

## **Automasaż**

### **jako ćwiczenia wstępne w praktyce Shaolin Xi Sui Xing**

### **według mistrza Shi De Hong**



Fot.1.

fot.1: **Shi De Hong.**

#### **Kilka słów o mistrzu Shi De Hong:**

*Mistrz Shi De Hong urodził się 11 sierpnia 1968 roku w mieście Denfeng. Jako sześć lub ośmioletni chłopiec ( w roku 1974 lub 1976 ) został oddany przez rodzinę do położonego w odległości trzynastu kilometrów od miasta klasztoru Shaolin, gdzie został uczniem głównego mnicha Shi Su Xi. Nosił wówczas świeckie nazwisko i imię „Jiao Hong Min”. To właśnie mnich Shi Su Xi nadał mu klasztorne imię „Shi De Hong”, przypisując go do 31 generacji mnichów klasztoru Shaolin oznaczonej zwrotem „De”. Shi De Hong zamieszkiwał w klasztorze Shaolin przez ponad pięć lat ucząc się w tym czasie takich rodzajów Shaolin kung fu, jak: Da Hong quan, Xiao Hongquan, Luohan Quan, Zhaoyang Quan, Meihua Quan, Pao Quan oraz różnych rodzajów shaolińskiego qigong'u, tj: Ba Duan Jin, Luohan Gong, Yi Jin Jing oraz Luohan Zhuang Kung. W tym czasie nauczył się od lokalnego mistrza o nazwisku Zheng osiemnastu shaolińskich ćwiczeń automasażu „Xi Sui Jing”*

wchodzących w skład systemu „Shaolin Luohan Yang Sheng”. (1). Po opuszczeniu klasztoru i rozpoczęciu świeckiego życia, mistrz Shi De Hong przez szereg lat jako świecki uczeń kontynuował edukację pod kierunkiem mnichów Shi Su Xi i Shi Su Yun. Obecnie propaguje on tradycyjne Shaolin kung fu oraz shaoliński qigong wnosząc wielki wkład w rozwój shaolińskiego Ch’anu (tj. buddyzmu Chan), shaolińskiej kultury i medycyny. Jest on szeroko znany z leczenia pacjentów za pomocą qigongu oraz akupunktury.

## **AUTOMASAŻ JAKO ĆWICZENIA WSTĘPNE W PRAKTYCE „XI SUI JING” według mistrza Shi De Hong:**

Trening techniczny „Xi Sui Jing” według mistrza Shi De Hong składa się z trzech etapów:

1. Automasażu.
2. Treningu ciała.
3. Kontrolowanych wdechów i wydechów.

Etap pierwszy - „Automasaż” składa się z osiemnastu ćwiczeń. Najlepiej wykonywać je wszystkie, jedno po drugim w ciągu jednej sesji treningowej, gdyż wówczas efekt ich wykonania będzie najsilniejszy i obejmie swym oddziaływaniem cały organizm. Jeśli ćwiczący nie zna wszystkich ćwiczeń, lub nie posiada warunków, aby je wszystkie wykonać, może je ćwiczyć wybiórczo, lecz wówczas efekty praktyki będą słabsze i oddziaływać jedynie na rejonu ciała objęte automasażem.

### **Etap Pierwszy: Automasaż.**

#### **Ćwiczenie Pierwsze:**

Stań swobodnie w naturalnej i zrelaksowanej postawie ciała ze złączonymi stopami. Powoli i delikatnie odstaw lewą stopę w lewo na szerokość bioder. Pozostając w tej postawie przez chwilę rozluźnij całe ciało rozpoczynając od szyi, a skończywszy na stopach. Wraz z wdechem unieś ręce przed sobą na szerokość ramion i wysokość twarzy, z wewnętrznymi stronami dłoni skierowanymi ku sobie. Obróć ręce tak, by dłonie skierowane były wewnętrznymi stronami ku podłożu, po czym z wydechem rozpostrzyj ręce na boki ciała na wysokości ramion, a następnie opuść w dół kładąc dłonie na plecach na wysokości nerek. Palce dłoni skierowane są ku podłożu. Energia Qi promieniuje z punktów Lao Gong w dłoniach do nerek. Naprzemiennymi ruchami dłoni w górę i w dół w koordynacji z oddechem rozpocznij masaż nerek, oddziałując jednocześnie na wątrobę i śledzionę. Z wdechem (Yang) dynamicznie przesunij dłonie w dół pleców uginając kolana, opuszczając biodra, masując dłońmi plecy. Połącz ruch z uwypukleniem brzucha oraz mięśni grzbietu w rejonie

łędźwiowym kręgosłupa oraz szerokim otwarciem oczu. Ze spokojnym wydechem (Yin) przesunij delikatnie dłonie w górę pleców kierując ich wewnętrzne strony ku górze. W czasie przesuwania dłoni w górę pleców dotykają jedynie place wskazujące oraz kciuki. Skoordinuj ruchy z oddechem wdychając powietrze nosem a wydychając dźwięcznie ustami. W trakcie wykonywania ćwiczenia serce odpowiedzialne jest za jego emocjonalną sferę harmonizując przepływ Qi, opuszczając w dół ciała „Qi ognia” i unosząc w górę „Qi wody” oraz proporcjonalnie je z sobą mieszając. Wraz z wdechem mężczyźni kierują strumień wodnej Qi z nerek do dolnego Dan Dian, natomiast kobiety do jajników. W czasie unoszenia dłoni za plecami z wydechem oddziałujemy pozytywnie poprzez Qi nerek na szpik kostny. Powtórz powyższy ruch masażu dwadzieścia razy. Jeśli nie masz wystarczająco dużo czasu, powtórz je minimum pięciokrotnie. Opuść dłonie swobodnie z boków ciała, a następnie ponownie połóż na plecach na wysokości nerek. Stój nieruchomo pięć minut harmonizując w swoim wnętrzu Yin z Yang. Unieś ręce na boki do poziomu ramion, następnie przenieś je nieco w tył uwypuklając klatkę piersiową, po czym unieś je ponad głowę, umieszczając lewą dłoń punktem Lao Gong na punkcie Bai Hui na szczycie głowy i kładąc prawą dłoń na lewej. Kobiety kładą na głowie prawą dłoń, a lewą na niej (odwrotnie, niż mężczyźni). Masuj okrężnymi ruchami punkt Bai Hui pięciokrotnie w prawo, a następnie pięciokrotnie w lewo. Z wdechem dłonie masują półkolistą rejon głowy wokół punktu Bai Hui w prawo i w tył, a z wydechem półkolistą z tyłu w lewo i w przód. W trakcie wdechu napręż brzuch, a przy wydechu rozluźnij go i skieruj Qi w dół. Po wykonaniu tego ćwiczenia umieść obie dłonie (nadal jedna spoczywa na drugiej) na głowie nad punktem Bai Hui i dziesięciokrotnie naciśnij na niego, oddziałując naciskiem, jak „energetyczną pompką”. W trakcie wdechu wraz z naciskiem dłoni przesunij nieznacznie skórę głowy, a z wydechem rozluźnij nacisk, nie tracąc jednak styczności dłoni z głową. Gdy to uczynisz, rozłóż ręce na boki i opuść, umieszczając dłonie z boków ud z palcami środkowym spoczywającymi na punktach Feng Shi. Powoli dostaw lewą stopę do prawej i przyjmij w pełni zrelaksowaną postawę zasadniczą.



fot 2.

fot 2: Mistrz Shi De Hong praktykujący pierwsze ćwiczenie automasażu „Xi Sui Jing.”

### **Efekty wykonywania pierwszego ćwiczenia:**

Ćwiczenie to rozwija moc duchową a także reguluje właściwe działanie organów wewnętrznych. Pocieranie i energetyzowanie pleców w okolicy nerek wpływa aktywizująco na cyrkulację Yuan Qi (wodnej Qi), która „po podgrzaniu” masażem unosi się płynąc w górę ciała. Równoważy to korzystnie ilość Qi ognia w organizmie i przeciwdziała powstaniu energetycznego pożaru serca „Xin Huo”, a tym samym chroni i wzmacnia serce. Wykonywanie powyższego ćwiczenia oddziałuje terapeutycznie w przypadku zawrotów i bólów głowy (gdy np. gwałtownie wstajemy po dłuższym okresie siedzenia lub leżenia), poprawia pamięć, usuwa zmęczenie, leczy bezsenność, reguluje właściwe ciśnienie krwi w organizmie i poprawia jej krążenie w obrębie brzucha i podbrzusza, wzmacnia witalność w mężczyźnie. Nacisk na punkt Bai Hui wpływa regulująco na narządy wewnętrzne i poprawia ogólny stan zdrowia.

### **Ćwiczenie Drugie: „ Mu Chan Zhou Zhuan”**

tzn.: „Rozmasuj dokładnie oczy”

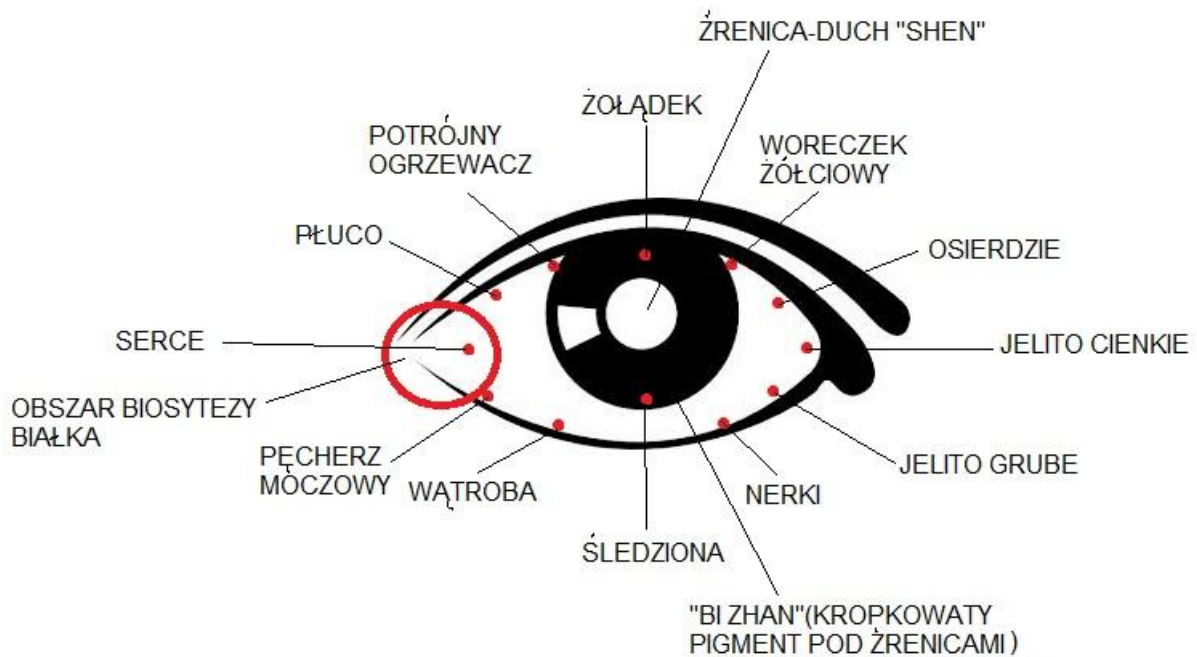
Rozpocznij wykonanie drugiego ćwiczenia od ostawienia lewej stopy w lewo na szerokość bioder, a następnie tak, jak w ćwiczeniu pierwszym unieś przed sobą ręce, rozsuń na boki i opuść kładąc dłonie na plecach oraz rozmasuj obszar nerek energetyzując je tak, jak poprzednio. Ruchy masowania powtórz dwadzieścia razy koordynując je z oddechem. Następnie połóż dłonie na twarzy zakrywając nimi oczodoły. Palce dłoni skierowane są w górę, a wewnętrznymi stronami dłoni w kierunku twarzy. W trakcie wykonywania drugiego ćwiczenia oczy pozostają otwarte (dłonie nie dotykają gałek ocznych), lecz jeśli dłonie są czymkolwiek zabrudzone – oczy są w trakcie ćwiczenia zamknięte. Wykonaj dziesięciokrotnie masujące okrężne ruchy dłońmi wokół oczodołów: Rozpocznij masaż oczodołów od ich dolnej części na zewnątrz, następnie z boków w górę, po czym górną częścią oczodołów ku środkowi twarzy, i następnie po obu stronach nosa w dół. Skoordinuj ruch z oddechem: Przy ruchu dłoni na boki i w górę - wdech, natomiast w trakcie ruchu dłoni ku środkowi twarzy i ku dołowi- wydech. Masuj twarz przesuwając dłońmi po kościach policzkowych, skroniach, brwiach i bokach nosa. Po zakończeniu masażu okolic oczu rozmasuj dziesięciokrotnie brwi dwoma palcami dłoni (wskazującym i środkowym). Przesuń masującymi ruchami dwoma palcami po skórze wzdłuż brwi (palec wskazujący ponad, a palec środkowy pod brwiami). Rozpocznij ćwiczenie od złączenia palców środkowych tuż pod brwiami nad nosem, a następnie przesuń po skórze dwa palce (nad i pod brwiami), delikatnie je w trakcie ruchu masując. Zakończ ruch na kościach policzkowych na wysokości oczu.

Zakończ ćwiczenie łącząc palce dłoni na wysokości górnego Dan Dian i sunąc nimi w dół ciała wzdłuż meridianu Du Mai do nasady nosa, następnie masującym ruchem palców serdecznych po obu stronach nosa, punktach „Yin Shan” znajdujących się

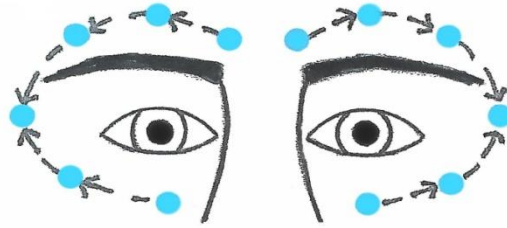
przy małżowinie nosa, w dół wzdłuż meridianu „Ren Mai” i osi centralnej ciała do wysokości dolnego Dan Dian. Na wysokości brzucha skieruj palce dłoni w dół, i przesunij wzdłuż ciała umieszczając je po bokach ud. Przenieś powoli ciężar ciała na prawą nogę i spokojnie dostaw do niej lewą stopę przyjmując naturalną i zrelaksowaną postawę, od której rozpocząłeś wykonywanie ćwiczenia.

### **Efekty wykonywania drugiego ćwiczenia:**

Ruchy drugiego ćwiczenia oddziałują na nerki rozwijając Yuan Qi oraz na wątrobę, śledzionę i oczy. Kierując Qi z dłoni do oczu sprawiamy, że promieniująca z dłoni do oczu bioenergia energetyzuje krew przepływającą przez oczy, „odżywiając” za jej pomocą energetycznie komórki oczu oraz przeciwdziałając ich przemęczeniu. Oddziałując na oczy wywieramy wpływ na jakość krwi i funkcjonalność wątroby oraz na procesy wytwarzania białka w organizmie. Ćwiczenie to oddziałuje również pozytywnie na skórę twarzy.



rys. 1: Oko jako źródło informacji na temat zdrowia ciała i ducha.



Masaż punktów dookoła oczu działa relaksująco na oczy, mięśnie oczu, pozostałe mięśnie twarzy, szyi, ramion i pleców. Relaksacja mięśni oczu bezpośrednio przechodzi na relaksację mięśni szyi. Relaksacja szyi polepsza krążenie krwi i limfy, dotlenienie, odżywienie, ruch energii qi i sygnałów nerwowych do mózgu, oczu i uszu. Kiedy ciało, szyja i mięśnie oczu są zrelaksowane umysł też jest zrelaksowany. Relaksacja umysłu zwiększa z kolei relaksację mięśni oczu, szyi i wszystkie pozostałe mięśnie ciała i poprawia funkcje systemu mózg/widzenie dając efekt poprawnego, wyraźnego widzenia. Dzięki relaksacji mięśni oczu oczy poruszają się swobodnie, wszystkie nawyki widzenia i akomodacja są prawidłowe, oczy są normalnego kształtu z prawidłową ostrością widzenia. Masaż okolic oczu daje ulgę w niektórych bólach głowy (ból głowy daje często efekt nieostrego widzenia), zatkaniu nosa, zawrotach głowy, rozmytym widzeniu, bólu oraz przekrwieniu oczu. Poprawia też pracę, ukrwienie i relaksuje powieki. Masując okolice oczu działamy m.in. na punkty: sizhukong (meridian potrójnego ogrzewacza nr 23), jingming (meridian pęcherza moczowego nr 1), zanzhu (meridian pęcherza moczowego nr 2), yuyao (extra punkt), tongziliao (meridiany pęcherzyka żółciowego nr 1), qiuhou (extra punkt) i chengqi (meridian żołądka nr 1).

### **Ćwiczenie Trzecie: „Min Tang Zuo Yi”**

tzn.: „Rozmasuj twarz, policzki i nos”.

Rozpocznij wykonanie trzeciego ćwiczenia od rozmasowania okolicy nerek, sposobem opisanym w dwóch poprzednich ćwiczeniach. Wykonaj pięciokrotnie ruchy masujące plecy w rejonie nerek, synchronizując je z wdechami i wydechami oraz uginaniem nóg w kolanach i opuszczaniem oraz unoszeniem tułowia. Zamknij oczy i umieść dłonie na skroniach. Z zamkniętymi oczami wykonaj palcami dłoni dwadzieścia razy okrężny masaż skroni. Przesuń z wdechem masującym ruchem palce dłoni wzdłuż „dolnej” części skroni w kierunku tyłu głowy, a następnie w górę. Z wydechem przesuń je wzdłuż górnej części skroni a następnie w dół do punktu rozpoczęcia ruchu. Masując okolice skroni naciskaj palcami skórę lekko ją w trakcie ruchu naciągając. Pomimo, że masaż skroni jest wizualnie okrężny, składa się sumarycznie z trzech ruchów:

1: Począwszy od punktów na twarzy tuż za oczami, łukiem ukośnie w górę w kierunku tyłu głowy.

2. Łukiem wzdłuż górnej krawędzi skroni w kierunku czoła.
3. Łukiem w dół za brwiami do punktu rozpoczęcia ruchu tuż za oczami.

Z wydechem energia Qi sływa do dolnego Dan Dian. Po zakończeniu masażu okrężnego skroni naciśnij trzykrotnie masując palcami: wskazującym i środkowym na punkty akupunktururowe znajdujące się przy skroniach. Przesuń palcami wzdłuż skroni, lekko naciągając skórę; najpierw w kierunku tyłu głowy, a następnie od tyłu w kierunku twarzy. Jeśli któreś z twoich oczu jest zmęczone lub obolałe, masuj jedynie okolice bolącego oka. Jeśli wolisz, możesz wykonać to ćwiczenie rozmasowując najpierw okolice jednego, a następnie drugiego oka. Po zakończeniu masażu okolic oczu zakończ ćwiczenie tak jak poprzednie, tj. przesuwając dłonie w dół wzdłuż twarzy wraz z masującym ruchem palców dłoni obu stron nosa, następnie w dół ciała wzdłuż centralnej osi i meridianu „Ren Mai” do dolnego Dan Dian, w końcowej fazie ruchu umieszczając dłonie z boków ciała z dłońmi po obu stronach ud. **Wykonując trzecie ćwiczenie stosuj się do zawartych w nim kluczowych zwrotów:**

1. „Mei Long Yan Ye” – Wykonaj ćwiczenie dla piękna twarzy i ciała.
2. „Tiao Yang Qi” – Wyreguluj Yang Qi.
3. „Dong Zi Liao” – Rozmasuj punkty akupunktururowe na skroniach.
4. „Dan Jing Zy Zhou” – Wykonując masaż oddziałuj poprzez meridian „Dan Jing” (biegnący od skroni do stopy) na woreczek żółciowy.

#### **Efekty wykonywania trzeciego ćwiczenia:**

Usuwa zmęczenie, oddziałuje profilaktycznie przy bólach głowy, poprawia wzrok, uelastycznia skórę w okolicy oczu, pobudza witalność.

### **Ćwiczenie czwarte: „Yin Xian Xue”**

tzn. „Rozmasuj punkty akupunktururowe”.

Rozpocznij wykonanie czwartego ćwiczenia od masażu okolic nerek, tak, jak w poprzednich trzech ćwiczeniach, wykonując pięciokrotnie ruchy pocierania pleców dłońmi. Połóż palec środkowy na palcu wskazującym, i w takim ich ułożeniu masuj obie strony nosa aż do kącików oczu. Mężczyźni wykonują ruchy masażu dwadzieścia razy, a kobiety dziesięć razy. Z dynamicznym wdechem wykonaj pół okrężny masujący ruch, sunąc palcami w górę twarzy po obu stronach nosa, natomiast ze spokojnym wydechem przesuń dłonie w dół twarzy, masując ww. palcami twarz wzdłuż krawędzi nosa. Ćwiczenie to możesz wykonać z zamkniętymi lub z otwartymi oczami. W trakcie wdechu uwypuklij brzuch napinając przeponę brzuszną, natomiast przy wydechu rozluźnij brzuch, stosując dynamicznie tzw. „buddyjski oddech”. Wdechy wykonuj nosem, a wydechy ustami. Zakończ ćwiczenie tak, jak poprzednio przesuwając dłonie w dół ciała wzdłuż jego centralnej osi, a następnie umieść je po bokach ciała wzdłuż ud. Dostaw lewą stopę do prawej przyjmując zrelaksowaną postawę zasadniczą.

### **Efekty wykonywania czwartego ćwiczenia:**

W trakcie wykonywania czwartego ćwiczenia energia Qi płynie meridianem od kciuka i palca wskazującego prawej dłoni do jelita grubego. Dzięki temu ćwiczący oddziałuje na jelito grube, poprawiając jego perystaltykę, przeciwdziałając wzdęciom, zaparciom i bólowi brzucha. Masaż punktu akupunkturowego „Ying Shang (lub inaczej „Ying Xiang”) w miejscu, gdzie płatki nosa łączą się z twarzą, wpływa na poprawę węchu. Masaż nosa oddziałuje korzystnie na „Fei”, czyli płuca oraz na przepływ Qi meridianami płuc i jelita grubego.

### **Ćwiczenie Piąte: „Tzy Chan Guo Ji”,**

tzn. „Zastukaj zębami”.

Rozpocznij ćwiczenie tak, jak poprzednio, tj: od powolnego i delikatnego odstawienia lewej stopy w lewo na szerokość bioder. Połóż dłonie na plecach w okolicy nerek i wykonaj pięciokrotnie pocierające ruchy dłońmi rozmasowując rejon nerek sposobem opisanym w poprzednich ćwiczeniach. Oddychaj wyłącznie przez nos. Mając złączone wargi ust zastukaj delikatnie czterdzieści osiem razy zębami o siebie, tak, jakbyś rozdrabniał w ustach zębami fragmenty małych orzeszków. Co dziesięć stuknięć zębami weź wdech i licząc w myślach na bezdechu do dziesięciu skieruj Qi do dolnego Dan Dian, po czym zrób wydech. Przy wdechu otwórz szeroko oczy, w trakcie wydechu rozluźnij i zrelaksuj je. Wykonując serię 48 stuknięć zębami o siebie zgodnie z powyższym zaleceniem, podziel ją na cztery części po 10 stuknięć i jedną 8 stuknięć zębami o siebie. Ćwiczenie stukania zębami po 48 razy powtórz czterokrotnie, po każdym zastukaniu zębami 48 razy zakończ ćwiczenie przez „Tuo Ye”, tzn. po wydechu zbierając w ustach i połykając ślinę.

### **Efekty wykonywania piątego ćwiczenia:**

Wykonywanie tego ćwiczenia działa korzystnie na żołądek i trawienie (ślina), wzmacnia „Yuan Qi”. Zgodnie z tradycyjną chińską medycyną, język stanowi końcowe zakończenie kości, przez co wykonujący powyższe ćwiczenie wzmacnia i ożywia Yuan Qi. Delikatne stuknięcia zębów o siebie wytwarzają drgania przenoszone przez żuchwę do mózgu i witalizujące go.

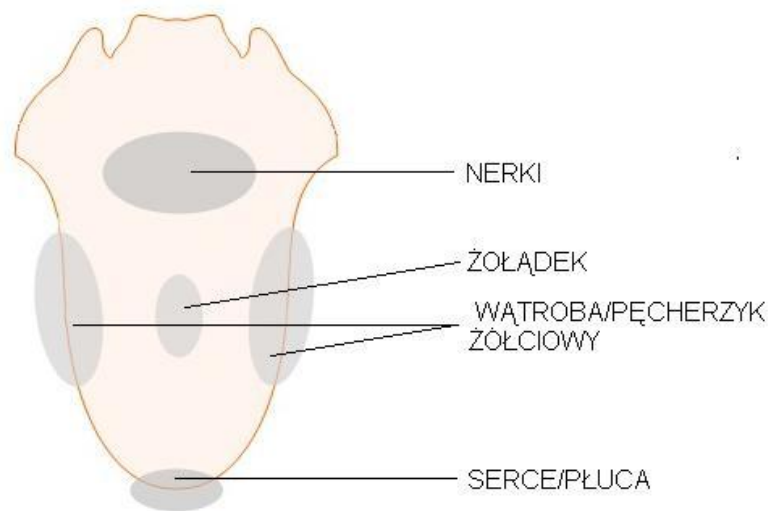
### **Ćwiczenie szóste: „Sy Qian Feng Mi Duo Yi”**

tzn. „Wielka ochrona organizmu poprzez aktywizację ślinianek przyusznych”.

Rozpocznij szóste ćwiczenie tak, jak poprzednie, tj. od odstawienia lewej stopy w bok na szerokość bioder i wykonania pięciu ruchów rozmasowania dłońmi pleców na wysokości nerek. Masując rejon nerek w trakcie wdechu otwieraj szeroko oczy, natomiast w trakcie wydechu i rozluźnienia twoje oczy powinny powrócić do „zwykłego” rozmiaru. Istnieje powiedzenie, że „oczy są oknami duszy”, gdy więc w trakcie tego ćwiczenia otwierasz nagle szeroko oczy, jakby na skutek wielkiego i nagłego zdziwienia, oddziałujesz witalizująco na swojego ducha „Shen”.



Wykonanie powyższego ćwiczenia poprawia ukrwienie oczu oraz ich nawilżenie zewnętrzne z woreczka łzowego. Ruchy tego ćwiczenia oddziałują na źrenice wpływając na zasób Yuan Qi w organizmie. Ze złączonymi wargami ust wykonaj cztery serie po trzydzieści sześć okrężnych ruchów językiem we wnętrzu jamy ustnej, w tym: dwa cykle wykonując koliste ruchy językiem przed zębami ( po 36 razy w każdą stronę) i dwa cykle wewnątrz jamy ustnej również po 36 razy na każdą stronę). Wykonuj dziesięć ruchów okrężnych językiem w trakcie każdego wdechu, po czym otwierając szeroko oczy zrób spokojny długi wydech, przełknij ślinę i skieruj strumień Qi do dolnego Dan Dian. Jak zaznaczono powyżej, w chwili relaksu oczy powracają do „zwykłych” rozmiarów. Po każdym 36 obrotach języka zrób wydech. Po wykonaniu całego cyklu przełknij ślinę.



Rys.

Rys. Język człowieka.

Poszczególne obszary języka powiązane są z konkretnymi organami.

### Ćwiczenia „towarzyszące” wykonaniu szóstego ćwiczenia :

- Siedząc z prostymi rozluźnionymi nogami i stopami rozsuniętymi na szerokość bioder oklepuj lekko dłońmi łydki (kobiety za pomocą pięści) zarówno po zewnętrznej jak i po wewnętrznej stronie. Mężczyźni „dodatkowo” wykonują masaż całych nóg po wewnętrznych stronach, począwszy od kostek stóp, a kończąc na kroczu. W trakcie masażu kciuki dłoni są odwiedzione. Po zakończeniu masażu nóg siedząc wykonaj masaż dłoni, rąk, szyi oraz twarzy.
- Siedząc z wyprostowanymi nogami i stopami rozsuniętymi na szerokość bioder zrób skłon w przód i chwyć dłońmi palce stóp. Utrzymuj tę postawę przez okres kilku oddechów, a następnie puść stopy i siedząc wyprostuj swobodnie tułów w pionie. Trzymając dłońmi palce stóp rozciągasz nerw

kulszowy. Chińczycy powiadają, że człowiek który wykonując to ćwiczenia rozciągnie swój nerw kulszowy o 1 centymetr, przedłuży sobie życie o dziesięć lat. Powiadają także, że wykonując to ćwiczenie regularnie można wydłużyć swoje życie nawet do stu lat.

### **Efekty wykonywania szóstego ćwiczenia:**

Zgodnie z T.C.M. ślina jest „powiązana” z korzeniem języka, a język powiązany z wątrobą i nerkami. Ruch okrężny języka we wnętrzu jamy ustnej oddziałuje na nerki. Język jest uważany również za odgałęzienie serca oraz regulator sprawnego funkcjonowania płuc. Język połączony jest meridianem biegnącym od niego aż do palucha lewej stopy. Zwiększone wydzielanie śliny w trakcie wykonywania powyższego ćwiczenia likwiduje w organizmie substancje kancerogenne (rakotwórcze). Nagłe i szerokie otwieranie oczu poprawia ich ukrwienie oraz powoduje wydzielanie się łez nawilżających i działających oczyszczająco na powierzchnię oka, ponadto działa korzystnie na Yuan Qi. W „T.C.M” powiada się, że „serce jest drzewem, a język jego gałęziami”. Wykonując to ćwiczenie spowodujesz, że twoje słowa będą wypływać „prosto z serca”. Dzięki temu, że będą one połączone z sercem, twoje słownictwo będzie zgodne z twoimi uczuciami i w harmonii z sercem. Będziesz szczery i prawdomówny. Ćwiczenie to oddziałuje leczniczo na śledzionę oraz grasicę oraz jak wspomniano powyżej - likwiduje w organizmie substancje rakotwórcze.

Chiński zwrot : „**Xiao Zhu Zhy Ai Wu Tu Xin**” oznacza, że wykonując to ćwiczenie uaktywniasz trzy funkcje odpornościowe organizmu rozpraszając w nim substancje rakotwórcze.

### **Ćwiczenie siódme: „Er Chan Tsi La”**

„Otwórz uszy” lub „Otwórz bramy uszu”.

Rozpocznij wykonanie siódmego ćwiczenia tak, jak poprzednich, tj. od masażu okolic nerek. Wykonaj pięć ruchów pocierających dłońmi skórę pleców i masujących okolice nerek. Unieś dłonie z boków ciała i włóż delikatnie końce palców wskazujących do uszu. W trakcie dziesięciu oddechów z każdym wdechem nieznacznie unosz przylegające do uszu dłonie nieznacznie „pociągając” dłońmi uszy do góry i unosząc delikatnie głowę, a z wydechem rozluźnij i na powrót umieszczaj na wysokości uszu. Wdechy wykonuj nosem, a wydechy ustami. Gdy w trakcie wdechu unosimy dłonie, palce wskazujące zatykają uszy, gdy dłonie opuszczamy i rozluźniamy, otwory uszne zostają otwarte. W trakcie masażu uszu utrzymuj kciuki pod żuchwą, a pozostałe trzy „wolne” palce dłoni oparte na głowie w okolicy skroni. Dzięki temu „podciągamy” i pocieramy palcami punkty akupunkturowe na twarzy i na głowie w obrębie skroni i przy żuchwie.

### **Wykonaj siódme ćwiczenie zwracając uwagę na :**

1. „Er Gong Shan Ti Xi Qi” – tzn. „Naciśnij z wdechem palcami w górę”.

2. „Er Nei Wu Zuo Xian” – tzn. „Naciskając na uszy usłyszysz wewnętrzny dźwięk”.

3. „Zhong Er Gong Goe Tsian Dong Er Mo Zen Chan Di Kan Li” – tzn. „Naciskając na uszy usuniesz z ich wnętrza zatępy”.

4. „Zong Tsie Yi Xiong Hua” – tzn. „Uruchoom krążenie krwi w obrębie głowy i całego organizmu.”

### **Efekty wykonywania siódmego ćwiczenia:**

Ruchy tego ćwiczenia oddziałują korzystnie na nerki i Yuan Qi; likwidują bóle głowy, uporczywe migreny, usprawniają krążenie krwi w obrębie głowy oraz w całym organizmie.

### **Ćwiczenie ósme: „Wu Chan Ming Ti.”**

tzn.: „Uderz w bęben”.

Słowa kluczowe dla ćwiczenia: „Min Tien Gu Shy” – tzn.: „Ostukiwanie bębna wytwarza dźwięk wewnątrz czaszki odbierany przez uszy”.

Rozpocznij ćwiczenie tak, jak poprzednie, od rozmasowania rejonu nerek pocierając ich rejon dłońmi pięciokrotnie. Unieś ręce i połóż dłonie na bokach głowy, kładąc palce dłoni na potylicy, zginając dłońmi małżowiny uszne od tyłu czaszki ku jej przodowi oraz szczelnie zasłaniając nimi oraz spoczywającymi na nich dłońmi otwory uszu. Umieść palce wskazujące dłoni na trzecich (środkowych) palcach, i dziesięć razy zastukaj palcami wskazującymi w tył czaszki (palce wskazujące dynamicznie ześlizgują się z „trzecich” palców dłoni uderzając w tył czaszki). Dźwięk ten budzi i wyzwala „ogień” ducha (ożywia psychikę). W trakcie wykonywania ćwiczenia oddech jest naturalny.

Po zakończeniu ostukiwania palcami dłoni czaszki wykonaj „obmywanie” głowy energią Qi promieniującą z dłoni. Umieść dłonie przed twarzą, nie dotykając jej powierzchni i odczuwając na skórze twarzy Qi promieniującą z dłoni. Rozpocznij mycie głowy energią Qi przesuwając dłonie przed twarzą w górę, unosząc dłonie przed czołem, nad sklepieniem czaszki, aż za potylicę. Następnie przenieś delikatnie dłonie po obu stronach żuchwy w przód, i ponownie przed twarz. Wykonaj to ćwiczenie dwadzieścia razy. Zwróć uwagę, aby wykonywać je w stanie relaksu, w przeciwnym wypadku energia Qi nie popłynie w oczekiwany sposób.

### **Efekty wykonywanie ósmego ćwiczenia:**

Wykonywanie ósmego ćwiczenia zapobiega głuchocie, zmniejsza lub likwiduje migrenowe bóle połowiczne głowy, usprawnia funkcjonowanie i cyrkulację Qi w płynie mózgowo-rdzeniowym.

### **Ćwiczenie dziewiąte: „Jin Chan Zhua Rou.”**

tzn.: „Masaż karku”.

Rozpocznij wykonanie ćwiczenie dziewiątego podobnie jak poprzednich ćwiczeń, tj. od masażu nerek, pięciokrotnie pocierając dłońmi plecy w rejonie nerek. Chwyć prawą dłonią mocno, lecz z wyczuciem, swój kark, kładąc lewą dłoń na kręgosłupie w obszarze „Bramy Życia” - „Ming Men”. Dziesięciokrotnie z wdechem ściśnij prawą dłonią kark (wszystkimi palcami dłoni, w tym kciukiem), a z wydechem całkowicie rozluźnij ścisk dłoni. Zmień położenie rąk chwytając lewą ręką kark, i kładąc prawą na odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Wykonaj ponownie dziesięć razy powyższe ćwiczenie, ściskając z wdechem kark lewą dłonią i z wydechem rozluźniać ucisk. W trakcie ściskania dłonią karku energia Qi spływa w dół ciała do dolnego Dan Dian. Każdy ścisk i rozluźnienie ścisku koordynujemy z wdechem i wydechem. Ręka znajdująca się na plecach w rejonie Ming Men w trakcie wdechu (i ściśnięcia przez drugą rękę karku) naciska na odcinek lędźwiowy kręgosłupa wspomagając transfer Yuan Qi. Nacisk na plecy „wypycha” Qi z Ming Men w przód ciała przez dolny Dan Dian do powłok miękkich brzucha, energetyzując je. W trakcie wydechu i rozluźnienia Qi wraca w poziomie „korzystając” z meridianu opasającego talię „Dai Mai” wpływając ponownie do „Ming Men”. W trakcie tego ćwiczenia następuje pozioma energetyczna komunikacja pomiędzy punktami „Ming Men” i dolnym Dan Dian”.

#### **Efekty wykonywania dziewiątego ćwiczenia:**

1. „Jia Chan Zhua Rou” –tj. „Masując kark uelastyczniasz naczynia krwionośne”,
2. „Qi Shen Yang Qi Dan Ji Feng Kan” –tj. „Masując kark uwalniasz ochronną Qi. Przeziębienie nie będzie miało do ciebie dostępu”.
3. „Yi Jan Chen Kuan Bi Jiao Nan Dong” –tj. „Masując kark oddziałujesz na punkt akupunkturowy „Yi Jan” i cyrkulację Qi.
4. „Shi Qi Gu Fu” – tzn. „Robiąc wdech i napinając brzuch kompresujesz w nim Qi”.
5. „Qi Chu Yi Men” – „W trakcie tego ćwiczenia rozpraszasz wewnętrzny mrok”.
6. „Wei Xin Tuei” – „Wykonując powyższe ćwiczenie uleczysz dysfunkcje żołądka”. (Chodzi tu o schorzenia żołądka w postaci nadkwasoty, opadania dna żołądka oraz braku fizjologicznego zamknięcia mięśnia odźwiernika żołądka łączącego go z dwunastnicą. Stan chorobowy wynika między innymi ze stagnacji Qi w wątrobie i objawia się zaburzeniami emocjonalnymi, jak np. nie kontrolowanym gniewem lub depresją oraz fizjologicznymi, jak: ogólnym osłabieniem, brakiem apetytu, odruchami wymiotnymi i czkawką. Leczenie polega na masażu wielu obszarów ciała, w tym karku i stóp.)

Poprzez uelastycznienie masażem karku naczyń krwionośnych poprawie ulega ukrwienie w mózgu, poszerza się przepustowość naczyń krwionośnych prowadzących krew do mózgu. Uelastyczniają się kręgi szyjne, następuje lepsze dokrwienie mięśni szyi. Krew szybciej i sprawnie dociera do mózgu optymalnie go odżywiając. Masaż karku uruchamia tzw. energetyczną „pompe szyjną”, dzięki której sprawniej następuje „odżywianie” mózgu energią Yuan Qi. Ćwiczenie to prowadzi do lepszego ukrwienia krążków międzykręgowych odcinka szyjnego kręgosłupa, zwiększając jego elastyczność i zmniejszając ewentualne bóle. Dotyczy to również mięśni karku. Rozluźnione i rozmasowane mięśnie karku nie bolą. Masażu karku

doprowadza do relaksu tkanek miękkich w jego obszarze oraz kręgów szyjnych, stwarzając optymalne warunki do przepływu energii qi w górę ciała oraz w dół od czaszki przez ramiona i wnętrze kręgosłupa.

### **Ćwiczenie dziesiąte: Shiung Chan Guo Dan”.**

„Poszerz z wdechem klatkę piersiową.”



Fot: 3,

Fot: 3: mistrz Shi De Hong wykonujący dziesiąte ćwiczenie automasażu „X.S.J.”.

Rozpocznij ćwiczenie od ruchów rozmasowujących nerki, pięciokrotnie pocierając plecy w okolicy nerek sposobem opisanym w ćwiczeniu pierwszym. Umieść dłonie skierowane wewnętrznymi stronami w kierunku tułowia przy talii, a następnie z wdechem wysuń w przód prostując w łokciach i unosząc przed sobą na wysokość piersi. Skieruj palce dłoni ku sobie, a następnie z wydechem rozsuń ręce na boki ciała na wysokości ramion wysuwając jednocześnie klatkę piersiową w przód i zbliżając do siebie łopatki. W trakcie ruchu nie napinamy mięśni. Ruch ten w pewnym stopniu przypomina ruch rąk w trakcie płynięcia stylem klasycznym, czyli popularną „żabką”. Powtórz ruch dziesięć razy. Za każdym razem wysuwamy ręce z wdechem, a rozsuwamy i umieszczamy przy tułowiu na wysokości żeber z wydechem. Gdy wysuwamy dłonie od żeber w przód i w górę na wysokość piersi, są zwrócone wewnętrznymi stronami ku sobie. Uginając ręce w łokciach i kierując palce dłoni ku sobie, obracamy jednocześnie przedramiona tak, by dłonie skierowane palcami ku sobie były zwrócone wewnętrznymi stronami

w kierunku podłoża. W tym położeniu rozsuwamy ręce na boki ciała na wysokości ramion. Gdy opuszczamy dłonie do żeber, obracamy ręce wokół osi tak, aby dłonie w chwili dotarcia do żeber skierowane były wewnętrznymi stronami w górę. (Tylko w trakcie pierwszego ruchu, gdy dłonie przenosimy z okolicy nerek do żeber, mijając talię, są skierowane wewnętrznymi stronami do siebie). Z wdechem energia Qi płynie do dolnego Dan Dian, a z wydechem i rozluźnieniem wypływa z niego energetyzując całe ciało.

### **Efekty wykonywania dziesiątego ćwiczenia:**

W trakcie wykonywania powyższego ćwiczenia ulega pobudzeniu i wzmocnieniu ochronna „Wei Qi” .

### **Ćwiczenie jedenaste: „ Wo Zhy Chan Gua” tzn. „Krażenie głową”**

Rozpocznij wykonanie tego ćwiczenie tak, jak poprzednich, tj. od masażu pleców w rejonie nerek, wykonując pięciokrotnie dłońmi ruchy masujące. Pozostaw dłonie oparte na plecach w rejonie nerek wewnętrznymi stronami kierunku ciała. Wraz z delikatnym naciskiem uwypuklaj lędźwie kierując strumień Qi i wyobraźniowo oddech w kierunku dolnego Dan Dian. Wykonaj dziesięć razy w każdą stronę krążenie głową. Gdy unosisz głowę łukiem w górę - weź wdech, gdy opuszczasz głowę łukiem w kierunku piersi - zrób wydech. Wdech następuje nosem, a wydech ustami.

**Działanie ćwiczenia:** lepsze ukrwienie (tj. odżywienie oraz dotlenienie) oraz naenergetyzowanie bioenergią Qi mózgu.

### **Ćwiczenie dwunaste: „ Zhao Mu Chou Wo” tzn. „ Masaż okrężny brzucha”.**

Rozpocznij ćwiczenie dwunaste od masażu nerek, pięciokrotnie pocierając dłońmi obszar pleców w rejonie nerek sposobem opisanym w ćwiczeniu nr 1. Po rozmasowaniu nerek rozpocznij masaż brzucha: Mężczyźni kładą lewą dłoń na brzuchu, a na niej prawą dłoń, kobiety natomiast odwrotnie. Masaż brzucha rozpocznij od ruchów dłońmi zataczając najpierw na brzuchu okrężnymi ruchami małe „kółka”, przechodząc z czasem do większych, zataczając okręgi pomiędzy podbrzuszem a mostkiem, by na koniec ćwiczenia ponownie przejść do małych „kółek”. Wykonaj po dziesięć okrężnych ruchów dłońmi, masując brzuch kolistym z umiarkowanym naciskiem, rozpoczynając pierwsze dziesięć ruchów w lewą stronę (zgodną z kierunkiem ruchu wskazówek zegara), a kolejnych dziesięć w przeciwnym kierunku. Jeśli wolisz, możesz wykonać po pięć okrężnych ruchów masujących w każdym kierunku dwukrotnie, tj. 5 i 5 + 5 i 5, co sumarycznie da tę samą ilość ruchów. W trakcie masażu brzucha wdychaj powietrze nosem, a wydychaj ustami. Masując brzuch połącz szybki wdech z półkolistym dynamicznym ruchem dłoni, masując brzuch w górę. Następnie wraz ze

spokojnym wydechem wykonaj półkolisty okrężny ruch dłoni w dół brzucha, rozluźniając się w tym czasie. Ruch masażu brzucha wykonywany w powyższy sposób równoważy elementy Yin-Yang. Po zakończeniu masażu unieś ręce z boków ciała na wysokość ramion, a następnie połącz na piersiach na wysokości mostka z palcami dłoni skierowanymi ku sobie, po czym opuść je w dół przesuując wzdłuż centralnej osi ciała, tak, jak w poprzednich ćwiczeniach. Dostaw lewą stopę do prawej, stań w postawie zasadniczej i zrelaksuj się całościowo psycho-fizycznie.



fot. 4.

fot. 4: Mistrz Shi De Hong wykonujący dwunaste ćwiczenie automasażu „X.S.J.”.

### **Efekty wykonywania dwunastego ćwiczenia:**

W trakcie tego ćwiczenia ruchami masującymi pobudzone zostają punkty „Tian Shu” oraz Shen Qiue (punkty po obu stronach pępka). Ćwiczenie to oddziałuje profilaktycznie oraz terapeutycznie w przypadku chorób pęcherzyka żółciowego, poprawie ulega perystaltyka jelit oraz wchłanianie jelitowe a także zostaje optymalnie wyregulowane działanie narządów przewodu pokarmowego. Ćwiczenie to wpływa korzystnie na funkcjonowanie wątroby, żołądka oraz większości narządów wewnętrznych. W trakcie wykonywania tego ćwiczenia „Qi wody” miesza się z „Qi ognia” tworząc proporcjonalną i harmonijną strukturę energetyczną organizmu ćwiczącego.

### **Ćwiczenie trzynaste – „Krążenie bioder”**

Rozpocznij wykonanie tego ćwiczenia, tak jak poprzedniego, tj. od masażu obszaru nerek, pięciokrotnie pocierając dłońmi nerki sposobem opisanym w

pierwszym ćwiczeniu. Po zakończeniu pozostaw dłonie oparte na plecach na obszarze, który masowałeś. Wykonaj ruchy krążenia bioder rozpoczynając z wdechem od szybkiego ruchu bioder w lewo i w przód gromadząc i prowadząc Qi do dolnego Dan Dian, a następnie ze spokojnym wydechem wraz z łagodnym i zrelaksowanym okrężnym ruchem bioder w prawo i w tył powrót do postawy od której rozpoczęłeś ruch „krążenia bioder”. W trakcie wydechu rozprowadź Qi na całe ciało. Wykonaj po dziesięć ruchów krążenia bioder rozpoczynając ruch w lewą, a następnie dziesięć razy rozpoczynając go w prawą stronę. Wdech następuje nosem aż do całkowitego subiektywnego wypełnienia brzucha powietrzem (przepona brzuszna się rozciąga, a brzuch jest twardy i napięty), wydech zaś następuje ustami w połączeniu z rozluźnieniem przepony brzusznej. W trakcie powyższego ćwiczenia gromadzimy Qi w dolnym Dan Dian, a następnie rozprowadzamy i napełniamy nią całe ciało nie tracąc jej.



fot. 5.



fot. 6.

fot. 5, 6: Shi De Hong praktykujący trzynaste ćwiczenie automasażu „X.S.J.”.

#### **Efekty wykonywania trzynastego ćwiczenia:**

Ćwiczenie to leczy bóle krzyża, wzmacnia nerki. Okrężne ruchy bioder „napełniają” stawy biodrowe energią Qi.

#### **Istnieje powiedzenie:**



„**Gua Hu Chou Zhuang**” – tzn. „Utrzymując dłonie na plecach na wysokości nerek wykorzystaj wodną Qi nerek do naenergetyzowania stawów biodrowych”.

**Ćwiczenie towarzyszące:** Wykonaj dziesięć naprzemiennych skrętów tułowia w prawo i w lewo, za każdym razem z wdechem rozkładając ręce na boki na wysokości ramion, a z wydechem kładąc je raz z jednej, a raz z drugiej strony tułowia.

Masaż kciukiem punktu znajdującego się po środku bocznej wewnętrznej strony stopy- działa na bóle przy rwie kulszowej. Masujemy wykonując 10 kółek w jedną a potem drugą stronę mocno uciskając.

Masaż punktu shuiquan (poniżej kostki po wewnętrznej stronie stopy- meridian nerek).

Masaż pierwszego paliczka drugiego i trzeciego palca stopy- działa leczniczo na zatoki.



Fot. 7.

Fot. 7: Mistrz Shi De Hong w trakcie praktyki ćwiczenia „towarzyszącego” trzynastemu ćwiczeniu automasażu „X.S.J.”.

## Ćwiczenie czternaste „ Yao Chan Niu Zhuang”

„**Da Mo Chu Sy I Wei Du Jia**” – tzn. „Bodhidharma balansuje ciałem stojąc na liściu trzciny i przekraczając Żółtą Rzekę”.

Rozpocznij wykonanie tego ćwiczenia, tak jak poprzedniego, tj. od masażu obszaru nerek, pięciokrotnie pocierając dłońmi nerki sposobem opisanym w pierwszym ćwiczeniu. Po zakończeniu masażu nerek pozostaw dłonie oparte na plecach na obszarze, który masowałeś. Wykonaj ruchy krążenia bioder przekazując energię qi z jednego biodra do drugiego. Wykonaj po dziesięć ruchów krążenia bioder rozpoczynając ruch w lewą i dziesięć razy rozpoczynając go w prawą stronę.

### **Efekty wykonywania czternastego ćwiczenia:**

Ćwiczenie to wzmacnia funkcjonalność śledziony. Okrężne ruchy bioder wraz z świadomym przekazywaniem energii qi „napełniają” stawy biodrowe tą energią.

### **Istnieje powiedzenie:**

„**Bi Zhu Zhang Hua**” – tzn. „Masując śledzionę połączoną meridianowo ze stawami biodrowymi prześlesz do nich Qi.

**Ćwiczenia towarzyszące:** Wykonaj dziesięć naprzemiennych skrętów tułowia w prawo i w lewo, za każdym razem z wdechem rozkładając ręce na boki na wysokości ramion, a z wydechem kładąc je raz z jednej, a raz z drugiej strony tułowia.

Wykonaj masaż punktów akupunkturowych znajdujących się na wewnętrznej stronie stopy poniżej kostki ale bardziej ku przodowi (w kierunku palców stopy)- działa on na ból bioder. Masujemy te punkty na obu stopach.

## Ćwiczenie piętnaste: „Chien Chan Yao Do”.

Rozpocznij ćwiczenie od powolnego odstawienia lewej stopy na szerokość bioder i rozmasowania dłońmi pleców w rejonie nerek, tak, jak opisano w ćwiczeniu pierwszym. Wykonaj pięć ruchów masujących plecy w rejonie nerek. Unieś z wdechem barki unosząc jednocześnie dłonie przed sobą na wysokość piersi . (Ruch dłoni przypomina uniesienie dłoni w drugim ćwiczeniu systemu shaolińskiego qigong „Shaolin Luohan Zhuang Kung” o nazwie „Luohan nabiera wodę ze studni”.)

W trakcie tego ruchu Qi płynie w górę kręgosłupa meridianem Du Mai do punktu akupunkturowego położonego na najbardziej wystającym kręgu kręgosłupa pomiędzy łopatkami. Palce dłoni skierowane są ku podłożu. Z wydechem unieś dłonie ponad głowę prostując ręce w łokciach (lecz nie napinając ich). Podążając wzrokiem za unoszonymi dłońmi nieznacznie odchyl głowę w tył. Energia Qi

płynie wówczas dwutorowo z punktu pomiędzy łopatkami, meridianami biegnącymi po wewnętrznych stronach rąk do punktów Lao Gong w „sercach dłoni”. Obszernie rozsuń ręce na boki na wysokość ramion z palcami dłoni skierowanymi w górę prowadząc Qi z punktów Lao Gong zewnętrznymi meridianami rąk ponownie do punktu między łopatkami. Opuść ręce w dół prowadząc Qi meridianami Du Mai i Ren Mai do dolnego Dan Dian. Powtórz ćwiczenie dziesięć razy biorąc wdech nosem, a wydychając powietrze ustami.

### **Efekty wykonania piętnastego ćwiczenia:**

Wykonywanie tego ćwiczenia leczy schorzenia barków, produkuje i „przebudowuje” nowe warstwy kości i chrząstek w stawach barkowych. Masaż punktu Datsui (punkt zbierający energię Yang Qi z całego organizmu) aktywizuje proces przesyłania Yang Qi do tzw. „energetycznej pompy szyjnej”.

### **Ćwiczenie szesnaste: „Xi Chan Duei Ji”**

Odstaw powoli lewą stopę na szerokość bioder i podobnie, jak w poprzednim ćwiczeniu. Pociągając pięciokrotnie dłońmi plecy rozmasuj obszar nerek. Pozostaw dłonie oparte na plecach w rejonie nerek. Z wdechem lekko przysiądź uginając kolana, opuszczając biodra i naciskając dłońmi na nerki. Wykonaj ruch nacisku dłońmi na nerki bez przesuwania dłoni po plecach. W czasie przysiadu tułów pozostaje prosty, a mięśnie czworogłowe ud napięte. Z łagodnym wydechem wyprostuj nogi powracając do postawy początkowej. Powtórz ćwiczenie pięć razy.

### **Ćwiczenia towarzyszące szesnastemu ćwiczeniu:**

1. Usiądź swobodnie na podłożu i rozmasuj palcami dłoni łokotki, następnie akupunkturowy punkt powiązany z kolanem w dołku pod zewnętrzną kostką stopy.
2. Rozmasuj kciukiem na łydce punkt „Yi Li Quan” położony po wewnętrznej stronie kolana.
3. Rozmasuj położony po wewnętrznej stronie łydki punkt „Yin Li Quan” – oddziałujący na biodro, a następnie położony na zewnętrznej stronie łydki punkt „Yang Li Quan” i „Zusanli” oddziałujące na kolano.

### **Efekty wykonania szesnastego ćwiczenia:**

Ćwiczenie wzmacnia, napełnia energią Qi i rozgrzewa kolana.

### **Ćwiczenie siedemnaste: „Jiao Chan Jiao Dong”**

Stojąc naturalnie odstaw spokojnie lewą stopę w bok na szerokość bioder i pięciokrotnie, tak, jak w poprzednich ćwiczeniach rozmasuj dłońmi obszar nerek. Pozostaw dłonie oparte na plecach w obszarze nerek. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, i unieś przed sobą prawą, unosząc stopę około dziesięć centymetrów

nad podłożem. Wykonaj dziesięć okrężnych ruchów prawą stopą w prawo, a następnie dziesięć w lewo, po czym stan na prawej nodze i wykonaj to ćwiczenie tak samo i tyle samo razy lewą nogą. Weź wdech w czasie ruchu stopy „na zewnątrz” ciała, i zrób wydech podczas ruchu stopy w kierunku ciała.



Fot. 8.

Fot. 8: Mistrz Shi De Hong praktykujący siedemnaste ćwiczenie automasażu „X.S.J.”

#### **Efekty wykonywania siedemnastego ćwiczenia:**

Wykonywanie tego ćwiczenia wpływa korzystnie na narządy wewnętrzne, w tym na nerki, śledzionę, woreczek żółciowy, pęcherz moczowy i żołądek.

#### **Ćwiczenie osiemnaste: „Chao Zhou Feng Shy”**

Rozpocznij wykonanie osiemnastego ćwiczenia od masażu pleców, tak jak w poprzednim ćwiczeniu, pięciokrotnie masując dłońmi plecy w obszarze nerek. Połóż dłonie na czaszce opierając palce dłoni na tylnej jej części w obszarze guzowatości potylicznych. Wykonaj dziesięć razy ruchy masażu tylnej części czaszki kolistymi ruchami, używając do tego dwóch palców każdej dłoni. Poprowadź masaż sunąc i naciskając najpierw palcami od strony uszu w kierunku środka potylicy (palce przesuwają się po czaszce poziomo ku sobie), a następnie przesunąć czterema palcami (palce złączone opuszkami) obu dłoni w górę czaszki, po czym przesunąć ukośnie palce dłoni (dwoma palcami każdej dłoni) ukośnie na boki w dół czaszki, do punktu rozpoczęcia ruchu, na wysokości dolnej krawędzi

małżowin uszu. Przesuwamy palce po czaszce ku sobie i w górę z wdechem, natomiast ukośnie w dół z wydechem. Masując kark oddziałujemy na punkty „Feng Shi” i „Fengfu”.

### **Efekty wykonywania osiemnastego ćwiczenia:**

Ćwiczenie to jest pomocne w przypadku przeziębienia, popularnego „przewiania”.

### **Zakończenie:**



Fot. 9.

Fot. 9: Nasza grupa z mistrzem Shi De Hong w jego szkole Shaolin kung fu/qigong w pobliżu klasztoru Shaolin – sierpień 2012.

Przypisy:

(1) Nazwa „**Yang Sheng**” składa się z dwóch słów:

A - słowa „**Yang**” –oznaczającego pielęgnację, dbałość i odżywianie.

B - wyrazu „**Sheng**” – oznaczającego życie, narodziny oraz witalność.

Oba te terminy połączone z sobą oznaczają podejmowanie przez człowieka działań zmierzających do pielęgnacji i wspierania własnego życia, zdrowia oraz dobrego samopoczucia poprzez dbałość o swoje ciało, zasób i cyrkulację bioenergii, rozwój świadomości i duchowości w harmonii z otoczeniem.

Zwrot ten oznacza zatem szeroko rozumianą filozofię i metodę ochrony życia oraz pielęgnacji zdrowia. Zawiera się w nim więc między innymi shaoliński qigong, tradycyjna chińska medycyna, rozmaite metody masażu fizycznego oraz energetycznego, a także praktyka buddyzmu Ch'an. Koncepcja Yang Sheng przekracza obszar pojedynczego nurtu filozoficznego lub religijnego, zawierając się zarówno w doktrynie taoizmu, buddyzmu, konfucjanizmu oraz w T.C.M. Przenikając każdy z nich obejmuje wszelkie prozdrowotne działania człowieka. Osoba realizująca Yang Sheng w oparciu o buddyzm lub taoizm będzie wykonywała rozmaite ćwiczenia wzmacniające organizm, opanowywać świadomą cyrkulację Qi, kontrolować swoje libido oraz aktywność seksualną. W efekcie przedłuży to jej życie i pozwoli osiągnąć w dobrym zdrowiu długowieczność. Ćwiczący shaoliński qigong, jako części Yang Sheng, spaja wszystkie elementy swojej praktyki w jeden nurt działań zmierzających do jego fizycznego, intelektualnego oraz duchowego rozwoju. Łączy on medytację, ćwiczenia fizyczne oraz qigong ze studiowaniem buddyjskich pism oraz tradycyjnej medycyny chińskiej. Obowiązuje go zasada praktycznego realizowania zasad obowiązujących w Yang Sheng „każdego dnia życia, w każdej chwili, każdym działaniem”. Postępowanie takie prowadzi go do głębokiego logicznego i intuicyjnego zrozumienia natury życia i praw harmonijnego funkcjonowania w otoczeniu. Yang Sheng jest sposobem życia prowadzącym człowieka do zdrowia, zrozumienia jedności i współzależności jego ciała, bioenergii, świadomości oraz ducha. Umożliwia mu to podejmowanie właściwych decyzji życiowych, a przez to działań o charakterze głównie profilaktycznym, nie zaś leczniczym lub naprawczym. Zamiast leczyć schorzenia i opanowywać bałagan życiowy, lepiej im przeciwdziałać podejmując kroki mające na celu wszechstronne wzmocnienie się i nie dopuszczenie do ich wystąpienia.

Zgodnie z buddyzmem, całkowita integracja ciała, bioenergii, świadomości i duchowości człowieka opiera się na „trzech filarach”. Są nimi:

1. Właściwe odżywianie (zalecany jest wegetarianizm).
2. Prawidłowa cyrkulacja energii Qi w organizmie. (zalecana jest praktyka qigong)
3. Kontrola libido oraz aktywności seksualnej ( istnieją zalecenia w jaki sposób oraz kiedy być aktywnym seksualnie, by było to z pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego (emocjonalnego).

Uważa się, że praktyk Yang Sheng kontrolujący i dbający o powyższe sfery swojego życia praktycznie realizuje jedną z najbardziej humanitarnych koncepcji filozoficznych w szerokim zakresie panując nad swoją egzystencją.

**Sławomir Pawłowski oraz Rafał Becker .**

*listopad 2012.*

*Korekta merytoryczna: Grażyna Wawiórko.*