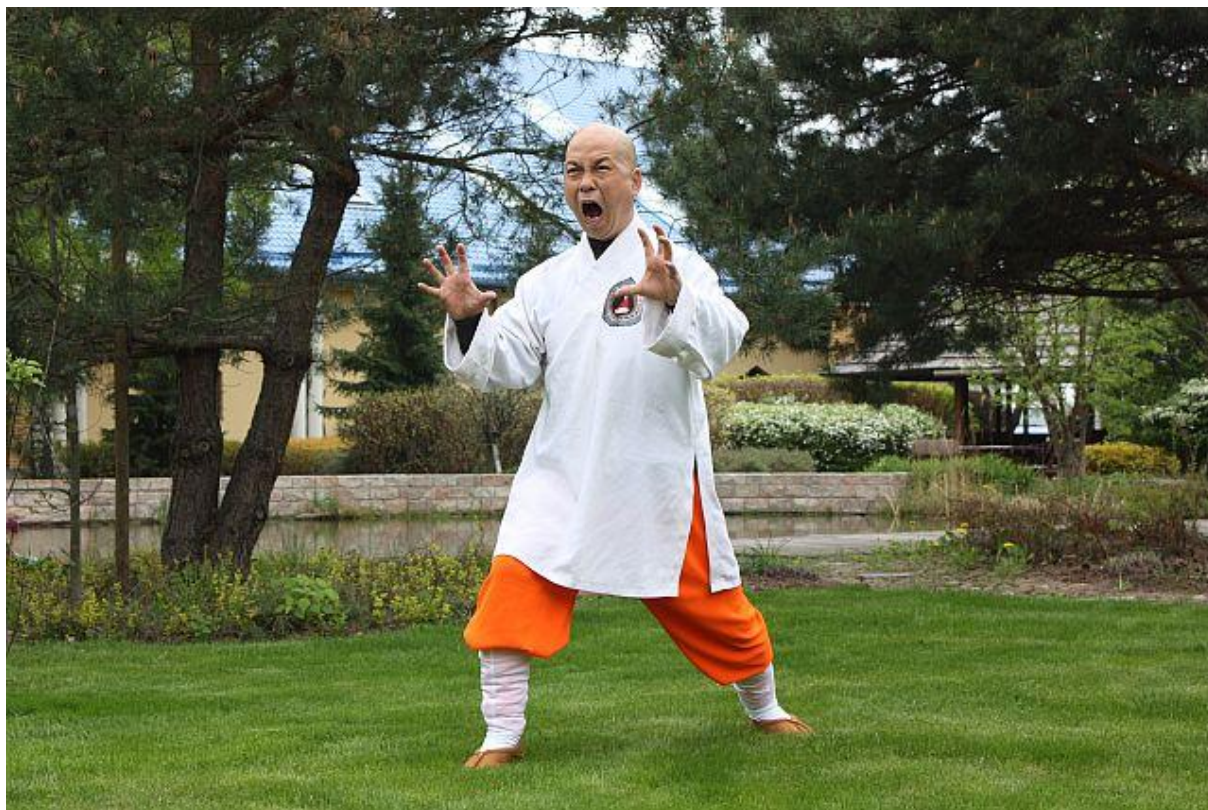


Shaolin (Yang Sheng) Yi Jin Jing wg Mistrza Shi De Honga

Rafał Becker

Warszawska Grupa Shaolińskiego Qigong

www.shaolinqigong.pl



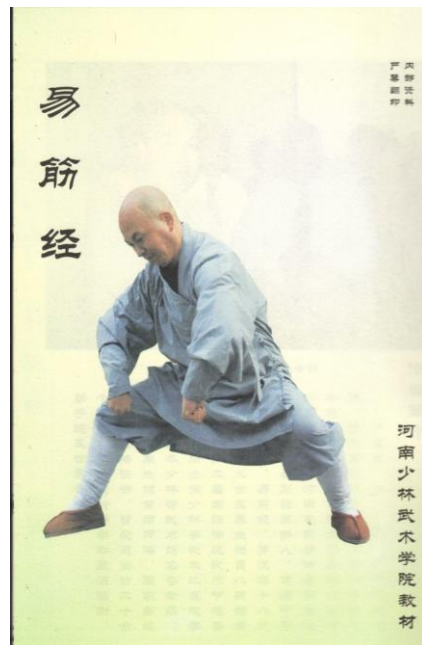
Mistrz Shi De Hong wykonujący ćwiczenie dziewiąte z systemu Yi Jin Jing-foto R.Becker

Pisząc poniższy artykuł zaznaczam, że jest on tak naprawdę aktualizacją artykułu, który napisałem w roku 2012 po moim powrocie z Klasztoru Shaolin. Nauczyłem się tam systemu Yi Jin Jing od Mistrza Shi De Honga, który jednak ku mojemu zdziwieniu zmienił go w trakcie tego roku. Zapytałem go więc czy byłem złym uczniem i źle się nauczyłem tego systemu w zeszłym roku w Shaolinie? Mistrz odpowiedział, że Yi Jin Jing oznacza „Przemianę mięśni i ścięgien” i owa przemiana może też dokonać się w ramach samego systemu. Najwyraźniej Mistrz Shi De Hong nie jest przywiązany do form ćwiczeń, które naucza, ponieważ kiedy podobna sytuacja zaszła z systemem Shaolin Luohan Kung na moje pytanie czy poprzednia wersja nauczana w Shaolinie zeszłego roku była zła Mistrz odpowiedział w prawdziwym duchu koanów chan/zen „zmieniać nie zmieniać”. Dał mi przy tym do zrozumienia, że nie powinienem się zbyt przywiązywać do form ćwiczeń, których się uczę od niego. Dodał tylko uzupełniając, że tamta wersja systemu Luohan Kung była też poprawna, ale ta, którą nauczał podczas tegorocznego seminarium jest przystępniejszą dla osób starszych i z różnymi ograniczeniami ruchu.

Shaolin Yi Jin Jing jest systemem qigong, który wg mistrza Shi De Honga został stworzony ok. 1400 lat temu, a więc po 100 latach od czasu, gdy został stworzony „oryginalny” system Da Mo Yi Jin Jing przez samego Bodhidharmę. O qigongu Da Mo Yi Jin Jing może drogi Czytelnik więcej poczytać w artykułach Sławomira Pawłowskiego zamieszczonych na stronie www.shaolinqigong.pl i www.neijia.net

System Shaolin Yi Jin Jing pozornie ma tę samą nazwę ba nawet ćwiczenia w nim zawarte często mają podobne albo takie same nazwy jak w Da Mo Yi Jin Jing, ale pod względem ruchowym różni się on znacznie od swego pierwowzoru. Kiedy pierwszy raz zobaczyłem kilka ruchów tego systemu w wykonaniu mistrza Shi De Honga, wiedziałem 2 rzeczy: wygląda na bardzo potężnie wzmacniający system zarówno pod względem cielesnym jak i energetycznym oraz że na pewno chcę się go nauczyć😊

Zrobił na mnie naprawdę ogromne wrażenie już wizualnie, a to co poczułem, gdy już go ćwiczyłem ucząc się od Mistrza Shi De Honga sprawiło, że moja pozytywna opinia o tym systemie jeszcze się znacznie pogłębiła. Zresztą, kiedy zapytałem Mistrza, jak wygląda u niego dzień pod względem grafiku ćwiczeń, powiedział, że rano ćwiczy Yi Jin Jing a wieczorem praktykuje medytację chan i to są jego 2 główne składniki praktyki. Innym potwierdzeniem istotności tego systemu dla Mistrza Shi De Honga jest fakt, że póki co jedyna książka, jaką napisał, dotyczy właśnie tego systemu (poniżej okładka z oryginalną pieczęcią Mistrza i strona tytułowa tejże książki, której jestem szczęśliwym posiadaczem).



Mistrz Shi De Hong ze swą wiedzą zrobił na mnie tak wielkie wrażenie, że jeszcze będąc w Shaolinie w jego szkole zaprosiłem go do Polski. Mistrz ku mej radości od razu przyjął to zaproszenie. Teraz trwają już coraz bardziej konkretne rozmowy na ten

temat, które mam nadzieję do końca tego roku zostaną sfinalizowane. Moją ideą jest, aby w ramach pierwszego seminarium, które ma poprowadzić Mistrz Shi De Hong w przyszłym roku w Polsce, głównym tematem był właśnie system Shaolin Yi Jin Jing. Mam cichą nadzieję, że sam Mistrz oraz ten system (na razie dość ogólnie przeze mnie opisany) zainteresują Czytelnika na tyle, że zechce wziąć udział w planowanym seminarium.



Foto Rafał Becker



Foto Sławomir Pawłowski

Powyżej zdjęcia Mistrza Shi De Honga - na górnym w ofiarowanej mu przez naszą polską grupę czapeczce z polskim godłem, poniżej zdjęcie Mistrza z jego prezentem urodzinowym w postaci posązka Bodhidharmy, który także wręczyła mu w dniu jego urodzin polska grupa w sierpniu 2012 roku

Teraz kilka informacji o samym **Mistrzu Shi De Hongu**, którego świeckie imię brzmi Jiao Hongmin. O jego osobie w 1998 roku napisał już trochę Sławomir Pawłowski w swym artykule „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. Przypomnijmy zatem, że jest on eks-mnichem, ale będąc mnichem pobierał nauki u dwóch wybitnych mistrzów Klasztoru Shaolin: Shi Su Yuna i Shi Su Xi (oboje już nieżyjący). Spędził w klasztorze pod ich opieką 5 lat. Od jego głównego nauczyciela Shi Su Xi mistrz Shi De Hong nauczył się m.in. takich systemów qigong jak: Shaolin Ba Duan Jin, Shaolin Luohan Shi Ba Shou, Shaolin Yi Jin Jing, Da Mo Xi Sui Jing oraz Shaolin Luohan Zhuang Kung, którego jest jedynym dzierżawcą. Jeśli chodzi o style kung-fu, których nauczył się od przeora Shi Su Xi to należy wymienić tu m.in. : Da Hong Quan (Duża Forma Czerwonej Pięści), Xiao Hong Quan (Mała Forma Czerwonej Pięści), Luohan Quan, Zhao Yang Quan (forma stworzona przez mnicha Zhang Quana w czasie dynastii Qing, bazująca technicznie na istniejącym wcześniej stylu Chao Yang oraz na dodanych przez niego autorskich technikach walki), Meihua Quan (Styl Kwiatu Śliwy) i Pao Quan.

Zdobył pierwsze miejsce w Shaolin Quan na 6 Międzynarodowym Festiwalu Chan Shaolin Wushu w mieście Zhengzhou.

Mistrz Shi De Hong jest szczególnie znany ze swej wiedzy w zakresie Shaolin Chan/Zen czyli odmiany buddyzmu praktykowanej w klasztorze Shaolin od czasów Bodhidharmy, a także ogromnej wiedzy medycznej i umiejętności w zakresie shaolińskiej medycyny, a w szczególności Shaolin Qigong, TCM (Tradycyjnej Medycyny Chińskiej) oraz masażu, w ramach których łączy często akupresurę z emanowaniem leczniczej energii qi do ciała pacjenta.



Fotografia ze zbiorów Mistrza Shi De Honga

Powracając do tematu artykułu poniżej opisuję poszczególne ruchy systemu Shaolin Yi Jin Jing (zdjęcia Mistrza Shi De Honga pochodzą z jego zbiorów).

1. Wei Tuo ukazuje przestrzeń - część pierwsza. Z pozycji stojącej przechodzimy do mabu odstawiając lewą nogę na lewą stronę – dłonie zaciskamy z kciukiem w środku, następnie skierujemy najpierw lewą a potem prawą rękę ku dołowi lekko na lewo - ręce znajdują się przed naszym ciałem na wysokości brzucha a łokcie ramion rozstawiamy dosyć szeroko od siebie - mocno zaciskając pięści (pięści są skierowane ku dołowi ,lewa ręka bliżej a prawa dalej od ciała). Oprócz pięści napinamy też całe ciało, zaciskamy zęby a energię qi z wdechem opuszczamy do dolnego dantien. Przy wdechu i napinaniu ciała „podciągamy stopami grunt” (mocno się zakorzeniamy). Równocześnie pochylamy się wyginając do tyłu odcinek piersiowy i lędźwiowy kręgosłupa.

Będąc w fazie wdechu i napięcia zaciskamy odbyt i oddziałujemy na punkt Huyin, który zbiera energię z meridianów yin.

Następnie wykonujemy wydech i rozluźniając się wracamy do pozycji wyjściowej tzn. w mabu z prostym kręgosłupem. Powtarzamy ten cykl 10 razy¹ (z czego 4 razy mocniej a resztę z coraz mniejszym napięciem i wolniej). Przy wdechu i napinaniu ciała „podciągamy stopami grunt” (mocno się zakorzeniaamy).

Działanie ćwiczenia: kciuk wewnątrz dłoni naciska na meridian płuca, zaciśnięte pozostałe palce naciskają na meridiany osierdza, jelita grubego i cienkiego. Dzięki tej części ćwiczenia wpływamy na serce, wątrobę, śledzionę, płuca, nerki. Zapobiega zaparciom - jeśli qi płuc jest osłabiona, niewystarczająca, może to spowodować blokadę w brzuchu, gazy nie schodzą niżej a energia płuc jest niewystarczająca żeby je wypchnąć. Zaciśnięcie kciuka powoduje wzmocnienie energii qi płuc (poprzez nacisk kciuka na meridian płuc), co z kolei poprzez powiązanie z meridianem jelita grubego powoduje wzmocnienie yang qi w meridianie jelita grubego, a w efekcie normalne wypróżnianie. Środkowy palec jest powiązany z meridianem osierdza - zaciskanie tego palca reguluje osierdzie (serce). Poprzez nacisk przy skręcaniu rąk na lewą pachę wpływamy na lepsze krążenie krwi aż po krańce palców dłoni, wpływamy też na nerw obwodowy znajdujący się w tej ręce. Poprzez wpływ na meridiany potrójnego ogrzewacza zapobiega on chorobom uszu i narządów wewnętrznych. Oko też jest powiązane z meridianem potrójnego ogrzewacza. Zaciskanie zębów pobudza yuan qi oraz tonizuje nerki i wzmacnia zęby (nerki są połączone wg TCM funkcjonalnie i energetycznie z kośćmi), wpływa też na mózg (zapobiega chorobom). Tętnice szyjne z mięśniami twarzy przy pobudzeniu i relaksie wzmacniają naczynia krwionośne i przywracają im elastyczność. Poprawia się też dotlenienie mózgu. Zapobiega bólom pleców poprzez wypychanie odcinka piersiowego i lędźwiowego kręgosłupa do tyłu). Wzmacnia całe ciało, w tym mięśnie. Chroni przed chorobami ginekologicznymi i prostaty oraz innymi chronicznymi schorzeniami. Kiedy przysiadamy, krew naturalnie, powoli spływa do niższych partii ciała, w tym do trzewi, nie obciążając przy tym serca. To ćwiczenie a szczególnie jego część, w której stopy „podciągają” grunt, powoduje także pozbycie się zastętych i niepotrzebnych, a wręcz szkodliwych czynników w ciele; wychodzą one przez podeszwy stóp do

¹ Podczas seminarium qigong w Polsce Mistrz Shi De Hong podał mniejszą ilość powtórzeń jednak porównując działanie ilości ćwiczeń podanych w zeszłym i tym roku pozostawiam jako mocniej działającą większą ilość powtórzeń

podłoża. W stopach znajdują się też punkty akupunkturalne, które w tym ćwiczeniu także zostają pobudzone i wpływają pozytywnie na pracę wielu narządów w ciele. Zaciągając stopami w fazie napięcia ciała wzmacniamy je. Reguluje pracę układu nerwowego. Zaciśnięcie i rozluźnienie mięśni poprawia elastyczność naczyń krwionośnych, polepsza krążenie krwi w ciele, w tym aż do mózgu; organizm jest lepiej dotleniony i odżywiony. Te same ruchy wzmacniają także mięśnie oraz poprawiają elastyczność dłoni i palców.





2. Wei Tuo ukazuje przestrzeń - część druga. Ręce krzyżujemy przed sobą, ale w płaszczyźnie poziomej (prawa dłoń pod lewą, obie dłonie otwarte) - środki dłoni zwrócone ku górze. Wykonujemy dłońmi ruch okrężny dookoła własnej osi jakbyśmy mieli na nich talerze, którymi z pozycji sprzed siebie obracamy tak, że podstawa dłoni skierowana jest pod koniec ruchu w kierunku od nas podczas gdy zaczynaliśmy ruch była skierowana do nas. Po czym wypychamy dłonie na boki z siłą jakbyśmy rozpychali się nimi pomiędzy dwoma ścianami, stojąc przy tym już na palcach stóp. Na końcu ruchu dopychamy dłonie, ale nie do końca - łokieć jest lekko zgięty, i doginamy mocno nadgarstki ku wnętrzu ciała (przeprost nadgarstka). Działamy w ten sposób na punkty Yangchi¹. W tym ćwiczeniu zaciskamy zwieracze odbytu, wyciągamy szyję z głową do góry. Jeśli chodzi o oddechy to wykonujemy je w zależności od naszych wydolności płuc tzn. robimy wdech przy ruchu skręcającym dłonie oraz jeden lub więcej dodechów (nie wypuszczając przy tym powietrza, wdech brzuszny do dolnego dantien) rozciągając dłonie na boki; a na końcu wydech i relaks, po czym powrót dłoni znów na dół (prawa pod lewą). Powtarzamy to ćwiczenie 3 razy.

Działanie ćwiczenia: poprzez to ćwiczenie harmonizujemy meridiany szczególnie działamy na meridiany śledziony, płuca, nerek i wątroby. Przeciwdziała moczeniu nocnemu. Działa leczniczo na prostatę u mężczyzn. Rozpychanie z siłą obu ramion na boki zapobiega chorobom barków i ich bólom, napięciu czy unieruchomieniu w tym obszarze ciała. Wzmacniamy i

rozciągamy mięśnie barków. Wpływa także leczniczo i profilaktycznie na odcinek szyjny kręgosłupa - Mistrz Shi De Hong powiedział, że szyja to bardzo ważny odcinek naszego ciała. W rozluźnieniu pełni ona rolę naczynia, w którym znajdują się mięśnie, kręgosłup z rdzeniem kręgowym oraz naczynia krwionośne. Kiedy mamy w szyi napięcia, wpływa to na funkcjonowanie naczyń krwionośnych, które nie mogą dostarczyć do mózgu takiej ilości krwi z tlenem i składnikami odżywczymi, jak normalnie powinny, co może mieć wpływ na sam mózg, a poprzez jego gorsze funkcjonowanie także na resztę ciała. Ucisk na poziomie kręgów szyjnych może z kolei być nie tylko bardzo bolesny, ale także mieć wpływ na prawidłowy przepływ płynu mózgowo-rdzeniowego w centrum kręgosłupa. Ucisk ten wpływa także niekorzystnie na nerwy biegnące w tym odcinku. Stanie na palcach stóp pobudza m.in. obszar dużego palca w stopach, który jest powiązany z mózgiem; w ten sposób dodatkowo korzystnie wpływamy na mózg - ćwicząc regularnie możemy nawet zadziałać profilaktycznie przeciwko chorobie Alzheimera.

Punkty przy nadgarstku (nacisk przy przeprosicie): Yangchi - miejscowo przy bólu i obrzękach nadgarstków, rąk i ramienia.



3. Podpieramy dłońmi wrota nieba. Pochylamy się ku dołowi i zaczynamy z wdechem jakby coś podciągać (ręce ułożone jakby coś obejmowały). Podciągając od dołu robimy wdech a gdy już zarzucimy „ciężar” na piersi wydech. następnie w 3 ruchach mocno wypychamy ciężar do góry (z pracą ud) i podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu trzykrotnym dodechem (zaciskając zęby a oddech brzuszny do dolnego dantien). Na końcu wydech i opadamy ponownie w dół. Używamy w tym ćwiczeniu „pustej siły”. Całość powtarzamy 5 razy. Osoby starsze oraz mające kłopoty z ciśnieniem tylko 1 raz. Mistrz Shi De Hong powiedział nam, że mechanizm tego ćwiczenia był wykorzystywany w starożytnych Chinach przez „siłaczy”, którzy podnosili do góry bramy gdy te ulegały awarii, czyli nie podnosili ich tylko siłą swoich mięśni, ale poprzez współpracę oddechu i energii qi.

Działanie ćwiczenia: wpływa regulująco na potrójny ogrzewacz, wytwarza wewnętrzne ciepło aż do potu-dzięki temu możemy pozbyć się różnych czynników chorobotwórczych z naszego ciała. Wpływa na krążenie krwi w ciele m.in. na to, że krew równomiernie rozchodzi się po całym ciele. Poprawia ukrwienie narządów wewnętrznych. Wzmacnia mięśnie i kości w nogach, rękach i plecach. Dzięki temu ćwiczeniu, według słów Mistrza Shi De Honga, możemy mieć ciało bardzo silne, wolne od chorób - w tym nawet działamy profilaktycznie przeciwko różnym rodzajom raka. Używamy w tym ćwiczeniu yuan qi, która potężnie działa na ciało, a zarazem sama zostaje wzmocniona dzięki regularnym ćwiczeniom m.in. poprzez zaciskanie zębów.



4. Unieś w górę gwiazdę. Stajemy w trochę węższym rozkroku, ręce rozchodzą się na boki (środkie dłoni zwrócone przed nas), kładziemy lewą dłoń na nerki (grzbiet dłoni przykładamy do punktu Mingmen), robimy wdech brzuszny do dolnego dantien a z prawą dłonią pochylamy się od lewej strony na prawą (od góry zamach ku dołowi i na prawo i znów do góry); kończymy ruch z wydechem, gdy dłoń znajduje się nad naszą twarzą (patrzmy na wnętrze dłoni), a my jesteśmy odgięci do tyłu (odginamy się do tyłu na tyle mocno na ile mamy możliwości. Następnie to samo ćwiczenie wykonujemy na drugą stronę. Całość powtarzamy 6 razy (po 3 razy na każdą stronę).

Gdy pochylamy się ku dołowi, przesuwamy przez chwilę punktem Laogong po stopie (nie dotykając jej), po punkcie Yongquan (oddziaływanie energetyczne).

Działanie ćwiczenia: działa zdrowotnie na kręgosłup a szczególnie na odcinek szyjny oraz rdzeń kręgowy. Masuje narządy wewnętrzne, wątrobę, śledzionę i nerki. To ćwiczenie działa na nadciśnienie, dlatego trzeba je wykonywać wolno żeby nie było zawrotów głowy. Oprócz tego osoby starsze i chore na nadciśnienie nie wykonują zbyt głębokiego skłonu. To ćwiczenie odbudowuje i zamyka tzw. „dom nerek”. Domem nerek wg TCM jest nasz pas, talia czyli wzmacniając talię wzmacniamy i zabezpieczamy nasze nerki.



5. Pociągnij 9 razy byka za ogon. Schodzimy niżej na nodze prawej jednocześnie przyciągając do niej nogę lewą, którą stawiamy na palcach. W tym samym czasie prawą dłoń uformowaną w pięść ustawiamy nad nami (pięść skierowana w lewą stronę) a lewą pięść na dole (obie znajdują się na tej samej osi ciała). Następnie równocześnie lewa pięść zatacza krąg w lewą stronę ciała a prawa pięść w prawą stronę ciała odstawiając przy tym lewą nogę na lewą stronę ciała. Ostatecznie kończymy ruch gdy jesteśmy skręcani z torsem w lewym kierunku i lewa pięść z ramieniem jest przed nami w pełni wyciągnięta w przód a prawa pięść z ramieniem jest wyciągnięta do tyłu za nas- wewnątrz przedramienia skierowane do góry (pozycja gong bu). Po czym wykonujemy obiema dłońmi ruch nabierający, z wdechem brzuszny do dolnego dantien zaciskamy pięści i ciągniemy ku ciału napinając też ramiona (tylną do punktu Migmen a przednią przyciągamy i skręcamy z przedramieniem przed sobą z lewej strony ciała). W tej części ćwiczenia zaciągamy też mocno łopatki do tyłu oddziałując na punkty gao han (dwa symetryczne pod każdą łopatką), które pod wpływem tego działania znajdują się pod nimi i zostają pobudzone. Z wydechem wypuszczamy pięść do przodu rozluźniając się i powracamy do bardziej otwartej pozycji (mabu). Powtarzamy po 3 razy na każdą stronę (3 razy zaciągamy w jednej serii na jedną stronę).

Działanie ćwiczenia: leczy i zapobiega chorobom prostaty i stawu biodrowego (m.in. poprzez wyćwiczenie mięśni znajdujących się w okolicach tego stawu oraz poprawę krążenia w tym obszarze ciała). Reguluje pracę śledziony. Wzmacnia mięśnie, kości oraz naszą energię qi. Młodsze osoby mogą wykonywać to ćwiczenie używając więcej siły, gdy jest faza napinania, a starsze mogą je wykonywać lżej. Mówi się, że oddziałując na punkt gao han nie będzie się chorować i że można w ten sposób wyleczyć różne choroby, których nie można wyleczyć w inny sposób.



6. Otwórz okno żeby zobaczyć księżyc. W pozycji mabu dłonie z ramionami rozchodzą się na boki ciała i wracają przy naszym torsie na wysokości żeber następnie z trzema dodechami wykonujemy w 3 ruchach wypchnięcie ramion w przód-dłonie otwarte i rozczapierzone (zachowujemy nawet w ostatniej fazie ruchu łokcie lekko zgięte). Na wydechu ręce ponownie rozchodzą się na boki i wracają do torsu. Na ruchu wypychającym zaciskamy zęby i poszerzamy oczy, język do podniebienia. Powtarzamy ćwiczenie trzykrotnie.

Działanie ćwiczenia: poprawia krążenie krwi i zatrzymuje czynniki patogenne (aktywuje funkcje obronne organizmu). Dzięki temu ćwiczeniu poprawia się zręczność i dobre czucie w dłoniach. Wzmacniamy ręce. Wpływa na nerki, żołądek. W trakcie wykonywania tego ćwiczenia zwiększa się wewnętrzne ciepło oraz wzmacniamy naszą energię qi. Poszerzanie oczu wpływa na wątrobę. Usuwamy skutki złości na zewnątrz ciała. Zaciskanie zębów wzmacnia

energię qi w nerkach poprzez powiązanie wg TCM- zęby są zakończeniem kości a nerki zarządzają kośćmi. Wzmacniając energię nerek powodujemy wzmożoną produkcję szpiku kostnego poprzez który z kolei wpływami pozytywnie na mózg m.in. polepszając pamięć.



7. 9 duchów (demonów) wyszarpuje miecz. Chwytny się prawą dłonią za lewe ucho, tylnia (lewa) ręka na nerkach (przykładamy do ciała grzbiet dłoni do punktu Migmen). Robimy wdech brzuszny do dolnego dantien a następnie zaczynamy odciągać lewe ucho za siebie na lewą stronę równocześnie oporując ten ruch mięśniami karku i szyi z wyczuciem. Po czym wykonujemy wydech pochylając się z prostym kręgosłupem na prawo i wracamy do pozycji wyjściowej. Potem odwrotnie tzn. chwytny się za prawe ucho lewą dłonią itd. Oddech naturalny.

Powtarzamy 3 razy po 3 na każdą stronę (naprzemiennie).

Działanie ćwiczenia: na uchu jest dużo punktów akupunkturowych naciskając je regulujemy pracę narządów wewnętrznych. Skręcanie szyi działa rozciągająco na kręgi szyjne, które przy okazji wzmacniamy wraz z mięśniami i ścięgnami do nich przytwierdzonymi. Ten sam fragment ćwiczenia rozgrzewa ucho i odcinek szyjny kręgosłupa wzmagając krążenie krwi w tym obszarze ciała co ułatwia z kolei pozbywanie się elementu wiatru z naszego ciała. Pochylanie się ze skrętem działa na kręgosłup (szczególnie na odcinek lędźwiowy) oraz masując na narządy wewnętrzne. Ćwiczenie to reguluje gospodarkę wodną w organizmie, łatwiej są też usuwane produkty przemiany materii.



8. Trójstopniowe opadanie. Ręce przed ciałem prawa pod lewą (wnętrzami przedramion zwrócone ku górze-dłonie otwarte) rozprowadzamy je na boki i za siebie-podczas tego ruchu dłonie zamykamy w pięści. Następnie z 4-ema dodechami (wdech brzuszny do dolnego dantien) 4 razy opadamy, za każdym razem (i każdym wdechem) niżej. Najniższym poziomem do którego schodzimy jest poziom kolan. Dłonie z tyłu schodzą blisko ciała a ciężar ciała jest bardziej skupiony na prawej nodze, która zarazem jest też napięta, bo równocześnie trochę oporuje jej zginanie. Na koniec wydech i powracamy z dłońmi przed siebie. W fazie relaksu staramy się myśleć, że nasze stopy są zakorzenione w podłożu. Ćwiczenie można wykonywać na obie strony tzn. raz ciężar ciała przy schodzeniu jest bardziej rozłożony na nogę prawą a następnym razem można ten ciężar przenieść bardziej na lewą nogę. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy (2 razy mocniej a 3 razy coraz słabiej).

Działanie ćwiczenia: rozgrzewa mięśnie nóg co może spowodować pocenie się przez co pozbywamy się chorobotwórczych czynników z naszego ciała. Przyciskanie stóp do ziemi pobudza wiele punktów, m.in. przyspiesza przemianę materii. Działa leczniczo na artretyzm. Wzmacnia mięśnie nóg, serce, płuca i zapobiega zaparciom. Wzmacnia yuan qi. Osoby cierpiące na

choroby serca i cukrzycę powinny wykonywać to ćwiczenie powoli i nie forsować się mocno.



9. Głodny tygrys rzuca się na ofiarę. W pozycji mabu dłonie uformujemy w tygrysie pazury i robimy nimi zamach od prawej strony na lewą ramiona przetaczając nad sobą. Następnie zaciągamy je do siebie od dołu do góry (do wysokości klatki piersiowej) i wypychamy je z siłą jakbyśmy kogoś nimi odpychali i odgłosem imitującym ryk tygrysa mając mocno rozwarte usta oraz poszerzając oczy. Następnie schodzimy w dół stawiając dłonie na palcach w wypadzie (lewa noga z przodu, prawa z tyłu wyprostowana), głowę zaciągamy do góry. Powtarzamy po 5 razy na każdą stronę.

Działanie ćwiczenia: Wygięcie ciała na końcu wzmacnia żołądek. Działa też na meridiany yin i yang (Du Mei i Ren Mei) i wzmacnia yin qi i yang qi. Wpływa leczniczo i profilaktycznie przy tzw. chorobach kobiecych. Wzmacnia ręce i siłę wewnętrzną. Usprawnia krążenie w nogach. Podobnie jak w ćwiczeniu szóstym poszerzanie oczu wpływa na wątrobę oraz usuwamy w ten sposób skutki złości na zewnątrz ciała (wg TCM emocja gniewu jest powiązana z wątrobą).



10. Zielony smok pokazuje swoje pazury/ Zielony smok wychodzi z morza.

Odstawiamy lewą nogę na lewo a prawa ręka uformowana w smocze pazury wykonuje ruch od góry w prawą stronę i w dół a następnie przechodzi na wysokości pasa na lewą stronę i zatrzymuje się przy lewym biodrze. Równocześnie kiedy lewa dłoń wykonuje ruch na wysokości pasa prawa dłoń także uformowana w smocze pazury wykonuje ruch także na lewą stronę, ale ruch wyprowadzany jest na wysokości klatki piersiowej dalej do przodu (ciało równocześnie też skręca się w lewą stronę a lewa stopa dotyka podłoża tylko palcami) Wykonujemy to wszystko w pozycji kota (przednia noga na palcach, tylnia trochę niżej). Następnie prawa smocza łapa obraca się wewnątrz do góry (ruch jakbyśmy coś nią zaczepili) i przyciągając ją do wysokości głowy rotujemy

nią tak, że wnętrze dłoni skierowane jest na zewnątrz od nas. Po czym schodzimy z prawą dłonią w dół na prostych nogach (kładziemy przednią stopę już płasko na podłożu); na wysokości prawej stopy wykonujemy ruch zagarnięcia dłonią przy punkcie w którym rozpoczyna się meridian wątroby, zamykamy ją w pięść i wyprostowujemy się przyciągając ją do góry wzdłuż tego meridianu tj. bardziej po wewnętrznej stronie nogi. Gdy prawa pięść dociera do prawego biodra, zamykamy w pięść także lewą dłoń przy lewym biodrze i dostawiamy lewą stopę do prawej. Potem ćwiczenie wykonujemy odwrotnie czyli na prawą stronę. Całość powtarzamy 5 razy – 2 razy na prawo i 3 razy na lewo. Oddech naturalny.

Działanie ćwiczenia: wpływa stymulująco i oczyszczająco na meridiany wątroby, pęcherzyka żółciowego (współdziałają w trawieniu) i śledziony (zarządza wchłanianiem składników odżywczych w organizmie).



Rafał Becker wykonujący ósme ćwiczenie Yi Jin Jing „Zielony smok pokazuje swoje pazury” przed główną bramą Klasztoru Shaolin (fotografia ze zbiorów autora artykułu)

11. Bębnienie Niebiańskim Bębnem. Dłonie zaciągają uszy do przodu i przykrywają je, następnie pochylamy się i opukujemy palcami dłoni potylicę 10 razy (drugi palec zesmykuje się z trzeciego). Następnie powoli podnosimy się do góry w rozluźnieniu, prostując krąg po kręgu plecy. Oddech naturalny. Wykonujemy w ten sposób 5 skłonów.

Działanie ćwiczenia: zapobiega oraz leczy choroby uszu, w tym głuchotę i szumy uszne; wzmacnia nerki poprzez powiązanie wg TCM nerki zarządzają uszami. Regulują oddawanie moczu u osób starszych. Mistrz Shi De Hong powiedział nam a propos tego ćwiczenia, że w Chinach mówi się, że kto ma duże uszy jest szczęśliwym człowiekiem (duże uszy-symbol pomyślności, szczęścia). Taka osoba zwykle w życiu jest szczęściarzem i ma powodzenie w sferze materialnej. W Chinach i w ogóle na Dalekim Wschodzie takie przekonanie bierze się z kilku powodów np. w buddyzmie Budzę Siakjamuniego przedstawia się z dużymi uszami, które symbolizują u niego także bogactwo rozumiane, że posiada mądrość i współczucie czyli nie stricte materialnie, ale bardziej jako bogactwo wewnętrzne. Tak jak mówiliśmy powyżej wg TCM nerki zarządzają uszami. W nerkach i w ich okolicach (punkt Migmen) mamy zgromadzone nasze siły życiowe w formie jingu i energii qi. Uważa się, że osoba posiadającą duże uszy ma równocześnie duże zapasy energii życiowej.



12. Smok goni swój ogon. Pozycja mabu a dłonie złożone w geście modlitewnym przed sobą na wysokości serca, następnie bierzemy wdech brzuszny do dolnego dantien i powoli skręcamy się na lewo (stopy nie odrywają się od podłoża). Dochodząc do końca ruchu za sobą robimy głęboki relaksujący wydech przez chwilę zostając w tej pozycji po czym wracamy przed siebie. Potem to samo na drugą stronę. Mocno skręcamy się za siebie. Powtarzamy 10 razy, po 5 na każdą stronę.

Działanie ćwiczenia: wytwarza nową, świeżą, dobrze odżywioną krew, poprzez powiązanie ze szpikiem i płynem mózgowo-rdzeniowym w rdzeniu kręgosłupa. Wpływa profilaktycznie i leczniczo na choroby odcinka lędźwiowego kręgosłupa.



Wpływ poszczególnych ćwiczeń na meridiany wg w/w kolejności :

1. Meridian płuc-Tai Yin na rękę
2. Meridian śledziony-Tai Yin na nodze
3. Meridian jelita cienkiego- Tai Yang na rękę oraz meridian jelita grubego
4. Meridian potrójnego ogrzewacza
5. Meridian śledziony- Tai Yin na nodze, meridian nerek
6. Symboliczny meridian biegnący od trzeciego palca dłoni
7. Meridian serca- Shao Yin na rękę
8. Meridiany woreczka żółciowego- Shao Yang na nodze, meridian pęcherza moczowego
9. Meridiany żołądka-Yang Ming na nodze, meridian poczęcia Ren Mei- główny regulator przedni
10. Meridian śledziony- Tai Yin na nodze, meridiany woreczka żółciowego, meridian poczęcia Ren Mei- główny regulator przedni
11. Meridian pęcherza moczowego- Tai Yang na nodze a szczególnie punkt Pang Guang Shu (UB 28), meridian zarządzający Du Mei- główny regulator tylny
12. Meridian potrójnego ogrzewacza- Shao Yang na rękę, meridiany jelita cienkiego

Podsumowując działanie systemu Yi Jin Jing na nasze ciało Mistrz Shi De Hong powiedział: „ ***Yi Jin Jing wzmacnia energię yuan qi a co za tym idzie czujemy coraz większe wzmocnienie naszej siły. Ten system działa też rozciągająco na nasze kanały energetyczne. Wzmacnia szkielet kostny oraz mięśnie i ścięgna. Energia życiowa qi wnika do środka kości wzmacniając je jeszcze bardziej. Jeśli chodzi o działanie na nasz umysł to efektem praktyki tego systemu będzie zwiększenie naszej inteligencji***”

Osoby zainteresowane nauką tego systemu proszę o kontakt ze mną na adres: r.becker@gazeta.pl

Warszawa, październik 2012/ maj 2013

ⁱ Umiejscowienie punktów Yangchi zostało opisane w moim artykule „Shaolin Ba Duan Jin według Mistrza Shi De Honga”