

CYRKULACJA BIOENERGII QI W TRAKCIE WYKONYWANIA ĆWICZEŃ „SHAOLIN YI JIN JING” WEDŁUG MNICHA SHI SU GANGA



Fot. I

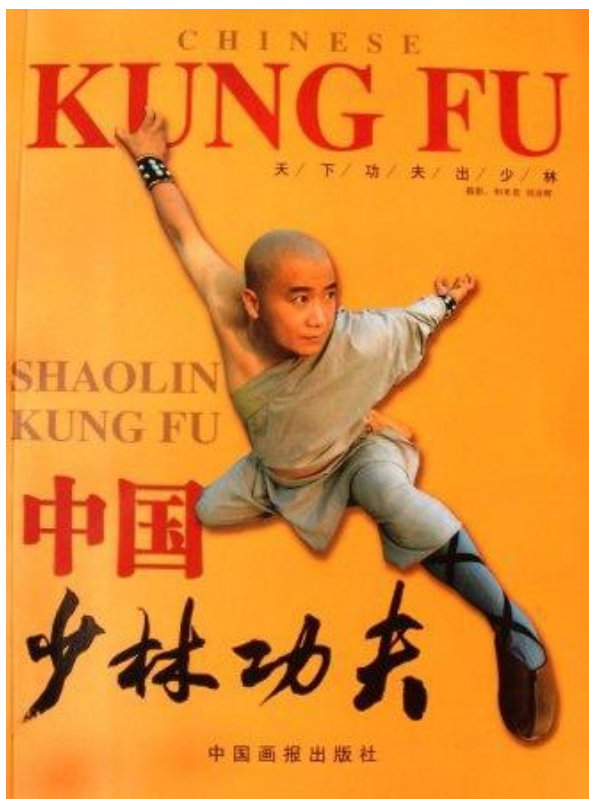
Fot.I: Sifu Shi Su Gang oraz Sławomir Pawłowski.

Zdjęcie wykonano w pobliżu klasztoru Shaolin w sierpniu 2012 roku. (Fot. Michał Szwarz)

Informacje na temat szaty graficznej ilustrującej niniejszy artykuł:

- Rysunki postaci ilustrujące poszczególne ćwiczenia „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” pochodzą z książki wydanej w 2012 roku przez klasztor Shaolin na ww. temat.

- Rysunki ilustrujące przepływ bioenergii Qi przez organizm ćwiczącego w trakcie wykonywania poszczególnych ćwiczeń pochodzą z notatnika sifu Shi Su Ganga.
- Autorami zdjęć wykonanych na terenie klasztoru Shaolin w sierpniu 2012 roku i zamieszczonych w niniejszym artykule są Sławomir Pawłowski oraz Michał Szwarc.
- Zdjęcia mnicha praktykującego „Shaolin Da Mo Yi Jin” na terenie lasu pagód, tzw. Da Lin, są autorstwa Lin Qian Xuna i pochodzą z albumu wydanego w 2000 roku przez klasztor Shaolin p.t. „The Prime Collection of Chinese Shaolin Kung Fu in Songshan”.
- Fotografie nr 2 oraz 3 ukazują dwie strony albumu p.t. „Chinese Kung Fu – Shaolin Kung Fu”, wydanego w 2006 roku przez Centrum Treningowe Sztuk walki Klasztoru Shaolin.
- Zdjęcia sifu Shi Su Ganga oraz sifu Shi De Honga wykonał Guo Yin He, udostępniając je autorowi artykułu w celu prezentacji na jego łamach.



Fot. 1



Fot. 2



Fot. 3

Fot. 1: Okładka albumu wydanego w 2006 roku przez Centrum Treningowe Sztuk Walki Klasztoru Shaolin p. t. „Chinese Kung Fu – Shaolin Kung Fu”.

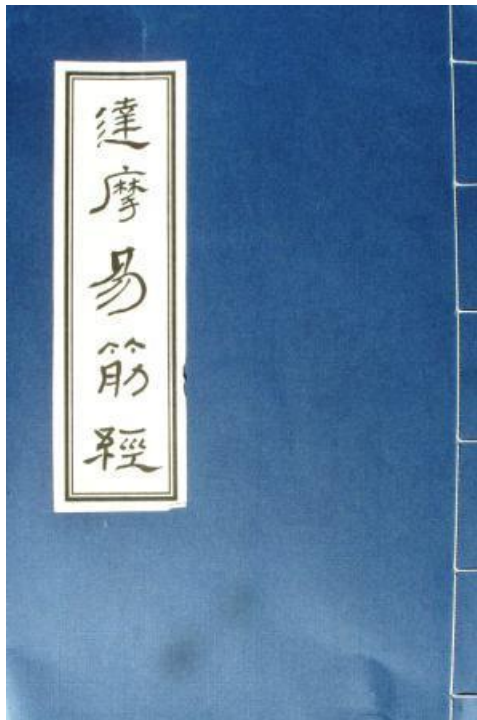
Fot. 2 i 3: Strony z powyższego albumu, na których sifu Shi Su Gang prezentuje qigong „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”.

Na fot. 2 w lewym górnym rogu widnieje dedykacja sifu Shi Su Ganga, napisana w sierpniu 2012 roku dla Sławomira Pawłowskiego.



Fot. II

Fot. II: Sifu Shi Su Gang – „żywa energia”. (Fot. Michał Szwarc)



Fot. 4



Fot. 5

Fot. 4: Okładka książki wydanej w 2012 roku przez klasztor Shaolin na temat systemu qigong „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”. Rysunki zamieszczone w niniejszym artykule pochodzą między innymi z tej książki.

Fot. 5: Strona z powyższej książki nt. „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”.



Fot. III

Fot. III: Główna brama klasztoru Shaolin. (Fot. S. Pawłowski)

Wprowadzenie:

Zgodnie z ustnymi i piśmiennymi przekazami, za twórcę systemu qigongu „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” uważa się buddyjskiego mnicha Bodhidharmę (Da Mo).



Fot. IV



Fot. V

Fot. IV: Figura Bodhidharmy (Da Mo) - twórcy systemu qigong „Yi Jin Jing”. (Fot. S. Pawłowski)

Fot. V: Obraz autorstwa Shi Yong Zhi (Shifang Zhaizhu), przedstawiający Da Mo w trakcie praktyki „Yi Jin Jin”.

Da Mo był dwudziestym ósmym patriarchą buddyzmu oraz twórcą i pierwszym patriarchą buddyzmu Ch’an (jap. Zen). Od czasu, gdy zamieszkiwał on w klasztorze Shaolin, minęło prawie półtora tysiąca lat. Przez wszystkie te stulecia aż do czasów współczesnych mnisi tego klasztoru z generacji na generację pieczołowicie pielęgowali oraz pilnie praktykowali stworzone przez niego ćwiczenia. Dzięki nim „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” przetrwał do czasów współczesnych. Obecnie jest on praktykowany zarówno w pierwotnej postaci, jak również w odmianach różniących się od pierwowzoru ruchowo. Osoba wykonująca ćwiczenia „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” doprowadza w trakcie ich wykonywania do ustanowienia w swoim organizmie harmonijnej cyrkulacji bioenergii Qi siecią meridianów, świadomie doprowadza ją do swoich narządów, optymalnie je nią energetycznie odżywiając. Tworzy on tym samym solidny fundament dla własnego dobrego i trwałego zdrowia. Ćwiczenia te uważa się obecnie za kanon tradycyjnych shaolińskich ćwiczeń qigong. Krótkie opisanie i zobrazowanie w niniejszym artykule przepływu bioenergii Qi meridianami przez ciało ćwiczącego w trakcie praktyki „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” ma na celu przybliżenie Czytelnikowi ich wewnętrznego aspektu. Podane w artykule informacje przekazał mi mój *sifu*- shaoliński mnich Shi Su Gang.



Fot. 7

Fot. 7: Kamienna stela na terenie klasztoru Shaolin z płaskorzeźbą przedstawiającą Bodhidharmę. (Fot. S. Pawłowski)



Fot. 8

Fot. 8: Stela w klasztorze Shaolin pochodząca z okresu panowania dynastii Ming, na której przedstawiono Bodhidharmę (Da Mo) przepływającego się przez rzekę w trakcie jego podróży do klasztoru Shaolin. Uznawana jest ona za najznakomitszą z czterech kamiennych stel ustawionych na terenie klasztoru przedstawiających Da Mo. (Fot. S. Pawłowski)

(Zgodnie z historycznymi przekazami, Bodhidharma podążając do klasztoru Shaolin przepłynął się przez rzekę trzcinową łodzią. Na powyższej steli zdarzenie to zostało ukazane metaforycznie, gdyż Bodhidharma został na niej przedstawiony w trakcie przeprawy przez rzekę stojąc jedynie na pojedynczej trzcinie.)

Cyrkulacja bioenergii Qi w trakcie wykonywania ćwiczeń „Shaolin Da Mo Yi Jin Jin” według mnicha Shi Su Ganga:

Przygotowanie do wykonania ćwiczeń: (rys. 1, fot. 9, rys. 2).

Stojąc w postawie zasadniczej złóż dłonie i wykonaj religijny ukłon wymawiając jednocześnie tradycyjny buddyjski zwrot „A Mi Tuo Fo”.

Powoli opuść dłonie i skup Qi w górnym Dan Tian.



Rys. 1



Fot. 9



Rys.2

Ćwiczenie pierwsze: „Wei Tuo ukazuje przestrzeń”
Część pierwsza: „Wei Tuo Xian Chu Di Yi Shi” (rys. 3, fot. 10, fot. 11, rys. 4)



Rys. 3



Fot. 10



Fot. 11

Fot. 10: Sifu Shi Su Gang wykonujący pierwsze ćwiczenie „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”.

Fot. 11: Płaskorzeźba w klasztorze Shaolin ukazująca osobę wykonującą pierwsze ćwiczenie qigong „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”. (Fot. S.Pawłowski)



Fot. 12

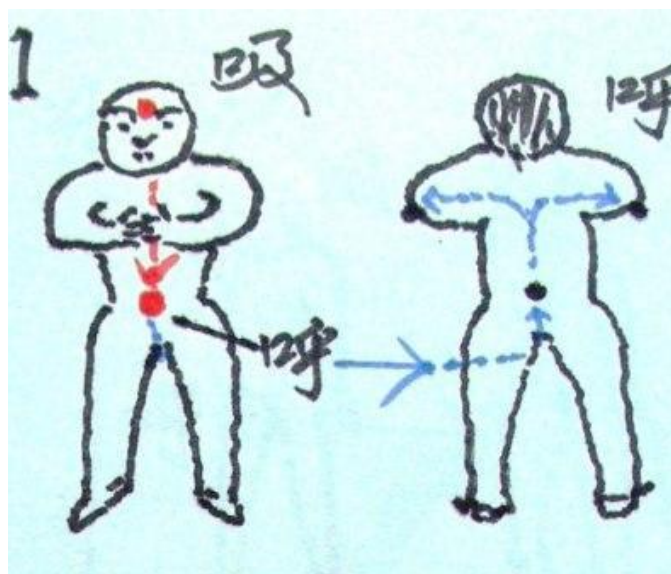


Fot.13

Fot. 12: Figura Wei Tuo znajdująca się w gablocie głównej bramy klasztoru Shaolin. Postać w prawej dłoni trzyma maczugę opartą o podłoże. (Fot. S. Pawłowski)

Fot. 13: Posąg Wei Tuo w buddyjskim klasztorze „Białego Konia” przedstawiony w najczęściej spotykanej pozie, tj. jako strażnik i obrońca wiary i religii buddyjskiej. Stojąc ze złączonymi w religijnym geście dłońmi utrzymuje on jednocześnie na przedramionach położoną poziomo maczugę. Postawa osoby wykonującej pierwsze ćwiczenie „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” nawiązuje bezpośrednio do tej historycznej postaci w tej właśnie pozie (Fot. S. Pawłowski). Patrz: rys. 1, rys. 3, fot. 10 i 11.

W trakcie wykonywania pierwszej części ćwiczenia „Wei Tuo ukazuje przestrzeń” ćwiczący po umieszczeniu dłoni na swoim ciele pomiędzy piersiami na wysokości splotu słonecznego, wraz z wdechem prowadzi Qi za pomocą umysłu meridianami Du Mai i Ren Mai z górnego do dolnego Dan Tian. Z wydechem kieruje ją w dół do punktu Hui Yin, po czym meridianem Du Mai przez punkt Ming Men do punktu na kręgosłupie znajdującego się pomiędzy łopatkami, na wysokości punktu akupunkturowego Jia Ji, gdzie rozdziela ją na dwa strumienie i kieruje do łokci. Z wdechem „odprowadza” ją z łokci ponownie do punktu między łopatkami, a z wydechem meridianem Du Mai w górę, przez punkt Bai Hui do górnego Dan Tian. Z kolejnym wdechem ponownie prowadzi Qi z górnego do dolnego Dan Tian, a z wydechem opisaną powyżej drogą do łokci itd. Proces ten ilustruje rysunek 4.



Rys. 4

Ćwiczenie drugie : „Wei Tuo ukazuje przestrzeń”
Część druga: „Wei Tuo Xian Chu Di Er Shi”
 (rys. 5, fot. 14, rys. 6)

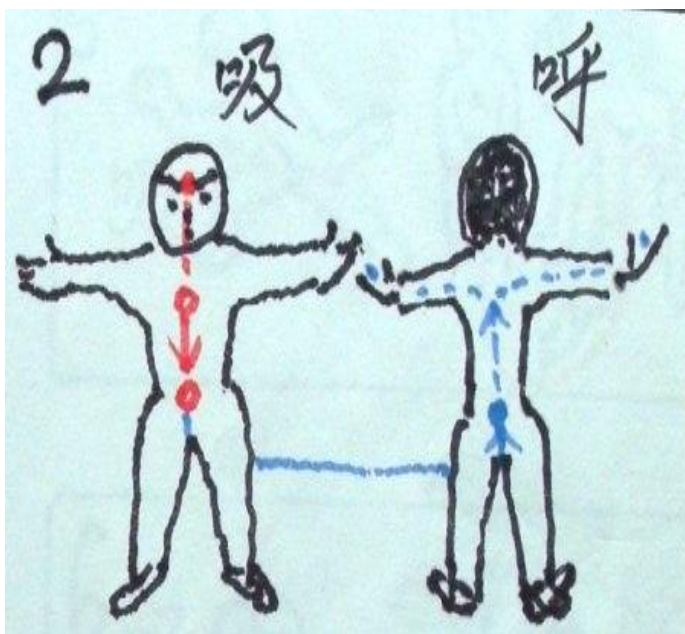


Rys. 5



Fot. 14

Fot. 14: Płaskorzeźba w klasztorze Shaolin ukazująca osobę wykonującą drugą część ćwiczenia „Wei Tuo ukazuje przestrzeń”. (Fot. S. Pawłowski)



Rys. 6



Fot VI

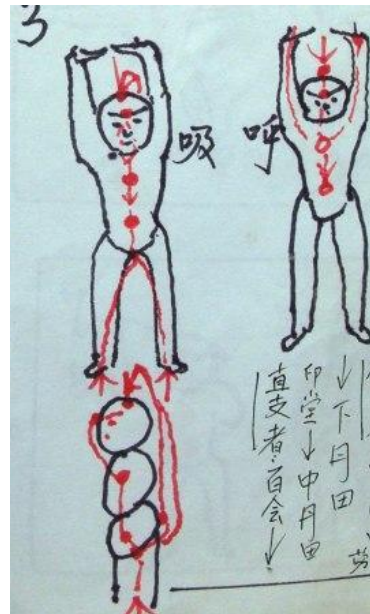
Fot. VI: Sifu Shi Su Gang prezentujący drugie ćwiczenie „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”.

Wykonanie drugiej części ćwiczenia „Wei Tuo ukazuje przestrzeń” rozpocznij od rozpostarcia z wydechem dłoni na boki na wysokości ramion oraz podobnie jak w ćwiczeniu pierwszym od skoncentrowania z wdechem Qi w górnym Dan Tian. Gdy to uczynisz, pozostając w stanie rozluźnienia, wraz z wydechem poprowadź Qi w dół meridianami Du Mai i Ren Mai, przez środkowy do dolnego Dan Tian. (Na rysunku 6 proces ten zaznaczono czerwoną linią i czerwonymi punktami.) Unosząc z wydechem pięty poprowadź Qi z dolnego Dan Tian do punktu Hui Yin, a z niego meridianem Du Mai przez punkt Ming Men do punktu między łopatkami. W miejscu tym pojedynczy strumień Qi rozdziela się i płynie dalej trzema drogami: dwiema - przez ramiona i ręce do punktów Lao Gong w dłoniach i trzecią – podążając w górę meridianem Du Mai do punktu Bai Hui na szczycie głowy. (Na rysunku 6 drogę Qi z dolnego Dan Tian do dłoni zaznaczono niebieską linią i niebieskimi punktami). Z kolejnym wdechem poprowadź Qi z dłoni do punktu między łopatkami. Z wydechem skieruj ją pojedynczym strumieniem w górę meridianem Du Mai przez punkt Bai Hui do górnego Dan Tian. Z następnym wdechem skup Qi w górnym Dan Tian i powtórz określoną ilość razy ćwiczenie według opisanego powyżej schematu.

Ćwiczenie trzecie: „Wei Tuo ukazuje przestrzeń”
Część trzecia: „Wei Tuo Xian Chu Di San Shi”
 (rys. 7, rys. 8, fot. 15, fot.16, fot.17, fot. 17 – A)



Rys. 7



Rys. 8



Fot.15



Fot.16



Fot.17



Fot. 17 – A

Fot. 15: Sifu Shi Su Gang wykonujący trzecie ćwiczenie „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”. Fot. 16: Shaoliński mnich wykonujący powyższe ćwiczenie na terenie „Lasu Pagód” w pobliżu klasztoru Shaolin.

Fot. 17: Płaskorzeźba w klasztorze Shaolin przedstawiająca postać mnicha wykonującego trzecie ćwiczenie „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”. (Fot. S. Pawłowski)

Fot. 17-A: Posąg mnicha praktykującego trzecie ćwiczenie „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” ustawiony na terenie Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin. (Fot. S. Pawłowski)

Wykonanie trzeciego ćwiczenia rozpocznij od skoncentrowania się na górnym Dan Tian oraz punktach Yong Quan w stopach. Wraz z wdechem wchłoń z podłoża ziemską Qi przez podeszwy stóp, skoncentruj ją w punktach Yong Quan i poprowadź dwoma strumieniami w górę nóg meridianami Yin Qiao Mai do punktu Hui Yin w kroczu, a następnie „jednotorowo” do dolnego Dan Tian. W tym samym czasie sprowadź Qi z górnego Dan Tian przez środkowy do dolnego meridianami Du Mai i Ren Mai.

Z wydechem poprowadź ją najpierw w dół do punktu Hui Yin, a następnie do punktu Chang Qiang na szczycie kości ogonowej i meridianem Du Mai w górę ciała wzdłuż kręgosłupa do punktu między łopatkami. W tym miejscu rozdziel jej „bieg” na trzy strumienie: dwa z nich prowadząc meridianami biegnącymi po wewnętrznej stronie rąk do punktów Lao Gong w dłoniach, a trzeci meridianem Du Mai do punktu Bai Hui na szczycie głowy. Po pełnym uniesieniu rąk i wyprostowaniu ciała Qi promieniuje z ww. trzech punktów w górę. Z wdechem wchłoń przez punkty Lao Gong i Bai Hui niebiańską Qi, kierując jej przepływem z dłoni przez meridiany biegnące po zewnętrznych stronach rąk i ramiona do punktu między łopatkami. Z wydechem skieruj jej bieg meridianem Du Mai w górę ciała przez punkt Bai Hui do górnego Dan Tian. Z kolejnym wdechem sprowadź bioenergię opisaną powyżej drogą z górnego do dolnego Dan Tian, a z wydechem poprowadź ją poprzez punkt Hui Yin i meridian Du Mai do dłoni i punktu Bai Hui, itd. Wykonując ostatnie powtórzenie trzeciego ćwiczenia zakończ je koncentrując Qi w dolnym Dan Tian. Powyższy proces ukazują na rysunku nr. 8 czerwone linie.

Ćwiczenie czwarte: „Unieś w górę gwiazdę”- „Zhai Xing Huan Duo Shi”
(rys. 9, rys.10, fot.18, fot. 19, fot. 20, fot.21, rys. 11)



Rys. 9



Rys.10



Fot.18



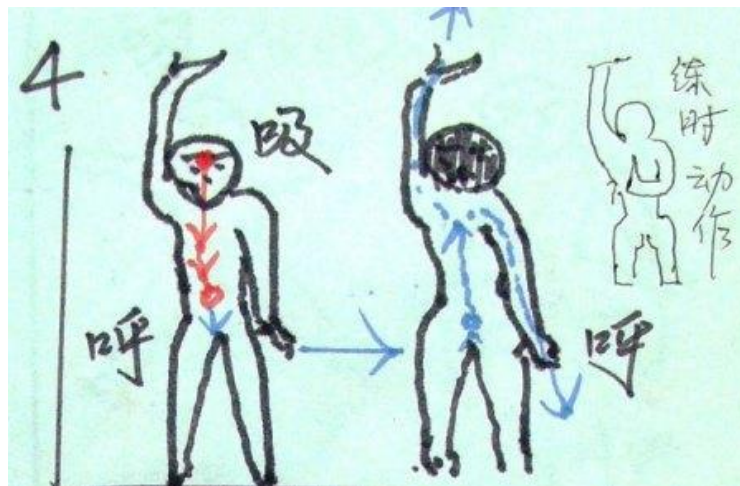
Fot.19



Fot.20



Fot.21



Rys.11

Fot. 18: Płaskorzeźba na terenie klasztoru Shaolin ukazująca osobę wykonującą czwarte ćwiczenie „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”.

Fot. 21: Mistrz Shi De Hong prezentujący czwarte ćwiczenie „Shaolin Yi Jin Jing”.

Wykonanie czwartego ćwiczenia rozpocznij od skoncentrowania Qi w górnym Dan Tian. Z wdechem poprowadź bioenergię do dolnego Dan Tian meridianami Du Mai i Ren Mai, po czym z wydechem poprowadź ją do punktu Hui Yin, a z niego meridianem Du Mai do punktu między łopatkami, w którym rozdzieli jej strumień na dwa płynące jednocześnie przez ramiona i ręce do punktów Lao Gong w dłoniach i emanując z nich Qi w górę oraz w dół. Z kolejnym wdechem poprowadź Qi z dłoni do punktu między łopatkami, a następnie z wydechem skieruj ją przez punkt Bai Hui do górnego Dan Tian. Kończąc wykonanie czwartego ćwiczenia skup Qi w dolnym Dan Tian. Przepływ Qi w ciele w trakcie czwartego ćwiczenia obrazuje rysunek 11.

**Ćwiczenie piąte: „Przeciągający się byk” - „Jiu Niu Geng Di Shi” lub „Pociągnij
dziewięć razy w tył byka za ogon” - „Dao Qin Jiou Niu Wei Shi”**
(rys. 12, rys.13, fot. 22, fot. 23, fot. 24, fot. 25, rys.14)



Rys.12



Rys.13



Fot. 22



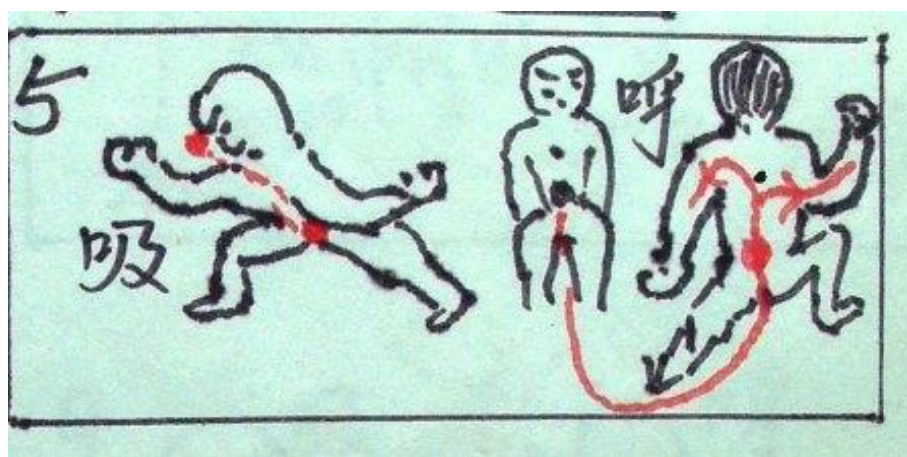
Fot. 23



Fot. 24



Fot. 25



Rys.14

Fot. 22 i 23: Płaskorzeźby w klasztorze Shaolin obrazujące wykonanie piątego ćwiczenia „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”. (Fot. S. Pawłowski)

Fot. 24 i 25: Mistrz Shi De Hong prezentujący piąte ćwiczenie „Shaolin Yi Jin Jing”.

Rys. 14: Kolorem czerwonym zaznaczono przepływ Qi w trakcie wykonywania piątego ćwiczenia „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”.

Wykonanie piątego ćwiczenia rozpocznij od koncentracji Qi w górnym Dan Tian. Zamykając i zaciskając pięści poprowadź z wdechem Qi meridianami Du Mai i Ren Mai z górnego do dolnego Dan Tian. Otwierając dłonie i formując je na kształt pazurów oraz odsuwając od ciała w przód i tył poprowadź Qi z dolnego Dan Tian do punktu Hui Yin ,a następnie meridianem Du Mai przez punkt Ming Men do punktu między łopatkami, a z niego dwoma strumieniami przez ramiona i ręce do punktów Lao Gong w dłoniach. Z kolejnym wdechem „odprowadź” Qi z dłoni do meridianu Du Mai, i poprowadź ją przez górny i środkowy do dolnego Dan Tian. Powtórz ćwiczenie dziewięć razy prowadząc Qi opisaną powyżej drogą. Przepływ Qi w trakcie wykonywania ćwiczenia piątego ilustruje rysunek 14.

Ćwiczenie szóste: „Rozpościeranie skrzydeł” – „Tiu San Si Li Chi” lub „Pocieraj łapy i rozpościeraj skrzydła” - „Chu Zhua Liang Chi Shi”
(rys.15, fot. 26, fot. 27, fot. 28, rys.16)



Rys.15



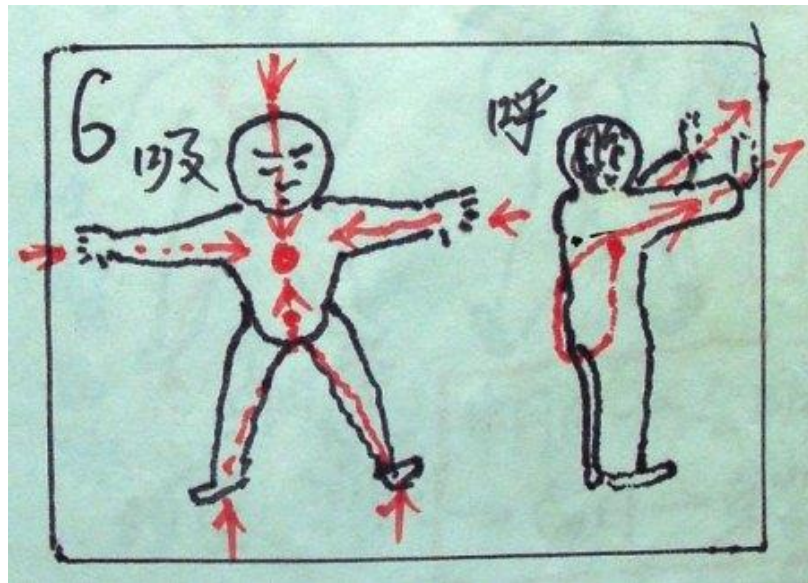
Fot. 26



Fot. 27



Fot. 28



Rys.16

Fot. 26 i 27: Mistrz Shi De Hong wykonujący szóste ćwiczenie „Shaolin Yi Jin Jing”.

Fot. 28: Shaoliński mnich praktykujący szóste ćwiczenie „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”.

Rys.16: Czerwonymi liniami i strzałkami zaznaczono przepływ Qi przez organizm ćwiczącego w trakcie wykonywania szóstego ćwiczenia „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”.

Rozpocznij wykonanie szóstego ćwiczenia od uniesienia i rozpostarcia z wdechem rąk na boki „wchłaniając” z zewnątrz Qi przez punkty: Yong Quan w stopach, Lao Gong w dłoniach oraz Bai Hui na szczycie głowy. Doprowadź ją meridianami Yin Qiao Mai, Du Mai i Ren Mai do środkowego Dan Tian w centralnej części klatki piersiowej, a następnie z wydechem opuszczając dłonie skieruj Qi w dół

meridianem Ren Mai do punktu Hui Yin w kroczu. Z kolejnym wdechem wysuń dłonie w przód i zbliż do piersi prowadząc Qi meridianem Du Mai do punktu między łopatkami, po czym z szybkim wydechem wykonaj oburącz pchnięcie prowadząc energię do punktów Lao Gong w dłoniach (fot. 28). Z powolnym wdechem rozsuń dłonie koncentrując w nich Qi, a następnie z kłaśnięciem napełnij nią całe ciało. Z kolejnym wdechem rozpocznij wykonanie ćwiczenia tak jak opisano powyżej.

Ćwiczenie siódme: „Wyszarpianie miecza” – „San Pan Luo Di Shi”
lub **„Dziewięć Demonów Wyszarpuje Końskie Miecze” - „Jou Gui Ba Ma Dao”**
(rys.17, rys.18, fot. 29, fot. 30, fot. 31, fot. 32, rys.19)



Rys.17



Rys. 18



Fot. 29



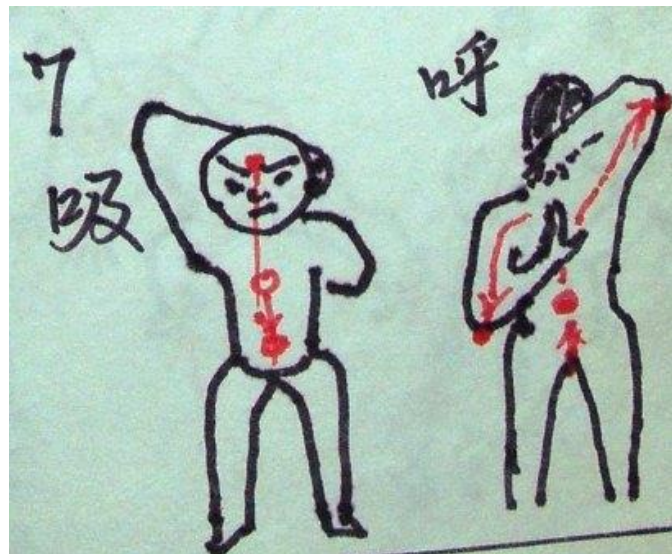
Fot. 30



Fot. 31



Fot. 32



Rys.19

Fot. 29: Płaskorzeźba w klasztorze Shaolin, na której wyrzeźbiona postać prezentuje siódme ćwiczenie „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”. (Fot. S. Pawłowski)

Fot. 30: Shaoliński mnich praktykujący siódme ćwiczenie „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”

Fot. 31: Sifu Shi Su Gang wykonujący powyższe ćwiczenie.

Fot. 32: Mistrz Shi De Hong prezentujący ww. ćwiczenie.

Rys. 19: Na rysunku zaznaczono czerwonymi liniami, punktami oraz strzałkami przepływ Qi przez organizm ćwiczącego w trakcie wykonywania siódmego ćwiczenia „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”.

Rozpocznij wykonanie siódmego ćwiczenia „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” od skupienia Qi w górnym Dan Tian. Z wdechem poprowadź strumień energii w dół ciała przez środkowy do dolnego Dan Tian meridianami Du Mai i Ren Mai. Z wydechem

skieruj bioenergię z dolnego Dan Tian do punktu Hui Yin w kroczu, a z niego meridianem Du Mai, przez „Bramę Życia” Ming Men do punktu między łopatkami; rozdziel strumień Qi na dwa i skieruj je przez barki i ręce do punktów Lao Gong w dłoniach. Z kolejnym wdechem i wydechem odprowadź Qi do górnego Dan Tian, tak jak w ćwiczeniu 4. W trakcie dynamicznych skrętów ciała i wydechów kieruj Qi z dłoni do meridianu Du Mai. Przepływ Qi w organizmie podczas praktyki ćwiczenia siódmego ukazuje rysunek 19.

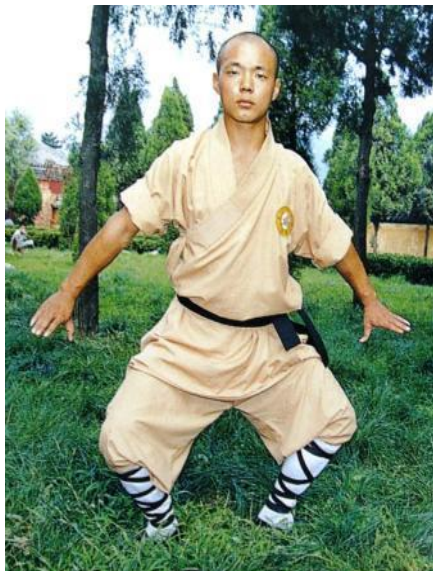
**Ćwiczenie ósme: „Trójstopniowe opadanie” - „Ba Ma Dao Zan Gui Shi”
lub „Trzy meteory spadające na ziemię” - „San Pan Luo Di Shu”**
(rys. 20, rys. 21, rys. 22, fot. 33, fot. 34, fot. 35)



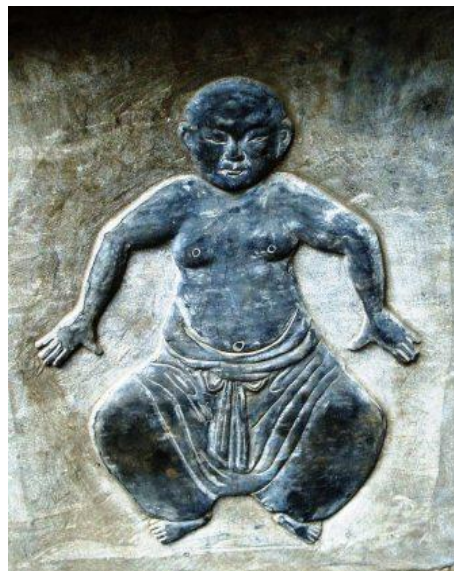
Rys. 20



Rys. 21



Fot. 33



Fot. 34



Rys. 22



Fot. 35

Fot. 33: Shaoliński mnich wykonujący ósme ćwiczenie „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”.

Fot. 34: Płaskorzeźba w klasztorze Shaolin, na której przedstawiono postać w trakcie praktyki ósmego ćwiczenia „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”. (Fot. S. Pawłowski)

Fot. 35: Sifu Shi Su Gang podczas wykonywania powyższego ćwiczenia.

Rys. 22: Na rysunku czerwonymi strzałkami i punktami ukazano drogi przepływu Qi przez ciało ćwiczącego i i miejsca jej koncentracji w trakcie wykonywania ósmego ćwiczenia „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”.

Rozpocznij ósme ćwiczenie stojąc naturalnie ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder i koncentrując Qi w górnym Dan Tian. Odstaw lewą stopę w lewo, a następnie opuść dłonie i wykonaj obszerny kolisty ruch rękoma „wchłaniając” przez podeszwy stóp Qi z podłoża, koncentrując ją w punkcie Yong Quan, a następnie kierując jej przepływem poprzez meridiany Yin Qiao Mai, punkt Hui Yin i meridianem Ren Mai przez dolny, do środkowego Dan Tian. W tym samym czasie doprowadź Qi z górnego do środkowego Dan Tian meridianami Du Mai i Ren Mai. Z wydechem skieruj Qi ze środkowego Dan Tian meridianem Ren Mai w dół do punktu Hui Yin, a następnie pokieruj jej przepływem dwutorowo:

1. Meridianem Du Mai do punktu między łopatkami i poprzez barki i ręce do punktów Lao Gong w dłoniach.

2. Meridianami Yang Qiao Mai poprzez nogi do stóp i podłoża.

Powyższy proces ukazany jest na rysunku 22.

Unieś z wdechem przed sobą dłonie prowadząc Qi z dłoni i stóp do środkowego Dan Tian, a następnie opuść tułów i dłonie prowadząc Qi do dłoni i stóp powyżej opisaną drogą. Wykonaj ósme ćwiczenie trzykrotnie na każdym z trzech poziomów.

Ćwiczenie dziewiąte: „Chwytając zielonego smoka” lub „Niebiański smok wyciąga łapy” – „Qing Long Tan Zhuo Shi”
(rys. 23, rys. 24, fot. 36, fot. 37, fot. 38)



Rys. 23



Rys.24



Fot. 36



Fot. 37



Fot. 38



Rys. 25

Fot. 36: Płaskorzeźba w klasztorze Shaolin ukazująca dziewiąte ćwiczenie „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”. (Fot. S. Pawłowski)

Fot. 37: Sifu Shi Su Gang prezentujący dziewiąte ćwiczenie „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”.

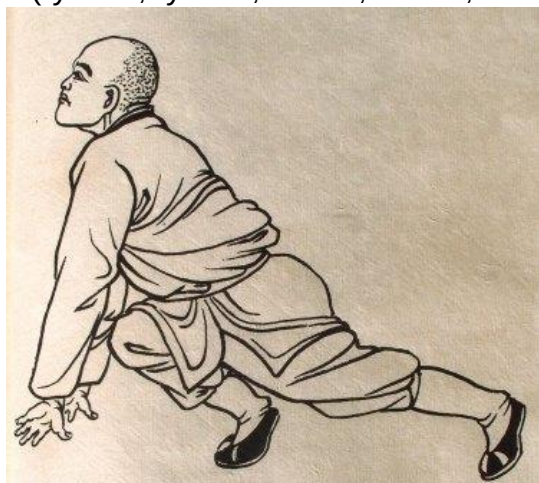
Fot. 38: Mistrz Shi De Hong w czasie wykonywania dziewiątego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing”.

Rys. 25: Na rysunku czerwonymi liniami, strzałkami i punktami oznaczono przepływ Qi w organizmie ćwiczącego podczas wykonywania dziewiątego ćwiczenia „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”.

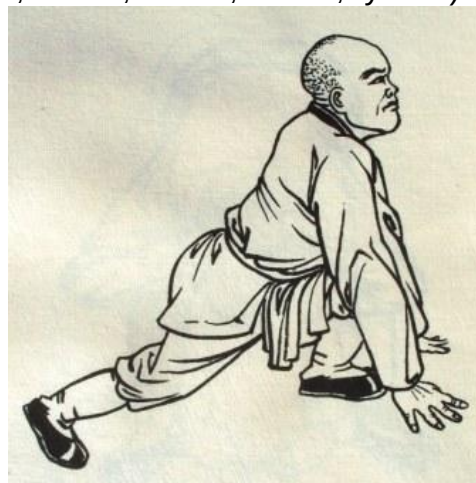
Rozpocznij praktykę ćwiczenia dziewiątego od poprowadzenia z wdechem Qi z podłoża przez stopy i nogi, punkt Hui Yin, dolny Dan Tian do środkowego Dan Tian

oraz jednocześnie z górnego do środkowego Dan Tian. Skup świadomość w środkowym Dan Tian, a następnie z wydechem poprowadź Qi w dół meridianem Ren Mai, przez punkt Hui Yin do meridianu Du Mai, i nim do punktu pomiędzy łopatkami, z niego przez ramię i rękę do punktu Lao Gong w dłoni uformowanej na kształt „smoczej łapy”. Po wykonaniu w ćwiczeniu czterech ruchów z tzw. „fa jing” unieś z wdechem ręce, łącząc dłonie ponad głową. Opuść z wydechem dłonie, zamykając pięści i umieszczając je przy tułowi na wysokości talii prowadząc Qi z dłoni uformowanej uprzednio w kształt „smoczej łapy” przez rękę i ramię do punktu między łopatkami, a z niego meridianem Du Mai w górę ciała przez punkt Bai Hui do górnego Dan Tian, a z niego w dół do meridianu Ren Mai i ponownie do środkowego Dan Tian. W kolejnym cyklu tego ćwiczenia poprowadź Qi ze środkowego Dan Tian tak jak poprzednio do drugiej ręki uformowanej w kształt smoczej łapy, po czym ponownie „odprowadź” z niej Qi do środkowego Dan Tian, tak jak opisano powyżej. Ręka z dłonią zamkniętą w pięść, spoczywająca w trakcie wykonywania opisanych powyżej ruchów na biodrze, w trakcie wykonywania ćwiczenia kumuluje Qi.

Ćwiczenie dziesiąte: „Głodny tygrys chwyta ofiarę” - „Meng Hu Chu San She”
lub **„Zaspany tygrys porywa zdobycz” – „Wo Hu Pu Shi Si”**
(rys. 25, rys. 26, fot. 39, fot. 40, fot. 41, fot. 42, fot. 43, fot. 44, rys. 27)



Rys. 26



Rys. 27



Fot. 39



Fot. 40



Fot. 41



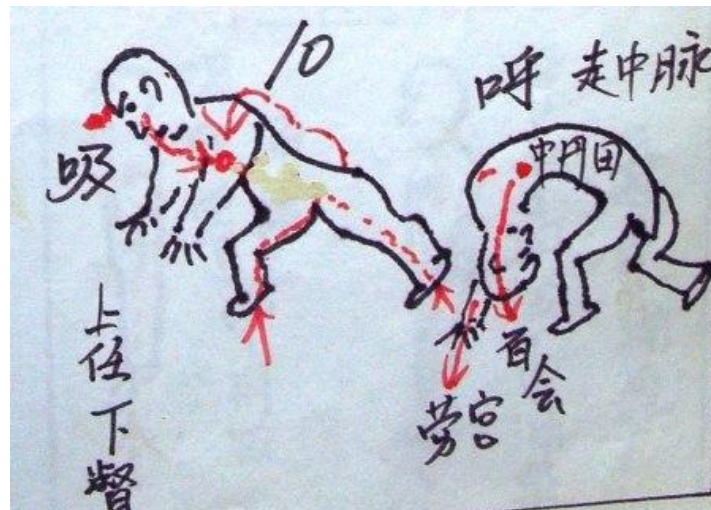
Fot. 42



Fot. 43



Fot. 44



Rys. 28

Fot. 39: Shaoliński mnich wykonujący dziesiąte ćwiczenie „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”.

Fot. 40: Mój sifu – mnich Shi Su Gang.

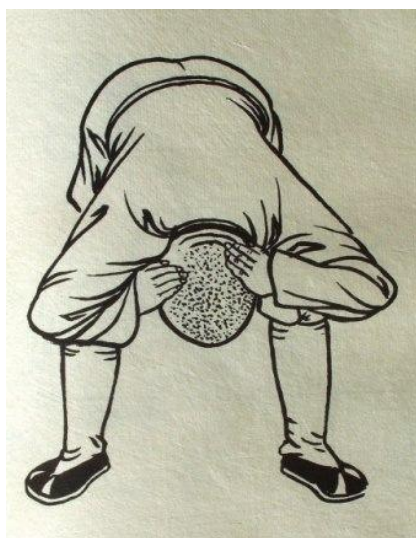
Fot. 41 i 42: Mistrz Shi De Hong.

Fot. 43 i 44: Płaskorzeźby w klasztorze Shaolin, na których ukazano postacie osób w trakcie wykonywania dziesiątego ćwiczenia „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”. (Fot. S. Pawłowski)

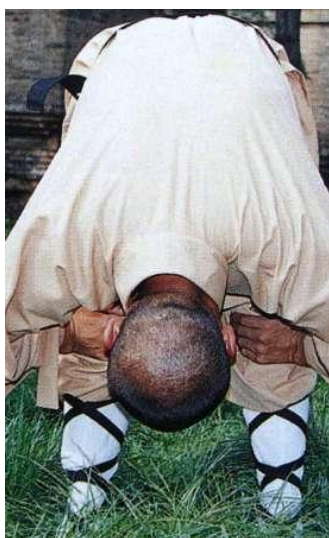
Rys. 28: Na rysunku czerwonymi liniami, strzałkami oraz punktami oznaczono drogi przepływu i koncentracji energii Qi w organizmie osoby wykonującej dziesiąte ćwiczenie „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”.

Rozpoczynaj wykonanie ćwiczenia dziesiątego od poprowadzenia Qi z podłoża i z górnego Dan Tian do środkowego Dan Tian (tak jak zostało to opisane na początku poprzedniego ćwiczenia). Skoncentruj z wdechem Qi oraz uwagę w środkowym Dan Tian. Wraz z ruchem „tygrysa chwytającego zdobycz” z wydechem skieruj strumień Qi ze środkowego Dan Tian w dół meridianem Ren Mai, a następnie meridianem Du Mai w górę tułowia wzdłuż kręgosłupa do punktu pomiędzy łopatkami. Wraz z wdechem i uniesieniem tułowia poprowadź Qi trójtorowo: przez ramiona i ręce do dłoni oraz do punktu Bai Hui na szczycie głowy, a następnie wraz z wydechem i poprowadź bioenergię z dłoni do punktu między łopatkami oraz meridianami Du Mai i Ren Mai ponownie do środkowego Dan Tian. Powyższy cykl obiegu Qi ukazuje rysunek 28.

Ćwiczenie jedenaste: „Pokłon” lub „Kłaniający się mnich” - „Da Gong Shi”
(rys. 28, fot. 45, fot. 46, rys.29)



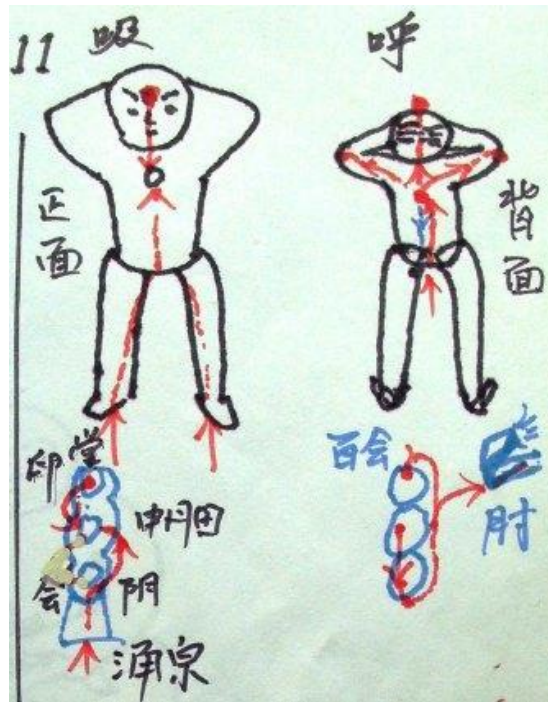
Rys. 29



Fot. 45



Fot. 46



Rys. 30

Fot. 45: Shaoliński mnich wykonujący jedenaste ćwiczenie „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”. Wykonuje on powyższe ćwiczenie inaczej, niż sifu Shi Su Gang, gdyż w trakcie ćwiczenia opiera on dłonie na kolanach, a nie utrzymuje przyłożone do głowy po obu jej stronach.

Fot. 46: mistrz Shi De Hong w trakcie wykonywania jedenastego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing”.

Rys.30: Czerwonymi liniami i strzałkami zaznaczono na szkicach postaci drogi przepływu energii Qi w trakcie wykonywania jedenastego ćwiczenia „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”.

Rozpocznij praktykę jedenastego ćwiczenia od splecenia dłoni na potylicy i skupienia wraz z wdechem Qi w środkowym Dan Tian, tak jak opisano w poprzednich ćwiczeniach. Wykonując z wydechem skłon, poprowadź Qi tak, jak w poprzednich ćwiczeniach, tj. meridianami Ren Mai i Du Mai do punktu na kręgosłupie pomiędzy łopatkami, a z niego trójtorowo: do łokci oraz punktu Bai Hui na szczycie głowy. Pozostań w tej postawie przez określoną ilość oddechów, a następnie z wdechem wyprostuj ciało „odprowadzając” jednocześnie Qi z łokci do punktu pomiędzy łopatkami i prowadząc meridianem Du Mai przez punkt Hui Yin do górnego Dan Tian. Z kolejnym wydechem skieruj strumień Qi meridianem Du Mai z górnego Dan Tian przez środek twarzy do meridianu Ren Mai i nim do środkowego Dan Tian. Kolejny cykl tego ćwiczenia wykonaj według powyższego „schematu”. Cyrkulację Qi w ciele osoby wykonującej ćwiczenie jedenaste obrazuje rysunek 30.

Ćwiczenie dwunaste: „Wyprostuj ciało” - „Kou Tou Tao Wei Shi”
(rys. 30, fot. 47, fot. 48, fot. 49, rys. 31, rys. 32, fot. 50)



Rys. 31



Fot. 47



Fot. 48

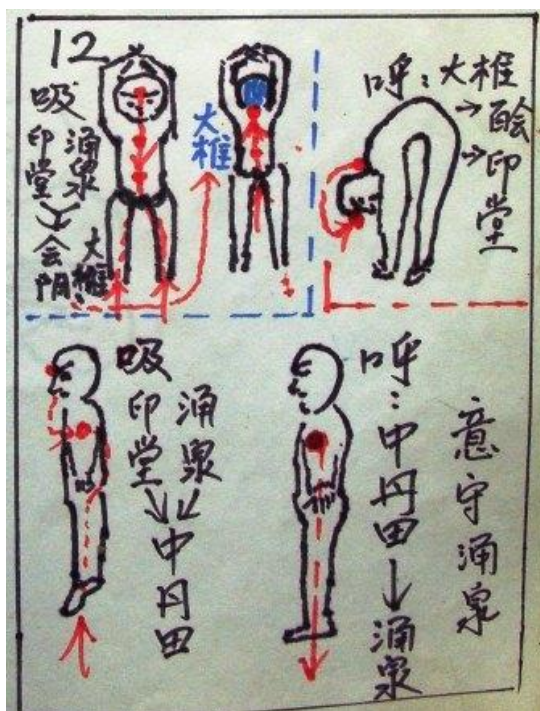


Fot. 49

Fot 47: Płaskorzeźba w klasztorze Shaolin na której ukazano osobę wykonującą dwunaste ćwiczenie „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”. (Fot. S. Pawłowski)

Fot. 48: Mnich Shi Su Gang wykonujący powyższe ćwiczenie.

Fot. 49: Mistrz Shi De Hong wykonujący dwunaste ćwiczenie „Shaolin Yi Jin Jing”.



Rys. 32



Rys. 33

Rys. 32: Na rysunku czerwonymi liniami, strzałkami i punktami na szkicach postaci zaznaczono drogi przepływu i koncentracji energii Qi w ciele ćwiczącego w trakcie wykonywania dwunastego ćwiczenia „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”.

Rozpocznij praktykę dwunastego ćwiczenia od skupienia Qi w górnym Dan Tian oraz w punktach Yong Quan w stopach. Z wdechem doprowadź Qi do dolnego Dan Tian (metodą opisaną w poprzednich ćwiczeniach). Z wydechem wykonaj skłon, kierując strumień bioenergii meridianem Ren Mai do Du Mai i nim przez punkt Ming Men do punktu u podstawy czaszki. Utrzymuj tę postawę przez określoną ilość oddechów. Wyprostuj z wdechem ciało prowadząc Qi meridianem Du Mai do górnego Dan Tian, po czym z wydechem meridianami Du Mai i Ren Mai przez środkowy i dolny Dan Tian, punkt Hui Yin, meridiany Yang Qiao Mai do stóp i podłoża. Powyższą cyrkulację ukazuje rysunek 32. Po wykonaniu dwunastego ćwiczenia złącz dłonie w religijnym geście przed splotem słonecznym tak, jak przed wykonaniem pierwszego ćwiczenia i wypowiedz tradycyjną shaolińską formułę „A Mi Tuo Fo”.

Zakończenie:

Cyrkulacja bioenergii Qi w organizmie ćwiczącego podczas praktyki „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” według przekazu mnicha Shi Su Ganga z przyczyn obiektywnych została przedstawiona w niniejszym artykule jedynie ogólnikowo i skrótowo. Intencją autora tekstu było ukazanie w zarysie wewnętrznego aspektu powyższych ćwiczeń, tak aby był on dla ćwiczącego swoistym „drogowskazem” w jego praktyce, nie pełnił zaś funkcji szczegółowego samouczka. Poszczególne ćwiczenia „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” składają się nie tylko z powyżej opisanych ruchów, lecz również wielu innych. Ich szczegółowy opis miałby zapewne objętość grubej książki. Warto podkreślić, że na przestrzeni wieków w obrębie klasztoru Shaolin na bazie

systemu „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” powstało kilka różniących się ruchowo oraz koncepcyjnie linii przekazu tego systemu qigong. Odmienne są w nich cele treningu, sposoby oddychania w trakcie wykonywania ćwiczeń, ruchy oraz drogi prowadzenia Qi. Ekspertem jednej z nich, stworzonej w klasztorze Shaolin zaledwie sto lat po śmierci Bodhidharmy, a więc mającej już prawie tysiąc czterysta lat (!) jest mistrz Shi De Hong. Jest on wieloletnim uczniem niezwykłych już legendarnych shaolińskich mnichów XX wieku: Shi Su Xi i Shi Su Yuna.



Fot. 50

Fot. 50: Mnich Shi Su Xi.



Fot. 51

Fot.51: Mnich Shi Su Yun.



Fot. 52



Fot. 53



Fot. 54

Fot. 52, 53 i 54: Mistrz Shi De Hong prezentujący „Shaolin Yi Jin Jing”.

W sierpniu 2012 roku mistrz Shi De Hong w swojej szkole Shaolin Kung fu i Qigong usytuowanej w odległości zaledwie kilkuset metrów od klasztoru Shaolin nauczał qigongu „Shaolin Yi Jin Jing”: Anitę Weber, Ewę Złotkiewicz, Aleksandrę Wroniszewską, Grażynę Wawiórko oraz Rafała Beckera.

**Osoby zainteresowane nauką i praktyką
„Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” według przekazu sifu Shi Su Ganga
mogą skontaktować się z następującymi nauczycielami:**

1. **Bartłomiej Dymek** – nauczający w Łodzi shaolińskiego qigongu oraz shaolińskich stylów smoka i węża według przekazu mnicha Shi Su Ganga, a także południowochińskiego stylu Luohan i stylu „Pięciu Zwierząt”. Kontakt: Szkoła Podstawowa nr 79, ul. Pomorska 138 Łódź Zajęcia wtorki i piątki 18.00-19.30. Tel.503059429 lub 503059448. e-mail: Bartlomiej.Dymek@ucb.com
2. **Rafał Becker** – nauczający shaolińskiego qigongu w Warszawie. Informacje o sekcji, treningach na stronie: www.shaolinqigong.pl
Adres e-mailowy: r.becker@gazeta.pl
3. **Sławomir Oleszek** – nauczający w Gdańsku południowochińskiego systemu Yongchun kung fu, ponadto „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” według przekazu sifu Shi Su Ganga. Informacje o osobie, szkole oraz adres e-mailowy na stronie: www.yongchunquan.eu Treningi odbywają się w Gdańsku w Gimnazjum nr 2, ul. Kartuska 32/34 we wtorki i czwartki od godziny 16.30.
4. **Mariusz Jasiński** – treningi taijiquan Yang oraz Shaolin Qigong odbywają się w „Gdańskim Archipelagu Kultury”, Gdańsk ul. Dworcowa 9.
Tel: 58 306 66 76, zajęcia w każdą środę od godz. 17.00 do 19.30.
Kontakt e-mailowy: quan10@wp.pl lub tel. kom: 885 899 686.
Strona www.shaolinchikung.pl.
5. **Wojciech Nawrocki** – treningi odbywają się w czwartki od godz. 20.00. w Gdyni. ul. Okrężna 37. Strona: www.magiataichi.eu, tel: 606 559 331.
6. **Sławomir Pawłowski** – nauczający w Gdyni Shaolin Kung fu, Shaolin qigong, taijiquan Yang według linii przekazu rodziny Fu Zhong Wena oraz walki sportowej „san shou”. Kontakt mailowy: luohan@wp.pl
Treningi Shaolin qigong i taijiquan: Gdynia ul. Pułkownika Dąbka 189 we wtorki i czwartki od godziny 18.00 do 19.30. Od godziny 19.30 do 21.30 pod powyższym adresem odbywają się treningi walki san shou.

*Sławomir Pawłowski
Gdynia, październik 2012*