jest” z nerkami, a ogień z sercem.

Element ognia w sercu może manifestować się w dwóch postaciach:

1. Gdy organizm jest zdrowy, ma on postać korzystnego ciepła.
2. W stanie chorobowym ciepło serca i tzw. „ognista energia Qi” nadmiernie unosi się i wzrasta, przechodząc stan patologiczny – tj. w groźny emocjonalno

energetyczno fizjologiczny pożar. (Huo).

Do kontroli, zrównoważenia tego stanu i „gaszenia pożaru” wykorzystujemy element wody (wodną Qi) zgromadzoną w nerkach. „Wodna Qi”, podobnie jak sama woda zawsze płynie w dół, lecz jeśli spłynie jej zbyt wiele, powoduje obrzmienie i ciężkość nóg. Jak zatem widać zarówno nadmiar elementu ognia jak i wody bywa dla organizmu szkodliwy. Aby być zdrowym, funkcje nerek i serca muszą być zrównoważone. Jeżeli ciepło z serca spływa w dół, korzystnie rozgrzewa nerki. Wówczas podgrzana „wodna Qi” unosi się niczym para wodna, chroniąc serce i przeciwdziałając wystąpieniu jego „pożaru”. Ruchy tego ćwiczenia intensyfikują przepływ energii Qi przez meridian biegnący wzdłuż kręgosłupa tj. przez „Du Mai” oraz przez meridian pęcherza moczowego i nerek. Na skutek wykonywanie tego ćwiczenia uzupełniony zostaje niedobór wodnej Qi w meridianie pęcherza moczowego, co wpływa korzystnie na zdrowie nerek oraz powoduje ogólny wzrost „wodnej Qi” krążącej w organizmie. Ponieważ zakres ruchów oraz wysiłek fizyczny w tym ćwiczeniu są znaczne, osoby z nadciśnieniem tętniczym lub w podeszłym wieku powinny wykonywać je ostrożnie i z umiarem. Nie należy nadużywać tego ćwiczenia w celu ochrony przed zawrotami głowy, uczuciem ogólnego dyskomfortu, przy potłuczeniach na skutek upadków i w innych urazach wynikających z podobnych incydentów. Podsumowując: Głównym celem piątego ćwiczenia jest zrównoważenie energii nerek i serca, w celu zapobieżenia możliwości wystąpienia objawów „Xin Huo”.

Ćwiczenie Szóste:

„Spoglądając odważnie i groźnie zaciśnij pięści w celu zwiększenia siły fizycznej, wytrzymałości oraz ilości energii Qi.”

Shaoliński utwór opisujący szóste ćwiczenie „S.B.D.J.”:

„Zaoszczędzisz sporo wysiłku i opanujesz złość zadając poziome uderzenia pięściami na przestrzeni dwóch metrów. By je wykonać, ugnij kolana i przyjmij postawę jeźdźca(MA BU). Gdy uderzasz nieznacznie w lewo w przód lewą pięścią, wzrok najpierw spoczywa na pięści, a gdy zakończysz cios oczy wpatrują się w odległą przestrzeń przed lewą pięścią, patrząc „przez nią”, jak gdyby była przezroczysta. W trakcie zadawania ciosu lewą pięścią, przyciągnij prawą pięść do ciała na poziomie talii. Cios lewą pięścią tworzy rodzaj konkurencyjności i współzawodnictwa dla prawej, więc następnie wycofaj lewą pięść a uderz prawą. Powtórz to ćwiczenie dziesięć razy.”

Opis wykonania szóstego ćwiczenia „S.B.D.J.” stojąc:

Rozpoczynając wykonywanie szóstego ćwiczenia, podobnie jak poprzednio, dotykaj językiem twarde podniebienie w jamie ustnej, a palcami stóp staraj się pochwycić podłoże na którym stoisz. Zaciśnij obie pięści i umieść je na wysokości talii po obu stronach tułowia. Spoglądaj przed siebie „w dal”. (rys 17.) Ostaw lewą stopę o krok w lewo i przyjmij postawę „jeźdźca” (Ma Bu) z kolanami znajdującymi się nad stopami. Zamknij pięści i umieść je po obu stronach ciała na wysokości talii. Wysuń w przód lewą pięść ruchem zadawania ciosu w przód na wysokość ramienia. Otwórz lewą dłoń i wykonaj wymaginowany chwyt i wykręcenie ręki przeciwnika zadającej cios, ponownie zamykając pięść. Następnie podążając za nią „piorunującym” wzrokiem, ściągnij obróconą lewą pięść do lewego biodra. Powtórz te ruchy prawą ręką, a następnie wykonaj powolny cios lewą pięścią w lewo, wykonując po niej chwyt, wykręcenie, zamknięcie pięści i ściągnięcie do biodra podążając za nią wzrokiem. Powtórz całą akcję prawą ręką, po czym zadaj prawą ręką cios w przód tak jak na początku ćwiczenia, wykonaj przechwyt, wykręcenie i ściągnięcie. Powtórz to następnie lewą dłonią, po czym umieść obie pięści na talii, wykonaj jednocześnie dwa ciosy poziomo na boki na wysokość ramion, spoglądając w przód, otwórz pięści, wykonaj jednocześnie dwa przechwyty, po których umieść ponownie obie pięści na biodrach i zakończ ćwiczenie podobnie jak poprzednio, unosząc otwarte dłonie do piersi, dostawiając lewą stopę do prawej i opuszczając dłonie po obu stronach ciała. W tym samym czasie obróć dwukrotnie (jednocześnie) pięści i naciśnij (zadaj powolny cios) najpierw prawą, ustawioną poziomo pięścią a następnie lewą. Cios prawą pięścią zadaj na wysokości prawego ramienia, kierując wzrok horyzontalnie daleko przed siebie (rys 18). Lewą pięść spoczywa na biodrze. Następnie ściągnij prawą pięść do ciała umieszczając ją na prawym biodrze, zadając jednocześnie pchnięcie lewą pięścią na wysokości i przed lewym ramieniem. Spoglądaj daleko przed siebie. (rys 19.). Powtórz całe ćwiczenie dwadzieścia cztery razy.

Shaolińscy mnisi powiadają, że poprzez wykonywanie w tym ćwiczeniu ciosów pięściami można rozładować skumulowany i tłumiony gniew.



Rys. 17.



Rys. 18.



Rys. 19.

Oddziaływanie terapeutyczne szóstego ćwiczenia „S.B.D.J.” stojąc:

Wykonywanie szóstego ćwiczenia „rozciąga” kanał „Du Mei”, biegnący wzdłuż kręgosłupa oraz „Tai Yang” - kanał pęcherza moczowego i południka stóp (Chin: „Zu Tai Yang Pang Guang Jing”). Na skutek wykonywania go wzmocni się funkcjonalność nerek i mięśni w obszarze talii oraz dolnej części pleców „Shen Yao”. Wzmocnią się również kolana, zwiększy się ochrona i pielęgnacja energetyczna układu moczowego, płciowego oraz rozrodczego. W związku z tym, że w nerkach zmagazynowana jest tzw. „wodna Qi” i położone są one stosunkowo blisko opasującego talię meridianu „Dai Mei”, jak również dolnego „Dan Tien” z którym połączone są meridianem przebiegającym przez punkt „Huang Ting”, z ich potencjału energetycznego i fizjologicznego korzystają wszystkie narządy i organy znajdujące się w ich sąsiedztwie. Ćwiczenie to rozwija ogólną witalność i wzmacnia mięśnie całego ciała.

Zdjęcia obrazujące wykonanie szóstego ćwiczenia „S.B.D.J.” stojąc:

6.A, 6.B, 6.C, 6.D, 6.E, 6.F, 6.G, 6.H, 6.I, 6.J, 6.K, 6.L, 6.Ł, 6.M.



6.A.



6.B.



6.C.



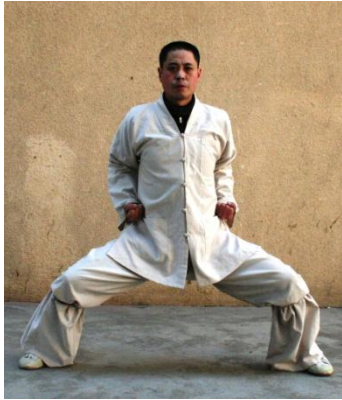
6.D.



6.E.



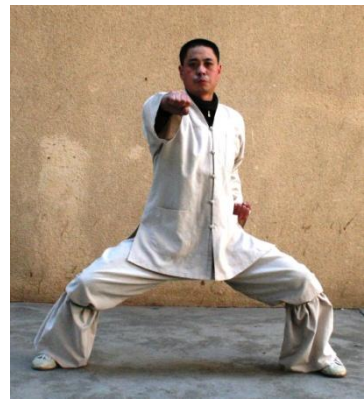
6.F.



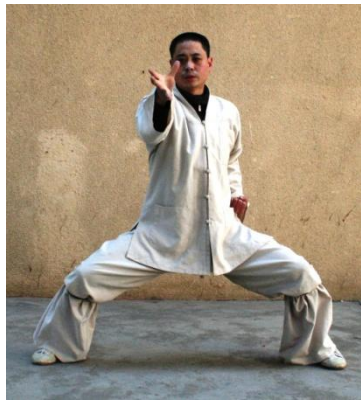
6. G.



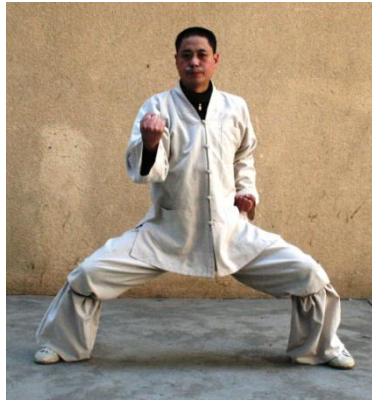
6.H.



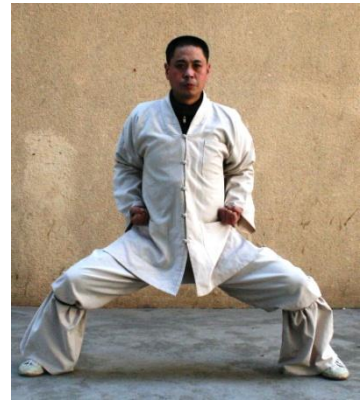
6.I.



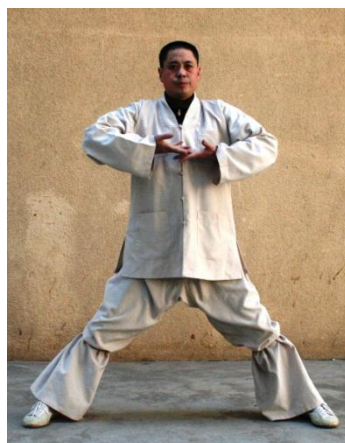
6.J.



6.K.



6.L.



Według mnicha Shi Guo lin (Shi Yan Si):

„Ćwiczenie szóste oparte jest na zawartej w „T.C.M.” teorii przemiany „Pięciu Elementów” w celu promocji zdrowia. Nadrzędnym jego celem jest doprowadzenie do zwiększenia się ogólnej wytrzymałości organizmu oraz wzrostu w nim ilości energii Qi. Według „T.C.M.” wątroba jest głównym organicznym rezerwuarem magazynującym krew. Jej głównym zadaniem jest przechowywanie krwi oraz zapewnienie organizmowi ciągłości dostępności Qi oraz krwi. Zdrowa wątroba wpływa na poprawę słuchu, uzdrawia i wzmacnia ściegna oraz ma wpływ na całościowe lepsze funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Funkcje wątroby obejmują „nadzór” nad: dystrybucją krwi i Qi w organizmie, wspomaganie śledziony i żołądka, wydalanie i wydzielanie żółci. Wątroba jest „odpowiedzialna” za ejakulację u mężczyzn i owulację u kobiet, regulację emocji, itp. Gdy ilość krwi w wątrobie jest wystarczająca, ściegna będą silne, a paznokcie zdrowe. W przypadku niedoboru krwi w wątrobie ściegna będą słabe, a paznokcie cienkie i kruche. Według teorii „Przemian Pięciu Elementów”, gdy pięć organów choruje na daną chorobę, uwidoczni to pięć efektów zewnętrznych. Zgodnie z powyższym bezwiedne mocne zaciskanie pięści przez człowieka świadczy o zmianach w funkcjonowaniu jego wątroby. Oznacza to, że gdy jesteśmy źli, energia Qi w naszej wątrobie zaczyna szybko krążyć, a naturalną reakcją na to jest bezwiedne zaciskanie pięści. Zmiany w cyrkulacji Qi w wątrobie może być odzwierciedlone również przez gniewne spojrzenie. Ćwiczenie „Zaciśnij pięści(...)” bazuje więc na naszych naturalnych skłonnościach i odruchach, a jego praktyka może być skuteczna w działaniach mających na celu poprawę naszego zdrowia. Ćwiczenie to wykonujemy w pozycji jeźdźca, chwytając w dłonie powietrze, a następnie zaciskając pięści z groźnym i „ostrym” spojrzeniem. W miarę praktyki poprawie ulegnie stan ściegien, funkcjonalność wątroby, siła talii, stan zdrowia nerek, ogólna wytrzymałość, siła ducha oraz ilość energii Qi oraz jej cyrkulacja w sieci meridianów.”

Ćwiczenie Siódme:

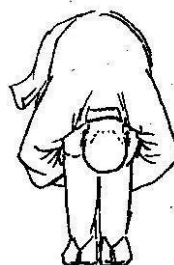
„Naciskaj mocno dłońmi tylne strony kolan, a następnie przytrzymaj oburącz stopy w celu wzmocnienia nerek i talii”.

Shaoliński utwór opisujący siódme ćwiczenie „ S.B.D.J.”

„Stojąc naturalnie ze stopami rozstawionymi na szerokość barków, rozluźniony w talii, oprzyj dłonie na kości krzyżowej i odegnij tułów w tył spoglądając w górę i za siebie, jednocześnie wypychając biodra w przód. Następnie z dostatecznie cichym „Gu Shen” wzniesź obie ręce unosząc dłonie powyżej głowy i powoli obróć je tak, jakbyś zamierzał chwycić świeże jabłka zwisające z gałęzi ponad twoją głową. Po krótkiej chwili pochyl ciało w przód, opuszczając dłonie w dół i podążając nimi wzdłuż nóg w kierunku stóp, jak alpinista podczas wspinaczki na górski szczyt. W pozycji skłonu zrób krótką pauzę, po czym powoli wyprostuj się sunąc dłońmi wzdłuż nóg w górę. Wyprostuj ramiona, unieś ręce do przodu, a następnie w górę i powoli opuść ręce po obu stronach ciała.”

Opis wykonania siódmego ćwiczenia „S.B.D.J. stojąc:

Tak, jak w poprzednich ćwiczeniach zwróć uwagę, aby twój język dotykał górnego podniebienia w jamie ustnej oraz staraj się pochwycić podłóżę palcami stóp. Ręce spoczywają naturalnie po obu stronach ciała, a wzrok skierowany jest przed siebie „w dal”. (rys 15.). Stojąc wyprostowany przenieś obie dłonie w tył opierając je na odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Wypchnij biodra w przód, wygnij ciało w tył odchylając w tył głowę i spoglądając za siebie. Następnie wyprostuj się i rozluźnij, unieś w górę dłonie, po czym wykonując powolny skłon w przód opuść je przesuwając w dół wzdłuż bioder i ud, aż do oparcia ich na stopach. Powoli wyprostuj ciało sunąc dłońmi po łydkach, udach, biodrach aż do ponownego oparcia ich na odcinku lędźwiowym kręgosłupa i ponownie odegnij ciało w tył spoglądając za siebie. Wyprostuj się, unieś ręce w przód i w górę, po czym opuść je po obu stronach ciała, aż spoczną po obu jego stronach. Zakończ ćwiczenie tak jak poprzednie, tj, dostawiając lewą stopę do prawej unosząc dłonie do piersi i opuszczając w dół umieszczając swobodnie po obu stronach ciała. Pochyl ciało w przód, ugnij nieznacznie kolana i wykonaj głęboki skłon w przód mocno naciskając dłońmi na kolana od tyłu, i dociągając klatkę piersiową do nóg tak, by stykała się z udami. Głowa jest opuszczona w dół znajdując się na wysokości kolan, lub niżej. (rys 21). Całe ćwiczenie wykonaj dwanaście razy.



Rys 20.

Rys. 21.

Oddziaływanie terapeutyczne siódmego ćwiczenia „S.B.D.J.” stojąc:

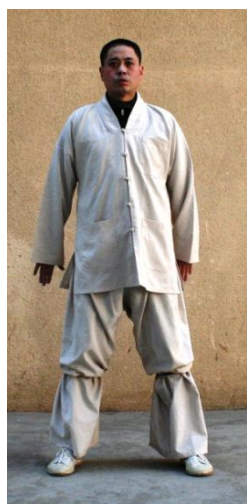
„T.C.M.” zakłada, że wątroba jest głównym zbiornikiem energii i siły mięśniowej w ciele człowieka, a jej dolegliwości mogą być dostrzegane w schorzeniach oczu i pogarszaniu się wzroku. Podczas wykonywania siódmego ćwiczenia, wzrok powinien być skupiony, a oczy spoglądać „głęboko i daleko”. Jak zaznaczono w opisie poprzedniego ćwiczenia, zaciskanie pięści stymuluje metabolizm wątroby, zwiększając w niej przepływ krwi przez sieć żylną „dziwną”. *(Sieć żylna „dziwna” polega na tym, że z jednej strony gruczołu wątroby żyły doprowadzające krew rozgałęziają się stopniowo w coraz drobniejsze żyłki i w końcu w naczynka włosowate wnikające w tzw. „zraziki wątrobowe”, natomiast z drugiej strony tkanki wątroby „zraziki” w odwrotnej kolejności przechodzą w sieć*

coraz grubszych naczyń włosowatych, następnie w żyłki i żyły, odprowadzając z niej krew.)

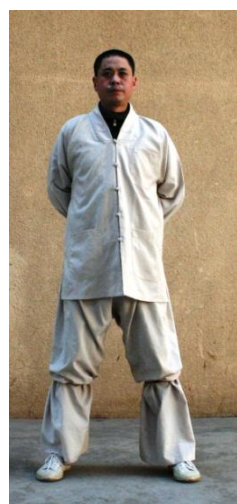
Wykonywanie siódmego ćwiczenia likwiduje również przeszkody w gładkim przepływie przez wątrobę energii Qi. W „T.C.M.” zakłada się, że u ludzi codziennie zbyt długo siedzących lub leżących, energia Qi staje się stopniowo coraz bardziej „gęsta”, przez co jej cyrkulacja ulega spowolnieniu. Wykonując to ćwiczenie doprowadzamy do zwiększenia w organizmie ilości energii Qi oraz jej cyrkulacji, a także siły fizycznej. Określa to chiński termin „Zeng Qi Li”. Stworzone zostaną wówczas właściwe warunki, aby cały organizm został właściwie oczyszczony, odżywiony i wzmocniony.

Wykonanie siódmego ćwiczenia ilustrują zdjęcia:

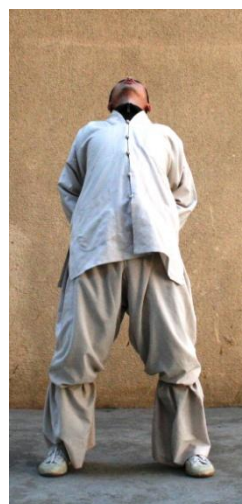
7.A, 7.B, 7.C, 7.D, 7.E, 7.F, 7.G, 7.H, 7.I, 7.J, 7.K.



7.A.



7.B.



7.C.



7.D.



7.E.



7.F.



7.G.



7.H.

Według mnicha Shi Guo Lin (Shi Yan Si):

„Głównym celem wykonywania siódmego ćwiczenia jest wzmocnienie nerek oraz talii. Jego koncepcja opiera się na cyrkulacji energii Qi w meridianach. Zgodnie z zasadami „T.C.M.” nerki przyporządkowane są elementowi wody i znajdują się w strefie „Dolnego Ogrzewacza” po obu stronach rdzenia kręgowego. Ze względu na ich położenie, obszar talii jest często określany jako „dom” otaczający nerki. Główną funkcją nerek jest przechowywanie pierwotnej Qi, wspomaganie produkcji szpiku kostnego oraz zapewnienie optymalnego odżywiania kości. Nerki są również współodpowiedzialne za proces reprodukcji, magazynują pierwotną Qi oraz wpływają na tworzenie wewnętrznej równowagi między „Yin i Yang”. Stan zdrowia nerek i ich funkcjonalność można prawidłowo ocenić po wyglądzie włosów człowieka. Lśniące i zdrowe włosy są wskaźnikiem, że nerki funkcjonują właściwie. Zgodnie z teorią „T.C.M”, jeśli w nerkach znajduje się zbyt mało pierwotnej Qi, kości będą chore, a rejon talii stanie się osłabiony. W wyniku tego organizm stanie się podatny na choroby. Kondycja zdrowotna nerek uwidacznia się zatem między innymi przez siłę talii. W obszarze pasa przebiega wiele meridianów, w tym: meridian nogi „San Yang Luo” (tzn. „Trzy Połączenia Yang”) i „Du Mei” – biegnący między innymi w dolnej części pleców. Z tyłu w talii znajduje się „Brama Życia” (punkt „Ming Men”). „Brama Życia” i nerki bezpośrednio wpływają wzajemnie na siebie. Poprawnie wykonane siódme ćwiczenie „S.B.D.J.” tworzy pionowy efekt masażu, rozciągając mięśnie grzbietu, zwiększając ruchomość kręgosłupa oraz cyrkulację energii Qi w meridianach przebiegających przez plecy. Za pomocą wdechów i wydechów zostają pobudzone: jama brzuszna, talia, mięśnie pleców oraz meridiany. Ruch reguluje przepływ Qi i krwi w naczyniach oraz usprawnia cyrkulację Qi w obrębie całego systemu meridianów, promując osiągnięcie i utrzymanie wewnętrznego stanu równowagi Yin i Yang. Wykonując to ćwiczenie ważne jest, aby ręce i nogi stykając się realizowały „Metodę przecięcia się dróg serca i nerek”. Zgodnie z „T.C.M” w środku dłoni znajduje się punkt akupunkturowy „Lao Gong”(jeden z najmocniej promieniujących energetycznie punktów na ciele człowieka. Jest on łatwy do ustalenia metodą termowizyjną). Jest on ważnym punktem meridianu docierającego do „Xin Bao” (osierdzia). Analogicznie do punktów „Lao Gong” na dłoniach, w środkowym rejonie podeszw stóp znajdują się punkty „Yong Quan” (Bulgoczący Gejzer). Są one punktami położonymi na meridiachach wychodzących z nerek. „Spotkanie się” dłoni i stóp jest najbardziej istotną cechą metody „Przecięcia się dróg serca i nerek”. Ćwiczenie to wymaga od adepta znacznej elastyczności, więc osoby w podeszłym wieku lub o złym stanie zdrowia (o zmniejszonej odporności na choroby oraz cierpiące na choroby mózgu) powinny zachować ostrożność w trakcie jego wykonywania.”

Ćwiczenie Ósme:

„Z wigorem siedmiokrotnie unieś ciało opierając się na palcach stóp, a następnie opadnij na pięty w celu przewyciężenia zagrażających ci z zewnątrz chorobotwórczych wirusów”

Shaoliński utwór opisujący ósme ćwiczenie „S.B.D.J.”:

„Po wykonaniu siedmiu ćwiczeń w celu eliminacji chorób złóż stopy razem i stań prosto. Zrelaksuj ciało, opuść naturalnie ramiona za plecy z wskazującymi palcami dłoni skierowanymi ku sobie. Następnie naciśnij w dół płasko ułożonymi dłońmi, chwyć dłońią dłoń, zaciśnij palce i unieś w górę pięty. Po krótkiej chwili opuść pięty na podłoże. Powtórz to ćwiczenie kilkakrotnie.”

Opis wykonania ósmego ćwiczenia „S.B.D.J.” stojąc:

Tak, jak w poprzednich ćwiczeniach, adept powinien dotykać językiem twarde podniebienie w jamie ustnej, a palcami stóp starać się pochwycić podłoże na którym stoi. Dłonie znajdują się zaciśnięte za plecami i dociśnięte do tułowia z tyłu ciała. Palce dłoni wzajemnie się ściskając są „zablokowane”. Spoglądaj prosto przed siebie (rys. 22). Robiąc wdech przez nos unieś stopniowo pięty opierając ciało na palcach stóp. Następnie zrób wydech i rozluźnij oraz zrelaksuj się całkowicie, po czym opuść pięty na podłoże jednocześnie unosząc w górę palce stóp. W chwili, gdy opadniesz na pięty, palce stóp powinny być oderwane od podłoża. (rys 23.) Powtórz to ćwiczenie siedem razy.



Rys.22.



Rys.23.

Oddziaływanie terapeutyczne ósmego ćwiczenia „S.B.D.J.” stojąc:

Wykonując ósme ćwiczenie „masujesz pięć organów i sześć narządów”, zapobiegając ich chorobom oraz lecząc wszystkie ich schorzenia. W organizmie następuje wzrost ilości ochronnej energii Qi, zwiększa się jej przepływ przez meridiany oraz wzrasta odporność immunologiczna organizmu. W związku z tym, że w trakcie wykonywania tego ćwiczenia energia Qi przepływa między innymi przez meridian pęcherza moczowego, (biegnący od nóg, przez tułów i szyję, aż do szczytu głowy i kąta oka), ćwiczenie to działa leczniczo na szereg schorzeń powierzchniowych organizmu, a także bóle głowy, lędźwi, mięśni brzuchatych łydki, chorobach skóry (egzema, łuszczyca, zapalenie skóry), w przypadku chorób układu moczowego, łzawienia oraz zatkania nosa. Delikatne wstrząsy i wibracje występujące w trakcie wykonywania tego ćwiczenia „wygładzają” rozbudzony w trakcie poprzednich siedmiu ćwiczeń przepływ energii Qi we wnętrzu ciała. Wraz z wykonaniem ostatniego ruchu w tym ćwiczeniu energia Qi zostaje zebrana i skierowana ponownie do naczyń i zbiorników w celu jej pierwotnego spontanicznego obiegu (cyrkulacji).

Wykonanie ósmego zdjęcia obrazują zdjęcia:

8.A, 8.B, 8.C, 8.D, 8.E, 8.F, 8.G, 8.H.



8.A.

8.B.

8.C.

8.D.

8.E.



8.F.



8.G.



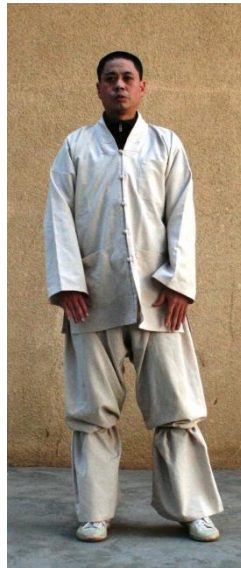
8.H.



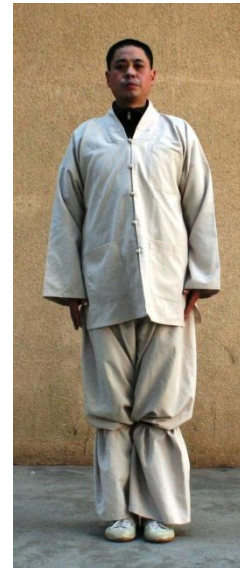
8.I.



8.J.



8.K.



8.L.

Według mnicha Shi Guo lin (Shi Yan Si):

„Wykonując to ćwiczenie adept powinien siedmiokrotnie odbić się w górę stopami od podłoża stając na szczytach palców, a następnie opaść na pięty w celu rozwinięcia biologicznej i energetycznej ochrony swojego organizmu przed chorobami. Głównym celem tego ćwiczenia jest zapobieganie „setkom chorób” zagrażającym człowiekowi. Praktykowanie wyłącznie tego ćwiczenia nie oznacza jednak, że wykonując je przysłowiowe „setki chorób” przestaną zagrażać ćwiczącemu i znikną. Jest to ósme i ostatnie z ćwiczeń „S.B.D.J.”, dopiero więc, jeśli najpierw wykona prawidłowo poprzednich siedem ćwiczeń, i kończąc cały cykl „doda” do nich ósme i ostatnie - uzyska spodziewaną ochronę organizmu przed licznymi chorobami. Z technicznego punktu widzenia ćwiczenie to polega na uniesieniu pięt, następnie wykonywaniu drobnych kołyszących ruchów w obrębie kości śródstopia, po czym opadnięciu ciała piętami na podłoże. W rezultacie tych działań „dopomoże on sobie w wyleczeniu i

zapobiegnie setkom chorób". Oddziaływanie medyczne tego ćwiczenia można ukazać odnosząc się do zasad zarówno „T.C.M.”, jak i założeń medycyny zachodniej.

Według „T.C.M.” palec stanowi punkt kontaktowy meridianu nogi „San Yang” z meridianem nogi „San Yin”. Po dziesięciu ruchach próby chwytu palcami stóp podłoża zostaje pobudzonych sześć meridianów „Yin” i sześć meridianów „Yang”. W efekcie tego energia Qi i krew wyregulują i poprawią funkcjonowanie odpowiednich organów wewnętrznych. Ponadto, odbijając się stopami od podłoża stymulujesz meridian „Du Mai”, a kontrolując i korygując balans ciała „Yin i Yang” wpływasz na poprawę ogólnego stanu swojego zdrowia rozpoczynając jednocześnie niezbędne procesy naprawcze. Jak wiadomo, meridian „Du Mai” przebiega przez „Bao Zhong” docierając do punktu Hui Yin, następnie biegnie do rdzenia kręgowego, szyi, głowy, i potem w dół do górnej wargi. Ścieżka meridianu „Du Mai” rozgałęzia się na drobniejsze kanały które łączą się z nerkami wydzielającymi Qi oraz innymi ważnymi organami. Jak zatem widać meridian „Du Mai” jest ściśle związany z mózgiem, rdzeniem kręgowym i nerkami. Wyraz „Du” dosłownie oznacza „dowódcę”, regulującego cały energetyczny system organizmu. Biegając z tyłu ciała kontaktuje się on z meridianami „Yang” na dłoniach i stopach i poprzez te meridiany posiada możliwość regulowania i równoważenia Qi całego organizmu.

Z tego właśnie powodu jest określany jest jako „dowódca” i regulator „Yang”. Zgodnie z wiedzą zachodniej medycyny, bodźce nerwowe wspierające funkcjonowanie organów wewnętrznych wypływają z rdzenia kręgowego, do którego docierają bezpośrednio z mózgu. Jak wiadomo, rdzeń kręgowy oraz mózg znajdują się w centrum ciała, i z nich właśnie poprzez organiczną sieć nerwów układu nerwowego impulsy bioelektryczne docierają do pięciu organów „Zang” i sześciu narządów „Fu”. Wykonując ósme ćwiczenie „S.B.D.J.” w trakcie odbicia się stopami od podłoża, moc wypływa z pięt, biegnie do stawów, wnika do kręgosłupa, a następnie do mózgu. Ruch ten sprawia, że kręgosłup zostaje lekko wstrząśnięty a cały organizm (w tym system nerwowy) pobudzony. Według „T.C.M.” moc wyzwalanych i transmitowanych poprzez ten ruch bodźców wywołuje drgania w meridianie „Du Mei”, a że „Du Mei” wpływa na nerki, ruch ten pobudza również aktywność funkcjonalną nerek. Ruch ten oddziałując na systemy: nerwowy i energetyczny, poprawia cyrkulację energii Qi i krwi, funkcje różnych organów i narządów wewnętrznych, reguluje równowagę procesów Yin i Yang oraz wzmacnia organizm.”

Zakończenie wykonywania ćwiczeń „S.B.D.J.” stojąc:

Stań wyprostowany ze złączonymi stopami. Umieść dłonie przylegające do siebie w religijnym geście przed klatką piersiową na wysokości serca. Dłonie delikatnie wzajemnie naciskają na siebie przed rękonością mostka. Spoglądaj prosto przed siebie. Ukłoń się z godnością wypowiadając jednocześnie tradycyjną buddyjską formułę: „O Mi To Fo”, a następnie skup umysł i napełnij swoje serce współczuciem dla wszystkich istot. W poczuciu harmonii ze światem zakończ wykonywanie ćwiczeń „S.B.D.J.” stojąc.

Podsumowanie:

„S.B.D.J.” jest systemem qigong o buddyjskim rodowodzie. W przeciwieństwie do pierwowzoru, tj. systemu qigong „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”, zaliczany jest on do systemów qigong tzw. „miękkich”. Shaolińscy mnisi praktykują go jako sprawdzony sposób prowadzący ich do utrzymania zdrowia i ochrony przed chorobami oraz w celu rozwoju podstawowych cech pomocnych im w treningu sztuk walki. Jednym z kluczowych elementów praktyki jest spokojny, przeponowy brzuszny, tzw. „buddyjski” oddech. W czasie wykonywania ćwiczeń powinien być on zrelaksowany i spokojny, naturalnie skoordynowany z wykonywanymi ruchami. Dzięki temu, że nie jest on gwałtowny, szybki i sztucznie skręcany, nie powoduje wzrostu tętna i rozproszenia energii Qi, a przez to, że nie jest sztucznie wydłużany i zbyt powolny, nie wywołuje bólu i zawrotów głowy lub omdleń. Oddychać należy przez nos z zamkniętymi ustami i czubkiem języka dotykającym podniebienia jamy ustnej, tuż za korzeniami przednich zębów. Jak zaznaczyłem w pierwszej części artykułu p.t. „S.B.D.J. - stojąc”, qigong ten klasyfikowany jest również w grupie tzw. „systemów terapeutycznych”. Oznacza to, że poszczególne jego ćwiczenia posiadają charakter leczniczy, likwidując ponadto zatory w cyrkulacji energii Qi w dwunastu głównych meridianach. Praktyk może wykonywać zarówno cały zestaw ćwiczeń „S.B.D.J.” stojąc w celu osiągnięcia wszystkich oczekiwanych efektów zdrowotnych, lecz także, w zależności od stanu swojego zdrowia i samopoczucia tak dobierać poszczególne ćwiczenia oraz ich objętość, by precyzyjnie „trafiać” za ich pomocą, niczym skutecznym lekarstwem, w dany stan chorobowy. O ile nie istnieją przeciwwskazania, może on z korzyścią dla siebie łączyć praktykę qigong z zaleconą przez lekarza terapią medyczną w celu wzmocnienia i przyspieszenia procesów szybkiego powrotu do zdrowia. Wykonywanie wszystkich ćwiczeń jest zalecane osobom przewlekle chorym na neurastenię, chorobę wieńcową, zapalenie oskrzeli i bóle okolicy lędźwiowej kręgosłupa, jednak jak wspomniałem powyżej, można wybiórczo i precyzyjnie dobierać wykonywane ćwiczenia w celu szybszego przezwyciężania konkretnych schorzeń. Przykładowo: W przypadku występowania schorzeń układu oddechowego wskazane jest wykonywanie ćwiczenia drugiego i piątego, natomiast przy bólach odcinka lędźwiowego kręgosłupa zaleca się wykonywanie ćwiczenia piątego, szóstego i ósmego. Używając metafory, „S.B.D.J.” przypomina „szwedzki stół” bogato zastawiony ośmioma pożywnymi, zdrowymi i lekko strawnymi potrawami. Możemy bez uszczerbku na zdrowiu posmakować każdej z nich, lub skosztować jedynie niektóre, wybrane przez siebie zgodnie z własnym gustem.

Sławomir Pawłowski

Gdynia grudzień 2011.

Przypisy:

1. Termin „*Han Xiong*” oznacza rozluźnienie obszaru klatki piersiowej i osiągnięcie stanu relaksu w obrębie jej wnętrza. W ćwiczeniach qigong warunkuje ono prawidłowe brzuszne oddychanie, umożliwiając swobodny

przepływ energii Qi pomiędzy kończynami górnymi, wzdłuż kręgosłupa do dolnego Dan Tien. Termin ten jest również powszechnie używany w taijiquan do określenia właściwej dla wykonywania ćwiczeń postawy ciała (rozluźnione i nieco „opuszczone” piersi oraz zrelaksowane i nieznacznie zaokrąglone ramiona). Umożliwia to większe „zakorzenienie” ciała w trakcie ruchu, wykorzystywanie kończyn dolnych i talii do generowania mocy jing, ochrony okolicy serca, mniejszą podatność na manipulacje przeciwnika w trakcie ćwiczeń pchających dłoni tzw. „tui shou” oraz osiągnięcie uczucia lekkości górnej połowy ciała.

2. Pokarm przetwarzany jest następnie wewnątrz komórkowym biochemicznym procesie energetycznym - tzw. „Cyklu Krebsa”. Jest to cykliczny szereg reakcji biochemicznych przemian metabolizmu aerobów (organizmów oddychających tlenem), zwany potocznie cyklem przemian kwasu cytrynowego.
3. Wymienione w nazwie czwartego ćwiczenia „**Pięć organów**” to: serce, płuca, trzustka, wątroba i nerki. Łączy je w jeden system tzw. „Potrójny Ogrzewacz”, składający się z trzech „Ogrzewaczy”:
Górnego - przebiegającego przez serce i płuca,
Środkowego - przebiegającego przez trzustkę i wątrobę,
Dolnego - przebiegającego przez nerki.

Według mnicha Shi De Cheng:

„Potrójny Ogrzewacz nie jest sumą fizycznych narządów, lecz jednym z dwunastu głównych meridianów odpowiedzialnym za właściwe interakcje między górną, środkową i dolną częścią ciała, w celu regulacji przepływu w ich obrębie energii Qi oraz płynów fizjologicznych.”

Znaczenie terminów: „Potrójny Ogrzewacz” oraz „**Siedem Chorób**”

występujących w „T.C.M.” zostało wyjaśnione w przypisach pierwszej części artykułu p.t. „Shaolin Ba Duan Jin” stojąc – Pochodzenie ,charakterystyka, zasady oraz efekty zdrowotne wykonywania ćwiczeń”.

Shaoliński mnich Shi De Cheng o nadwyrężeniach pięciu organów i siedmiu stanach chorobowych wypowiada się następująco:

„Nadwyrężenia pięciu organów i siedem stanów chorobowych wynikają z przemęczenia.

„Nadwyrężenia” pięciu organów i wynikające z nich cierpienia są spowodowane przez cztery stany, w których może się znajdować ciało:

1. długotrwałe leżenie,
 2. długotrwałe siedzenie,
 3. długotrwałe stanie,
 4. długotrwałe chodzenie
- oraz przez przemęczenie oczu.*

„Siedem chorób” wynika zarówno z zewnętrznych jak i wewnętrznych przyczyn. Są nimi:

1. Gniew (złość),
2. Zewnętrzne zimno(chłód),
3. Nadmierna zewnętrzna wilgoć,
4. Łakomstwo i przejadanie się,

5. *Smutek(melancholia),*
6. *Urazy,*
7. *Ekstremalne warunki pogodowe(np. upał, wichura)."*

Wymienione przez mnicha Shi De Cheng przyczyny „siedmiu chorób” różnią się od powszechnie przyjętych w „T.C.M.” (wymienionych w przypisach pierwszej części artykułu p.t. „Shaolin Ba Duan Jin stojąc”). Są one raczej powiązane z buddyjskimi doktrynami o przyczynach cierpienia.

4. Aby ugasić pożar serca „Xin Huo” niezbędna jest wystarczająca ilość „wodnej Qi” w nerkach. Stres „wypalając” i osłabiając serce jednocześnie wyczerpuje przeciwdziałającą „Xin Huo” energię nerek, osłabiając je. Osłabiona Qi nerek niedostatecznie „odżywia” pęcherz moczowy. Skutkuje to niedostatecznym odżywieniem mięśni grzbietu stabilizujących kręgosłup przez docierający do nich meridian pęcherza moczowego. Powoduje to zwiotczenie obustronnie otaczających kręgosłup mięśni grzbietu, odpowiedzialnych za właściwą postawę ciała. Gdy mięśnie grzbietu staną się słabe i wiotkie, powstają skrzywienia kręgosłupa (skoliozy). Aby nie dopuścić do powstania „Xin Xuo” w sercu, lecz utrzymać jego zdrowe ciepło ogrzewające cały organizm, należy pamiętać, że czynnikami wzmacniającymi serce i utrzymującymi je w stanie funkcjonalno emocjonalnej równowagi są uczucie miłości oraz poczucie harmonii z otoczeniem.