

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

*„Jeśli wsłuchujesz się w najgłębszą część siebie,
dostrzeżesz w ciszy siłę, poczujesz w swoim oddechu życie i przepływ energii Qi.
Gdy będziesz w stanie kontrolować swoją Qi za pomocą myśli,
nic na świecie nie będzie w stanie oprzeć się twojej woli
i ograniczać twoich możliwości.”*

- powiedzenie Shaolin –



Shaoliński mnich Shi De Qiang medytujący
przed rozpoczęciem wykonywania ćwiczeń qigong.

ILUSTROWANY OPIS PIERWSZEGO ETAPU ĆWICZEŃ „SHAOLIN DA MO XI SUI JING”

Ćwiczenie pierwsze:

„ROZPOCZNIJ PRAKTYKĘ ZE ZŁĄCZONYMI DŁOŃMI”

Opis ćwiczenia:

Usiądź ze skrzyżowanymi nogami lub w pozycji „półłotusu” (z jednym podudziem położonym na drugim), bądź jeśli zdołasz, w pełnej pozycji „kwiatu lotosu”, umieszczając prawą pięść na lewej dłoni przed dolnym Dan Tian. Pogrąż się w medytacji z zamkniętymi lub półprzymkniętymi oczami. Jeśli oczy są półprzymknięte, wzrok jest opuszczony pod kątem około 45 stopni i utkwiony w podłożu. Skoncentruj się wyłącznie na oddechu „zatapiając” energię Qi w dolnym Dan Tian. Wykonaj dziesięć głębokich przeponowych oddechów odczuwając w ich trakcie funkcjonowanie przepony brzusznej. (Fot. 1)



Fot. 1

Biorąc głęboki wdech rozsuń dłonie po obu stronach ciała i unieś nad głowę tak, aby wzniesione ręce miały kształt litery „U”, a palce dłoni skierowane były ku sobie. Upewnij się, że twoje ciało jest wyprostowane, a ręce wykonały powyższy ruch w płaszczyźnie czołowej. Złącz dłonie nad głową i wraz z wydechem opuść do poziomu klatki piersiowej, łącząc je w religijnym geście. Skoncentruj energię Qi w środkowym Dan Tian. Zsynchronizuj ruchy z oddechem (tj. wdechami i wydechami). Utrzymuj tę postawę przez czas trzech oddechów. (Fot. 2,3,4,5,6).



Fot. 2



Fot. 3



Fot. 4



Fot. 5



Fot. 6

Celem pierwszego ćwiczenia jest zrównoważenie procesów „Yin i Yang” w organizmie.

Ćwiczenie drugie:

***„PCHNIJ OBUŁĄCZ WROTA BRAMY” - „Shuang Shou Men Tui”
(ćwiczenie to występuje również pod nazwą „Uchwyć lejce”)***

Opis wykonania drugiego ćwiczenia:

Rozsuń nieznacznie poziomo ręce na wysokości piersi i unieś złączone w nadgarstkach dłonie na wysokość twarzy (ze złączonymi małymi palcami i kciukami) „unosząc duchowy kwiat lotosu” (Fot. 7).



Fot. 7

Skieruj Qi do górnego Dan Tian. Utrzymuj tę pozycję przez trzy oddechy, po czym opuść dłonie na wysokość piersi, ponownie łącząc je w religijnym geście i zatapiając Qi w dolnym Dan Tian. Poszerz świadomość na trzy punkty Dan Tian, tj. dolny, środkowy i górny, skup się na energetycznym otwarciu meridianów w całym ciele i odczuwaniu emisji Qi pomiędzy dłońmi. Wykonaj oburącz poziome pchnięcie w przód, pozwalając Qi przepłynąć przez ramiona i skupiając siłę w trakcie wykonywania pchnięcia wzdłuż linii prostej biegnącej od brody aż do podbrzusza. Po wykonaniu pchnięcia utrzymuj postawę siedzącą z wyciągniętymi rękami przez czas trzech oddechów, koncentrując siłę na poziomie linii prostej tworzonej przez przedramiona i za pomocą oddechu nadal gromadząc Qi w dolnym Dan Tian. Pozwól, by energia przepłynęła przez wyciągnięte w przód ramiona aż do dłoni (Fot. 8,9).



Fot. 8

Fot. 9

Celem drugiego ćwiczenia jest otwarcie meridianów w całym ciele.

Ćwiczenie trzecie:

„SKONCENTRUJ SPOKOJNIE UMYŚŁ I ENERGIĘ QI” - „Qing Zuo Yi He Qi”

Shaolińscy mnisi mawiają:

„Wykonując to ćwiczenie „otwórz klatkę piersiową i drogi oddechowe”.

Zginając ręce w łokciach zbliż dłonie do klatki piersiowej jednocześnie rozsuwając łokcie poziomo na boki na wysokości ramion, „otwierając” tym samym klatkę piersiową na głębokie oddychanie. Ramiona, łokcie i barki powinny tworzyć jedną linię, a kręgosłup ma być prosty. Utrzymując dłonie z dala od siebie, z wdechem napełnij płuca powietrzem tworząc w obrębie płuc wewnętrzne ciśnienie rozciągające mięśnie klatki piersiowej i „odpychające” ramiona od siebie. Weź trzy oddechy skupiając się na wyraźnym odczuwaniu energii Qi w organizmie. Każdy wdech napełniając płuca powietrzem jednocześnie nieznacznie odsuwa dłonie od siebie, a wydech nieco je do siebie zbliża. (Fot. 10)



Fot. 10

Ćwiczenie trzecie służy skupieniu energii Qi w organizmie.

Ćwiczenie czwarte:

**„WYCIĄGNIJ RĘCE, NAPRĘŻ RAMIONA I OTWÓRZ MERIDIANY”
lub „Wyciągnij broń i otwórz meridiany” – „Shen Gong Dian Mai”**

Shaolińscy mnisi mawiają : „*Napnij ciało i otwórz meridiany*”.

Powoli rozsuń ręce na poziomie barków na boki na całą ich długość, z palcami dłoni skierowanymi w górę. Prawie niezauważalnie „falując” dłońmi w rytm oddechów trzykrotnie weź oddech koncentrując się na wzmacnianiu przepływu energii i dalszym otwieraniu meridianów. (Fot.11)



Fot. 11

Celem czwartego ćwiczenia jest wzmocnienie przepływu energii Qi przez ręce i otwarcie znajdujących się w nich meridianów.

Ćwiczenie piąte:

„UNIEŚ RĘCE SKUPIAJĄC UWAGĘ NA ŻOŁĄDKU” - „Xi Tuo Hai Wei”



Fot. 12

Wraz z wdechem powoli unieś ręce ponad głowę i skieruj wzrok w górę. Z wydechem zbliż je do siebie i skup na nich wzrok. Ręce powinny być lekko ugięte w łokciach, z kciukami skierowanym w górę. Weź głęboki wdech napełniając powietrzem klatkę piersiową i jednocześnie prostując i rozciągając ciało. „Wyciągnij” ciało w górę. W trakcie delikatnego i spokojnego wydechu utrzymuj „wyciągniętą” postawę ciała. Spoglądaj na dłonie przez okres trzech oddechów koncentrując się na „otwarceniu brzucha” i zrównoważeniu ilości energii Yin i Yang w organizmie. (Fot. 12)

Ćwiczenie piąte „otwiera” dolny Dan Tian i równoważy w organizmie energię Yin i Yang.

Ćwiczenie szóste:
„WYPROSTUJ TRZY SZCZYTY WIEŻY”



Fot. 13

Opuść powoli ręce przed piersi, rozluźniając i opuszczając kolejno: ramiona, łokcie i dłonie, jednocześnie kierując przepływem Qi do podbrzusza. Utrzymuj łokcie blisko ciała. Palce dłoni są wyprostowane, a wewnętrzne strony dłoni skierowane nieznacznie w przód. Weź trzy oddechy.

Ćwiczenie szóste ma za zadanie wzmocnić przepływ Qi pod pachami oraz w górnej części tułowia.

Ćwiczenie siódme:

„UTRZYMUJ RĘCE POZIOMO, PO CZYM OPUŚĆ DŁONIE” - „Yi Zi Tong Huan”



Fot. 14

Rozsuń z głębokim wdechem poziomo ręce na wysokości ramion napelniając płuca powietrzem i odczuwając powiększenie się klatki piersiowej. (Fot. 14) Z wydechem zatop Qi do podbrzusza. Utrzymuj ręce poziomo w stosunku do podłoża. Odetchnij trzykrotnie, z każdym wdechem „otwierając” klatkę piersiową, a z wydechem opuszczając Qi do dolnego Dan Tian. Podczas wykonywania ćwiczenia skup się na otwarciu wszystkich trzech punktów Dan Tian, tj: dolnego, środkowego i górnego oraz na zakończeniu pełnego cyklu obiegu Qi.

Ćwiczenie siódme otwiera przepływ Qi pomiędzy trzema punktami „Dan Tian” oraz przez tzw. „Xiao Zhou Tian” - tzn. „Mały obieg energetyczny”.

Ćwiczenie ósme:

„SMOK SIĘGAJĄCY PRAWYM SZPONEM”



Fot. 15

Skręć powoli tułów w lewo przenosząc okrężnym ruchem prawą dłoń na wysokości twarzy, formując ją w kształt „smoczej łapy”. Jednocześnie opuść lewą dłoń i umieść ją na tułowiu pod prawą pachą. Wykonując powyższy ruch podążaj wzrokiem za ruchem prawej ręki. Gdy wyciągniesz „szponiastą smoczą łapę”, prześlij strumień Qi przez prawą rękę. (Fot.15)

Ćwiczenie ósme ma za zadanie wzmocnić Qi oraz płuca.

Ćwiczenie dziewiąte:

„SMOK SIĘGAJĄCY LEWYM SZPONEM”



Fot. 16 (po lewej) oraz (po prawej)

strona z chińskiej książki nt. „X.S.J.” opisująca i ilustrująca powyższe ćwiczenie.

Z wydechem rozsuń poziomo ramiona na wysokości barków z dłońmi skierowanymi wewnętrznymi stronami w przód, a palcami na boki (Fot. 14). Utrzymuj tę pozycję przez kolejne dwa oddechy, opuszczając w tym czasie energię Qi do dolnego Dan Tian. Powoli skręć tułów w prawo opuszczając prawą dłoń i umieszczając ją pod pachą na żebrach na wysokości płuc po lewej stronie tułowia. Jednocześnie uformuj lewą dłoń w kształt „smoczej łapy”, przenieś kolicie przed twarzą w prawo i umieszczając przed twarzą z prawej strony ciała. Wzrok podąża za ruchem lewej dłoni. Siedź przez chwilę nieruchomo kierując przepływem Qi.

Ćwiczenie dziewiąte wzmacnia ramiona, zwiększa ilość Qi w organizmie oraz dopełnia jej obieg, otwiera trzy Dan Tian (dolny, środkowy i górny) oraz energetyzuje i wzmacnia wątrobę.

Ćwiczenie dziesiąte:

„UTRZYMUJ RĘCE NA POZIOMIE TWARZY”



Fot. 17



Fot. 18



Fot. 19

Rozsuń łokcie na wysokości ramion utrzymując dłonie na wysokości piersi wewnętrznymi stronami skierowane ku podłozu. Palce dłoni skierowane są ku sobie (Fot. 17). Rozsuń całkowicie ręce na boki na wysokości barków. Dłonie są utrzymywane poziomo. Poprowadź Qi do punktów Lao Gong w obu dłoniach oraz do końców palców (Fot. 18). Unieś ręce ponad głowę formując je w kształt litery „U”.

W trakcie unoszenia rąk skieruj wzrok w górę, a gdy dłonie znieruchomią ponad głową, skup na nich wzrok (Fot. 19).

W trakcie ćwiczenia dziesiątego energia Qi prowadzona jest w górę ciała.

Ćwiczenie jedenaste:

***„USPOKÓJ UMYŚŁ i OPUŚĆ PŁYNNIE Qi
PRZEZ „POTRÓJNY OGRZEWACZ” – „San Jiao Da Li”***



Fot. 20

Uspokój umysł i opuść dłonie w dół „zatapiając” Qi w podbrzuszu. Pokieruj cyrkulacją Qi w dół przez „Potrójny Ogrzewacz” (San Jiao). Opuszczając dłonie w dół w końcowej fazie ruchu umieść lewą dłoń na prawej. Skup świadomość w punkcie Hui Yin (kobiety) lub w jądrach (mężczyźni). Wykonaj ćwiczenia mentalne rozbudzające Jing i skieruj go w kierunku dolnego Dan Tian. (Fot. 20)

Ćwiczenie jedenaste ma na celu zatapianie Qi w dolnym Dan Tian oraz rozbudzenie i transformację Jing w Qi.

Ćwiczenie dwunaste:

„ROZSUŃ I PONOWNIE UNIEŚ W GÓRĘ DŁONIE”



Fot. 21

Rozsuń dłonie na wysokości talii i unieś po bokach ciała (Fot. 21). Unieś dłonie ponad głowę, akcentując na końcu ruch „zapinający” nadgarstkami. Wzrok skieruj w górę na dłonie (Fot. 19).

Ruchy ćwiczenia dwunastego otwierają cyrkulację Qi w żołądku.

Ćwiczenie trzynaste:

„OPUŚĆ RĘCE NA WYSKOŚCI TWARZY”

Opuść i rozłóż ręce po obu stronach ciała na wysokości ramion obracając je wokół własnej osi tak, aby znalazły się w położeniu, jak na fot. 21, lecz by wewnętrzne strony dłoni skierowane były ku górze. (Identyczne ułożenie rąk dłoni występuje w „Da Mo Yi Jin Jing” w pierwszym ćwiczeniu o nazwie „Wei Tuo Ukazuje Przestrzeń”, lecz wykonywane jest ono stojąc.)

Ćwiczenie trzynaste prowadzi Qi z dolnego Dan Tian przez środkowy i górny do punktu Bai Hui na szczycie głowy oraz z dolnego poprzez środkowy Dan Tian do punktów Lao Gong w dłoniach. Uaktywniony zostaje przyływ Qi przez meridiany rąk oraz przez meridiany Ren Mai, Du Mai i Chong Mai.

Ćwiczenie czternaste:

„USPOKÓJ UMYSŁ I OPUŚĆ QI”

Unieś ręce kolistą nad głowę (Fot. 19), po czym opuść dłonie do podbrzusza, przed dolnym „Dan Tian” opuszczając dłonie wzdłuż centralnej osi ciała i kładąc lewą dłoń na prawej (Fot. 20). Opuszczając z wydechem dłonie delikatnie naciskaj palcami

lewej dłoni na palce prawej. Skoncentruj się na poziomie dłoni we wnętrzu ciała i poprowadź w dół wyimaginowany punkt skumulowanej energii Qi znajdujący się we wnętrzu ciała na poziomie dłoni, „wpychając” go siłą wizualizacji do punktu Dan Tian w podbrzuszu. Ruch rąk, oddech, wizualizacja oraz przepływ Qi powinny przebiegać jednocześnie we wzajemnej koordynacji.

Uspokój umysł i odetchnij trzykrotnie zatapiając Qi w podbrzuszu.

Wizualizacja energii Qi przepływającej przez organizm w trakcie wykonywania powyższego ćwiczenia obejmuje takie odczucia jak: zmienność organiczną Yin i Yang, przemiany pustki w pełnię oraz wewnętrzny ruch (ciała, umysłu oddechu i energii) w górę i w dół.

Powtórz raz jeszcze ten cykl skoordynowanego ruchu, wizualizacji, oddechu oraz przepływu Qi przez okres trzech oddechów.

Ćwiczenie czternaste gromadzi Qi w dolnym Dan Tian.

Ćwiczenie piętnaste:

„ROZSUŃ DŁONIE NA WYSOKOŚCI TWARZY WNĘTRZAMI KU PODŁOŻU I OPUŚĆ QI”

Rozsuń poziomo ręce, po czym unieś dłonie ponad głowę. Wewnętrzne strony dłoni oraz wzrok skierowane są w przód. Złącz palce dłoni na wysokości czoła (prawa dłoń od wewnątrz). Opuść dłonie w dół prowadząc świadomość od górnego, przez środkowy do dolnego Dan Tian i zatapiając w nim Qi. W trakcie ruchu następuje mentalne oczyszczające „skanowanie” wnętrza ciała na poziomie opadających dłoni, pozbywając się negatywnych uwarunkowań i przemieniając je z pomocą pozytywnych emocji i uczuć. Wnętrza dłoni w trakcie ruchu są stopniowo coraz bardziej skierowywane ku podłożu. Połóż palce lewej dłoni na palcach prawej. Przymknij oczy i odetchnij trzykrotnie uspokajając umysł i w dalszym ciągu zatapiając Qi w podbrzuszu (Fot. 20).

Ćwiczenie piętnaste kumuluje Qi w dolnym Dan Tian oraz oczyszcza energetycznie i mentalnie.

Ćwiczenie szesnaste:

„ROZSUŃ RĘCE NA WYSOKOŚCI TWARZY I SKIERUJ QI W DÓŁ”

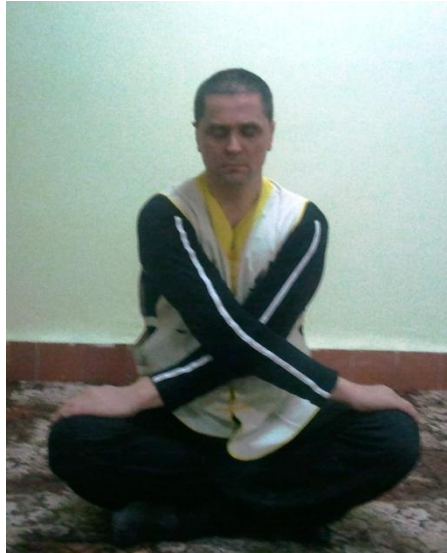
Rozsuń dłonie do wysokości barków. Utrzymuj dłonie poziomo, wewnętrznymi stronami skierowanymi ku podłożu (Fot. 21).

Zadaniem ćwiczenia szesnastego jest poprowadzenie Qi w górę ciała oraz przez ręce.

Ćwiczenie siedemnaste:

„SKRZYŻUJ RĘCE, OPUŚĆ I OTWÓRZ POLE ELIKSIRU”

Okrężnym ruchem nieznacznie unieś ręce zbliżając je do siebie, następnie przenieś kciuki dłoni ku środkowi ciała, opuść ręce w dół krzyżując je i umieszczając jednocześnie na udach: lewą rękę pod prawą na prawym udzie, a lewą na prawym udzie (Fot. 22).



Fot. 22

Celem ćwiczenia siedemnastego jest wyprowadzenie „statycznej Qi” z pola eliksiru.

Ćwiczenie osiemnaste:

„SKRZYŻUJ RĘCE I OBEJMIJ DŁOŃMI WŁASNE RAMIONA” „Pan Zou Gong Hun”



Fot. 23

Z wdechem rozsuń dłonie na boki i unieś do poziomu ramion po obu stronach ciała (Fot. 14), tak, by ręce tworzyły linię prostą. Energia Qi unosi się wówczas wypełniając górną część ciała.

Z wydechem skrzyżuj ręce obejmując swoje ramiona. Obejmij prawą ręką lewą rękę kładąc prawą dłoń na lewym ramieniu. Skręcając głowę w lewo podążaj wzrokiem za ruchem prawej dłoni od chwili, gdy minie ona linię centralną ciała aż do momentu, gdy spocznie na lewym ramieniu. Zwróć twarz ponownie w przód i skieruj wzrok bezpośrednio przed siebie. Zamknij oczy i skoncentruj się na Qi przepływającej płynnie przez Potrójny Ogrzewacz, San Jiao (Fot. 23).

Ćwiczenie osiemnaste uzupełnia niedobór Qi w brzuchu i w klatce piersiowej oraz likwiduje przeszkody w jej cyrkulacji w obrębie tułowia w górę.

Ćwiczenie dziewiętnaste:

„RAZ JESZCZE SKRZYŻUJ RĘCE I PONOWNIE OBEJMIJ SIĘ DŁOŃMI”

Rozsuń dłonie unosząc przedramiona na wysokość piersi. Łokcie skierowane są na zewnątrz, a palce dłoni ku sobie. Rozłóż ręce na wysokości ramion wewnątrz dłoni ku podłożu. Przenieś prawą dłoń pod lewe płuco, a lewą dłoń umieść na prawym ramieniu (obejmij się). Wykonaj taką samą czynność jak w poprzednim ćwiczeniu, lecz na przeciwną stronę ciała (Fot. 24).



Fot. 24

Celem ćwiczenia dziewiętnastego jest pełne nasycenie tułowia energią Qi.

Ćwiczenie dwudzieste:***„ROZSUŃ I UNIEŚ RĘCE Z OTWARTYMI DŁOŃMI”***

Rozsuń dłonie poziomo i odetchnij trzykrotnie kierując Qi do punktów Lao Gong (Fot. 25).



Fot. 25

Celem ćwiczenia dwudziestego jest skierowanie Qi do dłoni.

Ćwiczenie dwudzieste pierwsze:***„UTRZYMUJĄC POZIOMO RĘCE ZAMKNIJ PIĘŚCI”***

Fot. 26

Utrzymując poprzednią postawę ciała zamknij pięści i skieruj do nich strumień Qi. (Fot. 26)

Ćwiczenie dwudzieste pierwsze kumuluje Qi w kończynach górnych.

Ćwiczenie dwudzieste drugie:

„ UGNIJ RĘCE I OPUŚĆ PIĘŚCI”

Opuść pięści opierając je po obu stronach ciała na wysokości talii. Kciuki pięści skierowane są w górę (Fot. 27). Otwierając dłonie przesunij je na bramę życia, Ming Men, łącząc kciuki i palce wskazujące (Fot. 28).



Fot. 27



Fot. 28

Ćwiczenie dwudzieste drugie wzmacnia Qi nerek, odżywia pięć organów Zang oraz wytwarza obronną Wei Qi.

Ćwiczenie dwudzieste trzecie:

„UNIEŚ W GÓRĘ RĘCE”

Zamknij dłonie w pięści unieś je obracając wokół osi do piersi. Łokcie skierowane są na boki (Fot. 29). Unieś pięści ponad głowę (Fot. 30), otwórz dłonie i umieść je nad głową formując ręce na kształt litery „U”. Wzrok spoczywa na dłoniach (Fot. 31).



Fot. 29



Fot. 30



Fot. 31

Ćwiczenie dwudzieste trzecie „prowadzi” Qi w górę.

Ćwiczenie dwudzieste czwarte:

„USPOKÓJ UMYŚŁ I OPUŚĆ QI”

Opuść dłonie do wysokości ramion, palce dłoni skierowane ku górze, wnętrza dłoni na boki (Fot.11).

Ćwiczenie dwudzieste czwarte ma na celu powolne zatapianie Qi w dolnym Dan Tian.

Ćwiczenie dwudzieste piąte:

„ZAMKNIJ PIĘŚĆ I OPUŚĆ QI”

Opuść ręce umieszczając prawą pięść we wnętrzu otwartej lewej dłoni na wysokości dolnego Dan Tian, tak jak w pozycji rozpoczynającej ćwiczenie.

Uspokój umysł i pogrąż się w medytacji (Fot. 32).



Fot. 32

Ćwiczenie dwudzieste piąte harmonizuje ciało, energię Qi i ducha Shen.

ĆWICZENIA KOŃCZĄCE CYKL ĆWICZEŃ „XI SUI”:

Po wykonaniu serii ćwiczeń „X.S.J.” dokładnie dynamicznie rozmasuj kolistymi ruchami dłoni twarz, brwi, czoło, nos, brodę, usta, uszy, szyję, policzki, kark oraz głowę. Zapewni to energetyczne odżywienie twarzy, wzmocnienie ochronnej Wei Qi wokół głowy, chroniącej organizm przed wirusami, oraz zdrową cerę. Ożyw mózg „opukiwaniem niebiańskiego bębna” (tj. głowy) oraz ostukiwaniem koniuszkami palców okolic punktu Bai Hui na szczycie głowy. Umieść lewą dłoń nad punktem Bai Hui, a prawą połów na niej i masuj energetycznie okrężnymi ruchami szczyt głowy a następnie odsuń dłonie od powierzchni głowy i oddziałuj na punkt Bai Hui wyłącznie za pomocą Qi (Fot. 33). Wykonaj ćwiczenie „Otwarcia Górnej Bramy”, energetyzując mózg. Wykonaj dziesięć cykli tego ćwiczenia poruszając kolistymi dłońmi ponad głowę zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara, i kolejnych dziesięć w przeciwnym kierunku (Fot. 34). Każde „pierwsze” pół okręgu wykonaj z wdechem, a „drugie” pół z wydechem. Naenergetyzuj rdzeń kręgowy oraz mózg (Fot. 35), wzmocnij Qi nerek (Fot. 36). Wykonaj ćwiczenie „Siedź w ciszy” (Fot. 37), z dłońmi umieszczonymi na kolanach, regulując ostatecznie cyrkulację Qi, usuwając zastoje krwi oraz wzmacniając Wei Qi i uodparniając się na rozmaite choroby.

Po wykonaniu powyższych ćwiczeń rozpocznij automasaż z wykorzystaniem przyborów.



Fot. 33



Fot. 34



Fot. 35



Fot. 36



Fot. 37

*Sławomir Pawłowski
Gdynia
marzec 2012*