

Shaolin Ba Duan Jin (Shaoliński Qigong 8 Kawałków Brokatu)

według Mistrza Shi De Hong

Rafał Becker

Warszawska Grupa Shaolińskiego Qigong

www.shaolinqigong.pl

Poniższy tekst jest zaktualizowanym artykułem, który napisałem na jesieni 2012 roku. Poprawiłem w nim pewne różnice, które najwyraźniej zakradły się do moich notatek. Odkryłem je sprawdzając poprawność wykonywania przez Mistrzem Shi De Hongiem podczas pierwszego seminarium z jego udziałem w Polsce w maju 2013 roku.

W sierpniu 2012 roku razem z pozostałymi ośmioma osobami (w tym moim instruktorem Sławomirem Pawłowskim) byliśmy w Centrum Treningowym Shaolin, gdzie poznawaliśmy shaoliński qigong (Ewa Złotkiewicz, Grażyna Wawiórko, Anita Weber, Aleksandra Wroniszewska) oraz shaolińskie kung fu (Arnold Szybkowski, Michał Szwarc, Bartek Dymek, Sławomir Pawłowski).



Foto Guo Yin He

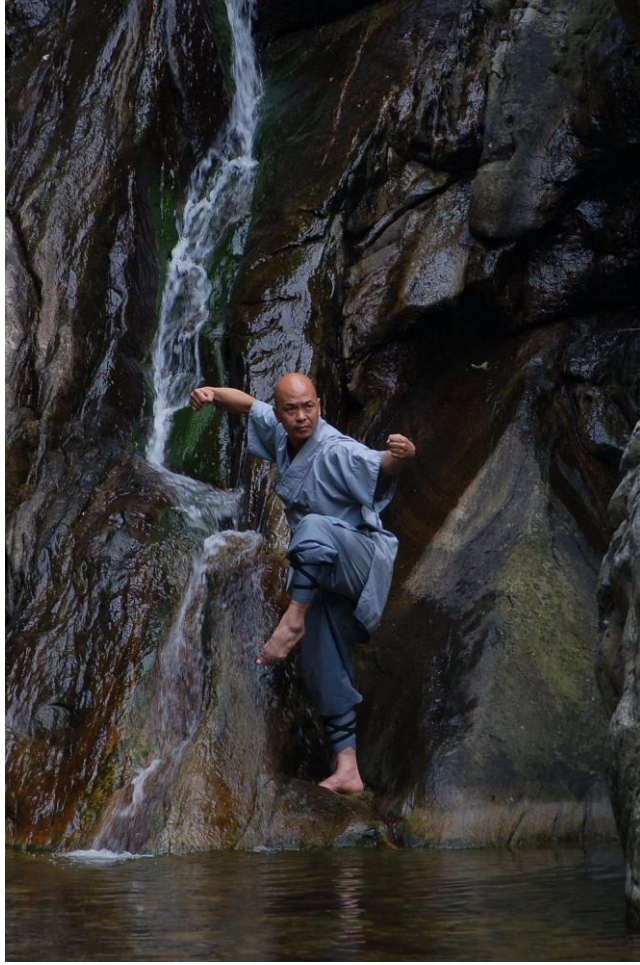
Powyżej zdjęcie naszej grupy przed główną bramą Klasztoru Shaolin wraz z naszym instruktorem Sławomirem Pawłowskim



Foto Guo Yin He

Powyżej zdjęcie naszej grupy z Mistrzem Shi De Hongiem (po jego lewej stronie-w czarnej koszulce-instruktor Sławomir Pawłowski)

Było to moje trzecie podejście do tematu wyjazdu do Shaolinu (poprzednie w 1998 i 2000 roku) i jak widać do trzech razy sztuka☺ Stało się to jednak dzięki nieocenionym wysiłkom mojego instruktora Sławomira Pawłowskiego oraz Pana Guo Yin He, który zorganizował nam naszą wyprawę od A do Z. Moja wdzięczność jest tym bardziej niewypowiedziana gdyż po pierwsze, o tej podróży marzyłem od 12 roku życia a po drugie, udało mi się poznać wspaniałych mistrzów z Klasztoru Shaolin - w tym od jednego z nich uczyć się 4 systemów shaolińskiego qigongu. Należą do nich: Shaolin Ba Duan Jin, Shaolin Yi Jin Jing, automasaże ze stojącego Xi Sui Jing oraz Luohan Kung (znanego pod pełną nazwą Shaolin Luohan Zhuang Kung). Te systemy poznałem od Mistrza Shi De Honga - mistrza, który okazał się nie tylko posiadać ogromną wiedzę i umiejętności z zakresu shaolińskiego qigongu, kung fu oraz TCM (Tradycyjnej Medycyny Chińskiej), ale również być człowiekiem niezwykle ciepłym, serdecznym i z poczuciem humoru. Postaram się opisać dwa pierwsze wymienione systemy.



Oto pierwszy z w/w systemów, czyli Shaolin Ba Duan Jin, zwany Ośmioma Kawałkami Brokatu. O tym systemie w jego wersji nazwijmy to „ogólnej” szeroko pisał jakiś czas temu Sławomir Pawłowski w artykułach: „Shaolin Ba Duan Jin stojąc cz. 1 i 2” oraz „Bioenergetyka i oddziaływanie ćwiczeń Shaolin Ba Duan Jin”, zamieszczonych na stronie www.shaolinqigong.pl oraz www.neijia.net. Niedawno ten sam autor opisał też wersję Shaolin Ba Duan Jin wg mistrza Shi Su Gang, dlatego ja w swoim artykule nie będę się już wdawał w szczegółowe opisy ćwiczeń i ich oddziaływanie a skupię się na tym, co odróżnia go od w/w wersji, oraz na specyficznych oddziaływaniach wynikających z innego niekiedy wykonywania tych ćwiczeń. Oczywiście Shaolin Ba Duan Jin w wersji Mistrza Shi De Honga w swym zdrowotnym oddziaływaniu pokrywa się z tym co opisuje Sławomir Pawłowski, ale zarazem ma jeszcze dodatkowe działania, wynikające z pewnych charakterystycznych dla siebie fragmentów ćwiczeń.

Dodam tylko jedną rzecz ogólną do tematu Ba Duan Jin, którą znalazłem w publikacji niedawno przeze mnie nabytej w Pekinie „Ba Duan Jin. Compiled by the Chinese Health Qigong Association”. Otóż w tej książce twierdzi się, że Ba Duan Jin występuje w 2 głównych szkołach: północnej i południowej. Ta pierwsza charakteryzuje się bardziej stabilnymi i niższymi pozycjami a ta druga jest delikatniejsza i wykonuje się ją w większości w pozycjach stojących.

Przejdźmy jednak do głównego tematu tego artykułu, a więc Shaolin Ba Duan Jin wg mistrza Shi De Honga.

Shaolin Ba Duan Jin składa się z ośmiu ćwiczeń, które jak wiemy z artykułów Sławomira Pawłowskiego, są ułożone w określonej kolejności i w tej kolejności będę je omawiał. Jednak - odnośnie różnic pomiędzy porównywanymi systemami - pierwszym zaskoczeniem było dla mnie to, że według słów Mistrza Shi De Honga ćwiczenia te mogą być wykonywane w różnej kolejności. Mimo to, żeby nie komplikować sprawy, omówię je tak jak wspominałem wyżej - zgodnie z kolejnością opisaną w artykułach Sławomira Pawłowskiego.

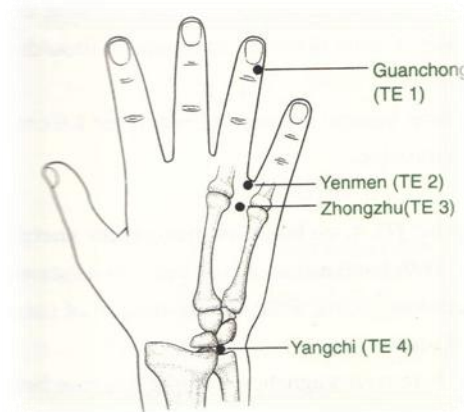
Shaolińskie 8 Kawałków Brokatu działa zdrowotnie głównie na narządy wewnętrzne a szczególnie na: wątrobę, serce, śledzionę i nerki. Mistrz Shi De Hong powiedział także, że jest to bardzo dobry system do wykonywania dla kobiet nawet w ciąży (wtedy odpowiednio go dostosowują do swoich możliwości w danym momencie). Dodatkową zachętą do jego wykonywania powinno być także działanie tego systemu, jakiego zwykle kobiety szukają w kremach, a mówiąc dokładnie daje on ładną cerę. Wszystkie ćwiczenia wykonujemy 8 razy (chyba, że inaczej zaznaczono). Po każdym ćwiczeniu ręce podnosimy od boków do środka ciała i w dół aż do dolnego dantien. Wszystkie ćwiczenia wykonujemy bardzo powoli.

1. Podeprzyj dłońmi niebiosa w celu wyregulowania potrójnego ogrzewacza

Lewa noga w bok powoli i lekko, rozluźniamy się w pozycji wuji (lekko zgięte kolana), kręgosłup wyprostowujemy jakby rozciągał się w górę i w dół ciała, rozluźnienie od punktów Yongquan do punktów znajdujących się na linii obojczykówⁱ. Zaciągamy energię od stóp do wątroby i śledziony w górę (wizualizacja). Zaczynamy wykonywać tzw. Mały Obieg (poprzez wizualizację bądź „realnie”ⁱⁱ jeśli ktoś czuje już energię qi i umie ją poruszać zgodnie ze swoją wolą)ⁱⁱⁱ. Dłonie ułożone równolegle do siebie, ale grzbietami na zewnątrz, idą powoli do góry,

na wysokości brzucha powoli je przekręcamy (grzbiety dłoni idą do wewnątrz) , wyprostowujemy ramiona i doginamy nadgarstki (działanie akupresurowe na punkty znajdujące się przy nadgarstkach - punkt Yangchi (patrz rysunek poniżej). Następnie wykonujemy głęboki wdech i przekręcamy dłonie od wewnątrz na zewnątrz w płaszczyźnie poziomej po czym robimy wydech i w tym czasie dłonie opuszczamy w dół i rozluźniamy się. Ciało też nieco opuszczamy (zgięte lekko kolana), a następnie wykonujemy ruch dłońmi jakbyśmy coś zaciągali (podnosili od dołu) i tak się też dzieje: z tym ruchem dłońmi podciągamy energię qi z dolnego dantian do góry (wizualizacja ale niekoniecznie). Na wysokości serca dłonie splątujemy ze sobą i z mocnym wdechem wypychamy dłonie do góry (patrzmy się na ręce) - odgięcie tułowia i głowy do tyłu, następnie wyprostowujemy się a głowę opieramy brodą o górną część klatki piersiowej. Wyprostowujemy głowę i patrząc przed siebie opuszczamy ręce po bokach ciała z wydechem.

Działanie ćwiczenia: Odgięcia ciała i głowy w tym ćwiczeniu działają na meridian Du Mai (kanał yang) - chodzi o wygięcie do tyłu ciała i na meridian Ren Mai (kanał yin) kiedy broda jest opuszczana do klatki piersiowej. Punkt Yangchi (meridiany potrójnego ogrzewacza) działa na bóle nadgarstków, rąk i ramion.



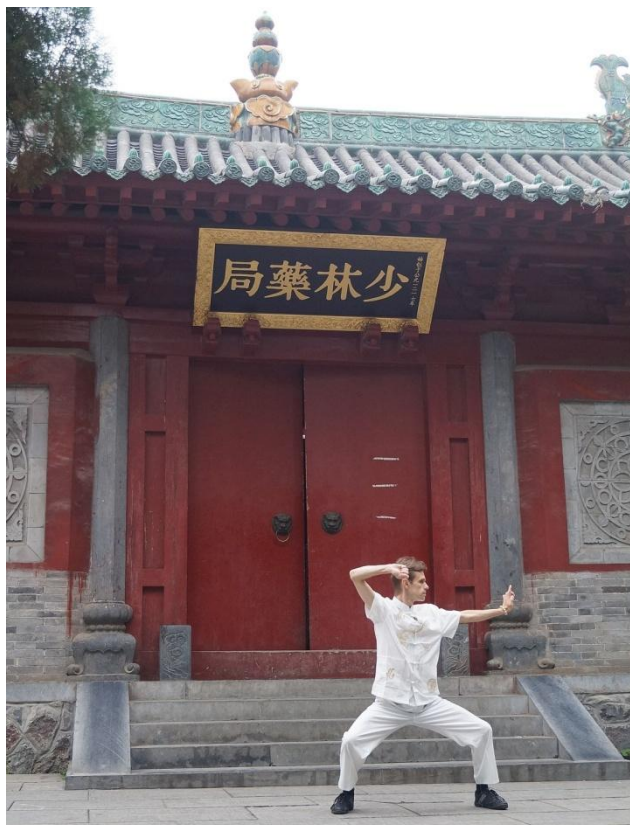




2. Strzelając do jastrzębia stąpaj jak legendarny kondor wielokrotnie naprzemiennie napinając dłońmi łuk po obu stronach ciała

Przechodząc do pozycji wyjściowej lewą nogę stawiamy szerzej niż w poprzednim ćwiczeniu, ręce (prawa przed lewą) krzyżujemy przed klatką piersiową (grzbiety dłoni na zewnątrz), robimy wdech, energia qi idzie do dolnego dantian, schodzimy w dół do pozycji mabu i wydech, rozluźniamy się. Następnie z wdechem dłonie się okręcają i prawa zaciskając się (kciuk w środku pięści) idzie na prawo (na wysokości barku), a w tym samym czasie lewa idzie na lewo z dłonią niezaciśniętą (podkurczone są jednak wszystkie palce z wyjątkiem wskazującego, który jest mocno wyprostowany). Przez chwilę większy ciężar jest rozłożony na prawą nogę. Przy tym ruchu lewa łopatka jest mocno ściągnięta do tyłu. Ruch jest jakbyśmy naciągali łuk i tak duża siła jest używana. Lewa ręka idzie najdalej do tyłu jak może i patrzymy na nią kątem oka. Wydech, rozluźnienie. Następnie lewa i prawa ręka wracają do środka, ale tym razem to lewa jest od zewnątrz i wszystko powtarzamy na drugą stronę. Ćwiczenie powtarzamy 4 razy na każdą stronę.

Działanie ćwiczenia: Wzmacnia mięśnie oraz stawy ramion i nóg, rozładowuje negatywne emocje, działa na płuca i wątrobę.



Rafał Becker wykonujący drugie ćwiczenie Shaolin Ba Duan Jin „Strzelając do jastrzębia stąpaj jak legendarny kondor wielokrotnie naprzemiennie napinając dłońmi łuk po obu stronach ciała” przed jedną z bram Klasztoru Shaolin

3. Unieś raz jedną a raz drugą rękę, aby wyregulować funkcjonowanie śledziony i żołądka

Dłonie idą powoli do góry (zewnątrzna strona grzbietów dłoni na boki), na wysokości brzucha powoli je przekręcamy (grzbiety dłoni idą do wewnątrz), wyprostowujemy ramiona i doginamy nadgarstki (działanie akupresurowe na punkty znajdujące się przy nadgarstkach). Następnie wykonujemy głęboki wdech i przekręcamy dłonie na zewnątrz trochę, jakbyśmy coś chwyтали, po czym robimy wydech i w tym czasie dłonie opuszczamy w dół i rozluźniamy się. Ciało też lekko opuszczamy (zgięte lekko kolana) a następnie wykonujemy ruch dłońmi jakbyśmy coś zaciągali (podnosili od dołu) i tak się dzieje: z tym ruchem dłońmi podciągamy energię qi z dolnego dantian do góry (wizualizacja ale niekoniecznie). Gdy dłonie są na wysokości serca robimy głęboki wdech i prawa ręka idzie do góry (startuje zwrócona pionowo do góry)- wewnątrz dłoni zwrócone do góry a lewa w dół – wewnątrz dłoni zwrócone w dół. Wydech. Następnie prawa dłoń obraca się na górze, zwraca się wewnątrz dłoni do dołu i schodzi w dół do wysokości serca (środkowe dantian), a lewa podchodzi pod dolne dantian. Dłonie są zwrócone nawzajem do siebie i punkty Laogong przekazują sobie nawzajem energię qi. Stajemy tak przez 2 lub więcej minut a następnie robimy zamianę, tzn. dłonie zwracamy wewnątrz do brzucha przekazując w ten sposób energię qi do wnętrza ciała - działa ona regulująco na narządy wewnętrzne, w tym na żołądek i śledzionę). Prawa dłoń idzie w dół ciała a lewa w tym samym czasie w górę ciała. Gdy prawa dotrze do dolnego

dantian a lewa do środkowego dantian (na wysokości serca), robimy znów mocny wdech i tym razem lewa dłoń idzie do góry nad nami a prawa w dół. Wydech. Tak powtarzamy ćwiczenie po 4 razy na każdą ze stron. Kończymy, gdy lewa ręka schodzi do serca a prawa do dolnego dantian. Prawą podciągamy do wysokości serca - ręce się zrównują, przekręcamy prawą dłoń tak, że jest zwrócona jak lewa wnętrzem dłoni do dołu. Następnie normalne zakończenie ćwiczenia.

Działanie ćwiczenia: W tym ćwiczeniu energia z góry ciała spływa do żołądka a z dołu do śledziony. Jego efektem jest także zwiększenie wrażliwości dłoni (a dokładnie mówiąc ich wnętrza) na wyczuwanie energii qi.

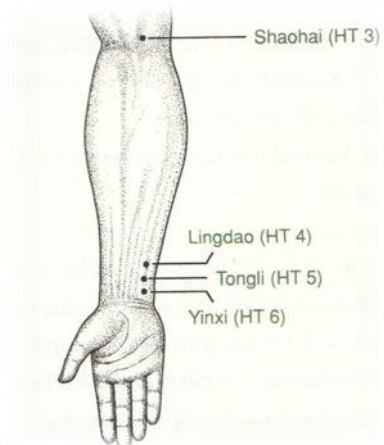


4. Wielokrotnie obróć głowę w tył spoglądając za siebie, traktując te ruchy jako skuteczną terapię przeciwko pięciu nadwyrężeniom pięciu organów Zang i siedmiu chorobom i urazom

Ręce idą do góry przed ciałem (grzbiety dłoni na zewnątrz) powoli i na boki aż za nas. Chwytny lewą dłonią (palcami) przegub prawej dłoni (punkty wpływające na serce - Yinxi i Lingdao - patrz rys. poniżej). Ściągamy łopatki do tyłu i robimy wdech, podczas którego energia qi idzie do dolnego dantian (brzuch się rozszerza, twardnieje i podobnie dzieje się z tyłem ciała na tej samej wysokości) i odginamy się za siebie na lewo najdalej jak możemy. Zatrzymujemy się i po chwili wydech, rozluźnienie i powoli wracamy przed siebie. Potem powtórka na drugą stronę. Ćwiczenie wykonujemy po 4 razy na każdą ze stron. Energia qi w

tym ćwiczeniu rozchodzi się od dolnego dantian w górę i w dół ciała. Energia idzie od stopy w górę i dociera aż do oczu.

Działanie ćwiczenia: wpływa na emocje, narządy wewnętrzne, poprzez atlas na grasicę - reguluje jej funkcję hormonalną, wzmacnia odporność. Punkt Yinxi (meridian serca)- reguluje ciśnienie krwi, działa na bóle i palpacje serca oraz nocne pocenie. Punkt Lingdao (meridiany serca) - stosowany w przypadku bólów serca, przy nadmiernych lękach, nagłej utracie głosu, nudności i wymiotach.



5. Pochyl głowę i kołysz nią oraz potrząśnij talią w celu wyeliminowania ognia z serca

Ręce zaciągamy od boków do środka ciała i przysiadamy w pozycji mabu. Zaczynamy zamach ciałem najpierw skręcając się na prawą stronę, po czym z wdechem idziemy na lewo (w pochyleniu do przodu) i skręcamy głowę patrząc za siebie. Powrót do przodu, ale nadal w pozycji mabu głowa w pochyleniu wraca od skrętu na lewą stronę do środka. Podciągając ją

do góry robimy wydech. Następnie zamach ciałem najpierw ze skrętem na lewą stronę, po czym z wdechem przechodzimy na prawą stronę (w pochyleniu) itd. jak poprzednio. Powtarzamy po 5 razy na każdą ze stron.

Działanie ćwiczenia: skręty ciała powodują pobudzenie wodnistej qi w nerkach, która oddziałuje na ognistą qi w sercu. Ognista qi z serca ogrzewa wodnistą qi w nerkach a wodnista qi z nerek studzi ognistą z serca. Wzajemnie pozytywne oddziaływanie na siebie. Wzmacniamy także śledzionę.





6. Spoglądając odważnie i groźnie zaciśnij pięści w celu zwiększenia siły fizycznej, wytrzymałości oraz ilości energii qi

Dłonie od dołu idą za siebie, do góry i do przodu (przed nas), aż docierają na wysokość barków. Zaciskamy pięści, przekręcamy je o 180 stopni i ściągamy do pasa, schodzimy do pozycji mabu. Prawa pięść „uderza” do przodu z wdechem i pełnym mocy spojrzeniem (oczy rozszerzają się) - ta część ćwiczenia opiera się na powiązaniu oczu z płucami, energię spuszczaamy do dolnego dantian. Wydech i rozluźnienie, a towarzyszy temu ruch otwartej, nabierającej, ściągającej dłoni. Następnie zaciągamy zaciśniętą dłoń do pasa z siłą pociągającą. Następnie ta sama akcja na lewą rękę. Powtarzamy akcję po 2 razy na każdą ze stron. Po czym lewa pięść odbija lekko na lewą stronę (przedramię jest skierowane ukośnie do góry), potem analogiczną akcję wykonują prawa ręka i powoli stopniowo odkręcamy je (jakby tańcząc) i wyciągamy przedramiona z pięściami na boki i do góry (do wysokości barków) równocześnie obniżając pozycję na nogach. Całość w ośmiu ruchach. Przy powtarzaniu dłonie wykonują ruch nabierający po bokach ciała i schodzą w dół aż do pasa. Powtarzamy akcję na boki po 4 razy.

Działanie ćwiczenia: Wzmacnia mięśnie nóg, ramion, rozładowuje emocje, daje witalność. Działa też na punkty akupunkturowe znajdujące się na plecach w okolicach kręgosłupa oraz daje efekt nastawiania się, wyregulowania dysków w kręgosłupie, dlatego ważne jest, aby tę drugą część ćwiczenia wykonywać w dużym rozluźnieniu.

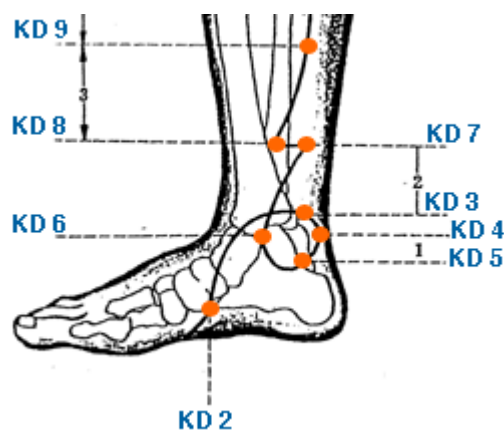




7. Naciskaj mocno dłońmi tylne strony kolan, a następnie przytrzymaj oburącz stopy w celu wzmocnienia nerek i talii

Ręce idą do góry (środky dłoni zwrócone do siebie), po czym idą na boki i za siebie. Kładziemy je na nerkach i odginamy się do tyłu, po czym schodzimy dłońmi w dół od tyłu, zatrzymujemy się przy punktach akupunkturowych z tyłu kolan, które masujemy 4 razy po czym schodzimy w dół do punktów akupunkturowych poniżej kostek Shuiquan (patrz rysunek poniżej - punkt KD5). Też 4 razy masujemy -ruch obrotowy, naciskający. Dłonie idą nad stopy, po czym zaczynamy powolny wyprost kręgosłupa po kręgu do góry. Oddech naturalny.

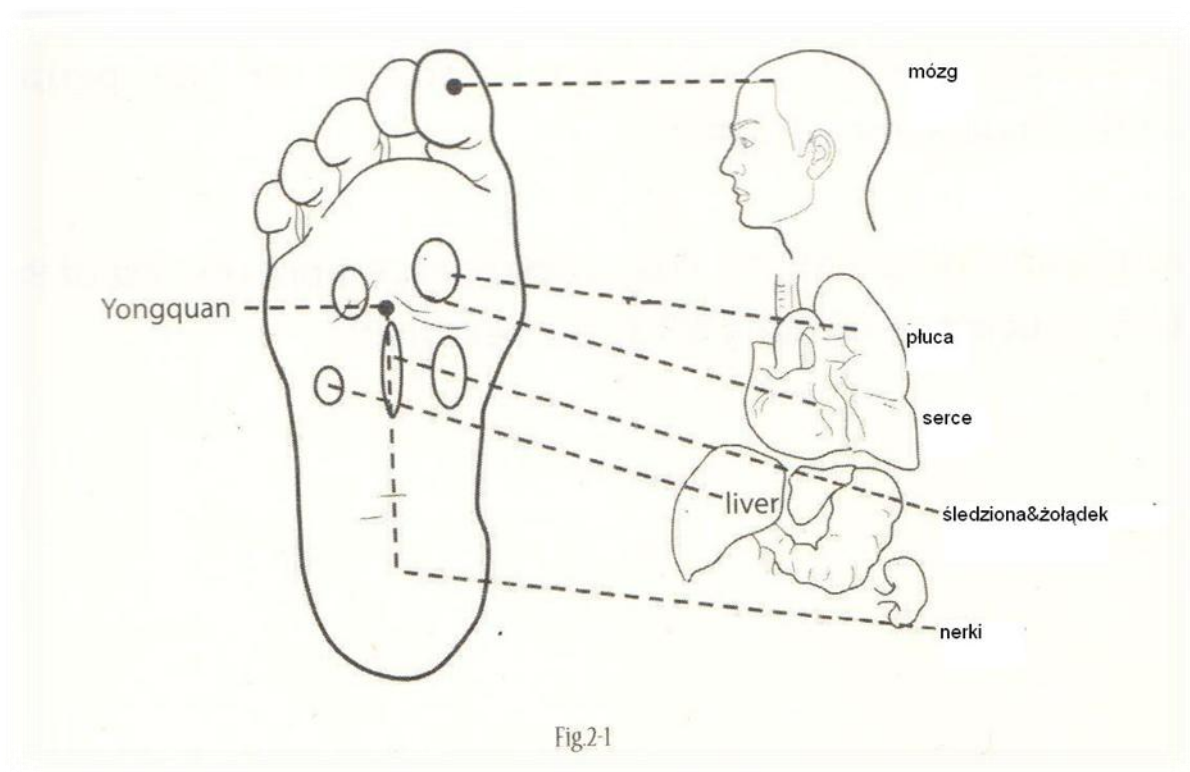
Działanie ćwiczenia: Przy wygięciu do tyłu ćwiczenie działa to otwierająco na wątrobę, nerki i pęcherzyk żółciowy. Ćwiczenie działa też na nadciśnienie. Punkt z tyłu kolan. Punkt Shuiquan (meridian nerek) - działa na choroby kobiece, u mężczyzn działa na prostatę.



8. Z wigorem siedmiokrotnie unieś ciało opierając się na palcach stóp, a następnie opadnij na pięty w celu przewyciężenia zagrażających ci z zewnątrz chorobotwórczych wirusów

Ręce idą do góry (środkie dłoni zwrócone do siebie), po czym idą na boki i za siebie. Chwytny się jak w ćwiczeniu 3 za punkty akupunkturowe przy nadgarstku (działające na serce). Stajemy na palcach stóp (w tym czasie skręcamy prawą pięść z trzymającą ją drugą dłoń do góry), po czym bezwładnie opadamy. Stukamy piętami o podłogę przy nieparzystych opadaniach a przy parzystych opadamy miękko, z wyczuciem. Gdy opadamy, ręce z tyłu wracają w dół. Opadamy w relaksie. Wdech gdy wspinamy się na palcach wydech gdy opadamy.

Działanie ćwiczenia: na łydki, a te są powiązane z sercem; palec duży stopy powiązany jest z mózgiem, poduszka stopy z punktami akupunkturowymi przy szyi oraz innymi narządami wewnętrznymi (szczegóły rys. poniżej), boki stopy powiązane są z kręgosłupem.







ⁱ Ta pozycja wyjściowa będzie się powtarzała na początku każdego z ośmiu ćwiczeń i czytelnik musi być świadom, że mimo iż nie powtarzam już tego opisu przy pozostałych ćwiczeniach to zawsze zaczynamy te ćwiczenia od przyjęcia tej pozycji

ⁱⁱ Używam słowa realnie w cudzysłowie, ponieważ energia qi pobudzana poprzez wizualizację również się porusza w myśl zasady, że energia podąża za umysłem (wizualizacja jest aktywnością umysłu)

ⁱⁱⁱ Mistrz ucząc nas qigongu powiedział nam, że nie trzeba myśleć przy tych systemach o energii qi i o jej przepływie, bo one są tak skonstruowane, aby ta energia i tak płynęła i działała na organizm zgodnie z tym co się opisuje. Jest to wg mnie nowum i bardzo miła zachęta do nauki qigongu u Mistrza Shi De Hong dla tych, którzy często mają problem czy to z czuciem energii qi- co jest na początku zupełnie naturalne- czy też dla tych co mają też problem z wizualizacją często zawiłych opisów gdzie, którym meridianem energia nasza powinna podążać