

Shaolin Ba Duan Jin

mnicha Shi Su Gang oraz mistrza Shi De Hong



Mnich Shi Su Gang oraz Sławomir Pawłowski praktykujący w sierpniu 2012 roku w pobliżu klasztoru Shaolin qigong „Shaolin Ba Duan Jin”. (Fot. Michał Szwarc)

Podziękowanie

Serdecznie dziękuję Arnoldowi Szybowskiemu oraz Michałowi Szwarc za wykonanie w sierpniu 2012 roku w Chinach zdjęć ilustrujących niniejszy artykuł.

Sławomir Pawłowski

Wprowadzenie:

Jednym z celów, jakie postawiłem sobie udając się w sierpniu 2012 roku do Chin, było nauczenie się od mojego sifu - mnicha Shi Su Gang - shaolińskiego systemu qigong „Shaolin Ba Duan Jin”, tj. shaolińskiego systemu qigong „Ośmiu Części Brokatu”. Na temat „Shaolin Ba Duan Jin” i „Ba Duan Jin” napisano już wiele, więc pozornie tematykę tę można by uznać za dobrze udokumentowaną, niemniej ... no właśnie, istniało powyższe „niemniej”. Na przestrzeni lat praktyki „Ba Duan Jin” w wersji „stojąc” jak i „siedząc” oraz analizy tego systemu qigong doszedłem do wniosku, że istnieje wiele linii przekazu różniących się zarówno koncepcyjnie jak i ruchowo. Oczekiwałem, że od mojego sifu nauczę się tego shaolińskiego systemu qigong w wersji tradycyjnej, a więc stosunkowo prostej ruchowo wraz z kompletną wiedzą odnośnie kierowania przepływem energii Qi w trakcie praktyki. I tak się stało. Nieoczekiwanie jednak w trakcie indywidualnej nauki tego qigongu u mnicha Shi Su Gang zaistniało powyższe przysłowiowe „niemniej”.

Tym „niemniej” okazał się odmienny koncepcyjnie i ruchowo przekaz systemu qigong „Shaolin Ba Duan Jin”, jaki w tym samym czasie w odległości zaledwie kilkuset metrów od miejsca w którym się uczyłem od mnicha Shi Su Gang, poznawali moi uczniowie i uczennice (tu ukłon w stronę Ewy, Oli, Grażyny, Anity oraz Rafała) od eks-mnicha – mistrza Shi De Hong, na terenie jego szkoły kung fu.

(Na marginesie dodam, że przed 14 laty w tym samym miejscu uczyłem się od mistrza Shi De Hong shaolińskiego klasztorowego systemu qigong „Shaolin Luohan Zhuang Gong”. Umiejętności i osobowość mistrza Shi De Hong, zarówno wówczas jak i obecnie, zrobiły na mnie ogromnie pozytywne wrażenie.)

W trakcie porównawczej analizy naszych treningów okazało się, że przekaz mistrza Shi De Hong znacznie różni się od wersji nauczanej przez mojego sifu, będąc przy tym równie głębokim w wewnętrzne treści. Co ciekawe, różnice te dotyczyły również przekazu systemów qigong „Shaolin Yi Jin Jing” oraz „Shaolin Xi Sui Jing”. Wiedza mistrza Shi De Hong, wieloletniego osobistego ucznia nieżyjących już mnichów Shi Su Xi i Shi Su Yun, zanurzona jest głęboko w obszarze tradycyjnej chińskiej medycyny - T.C.M., a sama praktyka ma odmienne cele, niż u mnicha Shi Su Gang.



Po lewej: mistrz Shi De Hong wykonujący ostatnie ćwiczenie qigong „Shaolin Ba Duan Jin”

Po środku i po prawej: mistrz Shi De Hong praktykujący qigong „Shaolin Yi Jin Jing”. *(Fotografie udostępnione przez mistrza Shi De Hong)*

Tak więc zupełnie nieoczekiwanie nadarzyła się rzadka okazja porównania źródłowych przekazów kilku systemów qigong stworzonych i rozwiniętych w klasztorze Shaolin, tj. „Shaolin Ba Duan Jin”, „Shaolin Yi Jin Jing” oraz „Shaolin Xi Sui Jing” nauczanych przez dwóch ekspertów.

Odnosząc się pokrótce do różnic koncepcyjnych obu ww. nauczycieli w zakresie nauczania qigongu „Shaolin Ba Duan Jin”, można w dużym uproszczeniu powiedzieć, że qigong „Ośmiu Części Brokatu” mnicha Shi Su Gang ma na celu wzmocnienie przepływu energii Qi w meridianach, wytworzenie silnej obronnej Wei Qi, zwiększenie ilości energii w organach i mięśniach w celu uczynienia ciała silniejszego i bardziej wytrzymałego oraz zwiększenia efektywności technik walki, natomiast mistrza Shi De Hong, oparty głęboko o doktrynę T.C.M., posiada charakter głównie leczniczy.

Mistrz Shi De Hong wykonuje poszczególne ćwiczenia w stanie relaksu, rozluźniając bądź napinając określone mięśnie ciała w celu transmisji Qi do jego organów, poza jego obręb lub w celu jej kompresji. W trakcie wykonywania poszczególnych ruchów „otwiera” on meridiany, rozwija umiejętność emisji Qi poza obręb organizmu, inicjuje procesy leczenia bioenergią samego siebie, jak i umiejętność leczenia za jej pomocą innych osób.

Integralną częścią praktyki qigong obu mistrzów jest automasaż oparty na T.C.M.

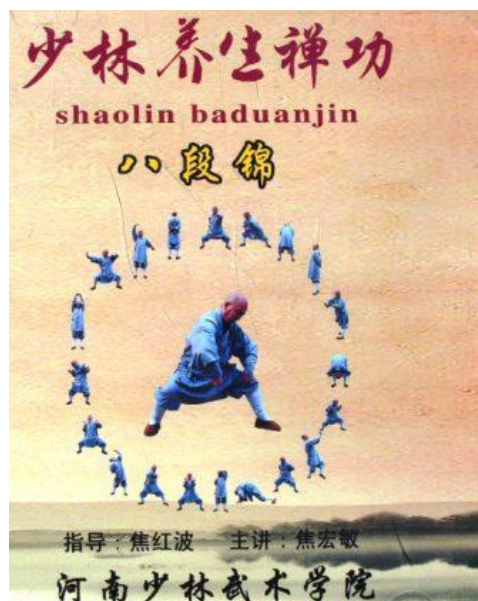
Używając metafory - qigong mnicha Shi Su Gang przypomina wytapianie z rudy metalu stali, a następnie wykuwanie z niej i ostrzenie bagnetu, jako oręża dla celów

samoochrony, natomiast qigong mistrza Shi De Hong bliższy jest wytworzeniu z rudy metalu stali, a z niej medycznego skalpela, a jednocześnie z naturalnych składników również np. opatrunku.

Shi Su Gang, jako tzw. „walczący mnich”, od dziesięcioleci łączy praktykę qigong (z jego „flagowym” Yin Qigong) wspomagającą i rozwijającą jego umiejętności z zakresu sztuki walki, wzmacniając i utwardzając ciało oraz czyniąc je odpornym na zewnętrzne zagrożenia oraz urazy.

Mistrz Shi De Hong (notabene również biegle znający shaolin kung fu) nierozdzielnie i głęboko od początku spleta praktykę qigong z tradycyjną chińską medycyną w najdrobniejszym aspekcie każdego ruchu, w celu osiągnięcia przez ćwiczącego jak najlepszego zdrowia. Praktyka qigong „stapia” się u niego z medytacją, doskonaleniem się w zakresie Shaolin kung fu, wykonywaniem automasażu i masażu z wykorzystaniem emisji Qi, akupunkturą i akupresurą, ziołolecznictwem, zdrowym odżywianiem się, itp.

No ale jak wiadomo, bagnet i skalpel, różnią się od siebie nie tylko kształtem, lecz przede wszystkim przeznaczeniem.



Po lewej: Mistrz Shi De Hong.

Po prawej: Okładka płyty DVD, na której mistrz Shi De Hong prezentuje „Shaolin Ba Duan Jin”. *(Fotografia udostępniona przez mistrza Shi De Hong)*

Porównując obie linie przekazu, bez trudu można zauważyć, jak klasztorne specjalizacje w zakresie sztuki walki i tradycyjnej chińskiej medycyny doprowadziły na przestrzeni wieków do powstania różnic w sposobie ćwiczenia kilku systemów qigong w obrębie tego samego klasztoru.

O kwalifikacjach i reputacji mistrza Shi De Hong doskonale świadczy fakt, że przeor klasztoru Shaolin – mnich Shi Yong Xin, po ogromnych zmianach urbanistycznych, jakie zaszły w ciągu ostatniej dekady w otoczeniu klasztoru Shaolin, wyraził zgodę na funkcjonowanie w sąsiedztwie świątyni jedynie dwóch szkół kung fu. Jedną z nich jest szkoła Shaolin kung fu i Shaolin qigong prowadzona przez mistrza Shi De Hong (z siedzibą około 500 metrów od klasztoru), a drugą (oddalona o kolejne 500 metrów) szkoła Shaolin kung fu „Da Gou” - mogąca się pochwalić wyszkoleniem wielu zwycięzców w rozmaitych konkurencjach na licznych zawodach sztuk walki w Chinach.



Po lewej: Za posągami wejście do szkoły mistrza Shi De Hong (Fot. S.Pawłowski)

Po prawej: Brama wejściowa do szkoły „Da Gou”. (Fot. S.Pawłowski).



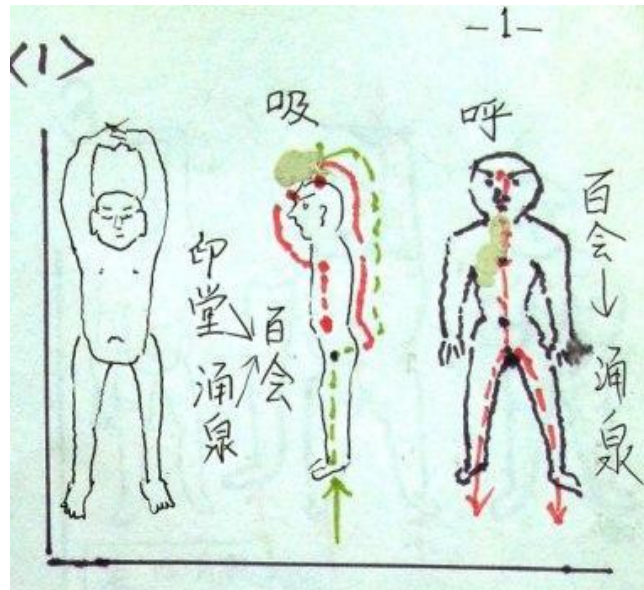
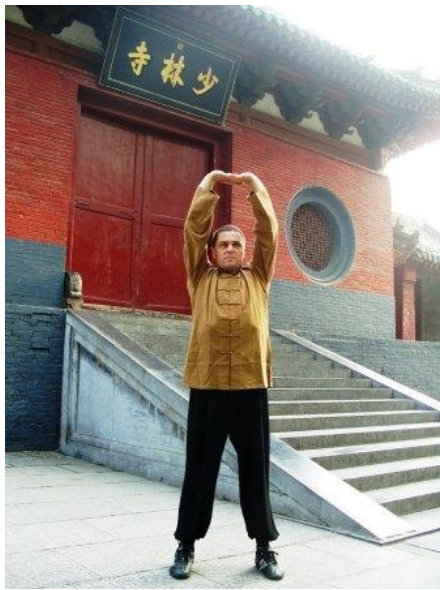
Po lewej: Płaskorzeźba w klasztorze Shaolin przedstawiająca osobę wykonującą drugie ćwiczenie „Shaolin Ba Duan Jin”. (Fot. S. Pawłowski)

Po prawej: Sifu Shi Su Gang. (Fot. S. Pawłowski)

Shaolin Ba Duan Jin według mistrza Shi Su Gang - ilustrowany opis ćwiczeń:

W trakcie wykonywania ćwiczeń „Shaolin Ba Duan Jin” organizm ćwiczącego dostraja się energetycznie do otaczających i przenikających go energii wszechświata. W trakcie praktyki uzupełnia on własne zasoby Qi z wewnętrznych i zewnętrznych źródeł, prowadzi Qi we wnętrzu i poza obręb organizmu, wzmacniając, uzdrawiając i oczyszczając go.

Ćwiczenie pierwsze: „*Shuang Shou Tuo Tian Li San Jiao*”, tzn. „Podeprzyj dłońmi niebo w celu wyregulowania „potrójnego ogrzewacza” (*San Jiao*).



Po lewej: autor artykułu wykonujący pierwsze ćwiczenie „Shaolin Ba Duan Jin” przed główną bramą klasztoru Shaolin. (Fot. A.Szybkowski)

Rysunek po prawej: fragment notatnika sifu Shi Su Gang obrazujący przepływ Qi w trakcie wykonywania pierwszego ćwiczenia.

Opis wykonania ćwiczenia:

Stojąc w postawie zasadniczej ze złączonymi stopami odstaw powoli lewą stopę w lewo. Stań w naturalnej postawie o stopach równoległych rozstawionych na szerokość bioder. Zrelaksuj ciało i umysł. Skoncentruj się na górnym Dan Tian oraz na punktach Yong Quan położonych na podeszwach stóp. W pierwszej części tego ćwiczenia energia Qi prowadzona jest dwutorowo. Poprowadź uważnie Qi z górnego Dan Tian w dół wzdłuż czoła do szczytu nosa, następnie po obu stronach nosa w dół do punktu Ren Zhong położonego tuż pod nosem, po czym jednocześnie w prawo i w lewo wokół ust do punktu pod ustami na środku podbródka, a następnie meridianem Ren Mai w dół do dolnego Dan Tian. Jednocześnie z rozpoczęciem prowadzenia przepływu Qi z górnego Dan Tian do dolnego Dan Tian, poprowadź Qi ze stóp, wchłaniając „ziemską Qi” przez punkt Yong Quan. Skieruj strumień Qi ze stóp w górę ciała przez meridiany nóg do punktu

Hui Yin położonego w kroczu, a stamtąd meridianem Du Mai do kości ogonowej, przez Ming Men (bramę życia), aż do punktu Bai Hui znajdującego się na szczycie głowy (na linii łączącej uszy). Ręce unoszone do wysokości piersi są rozluźnione, natomiast powyżej piersi, w trakcie powolnego wypychania dłoni w górę stopniowo wkładamy w ruch coraz więcej siły oraz prostujemy kolana. W ostatniej fazie ruchu, po zakończeniu wydechu, ręce wyciągnięte są maksymalnie do góry, wzrok skierowany w przód, a kolana całkowicie wyprostowane. Qi promieniuje wówczas z punktu Bai Hui w górę oraz przepływa poprzez uniesione ponad głowę dłonie aż do punktów Lao Gong. Całe ciało od dłoni do stóp znajduje się w jednej linii prostej. Gdy unosimy dłonie do wysokości piersi, bierzemy wdech, natomiast w trakcie wypychania dłoni w górę podążając na nimi wzrokiem, wykonujemy wydech. Po wypchnięciu rąk w górę patrząc przed siebie rozluźnij ciało, powoli obróć splecione palcami dłonie, delikatnie je rozsuń na wysokości szczytu głowy i opuść do pozycji początkowej, umieszczając je po obu stronach ud. W czasie opuszczania rąk Qi spływa z punktu Bai Hui meridianem Ren Mai i meridianami nóg Yang Qiao Mai do punktu Yong Quan i z niego promieniuje do ziemi. Podczas opuszczania dłoni rozluźniamy ciało i lekko uginamy kolana. Nie przetrzymujemy na bezdechu wyprostowanych ponad głowę rąk. W trakcie wykonywania tego ćwiczenia organizm człowieka pełni funkcję bioprzewodnika pomiędzy niebiańską Qi (Tian Qi) i ziemską Qi (Kun Qi), harmonizując się z nimi i dostrajając swój biologiczny potencjał energetyczny do nich. Ćwiczenie to stymuluje przepływ energii Qi przez „potrójny ogrzewacz” (San Jiao), gdy przepływa ona w trakcie ruchów swobodnie we wnętrzu ciała.

Ćwiczenie drugie: „Duo You Kai Gong Si She Tiao”, tzn.

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



Po lewej: autor artykułu wykonujące drugie ćwiczenie „Shaolin Ba.Duan Jin” przed bramą klasztoru Shaolin. (Fot. A. Szybkowski).

Rysunek po prawej: fragment notatnika sifu Shi Su Gang obrazujący przepływ Qi w trakcie wykonywania powyższego ćwiczenia.

Opis wykonania ćwiczenia:

W ćwiczeniu tym wykonaj ruch napinania łuku czterokrotnie lewą ręką i trzykrotnie prawą, w sumie siedem razy.

Stojąc naturalnie ze złączonymi stopami powoli ugnij nogi, przenieś ciężar ciała na prawą nogę, a lewą odstaw w bok przyjmując postawę jeźdźcy Ma Bu. Przenieś dłonie przy biodrach, następnie na boki i unieś okrężnym ruchem na wysokość ramion. Zagarniającym ruchem zbliż dłonie do klatki piersiowej powoli zamykając pięści. Skrzyżuj iłącz przedramiona na wysokości piersi umieszczając prawe przedramię na zewnątrz lewego. Wykonując ruch napinania łuku w lewo odsuń z wydechem rozluźnioną lewą rękę podążając za nią wzrokiem. Palec wskazujący lewej dłoni jest prosty, lecz nie sztywny. W tym samym czasie przenieś poziomo prawe przedramię z zamkniętą pięścią w prawo na wysokość prawego barku, rozwijając w nim siłę i gromadząc energię Qi. W ćwiczeniu tym energia Qi płynie strumieniem z wdechem do dolnego Dan Tian, a z wydechem wypływa z niego meridianem Du Mai wzdłuż kręgosłupa, przez ramię i wyciągniętą rękę aż do dłoni, a w niej do punktu Lao Gong i opuszka wyprostowanego palca wskazującego. Po naprzemiennym wykonaniu siedmiu ruchów „napinania łuku” otwieramy dłonie i opuszczamy do bioder, przenosząc jednocześnie ciężar ciała na prawą nogę i dostawiając lewą stopę do prawej na szerokość bioder. Z wdechem powoli unosimy dłonie do wysokości ramion, a z wydechem opuszczamy w dół w kierunku dolnego Dan Tian, a następnie do bioder i punktów Xue na zewnętrznych stronach ud sprowadzając Qi do dolnego Dan Tian. Powoli dostaw lewą stopę do prawej.

(Zgodnie z linią przekazu mistrza Shi De Hong, ruch ten wykonuje się nieco inaczej; zaleca on mocne wyprostowanie środkowego paliczka palca wskazującego oraz silne zgięcie ręki w nadgarstku, oddziałując tym na znajdujące się w jego obrębie punkty akupunkturalne, a tym samym wpływając na przepływ Qi.)

Wykonując drugie ćwiczenie aktywizujesz ruchowo rejon talii oraz ramion, wzmacniasz mięśnie nóg, zwiększasz przepływ Qi przez śledzionę oraz nerki.

Ćwiczenie trzecie: „Tiao Li Di Wei Da Jin Shou”,

tzn. „Unieś raz jedną a raz drugą rękę, aby wyregulować działanie śledziony i żołądka.”. Ćwiczenie to występuje również pod nazwą „Rozdzielenie nieba i ziemi”.



Po lewej: autor wykonujący trzecie ćwiczenie „Shaolin Ba Duan Jin”. (Fot. A. Szybkowski)

Rysunek po prawej: fragment strony z notatnika sifu Shi Su Gang obrazujący przepływ Qi w trakcie wykonywania trzeciego ćwiczenia „Shaolin Ba Duan Jin”.

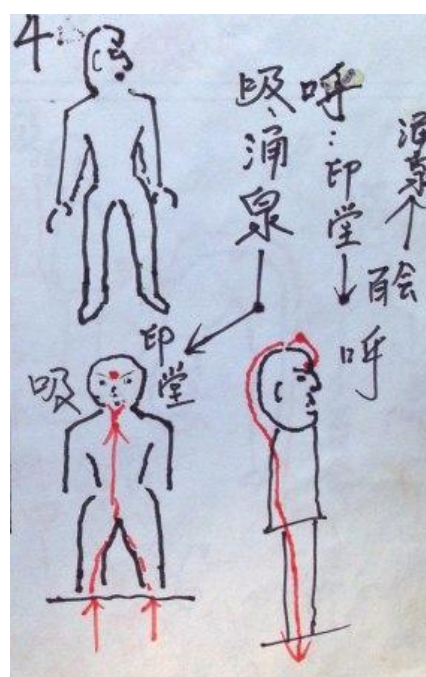
Opis wykonania ćwiczenia:

Wykonując trzecie ćwiczenie unosisz lewą rękę w górę cztery razy, a prawą trzykrotnie. Rozpocznij wykonanie ćwiczenia od delikatnego ugięcia nóg w kolanach, odstawienia powoli lewej stopy w bok na szerokość bioder. Powoli unieś przed sobą dłonie zwrócone wewnętrznymi stronami ku górze do wysokości piersi, obróć dłonie wewnętrznymi stronami ku podłożu, po czym prostując ciało unieś lewą rękę w górę ponad głowę a prawą opuść w dół i przenieś jednocześnie nieznacznie w tył poza linię pleców. W trakcie unoszenia i opuszczania rąk włącz siłę w wykonanie tego ruchu, jednocześnie skręcając nieznacznie głowę w stronę, po której unoszona jest ręka. Wzrok skieruj ukośnie zgodnie ze skrętem głowy. Po wyprostowaniu rąk powoli rozluźnij ręce i z wdechem, powoli uginając kolana, zbliż je ponownie do piersi do postawy przypominającej trzymanie piłki na wysokości mostka. Wykonaj z wydechem ruch unoszenia i opuszczania rąk, unosząc tym razem prawą rękę a opuszczając lewą, skręcając głowę w prawo i kierując wzrok poziomo ukośnie w prawo (fot. powyżej). Wykonując ćwiczenie zwróć uwagę by w trakcie opuszczania rąk z wdechem przed piersi rozluźniać ciało, ugiąć kolana, twarz zwrócić w przód a wzrok skierować horyzontalnie przed siebie, natomiast w trakcie unoszenia jednej i opuszczania drugiej ręki z wydechem - prostować ciało i kolana oraz skręcać głowę nieznacznie w stronę uniesionej ręki, ze wzrokiem skierowanym poziomo ukośnie zgodnie z kierunkiem skrętu głowy. Wykonując niniejsze ćwiczenie nie skręcaj tułowia w żadną stronę. W trakcie odsuwania rąk od piersi w górę i w dół pobierz i

prowadź Qi z podłoża poprzez stopy, meridiany biegnące po wewnętrznych stronach nóg Yin Qiao Mai, przez punkt Hui Yin, dolny Dan Tian do środkowego Dan Tian (punkt ten u mężczyzny znajduje się na wysokości rękojeści mostka na linii łączącej sutki). Z wdechem i rozluźnieniem poprowadź Qi ze środkowego Dan Tian do punktów Lao Gong znajdujących się w centralnej części wewnętrznych stron obu dłoni. Po wykonaniu siedmiu powtórzeń ćwiczenia powoli zbliż dłonie do piersi i opuść przed brzuch, po czym unieś je obszernym ruchem na boki w górę i dostawiając lewą stopę do prawej ponownie opuść w dół przed sobą wzdłuż meridianu Ren Mai aż do dolnego Dan Tian, finalnie umieszczając dłonie po obu stronach ud (trzeci palec każdej dłoni spoczywa na udzie na punkcie „Xue” znanym również po nazwę „Fengshi”, stając w pozycji zasadniczej w stanie relaksu.

Ćwiczenie czwarte: „Wu Lao Qi Shan Wan Hou Tiao”,

tzn. „Wielokrotnie obróć naprzemiennie głowę w tył spoglądając za siebie”.



Po lewej: autor w trakcie wykonywania czwartego ćwiczenia „Shaolin Ba Duan Jin”.
(Fot. A. Szybkowski)

Rysunek po prawej: fragment notatnika sifu Shi Su Gang obrazujący przepływ Qi przez organizm człowieka w trakcie wykonywania czwartego ćwiczenia „Shaolin Ba Duan Jin”.

Opis wykonania ćwiczenia:

Odstaw lewą stopę w bok na szerokość bioder. Wykonaj naprzemiennie siedem obrotów głowy w lewo i w prawo spoglądając za siebie. Pierwszy obrót głowy wykonaj w lewo. Rozpoczynając ćwiczenie unieś ręce na boki, przenieś kolistnie przed centralną linię ciała na wysokości piersi i powoli opuść dół, umieszczając dłonie na zewnętrznych stronach ud. Z głębokim wdechem nabierz powietrze do

klatki piersiowej uwypuklając ją, zachowując w trakcie wdechu rozluźnione mięśnie brzucha. Wraz z wydechem pobierz Qi z podłoża przez punkty Yong Quan znajdujące się na podbiciu stóp. Poprowadź Qi ze stóp w górę ciała meridianami Yin Qiao Mai do punktu Hui Yin, a z niego meridianem Ren Mai do punktu Yin Tang położonego pomiędzy brwiami na środku czoła. W wydechem poprowadź Qi w dół meridianem Du Mai do punktu Hui Yin, a następnie meridianami Yang Qiao Mai do stóp, emitując Qi przez punkt Yong Quan do podłoża. W trakcie wydechu rozluźniamy całe ciało (w tym napiętą na skutek wdechu klatkę piersiową) i nieznacznie uginamy nogi w kolanach. W wyniku naprzemiennych skrętów szyi w prawo i w lewo ćwiczenie to oddziałuje pozytywnie terapeutycznie między innymi na ten obszar ciała.

Ćwiczenie piąte: „Liao Tou Bei Wei Qi Tin Huo”,

tzn. „Pochyl głowę i kołysz nią oraz potrząśnij talią w celu wyeliminowania ognia z serca.”

(W podanej powyżej nazwie ćwiczenia występuje wyraz „Tin”. Sifu Shi Su Gang używa go określając nim serce. W języku mandaryńskim serce określa się słowem „Xin”.)



Zdjęcie po lewej i w środku: autor w trakcie wykonywania piątego ćwiczenia „Shaolin Ba Duan Jin”. (Fot. A.Szybkowski)

Rysunek po prawej: Fragment z notatnika sifu Shi Su Gang obrazujący przepływ Qi w organizmie człowieka w trakcie wykonywania przez niego piątego ćwiczenia „Shaolin Ba Duan Jin”.

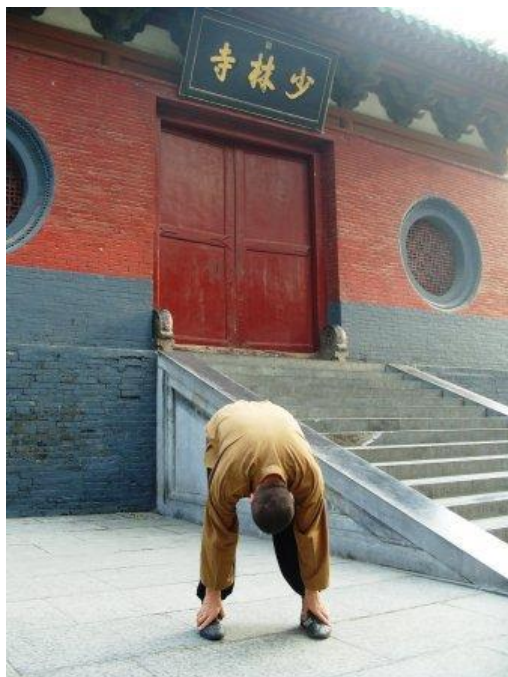
Opis wykonania ćwiczenia:

Rozpoczynając wykonywanie piątego ćwiczenia „Shaolin Ba Duan Jin” odstaw powoli lewą stopę w lewo i przyjmij postawę jeźdźca Ma Bu, po czym siedmiokrotnie przenieś tułów półkolistym ruchem: czterokrotnie w lewo i trzykrotnie w prawo. Najpierw przenieś ciężar ciała z wdechem na prawą nogę wysuwając w tył prawe

biodro oraz kość ogonową. Skręć głowę w prawo, kierując wzrok w prawo, a lewe ucho ku podłożu. Ruch głowy przypomina nasłuchiwanie dźwięków wpływających z podłoża. Opuść głowę i tułów przenosząc je obszernym łukiem w dół i w lewo tuż nad podłożem. Wykonując przetoczenie tułowia stopniowo skręcaj szyję w lewo. Gdy głowa mija centralną oś ciała, szyja jest prosta a wzrok skierowany w dół. Kontynuując ruch, skręć powoli ciało w lewo przenosząc ciężar ciała na lewą nogę, wysuwając w tył lewe biodro oraz kość krzyżową, jednocześnie stopniowo kierując prawe ucho ku podłożu oraz zwracając wzrok w lewo. Kontynuując ruch przyjmij pozycję „łuku i strzały” (Gong Bu) z lewą dłonią spoczywającą naturalnie na lewym udzie a prawą przylegającą do prawego uda. Kontynuując ćwiczenie powróć do pozycji jeźdźca wykonując powyższe ruchy w odwrotnej kolejności. Następnie wykonaj przetoczenie w prawą stronę, rozpoczynając ruch od przeniesienia ciężaru ciała na lewą nogę i wysunięcia w tył lewego biodra i kości ogonowej oraz skierowanie prawego ucha ku podłożu (fot. powyżej ilustrujące wykonanie piątego ćwiczenia). W postawie jeźdźca skieruj Qi z punktu Bai Hui (położonego na szczycie głowy) w przód, a następnie w dół meridianem Du Mai, po czym przez górny Dan Tian i górne podniebienie do meridianu Ren Mai. Poprowadź Qi meridianem Ren Mai w dół do punktu Hui Yin (w kroczu), a stamtąd dwoma strumieniami wzdłuż wewnętrznych meridianów nóg (Yin Qiao Mai) do punktów Yong Quan na podeszwach stóp. Skieruj strumień Qi ze stóp do podłoża. Następnie poprowadź Qi z podłoża przez stopy i nogi, punkt Hui Yin, dolny i środkowy do górnego Dan Tian skupiając w nim Qi. W trakcie przetaczania ciała poprowadź Qi w dół z górnego Dan Tian, przez środkowy i dolny do punktu Hui Yin, następnie do szczytu kości ogonowej i meridianem Du Mai do punktu Bai Hui na szczycie głowy (rysunek powyżej).

Ćwiczenie szóste: „Shuang Shou Ba Du Guo Shen Yao”,

tzn. „Odchyl ciało w tył po czym wykonaj skłon w przód naciskając mocno dłońmi tylne strony kolan. Następnie przytrzymaj oburącz stopy w celu wzmocnienia nerek i talii.”



Po lewej: autor artykułu w trakcie wykonywania szóstego ćwiczenia „Shaolin Ba Duan Jin”. (Fot. A. Szybkowski)

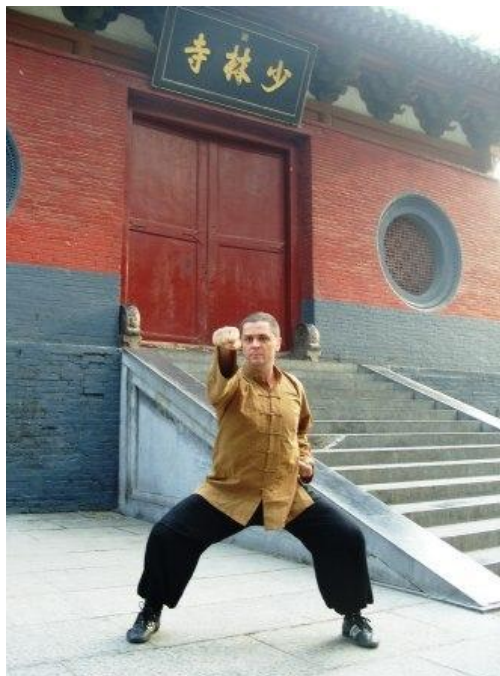
Rysunek po prawej: fragment notatnika sifu Shi Su Gang obrazujący przepływ energii Qi przez organizm ćwiczącego w trakcie wykonywania szóstego ćwiczenia „Shaolin Ba Duan Jin”.

Opis wykonania ćwiczenia:

Odstaw lewą stopę w lewo na szerokość bioder. Z wdechem unieś dłonie za plecy kładąc wierzch prawej dłoni na wewnętrznej stronie lewej. Wykonując ten ruch poprowadź Qi z górnego Dan Tian do punktu Ming Men, czyli „bramy życia” na kręgosłupie. Przesuń masującym ruchem lewą dłoń w górę wzdłuż kręgosłupa (prawa dłoń spoczywa na lewej) nieznacznie uwypuklając piersi i odchylając tułów w tył, po czym z wydechem przesuń dłonie masującym ruchem w dół wzdłuż kręgosłupa, rozdziel na poziomie kości krzyżowej, przesuń po mięśniach pośladkowych na zewnętrzne strony bioder i przesuń wzdłuż zewnętrznych stron ud w dół po kolanach do stóp kontrolując przepływ Qi meridianami Yang Qiao Mai. Gdy dłonie spoczną na stopach kolana są proste. W trakcie skłonu poprowadź Qi z Ming Men jednocześnie dwoma strumieniami: pierwszym przez meridian Du Mai do górnego Dan Tian, a drugi meridianami nóg przez stopy do podłoża. Wyprostuj powoli ciało z wydechem sunąc dłońmi wzdłuż nóg, aż do przyjęcia pozycji wyjściowej. W trakcie prostowania ciała poprowadź Qi z podłoża przez nogi i tułów do górnego Dan Tian koncentrując w nim Qi i ducha Shen.

Ćwiczenie siódme: „Zuan Quan Nu Ma Zeng Qi Li”,

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



Po lewej: autor artykułu w trakcie wykonywania siódmego ćwiczenia „Shaolin Ba Duan Jin”. (Fot. A. Szybkowski)

Rysunek po prawej: fragment notatnika sifu Shi Su Gang ilustrujący przepływ Qi przez organizm w trakcie wykonywania siódmego ćwiczenia „Shaolin Ba Duan Jin”.

Opis wykonania ćwiczenia:

Odstaw powoli lewą stopę w lewo przyjmując postawę jeźdźca Ma Bu. Zamknij pięści i umieść je przy talii. Powoli z wdechem wykonaj przed sobą poziomo cios lewą pięścią nie napinając mięśni rąk. Na bezdechu otwórz dłoń i skręcając dłoń w lewo wykonaj ruch chwytu i wykręcenia ręki wyimaginowanego przeciwnika. Zamknij ponownie lewą pięść i z wydechem wkładając w ruch siłę ściągnij ją do lewego biodra podążając za nią wzrokiem.

/ Włożenie siły w ruch ściągnięcia ręki do biodra przypomina ćwiczenie z systemu qigong „Shaolin Yi Jin Jing” o nazwie „Ciągnąc dziewięć razy byka za ogon”, gdzie również przyciągnięcie pięści do ciała wykonuje się z napięciem mięśni i włożeniem w ruch siły fizycznej./

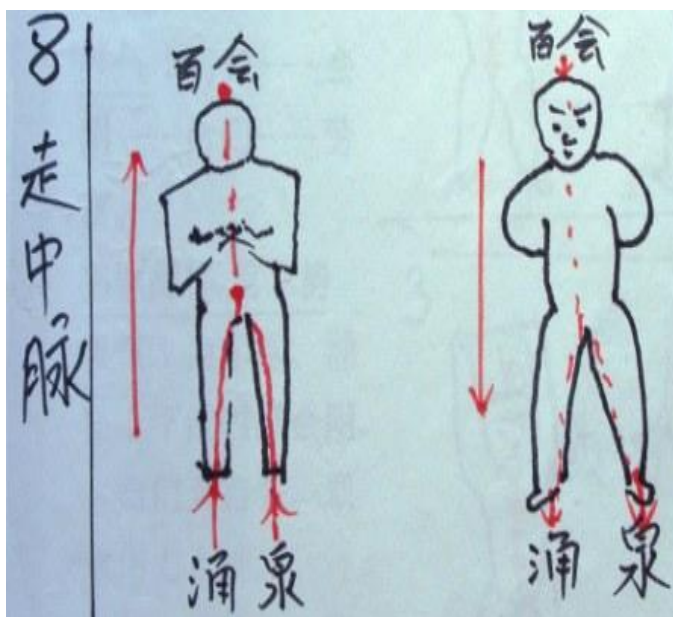
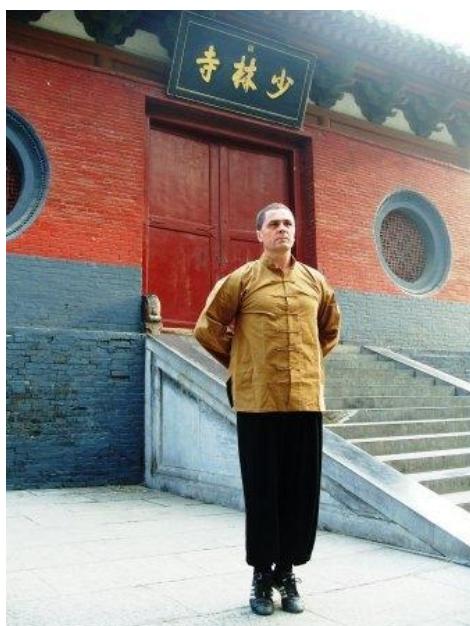
Powtórz następnie powyższe ruchy prawą ręką, a po nich powolny cios lewą pięścią w lewo na wysokości barku. Ściągnij pięść do biodra podążając za nią ją wzrokiem, po czym wykonaj te same ruchy w prawo prawą ręką. Gdy po wykonaniu akcji prawą ręką umieścisz prawą pięść na biodrze, ponownie wykonaj powolny cios w przód najpierw lewą a następnie prawą ręką, tak jak na początku ćwiczenia, zgodnie z

opisanymi powyżej zasadami oddychania i podążania wzrokiem za pięściami przyciąganymi do bioder. Gdy to zrobisz, wykonaj jednoczesne powolne uderzenia obu pięściami na boki na wysokości ramion. Podczas tego ruchu spoglądaj prosto przed siebie. Przyciągnij powoli, z siłą, pięści do bioder, dostaw lewą stopę do prawej, otwórz dłonie i okrężnym ruchem rąk poprowadź Qi do dolnego Dan Tian.

W trakcie ćwiczenia stojąc w postawie z pięściami umieszczonymi przy talii z wdechem poprowadź Qi z górnego do dolnego Dan Tian. Z wydechem skieruj strumień Qi z dolnego Dan Tian do punktu Hui Yin, a następnie meridianem Du Mai przez punkt Ming Men do punktu znajdującego się na kręgosłupie między łopatkami. Z kolejnym wdechem poprowadź Qi dwoma strumieniami poprzez barki przez wnętrza uderzających rąk aż do pięści. W trakcie ściągania pięści do talii z wydechem napnij mięśnie gromadząc Qi w całym naprężonym ramieniu. (rys. powyżej).

Ćwiczenie ósme: „Bei Hou Qi Dian Bai Bing Xiao”,

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



Po lewej: autor artykułu w trakcie praktyki ósmego ćwiczenia „Shaolin Ba Duan Jin”.
(Fot. A.Szybkowski)

Rysunek po prawej: fragment notatnika sifu Shi Su Gang obrazujący przepływ energii Qi przez organizm ćwiczącego w trakcie wykonywania ósmego ćwiczenia „Shaolin Ba Duan Jin”.

Opis wykonania ćwiczenia:

Odstaw lewą stopę w lewo na szerokość bioder. Umieść dłonie na odcinku lędźwiowym kręgosłupa kładąc lewą dłoń pod prawą. Skrzyżuj kciuki kładąc prawy kciuk na lewym. Nabierz z wdechem powietrze do klatki piersiowej, zwracając uwagę, by przy pełnym wdechu brzuch pozostawał rozluźniony. Z wdechem przesunąć dłonie wzdłuż kręgosłupa w górę jednocześnie unosząc pięty. W trakcie wdechu poprowadź Qi z podłoża poprzez punkty Yong Quan w stopach, przez nogi do meridianu Chong Mai we wnętrzu kręgosłupa, aż do punktu Bai Hui na szczycie czaszki. Z wydechem poprowadź Qi w dół tą samą drogą począwszy od punktu Bai Hui do podłoża. (rys. powyżej). Powtórz ćwiczenie siedem razy.

ZAKOŃCZENIE:

Na przestrzeni setek lat shaoliński system qigong „Shaolin Ba Duan Jin” był i jest nadal nieprzerwanie przekazywany przez mnichów w obrębie klasztoru z pokolenia na pokolenie. Był on nieustannie analizowany i modyfikowany ulegając powolnej technicznej metamorfozie, w zależności od zdolności, kompetencji i preferencji praktykujących go osób oraz celów, jakie zamierzali oni wskutek jego praktyki osiągnąć. Doprowadziło do powstania w obrębie klasztoru kilku jego wersji różniących się koncepcyjnie oraz ruchowo. Jednakże pomimo powyższych różnic, wszystkie one posiadają jeden techniczny klucz: na poziomie podstawowym bazują na koncepcji Wei Dan (tj. „zewnątrznego eliksiru”), a na etapie zaawansowanym zanurzają się w T.C.M. oraz w Nei Dan („wewnętrznym eliksirze”). Jak zaznaczyłem powyżej, praktyka qigong mnicha Shi Su Gang ma na celu wzmocnienie ciała i ducha oraz skuteczności technik walki, natomiast mistrz Shi De Hong od samego początku zmierza do osiągnięcia przez ćwiczącego pozytywnych efektów zdrowotnych. Obie linie przekazu mają ćwiczącemu wiele dobrego do zaoferowania i tak naprawdę jedynie od niego zależy, co za pomocą powyższych ćwiczeń chce on osiągnąć, oraz w jakim kierunku będzie zmierzała jego praktyka.

Sławomir Pawłowski

Gdynia, wrzesień 2012 r.