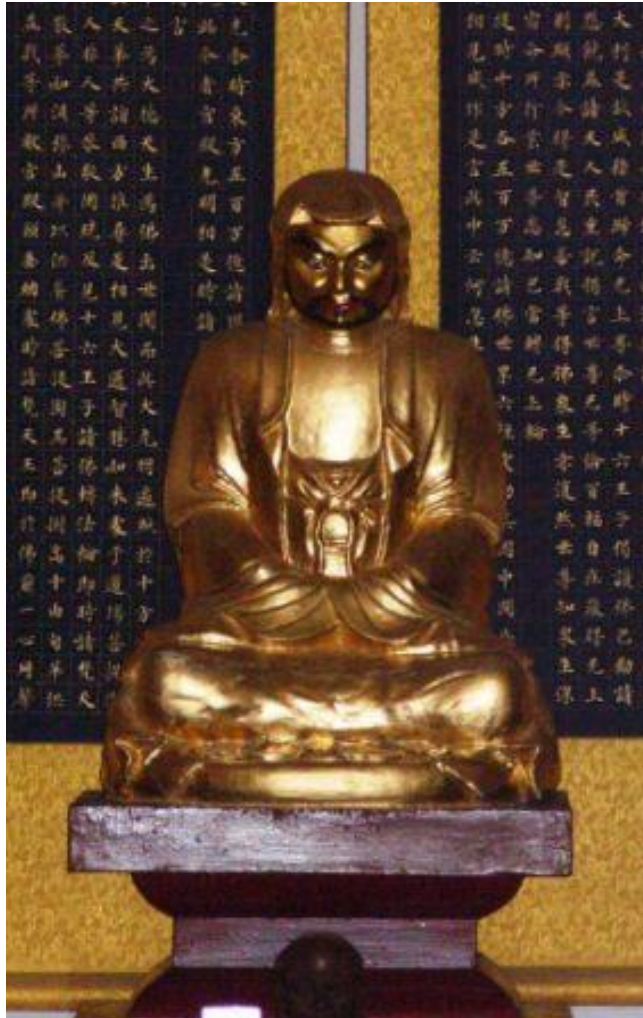


**„SHAOLIN YI JIN/XI SUI JING” -
Dodatkowe ćwiczenia łączące „Shaolin Da Mo
Yi Jin Jing” z „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing”.**



fot.1.

*fot.1. Figura Bodhidharmy - twórcy „Yi Jin Jing” i „Xi Sui Jing”
znajdująca się w klasztorze Shaolin. fot. S.Pawłowski.*

„Połącz Jing, Qi i Shen”, (...) „Spleć i połącz w jedno Yi oraz Xi. ”

cytat z książki p t:

*„Prawdziwe znaczenie chińskiego kung fu przemywania szpiku i mózgu”
autorstwa Qiao Chang Hong.*

W powyższym cytacie wyraz „Jing” oznacza esencję witalności, „Yi” oznacza „Yi Jin Jing”, natomiast „Xi” oznacza „Xi Sui Jing”.

Zdjęcia przedstawiające Sławomira Pawłowskiego praktykującego qigong „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” wykonał Piotr Szumko.

Rysunki wykorzystane w niniejszym artykule zostały opublikowane w 2012 roku przez klasztor Shaolin.

Fotografie płaskorzeźb w klasztorze Shaolin wykonał Sławomir Pawłowski w 2012 roku.

1. 环拱正立势

凡行功时，要将脚跟靠紧，脚尖立地。左手阳掌，右手握固，安放黄庭之上。两膝直立，竖起脊梁，使耳对肩，鼻对胸。合眼收神，平视不出一尺之外。牙关扣紧，舌抵上腭，气由鼻出。然后调息定气，壹志凝神，记气出入三口，开步献杵，由此起功。



rys I.

rys. I: Przykładowa strona z książki o „Yi Jing/Xi Sui Jing” opublikowanej w 2012 roku przez klasztor Shaolin.

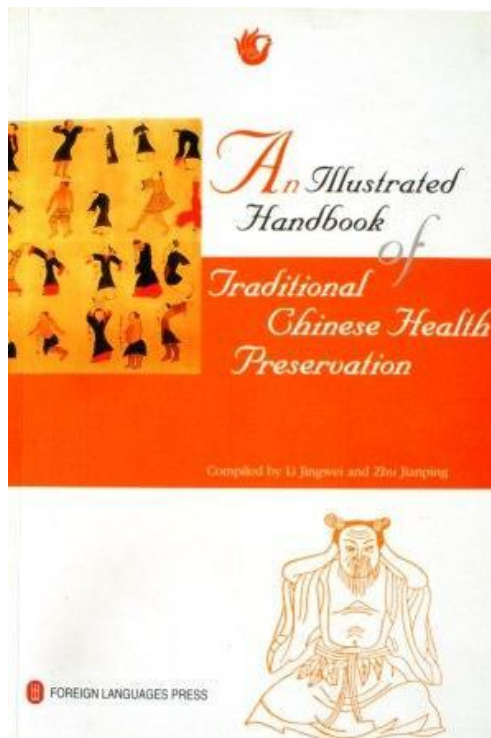
WPROWADZENIE:

Przedstawione w niniejszym artykule ćwiczenia wykowane stojąc lub w postawie przykucniętej stanowią techniczny pomost pomiędzy systemem qigong „Shaolin Yi Jin Jing”, a systemem qigong „Shaolin Xi Sui Jing”. Są one określane i traktowane przez shaolińskich mnichów jako „dodatkowe” w praktyce „Shaolin Yi Jin Jing”. Wykonywanie ich ma na celu łagodne i stopniowe wprowadzenie ćwiczącego „Shaolin Yi Jin Jing” w praktykę „Shaolin Xi Sui Jing”. Prawdopodobnie po raz pierwszy informacje na temat tych ćwiczeń zebrał, opracował, zilustrował i opublikował Zhou Shu Guan za czasów panowania dynastii Qing. Rysunki zamieszczone w niniejszym artykule zostały opublikowane przez klasztor Shaolin w 2012 roku i są kopią rysunków z książki Zhou Shu Guan’a. Jej autor w przedmowie podaje, że w dzieciństwie był bardzo chorowitym dzieckiem, w związku z czym uczył się rozmaitych rodzajów ćwiczeń służących ochronie zdrowia u wielu nauczycieli. Zapisał, że jesienią 1893 roku w buddyjskiej świątyni Tonghui Sy, tj. „Świątyni Doświadczenia Doskonałej Mądrości” położonej w miejscowości Ziyang poznał mistrza Jingyi Kongwu oraz, że został jego uczniem. Mistrz Jingyi Kongwu podarował mu książkę składającą się z sześciu rozdziałów p.t. **„Ilustrowana Księga Ćwiczeń Chroniących Organy Wewnętrzne – Promujących Metabolizm, Zwiększających Elastyczność Ścięgien Orz Oczyszczających i Wzmacniających Szpik Kostny”**.

Po przeanalizowaniu jej Zhou Shu Guan rozwinął zawarte w niej informacje opracowując je we własnym dziele składającym się z siedemnastu rozdziałów. Uważa się, że rozdziały od trzeciego do czternastego tworzą trzon całego opracowania i zawierają informacje z księgi, którą otrzymał on od mistrza Jingyi Kongwu. Opracowanie Zhou Shu Guan'a zawiera 224 rysunki.

W 1930 roku książka Zhou Shu Guan'a została wydana w Chinach w języku chińskim przez wydawnictwo „Chongjing Printing Company”.

W 2010 roku została ona częściowo opublikowana w Chinach w wersji anglojęzycznej w książce autorstwa Li Jingwei oraz Zhu Jianping p. t.: „An Illustrated Handbook Of Traditional Chinese Health Preservation”, wydanej przez „Foreign Languages Press”.



fot. 2:

fot.2: Okładka książki autorstwa Li Jingwei oraz Zhu Jianping p.t.: „An Illustrated Handbook of Traditional Chinese Health Preservation”.

W 2012 roku została opublikowana w języku chińskim przez klasztor Shaolin.

Oryginalna księga „Xi Sui Jing” napisana została przez hinduskiego buddyjskiego mnicha Bodhidharmę, nazywanego w skrócie „Da Mo”. Opisał on w niej system qigong oczyszczający i energetyzujący szpik kostny oraz układ nerwowy człowieka. Celem praktyki jest poprawa samopoczucia psychicznego i zdrowia fizycznego ćwiczącego oraz ułatwienie mu osiągnięcie tzw. „Stanu Buddy”, czyli oświecenia. Shaolińcy mnisi uważają, że obie księgi, tj: „Xi Sui Jing” oraz „Yi Jin Jing” - tzn.„Księga Przemiany Mięśni i Ściągien”, zostały skompilowane przez Da Mo w okresie jego dziesięcioletniego zamieszkiwania w górskiej jaskini, w pobliżu klasztoru Shaolin. Uważają oni, że Bodhidharma ukrył obie napisane przez siebie w postaci zwojów księgi w skrzyni, którą po uszczelnieniu klejem zakopał w jaskini, w której przez lata samotnie zamieszkiwał. Gdy po jego śmierci mnisi przeszukali grootę, odkryli ukrytą w niej skrzynię. Po jej wydobyciu i otwarciu z niemałym trudem, gdyż

użyty przez Da Mo do uszczelnienia skrzyni klej tak dobrze się sprawdził, że do otwarcia jej wieka musiano użyć ognia, wydobyto z niej dwie księgi napisane w ojczystym języku Bodhidharmy. Jaka wiadomo, Da Mo pochodził z Indii i niezbyt dobrze władał językiem chińskim. Po pewnym czasie oba dzieła zostały przetłumaczone na język chiński. O ile jednak ćwiczenia opisane w księdze „Yi Jin Jing” szybko zyskały popularność i stały się niejako „wizytówką” i kanonem ćwiczeń qigong shaolińskich mnichów, o tyle wiedza zawarta w księdze „Xi Sui Jing” ze względu na wysokie wymagania stawiane przed osobami mającymi praktykować opisane w niej ćwiczenia, została przez mnichów utajniona i przez stulecia przekazywana sekretnie wyłącznie w niezwykle wąskim gronie osób. Sekretność przekazu na przestrzeni wieków była tak wielka, że po pewnym czasie wiedzę zawartą w księdze „Xi Sui Jing” powszechnie uznawano za bezpowrotnie utraconą. Treść obu ksiąg stanowi spójną i kompletną metodę wszechstronnego rozwoju człowieka. Za pomocą ćwiczeń „Yi Jin Jing” buduje on swoje zdrowie oraz wzmacnia ducha, natomiast poprzez praktykę „Xi Sui Jing” inicjuje i usprawnia procesy rafinacji witalności Jing w bioenergię Qi, doprowadza do oczyszczenia ciała ze złych skłonności oraz naleciałości, rozwija ducha Shen oraz czystość wewnętrzną Sui, jako produkt duchowej mocy oraz ważny element w drodze do oświecenia. Zgodnie z zasadą „od ogółu do szczegółu”, praktyka „Da Mo Qigong” łączona z medytacją łagodnie wprowadza ćwiczącego w pracę z energią Qi, umożliwiając mu ponadto dokonanie bieżącej obiektywnej samooceny. W efekcie podejmuje on trafne życiowe wybory oraz harmonijnie i bezkolizyjnie funkcjonuje w środowisku. Używając metafory, ćwiczący rozpoczynając praktykę dostrzega na horyzoncie zarys biotopu do którego zmierza, by w nim zamieszkać. Po pewnym czasie zbliżywszy się do niego, odróżnia teren zalesiony i łąki, z czasem dostrzega drzewa, krzaki, a nawet rozpoznaje niektóre ich gatunki. W miarę postępu w praktyce wkracza on do przyszłego siedliska poznając szczegółowo jego strukturę, ucząc się mądrze korzystać z jego dobrodziejstw, jak np. struktury terenu, zasobów wody i pożywienia, opału oraz budulca. Na koniec osobiście buduje tam swój dom, sadi sadzonki roślin, prowadzi prace melioracyjne, przemieniając okolicę w której żyje na jeszcze piękniejszą, bezpieczniejszą i bardziej przyjazną. Kluczowym czynnikiem umożliwiającym ćwiczącemu przebycie powyższej „podróży” w głąb siebie jest stan psychofizycznego relaksu i spokój wewnętrzny.

KONTROLA STRESU.

Niekontrolowany silny stres jest trucizną niszczącą człowieka zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Wszelkie mentalne, duchowe i fizyczne napięcia tworzą dysonans emocjonalny i niepokój skutkując często nie uświadomionym, długotrwałym pobudzeniem psychicznym i mięśniowym, Te z czasem stają się niestety permanentne. Przyczyną takiego stanu może być troska o siebie samego, niepokój o inne osoby, wspomnienia lub obawa o przyszłość. Napięcie mentalne i duchowe tworzy fizyczne napięcie mięśniowe, które powstaje z reguły najpierw w rejonie obręczy ramieniowo barkowej oraz odcinka krzyżowym kręgosłupa. Tworzy ono charakterystyczną „zapaśniczą” sylwetkę człowieka zestresowanego, którego ciało w obliczu stałego stresu intuicyjnie i nieświadomie przyjmuje fizyczną postawę gotowości do walki z nim. Bóle kręgosłupa są jednym z pierwszych objawów psychoorganicznych wynikających z napięcia nerwowego. Stresogennych objawów psychosomatycznych jest oczywiście o wiele więcej. Niekiedy występują kompleksowo, innym razem zaś jednostkowo. Poza bólem pleców w okolicy „krzyża”

lub bolesnego napięcia i przemęczenia mięśni ramion i grzbietu, do objawów zestresowania należą: silne, często gwałtowne migrenowe bóle głowy, słabość ciała, drżenie kończyn, bezsenność, rozchwianie emocjonalne, nieadekwatna gwałtowność reakcji w stosunku do wywołującego ją bodźca, kłopoty gastryczne (np. biegunka), schorzenia kardiologiczne, neurologiczne (tiki nerwowe, nerwobóle) i psychiatryczne (halucynacje), zmniejszona ogólna odporność na infekcje, choroby nowotworowe itp. Ludzie w tym stanie są szczególnie podatni na uzależnienie od leków, używek lub środków psychoaktywnych. W stanie napięcia psychicznego, rozterek duchowych oraz napięcia fizycznego, organizm człowieka funkcjonuje w warunkach anormalnych. Jego naczynia energetyczne zwężają się, jak przykładowy ogrodowy „wąż” służący do podlewania roślin, ściśnięty na całej długości obcęgami. Podobnie sytuacja wygląda ze zwężonymi i zablokowanymi meridianami. Energia Qi przesącza się wówczas przez nie z wielkim trudem, cyrkulując jedynie wąskim strumieniem, docierając w niewystarczającej ilości do tkanek, organów oraz narządów. Sytuacja taka przypomina wodę przepływającą przez rurę, we wnętrzu której znajduje się gąbka. Zbyt wolna cyrkulacja Qi i zbyt mała jej ilość w organizmie niedostatecznie energetyzują i odżywiają ciało. W konsekwencji tego, w sytuacjach szczególnie ciężkich może dojść do odwrócenia kierunku przepływu Qi lub zablokowania jej cyrkulacji, przez co człowiek zaczyna chorować. Dla osoby ćwiczącej qigong fizjologicznym sygnałem długotrwałego oddziaływania stresu mogą być także np. notorycznie „zimne dłonie”, pomimo, że pozostałe części ciała są optymalnie ciepłe. Przyczyną tego może tkwić również niedostateczna ilość Qi w organizmie oraz jej słabej cyrkulacji. Uświadamiając sobie czynniki stresogenne i kontrolując stres zwalczamy go, osiągając stopniowo spokój i relaks psychofizyczny.

ZJEDNOCZENIE FIZYCZNE, EMOCJONALNE, PSYCHICZNE ORAZ DUCHOWE:

„**Shaolin Yi Jin Jing**” zawiera ruchy skrętów ciała, zginanie i skręcanie kręgosłupa, napinanie i rozciąganie mięśni, zginanie i prostowanie kończyn w stawach wpływające rozciągająco i uelastyczniająco na ich ścięgna, głębokie oddychanie, świadome prowadzenie siłą woli energii Qi siecią meridianów we wnętrzu ciała. Działania te prowadzą do zrelaksowania oraz pełnej integracji ciała, świadomości oraz ducha. Człowiek ćwiczący „Shaolin Yi Jin Jing” wzmacnia swój organizm, harmonizuje wewnętrzną funkcjonalność i współdziałanie organów oraz narządów, napełnia je energią Qi oraz rozwija ducha. Gdy to osiągnie, dysponuje pełnią sił życiowych. Jest wówczas gotowy do rozpoczęcia treningu „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing”.

Ćwiczący „**Shaolin Da Mo Xi Sui Jing**” mentalnie oczyszcza i energetycznie przemywa wszystkie elementy składowe swojego ciała i umysłu. Medytując, uspokajając psychikę, poszerzając świadomość, energetyzując i wzmacniając ducha stwarza optymalne warunki do oświecenia. W miarę wzrostu zaawansowania praktyka staje się coraz bardziej subtelna. Adept „Da Mo Qigong” rozpoczyna swoją „podróż” od treningu ciała, przechodzi przez etap bioenergetyki, a następnie w celu rozwoju nieśmiertelnej duchowej świadomości dociera do praktyk mentalno duchowych. W procesie tym dbałość o ciało „Li” jest równie ważna, jak sprawne operowanie bioenergią „Qi”, rozwój świadomości oraz wzmacnianie, oczyszczanie i energetyzowanie ducha „Shen”. Bez fizycznego istnienia człowiek nie posiadałby „narzędzi” umożliwiających mu przejście do dalszych, subtelniejszych etapów praktyki. Z tego właśnie powodu trening „Shaolin Yi Jin Jing” traktowany jest jako niezbędny fundament praktyki „Shaolin Xi Sui Jing”.

W dniu 12.sierpnia 2013 roku na oficjalnej stronie internetowej klasztoru Shaolin - www.shaolinorg.cn zamieszczono artykuł mistrza Shi Yan Zuo (34 generacja mnichów klasztoru Shaolin) p. t. „ Yi Jin Jing /Xi Sui Jing”. Oto jego treść w swobodnym tłumaczeniu:

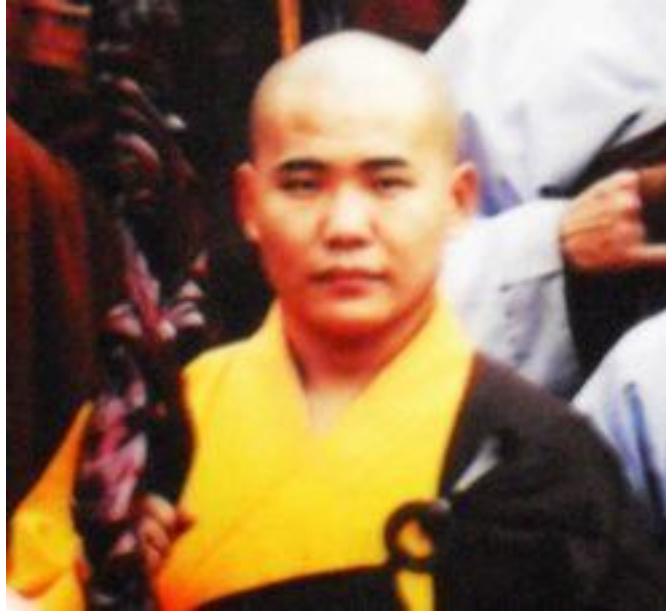


foto.2-A: Shaoliński mnich mistrz Shi Yan Zuo.

„**Yi Jin Jing** (Metoda Przemiany Mięśni i Ścięgien) oraz **Xi Sui Jing** (Metoda Transformacji i Oczyszczenia Szpiku Kostnego) są ponadczasowymi klasykami autorstwa legendarnego Bodhidharmy, uznanymi za bezcenny skarb klasztoru Shaolin położonego u stóp góry Songshan.

1. **Regeneracja organizmu: (Chin.: Yijinjing 易筋经)**

Yi Jin Jing Bodhidharmy to stosunkowo intensywna forma ćwiczeń mająca na celu wzmocnienie mięśni i ścięgien, promująca siłę i elastyczność, szybkość i wytrzymałość, równowagę i koordynację ciała. Ćwiczenia te stanowią kluczowy element fizycznej adaptacji stosowanej przez mnichów w klasztorze Shaolin.

Yi Jin Jing uczy shaolińskich mnichów, jak wytworzyć i zgromadzić w sobie wewnętrzną energię Qi na obfitym poziomie i użyć jej do poprawy zdrowia oraz przemiany fizycznej ciała ze słabego w silne. Po wyglądzie mnichów praktykujących ćwiczenia Yi Jin Jing doskonale widać, że wykonywanie ich nie tylko poprawia zdrowie, lecz również znacznie zwiększa muskulaturę i siłę. Gdy praktyka Yi Jin Jing zostaje zintegrowana z wykonywaniem form sztuk walki, wzrasta jakość technik walki. Zmiana ta oznacza ważny krok w rozwoju shaolińskich sztuk walki.

Yi Jin Jing jest mieszanką jogi i Kalaripayattu, tj. starożytnej indyjskiej sztuki walki z Kalari. Filozofią Kalaripayattu jest „Dharma – Yuddha” , tzn. walka realna.

Walkę „Dharma – Yuddha” rozpoczyna się jedynie wówczas, gdy wojownik dotknie prawą ręką prawej ręki mistrza, a ten stanie przed nim twarzą w twarz (dosłownie: „zwróci się piersią w jego kierunku”). Zwyczaj ten oznacza, że walka może się rozpocząć jedynie pod kontrolą umysłu i serca, i tylko wtedy, jeśli zaakceptujesz ją w swym sercu. Być może zatem nie jest przypadkiem, że jednym z pierwszych (tj. najstarszych) wymienionych klasztornych systemów sztuk walki nosi nazwę „Shaolin Xin Yi Quan”, tzn.: styl walki „Jedności Serca i Umysłu” .

Podstawowe działania oraz ćwiczenia fizyczne nazywano „Sztuką Walki Osiemnastu Luohanów” (Chin: Shiba Luohan Shou 十八罗汉术). Zostały one włączone do klasztornych systemów Qi Gong oraz shaolińskich sztuk walki, i z czasem ten system szkolenia stał się znany pod terminem „Shaolin Wu Gong”. Pierwotnie tworzyło ją osiemnaście ćwiczeń, lecz obecnie ich liczba jest zmienna i waha się od 10 do 24, a nawet 30 akcji.

2. Regeneracja jing: (Chin.: Xǐsuījīng 洗髓经)

Xi Sui Jing Bodhidharmy (Przemiana i Oczyszczenie Układu nerwowego oraz szpiku kostnego) jest jednym z najbardziej szanowanych ćwiczeń wewnętrznych „Wugong” z klasztoru Shaolin. Praktykowanie Xi Sui Jing Bodhidharmy nie tylko wewnętrznie przemywa i oczyszcza ciało, lecz także i umysł poprzez regulację i umocnienie w organizmie wewnętrznej energii Qi, krwi oraz płynów i substancji odżywczych.

Xi Sui Jing uczy shaolińskich mnichów, jak używać własnej Qi do czyszczenia szpiku kostnego i wzmocnienia układu odpornościowego, a także w jaki sposób odżywiać i pobudzać mózg, pomagając im osiągnąć stan Buddy. Xi Sui Jing jest trudne do zrozumienia i praktyki, więc metody szkoleniowe były przekazywane potajemnie jedynie nielicznym uczniom w każdym pokoleniu shaolińskich mnichów.

Znaczenie terminu „ Xi Sui Jing” można wywnioskować ze słów samego Buddy: „Całe życie jest przesiąknięte istotą Buddy. Pragnienia cielesne i emocje wywołują szaleństwo niewiedzy i przywiązania, oszustwo tzw. „trzech pożarów”, tj.: chciwości, złości i złudzeń oraz zanieczyszczających umysł myśli. W efekcie powstają (dosłownie: „tworzy to”) różnice pomiędzy cierpiącymi umysłami zwykłych ludzi oraz tych, którzy osiągnęli stan Buddy. Aby osiągnąć stan Buddy wszyscy sprawiedliwi mężczyźni oraz kobiety muszą pozbyć się wszystkich złudzeń, ponadto całe ciało musi być dokładnie oczyszczone z wszelkich przeszkód i zanieczyszczeń. ”

Praktyka tej metody pozwala nie tylko na wzmocnienie mięśni, więzadeł i kości, ale również na oczyszczenie szpiku, stąd jej nazwa. Praktyka Xi Sui Jing realnie zapobiega występowaniu przewlekłych chorób takich, jak np.: depresja, ostre lub przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka, choroby układu oddechowego i układu krążenia, osłabienie nerek, patologia kręgosłupa, zapalenie stawów, impotencja, itp. oraz korzystnie wpływa na poprawę stanu

zdrowia.

Zaleca się, aby praktykę Xi Sui Jing łączyć z wykonywaniem ćwiczeń Yi Jin Jing.

mistrz Shi Yan Zhuo

Na pierwszym poziomie treningu „Xi Sui Jing” ćwiczący powoli odrywa się od swej fizyczności i zagłębia w pracy z energią oraz duchowością. Nieustannie dba on jednak nadal o kondycję i zdrowie swojego ciała, w którym i poprzez które może przetwarzać Jing, wzmacniać i oczyszczać Qi oraz rozwijać Shen.

W miarę postępów w praktyce zaczyna on odczuwać swoją fizyczność jako materialne opakowanie pełniące funkcję podobną do odzieży. Fizyczny organizm zawiera i chroni znajdujące się w nim niewidoczne wewnętrzne ciało składające się z czystej energii. Stopniowo zaczyna odczuwać swoją bioenergetykę jako materię, a duchowość Shen, jako wyższy i subtelniejszy stan energetyczny swojego organizmu, na który może oddziaływać z poziomu ciała energetycznego, witalizując je, oczyszczając i wzmacniając. Na kolejnym etapie treningu idzie o krok dalej, praktykując emocjonalnie na poziomie ducha. Cieleśność i bioenergetyka organizmu stanowią wówczas dla niego jedynie podstawę praktyki, tak jak podłoże jest podstawą dla stóp stojącego człowieka. Jest niezbędne pomimo, że nie jest ono z nim trwale związane. Na tym etapie rozwoju następuje dalsze oczyszczenie, wzmocnienie i przemiana Shen.

Pierwszy poziom praktyki „Shaolin Xi Sui Jing” składa się z trzech etapów:

1. Ćwiczenia „**Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing**” wykonywane stojąc.
2. Ćwiczenia „**Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing**” wykonywane w postawie przykucniętej.
3. Ćwiczenia „**Shaolin Da Mo Xi Sui Jing**” wykonywane siedząc.

Ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing” są treningiem ognistej Qi, natomiast praktyka „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” jest treningiem wodnej Qi.

Obecnie mnisi klasztoru Shaolin praktykują w obrębie świątyni kilka odmian „Shaolin Yi Jin Jing” oraz Shaolin Da Mo Xi Sui Jing. Niektóre z nich są do siebie bardzo podobne, inne zaś odmienne zarówno pod względem liczby tworzących je ćwiczeń, nazewnictwa, jak i kolejności i oraz sposobu wykonywania poszczególnych ruchów. Wynika to z różnych linii przekazywania powyższych systemów qigong na przestrzeni wieków.

Ćwiczenia „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing.” podzielone są na cztery poziomy zaawansowania.

Poziom pierwszy składa się z ww. trzech zestawów ćwiczeń. Dwa pierwsze, wykonywane stojąc oraz w postawie przykucniętej z uniesionymi piętami, stanowią łącznik pomiędzy Yi Jin Jing a Xi Sui Jing. Zestaw trzeci ćwiczeń wykonywany w pozycji siedzącej składa się wyłącznie z ćwiczeń „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing”.

Ćwiczenia wykonywane stojąc przyporządkowane są Ziemi, wykonywane w postawie przykucniętej - Człowiekowi, a wykonywane siedząc - Niebu.

Każdy z powyższych zestawów ćwiczeń posiada odmienne nazewnictwo, a praktyce każdego z nich przyswiecają inne cele.

O trzech rodzajach ćwiczeń pierwszego etapu „Shaolin Yi Jin/ Xi Sui Jing” powiada się:

„Wykonując pierwszy zestaw ćwiczeń „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jijing” stojąc, przepływasz przez kolejne ćwiczenia spokojne, jak łódź przez ciche wody jeziora.

Jesteś nieporuszony, niczym wieczna ziemia.

Ćwicząc drugi zestaw ćwiczeń „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” w postawie przykucniętej przypominasz okręt przemierzający śródlądowe morze.

Jesteś, jak samotny żeglarz u jego steru.

Praktykując trzecią serię ćwiczeń o nazwie „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” siedząc, odważnie przemierzasz bezmiar oceanu nawigując na podstawie położenia gwiazd na niebie.”

Człowiek wykonujący ćwiczenia „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” oraz „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” poszerza i pogłębia efekty uzyskane w trakcie wcześniejszej praktyki systemu qigong „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”. Ćwiczenia „dodatkowe” „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” ułatwiają mu płynne przejście od systemu „Shaolin Yi .Jin .Jing” do „Shaolin Da Mo Xi Sui .Jing”.



fot.3.

fot 3: Wizerunek Bodhidharmy namalowany na jedwabiu. (fot. S.Pawłowski)

Praktyka pierwszego zestawu ćwiczeń Yi Jin/Xi Sui Jing (wykonywanego stojąc) ma na celu połączenie oddechu z cyrkulacją Qi w jeden proces oraz energetyczne odżywienie nerek.

Ćwiczący kieruje wchłoniętą z oddechem energię z obszaru „Morza Oddechu” (Chin: Huxi Hai) do podbrzusza (chin: Qi Hai) z centrum w dolnym Dan Dian, gromadząc ją tam i magazynując.

Praktyka drugiego zestawu ćwiczeń Yi Jin/Xi Sui Jing (wykonywanego w postawie przykucniętej) ma na celu przemianę emocjonalną ćwiczącego oraz skumulowanie Qi w obrębie klatki piersiowej z centrum w środkowym Dan Dian na wysokości splotu słonecznego.

Praktyka trzeciego zestawu ćwiczeń: „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” (wykonywanego siedząc) ma na celu odżywienie wewnętrznej struktury energetycznej ciała, intelektu oraz ducha.

W trakcie wykonywania poszczególnych ćwiczeń aktywność fizyczno – energetyczno - mentalna skupiona jest głównie w obrębie rdzenia kręgowego oraz mózgu (Chin: „Nao Hai”), oddziałując na nieśmiertelnego ducha „Shen”. Na skutek praktyki powyższych ćwiczeń człowiek ulega całościowej pozytywnej przemianie. Zmienia się jego wygląd zewnętrzny: łagodnieją rysy twarzy, zaczyna wyglądać młodziej, ciemnieje kolor włosów, skóra nabiera zdrowszej barwy, itp. Na skutek oddziaływania energetycznego poprzez rdzeń kręgowy na gardło, mózg i czaszkę, zmienia się „barwa” głosu oraz osobowość. W wyniku wykorzystywania w czasie treningu emocji, wizualizacji oraz medytacji rozwija się intelekt oraz otwarta empatyczna duchowość.

*W związku z tym, że pierwszy etap ćwiczeń „X.S.J”. wykonywany w pozycji siedzącej został opisany i zilustrowany w artykule p.t.: „**SHAOLIN DA MO XI SUI JING - CZĘŚĆ DRUGA „Lian Jing Hua Qi” - Ćwiczenia rozbudzające oraz oczyszczające „Jing”, przekształcające go w Qi” oraz wywołujące ukierunkowany i kontrolowany przepływ „Qi”, dostępnym na stronie www.shaolinqigong.pl, w niniejszym opracowaniu informacje na ten temat nie zostały ponownie zamieszczone. Ćwiczenia „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” wykonywane w ramach pierwszego poziomu praktyki zostały tu przedstawione jedynie w postaci zdjęć, rysunków oraz nazw tworzących je ruchów.***

Skrótowa charakterystyka ćwiczeń „Shaolin Yi Jin/ Xi Sui Jing”:

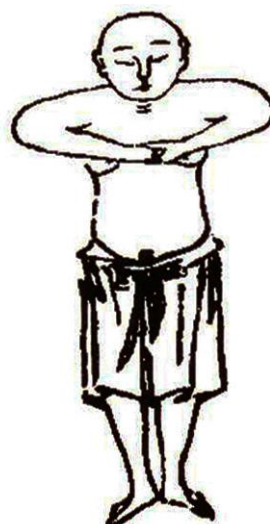
ĆWICZENIE PIERWSZE:



fot 4.



rys 1a.



rys 1b.

fot 4, fot 5: Ćwiczenie „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” o nazwie:
„Usiądź ze skrzyżowanymi nogami umieszczając prawą pięść przed dolnym „Dan Tian”.

rys 1a: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:
„ Kucnij ze zgiętymi rękami”.

Przykucnij unosząc pięty i przyjmij pozycję, jakbyś siedział na koniu. Obróć lewą dłoń kierując punkt „Lao Gong” w górę i obejmij nią od dołu prawą pięść. Umieść złączone dłonie przed piersiami na wysokości punktu „Huangting”. Utrzymuj uszy w jednej linii z ramionami, a nos na centralnej osi ciała przebiegającej pionowo pomiędzy piersiami. Oczy są przymknięte, powieki zwężone, wzrok skierowany prosto przed siebie, skupiony w jednym punkcie w odległości około 33 centymetrów od twarzy. Zaciśnij zęby dotykając czubkiem języka podniebienia w jamie ustnej. Oddychaj spokojnie przez nos regulując oddech oraz uspokajając cyrkulację bioenergii Qi. Wykonaj w skupieniu trzy głębokie oddechy, po czym przejdź do następnego ruchu.

rys 1b, fot 6: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:
„Stać wyprostowany ze zgiętymi rękami”.

Wykonując niniejsze ćwiczenie utrzymuj złączone pięty, mocno „zakorzeniając” podbicia stóp w podłożu. Obróć lewą dłoń kierując punkt „Lao Gong” w górę i obejmij nią od dołu prawą pięść. Umieść złączone ręce umieszczając dłonie między piersiami na wysokości punktu „Huangting”. Kolana i kręgosłup są proste, lecz nie sztywne. Utrzymuj uszy w jednej linii z ramionami, a nos na centralnej osi ciała

przebiegającej pionowo między piersiami. Oczy są przymknięte, powieki zwężone, wzrok skierowany prosto i skupiony w punkcie w przestrzeni w odległości około 33 centymetrów od twarzy. Zaciśnij zęby dotykając czubkiem języka podniebienia w jamie ustnej. Oddychaj przez nos regulując oddech oraz uspokajając cyrkulację bioenergii Qi. Wykonaj w skupieniu trzy głębokie oddechy, po czym przejdź do następnego ruchu.



fot. 5.



fot 6.

Ćwiczenie Drugie:



fot 7.



rys. 2a.



2b.



fot.8.



fot.9.



fot. 9-A

fot.7, fot.8: Ćwiczenie „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” o nazwie:
„Rozpocznij praktykę ze złączonymi dłońmi”.

Rys. 2a, fot.9: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:
„Ukłoń się w postawie „siedząc na koniu”, trzymając na przedramionach niewidzialną maczugę”.

Powyższa nazwa nawiązuje do pierwszego ćwiczenia systemu „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” o nazwie „Wei Tuo Ukazuje Przestrzeń”.

Na fot. 9-A widoczna jest figura Wei Tuo - strażnika i obrońcy buddyzmu, trzymającego na przedramionach magiczną maczugę. Zdjęcie wykonał autor artykułu w 2012 roku w Chinach w buddyjskiej Świątyni Białego Konia (chin: Bai Ma Sy.)

Stań naturalnie ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Z wdechem unieś okrężnym ruchem dłonie łącząc je ponad głową, a następnie z wydechem opuść je przed piersi i kucnij, unosząc pięty. Utrzymuj dolną część ciała w pozycji „jazdy na koniu”, a ręce w geście religijnego ukłonu, prezentując spoczywającą poziomo na przedramionach niewidzialną maczugę. Pograż się w medytacji. Odetchnij trzykrotnie.

rys 2b: Ćwiczenie Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:
„Zaprezentuj maczugę.”

Wyprostuj plecy oraz nogi, rozciągnij kręgosłup, unieś pięty oraz mocno zakorzeń w podłożu dziesięć palców stóp, na których w dużej mierze spoczywa ciężar ciała. Umieść złączone dłonie przed sobą na centralnej linii osi ciała, utrzymując opuszki palców dłoni przed czubkiem nosa. Odetchnij trzykrotnie głęboko stosując się do zaleceń odnośnie ukierunkowania wzroku, usytuowania nosa, uszu i języka oraz zaciśnięcia zębów opisanych w pierwszym ćwiczeniu wykonywanym stojąc.

ĆWICZENIE TRZECIE:



Fot.10.



fot.11.



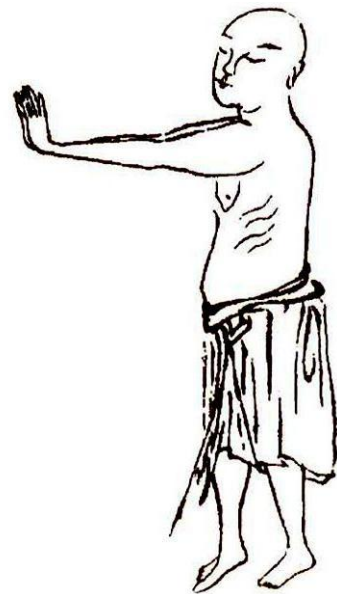
fot.12.



fot 13.



rys 3a.



3b.

fot. 10, fot.13: Ćwiczenie „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” o nazwie:
„Pchnij oburącz wrota bramy”.

fot 11, rys 3 a: Ćwiczenie „Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:
„Zarzuć lejce w postawie „siedząc na koniu”.

Wykonaj dłońmi pchnięcie w przód, wysuwając przed siebie poziomo ręce na podobieństwo ruchu zarzucania lejc na koński kark. Utrzymuj niezmiennie dolną część ciała w przykucniętej postawie „jazdy na koniu”. Zgraj ruch z oddechem.

Rys 3b: Ćwiczenie „Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:
„Ukształtuj palce dłoni w pazury i wysuń w przód skrzydła”

Pchnij dłońmi w przód tam mocno, jak tylko zdołasz. Utrzymuj dłonie rozsunięte na szerokość barków, a nadgarstki na wysokości ramion. Odetchnij trzykrotnie głęboko, a następnie zbliż dłonie do piersi, po czym ponownie wykonaj nimi silne pchnięcie w przód. Ponownie trzykrotnie głęboko odetchnij.

ĆWICZENIE CZWARTE:



fot..14.



fot.15.

rys. 4a.

rys. 4b.

fot.15: Ćwiczenie „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” o nazwie:
„Skoncentruj spokojnie umysł i energię Qi”.

rys.4a, fot.14: Ćwiczenie „Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:
„ W postawie jazdy na koniu ściągnij lejce.

Przybliź z powrotem obie dłonie do ciała, jakbyś ściągał końskie lejce. Umieść dłonie przed piersiami. Zrelaksuj się i postaraj się odczuć emisję energii „Yang Qi” pomiędzy dłońmi rozpychającą dłonie od siebie. Skoordynuj oddechy z delikatnymi ruchami rąk odsuwanych od siebie z wdechem i zbliżanych do siebie z wydechami.

4b: Ćwiczenie „Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:
„Dwa feniksy witają słońce”.

Zbliź dłonie do ciała umieszczając nadgarstki przed ramionami. Palce dłoni są skierowane w górę, a przedramiona utrzymywane poziomo na wysokości ramion. Trzykrotnie głęboko odetchnij.

ĆWICZENIE PIĄTE:



fot. 16.



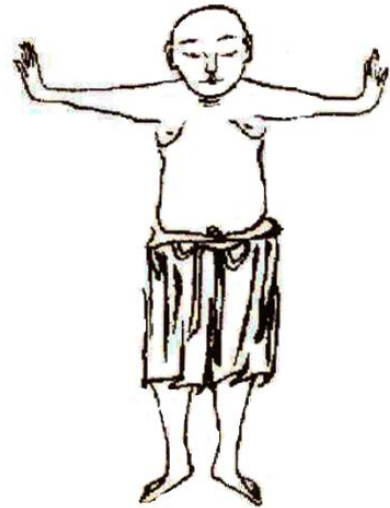
fot. 17.



fot.18.



rys.5.a.



rys 5b.

fot. 16, fot.17:Ćwiczenie „Shaolin „Da Mo Xi Sui Jiong” o nazwie:
„Wyciągnij ręce na boki naprężając ramiona i otwierając meridiany”.

fot. 18, rys 5a: Ćwiczenie „Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:
„Rozłóż szatę w postawie „siedząc na koniu”.

Rozsuń jednym poziomym ruchem jednocześnie i całkowicie ręce na boki. Ruch przypomina rozkładanie sukna na końskim grzbiecie. */Chodzi tu o materiał kładziony na koński grzbiet pod siodło zwany „potnikiem” lub „czaprakiem” – przyp. autor/.* Górna część ciała z rozpostartymi na boki rękami przypomina sylwetkę orła rozwijającego w locie skrzydła. Oddech oraz koordynacja ruchowa są takie same, jak w poprzednich ćwiczeniach.

Rys 5 b: Ćwiczenie „Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie: **„Orzeł rozpościera skrzydła”.**

Rozsuń poziomo dłonie na boki po obu stronach ciała. Dłonie, nadgarstki i łokcie są w jednej linii z ramionami. Trzykrotnie głęboko oddech.

ĆWICZENIE SZÓSTE:



fot.19.



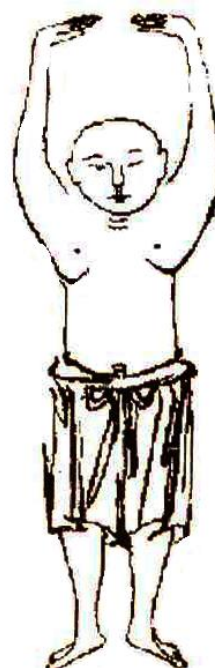
fot.20.



fot 21.



rys. 6.a.



rys.6 b.

fot.21: Ćwiczenie „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” o nazwie:
„Unieś ręce skupiając uwagę na żołądku”.

fot.19, rys.6a: Ćwiczenie „Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:
„Popraw nakrycie głowy w postawie jazdy na koniu”

Unieś ręce w górę ruchem, jakbyś podczas konnej jazdy poprawiał sobie nakrycie głowy. Postawa ciała przypomina luohana unoszącego w dłoniach ponad głowę niewielką pagodę. Oddech i koordynacja z ruchami są takie, jak poprzednio.

fot.20, rys.6b: Ćwiczenie „Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:
„Podpieraj wieżę obu rękoma”.

Unieś powoli obie ręce ponad głowę, kierując punkty „Lao Gong” usytuowane w centrach dłoni w górę. Przeciwne strony dłoni skieruj w stronę ramion. Trzykrotnie głęboko odetchnij.

ĆWICZENIE SIÓDME:



fot.21.



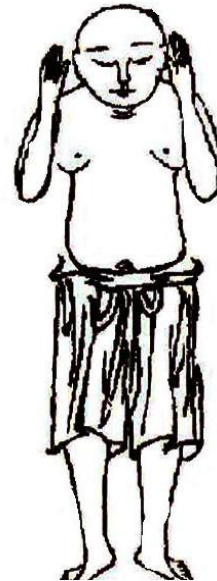
fot.22.



fot.23.



rys. 7a.



rys. 7b.

fot.21, fot.23: Ćwiczenie „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” o nazwie: **„Wyprostuj trzy szczyty wieży”**.

rys 7a: Ćwiczenie Shaolin „Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie: **„Galopując na koniu sprawdź dłońmi siłę wiatru”**,
lub:
„Galopując na koniu trzymaj w dłoniach lejce”.

Opuść ręce przed ramiona, jakbyś wysunął je w przód przed sobą na wietrze podczas szybkiej konnej jazdy. Postawa przypomina człowieka galopującego na koniu i próbującego odczuć dłońmi siłę podmuchów wiatru. Utrzymuj dłonie z przodu ciała skierowane wewnętrznymi stronami ku sobie. Odetchnij trzykrotnie głęboko.

fot. 22, rys.7b: Ćwiczenie Shaolin „Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie: **„Trzy szczyty”**.

Uginając ręce w łokciach opuść dłonie do poziomu ramion. Skieruj wnętrza dłoni nieznacznie w przód, jakbyś trzymał w nich małą piłkę zamierzając rzucić nią w przód. Żaden z dziesięciu palców dłoni nie styka się z innym palcem. Palce dłoni są nieznacznie rozchylone, a ich końce skierowane w górę. Postawa ta przypomina górę o trzech wierzchołkach, której najwyższym szczytem jest głowa, a dwoma niższymi dłonie. Odetchnij głęboko trzykrotnie skupiając uwagę na energii Qi skumulowanej pod pachami oraz emisji Qi przez punkty „Lao Gong’ w sercach dłoni.

ĆWICZENIE ÓSME:



fot. 24.



fot.25.



fot. 26.

fot..24: Ćwiczenie „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” o nazwie:

„Utrzymuj ręce poziomo, po czym opuść obie dłonie”.

fot.25, fot.26: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:

„Rozsuń ręce na boki”.

Rozsuń z wydechem dłonie na boki ciała, kierując punkty „Lao Gong” w przód. Palce dłoni skierowane są na boki, a dłonie utrzymywane na wysokości ramion. Wzrok skierowany jest w przód. Trzykrotnie głęboko odetchnij.

ĆWICZENIE DZIEWIĄTE:



fot.27.



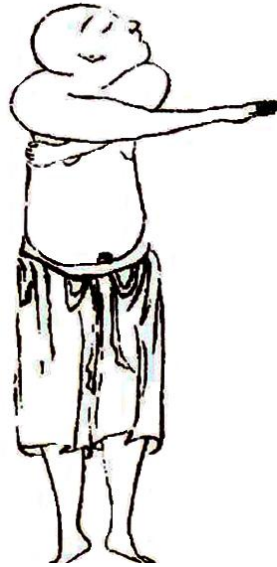
fot.28.



fot.29.



rys 8a.



rys. 8b.

fot. 27: Ćwiczenie „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” o nazwie:
„Smok sięgający prawym szponem”.

fot. 28, rys 8a: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:
„Ściągnij wodze konia skręcającego w lewo” .

Ruchy górnej części ciała są tu identyczne, jak w postawie „smoka sięgającego prawym szponem”, lecz ciało pozostaje nadal w pozycji przykucniętej „jazdy na koniu”. Siła rąk i nóg w tym ćwiczeniu łączy się w jedność, na podobieństwo ruchu ściągania wodzy i powstrzymywania konia przed skrętem w lewo. Oddechy i ruchy rąk są tu takie same, jak w postawie „Smoka sięgającego prawym szponem”.

fot.29, rys 8b: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:

„Smok wyciąga prawą szponiastą łapę wbijając pazury”.

Przesuń lewą dłoń w kierunku prawej piersi i połóż ją na plecach „chwytając” prawą łopatkę. Wyciągnij prawą rękę w lewo ruchem, jakbyś chciał coś chwycić prawą „szponiastą” dłonią. Obróć głowę w lewo i skieruj wzrok w kierunku, w którym wysunąłeś prawą dłoń, po czym obróć głowę jeszcze bardziej w lewo, skup wzrok na szponiastej prawej dłoni i skieruj do niej Qi. Odetchnij trzykrotnie głęboko.

ĆWICZENIE DZIESIĄTE:



fot. 30.



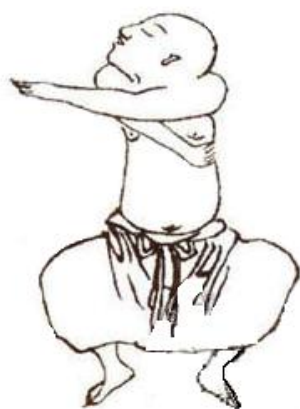
fot.31.



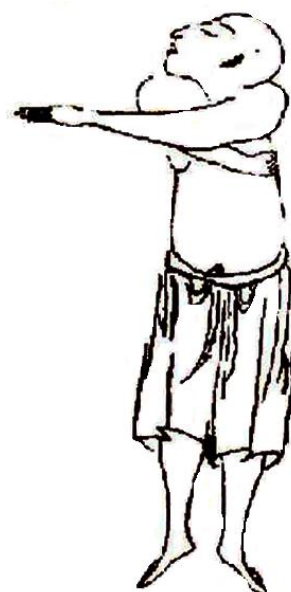
fot.32.



fot.33.



rys 9a.



rys 9b.

fot 30, fot.33: Ćwiczenie „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” o nazwie:
„Smok sięgający lewym szponem”.

fot. 31, rys 9a: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:
„Ściągnij wodze konia skręcającego w prawo”:

Utrzymując pozycję „jazdy na koniu” z uniesionymi piętami wykonaj rękoma ruchy identyczne jak w ćwiczeniu Xi Sui Jing o nazwie: „Smok sięgający lewym szponem”. Wykonując je połącz w jedno siłę ruchów rąk oraz zakorzenie nóg w akcji przypominającej jeźdźca powstrzymującego za pomocą wodzy konia przed skrętem w prawo. Obróć głowę w prawo kierując wzrok najpierw w prawo, a następnie na lewą „szponiastą smoczą łapę”. Koncentracja umysłu, zaangażowanie duchowe oraz cyrkulacja Qi jest taka sama jak w „Xi Sui Jing”.

Rys. 9b: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:

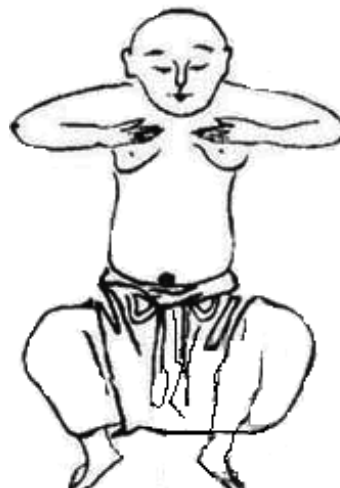
„ Smok wyciąga lewą szponiastą łapę wbijając pazury”.

Ruchy tego ćwiczenia są takie same jak w ćwiczeniu: „Smok wyciąga prawą szponiastą łapę wbijając pazury”, lecz wykonywane w przeciwnym kierunku. Gdy wyciągniesz lewą rękę w prawo, obróć głowę w prawo kierując wzrok najpierw w prawo, a następnie skup wzrok na lewej „ smoczej szponiastej łapie”, i do niej skieruj energię Qi. Utrzymuj tę postawę przez okres trzech głębokich oddechów.

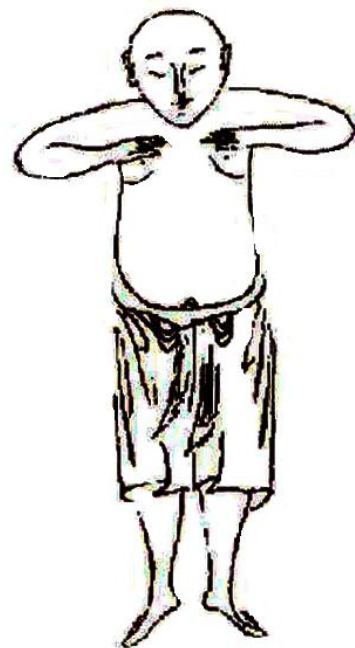
ĆWICZENIE JEDENASTE.



fot.34.



rys 10a.



rys 10b.

fot 34, fot 35: : Ćwiczenie „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” o nazwie:
„Utrzymuj ręce na wysokości twarzy”.

rys 10a: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:
„Utrzymuj poziomo przedramiona w postawie jazdy na koniu”.

Ruchy rąk są identyczne, jak w wersji siedzącej „X.S.J”, z tą różnicą, że ćwiczenie to jest wykonywane w postawie przykucniętej „jazdy na koniu”. Pozostałe zasady j.w.

rys 10b: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:

„Stój stabilnie niczym filar utrzymując poziomo przedramiona”.

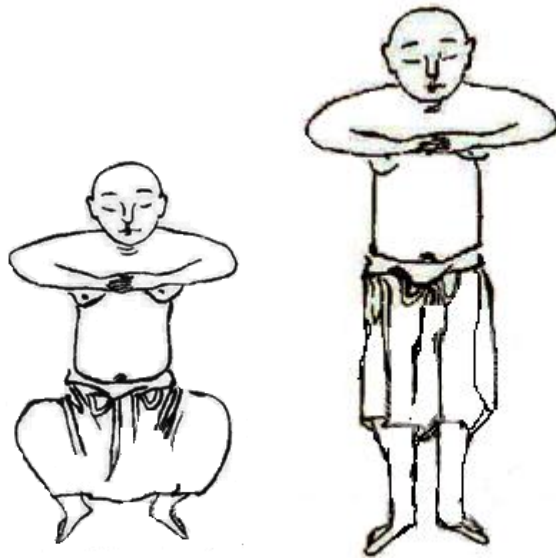
Z głębokim wdechem przenieś lewą rękę w lewo a prawą w prawo umieszczając dłonie przed piersiami i utrzymując przedramiona poziomo w jednej linii z ramionami. Palce jednej dłoni usytuowane są naprzeciwko palców drugiej. Dłonie wzajemnie na siebie „wskazują”. Punkty „Lao Gong” skierowane są ku podłożu. Z wydechem osadź stabilnie całe ciało mocno je zakorzeniając. Odetchnij trzykrotnie głęboko.



fot. 35.

fot 35: Okładka płyty DVD na temat shaolińskiego qigongu „Yang Sheng”.
Informacje nt. „Shaolin Yang Sheng” można znaleźć w przypisach artykułu na temat automasażu Xi Sui Jing autorstwa Sławomira Pawłowskiego oraz Rafała Beckera na stronie www.shaolinqigong.pl.

ĆWICZENIE DWUNASTE:



Rys 11.a.

rys 11.b.

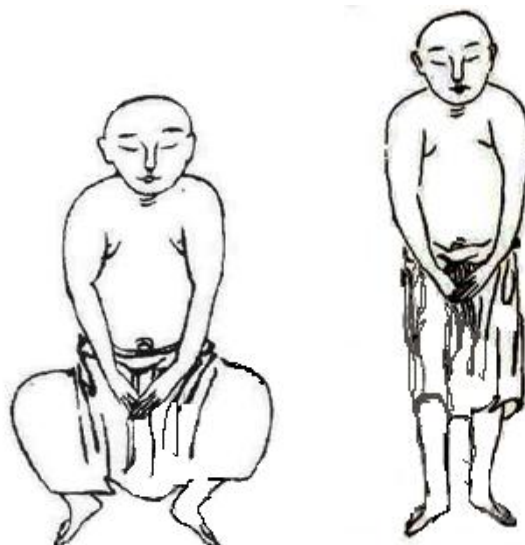
Rys: 11a: Ćwiczenie „Shaolin „Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie: „Złącz palce dłoni w postawie jazdy na koniu”.

Spleć z wdechem przed szyją palce dłoni, a następnie z wydechem opuść dłonie do poziomu piersi. Utrzymując przykucniętą pozycję „jazdy na koniu” wykonaj jeszcze jeden głęboki wdech i wydech.

rys 11b: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie: „Cyrkulacja Qi – część pierwsza”.

Spleć palce dłoni z punktami „Lao Gong’ skierowanymi ku podłożu. Utrzymując ręce przed klatką piersiową dwukrotnie głęboko odetchnij.

ĆWICZENIE TRZYNASTE:



fot.36.

rys.12 a.

rys.12.b.



fot.37.



fot.38.



fot.39.

fot 36, fot.37: Ćwiczenie „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” o nazwie:
„Uspokój umysł i opuść płynnie Qi przez Potrójny Ogrzewacz”.

fot.38, rys 12a: Ćwiczenie „Shaolin Yin/Xi Sui Jing” o nazwie:
„Popraw łęk siodła w postawie jazdy na koniu”.

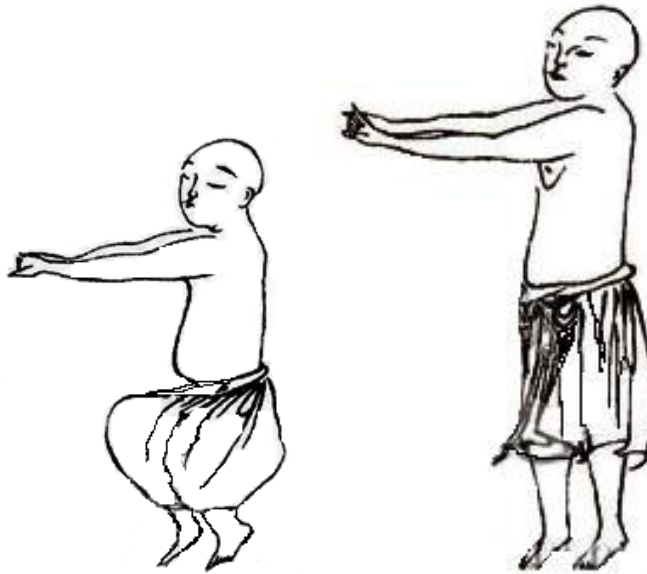
Utrzymując przykucniętą postawę „jazdy na koniu” opuść z wydechem i siłą ręce, próbując „docisnąć” dolny „Dan Dian” ruchem przypominającym poprawianie przedniego łęku siodła w trakcie jazdy na koniu. Pozostałe zasady ćwiczenia są bez zmian. Po opuszczeniu rąk trzykrotnie głęboko odetchnij.

fot 39, rys 12b: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:

„Cyrkulacja Qi – część druga”.

Opuść dłonie ze splecionymi palcami aż do poziomu dolnego Dan Dian. Odetchnij głęboko jeden raz.

ĆWICZENIE CZTERNASTE:



Rys.13a.

rys. 13b.

Rys 13a: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:

„W postawie jazdy na koniu zarzucić w przód lejce”.

Wysuń ręce w przód, a następnie unieś zdecydowanym ruchem ramiona w górę podążając wzrokiem za dłońmi. Gdy to uczynisz weź wdech, a następnie z wydechem kierując wzrok w przód „wyrzucić” jednym ruchem ręce w przód. Ruch ten przypomina zarzucanie lejca na koński kark przez człowieka stojącego przed koniem.

Rys 13b: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:

„Cyrkulacja Qi - część trzecia”.

Mając splecione palce dłoni unieś z wdechem przed sobą ręce do poziomu ramion, a następnie z wydechem pchnij nimi mocno przed siebie. Punkty „Lao Gong” dłoni skierowane są w przód. Gdy to uczynisz odetchnij raz głęboko, tj, zrób jeden wdech i jeden wydech .

ĆWICZENIE PIĘTNASTE:



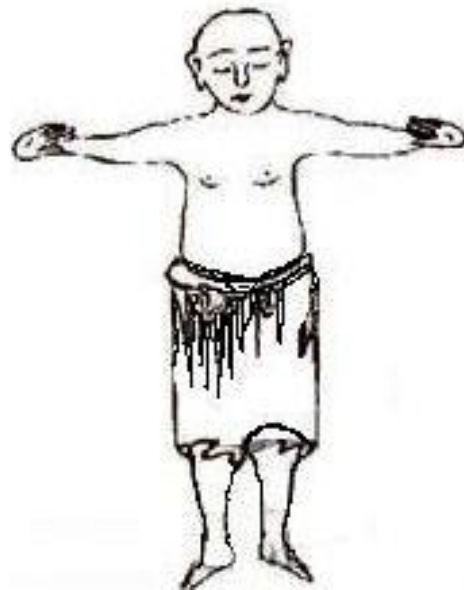
fot..40.



fot.41.



Rys. 14a.



rys 14b.

fot.40. Ćwiczenie „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” o nazwie:

„Rozsuń i ponownie unieś w górę dłonie”.

rys.14a: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:

„Rozdziel lejce na prawo i lewo”.

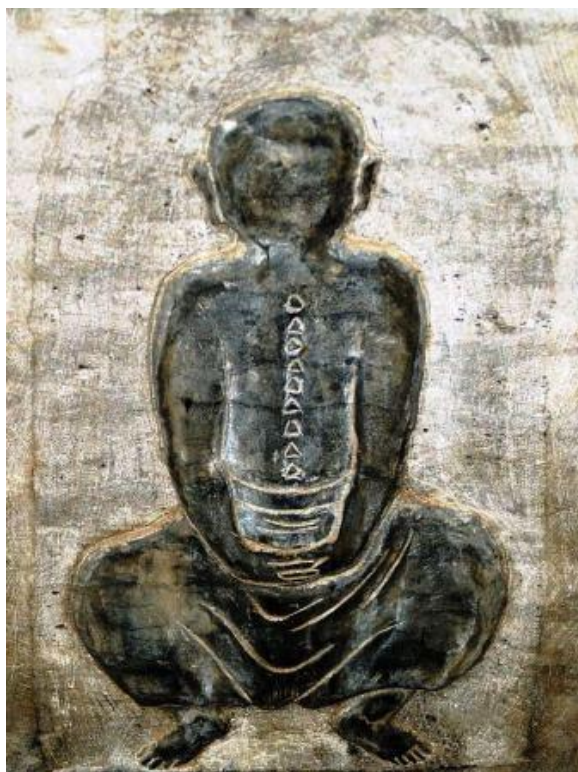
Rozsuń jednocześnie ręce poziomo na boki kierując palce dłoni pionowo w górę. Ruch ten przypomina rozdzielanie przez jeźdźca lejca na prawą i lewą stronę końskiego karku.

fot 41, rys 14b: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:

„Cyrkulacja Qi – część czwarta”.

Rozluźnij i rozpleć palce dłoni. Rozsuń na boki i wyprostuj ręce po obu stronach ciała, utrzymując je poziomo w stosunku do podłoża. Odetchnij głęboko, po czym powtórz powyższe ruchy raz jeszcze.

ĆWICZENIE SZESNASTE:



fot. 42.



fot.43.



fot. 44



rys.15 a.



rys 15.b.

fot.44: Ćwiczenie „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” o nazwie: **„Ugnij ręce i opuść pięści”**.

Fot. 42, rys 15a: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie: **„Wyprostuj ciało opierając się za sobą dłońmi na siodle”**.

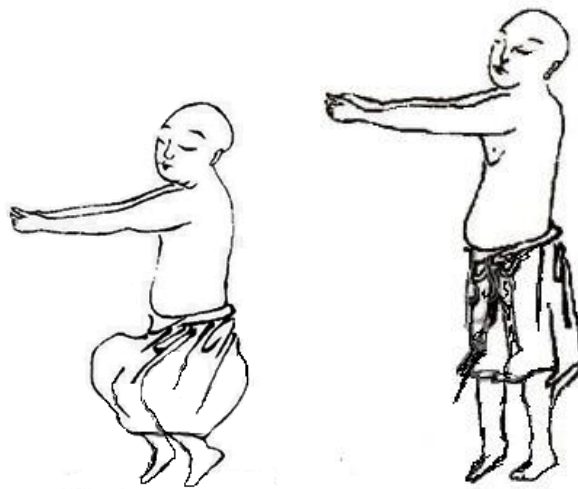
Umieść ręce za plecami z wewnętrznymi stronami dłoni i punktami Lao Gong skierowanymi w górę. Obróć dłonie kierując je wewnętrznymi stronami w dół, a następnie naciśnij nimi z wydechem w dół. Ruchy te przypominają jeźdźca poprawiającego swoją postawę w siodle.

Fot.43, rys 15b: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:

„Cyrkulacja Qi – część piąta”.

Wyciągnij ręce w dół do maksimum po obu stronach tułowia, aż do ich wyprostowania. Spleć z sobą palce dłoni, kierując wnętrza dłoni z punktami Lao Gong w górę. Naciśnij mocno w dół jednocześnie obiema rękoma, a następnie weź głęboki oddech przed wykonaniem następnego ćwiczenia.

ĆWICZENIE SIEDEMNASTE:



rys. 16a.

rys.16 b.

rys.16a: Ruch „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie: **„Trzymaj lejce z przodu ciała”**.

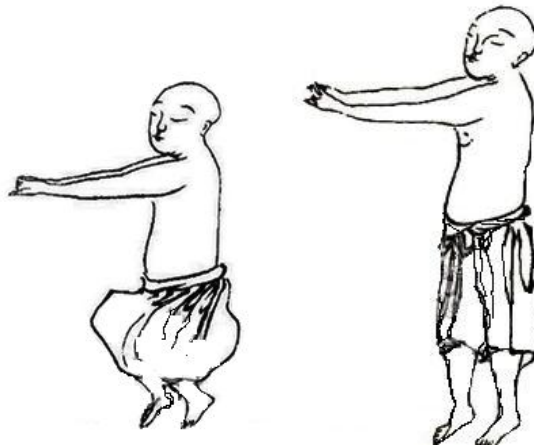
Skup siłę w plecach. Obróć ciało o 90 stopni w prawo, unieś i wysuń jednocześnie ręce w przód na wysokości barków splatając z sobą palce dłoni. Punkty Lao Gong we wnętrzach dłoni skierowane są w kierunku ciała. Wypchnij przed siebie ręce ze splecionymi dłońmi. Ruch ten przypomina jeźdźca jadącego konno z wyciągniętymi w przód rękami, trzymającego w dłoniach ściągnięte lejce. Utrzymując tę postawę wykonaj jeden wdech i jeden wydech.

Rys 16b: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:

„Cyrkulacja Qi – część szósta”.

Rozluźnij palce dłoni, wyprostuj ręce, a następnie unieś je za plecami i przenieś z boków ciała w górę splatając palce dłoni przed sobą na wysokości ramion. Punkty Lao Gong we wnętrzach dłoni skierowane są w kierunku ciała. Wypchnij z siłą dłonie przed siebie. Wykonaj jeden wdech i jeden wydech.

ĆWICZENIE OSIEMNASTE:



Rys.17a.

rys.17b.

Rys 17a: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie: „**Zarzuć lejce w przód**”.

Rozluźnij ręce, obróć z wdechem dłonie kierując punkty „Lao Gong” w przód, a następnie z wydechem wykonaj nimi pchnięcie przed siebie. Ruchy te przypominają jeźdźca przerzucającego w przód wodze (lejce) nad końskim łbem, zanim zsiądzie z konia.

Rys 17b: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie: „**Cyrkulacja Qi – część siódma**”.

Obróć z wdechem dłonie na zewnątrz, a następnie z wydechem wykonaj nimi pchnięcie w przód z pełną siłą. Odetchnij następnie raz głęboko.

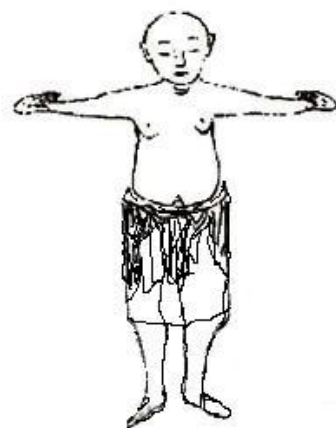
ĆWICZENIE DZIEWIĘTNASTE



fot.45.



rys.18.a.



rys 18.b.

fot 45: Ćwiczenie „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” o nazwie: „**Uspokój umysł i opuść Qi**”.

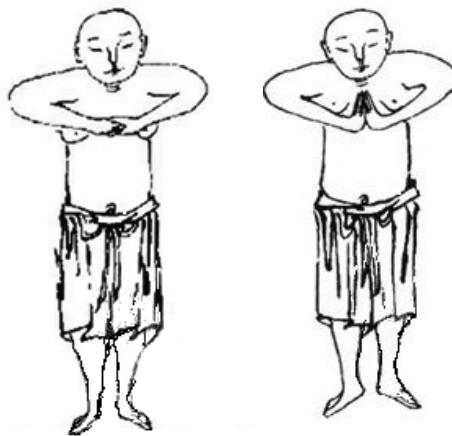
Rys 18a: „Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:
„Rozdziel leżce z prawej i lewej strony, niczym trójbarwna porcelanowa figurka Sancai”, lub inna nazwa: **„Wjedź konno na pochyłą topolę”**.

Wypchnij jednocześnie dłonie poziomo na boki ciała , tj. w lewo i w prawo. Palce dłoni skierowane są w górę a punkty „Lao Gong” na boki. Odetchnij głęboko jeden raz.

Rys 18 b: Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:

„Cyrkulacja Qi – część ósma”.

Rozsuń i wyprostuj ręce z boków ciała na wysokości ramion. Ugnij nadgarstki do wewnątrz, tak, aby wnętrza dłoni z punktami Lao Gong skierowane były na zewnątrz. Odetchnij głęboko a następnie wykonaj te ruchy ponownie jeszcze jeden raz.



rys 19.

Rys 20.

rys 19. Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:

„Przyjmij ponownie postawę ze zgiętymi rękami”.

Złącz dłonie przed piersiami splatając palce i kierując punkty „Lao Gong” w kierunku podłoża. Odetchnij głęboko, po czym wypchnij dłonie w przód kierując punkty „Lao Gong” przed siebie, a następnie rozdziel palce dłoni i rozsuń ręce na boki tak, jak jest to widoczne na rys. 18 b. Gdy to uczynisz wykonaj całe ćwiczenie raz jeszcze.

rys 20. Ćwiczenie „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing” o nazwie:

„Trzymając na przedramionach niewidzialną maczugę skup uwagę na cyrkulacji Qi we wnętrzu ciała”.

Stój prosto po zakończeniu wykonywania poprzedniego ćwiczenia. Półkolistym ruchem złącz dłonie w religijnym geście przed piersiami, utrzymując niewidzialną magiczną maczugę leżącą poziomo na przedramionach. Palce dłoni skierowane są w górę. Odetchnij głęboko i skup uwagę na cyrkulacji Qi we wnętrzu ciała.

Zakończenie:

Poza opisanymi powyżej, istnieje więcej ćwiczeń „Shaolin Yi Jin/Xi Sui Jing”. W związku z tym, że nie są one podobne do ćwiczeń „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing”, nie zostały scharakteryzowane w niniejszym artykule. Niektóre z nich przypominają ruchy występujące w systemach qigong: „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”, „Shaolin Ba Duan Jin” lub „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”. Istnieją i takie, które są całkowicie odmienne.

Zgodnie z naukami Bodhidharmy, w trakcie praktyki qigong energia Qi cyrkuluje w organizmie ćwiczącego na pięciu organicznych poziomach, tj:

1. Skóry.
2. Tkanek miękkich, czyli mięśni i ścięgien.
3. Meridianów.
4. Narządów wewnętrznych.
5. Układu nerwowego i szpiku kostnego.

W „T.C.M.” pod pojęciem „szpiku kostnego” rozumie się nie tylko szpik kostny, lecz cały system nerwowy, w tym jego największe skupiska, tj. mózg oraz rdzeń kręgowy. Oddziaływanie z pomocą ćwiczeń qigong na wszystkich ww. pięciu organicznych poziomach przynosi korzyści dla całego naszego ciała, psychiki oraz ducha.

Praktyk „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” rafinuje swój Jing, kontroluje cyrkulację Qi oraz emocje, skupiając uwagę na rozwoju duchowości, jako najważniejszym czynnikiem swojego rozwoju. W dużej mierze od stanu umysłu oraz ducha zależne są i z nich wynikają świadome działania człowieka angażujące emocje, ruchy fizyczne, pracę z bioenergią, wizualizacje itd.

Oczyszczenie ciała i ducha prowadzą do ich wzmocnienia i uzdrowienia. Jak powszechnie wiadomo: „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Duch zdrowy jest silny i rzeński. W trakcie treningu podlega dalszemu wzmocnieniu, naenergetyzowaniu i oczyszczeniu, dzięki czemu ćwiczący ma optymalne warunki do doświadczenia „Stanu Buddy”. Bez szczerego i żarliwego zaangażowania się całym sercem w praktykę, przypomina ona start w zawodach sportowych bez wiary w zwycięstwo. Szanse na sukces są wtedy marne. Gdy w toku praktyki „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing” duchowość rozjaśni się, w jej blasku samoczynnie rozpuszczą się i znikną świadome i nieuświadomione mroki egocentryzmu.

I na koniec, nie zapominajmy o tym, że:

*„Odrobina dobra okazana drugiemu człowiekowi,
jest lepsza niż cała miłość do ludzkości.”*

(Richard Dehmel)

*Sławomir Pawłowski
Gdynia wrzesień 2013.*