

Xi Sui Jing stojąc

Rafał Becker

Warszawska Grupa Shaolińskiego Qigong

www.shaolinqigong.pl

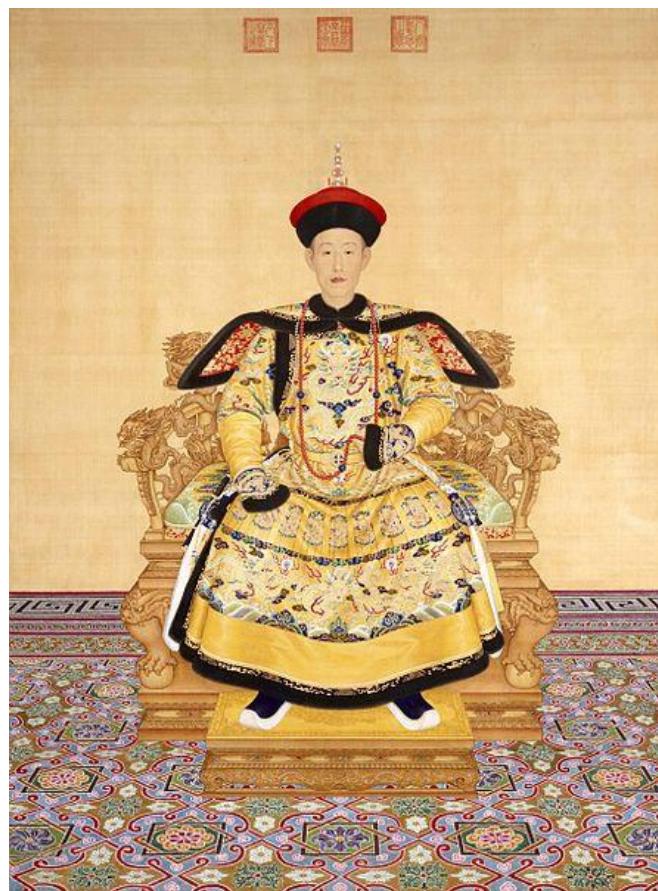
O systemie Xi Sui Jing sifu Sławomir Pawłowski napisał kilka artykułów. Wszystkie są dostępne na stronie: www.shaolinqigong.pl . Istnieją 3 rodzaje systemu Xi Sui Jing: wykonywane w pozycji stojącej, w pozycji przykucniętej oraz siedząc. Do tej pory sifu Sławomir Pawłowski opisał głównie ćwiczenia wykonywane siedząc. W niniejszym tekście skupię się natomiast na przekazanej nam w tym roku przez Mistrza Shi De Honga wersji tego systemu wykonywanej stojąc.

System Xi Sui Jing został stworzony i przekazany przez Bodhidharmę mnichowi Hui Ke jako zastaw ćwiczeń wykonywany siedząc. Z czasem mnisi shaolińscy postanowili wprowadzić „pomost” pomiędzy praktykowanym przez nich systemem Yi Jin Jing wykonywanym w pozycji stojącej, a wykonywanym w pozycji siedzącej systemem Xi Sui Jing. „Pomost” ten miał na celu połączenie praktyki jednego systemu z drugim oraz płynne przejście z Yi Jin Jing do Xi Sui Jing. Mnisi z Klasztoru Shaolin wychodząc z prostej koncepcji, tj. „od ogółu do szczegółu”, czyli od praktyk cielesnych, poprzez energetyczne do duchowych, wypracowali dwie dodatkowe wersje tego systemu ćwiczeń wykonywane w pozycji stojącej oraz przykucniętej.

W zeszłym roku mój polski sifu poprosił w Chinach Mistrza Shi De Honga o nauczanie nas ćwiczeń automasażu wchodzących w skład systemu Xi Sui Jing wykonywanych stojąc. Mistrz spełnił tę prośbę. Gdy zatem Mistrz Shi De Hong przyjął moje zaproszenie do Polski w roku 2013, rzeczą naturalną wydało mi się poproszenie go o kontynuację nauki w powyższym zakresie tj. o nauczanie nas głównej części systemu Xi Sui Jing stojąc. Przypuszczam, że wiedza z tego zakresu upubliczniona przez Mistrza w trakcie tegorocznego seminarium w Polsce była w naszym kraju przekazywana po raz pierwszy. Biorąc pod uwagę fakt, że system ten przez prawie 1400 lat pozostawał systemem sekretnym nawet w obrębie samego klasztoru Shaolin uważam, że stała się rzecz niebywała i jestem bardzo wdzięczny mistrzowi za przekazanie nam tej wiedzy .

Mistrz Shi De Hong wprowadzając nas w historię tego systemu opowiedział nam, jak cesarz Qian Long (1711-1799) z dynastii Qing dzięki praktykowaniu między innymi systemu Xi Sui Jing stał się jednym z najdłużej żyjących cesarzy w historii Chin. Żył bowiem 89 lat. Na tle swoich poprzedników był on dość nietypowym cesarzem, gdyż byli oni raczej mało ruchliwi, często sobie dogadzali na różne sposoby, a swoją aktywność przejawiali prowadząc wojny oraz dworskie intrygi. Cesarz Qian Long był ich przeciwieństwem: już od młodego wieku był znany jako bardzo dobry praktyk chińskich sztuk walki. Zwracał dużą uwagę na dbałość o zdrowie. Jego głównymi sposobami na zachowanie zdrowia były: wykonywanie ćwiczeń fizycznych, odpowiednia dieta (mało mięsa, dużo warzyw oraz nie przejadanie się),

korzystanie z ziołowych toników oraz kąpeli w gorących leczniczych źródłach. Jego praktyki zdrowotne składały się z czterech głównych części: głębokiego oddychania, ćwiczeń fizycznych, dziesięciu czynności które często powinniśmy robić często oraz czterech czynności których powinniśmy unikać. W ramach tych pierwszych wymieniał on między innymi: „częste stukanie zębami, częste przetykanie śliny, masowanie brzucha oraz rozciąganie kończyn”, natomiast wśród tych drugich wyliczał: „mówienie (gadatliwość), kłamanie oraz upijanie się”. Wiele praktykowanych przez niego ćwiczeń zdrowotnych było sekretnych. Powiada się, że poszukując w Chinach ćwiczeń pro zdrowotnych trafił do Klasztoru Shaolin, gdzie mnisi najwyraźniej mając pewność, że zachowa on sekretność przekazanej mu wiedzy, nauczali go Xi Sui Jing. Podobno od dnia ich poznania praktykował te ćwiczenia codziennie. Mnisi shaolińscy twierdzą, że ich praktyka była jedną z głównych przyczyn jego długowieczności.

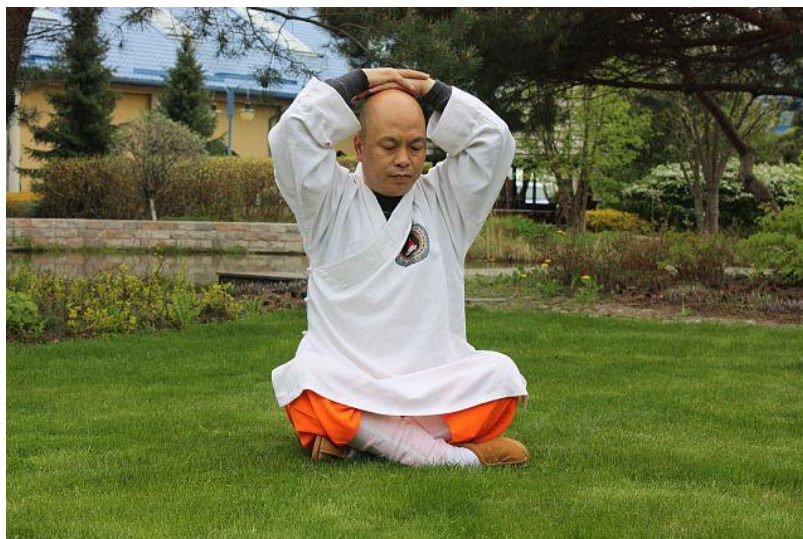


Cesarz Qian Long

Ćwiczenia Xi Sui Jing wpływają korzystnie na zdrowie i przyczyniają się do długiego i bezkonfliktowego życia w środowisku. Eliminują z organizmu wszystko co jest dla niego niekorzystne. Dzieje się to między innymi na skutek prawidłowego brzuszego oddychania, o którym powiada się, że „daje długie życie”. Do wykonywania ćwiczeń tworzących ten system nie potrzeba ani dużo czasu ani wiele miejsca. Można wybrać sobie jedno lub dwa ćwiczenia i wykonywać je codziennie. Ćwiczeń jest osiemnaście. W trakcie obecnego seminarium Mistrz nauczył nas czternastu z nich. Uważał on, że dobrze jest wykonywać je

wieczorem w stanie relaksu, nie myśląc o przepływie energii qi. Spokój umysłu jest jednym z najważniejszych czynników, na jakie powinniśmy zwrócić uwagę w trakcie praktyki Xi Sui Jing, gdyż właśnie spokój i relaks mają kluczowy wpływ na właściwą regulację narządów wewnętrznych. Większość ćwiczeń wykonujemy stojąc z lekko ugiętymi kolanami. Pozycja ta wpływa wzmacniająco na przepływ energii życiowej qi w ciele, wyzwala z nerek, kumuluje i „pogrzewa” Yuan Qi, dzięki czemu może ona płynąć meridianami w obrębia całego ciała.

1. **Bai Hui Chang An Ucisk punktu Baihui** (mężczyźni prawa dłoń na lewej a kobiety odwrotnie) w pozycji na ugiętych kolanach, ale nogi na szerokość barków. Uciskając robimy na jednym kółku wdech i wydech. Najpierw **10x** w jedną a potem w drugą stronę. Baihui ważny punkt na meridianie Du Mei, łączy się ze wszystkimi meridianami yang . Energetyzujemy centralny układ nerwowy. Ucisk na punkt Baihui pobudza nerwy w obszarze głowy, reguluje ciśnienie krwi, pomaga przy bezsenności, bólach i zawrotach głowy. Działa też przy infekcjach gardła. W okolicach punktu Baihui mamy też 4 inne punkty, które działają pobudzająco na naszego ducha.



Mistrz Shi De Hong wykonujący pierwsze ćwiczenie systemu Xi Sui Jing w pozycji siedzącej.

2. **Tiao Li Tai Yang Regulowanie skroni-** „masujemy” energetycznie a więc bez kontaktu fizycznego dłoni ze skronią punkt Taiyang **20x** w przód w kierunku oczu a potem w drugą stronę. Pobudzamy energię yang qi. Reguluje pracę pęcherza moczowego. Pobudza fale elektromagnetyczne w skroniach i poprawia pamięć. Kiedy jesteśmy w stresie i szybko reagujemy agresją-uspokaja w nas tzw. „pożar serca” (gdy następuje pożar serca (Xin Huo) niekontrolowany gniew (lub emocje – strach, podniecenie) wyrzuca Qi i krew w górę ciała aż do głowy, i to jest problem, bo gromadzi się jej tam ogromna ilość, skóra twarzy czerwienieje, nawet oczy nabiegają krwią. Powstaje nadpobudliwość, bezsenność, migrena, stany agresji, depresji, rozkojarzenia itp.

Receptą i lekiem na to jest sprowadzenie Qi w dół ciała do dolnego Dan Dian, i uspokojenie emocji, wówczas wszystko, nawet praca serca wracają do normy.).
Oddech naturalny.



3. **Mu Chang Rou An** Wielokrotne masowanie oczu- Pocieramy dookoła oczu (oczodoły) **20 x** podstawą dłoni w kierunku od zewnątrz do wewnątrz oczu (na jednym kółku wdech i wydech). Oczy zamykamy wykonując to ćwiczenie. Oddech brzuszny-wdech do dantien. Jest to także masaż dla skóry w okolicach oczu. Przy okazji tego ćwiczenia Mistrz Shi De Hong zalecił nam codziennie krótką drzemkę w ciągu dnia (więcej niż 5 minut). Powiedział, że działa to zdrowotnie na nasze oczy, ponieważ w pozycji leżącej krew swobodniej krąży w ciele i wątroba magazynuje krew. Oczy potrzebują krwi z wątroby żeby je odżywiła (pogląd wg TCM). Jeśli jest mniej krwi w wątrobie oczy łzawią i nie widzimy wyraźnie.



4. **Shuang Er Guang Feng** Podwójne uszy- „masaż” energetyczny – ćwiczenie zaczynamy z opuszczonymi ramionami na wysokości brzucha (dłonie otwarte skierowane do siebie wnętrzami) i wykonujemy nimi dość szybki ruch przy uszach w płaszczyźnie pionowej-powinniśmy poczuć podmuch strumienia powietrza przy uszach (można z czasem też usłyszeć charakterystyczny dźwięk). Ćwiczenie to działa oczyszczająco na uszy-przemywamy je energią ze środków dłoni (punkty laogong). **20x**



5. **Tong Tiao Ying Xiang** Regulacja nosa- „masaż” energetyczny punktów yangsheng przy nosie-wykonujemy otwartymi dłońmi skierowanymi wewnątrz w kierunku twarzy ruch w górę i w dół przed twarzą, oczy zamknięte. **20x** Przy okazji tego ćwiczenia Mistrz Shi De Hong zalecił masaż energetyczny także otwartymi dłońmi dookoła twarzy dla pięknej skóry u kobiet.



6. **Ci Chang Kou** Żeby często stukają o siebie- dłonie na nerki a zębami stukamy 36x. Poprzez to ćwiczenie wytwarzamy dużo śliny. Mistrz Shi De Hong powiedział nam, że jedząc za dużo zęby się często psują i taki sposób jedzenia zakłóca dobry apetyt. Możemy mieć wtedy też problem ze śledzioną i żołądkiem. Zęby są zakończeniem kości. Kośćmi zarządzają nerki (pogląd wg TCM). Jeśli zęby są zdrowe to i nerki są zdrowe. Jeśli nerki produkują dużo energii jesteśmy bardziej witalni i produkujemy więcej szpiku kostnego. Mózg wtedy też jest lepiej odżywiony (mózg nazywany jest w TCM- „morzem szpiku”). 36x stukamy zębami przednimi i 36 x zębami trzonowymi (boczne). Osoby bezzębne nie wykonują tego ćwiczenia a te z aparatami delikatnie.
7. **Li Ti An Mo** Masaż energetyczny głowy- wykonujemy to ćwiczenie rozpoczynając ruch przed twarzą na wysokości punktów yangsheng przy nosie po czym dłonie przesuwamy do góry aż do punktu Bai Hui a następnie schodzimy z dłońmi w dół do punktów Fengfu i Fengchy po czym zakręcamy dłońmi i kierujemy je ponownie w kierunku twarzy omiatając nimi przy okazji uszy. Działając przeczyszczająco na punkty Fengfu i Fengchy ściągamy z nich negatywne czynniki (wg TCM są to nadmierna wilgoć, wiatr, ciepło itd.-w przypadku tych dwóch punktów szczególne zagrożenie wywołuje czynnik wiatru), które mogą doprowadzić do przeziębienia i problemów z odcinkiem szyjnym kręgosłupa. Rozluźniamy obszary po których działamy energetycznie. **20x**



8. **Er Long Xi Zhu** 2 smoki bawią się perłą- wykonywanie tego ćwiczenia przypomina ruchy z popularnego stylu pływania zwanego „żabką”. Ćwiczenie zaczynamy trzymając dłonie na wysokości żeber, na wdechu dłonie wyprowadzamy przed siebie środkami do siebie a potem z wydechem odwracamy dłonie i rozprowadzamy na boki wracając do punktu wyjścia przy żebrach. **10x**. Oddech naturalny. Nie dotykamy przy tym ćwiczeniu językiem podniebienia, bo może spowodować stres i pojawienie się zbyt wielu myśli. Ćwiczenie to rozszerza klatkę piersiową i reguluje energię qi w ciele.



9. **Tiao Li Pi Wei** Regulowanie śledziony i żołądka- wykonywanie ćwiczenia rozpoczynamy od trzymania dłoni wewnątrz siebie naprzeciwko siebie przy czym jedna dłoń jest na wysokości dolnego dantien a druga środkowego dantien. Potem zmieniamy ich pozycję skierowując wpierw środki dłoni w kierunku brzucha a następnie powoli dłoń z dolnego dantien idzie w kierunku środkowego dantien a dłoń ze środkowego dantien w tym samym czasie podąża do wysokości dolnego dantien. Kiedy trzymamy dłonie wewnątrz siebie naprzeciwko siebie energia gromadzi się w dłoniach w punktach laogong, którą następnie przy zamianie ułożenia dłoni skierujemy do narządów wewnętrznych - energia szczególnie podąża- zgodnie z

nazwą ćwiczenia- do śledziony i żołądka. Stojąc dłużej przy tym ćwiczeniu można się trochę przy nim bujać poddając się energii qi a jeśli się zmęczą bądź ścierną nogi i stopy dopuszczone jest odrywanie na chwilę stóp od podłoża (naprzemienne a nie naraz, aby nie stracić równowagi). Energia yang qi, która jest m.in. pobudzana w tym ćwiczeniu pomaga w dostarczaniu tlenu.



10. **Xun Jing An Mo** Masaż energetyczny 3 meridianów yin i 3 meridianów yang- zaczynamy od lewego ramienia po wewnętrznej stronie wykonujemy „masaż” energetyczny otwartą dłońią zaczynając od kciuka idziemy aż do dolnego dantien i z powrotem potem od środkowego palca dłoni do dolnego dantien i z powrotem a na końcu od małego palca dłoni do dolnego dantien i z powrotem. Potem te same ruchy wykonujemy na zewnętrznej stronie lewego ramienia. Następnie zmieniamy na wewnętrzną stronę prawego ramienia itd. jak poprzednio. **6x**



11. **Guan Zhu Yuan Qi** Trzymanie dłoni z przodu i z tyłu na wysokości punktu Guan Yuan (CV 4) nie dotykamy ciała, obie dłonie są skierowane wnętrzami do ciała-trzymamy **1 minutę** gromadząc w ten sposób energię qi w tym obszarze ciała , potem zaczynamy ruszać dłońmi na wysokości pasa-ruch w linii poziomej (działamy na wątrobę, śledzionę, trzustkę). Następnie zmieniamy na drugą stronę ułożenie dłoni i powtarzamy ćwiczenie na drugą stronę. Z punktu Migmen idzie energia do nerek i reguluje równowagę między nerkami a sercem-ciepło z Migmen podgrzewa wodę w nerkach. Mistrz Shi De Hong zaleca, aby pobudzać punkt Mingmen żeby mieć wewnętrzne ciepło w ciele na dobrym poziomie. Działamy poprzez to ćwiczenie regulując na nasieniowody i ukrwienie jajników. Pobudzanie punktu Guan Yuan jest wskazane przy osłabieniu cyrkulowania energii qi oraz krwi w tym obszarze ciała, a także przy ogólnym wyczerpaniu, osłabieniu i chronicznym chorowaniu. Oddziaływanie na ten punkt wzmacnia energię qi i jing w nerkach, działa leczniczo przy problemach urologicznych.



12. **Tian Li Qu Gu** Trzymanie dłoni z przodu i tyłu u podstawy korpusu tzn. w połowie drogi między dolnym dantien a punktem Huyin (zbiera energię yin z ciała)- jeśli jest słabe krążenie krwi w tej okolicy kobiety mogą mieć tzw. choroby kobiece. Najpierw zbliżamy i oddalamy przednią i tylną dłoń do i od ciała trzymając dłonie na wysokości opisanej na początku. Przednia środkiem do ciała a tylna grzbietem do ciała. Potem wykonujemy ruchy jakbyśmy przeciągali energetyczną nić przez ten obszar ciała. **20 x** i zmieniamy ułożenie dłoni. Wykonując to ćwiczenie usuwamy zastoje krwi w tej okolicy. U mężczyzn reguluje fizjologiczne funkcje (w tym potencję) a u kobiet zapobiega chorobom kobiecym i leczy mięśniaki. Mistrz Shi De Hong powiedział, że to ćwiczenie jest też dobre dla osób nerwowych i zrzędlivych, gdyż wykonywane w głębokim relaksie uspokaja ich. Jeśli czujemy ból w okolicy gdzie wykonywane jest to ćwiczenie istnieje duże prawdopodobieństwo, że dzięki temu ćwiczeniu usuniemy go. Jednakże mistrz zwrócił też uwagę na ważną rzecz a mianowicie, że ból sygnalizuje nam, że w danym obszarze ciała dzieje się coś niedobrego i powinniśmy nie zaniedbywać tego niwelując sam ból tylko pójść do lekarza i zbadać się.



13. **Tiao Li Shuang Kua Shuang Qi** Regulowanie obu bioder i kolan- wykonujemy „masaż” energetyczny od punktów Hauntiao aż do kolan a potem po wewnętrznej stronie ud i z powrotem tą samą drogą. Energetyzujemy meridiany pęcherza moczowego, wątroby i śledziony. Reguluje krążenie krwi w nogach. **20x** To ćwiczenie lepiej wykonywać na siedząco, bo wygodniej.



14. **Huo Jia San Yin Jiao** Rozgrzewanie sanyinjiao-. Najpierw trzymamy dłonie nad tymi punktami (punkty sanyinjiao znajdują się 4 palce nad kostką po stronie wewnętrznej

nogi) aż się zrobi w nich ciepło po czym „masujemy” energetycznie podudzie aż do kolan i z powrotem. To ćwiczenie lepiej wykonywać na siedząco, bo wygodniej. W punkcie sanyinjiao spotykają się meridiany wątroby, nerek i śledziony. Reguluje balans pomiędzy nerkami a sercem (zmniejsza wewnętrzny żar w sercu). Działa dobrze na kolana poprawiając w nich krążenie krwi i energii qi. Masaż wykonujemy powoli.



Na koniec rozluźniamy całe ciało masując poszczególne części ciała, ramiona, nogi, twarz itd. oklepując i strzepując je lekko.

Podsumowując chciałbym zauważyć, że pomimo mojego niewielkiego doświadczenia w praktyce tego systemu, posiadam silne osobiste doświadczenia odnośnie oddziaływania tych ćwiczeń na mój organizm oraz jego bioenergetykę. Co ciekawe, choć być może poszczególne ćwiczenia wydawać się nieraz mogą trywialnie proste, jest w nich zawarta i skryta cała filozofia Dalekiego Wschodu. To, co na pierwszy rzut oka wydawać się może banalnie proste, często zawiera w sobie niewidoczną głębię, na skutek czego najmocniej oddziałuje na nasze życie i Wszechświat. Zachęcam więc każdego do praktyki systemu Xi Sui Jing, aby móc zmienić się na lepsze ☺

Maj 2013