

Bioenergetyka i oddziaływanie ćwiczeń „Shaolin Ba Duan Jin”

*Niniejszy artykuł powstał we współpracy z panią Hanną Viner.
Haniu dziękuję!*

Sławek.

Ćwiczenia „Shaolin Ba Duan Jin” na zamieszczonych w artykule zdjęciach prezentuje shaoliński mnich Shi De Qiang. Inne artykuły mojego autorstwa o tematyce shaolińskiego qigong, w tym na temat „Shaolin Ba Duan Jin”, dostępne są na stronach internetowych: www.shaolingigong.pl, www.neijia.net, www.yongchunquan.eu oraz www.magiataichi.eu.



Figury na terenie klasztoru Shaolin - mnisi praktykujący shaoliński qigong

WSTĘP:

Aby bardziej wyraziście ukazać biomechanikę i bioenergetykę ćwiczeń „Shaolin Ba Duan Jin”, w charakterze wstępu zamieszczam krótki opis meridianów, w których na skutek wykonywania poszczególnych ćwiczeń „S.B.D.J.” aktywowany jest przepływ energii Qi.

I. Lista oraz krótka analiza funkcji tzw. „Ośmiu Cudownych /Nadzwyczajnych Meridianów” tj. Ren Mai, Du Mai, Chong Mai, Dai Mai, Yin Wei Mai, Yang Wei Mai, Yin Qiao Mai i Yang Qiao Mai, w których aktywowany jest przepływ energii Qi w trakcie wykonywania ćwiczeń „Shaolin Ba Duan Jin”:

„Ośmiem Cudownych/Nadzwyczajnych Meridianów” przebiega po zewnętrznej stronie „Dwunastu Głównych Meridianów” (1). „komunikując” się z nimi poprzez niektóre wspólne punkty akupunkturkowe.

„Osiem Cudownych Meridianów” tworzą:

1. **Du Mai** - regulujący funkcje całego organizmu. Niewłaściwy przepływ Qi przez Du Mai stwarza problemy zdrowotne w postaci chorób kręgosłupa.
2. **Ren Mai** - łączy się z „Dwunastoma Głównymi Meridianami” typu Yin. Gdy Qi nie płynie w nim swobodnie, pojawiają się problemy zdrowotne w postaci niewłaściwego funkcjonowania większości organów wewnętrznych.
3. **Chong Mai** - jest główną drogą przepływu zarówno energii przedurodzeniowej (Yuan Qi) jak i energii pourodzeniowej, wytworzonej z oddechu oraz z pożywienia. Niewłaściwa cyrkulacja Qi w tym meridianie przejawia się nadmiernym jej przepływem w górę ciała do czaszki i w konsekwencji bólem głowy, stanami nerwicowymi, bezsennością i ogólnym rozdrażnieniem.
4. **Dai Mai** – koordynuje pracę wszystkich meridianów. Gdy jest w nim zaburzony przepływ Qi, pojawiają się problemy zdrowotne w postaci zatrzymywania wody w organizmie, a w efekcie tego opuchlizny podbrzusza, talii oraz nóg.
5. **Yang Qiao Mai** - jest submeridianem kanału **Tai Yang** nogi. Zarządza on lewą i prawą stroną wszystkich meridianów typu „Yang”. Gdy energia Qi nie cyrkuluje w nim swobodnie, pojawiają się rozmaite problemy zdrowotne wynikające z nadmiaru silnej energii tzw. „Yang Qi” oraz zbyt słabej energii „Yin Qi”.
6. **Yin Qiao Mai** - Analogiczny do powyższego jest submeridian kanału **Shao Yin** nogi. Zarządza on lewą i prawą stroną meridianów typu „Yin”. Gdy Qi nie przepływa w nim właściwie, pojawiają się problemy zdrowotne wynikające ze zbyt silnej energii „Yin Qi” i zbyt słabej „Yang Qi”.
7. **Yang Wei Mai** - Łączy wszystkie meridiany typu „Yang” oraz zarządza wszystkimi kanałami energetycznymi biegnącymi tuż pod powierzchnią skóry, w których krąży obronna oraz uzdrawiająca energia „Wei Qi”. W wyniku zaburzeń w przepływie prężeń energii Qi pojawiają się problemy zdrowotne objawiające się dreszczami lub wysoką gorączką przy pospolitych chorobach przeziębieniowych, osłabiające układ odpornościowy organizmu. W związku z tym, że bioenergetyczna obrona organizmu przez „Wei Qi” zostaje wówczas osłabiona, wszelkie wirusy i bakterie są w stanie w niepokonany sposób zainfekować organizm. Często spotykane i zazwyczaj łagodne w przebiegu oraz niegroźne przeziębienia występują wówczas gwałtownie w bardzo nasilonej, wręcz ekstremalnej postaci.
8. **Yin Wei Mai** – łączy wszystkie meridiany typu „Yin” oraz reguluje harmonijne współdziałanie wszystkich meridianów. Problemy zdrowotne wynikające z zaburzeń przepływu Qi w jego obrębie to głównie wszelkie choroby serca, jak arytmia, nerwica, itp.

Dwa ostatnie z powyższych meridianów, tj. **Yang Wei Mai** oraz **Yin Wei Mai** przebiegają przez całe ciało, nie łącząc się bezpośrednio z pozostałymi meridianami.

II. Bioenergetyka i oddziaływanie ćwiczeń „Shaolin Ba Duan Jin”.

1. Ćwiczenie pierwsze:

„Podeprzyj Niebiosa w celu wyregulowania Potrójnego Ogrzewacza”. (Fot. 1)



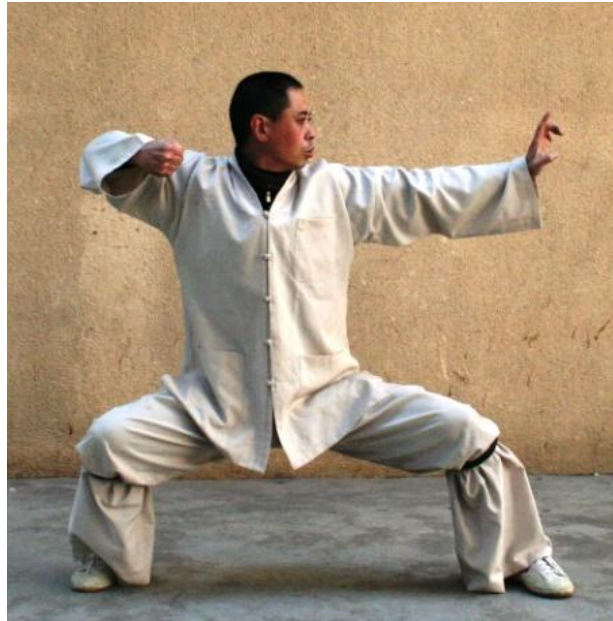
Fot. 1

Pierwsze ćwiczenie „S.B.D.J.” aktywizuje przepływ energii Qi przez meridian **Yang Wei Mai**.

Wykonując je wywieramy pozytywny wpływ na własne zdrowie regulując funkcjonowanie „Potrójnego Ogrzewacza” i w konsekwencji likwidując blokady energetyczne. W efekcie wykonywania tego ćwiczenia energia Qi swobodnie i w pełni cyrkuluje siecią meridianów, a płyny ustrojowe bez przeszkód gładko przepływają przez właściwe im naczynia i układy we wnętrzu organizmu, Ruchy tego ćwiczenia energetyzują ciało oraz wspomagają rozprowadzanie płynów ustrojowych tak, aby cały organizm został należycie naenergetyzowany i odżywiony zawartymi w płynach ustrojowych składnikami odżywczymi. Ruchy tego ćwiczenia rozciągają i uelastyczniają talię, plecy, klatkę piersiową oraz brzuch, wspomagają perystaltykę jelit, regulują zdrowie obszaru całego brzucha, wspomagają trawienie, usuwają z brzucha zbędny tłuszcz, leczą zaparcia, stopniowo wzmacniają i uelastyczniają barki, prowadzą do pogłębienia oddechu oraz poprawy krążenia krwi.

2. Ćwiczenie drugie:

„Strzelając do jastrzębia stąpaj jak legendarny kondor wielokrotnie naprzemiennie napinając dłońmi łuk po obu stronach ciała”. (Fot. 2)



Fot. 2

W drugim ćwiczeniu energia Qi przepływa przez meridian **Yin Qiao Mai**. Ruchy tego ćwiczenia rozciągają ramiona oraz klatkę piersiową, a silna, stabilna i „wojownicza” postawa ciała wpływa pozytywnie na emocje w sercu. Osoba ćwicząca je rozwiązuje swoje problemy zdrowotne wynikające z blokady energii Qi w wątrobie, likwiduje bóle w klatce piersiowej, plecach oraz łopatkach. Jest to ćwiczenie szczególnie polecane ludziom wykonującym pracę biurową, tj. pracującym z komputerem, codziennie przez okres wielu godzin pochylonym nad biurkiem, gdyż wykonując je pogłębiamy oddech, zwiększamy pojemność płuc oraz tzw. „pułap tlenowy”, będący jednym z czynników warunkujących dobrą kondycję fizyczną oraz jasność umysłu. Ćwiczenie to rozwija również silną wolę, wigor, stymuluje cyrkulację krwi, uelastycznia i rozwija mięśnie klatki piersiowej, usuwa tłuszcz z barków i ramion, zapobiega bezsenności oraz wzmacnia moc duchową „Shen”.

3. Ćwiczenie trzecie:

„Unieś raz jedną, a raz drugą rękę, aby wyregulować funkcjonowanie śledziony i żołądka”. (Fot. 3)



Fot. 3

W trakcie wykonywania trzeciego ćwiczenia energia Qi przepływa przez meridian **Yin Wei Mai** regulując funkcjonowanie śledziony oraz żołądka. Ramię uniesione w górę jest lekko naprężone, a ręka opuszczone na dół - luźna. Uniesienie ręki od strony wschodniej oddziałuje korzystnie na pęcherzyk żółciowy, natomiast drugiej (od strony zachodniej), reguluje funkcjonowanie żołądka. Skręt ciała działa masująco i wzmacniająco na śledzionę, trzustkę, żołądek, wątrobę oraz pęcherzyk żółciowy, wspomagając harmonizowanie przepływającej przez nie energii Qi i polepszając trawienie oraz wchłanianie pokarmu. Ćwiczenie to zwiększa produkcję limfocytów, usuwa z krwi zużyte czerwone krwinki, ciała obce oraz bakterie, korzystnie stabilizuje wątrobę jako organiczny „magazyn” krwi, likwiduje stres oraz stabilizuje skoncentrowany umysł.

4. 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.” (Fot. 4)



Fot. 4

W trakcie wykonywania czwartego ćwiczenia energia Qi przepływa przez meridian **Yang Qiao Mai**.

Obracając ciało i skręcając ramiona poprawiamy komunikację mózgu z organami wewnętrznymi za pomocą układu nerwowego. Ćwiczenie to uelastycznia kręgi szyjne i przez ich ruchy stymuluje działalność wydzielniczą grasicy produkującej i różnicującej limfocyty. Biorą one udział w procesach immunologicznych odpowiadając za sprawne funkcjonowanie systemu odpornościowego organizmu. Ćwiczenie to wzmacnia również organy wewnętrzne, lecz chroniczne dolegliwości „pięciu organów”, tj. wątroby, płuc, serca, nerek i śledziony, wzmaga witalność, lecz impotencję, gromadzi energię Qi w organizmie i wymusza jej cyrkulację w trzech zbiornikach „Dan Tien”, głównych meridianach „Mai” oraz sieci „zwykłych” meridianów.

5. Ćwiczenie piąte:

„Pochyl głowę i kołysz nią oraz potrząśnij talią w celu wyeliminowania ognia z serca (Xin Huo)” (Fot. 5)

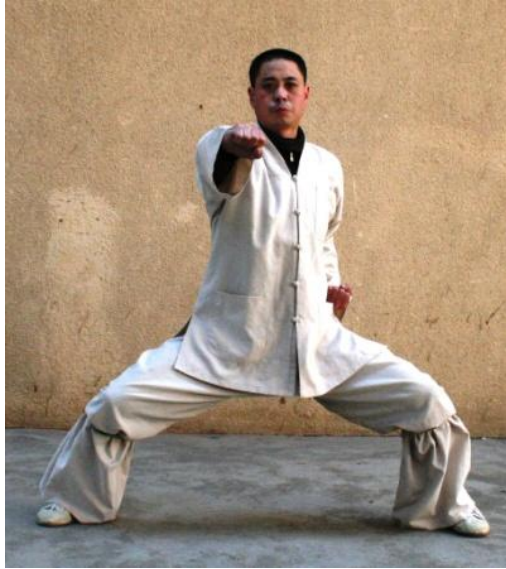


Fot. 5

W trakcie wykonywania piątego ćwiczenia energia Qi przepływa przez meridian opasujący talię **Dai Mai**. Wykonywanie go jest szczególnie korzystne dla osób wrażliwych emocjonalnie, zestresowanych i nadmiernie przejmujących się każdym, nawet z pozoru błahym zdarzeniem. Ruchy oraz postawy w tym ćwiczeniu usuwają z organizmu nadmiar emocjonalnego gorąca gromadzącego się w sercu w postaci tzw. „pożaru serca” – tzw. „Xin Huo”. Na skutek pochylecia pleców „Xin Huo” zostaje z serca usunięty i skierowany do dolnej części tułowia. Zostaje on tam spożytkowany na ogrzanie znajdującej się w tym obszarze wodnej Qi, która na skutek tego zaczyna sprawniej cyrkulować w górę ciała, zwiększając w nim takie cechy wolicjonalne, jak: stoicyzm, spokój, cierpliwość, opanowanie, tolerancję i zdystansowanie emocjonalne. Wodna Qi po podgrzaniu płynąc w górę ciała redukuje stres i lęki, usuwa frustrację, łagodzi i tonuje rozmaite negatywne stany emocjonalne, jak np. gniew lub zniechęcenie. Ćwiczenie to leczy owrzodzenia jamy ustnej i bezsenność, likwiduje zgagę, problemy z zaparciem oraz z wydalaniem moczu oraz pieczenie w trakcie jego oddawania. Wykonując je systematycznie uzyskamy właściwe, proporcjonalne i opływowe linie dolnych partii ciała, uregulujemy właściwe wydzielanie hormonów, funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego, wzmocnimy i uelastycznimy mięśnie oraz ścięgna nóg. Unosząc w trakcie wykonywania ćwiczenie biodra oddziałujemy przeciwbólowo przy bólach obszaru okołobiodrowego.

6. Ćwiczenie szóste:

„Spoglądając odważnie i groźnie zaciśnij pięści w celu zwiększenia siły fizycznej, wytrzymałości oraz ilości energii Qi.” (Fot. 6)



Fot. 6

W trakcie wykonywania szóstego ćwiczenia energia Qi przepływa intensywnie przez meridian **Ren Mai**, koordynując i usprawniając funkcjonowanie tzw. „pięciu pełnych organów”, w szczególności zaś wątroby „wspierającej” procesy zachodzące w organizmie, które wzmacniają energię Qi oraz siłę mięśni. W związku z tym, że zgodnie z tradycyjną medycyną chińską choroby wątroby odzwierciedlają się w oczach, w trakcie wykonywania tego ćwiczenia oczy spoglądają z napięciem na pięści stymulując tym samym funkcjonowanie wątroby, zwiększając w niej objętość krwi oraz usuwając nadmiar energii, i przez to wzmacniając całe ciało. Zgodnie z T.C.M. uważa się, że energia Qi i krew u ludzi, którzy codziennie długo siedzą i leżą jest gęsta i płynie powoli. Ćwiczenie jest więc wskazane szczególnie dla nich, zwiększając witalność, ilość energii Qi oraz wzmacniając siłę mięśni całego ciała. Pozwala to osobom nadmiernie szczupłym optymalnie wzmocnić się i zwiększyć wagę ciała, natomiast osobom z nadwagą pozbyć się nadmiaru zbędnych kilogramów. Ćwiczenie to poprawia ponadto apetyt, oczyszcza umysł, obniża ciśnienie krwi i oddziałuje przeciwmiażdżycowo.

7. Ćwiczenie siódme:

„Naciskaj mocno dłońmi tylne strony kolan, a następnie przytrzymaj oburącz stopy w celu wzmocnienia nerek i talii”. (Fot. 7)



Fot. 7

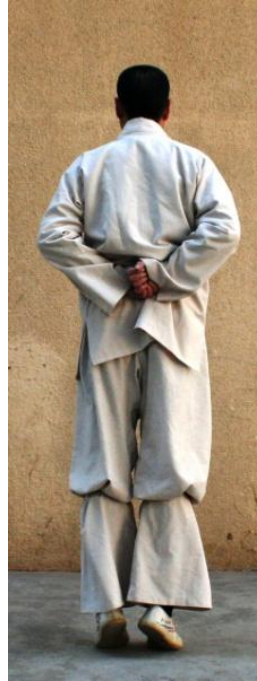
W trakcie wykonywania siódmego ćwiczenia silny strumień energii Qi przepływa przez meridian **Chong Mai**. Podczas głębokiego skłonu w przód rozciągnięte zostają mięśnie grzbietu, pośladkowe, tylnej grupy uda i łydek oraz meridiany: **Du Mai** i **Tai Yang** (meridian pęcherza moczowego stopy). Energetyzują one układ moczowo płciowy, wzmacniają nerki, mięśnie talii oraz dolnego odcinka kręgosłupa. Ćwiczenie to oddziałując masująco na nerki wzmacnia je, jak również cały obszar bioder, przeciwdziała zaparciom, usuwa z krwi szkodliwe produkty przemiany materii doprowadzając do wydalania ich wraz z moczem, poprawia funkcjonowanie żołądka i jelit, reguluje procesy trawienia i wydalania, reguluje ciśnienie krwi u osób mających zbyt niskie ciśnienie, uelastycznia biodra i nogi, wzmacnia ścięgna, usprawnia oddychanie przeponowe, wzmacnia mięśnie brzucha oraz grzbietu, wyszczupla talię usuwając z jej obszaru zbędny tłuszcz.

8. Ćwiczenie ósme:

„Z wigorem siedmiokrotnie unieś ciało opierając się na palcach stóp, a następnie opadnij na pięty w celu przezwyciężenia zagrażających ci z zewnątrz chorobotwórczych wirusów”. (Fot. 8, 9)



Fot. 8



Fot. 9

W trakcie wykonywania ósmego ćwiczenia, wspinając się na palce i opadając na pięty, pobudzamy energię Qi do intensywnego przepływu przez meridian **Du Mai**. Wykonując je oddziałujemy masująco na pięć wewnętrznych organów „pełnych” i sześć organów „pustych”, zapobiegając wystąpieniu w nich licznych chorób i usuwając z nich już istniejące schorzenia. Wraz z zakończeniem tego ćwiczenia energia Qi nie pozostaje rozproszona, lecz zostaje zmagazynowana we wnętrzu organizmu, a jej cyrkulacja pod koniec ćwiczenia wraca do normy. Ćwiczenie to stymuluje cyrkulację krwi, usuwa zmęczenie, przeciwdziała zaparciom i hemoroidom, relaksuje ciało oraz umysł.

Sławomir Pawłowski

Gdynia, kwiecień 2012.

Przypisy:

1. Grupę dwunastu „Głównych meridianów” tworzą:

Meridiany „Yin” ręki – tj. m. serca, m. osierdza i m. płuca.

Meridiany „Yin” nogi – tj. m. nerek, m. wątroby i m. śledziony i trzustki.

Meridiany „Yang” ręki - tj. m. jelita grubego, m. jelita cienkiego oraz
m. „Potrójny Ogrzewacz” (San Jiao) .

Meridiany „Yang” nogi – tj. m. żołądka, m. pęcherzyka żółciowego oraz
m. pęcherza moczowego.