

# 少林罗汉功

## SHAOLIN LUOHAN KUNG



fot. 1: Mistrz Shi De Hong praktykujący qigong „Shaolin Luohan Kung”.  
Na zdjęciu wykonuje ruch „Groźny smok przekracza rzekę”.

### **Wstęp:**

„Shaolin Luohan Kung” jest klasztornym religijnym medycznym systemem qigong stworzonym i rozwiniętym przez mnichów w świątyni Shaolin. Praktykowanie go służy ochronie zdrowia oraz leczeniu za pomocą bioenergii Qi. Jest on nazywany również „Qigongiem Przeorów Klasztoru Shaolin”, gdyż przez stulecia był praktykowany z generacji na generację przez przeorów tej świątyni oraz przekazywany przez nich sekretnie ich uczniom, których każdy z nich posiadał co najwyżej kilku. Z powyższych względów system ten można postrzegać w pewnym

sensie jako elitarny. Składa się on z dwóch części, a wszystkie jego ćwiczenia służą napełnieniu ciała optymalną ilością energii Qi, rozwojowi umiejętności jej emisji oraz harmonijnemu wzmocnieniu i rozwojowi ducha „Shen”. W wielu systemach qigong oraz w tzw. „wewnętrznych” chińskich stylach walki, praktyk uczy się, jak zwiększyć ilość energii Qi w swoim organizmie, doprowadzić do harmonijnego i optymalnego stanu Qi w narządach oraz umiejętnie kierować jej przepływem we wnętrzu własnego ciała. Cele treningu systemu „Shaolin Luohan Kung” wykraczają poza powyższe ramy, rozwijając u ćwiczącego umiejętność leczniczego oddziaływania za pomocą silnej emisji Qi poza obszar własnego organizmu. Jest on w stanie za pomocą Qi precyzyjnie oddziaływać zarówno na własne ciało, jak i na organizm innego człowieka. Używając bioenergii może precyzyjnie zdiagnozować stan zdrowia własny bądź innej osoby, wzmocnić się lub kogoś oraz, a może przede wszystkim, leczyć.

Cały system składa się z dwóch części:

1. **„Shaolin Luohan Zhuang Kung”.**

2. **„Shaolin Luohan Kung”.**

1. **Część pierwsza – „Shaolin Luohan Zhuang Kung”** składa się z 34 statycznych lub dynamicznych ćwiczeń, wykonywanych poza jednym wyjątkiem stojąc. Jedynie jedno ćwiczenie, tj. „Luohan Suai Jiao” - tzn: „Śpiący mnich”, rozwijające moc duchową, wykonywane jest siedząc. Ćwiczenia te zostały opisane oraz zilustrowane w artykule p.t. „Shaolin Luohan Zhuang Kung” opublikowanym w kwietniu 2000 roku na łamach 11 numeru magazynu Internetowego „Świat Nei Jia” [www.neijia.net](http://www.neijia.net). Artykuł ten dostępny jest również na łamach strony internetowej „Warszawskiej Grupy Shaolińskiego Qigong”. [www.shaolinqigong.pl](http://www.shaolinqigong.pl) Ćwiczenia te oprócz dedykowanego oddziaływania terapeutycznego tworzą dodatkowo „fundament” dla drugiej części systemu, tj. układu „Shaolin Luohan Kung”.
2. **Część druga – „Shaolin Luohan Kung”** - składa się z serii wykonywanych kolejno po sobie ruchów, podobnie jak ma to miejsce w praktyce np. taijiquan. Niektóre z ćwiczeń polegają na przyjęciu i utrzymaniu nieruchomo określonej postawy. Wszystkie ruchy tego układu zwiększają siłę emisji bioenergii Qi do wnętrza i poza obręb własnego organizmu oraz wzmacniają i energetyzują ducha „Shen”. Posiadają wyraźny prozdrowotny i leczniczy charakter, służąc ochronie, wzmocnieniu i przywracaniu zdrowia. Wykonując je można uleczyć rozmaite schorzenia w swoim ciele oraz za pomocą kontrolowanej emisji bioenergii Qi poza obszar własnego organizmu zdiagnozować stan zdrowia oraz leczyć schorzenia u innych osób.

## ZALECENIA DO PRAKTYKI:

Mistrz Shi De Hong nauczał:

*„Ćwiczenie o nazwie „Skręcanie konopnego sznura” w systemie „Shaolin Luohan Zhuang Kung” polega na wykonywaniu zdecydowanych, pocierających ręce i ramiona ruchów. Wpływają one na organizm ćwiczącego leczniczo, ponadto „wyprowadzają” Qi z dolnego Dan Tian i „doprowadzają” ją przez ręce do „serc” dłoni ( tzn. do punktów „Lao Gong”). Ćwiczenie to może być także wykonywane również bezdotykowo stojąc lub siedząc. Polega ono na świadomym przesyłaniu Qi z punktu „Lao Gong” jednej dłoni, do określonych obszarów własnego ciała i „prowadzenia” strumienia Qi przez wybrane meridiany. Wykonując je przeciwdziałamy przeziębieniom oraz energetyzujemy i rozgrzewamy ciało. Ćwiczenie to pozwala wyraźnie odczuć przejawy przepływu Qi w dłoniach, jak np. gorąco, pulsowanie lub delikatne drętwienie. Jeśli w trakcie praktyki nie odczuwany żadnych z powyższych doznań, świadczy to o tym, że prawdopodobnie zgromadziliśmy zbyt mało Qi w dolnym Dan Tian, by prowadzić ją przez wnętrze ciała lub emitować poza nie. (...) Wykonując to ćwiczenie po medytacji w pozycji siedzącej powinniśmy wyraźnie odczuwać zarówno pulsowanie Qi w punktach Lao Gong, jak i własne tętno. (...) Aby pozbyć się nadmiaru Qi zgromadzonego w dłoniach należy kilkakrotnie „strzepnąć” z nich energię swobodnymi uderzeniami palców dłoni o uda, podobnie jak czynimy to w przypadku strzepywania z materiału kurzu lub niewielkiego zabrudzenia.”*

W ramach praktyki systemu „Shaolin Luohan Kung” wykonuje się również ćwiczenia w parach lub grupach służące rozwojowi emisji i absorpcji Qi oraz zwiększenia wrażliwości jej odczuwania. Aby właściwie ćwiczyć „Shaolin Luohan Kung” należy wyraźnie odczuwać emanację Qi oraz jej przepływ we wnętrzu własnego ciała. Gdy to nastąpi, można świadomie kierować cyrkulacją Qi w swoim wnętrzu, jej emisją poza obręb własnego ciała, jak również odczuwać jej promieniowanie z zewnątrz. Staje się to możliwe jednak dopiero w sytuacji, gdy ćwiczący nie posiada w sobie żadnych wewnętrznych „blokad” zakłócających właściwy i bezproblemowy przepływ Qi oraz zgromadził jej wystarczającą ilość w swoim organizmie. Cyrkulację Qi prowadzi się świadomie zarówno w ramach tzw. „Małego Obiegu Qi” ( chin: „Xiao Zhou Dian”) jak i „Dużego Obiegu Qi” ( chin: „Da Zhou Dian”). Ćwicząc ten system qigong należy posuwać się cierpliwie do przodu powoli małymi krokami pamiętając, że także w sensie pozytywnym „kropla drąży skałę”.

Według mistrza Shi De Hong:

*„W chińskim buddyzmie luohan posiada niezniszczalne ciało wojownika nie podlegające cyklowi życia i śmierci. Wykonując ćwiczenia „Shaolin Luohan kung” możemy stać się ludźmi podobnymi Arhatom / luohanom, żyjąc długo i nie chorując. Ćwiczenia „Luohan Kung” są trudne i wyczerpujące, jednak wykonując je systematycznie osiągniemy długowieczność. Praktykując je nauczycie się, jak kierować własną Qi oraz jak wysyłać ją poza swoje ciało. Sposób wysyłania Qi przez punkty Lao Gong w dłoniach jest łatwy i prosty, jednak aby to czynić, trzeba najpierw posiadać wystarczającą ilość Qi we własnym ciele, tzw. „Gong Li”.*

Mistrz Shi De Hong zachęcał, aby poszczególne ćwiczenia „Shaolin Luohan Kung” wykonywać raczej w określonym przedziale czasu, niż w ustalonej liczbie powtórzeń. Twierdził, że w chwili, gdy wykonanie pierwszych czterech ćwiczeń zajmie ćwiczącemu około 40 minut, jego organizm zostanie napełniony wystarczającą ilością Qi by stał się on gotowy do rozpoczęcia treningu jej emisji oraz rozpoczęcia za jej pomocą leczenia. Długotrwała praktyka w silnie zakorzenionych postawach umożliwia doprowadzenie Qi siłą woli do dowolnego miejsca w ciele. Niskie postawy działają jak organiczne pompy wypychające Yuan Qi z nerek do dolnego Dan Dian, warto więc utrzymywać niskie i mocno zakorzenione postawy. Mistrz przestrzegał jednocześnie, aby kontrolować całkowity czas wykonywania ćwiczeń, gdyż jeśli tego się nie czyni i wykonuje je zbyt długo, wytworzy się w organizmie zbyt dużo energii ognia, co jest szkodliwe dla zdrowia. Ćwiczenia należy zatem wykonywać z zaangażowaniem nie doprowadzając do mocnego zmęczenia i przetrenowania. Mistrz sugerował, aby osoba rozpoczynająca praktykę systemu „Shaolin Luohan Kung” w pierwszym okresie czasu wykonywała każde z ćwiczeń przez około minutę lub dwie, w zależności od wydolności swojego organizmu, a dopiero gdy przestanie odczuwać zmęczenie, stopniowo łagodnie zwiększała czas ich wykonywania. System ten najlepiej jest ćwiczyć rano.

## **„SHAOLIN LUOHAN KUNG” - OPIS ĆWICZEŃ:**

### **Ćwiczenie pierwsze:**

#### **„Huai Zhong BaoYue” - „Obejmowanie księżyca”**



Unieś dłonie okrężnym ruchem łącząc ponad głową i opuść przed sobą w dół w modlitewnym geście na wysokość spletu słonecznego. Ostaw lewą stopę w bok. ( fot.2.).



fot. 2.

fot 2: Mistrz Shi De Hong rozpoczynający praktykę „Shaolin Luohan Kung”.

Stojąc w rozkroku unieś jednocześnie w górę dłonie oraz pięty, podążając w górę wzrokiem za dłońmi. Opuść pięty na podłoże i lekko uginając kolana przyjmij wąską postawę jeźdźcy. W trakcie opuszczania ciała w dół rozsuń ręce na boki i opuść je w dół ruchem „obejmowania księżyca”, umieszczając na wysokości podbrzusza. Opuszczając ręce skieruj wzrok prosto przed siebie. Mężczyźni umieszczają najpierw prawą dłoń pod lewą, a kobiety odwrotnie. Dłonie nie stykają się z sobą. Po pewnym czasie skieruj obie dłonie punktami Lao Gong w kierunku brzucha, przesun „dolną” dłoń w górę pod opuszczaną powoli w dół „górną” dłonią, a górną dłoń opuść przed dolną tak, by minęły się względem siebie mniej więcej na wysokości pępka. Przyjmij ponownie postawę „obejmowanie księżyca”. Zmiana ułożenia dłoni prowadzi do osiągnięcia równowagi procesów Yin/Yang w organizmie ćwiczącego. Dłoń utrzymywana poniżej drugiej dłoni emituje Qi z punktu Lao Gong „ogrzewając” i energetyzując dłoń znajdującą się ponad nią. W formie „Luohan Kung” ruch unoszenia dłoni i pięt oraz opuszczania ciała połączonego z ruchem rąk „obejmujących księżyc” wykonywany jest jedynie raz, jednak jeśli istnieje taka potrzeba można go praktykować jako niezależne ćwiczenie, wykonując go wielokrotnie, w zależności od indywidualnej potrzeby. Stojąc w postawie „obejmowania księżyca” ( fot. 3, fot. 4. ) umysł powinien być skupiony w dolnym Dan

Dian, tułów prosty (nie odchylony w tył lub pochylony w przód), a oddech naturalny. Pomimo, że stojąc w tej postawie przez dłuższy okres czasu można się spocić oraz odczuć zmęczenie mięśni ud, serce w trakcie wykonywania powyższego ćwiczenia nie jest mocno obciążone, a krew płynie powoli naczyniami w górę ciała.

Mistrz Shi De Hong zalecał, aby ćwiczenie „obejmowania księżyca” wykonywane jako niezależne ćwiczenie praktykować stojąc w postawie jeźdźca przez co najmniej dwadzieścia minut . ☺

Jeśli w trakcie wykonywania tego ćwiczenia wystąpi ból kolan, należy wyprostować nogi a następnie poruszać okrężnymi ruchami stopami, po czym usiąść i kolistymi ruchami dłoni dokładnie i „solidnie” rozmasować kolana. W trakcie seminarium prowadzonym w Polsce mistrz poświęcał wiele uwagi dbałości o zdrowie kolan. Zachęcając wszystkich uczestników do rzetelnego wykonywania ćwiczeń rozgrzewających i uelastyczniających kolana przed rozpoczęciem wykonywania każdego z systemów qigong, a nawet pomiędzy wykonywaniem poszczególnych ćwiczeń.

Ćwiczenie pierwsze „Shaolin Luohan Kung” reguluje krążenie krwi, rozwija emisję Qi i wrażliwość jej odczuwania, zwiększa wymianę tlenową oraz gromadzi Yuan Qi w dolnym Dan Dian. Praktykując je należy stosować się do zasady: „**Yi Shou Dan Dian**”, co w swobodnym tłumaczeniu oznacza:

**„Oddychając spokojnie ze skupionym umysłem kontroluj dolny Dan Dian”.**



fot.3.



fot.4.

fot:3 Mistrz Shi De Hong wykonuje ćwiczenie „Obejmowanie Księżyca” prezentując ułożenie dłoni zalecane kobietom.

fot 4. Autor artykułu ( fot. z seminarium z mistrzem Shi De Hong w Polsce) utrzymujący dłonie w ułożeniu zalecanym mężczyznom.

### Ćwiczenie drugie: „Bai Yun Gai Ding – „Białe obłoki ponad głową”.



fot. 5.



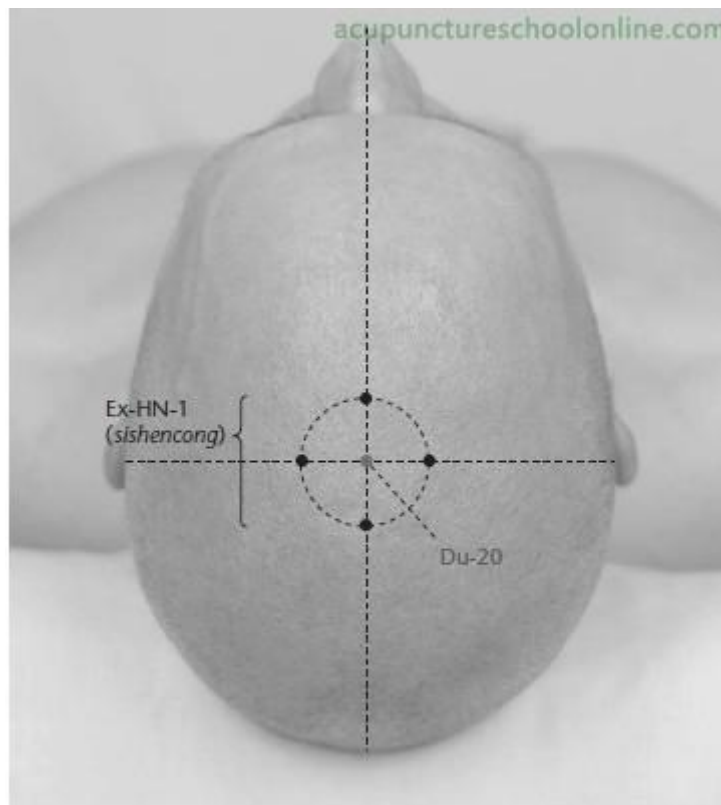
fot. .6.

fot. 5: Mistrz Shi De Hong rozpoczynający wykonywanie ćwiczenia „Białe obłoki nad głową”.

fot 6: Elżbieta Kaxia Kowalewska oraz autor artykułu w finalnej postawie ćwiczenia „Białe obłoki nad głową”. Zdjęcie wykonano w trakcie seminarium z mistrzem Shi De Hong w Polsce w 2013 roku.

Unieś dłonie z boków ciała umieszczając je ponad głową i kierując palce dłoni ku sobie, a punkty „Lao Gong” w górę. Nie przerywając ruchu wypchnij w górę najpierw prawą, a następnie lewą dłoń, po czym skieruj palce dłoni w tył, skieruj wzrok i unieś dłonie w górę, a następnie obracając ręce wokół osi opuść dłonie nieco w kierunku głowy z palcami naprzeciwko siebie i punktami „Lao Gong” emitującymi Qi w kierunku punktu „Bai Hui” oraz **„Shi Shen Zhong”**, określanym również terminem „Si Shen Cong”, ( rys. 1) – tzn. czterech usytuowanych na szczycie głowy punktów „Rozwoju Mądrości Duchowej”. Skieruj wzrok prosto przed siebie. Ostatnie fazy ruchu ukazują fot. nr 5. oraz fot. nr 6.

Stój nieruchomo energetyzując głowę energią emitowaną przez dłonie.



rys 1.

rys 1. Usytuowanie punktów „Shi Shen Zhong” wokół punktu Bai Hui.

**„Shi Shen Zhong”** - „Punkty Rozwoju Mądrości Duchowej”. Tworzy je grupa czterech punktów akupunkturalnych, z których każdy usytuowany jest w odległości jednego cuna od punktu „Bai Hui” położonego na szczycie głowy na meridianie „Du Mai”. Oddziałując na powyższe punkty oraz obszar na powierzchni głowy pomiędzy nimi uspokaja się ducha, łagodzi ból głowy, przeciwdziała szkodliwemu oddziaływaniu Wiatru oraz wpływa korzystnie na funkcjonowanie oczu oraz uszu.

### Ćwiczenie trzecie:

**„Shuang Yian Guan Qi” – „Energetyzowanie oczu energią Qi”**





fot. 7.



fot.8.

fot 7, fot.8: Mistrz Shi De Hong praktykujący trzecie ćwiczenie systemu „Shaolin Luohan Kung”.

W ćwiczeniu trzecim, podobnie jak w dwóch poprzednich, istotne jest utrzymywanie solidnej postawy jeźdźca ( wąskiej lub szerokiej – fot.7. i fot .8.), gdyż wówczas górna część ciała pozostaje rozluźniona i „pusta”, natomiast dolna solidna i „pełna”. W związku z tym, że wykonywanie trzeciego ćwiczenia obniża ciśnienie krwi, powinny je ćwiczyć szczególnie pilnie osoby chorujące na nadciśnienie oraz cukrzycę, gdyż przez te choroby mają one „ciężką” górną część ciała ,a „lekką” dolną. Praktyka tego ćwiczenia pozwala na odwrócenie tych szkodliwych nieprawidłowych proporcji oraz ich właściwe wyregulowanie.

Wykonując ćwiczenie trzecie opuść łokcie przed piersi umieszczając dłonie w odległości kilkudziesięciu centymetrów od twarzy i skieruj punkty Lao Gong w stronę oczu. Jeśli strumień Qi z dłoni jest silny twoje oczy powinny być zamknięte, lecz jeśli dłonie trzymasz odsunięte na tyle daleko, by emisja Qi była słabsza, możesz mieć oczy otwarte. Stój nieruchomo odczuwając promieniowanie Qi z punktów Lao Gong do wnętrza oczu. Po pewnym czasie wraz z wdechem opuszczaj dłonie do poziomu dolnego Dan Dian nabierając do nich Qi, „jak wodę z miski”, a następnie z wydechem

zbliżaj do oczu odczuwając promieniowanie Qi wnikaące z dłoni do ich wnętrza. Statyczna i dynamiczna forma tego ćwiczenia nawzajem się uzupełniają.



fot.9.

fot. 9: Egzamin końcowy w trakcie seminarium z mistrzem Shi De Hong w Polsce w 2013 roku z „Shaolin Luohan Kung”. Na zdjęciu praktyka trzeciego ćwiczenia.

### **Ćwiczenie czwarte: „Bo Yu Shuang Fen” – „Buddyjski Mnich rozsuwa ręce”.**

Według mistrza Shi De Hong:

*„Nazwa i ruchy czwartego ćwiczenia nawiązują w swej symbolice do buddyjskiej tradycji przekazywania sukcesji tzw. „czary wiedzy” z mistrza na ucznia, poczynając od samego Buddy. Ruchy rąk symbolizują także wędrownego mnicha siejącego w przemierzanych przez siebie krainach „ziarna” buddyźmu wśród nowych wyznawców.”*

Opuść przedramiona poziomo przed sobą i zbliż do siebie dłonie nie stykając ich z sobą. Punkty Lao Gong skierowane są w górę. Skup uwagę na odczuwaniu emisji Qi pomiędzy sąsiadującymi z sobą krawędziami dłoni. Wyobraź sobie i odczuwaj energetyczną nić łączącą krawędzie dłoni (fot.10.). Z wdechem rozsuń dłonie na boki skupiając uwagę na rozciąganiu energetycznej nici pomiędzy dłońmi, a z wydechem oraz uczuciem relaksu ponownie zbliż dłonie do siebie. Rozciągaj energetyczną nić/wstęgę w koordynacji z wdechami i wydechami.



Zamknij pięści z kciukami umieszczonymi w ich wnętrzu i objętymi pozostałymi palcami dłoni. Z gwałtownym wdechem nosem zaciśnij pięści i z siłą rozsuń ręce na boki. W czasie ruchu napnij mięśnie rąk, brzuch, talię oraz obszar lędźwiowy pleców. ( fot.11, fot .12.) Z wydechem ustami rozluźnij mięśnie i spokojnie ponownie zbliż pięści do siebie nie stykając ich z sobą. Ruch rozsuwania rąk przypomina rozciąganie sprężynowego ekspandora. W trakcie wykonywania ćwiczenia skup uwagę na rozciąganiu nici / wstęgi Qi.

Otwórz dłonie, skieruj punkty Lao Gong ku sobie i zgrywając ruchy z oddechem wykonaj ćwiczenie „rozdzielania sfery Qi” równoważąc w swym wnętrzu elementy pozytywne i negatywne Yang/Yin. Z wdechem odsuwaj poziomo dłonie od siebie, z wydechem zbliżaj do siebie nie stykając z sobą, odczuwając emisję Qi pomiędzy punktami „Lao Gong”.



fot.10.



fot.11.

Według mistrza Shi De Hong ćwiczenie to można wykonywać również bez skupiania uwagi na rozciąganiu nici Qi, czyli jako „Wei Dan”, gdyż jego ruchy samoistnie wymuszają przepływ Qi z dolnego Dan Dian do punktów Lao Gong w dłoniach.



fot.12.

fot.10, fot.11, fot.12: Mistrz Shi De Hong prezentujący czwarte ćwiczenie „Shaolin Luohan Kung”.

**Ćwiczenie piąte:  
„Wu Long Jiao Hai” – „Wojowniczy smok wzburza morze”.**

Podążając wzrokiem za ruchem prawej ręki przenieś ją w prawo na wysokości twarzy, a następnie skręć spiralnym ruchem w tył i umieść dłoń na plecach na



wysokości nerki. Kładąc dłoń na plecach skieruj wzrok w przód. Palce dłoni skierowane są w dół, a punkt Lao Gong w stronę prawej nerki. Ruch ten wykonywany w systemie „Shaolin Luohan Zhuang Kung” nosi nazwę „Dzieci Składające Hołd Buddzie” ( Dong Zi Bai Fu) i jest opisany oraz zilustrowany jako jego dwudzieste ćwiczenie. Po położeniu prawej dłoni na plecach, wykonaj te same ruchy w lewo lewą ręką, kładąc lewą dłoń na plecach na wysokości lewej nerki. (fot.13, fot. 14.) Gdy to uczynisz obniż biodra i przyjmij nieco niższą i mocniej „zakorzenioną” postawę jeźdźca.



fot.13.



fot.14.

fot.13, fot14: Mistrz Shi De Hong praktykujący piąte ćwiczenie systemu „Shaolin Luohan Kung”.



fot.15.

fot.15: Egzamin z zakresu systemu qigong „Shaolin Luohan Kung” podczas seminarium prowadzonym przez mistrza Shi De Hong w Polsce w 2013 roku. Na zdjęciu ćwiczący wykonują ćwiczenie „Wojowniczy Smok Wzburza Morze”.

### **Ćwiczenie szóste:**

#### **„Hai Di Lao Yue” – „Morskie dno odbija blask księżyca”**

Wyprostuj nogi przesuwając jednocześnie dłonie wzdłuż meridianu „opasującego” Dai Mai do punktów „Huan Diao” na biodrach. Weź głęboki wdech, a następnie z wydechem wykonaj powoli skłon w przód sunąc dłońmi w dół nóg, naciskając punkty akupunkturalne pod kolanami i docierając dłońmi do grzbietów stóp ponad punktami Yong Quan. (fot 16.) Powoli z wdechem wyprostuj ciało skupiając w trakcie ruchu uwagę na kolejnych odcinkach kręgosłupa, począwszy od kości ogonowej, a skończywszy na odcinku szyjnym. Prostując się przesuwaj dłonie w górę wzdłuż nóg z przodu ciała ( fot .17.) Kończąc wydech i prostując ciało umieść dłonie na mięśniach czworogłowych ud.

Wraz z wdechem odsuń prawą rękę w prawo, a następnie z wydechem umieść prawą dłoń na podbrzuszu. Punkt „Lao Gong” prawej dłoni skierowany jest w stronę dolnego Dan Dian. Odsuń z wdechem lewą dłoń w lewo, i z wydechem umieść na prawej dłoni. Obszernymi kolistymi ruchami wykonaj okrężny masaż brzucha. ( fot. 19) Najpierw przesuń dwadzieścia razy dłonie wokół brzucha zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara, a następnie taką samą ilość razy w przeciwnym kierunku. Masując okrężnie brzuch zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara pobudzamy perystaltykę jelit, natomiast masując brzuch w przeciwnym kierunku zapobiegamy

biegunce. Wykonując ćwiczenie zachowaj spokojny, rozluźniony oddech „zgrany” z ruchami. Sunąc dłońmi wokół brzucha w górę ciała weź wdech, natomiast przesuwając je okrężnie w dół wykonaj wydech. Ruchy masujące brzuch wykonuj stosunkowo mocno, nie zaś jedynie go okrężnie głaszcząc. Praktykując to ćwiczenie wykonujesz masaż brzucha oraz położonych w jego obrębie organów wpływając korzystnie na funkcjonowanie żołądka oraz perystaltykę jelit, zapobiegając schorzeniom przewodu pokarmowego oraz zaparciom.

Gdy to uczynisz umieść dłonie na podbrzuszu na wysokości dolnego Dan Dian.

*Mistrz Shi De Hong wielokrotnie podkreślał wagę głębokiego spokojnego przeponowo brzuszego oddechu. W przypadku wystąpienia np. bólu odcinka lędźwiowego kręgosłupa zalecał, by wykonać kilka głębokich „brzuszných” oddechów przynoszących relaks, a wraz z nim rozluźnienie mięśniowe oraz zmniejszenie bólu.*



fot. 16.



fot. 17.

fot.16, fot. 17: Mistrz Shi De Hong wykonujący szóste ćwiczenie „Shaolin Luohan Kung”.





fot.18.

fot.18: Egzamin końcowy z systemu „Shaolin Luohan Kung” w trakcie seminarium prowadzonym w Polsce przez mistrza Shi De Hong.  
Ćwiczący wykonują szóste ćwiczenie.



fot.19.

fot.19: Mistrz Shi De Hong wykonujący masaż brzucha w ramach szóstego ćwiczenia „Shaolin Luohan Kung”.

**Ćwiczenie siódme:  
„Jin Ji Dian Dou” – „Złoty kogut kiwa głową”.**



fot. 20.



fot. 21.

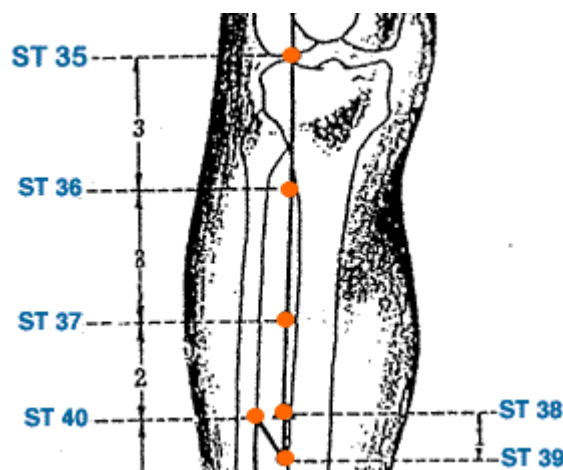
fot. 20, fot.21: Mistrz Shi De Hong praktykujący siódme ćwiczenie  
„Shaolin Luohan Kung”.

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, skręć ciało w prawo i przyjmij postawę „kota”. Ciężar ciała prawie całkowicie spoczywa na lewej nodze, a prawa stopa dotyka podłoża jedynie palcami oraz podeszwą tuż przy palcach. Pięta prawej stopy nie dotyka podłoża. Umieść obie dłonie po bokach kolana i prześlij Qi z punktów Lao Gong w dłoniach do wnętrza stawów kolanowych poprzez punkty **Du Bi** napełniając kolana energią. Usytuowanie dłoni przy kolanie widoczne jest na zdjęciach na 20 i nr 21. Następnie wykonaj dłońmi głaszczące okrężne ruchy po obu stronach kolana, nie dotykając dłońmi kolana. Ruchy te dodatkowo energetyzują kolano oraz rozpraszają równomiernie Qi w jego wnętrzu. Unieś prawą nogę, i jeśli ćwiczysz boso, oprzyj prawą stopę punktem Yong Quan na lewym kolanie w okolicy przyśrodkowej łąkotki, jeśli zaś ćwiczysz w obuwiu, umieść prawą stopę pod lewym kolaniem w zgięciu podkolanowym, grzbietem prawej stopy w kierunku punktów akupunkturowych usytuowanych w dole podkolanowym lewej nogi. Ponownie wykonaj kompresję Qi z dłoni do wnętrza kolana, a następnie głaszczące energią ruchy dłońmi, po czym umieść dłonie po przeciwnych stronach prawego kolana punktami Lao Gong skierowanymi w jego stronę. Wyobraź sobie energetyczną nić

lub wstęgę łączącą punkty Lao Gong w dłoniach i przebiegającą przez wnętrze stawu kolanowego. Odsuń od kolana jedną dłoń przysuwając jednocześnie do niego drugą, a następnie odsuń od niego dłoń znajdującą się bliżej, a przysuń do niego bardziej oddaloną. Ruch ten przypomina naprzemiennne przeciąganie niewidzialnej nici przez wnętrze kolana, raz w lewo, a raz w prawo. Wykonując to ćwiczenie skup się na odczuwaniu energetycznej nici łączącej punkty Lao Gong w dłoniach, przebiegającej przez wnętrze kolana. Za jej pomocą zostaje naenergetyzowane wnętrze stawu kolanowego, a usunięta szkodliwa energia oraz różnorakie czynniki chorobotwórcze. Energetyczna nić wnikając do stawu kolanowego wnosi do niego czystą, lśniąca, zdrową odżywczą Qi, a wysuwając się usuwa z niego wszystko, co szkodliwe, w tym ból. Następnie ponownie umieść dłonie nieruchomo po bokach kolana i napełnij je emitującą z dłoni energią Qi. Ćwiczenie to wzmacnia nogi, leczy schorzenia stawów kolanowych oraz poprawia ich ukrwienie.

Postaw prawą stopę na podłożu, przenieś ciężar na prawą nogę, skręć ciało w lewo i przyjmij pozycję kota. Wykonaj następnie opisane powyżej ruchy energetyzując lewe kolano.

***Du Bi (ST-35), inna nazwa „Dou Bi” – punkt akupunkturowy na meridianie żołądka w zagłębieniu bocznej powierzchni kolana. Usytuowany poniżej rzepki w depresji do jej boczego więzadła. Odziałuje się na niego energetycznie, za pomocą masażu lub akupunktury w przypadku rozmaitych schorzeń kolana.***



rys 2: Usytuowanie punktu Du Bi (ST 35).

**Ćwiczenie ósme:**  
**„Tong Zi Bai Fo” – „Dziecko składa pokłon Buddzie”.**



Postaw lewą stopę na podłożu. Opuść dłonie, rozsuń ręce na boki, skręć spiralnie ciało w lewo o 180 stopni, unieś obszernym ruchem ręce ponad głowę i przysiadając na lewej nodze zbliż dłonie do siebie lub złóż je w religijnym geście przed splotem słonecznym. ( fot. 22, fot.23, fot.24.)

- Jeśli złóżysz dłonie w religijnym geście, skup umysł na czystości ducha oraz szlachetnych i pozytywnych uczuciach. ( fot 23.)
- Jeżeli umieścisz dłonie blisko siebie (fot..24) skup uwagę na przepływie Qi przez ręce, koncentracji Qi pod pachami oraz odczuwaniu „kuli” energii pomiędzy dłońmi.

Utrzymuj łokcie nieco rozsunięte, jakbyś pod każdą pachą utrzymywał jajko. Jeśli zbyt blisko zbliżysz łokcie do tułowia, zgnieciesz utrzymywane pod pachami jajka, jeśli za bardzo je od niego oddalisz, jajka spadną i stłuką się.

Utrzymuj powyższą postawę przez co najmniej minutę.



fot. 22.



fot. 23.



fot. 24.

fot. 22, fot. 23, fot. 24: Mistrz Shi De Hong praktykujący ósme ćwiczenie „Shaolin Luohan Kung”.

**Ćwiczenie dziewiąte:  
„Luohan Tui Shan” – „Luohan rozsuwa góry”.**

”

Odstaw prawą stopę w prawo przyjmując postawę jeźdźcy „Ma Bu”. Rozsuń ręce na boki na wysokości twarzy z punktami „Lao Gong” skierowanymi w górę, a palcami dłoni na boki. Zbliź z wdechem dłonie do ramion kierując palce w górę a punkty „Lao Gong” na boki, a następnie z wydechem delikatnie rozsuń je „rozsuwając góry”. ( fot.25). Z kolejnymi wdechami falującymi ruchami delikatnie zbliżaj dłonie do

ramion, a z wydechami odsuwaj je od nich na boki. Wykonuj niniejsze ćwiczenie w stanie głębokiego relaksu unikając jakichkolwiek napięć mięśniowych i emocjonalnych, „zgrywając” ruchy zbliżania i odsuwania dłoni ze spokojnymi wydechami i wydechami.



fot. 25.

fot. 25: Mistrz Shi De Hong praktykujący dziewiąte ćwiczenie „Shaolin Luohan Kung” w swojej szkole „Shaolin kung fu/qigong’ w Chinach, usytuowanej w pobliżu klasztoru Shaolin.

### **Ćwiczenie dziesiąte: „Huai Bo Qian Kun” – „Obejmowanie łona wszechświata”.**

Stojąc w pozycji jeźdźca unieś pięty oraz opuść nieco biodra „obniżając” pozycję. Umieść dłonie przed sobą na wysokości piersi ruchem obejmowania wielkiego dzbana (fot.26). Takie ułożenie rąk w systemie qigong „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” nosi nazwę „Obejmowania magicznego energetycznego pierścienia”. Stojąc nieruchomo z uniesionymi piętami uchwycić podłogę palcami stóp i skup uwagę na



odczuwaniu krążenia Qi w organizmie. Utrzymując tę postawę wzmacniasz uda, łydki oraz ścięgna Achillesa. Utrzymuj ciało nieruchomo w tej pozycji przez sześć minut.



fot. 26.

fot.26. Shi De Hong si fu wykonujący dziesiąte ćwiczenie „Shaolin Luohan Kung”.

### **Ćwiczenie jedenaste: „Tie Niu Geng Di” – „Stalowy byk rozgrzebuje ziemię”.**

Opuść pięty na podłogę. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i odrywając lewą piętę od podłoża wykonaj dłońmi ruch przypominający chwyatanie dużej kuli ( fot.27.) Unieś lewe kolano w górę, skreć ciało w lewo, opuść lewą dłoń zbliżając do prawego biodra a prawą dłoń unieś z prawej strony ciała ponad głowę. Wzrok podąża za ruchem dłoni. Po przyjęciu pozycji stojąc na prawej nodze punkt „Lao Gong” prawej dłoni skierowany jest w górę. ( fot. 28.) Obróć głowę w lewo spoglądając horyzontalnie ponad lewym barkiem.

Stój w tej postawie przez jedną minutę.



fot. 27.



fot. 28.

Obróć ciało w prawo, odsuń lewą stopę w lewo i postaw na podłożu. Uformuj palce dłoni w kształt pazurów, przenieś ręce w prawo, a następnie opuść w dół obszernym ruchem przypominającym drapanie. „Otocz” lewą dłonią lewe kolano i umieść ją przy talii z lewej strony ciała z kciukiem przylegającym do tułowia na wysokości meridianu opasującego „Dai Mai”. Unieś przed sobą prawą „pazurzastą” dłoń skupiając na niej wzrok. (fot. 29.) Punkt „Lao Gong” prawej dłoni skierowany jest w górę. Stój nieruchomo w tej postawie przez jedną minutę.

Wykonaj powyższe ruchy na przeciwną stronę, tj: opuść prawą dłoń, obróć ciało w prawo i wykonaj prawą dłonią ruch otaczający prawe kolano, a następnie umieść ją przy prawym biodrze dotykając kciukiem talii na wysokości meridianu Dai Mai. Unieś lewą dłonią przed sobą skupiając na niej wzrok. ( fot.30.)

Utrzymuj ciało w tej postawie przez jedną minutę.



fot. 29.



fot. 30.

fot.28, fot.29, fot.30, fot 31: Mistrz Shi De Hong wykonujący jedenaste ćwiczenie „Shaolin Luohan Kung”.

### **Ćwiczenie dwunaste: „Luohan Yao Shan” – „Luohan potrząsa górą.”**

Ćwiczenie dwunaste przypomina ruch występujący w taijiquan o nazwie „Yun Shou” - tzn. „Dłonie poruszające się jak obłoki”. Ustaw stopy równolegle względem siebie. Skręcając ciało w lewą stronę przenieś w tym kierunku obie ręce: Lewą rękę na wysokości twarzy z punktem „Lao Gong” skierowanym ku sobie w lewo, a prawą na wysokości bioder z punktem „Lao Gong” skierowanym w lewo. Ruch prawej dłoni przypomina przesuwanie nią w lewo po podłożu jakiegoś niewielkiego przedmiotu ( np. kartonu). Wykonując ruch w lewo przenieś lewą dłoń na wysokości twarzy, a w prawo - prawą dłoń. Wykonaj ćwiczenie zachowując elastyczność ruchową w stawach stóp, kolan oraz bioder. Zmieniając położenie rąk względem siebie z boków ciała weź wdech, natomiast przenosząc ręce przed sobą i wykonując ruch „potrząśania górą” zrób wydech. Zgraj ruchy ze spokojnymi wdechami i wydechami. Obie dłonie w trakcie ćwiczenia emitują Qi przez punkty „Lao Gong”. Wykonaj powyższe ruchy naprzemiennie co najmniej sześć razy.





fot.31.

fot.31: Mistrz Shi De Hong praktykujący dwunaste ćwiczenie „Shaolin Luohan Kung”.

### **Ćwiczenie trzynaste: „E Hu Pu Shi” – „Głodny tygrys chwyta zdobycz”.**

Obróć ciało w prawo i przyjmij postawę „Gong Bu”. Umieść prawą dłoń nad lewą na wysokości piersi przed spletem słonecznym, a utrzymując łokieć z prawej strony dłoni na jej wysokości. Prawa dłoń emituje energię Qi z punktu „Lao Gong” do znajdującej się pod nią lewej dłoni z lewym łokciem po jej lewej stronie na jej wysokości. Utrzymuj tę postawę przez jedną minutę.

Naprzemiennymi ruchami przenoś lewą dłoń nad prawą, a następnie prawą nad lewą ( tzw. „rowerkiem”). Ogrzewaj oraz owijaj energetycznym szalem emitowanym z punktów „Lao Gong” dłoni znajdującą się niżej przez dłoń znajdującą się powyżej. Wykonaj naprzemiennie dwadzieścia okrężnych energetyzujących dłonie ruchów. Wykonaj koliste ruchy rękoma w płaszczyźnie bocznej, przenieś ciężar ciała na lewą nogę i przyjmując pozycję kota opuść przed sobą ręce kierując palce dłoni ukośnie w dół na wysokości ud i kolan. Wzrok spoczywa na dłoniach. Przyciągnij z wdechem dłonie do talii, skieruj wzrok w przód, a następnie z wydechem i krokiem w przód wykonaj pchnięcie obu dłońmi. Przenieś z wdechem ciężar ciała na nogę zakroczną jednocześnie rozsuwając ręce na boki, a następnie z wydechem przenieś ciężar

ciała na nogę wykroczną wykonując pchnięcie dłońmi oburącz na wysokości piersi lub żeber. W czasie wykonywania pchnięcia palce dłoni skierowane są na boki. Powtórz ruch rozłożenia rąk i pchnięcia oburącz sześciokrotnie.

### **Ćwiczenie czternaste:**

#### **„Luohan Guan Dong” – „Luohan spogląda w kierunku światła”.**

Po wykonaniu szóstego pchnięcia oburącz ( w ramach poprzedniego ćwiczenia) przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną ( lewą) odrywając od podłoża podeszwę prawej stopy. Prawa noga oparta jest na podłożu jedynie piętą. Skręć tułów oraz nogę wykroczną w prawo, opuść w dół prawą rękę i unieś jednocześnie nieznacznie lewą w ruchu przypominającym chwycenie w dłonie dużej piłki. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, unieś lewą stopę i umieść ją w zgięciu podkolanowym prawej nogi. Jednocześnie wykonaj kolisty ruch rękoma tak, aby prawa dłoń znalazła się ponad lewą. Unieś pionowo lewe przedramię z punktem „Lao Gong” lewej dłoni skierowanym w stronę ciała. Opuść po zewnętrznej stronie lewego przedramienia prawą dłoń energetyzując je, a następnie umieść pod łokciem lewej ręki przekazując z punktu „Lao Gong” energię Qi do jego wnętrza. Prawa dłoń znajduje się tuż pod lewym łokciem, lecz go nie dotyka. Wykonaj krok w przód lewą nogą przyjmując pozycję „Gong Bu”, wykonując jednocześnie pchnięcie w przód lewą dłonią z prawą dłonią usytuowaną pod jej łokciem. Utrzymując większość ciężaru ciała na nodze wykroczonej ( lewej ) skręć ciało oraz lewy nadgarstek w prawo, obróć w prawo głowę i skieruj wzrok ukośnie w górę (fot. 32. ) Utrzymuj ciało w tej postawie przez minutę.

*Postawa ta posiada głęboki aspekt religijny. Symbolizuje ona chwilę, w której ubogi wędrowny buddyjski mnich o czystym sercu w trakcie swej żebraczej podróży bezdrożami Chin dostrzega zstępującego ku niemu z nieba w strumieniach światła bodhisatwę miłosierdzia. Mnich zaskoczony i oczarowany pięknem tego widoku zastyga unosząc w lewej dłoni owoc w darze dla bodhisatwy, spoglądając jednocześnie w kierunku zstępującej ku niemu z nieba świetlistej postaci.*



fot. 32.

fot. 32. Mistrz Shi De Hong praktykujący czternaste ćwiczenie „Shaolin Luohan Kung”.

**Ćwiczenie piętnaste:  
„Jia Yao Fu Mo” – „Opanuj ducha i przytrzymaj tygrysa”.**

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, unieś lewą i wykonując rękoma ruch „orła rozpościerającego skrzydła” przysiadź na prawej nodze dotykając podłoża palcami lewej stopy i kierując wzrok w lewo.( fot.33, fot.34.)





fot. 33.



fot. 34.

Odsuń lewą stopę w lewo i stań nią na podłożu. Zamknij prawą dłoń w pięść i umieść na prawym biodrze. Przenieś lewą dłoń w kierunku bioder, a następnie unieś w górę i okrężnym ruchem przenieś ponad głowę w lewo, przenosząc jednocześnie ciężar ciała na lewą nogę. Unosząc w górę prawą nogę wykonaj lewą dłonią ruch podchwytu, a prawym przedramieniem spiralny blok wznoszący. Opuść ciało z dół z tupnięciem prawą stopą i okrzykiem „HA”, uderzając grzbietem prawej pięści w lewą dłoń utrzymaną na poziomie bioder.

### **Ćwiczenie szesnaste:**

#### **„Meng Long Guo Jiang” – „Groźny smok przekracza rzekę”.**

Wykonaj okrężny poziomy spiralny ruch lewą dłonią opuszczając ją w końcowej fazie nieco w dół. Punkt „Lao Gong” lewej dłoni skierowany jest w kierunku podłoża. Jednocześnie prostując nogi unieś w górę spiralnym ruchem ponad głowę prawą rękę z zaciśniętą pięścią. Obróć ciało w prawo o 180 stopni przenosząc ciężar ciała na prawą nogę i odrywając od podłoża lewą piętę. Opuść lewą piętę na podłoże, przenieś ciężar ciała na lewą nogę, a następnie z przeskokiem, tupnięciem i obniżeniem tułowia ponownie na prawą nogę. Umieść prawą pięść na biodrze, wykonaj lewą nogą krok w przód przyjmując pozycję „Sy Liu Bu”. Wykonaj obszerny poziomy ruch zagarniający lewą ręką. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę z obszernym poziomym ruchem zagarniającym prawą ręką, umieszczając jednocześnie lewą otwartą dłoń na lewym biodrze. Przesuń lewą dłoń blisko piersi w kierunku prawej ręki i wzdłuż jej wewnętrznej strony, wysuwając lewą dłoń w przód poza palce prawej dłoni, w trakcie ruchu energetyzując ją. Następnie przesuń prawą dłoń wzdłuż lewej ręki w kierunku ciała, przenieś ciężar ciała na prawą nogę, i ponownie przyjmij postawę „Sy Liou Bu” obracając w końcowej fazie ruchu spiralnie

obie ręce. (fot. 35.) Skieruj wzrok spoglądając daleko w przód ponad lewą dłoń. Utrzymuj tę postawę przez jedną minutę.



fot. 35.

fot. 35 oraz fot 1: Mistrz Shi De Hong wykonujący ćwiczenie „Groźny smok przekracza rzekę”.

**Ćwiczenie siedemnaste:  
„Hei Hu Tao Xin” – „Czarny tygrys wyszarpuje serce”.**

Przenieś ciężar ciała na nogę wykroczną ( lewą) i wykonaj niskie kopnięcie piętą prawej nogi w przód na wysokość kolana. Przenieś przeskokiem ciężar ciała na nogę prawą, umieszczając lewą stopę w zgięciu podkolanowym prawej nogi. Zrób krok lewą nogą w tył, zamknij prawą dłoń w pięść, opuść lewą dłoń w dół i przenieś łukiem w lewo, a następnie skręcając ciało w lewo i przenosząc ciężar na lewą nogę wykonaj obszerny cios prawą pięścią od dołu ku górze. Po zadaniu uderzenia pozostań nieruchomo w tej pozycji przez minutę.

**Ćwiczenie osiemnaste:  
„Wu Hua Zuo Shan” – „Budda siedzi na kwiecie lotosu”.**  
Dosłownie: „Pięć kwiatów lotosu porasta górę”, lecz jest to metafora,  
gra słów, odnosząca się do postaci Buddy.

Spoglądając nadal w tym samym kierunku skręć ciało w prawo przyjmując postawę jeźdźcy „Ma Bu”, otwórz i unieś prawą dłoń ponad głowę ruchem chwytu, opuszczając jednocześnie lewą dłoń i opierając jej palce na lewej nodze.

Utrzymuj tę postawę przez jedną minutę uspokajając umysł i spokojnie oddychając.

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, następnie z wdechem łagodnym łukiem w dół i na prawą dostawiając do niej lewą. Wyprostuj nogi w kolanach i umieść okrężnym ruchem dłonie przed piersiami. Palce utrzymywanych poziomo dłoni skierowane są ku sobie. Opuść z wydechem dłonie wzdłuż osi ciała na wysokość dolnego Dan Dian skupiając w nim Qi. Rozłóż ręce na boki i unieś obszernym okrężnym ruchem łącząc dłonie w religijnym geście przed piersiami.

Wypowiedz tradycyjną buddyjską formułę: „Na Mo O Mi To Fo”.



fot. 36.

fot. 36: Mistrz Shi De Hong w postawie „Budda siedzi na kwiecie lotosu”.

W systemie „Shaolin Luohan Kung” oprócz powyższych ćwiczeń występują także ruchy usuwające z organizmu starą „niezdrową” energię Qi będącą czynnikiem chorobotwórczym. Pozbywamy się jej chwytając „złą” Qi, wyciągając i odrzucając ją poza obręb ciała. Ruchami tymi usuwamy chorobotwórczą energetyczną „pajęczynę”



oplatającą daną część ciała, organ lub narząd oraz szkodliwą Qi zalegającą w jego wnętrzu. Za pomocą powyższych ćwiczeń można się również pozbyć negatywnych emocji oraz fizycznego bólu.



fot. 37.

fot: 37. W postawie „Budda siedzi na kwiecie lotosu”:  
po środku: mistrz Shi De Hong, po prawej: Rafał Becker, po lewej: autor artykułu.

*Sławomir Pawłowski*

*Gdynia sierpień 2013.*