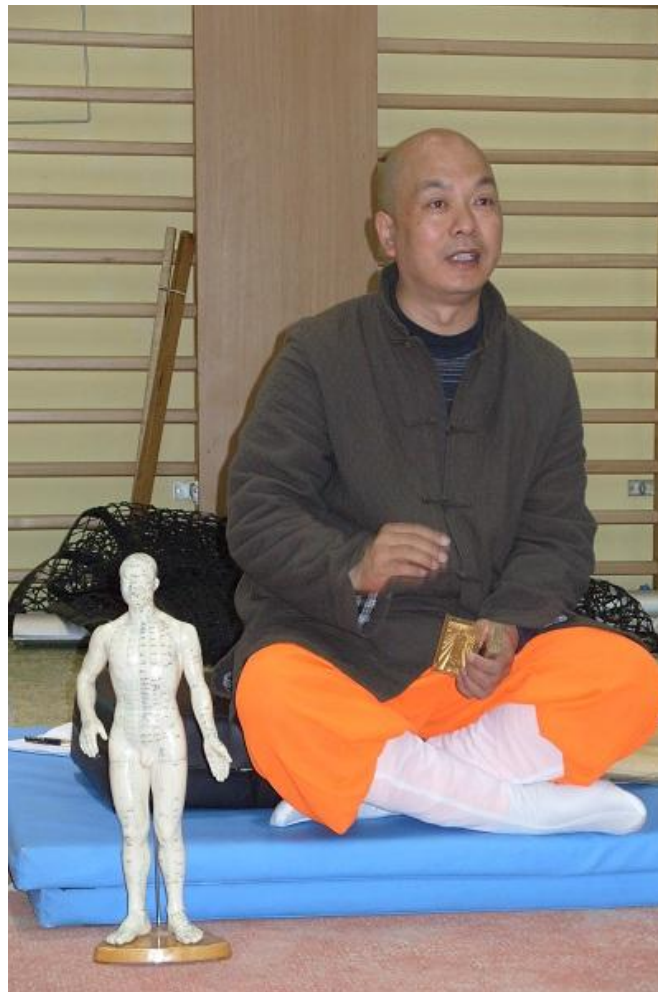


少林 坐式十段錦

SHAOLIN SHI DUAN JIN

część druga

ilustrowany opis ćwiczeń



fot. 1.

fot. 1. Mistrz Shi De Hong omawiający wewnętrzne aspekty ćwiczeń „Shaolin Shi Duan Jin” w trakcie seminarium treningowego w Polsce w 2013 roku.

Lista ćwiczeń tworzących system qigong „Shaolin Shi Duan Jin”:

1. **Bi Mu Ming Xin Zuo. Wu Gu Jing You Shen.**
„Stań bądź usiądź z zamkniętymi oczami relaksując ciało i umysł oraz energetyzując oczy i ducha”. (str. 2.)
2. **Shuang Shou Hu Cuo Tong Zi Liao.**
“Ostukuj czaszkę oraz masuj palcami obu dłoni punkty Tong Zi Liao”. (str.6)
3. **Shuang Shou Hu Ca Er Kong.**
“Masuj nos palcami obu dłoni”. (str.9.)
4. **An Bo Er Duo.**
“Rozmasuj uszy regulując ich funkcje” (str. 13.)
5. **Qing Long Zhi Shang Han Tian Zhu, You Ru Ri Yue Zi Lang Zhao.**
„Zielony smok lecący prosto by potrząsnąć filarem niebios jest jak iluminacja słońca i księżycy”. (str. 14.)
6. **Kuan Xong Li Qi.**
„Otwórz klatkę piersiową”. (str. 17.)
7. **Xian Ho Qiao.**
„Obróć głowę spoglądając za siebie”. (str. 18.)
8. **Dien Lou Huan Diao.**
“Pocieraj dłońmi punkty Huan Diao”. (str. 20.)
9. **La Zhun Xiao Dui.**
„Chroń i wzmacniaj kolana rozciągając łydki”. (str.22.)
10. **Ziao Jian Dian Di Hu Qi.**
“Unieś pięty dotykając podłoża palcami stóp”. (str. 26.)

ĆWICZENIE PIERWSZE

„Bi Bu Ming Xin Zuo, Wu Gu Jing You Shen”.

„Stań bądź usiądź z zamkniętymi oczami relaksując ciało i umysł oraz energetyzując oczy i ducha.”



fot. 2.

fot. 2: Mistrz Shi De Hong w relaksujący się w pierwszym ćwiczeniu „Shaolin Shi Duan Jin”.

Ćwiczenie pierwsze „Shaolin Shi Duan Jin” polega na pełnym zrelaksowaniu ciała i psychiki oraz naenergetyzowaniu ducha.

Siedząc z zamkniętymi oczami zrelaksuj powoli ciało, rozpoczynając od paluchów stóp a skończywszy na szczycie głowy. Cały proces relaksacji powinien trwać około dziesięciu minut.

Stojąc relaksuj ciało począwszy od głowy, a skończywszy na palcach stóp.

Siedząc relaksuj kolejno:

1. **Paluchy stóp.** *Są one połączone meridianowo z głową oraz mózgiem.*
2. **Kolejne palce stóp,** począwszy od palca „sąsiadującego” z paluchem, a skończywszy na najmniejszych palcach stóp. *Są one połączone meridianowo z nosem oraz oczami.*
3. **Śródstopie.** *„Poduszka” podbicia stopy pod paluchem połączona jest meridianowo z odcinkiem szyjnym kręgosłupa.*
4. **Zewnętrzne krawędzie boczne stóp.** *Są one połączone meridianowo z przysadką mózgową.*
5. **Wewnętrzne krawędzie stóp** oraz punkty **Yongquan.** *Masaż punktów Yongquan reguluje perystaltykę jelit przeciwdziałając bieguncce, działa przeciwgorączkowo, u kobiet poprawia krążenie krwi w piersiach oraz zapobiega nowotworom piersi.*
6. **Pięty.** *Powiązane są energetycznie z nerkami. Zrelaksowane pięty umożliwiają niezakłócony przepływ Qi przez meridiany nóg i bieżące uzupełnienie jej*

niedoboru w nerkach przeciwdziałając wystąpieniu „Shen Yin Xu”, tzn. „pustki energetycznej nerek”.

7. **Grzbiet stopy, kostki zewnętrzne oraz ich najbliższe otoczenie.** Rejon ten połączony jest meridianowo z jądrami, macicą oraz przysadką mózgową.
8. **Kostki wewnętrzne i ich najbliższe otoczenie.** Rejon ten połączony jest meridianowo z wątrobą oraz pęcherzem moczowym.
9. **Stawy śródstopia.** Rozluźnienie ich usprawnia dopływ krwi oraz Qi do stóp.
10. **Łydki.** Masaż łydek usprawnia krążenie krwi w organizmie.
11. **Okolice kości piszczelowych i strzałkowych.**
12. **Kolana.**
13. **Uda** - część przednią oraz tylną.
14. **Miednicę, stawy biodrowe oraz krocze.**
15. **Podbrzusze oraz brzuch.** Rozluźnienie tego obszaru poprawia jego ukrwienie.
16. **Obszar talii.** Zgodnie z T.C.M. w obszarze tym znajduje się centrum równowagi organicznej ciała człowieka „powiązane” z jego zrównoważeniem emocjonalnym, a także nerki, które są „korzeniem życia” całego organizmu. Gdy ilość Qi w nerkach jest niewystarczająca, stają się one „zimne”, człowiek zaczyna odczuwać chłód bez względu na temperaturę zewnętrzną. Nawet w czasie upałów mogą nim wstrząsać dreszcze, a stopy kolana, brzuch, plecy, dłonie i nos będzie miał zimne.
17. **Dolne żebra** nie połączone stawowo z mostkiem - tzw. „wolne” żebra. Są bogato unerwione, przez ich obszar przebiegają liczne połączenia meridianowe: serca, płuc, żołądka, śledziony, wątroby i pęcherza moczowego. Przylega do nich wielki mięsień oddechowy - przepona brzuszna.
18. **Klatkę piersiową.** Relaks tego rejonu ciała uspokaja, poprawia wymianę tlenową.
19. **Pachy.** Rozluźnienie tego obszaru usprawnia cyrkulację Qi w meridianach „Yin” obu rąk.
20. **Ręce.** Zrelaksuj powoli, spokojnie i dokładnie całe ręce, fragment po fragmencie, począwszy od ramion, a skończywszy na opuszkach palców dłoni.

Według mistrza Shi De Hong:

„Relaksując dłonie odczuj punkty „Lao Gong” w centrach dłoni i buchający z nich energetyczny ogień wywodzący się meridianowo z osierdza, a więc powiązany z sercem.”

- **Lao Gong** – (PC8)- punkt akupunkturowy meridianu Osierdza, usytuowany w centrum śródreżca. Jedno z miejsc najsilniejszej emisji bioenergii Qi z organizmu.

21. **Ramiona.** Zrelaksowanie ramion warunkuje rozluźnienie rąk oraz dłoni.
22. **Kręgosłup,** począwszy od kości ogonowej, a skończywszy na odcinku szyjnym u podstawy czaszki. Relaks kręgosłupa usprawnia przepływ energii Qi w meridianach: Du Mai, Dai Mai i Chong Mai oraz zwiększa ukrwienie i naenergetyzowanie mięśni grzbietu połączonych z kręgosłupem i biegnących wzdłuż niego. W efekcie tego mięśnie te są lepiej odżywione i mocniejsze,

zwiększa się ich elastyczność i zmniejsza podatność na urazy. Zdrowe i silne mięśnie grzbietu pełnią funkcję stabilizacyjną pionowej postawy ciała, posiadają potencjał korygowania, przywracania i utrzymywania prawidłowych krzywizn anatomicznych kręgosłupa, likwidując patologiczne kifozy, lordozy oraz skoliozy. Utrzymują właściwą sylwetkę ciała człowieka.

23. **Głowę**, tj: szczyt głowy, skronie i ich okolice, czoło, oczy i ich otoczenie, nos, górną a następnie dolną wargę ust, brodę oraz podbródek.

Po wykonaniu powyższych czynności odpręż i rozluźnij całe swoje ciało.

Zgodnie z T.C.M. paluchy stóp połączone są meridianowo z głową, a pozostałe cztery palce stóp z nosem oraz oczami. Relaksując i masując je wywieramy więc korzystny wpływ na zdrowie głowy, oczu, nosa a nawet szyi i karku. W trakcie relaksowania się możemy powtarzać, niczym mantrę chiński zwrot „Fang Song” (chin: 放鬆), oznaczający relaks, spokój, „wyluzowanie”. Brzmienie powyższych dwóch sylab wymawianych spokojnie, wręcz medytacyjnie oddziałuje dodatkowo na organizm rozluźniająco, likwidując i usuwając z niego oraz z psychiki napięcie oraz wszelkie złe energie. Masując grzbiet stopy wpływamy korzystnie na funkcjonalność przysadki mózgowej oraz poprawiamy procesy zapamiętywania. Masaż środkowej części spodu stopy przeciwdziała biegunkom, łagodzi ich przebieg oraz reguluje perystaltykę jelit. Rozluźnienie z obu stron kostek i ich okolic pod i za kostkami aż do ścięgien Achillesa oddziałuje pozytywnie na fizjologię pęcherza moczowego oraz wątroby. Rozluźnienie całych stóp wpływa korzystnie na funkcjonalność genitaliów u obu płci - rozluźnia macicę oraz jądra.

Według mistrza Shi De Hong:

„Świadomy relaks przed rozpoczęciem wykonywania ćwiczeń „Shaolin Shi Duan Jin” oddziałuje regulująco w przypadku występowania nadciśnienia krwi. W stanie relaksu częstotliwość skurczów serca zmniejsza się a ciśnienie spada. W stanie stresu krew „uderza do głowy” a ciśnienie krwi „skacze”. Na skutek tego naczynia krwionośne mogą pęknąć lub zostać zaciśnięte. Łatwo wówczas o wylew krwi do mózgu, udar lub zapaść. (...) Należy się zrelaksować, począwszy od palców stóp, a skończywszy na głowie. (...) Siedząc w spokoju zamknij oczy i powoli zrelaksuj najpierw największe palce stóp (tj. paluchy), następnie kolejno pozostałe palce stóp, po czym śródstopie. Odprężając śródstopie relaksujesz jednocześnie klatkę piersiową. Zgodnie z T.C.M. spód stopy człowieka powiązany jest z jego układem trawiennym, zatem relaksując go przeciwdziałasz biegunkom lub zaparciom oraz regulujesz na właściwym poziomie poprawne procesy trawienne w organizmie. Na wewnętrznych krawędziach podbicia stóp znajdują się obszary połączone meridianowo z żołądkiem, natomiast na obu stopach tuż za wewnętrzną kostką, na granicy rozciągna znajdują się punkty połączone meridianowo z nerkami. Masując je kciukami przez około minutę wpływasz korzystnie na stan zdrowia nerek, a przez to poprawiasz procesy fizjologiczne całego swojego organizmu. W miarę stopniowego relaksu coraz wyższych rejonów ciała, ból w nich będzie malał i mijał. Właściwa praktyka reguluje optymalny przepływ energii Qi w całym organizmie.”

„W stanie głębokiego relaksu stojąc, siedząc lub leżąc ciało stopniowo wycisza się, a krążenie krwi osiąga właściwe ciśnienie i tempo. Gdy krew w swym obiegu przepływa swobodnie bez zahamowań, dotlenia i odżywia właściwie całe ciało. Łatwiej jest wówczas zachować zdrowie. Relaks i wyciszenie wpływają ponadto korzystnie na układ nerwowy, a poprzez to na stan emocjonalny oraz zdrowie psychiczne, równoważąc stan ducha. Niepokój duchowy odbija się negatywnie na funkcjonowaniu układu trawiennego. Żołądek funkcjonuje wówczas nieprawidłowo i nasze samopoczucie jest złe. Powinniśmy zatem zachowywać spokój i nieustannie dbać o stan swojego ducha, by zapewnić prawidłowe krążenie krwi i właściwe funkcjonowanie organów wewnętrznych.”

ĆWICZENIE DRUGIE:

„Shuang Shou Hu Cuo Tong Zi Liao”.

„Ostukaj czaszkę oraz masuj palcami obu dłoni punkty Tong Zi Liao.”



fot.3.

fot.3: Mistrz Shi De Hong w trakcie wykonywania drugiego ćwiczenia „S.S.D.J.”

Wykonaj palcami dłoni dwadzieścia okrężnych ruchów masujących punkty „Tong Zi Liao” usytuowane na skroniach. Gdy to uczynisz zamknij usta, połóż dłonie na tylnej części głowy i przesuwając nimi w kierunku twarzy zegnij nimi małżowiny uszne zasłaniając i „zamykając” małżowinami usznymi oraz dłońmi otwory uszne. Połóż palce dłoni na potylicy, ułóż palce wskazujące na palcach środkowych i wykonaj „**Gu Chang Ming**” określane również terminami: „**Ming Tian Gu**” lub „**Ji Tian Gu**”, tzn. dosłownie: „**Wydobądź Dźwięk Niebiańskiego Bębna**”, a w wolnym tłumaczeniu:

„Ostukuj potylicę palcami dłoni”. Wykonaj tę czynność naciskając palcami wskazującymi na palce środkowe, a gdy te się z nich obsuną, stukając nimi w tylną część czaszki. W chwili stuknięcia palcami wskazującymi o potylicę usłyszysz we wnętrzu głowy dźwięk dudnienia (stąd chińska nazwa ćwiczenia). Należy zastukać w potylicę co najmniej 36 razy, pamiętając, że właściwe tempo stukania ma podstawowe znaczenie w pozytywnym terapeutycznym oddziaływaniu tego ćwiczenia.

Oddziaływanie ćwiczenia:

Ostukując obszar potyliczny czaszki i wywołując w jej wnętrzu „dźwięk niebiańskiego bębna” energetyzujesz odżywczo mózg przyczyniając się do utrzymania dobrego stanu zdrowia.

Wykonywanie tego ćwiczenia wpływa leczniczo na organizm w przypadku występowania: psychoz depresyjno maniakalnych, napadów szału, padaczki, jednoczesnego braku mowy i słuchu - tj. deafmutyzmu, nagłej utraty głosu, apopleksji, sztywności języka, bólu w okolicy potylicznej, sztywności karku, krwawienia z nosa, chorób uszu, „poprawiamy” słuch, zapobiegamy bólom głowy i gardła, udarowi mózgu oraz paraliżowi. Wykonując je usuwamy z punktów „Feng Chi” (tzn. „Wietrzna Sadzawka”) usytuowanych w obszarze potylicznym drobiny powietrza docierających i gromadzących się tam wraz z krwią i blokujących swobodny przepływ Qi i krwi przez te miejsca. Analogicznie postępuje się w przypadku odpowietrzania zapowietrzonych kaloryferów. Dopóki nie usuniemy wytrąconego z wody i zgromadzonego w kaloryferze powietrza, pozostanie on zimny, a woda nie będzie przez niego przepływała.

- **Feng Chi** (GB 20) – dosłownie „Wietrzna sadzawka” – punkt akupunkturowy usytuowany na tylny bocznej powierzchni potylicy, nieco wyżej, niż usytuowany centralnie w zagłębieniu karku punkt „**Feng Fu**” (patrz opis poniżej). Masaż punktu Feng Chi usuwa z organizmu zewnętrzny i wewnętrzny „Wiatr”, gorączkę, dreszcze, sztywność karku, ból głowy (w tym pochodzenia nowotworowego), zawroty głowy, bolesną sztywność osłabienie i napięcie mięśni szyi oraz ramion, drżenie i mimowolne skurcze mięśni, przeciwdziała napadom padaczkowym, zaburzeniom pamięci, łagodzi negatywne zaburzenia neurologiczne twarzy, gardła i znajdujących się na głowie narządów zmysłów: oczu, uszu, nosa oraz języka.
- **Feng Fu** (GV16) - dosłownie: „Wietrzny Pałac” - punkt akupunkturowy usytuowany jest w linii środkowej pleców w zagłębieniu karku, centralnie z tyłu głowy, w zagłębieniu potylicznym tuż poniżej wyniosłości potylicznej o 1 „cun” powyżej środkowego punktu tylnej linii włosów. W T.C.M. powiada się: „Masując ten punkt leczysz wszelkie rodzaje schorzeń”, w szczególności zaś niedomagania serca i osierdza. Punkt „Feng Fu” usytuowany jest na meridianie płuc rozpoczynającym się poniżej pępka w dolnej części brzucha, biegnącym w dół ciała do krocza, a następnie wznoszącym się wzdłuż

środkowej części kręgosłupa i osiagającym punkt Feng Fu (Du Mai GV16) w tylnej części szyi. W tym miejscu meridian płuc wnika do mózgu, przebiega wzdłuż linii środkowej głowy, mija jej szczyt, czoło, nasadę nosa i górną wargę, docierając do punktu Yin Jiao w obszarze brzucha, na wysokości macicy u kobiet (DU28) usytuowanym o 1 „cun” poniżej pępka. Nakłuwając akupunkturowo punkt „Yin Jiao” leczy się zaburzenia miesiączkowania, krwawienia z macicy, upławy oraz wzdęcia. „Odnogi” tego meridianu łączą się z nerkami oraz przebiegają przez serce, mają więc wpływ na stan ich zdrowia. Punkt ten został przedstawiony w pierwszej części artykułu n.t. „Shaolin Shi Duan Jin” - rys. nr 3, str. 16.

Po zakończeniu ostukiwania czaszki rozmasuj punkt **Feng Fu** (patrz opis powyżej).

Za pomocą masażu punktu „Feng Fu” (GV 16) leczy się przeziębienie, sztywność karku, migrenę szyjną – tzw. „Zespół Szyjny” (tj. uporczywy ból głowy w jej tylnej części wywołany uszkodzeniem krążka międzykręgowego (przeważnie C5, C6 lub C7, bądź też przesunięciem lub skręceniem w obrębie kręgów szyjnych), ból ramienia, bóle i zawroty głowy, zatkanie nosa, głuchotę, niemotę, porażenie połowiczne, zaburzenia widzenia, krwawienie z nosa, ból gardła, afazję po apopleksji, nasilenie stanów maniakalno depresyjnych oraz epilepsję. Masując punkt „**Feng Fu**” oraz znajdujące się po jego bokach punkty „**Feng Chi**” (GB 20), wykonaj po 36 ruchów masujących każdego z nich. W celu terapeutycznego oddziaływania dotykiem na punkt „Feng Fu” naciskaj go, a następnie masuj podłużnymi ruchami w górę i w dół, z półkolistym „zakręceniem” przy kości potylicy, gdyż punkt ten znajduje się nad meridianami „Du Mai” oraz „Chong Mai”, w których strumień Qi płynie od dołu ku górze. Masując punkt „Feng Fu” kolistym lub poziomo, czyli niejako „poprzecznie” w stosunku do kierunku cyrkulacji Qi w ww. meridianach, można zakłócić w nich prawidłową cyrkulację Qi.

Mistrz Shi De Hong si fu powiedział:

„Chińscy naukowcy bezsprzecznie wykazali, że ostukiwanie i masaż punktów znajdujących się na karku oraz potylicy wpływa korzystnie na stan zdrowia osób wykonujących to ćwiczenie. Następuje to w wyniku przywrócenia lub utrwalenia niezakłóconego przepływu Qi we wnętrzu ich ciał. Można graficznie przedstawić, jak meridiany łączą wszystkie narządy ciała, pomimo, że ich możliwość ruchu jest ograniczona. Nos, oczy, uszy, język i usta łączą się meridianowo z punktem „Feng Fu”, a ten z meridianem Du Mai. Istnieją tam dalsze wzajemne połączenia, np. z Meridian „Yang Wei Mai” oraz “ Zu Tai Yang Pang Guang Jing” (tzn. “Meridianem Pęcherza Moczowego”). Ostukując ten punkt będziesz w stanie leczyć choroby twarzy oraz schorzenia organów pięciu zmysłów, tj: (język) smak, (skóra) dotyk, (nos) węch, (oko) wzrok i (ucho) słuch.”

(...) „Słynny pisarz i mistrz kaligrafii z czasów dynastii Song - Su Dong Po (1037 - 1101 r. n .e) zapisał: „ Głowa i uszy powinny być często ostukiwane”. Za pomocą ćwiczenia „Qi Tian Qu” oddziałujemy na każdą tkankę mięśniową ucha zewnętrznego

i wewnętrznego. Uciskając i masując określone obszary małżowiny usznej wywieramy wpływ na cały organizm, lecząc wszelkie choroby w obszarze całego ciała. Za pomocą tego ćwiczenia można bezpośrednio poprawić stan błony bębenkowej w uszach oraz leczyć zmniejszając szum w uszach.”

Po zakończeniu masażu punktu **Feng Fu** rozmasuj kciukiem okrężnymi ruchami punkt **Bu Feng**, a następnie punkt **Ya Men**.

- **Bu Feng** - Termin ten oznacza „Przeciwdziałanie Wiatrowi”. Wyraz „Bu” w tym zwrocie oznacza „przeciwdziałanie, tonizowanie, uspokajanie”, natomiast wyraz „Feng” oznacza „Wiatr”. Opis terminu „Wiatr” znajduje się w części pierwszej artykułu na str.11, a zilustrowane usytuowanie punktu Bu Feng w części pierwszej na rys.3 na stronie 16.
- **Ya Men** – (GV15) – punkt na linii środkowej karku (meridian Du Mai), półtora cuna poniżej wgłębienia potylicznego czaszki, pod pierwszym kręgiem szyjnym. Oddziałując na niego leczymy choroby jamy ustnej, gardła, języka, chrypkę, sztywność języka po udarze, zaburzenia mowy, padaczkę, stany poudarowe i maniakoalno depresyjne, sztywność karku, chwiejność emocjonalną, stymuluje przewodnictwo nerwowe w rdzeniu kręgowym i funkcjonalność układu limbicznego mózgu biorący udział w regulacji zachowań emocjonalnych. Usytuowanie punktu Ya Men przedstawiono w części pierwszej artykułu na rys nr.3 , str.16.

ĆWICZENIE TRZECIE:

“**Shuang Shou Hu Ca Er Kong**” – tzn. “Masuj nos palcami obu dłoni”.



fot.4.

fot 4: Mistrz Shi De Hong praktykujący trzecie ćwiczenie „Shaolin Shi Duan Jin”.

Unieś dłonie do twarzy, oprzyj palce dłoni po bokach głowy lub nad czołem, a kciuki na miejscach „Ying Xiang” po bokach nosa. Masującymi kolistymi ruchami kciuków delikatnie pocieraj 48 razy miejsca Ying Xiang. W miejscu „Ying Xiang” znajdują się z dwa znajdujące się blisko siebie punkty akupunkturowe, tj. „Shang Ying Xiang” i „Xia Ying Xiang” (tj. górny oraz dolny punkt „Ying Xiang”). Leżą one bardzo blisko siebie, „górny” Ying Xiang na zewnętrznej stronie meridianu, więc w przypadku masowania ich za pomocą kciuków nie jest możliwe wybiórcze masowanie jedynie jednego wybranego punktu, lecz zawsze jednocześnie obu naraz. Możliwe jest za to oddzielne nakłuwanie ich igłami akupunkturowymi. Z powyższych powodów w masażu oba te punkty określa się jednym terminem „Ying Xiang”. (patrz rys. str.11.)

Na skutek pocierania i masowania punktu „Ying Xiang” będącego ostatnim punktem leżącym na meridianie jelita grubego, w dołku rowka nosa przy płatkach otworu nosowego, sprawniej wdychamy energię „nieba” (Chin: „Tien Qi”). Dzięki temu powinniśmy poczuć się bardziej rześko, komfortowo oraz być zdrowsi. Należy pocierać okolice punktu Ying Xiang przy nosie z wdechem, a zaprzestawać pocierania z wydechem, relaksem i uczuciem komfortowego funkcjonowania nosa.

Oddziaływanie terapeutyczne:

Masaż punktu Yin Xiang leczy: katar, „zimno” nosa (nos jest wówczas zimny i często czerwony), utratę węchu (polepsza się węch), utratę smaku, choroby zatok, polipy, alergię, zapalenie błony śluzowej nosa, flegmę, kaszel płucny, porażenie nerwu twarzy, swędzenie skóry twarzy (świąd), obrzęk twarzy. Masując go można także złagodzić bóle zapalenia wyrostka robaczkowego, schorzenia perystaltyki jelit takie jak zaparcie lub biegunka.

Oddziaływanie masażu na punkt Ying Xiang warto postrzegać w szerszym zakresie: Przykładowo: Ostatnim punktem meridianu płuc jest punkt „Shao Shang” na kciuku („Lu 11”) położony 0,1 cuna do paznokcia kciuka na jego promiennej stronie – patrz część pierwsza artykułu, rys. nr 5, str.18. Masując go usuwamy w obszarze jelita grubego złe energie i elementy przemiany materii, a uzupełniamy dobre. Punkty masażu na nosie, tj. Ying Xiang – meridian płuc oraz na kciuku - Shao Shang – meridian jelita grubego są z sobą bezpośrednio powiązane, gdyż w T.C.M. zakłada się, że nos jest początkiem dróg oddechowych wiodących do płuc, więc każdy rodzaj infekcji, który może się do nich przedostać, łącznie z zimnem prowadzącym do zapalenia płuc, najpierw musi „przejsć” przez nos pełniący funkcję filtracyjną i ogrzewczą wdychanego powietrza. W teorii przemian pięciu żywiołów płuca należą do „metal”, metal z kolei „wytwarzając” wodę jest w stanie uzupełnić jej zapas w nerkach, jak również za jej pomocą wyleczyć np. zatkany nos. W T.C.M powiada się, że jeśli człowiek jest w stanie określić zapach danej rzeczy, dzieje się tak dzięki prawidłowemu funkcjonowaniu punktów Ying Xiang przy nosie, ostatniego punktu meridianu jelita grubego ręki „Yang Ming” powiązanego z meridianem żołądka, biegnącego od głowy aż do stopy. Masaż punktu Ying Xiang może odprowadzić

nadmiar ciepła z płuc, leczyć nieżyt nosa oraz infekcje górnych dróg oddechowych, łagodzić bóle w stanach zapalnych wyrostka robaczkowego i wszystkich chorób wynikających z nadmiaru ciepła, takich jak bóle głowy i bóle oczu.

Masując punkty „Ying Xiang” oddziałujemy również położone w pobliżu, nieco poniżej punkty „Kou He Liao” (LI 19) określane w klasztorze Shaolin terminem „Kou He Xu”. Położone są one na górnej wardze, bezpośrednio pod dolną granicą nozdrza, na poziomie punktu Shuigou (DU 26). Oddziałując na nie przeciwdziałamy „zatkaniu” i krwawieniu z nosa oraz niedowładom mięśni mimicznych twarzy.

Masując okolice nosa oddziałujemy jednocześnie korzystnie na płuca oraz serce.

W T.C.M. powiada się, że „płuca zarządzają nosem”.

Za pomocą tego ćwiczenia możemy szybko udrożnić zapchany nos.

Następnie wykonaj we wnętrzu jamy ustnej okrężne ruchy językiem.

/ Porównaj niniejsze ćwiczenie z szóstym ćwiczeniem automasażu „Xi Sui Jing” o nazwie „Sy Qian feng Mi Duo Yi”, tzn. „Wielka ochrona organizmu poprzez aktywizację ślinianek przyusznych”. Ćwiczenie to jest opisane w artykule pt. „Automasaż Xi Sui Jing” opublikowanym na stronie www.shaolingigong.pl/



fot.5.

fot.5: Mistrz Shi De Hong praktykujący ćwiczenie „Czerwony smok spłukuje wodę”.

Okrężne ruchy językiem wykonywane we wnętrzu jamy ustnej noszą chińską nazwę „Czerwony smok spłukuje wodę”. Zwrot „Czerwony smok” oznacza język. Poruszaj 36 razy okrężnie językiem we wnętrzu jamy ustnej wzmacniając żołądek, śledzionę oraz serce, a następnie przełknij zgromadzoną w ustach ślinę w trzech łykach „obmywając” nią cały przełyk. Ważne jest, aby przełykana ślina nawilżyła od wewnątrz okrężnie całą przestrzeń przełyku, a nie jedynie spłynęła nim w dół

nawilżając grawitacyjnie tylko jego dolną część. Pomimo, że przełknięta ślina po nawilżeniu przełyku faktycznie spływa jedynie do żołądka, należy sobie subiektywnie wyobrazić, że spływa ona w dół ciała aż do podbrzusza, wnikając do dolnego Dan Tian. Pomimo, że w rzeczywistości z przyczyn oczywistych fizycznie nie ma to miejsca, jednak wyobrażenie takie doprowadza zgromadzoną w ślinie energię do podbrzusza i do dolnego Dan Tian, napełniając go Qi.

Mistrz Shi De Hong powiedział:

„Przełykana w trakcie tego ćwiczenia ślina może poprawić wygląd, zapobiega chorobom i przedłuża życie. Energia Qi, podobnie jak grzyby „reishi” jest lekiem przedłużającym życie. W T.C.M zakłada się, że hormony wydzielane przez największe gruczoły ślinowe, tj. ślinianki przyuszne, wpływają na zachowanie długotrwałej młodości. Ślina zawiera lizozym - białko kationowe, będące czynnikiem odporności nieswoistej, którego aktywność jest skorelowana z poziomem innego składnika śliny - immoglobulin, tj. przeciwciał, rodzaju białek wydzielanych przez komórki plazmatyczne w celu walki z wirusami, bakteriami a nawet pasożytami. Są one w stanie powstrzymać lub wyeliminować bakterie paciorkowca, pałeczki bakterii okrężnicy i bakterie gronkowca, likwidują choroby skóry wokół ust, choroby układów: oddechowego, pokarmowego i moczowo płciowego, leczą ropawicę, tj. stany ropne stawów i sutków, zapalenie szpiku kostnego, przeciwdziałają wystąpieniu wstrząsu toksycznego oraz zapaleniu opon mózgowo rdzeniowych, zapobiegają chorobom przyzębia, zwiększają ilość wytwarzanej przez ślinianki śliny, usprawniają pierwszy etap trawienia pokarmu w obrębie jamy ustnej, wpływają na poprawę sprawności wystawiania się, gdyż „wygimnastykowany” tym ćwiczeniem język jest w stanie precyzyjniej formułować dźwięki. Wystawiamy się wówczas wyraźniej, nie seplenimy, i jesteśmy rozumiani przez słuchaczy. (...) Przesuwanie języka we wnętrzu jamy ustnej intensyfikuje wytwarzanie śliny przez ślinianki przyuszne oraz podżuchwowe, poprawiając procesy trawienia w obrębie jamy ustnej i przyczyniając się do utrzymywania człowieka w dobrym zdrowiu. Ślina wzmacnia układ odpornościowy usuwając tym samym toksyczność raka, posiada ponadto działanie odmładzające.”

Zgodnie z T.C.M język pozostaje w stałych bardzo ścisłych relacjach z wieloma wewnętrznymi narządami. Uważa się, że stanowi on głowę, „szczyt” lub „koronę” serca, a wszystkie choroby serca są w jakiś sposób powiązane z językiem. Przez spodnią część języka przebiega meridian Śledziony, a przez sam język meridian Nerek, natomiast przez usta, policzek i wargi meridian Wątroby. Wymawiając jakiegokolwiek słowo musimy korzystać zarówno z płuc, języka oraz z ust. Ruch języka w trakcie mowy lub konsumpcji oddziałuje na wiele punktów położonych na rozmaitych meridianach, tak więc w T.C.M. powiada się, że „Przesuwanie językiem we wnętrzu jamy ustnej jest korzystne dla zdrowia wszystkich narządów”.

Mistrz Shi De Hong wspominał:

„Gdy jako małe dziecko zamieszkiwałem w klasztorze Shaolin byłem bardzo otyły. Wykonywałem więc to ćwiczenie codziennie bardzo często i dzięki temu w krótkim czasie schudłem o około 20 kilogramów. Gdy do klasztoru przyszedł mój dziadek by mnie odwiedzić, z trudem mnie rozpoznał.”

ĆWICZENIE CZWARTE:

„An Bo Er Duo” – tzn.: „Rozmasuj uszy regulując ich funkcje”.

Przed wykonaniem tego ćwiczenia rozgrzej dłonie pocierając nimi o siebie zwracając szczególną uwagę na rozgrzanie palców wskazujących oraz środkowych. Przyłóż palce wskazujące do otworów usznych zatykając nimi je, a palce środkowe umieść tuż ponad nimi na wnętrzu małżowiny usznej w rejonie połączonym energetycznie z nerkami. Wsłuchaj się w dźwięk we wnętrzu głowy przypominający buczenie. Jeśli twoje nerki są „bogate w Qi”, na skutek wcześniejszego pocierania dotrze ona do dłoni, a następnie za ich pośrednictwem przez palce do małżowin i wnętrza uszu, gardła oraz do mózgu. Mózg nazywany w T.C.M. „Morzem Szpiku” jest centrum układu nerwowego. Dla właściwego funkcjonowania potrzebuje on dużych ilości energii Qi, tlenu oraz produktów odżywczych. Dostarczanie ich w odpowiedniej ilości w dużej mierze zależne jest od dobrej kondycji zdrowotnej nerek, gdyż jeśli nerki są zdrowe i bogate w Qi, wspomagają produkcję szpiku kostnego w kościach oraz odżywianie tkanki nerwowej w rdzeniu kręgowym i w mózgu. Za pomocą tego ćwiczenia „Shaolin Shi Duan Jin” możesz optymalnie doenergetyzować swój mózg.

Opis wykonania ćwiczenia:

Przyłóż złączone palce do uszu zatykając palcami wskazującymi otwory uszne i nie rozdzielając palców umieść palce środkowe na małżowinach usznych ponad nimi. Kciuki przyłóż do żuchwy, a pozostałe palce dłoni umieść na skroniach. Z wdechem przez nos naciśnij palcami na małżowiny uszne nieznacznie wypychając je w górę, zatykając palcami wskazującymi otwory uszne i naciskając opuszkami palców środkowych na znajdujące się ponad nimi punkty połączone meridianowo z nerkami. Możesz wówczas odczuć ciepło we wnętrzu ucha. Naciskając palcami dłoni rozciągasz i powiększasz otwór uszny, zwiększasz odporność organizmu, leczysz szum w uszach oraz głuchotę. Z wydechem przesunij palce w dół, opierając palce wskazujące na małżowinach usznych poniżej otworów usznych, pozwalając, by otwory uszne zostały otwarte. Wykonaj to ćwiczenie ośmiokrotnie najpierw z zamkniętymi ustami, po czym kolejne osiem razy wraz z wydechem otwierając usta. Gdy usta są zamknięte przez cały czas wykonywania ćwiczenia, tj. w trakcie wdechów i wydechów, w chwili nacisku palcami energia Qi płynie w górę, wnikając przez ucho wewnętrzne do mózgu i energetyzując go. Wykonując wydech z otwartymi ustami, Qi spływa zasysana powstałą różnicą ciśnienia przez „Trąbkę Eustachiusza” w dół do gardła, energetyzując je i lecząc jego potencjalne schorzenia. Jest to zatem bardzo dobre ćwiczenie wspierające utrzymanie zdrowia uszu, mózgu

oraz gardła. Po zakończeniu masażu uszu wykonaj masaż bocznych powierzchni czaszki ponad i za uszami sunąc rozsuniętymi opuszkami palców dłoni po obu stronach głowy, począwszy od czoła, nad uszami w kierunku potylicy. Ruchy te przypominają czesanie włosów grzebieniem. W końcowej fazie ruch staje się szybszy w celu wyrzucenia za siebie poza obręb ciała negatywnej energii. Wykonaj po dziesięć powtórzeń tego masażu.

ĆWICZENIE PIĄTE

„**Qing Long Zhi Shang Han Tian Zhu, You Ru Ri Yue Zi Lang Zhao**” - tzn.: „Zielony smok lecący prosto by potrząsnąć filarem niebios jest jak iluminacja słońca i księżycy”.

Według mistrza Shi De Hong :

„ W piątym ćwiczeniu „wyciągamy” dłonią kark, aby go rozluźnić. Oddziałujemy wówczas jednocześnie także na meridiany odcinka szyjnego kręgosłupa w obrębie rdzenia kręgowego. Po masażu karku rozmasuj punkty usytuowane na palcach dłoni oraz punkt Lao Gong w lewej ręce. Masując punkt Lao Gong kciukiem masuj jednocześnie palcami: środkowym i serdecznym prawej dłoni punkt usytuowany na wierzchu lewej dłoni w miejscu przed zgrubieniem żylnym po przeciwnej stronie dłoni (na „wierzchu” dłoni). Gdy to uczynisz, raz jeszcze rozmasuj kark i powyższe punkty na obu dłoniach.”



fot.6.

fot.6. Mistrz Shi De Hong wykonujący piąte ćwiczenie „S.S.D.J.”.

Ćwiczenie to polega na masażu karku.

Chwyć jedną dłonią kark a drugą umieść na plecach w obszarze „Bramy Życia” (Chin: „Ming Men”). Ściśnij kark palcami dłoni a następnie z wdechem siłą ręki rozciągnij odcinek szyjny kręgosłupa w górę odchylając jednocześnie głowę tył i kierując wzrok w górę. Utrzymuj przez sekundę lub dwie rozciągnięty odcinek szyjny kręgosłupa na bezdechu, po czym z wydechem rozluźnij chwyt, przestań rozciągać odcinek szyjny kręgosłupa w górę, i trzymając delikatnie kark dłonią powoli wyprostuj szyję kierując wzrok poziomo przed siebie. Powtórz ćwiczenie dziesięć razy, po czym rozgrzej dłonie pocierając nimi o siebie, a następnie wykonaj kolejnych dziesięć powtórzeń tego ćwiczenia chwytając kark drugą dłonią.

Masaż uzupełniający:

Po zakończeniu masażu karku rozmasuj na dłoniach kciukami punkty: „**Wei Lao Gong**” i „**Nei Lao Gong**” (PC8) – (*patrz opis poniżej*).

- *Masaż punktów „Wei Lao Gong” - tzn. „Zewnętrznych Lao Gong” usytuowanych na „wierzchach” dłoni, po przeciwnej stronie punktów „Nei Lao Gong” pobudza Yang Qi, rozgrzewa ciało, rozprasza chorobotwórcze „zimno”.*
- *Masaż punktów „Nei Lao Gong” – tzn. „Wewnętrznych Lao Gong” (lub po prostu „Lao Gong „(PC 8), usytuowanych w centrach dłoni usuwa nadmiar ciepła z organizmu, likwidując pożar serca „Xin Huo” i przywracając optymalny poziom energetyczny. Uciskając go leczy się owrzodzenia jamy ustnej lub języka, opryszczkę, zgagę żołądkową, krwawienie z nosa, krew w stolcu lub moczu, zaburzenia procesów wewnątrz organicznych „Yin”, wzmacnia poczucie niezależności i zaradności życiowej, budzi życiowy wigor, przeciwdziała zmęczeniu i wyczerpaniu fizycznemu oraz emocjonalnemu, poprawia funkcjonalność narządów zmysłów, zwiększa libido, poprawia krążenie krwi i pamięć, reguluje wytwarzanie hormonów.*

Następnie rozmasuj następujące punkty:

1. **Xiao Lu Ji** ., lub „Lu Ji” (LU 10) – punkt akupunkturowy na wewnętrznej stronie dłoni na meridianie Płuc, usytuowany na mięśniu kciuka. *Nacisk na ten punkt optymalizuje ilość ciepła w kanale płuc, jest wykorzystywany w leczeniu bólu gardła, gorączki i krwawienia z nosa.*
2. **He Gu** – (LI 4) - punkt akupunkturowy usytuowany na grzbiecie dłoni pomiędzy pierwszą i drugą kością śródreczą, tj. między palcem wskazującym a kciukiem po stronie promieniowej. *Ucisk tego punktu wykorzystuje się w znieczulaniu, usuwaniu przeszkód w przepływie Qi w obrębie karku i szyi wywołujących ich ból oraz sztywność. Oddziałując na niego leczy się rozmaite choroby głowy i twarzy, jak np.: ból głowy, przekrwienie i obrzęk oczu, krwawienie z nosa, zatkały nos, ból zęba, głuchotę, obrzęk twarzy, ból gardła, szczękoscisk, a także: świnkę przeziębienie, grypę nadmierne pocenie się, ból brzucha,*

biegunkę, zaparcie, bolesne miesiączkowanie, każdy rodzaj bólu i napięcie pochodzenia psychogenne, nowotwory złośliwe, świerzb, pokrzywkę skórną, drgawki oraz paraliż połowiczny ciała. Przeciwwskazane jest uciskanie lub naktuwanie go podczas ciąży, gdyż pobudza to skurcze porodowe, może więc wywołać poronienie.

3. **Shang Yang** – (LI 1) – punkt akupunkturowy na meridianie Jelita Grubego, usytuowany na rogu paznokcie palca wskazującego po promieniowej stronie palca. *Uciskanie go działa przeciwbólowo w przypadku bólu: oka, zęba, bólu i zapalenia ucha, przeciwdziała melancholii.*
4. **Guan Chong** – (TH1) – pierwszy punkt akupunkturowy na meridianie „Potrójnego Ogrzewacza”, w rogu paznokcia po stronie łokciowej palca serdecznego. *Ucisk na ten punkt wzmacnia przepływ Qi przez meridian „Potrójnego Ogrzewacza” przez rękę aż do głowy wpływając korzystnie na stan zdrowia uszu, łagodzi ból głowy oraz gardła, leczy sztywność języka, gorączkę oraz drażliwość.*
5. **Xin Bao Yin** lub Shao Ze (SI1) punkt akupunkturowy na meridianie Jelita Cienkiego, usytuowany na rogu paznokcia po stronie łokciowej małego palca dłoni. *Uciskając go leczy się zaczerwienienie i ból oka, ból ucha i gardła, sztywność języka, szum w uszach, zawroty głowy, przywraca się do przytomności po jej utracie, torbiele, leczy się rozmaite choroby piersi, między innymi: choroby sutka, zaburzenia laktacji u kobiet, ropień piersi.*
6. **Xin Jin** lub **xin jing** lub „Shao Chong” (HT9) - punkt akupunkturowy usytuowany na meridianie Serca, w rogu paznokcia na stronie promieniowej małego palca dłoni. *Ucisk na ten punkt silnie oddziałuje na mięsień sercowy energetyzując go, przywraca świadomość po zawałach serca lub zapaści, usuwa ból i zaczerwienienie oczu, owrzodzenie jamy ustnej, przeciwdziała depresji maniakalnej, padaczce, łagodzi zaburzenia emocjonalne takie jak: lęki, silny niepokój lub ataki paniki.*
7. **Zhong Zhu** (TH3)- punkt na meridianie „Potrójnego Ogrzewacza”. Na zaciśniętej pięści usytuowany jest on na grzbiecie dłoni w zagłębieniu pomiędzy czwartą i piątą kością śródreżca. *Uciskając go leczy się schorzenia wynikające z zastoju lub niedoboru Yuan Qi , np. szum w uszach, bóle barku, pleców, głowy, zapalenie gardła.*
8. **San Jian** (LI 3) – nazwa oznacza dosłownie „Trzecie Miejsce”. Jest to punkt na meridianie Jelita Grubego, usytuowany na promieniowej stronie palca wskazującego, w pobliżu drugiej głowy kości śródreżca. *Ucisk i masaż tego punktu przeciwdziała biegunce, usuwa Wiatr i nadmiar ciepła, szczególnie z gardła, jamy ustnej, dziąseł, twarzy oraz oczu.*
9. **Da Chan Jing** lub Shao Shang (Lu 11) – punkt na meridianie Płuc, usytuowany w kącie paznokcia kciuka, po promieniowej stronie dłoni. *Nacisk i masaż tego punktu likwiduje wiatr, przeciwdziała bólowi i krwawieniu z gardła.*

Oddziaływanie terapeutyczne masażu karku:

Odchylenie głowy w tył połączone z rozciągnięciem krążków międzykręgowych kręgosłupa uelastycznia je. W chwilach rozluźnienia, po zaprzestaniu rozciągania odcinka szyjnego kręgosłupa, krew wraz z energią Qi wpływają obficie w obręb krążków międzykręgowych odżywiając je oraz energetyzując przebiegające w ich obrębie meridiany oraz położony powyżej mózg. Ćwiczenie to jest pomocne w usuwaniu zgromadzonych w obrębie krążków międzykręgowych nie wydalonych i szkodliwych dla zdrowia krystalicznych produktów przemiany materii (szczawiany, moczany itp.) usztywniających kręgosłup i odpowiadających w dużej mierze za np. dyskopatię oraz „chrobotanie” w stawach kręgosłupa w trakcie jego skrętów lub ugięć. W trakcie wykonywania tego ćwiczenia następuje „fung fu”, tj usuwanie „Wiatru” oraz szkodliwej Qi z miejsca, w którym kark łączy się z czaszką. Ma to wpływ na poprawę naszego samopoczucia oraz zdrowia.

ĆWICZENIE SZÓSTE

„**Kuan Xong Li Qi**” - tzn. dosłownie: „Otwórz klatkę piersiową”.

O wykonaniu tego ćwiczenia mistrz Shi De Hong powiedział:

„Unosząc złączone dłonie podążaj za nimi wzrokiem, jak w dziękczynnej modlitwie. Rozdziel i opuść ręce okrężnym ruchem na podobieństwo otwierającego się powoli kwiatu lotosu. Rozpościeranie rąk wzmacnia serce”

Złącz w religijnym modlitewnym geście dłonie przed splotem słonecznym. Unieś ręce z wdechem ze złączonymi dłońmi podążając za nimi wzrokiem. Rozdziel dłonie ponad głową na boki i ze spokojnym wydechem oraz uczuciem relaksu opuść ręce kolistym ruchem w dół, po czym ponownie złącz dłonie przed splotem słonecznym. Powtórz to ćwiczenie dwadzieścia razy.

Oddziaływanie:

Ćwiczenie to reguluje funkcje wątroby i woreczka żółciowego, wzmacnia serce oraz budzi pozytywne emocje. Wznosząc ręce „w kierunku nieba” rozwijasz się duchowo, a rozpościerając je i „otwierając” klatkę piersiową rozwijasz i regulujesz w jej obszarze właściwy przepływ Qi. Gdy opuszczasz dłonie z uczuciem przyjemności i ulgi, jak np. podczas „przeciągania” się po wstaniu o świcie przy pięknej pogodzie, wzmacniasz w sobie pozytywną samoocenę oraz budzisz w sobie radosny stosunek do otaczającego cię świata.

Według mistrza Shi De Hong:

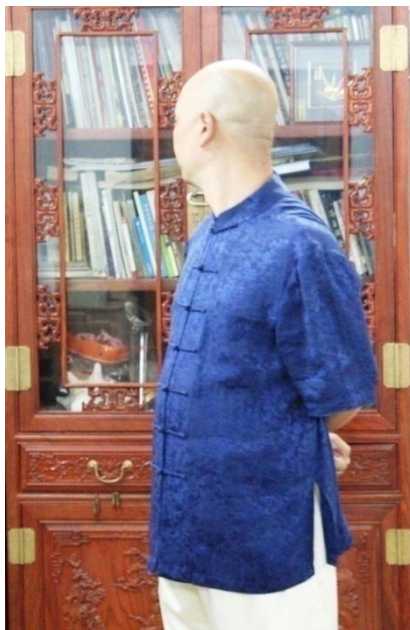
„Mięśnie ciała człowieka są przez większość życia napięte. Wykonując szóste ćwiczenie unosisz dłonie odwodząc kciuki, przez co oddziałujesz na płuca, z którymi są one meridianowo połączone. Rozpościerając ręce i prostując palce środkowe

dłoni wpływasz korzystnie na zdrowie serca. Podążając wzrokiem w górę za unoszonymi dłońmi, stopniowo odchylając głowę w tył doprowadzasz do pełniejszego dokrwienia krążków międzykręgowych odcinka szyjnego kręgosłupa. Możesz z łatwością samodzielnie poprawić swoje samopoczucie dodatkowo wykonując ćwiczenie masażu karku oraz naciskając po jego zakończeniu mocno kciukami na punkty akupunkturu Feng Fu i Feng Chi aktywując „Jing”. W przypadku występowania napięcia mięśniowego okolicy ramion możesz połączyć masaż karku z masażem ramion. Taki masaż w efekcie sumarycznym jednocześnie rozluźni i rozgrzeje masowane mięśnie oraz poprawi twoje samopoczucie. Masaż karku wykonuj pocierając od tyłu w przód. Ściskaj kark naciskając go w dół, po czym przesunij po nim dłoń łagodnym ruchem masującym w górę w kierunku czaszki.

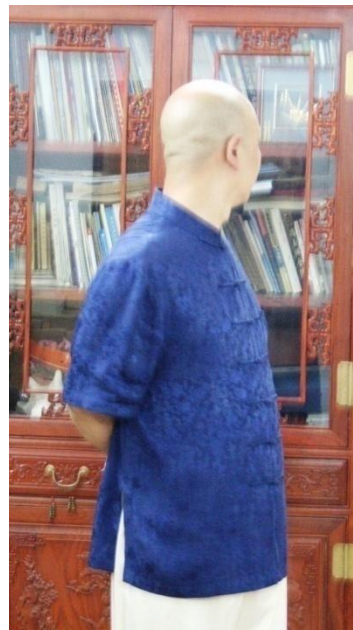
ĆWICZENIE SIÓDME:

„Xian Ho Qiao” - tzn. „Obróć głowę spoglądaj za siebie”.

„Ściskając w pięści kciuk otwórz szeroko oczy, skieruj wzrok w górę, unieś i odchyl głowę nieco w tył, po czym obróć ją spoglądając za siebie ukośnie w górę.”



fot.7.



fot.8.

fot.7, fot 8.: Mistrz Shi De Hong w siódmym ćwiczeniu „S.S.D.J.”

Chwyć lewą dłonią prawy nadgarstek za plecami na wysokości kości krzyżowej. Prawa dłoń zaciśnięta jest w pięść, a jej kciuk spoczywa w środku pięści obejmowany przez pozostałe cztery palce dłoni. Ten typ „zamknięcia” pięści symbolizuje dziecko w fazie płodowej przepełnione energią Qi, które często w ten właśnie sposób zaciska pięści w łonie matki doprowadzając do nich dużo Yuan Qi, nie pozwalając na jej rozproszenie lub utratę. Trzymając nadgarstek jednej ręki dłonią drugiej ułóż trzy

palce na trzech określonych punktach przedramienia w pobliżu nadgarstka. Umożliwi ci to palpacyjną autodiagnozę własnego tętna oraz rodzaju i truktury Qi w trzech różnych punktach na trzech różnych głębokościach poszczególnych meridianów. Sumarycznie daje to w każdym przypadku, osobno dla diagnozy tętna i osobno dla Qi, dziewięć czuciowych „odczytów” pomocnych w precyzyjnym określeniu własnego stanu zdrowia. Gdy to uczynisz, ugnij nadgarstek ręki z zaciśniętą pięścią, tworząc organiczną podpórkę z jego zewnętrznej części skierowanej ku dołowi. Oprzyj na niej od dołu wewnątrz drugiej dłoni, zbliż do siebie łopatki, a następnie napnij mięśnie rąk oraz obręczy barkowej. Wykorzystaj łopatki wzmocnione siłą napiętych mięśni rąk do „uchwycenia” kręgosłupa w analogiczny sposób do dłoni chwytającej kark w poprzednim ćwiczeniu. Obejmij i „chwyć” łopatkami kręgosłup w odcinku piersiowym, rozciągnij go w górę unosząc napiętymi mięśniami rąk ramiona, a ramionami łopatki. Rozciągając z wdechem kręgosłup i unosząc ramiona wykonaj jednocześnie powoli ruch skrętny w odcinku szyjnym kręgosłupa, obracając głowę i spoglądając za siebie ukośnie w górę. Z każdym wdechem spoglądaj naprzemiennie za siebie ukośnie w górę, raz w prawo, a raz w lewo, skręcając powoli kręgosłup począwszy od kości ogonowej, poprzez kość krzyżową, odcinek lędźwiowy, piersiowy i na końcu szyjny. Z każdym skrętem staraj się rozciągnąć nieco kręgosłup w górę, przez co wzrastać będzie jego elastyczność oraz cyrkulacja krwi oraz Qi w obrębie krążków międzykręgowych kręgosłupa. Z wydechem rozluźnij napięte mięśnie i powróć do postawy wyjściowej (stojąc lub siedząc) z uczuciem relaksu i łagodnego skracania się rozciągniętego ciała. Po dziesięciu naprzemiennych powtórzeniach rozdziel dłonie, przenieś przed siebie i naciśnij na punkt „**Nei Guan**” usytuowany na wewnętrznej stronie przedramienia. Po chwili ponownie przenieś ręce za plecy, chwyć prawą dłonią lewy nadgarstek i wykonaj kolejnych dziesięć powtórzeń ćwiczenia skręcając naprzemiennie tułów oraz szyję w prawo i w lewo, rozciągając kręgosłup oraz spoglądając za siebie ukośnie w górę. Obracanie głowy połączone z rozciąganiem i skręcaniem szyi oddziałuje witalizująco na punkt Feng Fu w zagłębieniu potylicy oraz na nerwy przebiegające przez szyję oraz na meridian Du Mai w obrębie karku.

- **Nei Guan** (PC 6) – *punkt akupunkturowy na meridianie Osierdza po wewnętrznej stronie przedramienia usytuowany pomiędzy dwoma ścięgnami w odległości dwóch i pół szerokości palca od zgięcia nadgarstkowego. Uciska się go terapeutycznie między innymi w przypadku schorzeń brzucha (refluku kwasu żołądkowego, nudności i wymiotów), schorzeń w obrębie klatki piersiowej, uczucia ucisku w obrębie klatki piersiowej, zaburzeń emocjonalnych, cieśni nadgarstka oraz utraty pamięci wynikającej ze stresu. Uciskając go leczy się zatory krwi, uporczywy kaszel, problemy z sercem, bóle stawu łokciowego i ramienia, nadciśnienie, chorobę lokomocyjną. Nacisk na ten punkt usprawnia krążenie Qi w organizmie wpływając tonizująco na stan emocjonalny, prowadząc do relaksu oraz uspokojenia serca i umysłu, przeciwdziałając bezsenności, nerwicy, rozdrażnieniu, nieuzasadnionym lękom oraz depresji.*

ĆWICZENIE ÓSME

„Dien Lou Huan Tiao” - tzn. „Pocieranie punktów Huan Tiao” .

- **Huan Tiao** – (GB 30) punkt akupunkturowy meridianu Pęcherzyka Żółciowego usytuowany na biodrze, na skrzyżowaniu bocznej 1/3 i przyśrodkowej 2/3 krętarza większego. Meridian na którym leży punkt Huan Tiao biegnie od biodra w dół nogi, po bocznej stronie uda, poprzez boczną powierzchnię kolana, i dalej wzdłuż kości strzałkowej łydki w kierunku zewnętrznej kostki stopy, poprzez grzbiet stopy do bocznej strony zakończenia czwartego palca stopy. Masując punkt Huan Tiao „chronimy biodra”, leczymy bóle rwy kulszowej (wynikające z zapalenia nerwu kulszowego), drętwienie nóg, zanik mięśni w obszarze dolnej części pleców, bioder, pośladków oraz kończyn dolnych, niedrożność krążeniową oraz wiotkość i osłabienie kończyn dolnych, „pokrzywkę” oraz czerwone swędzące wykwity dermatologiczne skóry wynikające z „Wiatru”.



fot.9.

fot. 9: Mistrz Shi De Hong praktykujący ósme ćwiczenie „S.S.D.J.”

Opis ćwiczenia:

Ćwiczenie polega na masażu ud oraz kolan począwszy od punktów „Huan Diao” (meridian Pęcherzyka Żółciowego) usytuowanych na biodrach z boków pośladków. Złączonymi palcami dłoni wykonujemy cztery okrężne ruchy masujące punkty Huan Diao, a następnie przesuwamy dłonie wzdłuż boków ud aż do kolan, po czym masujemy kolana czterema kolistymi ruchami dłoni przekazując do ich wnętrza z dłoni energię Qi. Po wykonaniu powyższych czynności suniemy dłońmi z powrotem wzdłuż ud do punktów „Huan Diao”, które ponownie masujemy palcami dłoni, itd. Ćwiczenie powtarzamy co najmniej dziesięć razy.

Po zakończeniu wykonywania niniejszego ćwiczenia w celu pełnego rozluźnienia kolan zaleca się ich „dość zdecydowane” oklepywanie za pomocą dłoni.

Mistrz Shi De Hong wielokrotnie podkreślał wagę wykonywania niniejszego ćwiczenia dla zachowania sprawności motorycznej nóg. Stawy kolanowe są największymi oraz najbardziej skomplikowanymi w budowie stawami organizmu. Nie bez przyczyny. Dźwigają i amortyzują one ciężar ciała zarówno statycznie jak i w trakcie dynamicznych ruchów, tj. stojąc, chodząc, biegnąc lub skacząc. Należy zatem o nie właściwie i nieustannie troskliwie dbać, aby zachować ich sprawność do późnej starości. Mistrz zaznaczał, że masaż nóg na skutek powiązań meridianowych pobudza jednocześnie funkcjonalnie serce oraz płuca, tak więc masując nogi wykazujemy jednocześnie troskę o stan zdrowia powyższych organów.



fot.10.

fot.11.

fot:10, fot.11. Shi De Hong si fu wyjaśniający sposoby emisji Qi z dłoni do wnętrza stawów kolanowych oraz metody oczyszczania i energetyzowania stawów.

Mistrz Shi De Hong podkreślał, że ból kolana oznacza, iż z nerkami „jest coś nie w porządku”. Zgodnie z T.C.M. nerki zarządzają stawami kolanowymi, a biodrami śledziona. Ból w kolanie informuje, że nie dociera do niego prawidłowo krew (np. na skutek urazu bądź choroby), i w konsekwencji tego nastąpiły patologiczne zmiany w jego funkcjonowaniu.

Mistrz Shi De Hong podkreślał, że:

*„ Umysł (chin. Yi) za pomocą myśli prowadzi Qi. Gdy relaksujemy jakiś organ, np. kolano, koncentrując się na nim, strumień Qi wpływa do jego wnętrza przyczyniając się to do ustąpienia bólu w miejscu koncentracji uwagi. Tym sposobem umysł Yi likwiduje cielesny ból za pomocą energii Qi. Nie zapominajmy, że kolana starzeją się pierwsze, dlatego musimy nieustannie z uwagą dbać o stan zdrowia nóg i kolan. Bardzo ważną częścią nóg są ich ścięgna oraz powięzi. Przepływa przez nie oraz gromadzi się w nich niczym elektryczność w bateriach energia Qi oraz witalność Jing. Ich stan świadczy o poziomie tych cech w ciele człowieka. Krew odżywiając ścięgna oraz powięzi energetyzuje je oraz organy z którymi się łączą. Następuje to w stanie relaksu. Pod kolanem znajduje się punkt **Wei Zhong** połączony meridianowo z plecami oraz z talią. Należy go masować gdy bolą plecy. W przypadku bólu pośladków należy masować chwytem palców dłoni oraz kciukami punkty **Yang Ling Quan** i **Zu San Li** usytuowane po bokach piszczeli.”*

- **Wen Zhong** - (UB 40) - punkt akupunkturowy na meridianie Pęcherza Moczowego. Usytuowany w dole podkolanowym między ścięgnem mięśnia dwugłowego uda a tylną częścią mięśnia Semitendinosus. Oddziaływanie na ten punkt działa przeciwbólowo w przypadku: bólu kolan, nóg, odcinka lędźwiowego kręgosłupa (tzw. „ bólu krzyża), bólu na skutek skręceń stawów, stłuczenia mięśni oraz skurczy mięśni.
- **Yang Ling Quan** – (GB 34) –punkt akupunkturowy na meridianie .Masując go przeciwdziałamy bólowi w obrębie kończyn dolnych, talii i pośladków, drętwieniu nóg i kolan, sztywności karku, bólu tylnej i górnej części ramion. Wpływamy korzystnie rozluźniając i nawilżając ścięgna.
- **Zu San Li** – patrz opis str. 24.

ĆWICZENIE DZIEWIĄTE

„La Zhun Xiao Dui” - tzn.: „Chroni i wzmacnia kolana rozciągając łydki”.



fot.12.

fot.12: Mistrz Shi De Hong wykonujący dziewiąte ćwiczenie „S.S.D.J.”.

Ćwiczenie to ma przeciwdziałać patologicznym zmianom funkcjonalnym kolan oraz leczyć ich schorzenia „odżywiając” stawy kolanowe i połączone z nimi kości oraz usprawniając do nich dopływ krwi. Przyciągając, odsuwając i napinając podudzia rozgrzewamy stawy kolanowe. Zgodnie z T.C.M. „nasze łydki, to nasze drugie serce”.

Opis wykonania ćwiczenia:

Siedząc połóż podudzie jednej nogi na udzie drugiej, nieco powyżej kolana. (patrz fot.12.) Trzymając podudzie obu dłońmi naciśnij palcami dłoni na znajdujące się na nim powyżej kostki i poniżej kolana punkty akupunktururowe, uciskając dwoma palcami dłoni znajdujące się pod kolanem na zewnętrznej stronie łydki punkty akupunktururowe „**Zu San Li**” połączone meridianowo ze śledzioną oraz kciukiem drugiej dłoni punkt nad wewnętrzną kostką stopy „**San Yin Jiao**” - tzw. „szósty punkt śledziony”. Nacisk na te punkty poprawia procesy trawienia. Naciśnij następnie na śródstopiu punkt „urody kobiecej”. Uciska nie go wpływa regulująco na gospodarkę hormonalną. Jest to punkt często nakłuwany w akupunkturze. Z wdechem dociągamy trzymane podudzie w kierunku tułowia, a z wydechem rozluźniamy pozwalając, by samoczynnie powróciło do „wyściowego” położenia na udzie drugiej nogi. W trakcie wdechu napinamy brzuch i grzbiet na wysokości talii, z wydechem rozluźniamy i relaksujemy mięśnie. Wdech następuje nosem a wydech ustami. W trakcie wdechu język dotyka podniebienia w jamie ustnej. Spód języka jest połączony meridianowo ze śledzioną. W trakcie, gdy dociągamy rękami podudzie w kierunku tułowia, jednocześnie oporujemy mięśniami nogi, odsuwając ją od siebie. Siła rąk powinna być nieco większa od oporu stawianego przez nogę, więc przewyciężając go nieznacznie przyciągamy podudzie do brzucha. Wykonaj po dziesięć powtórzeń dociągania i rozluźniania podudzia na każdą nogę. Rozluźnij podudzie i wykonaj dłońią masujące koliste ruchy ponad punktem „San Yin Jiao” emitując do niego

bezdotykowo energię Qi z punktu Lao Gong w „sercu dłoni”. Gdy to uczynisz, przesuwaj dłonią nad podudziem, zaczynając od stopy aż do kolana, i na powrót, prowadząc Qi we wnętrzu podudzia w „górze i w dół”. Wykonuj te ruchy najpierw powoli, a następnie nieco szybciej „przepływając” podudzie energią Qi. Ćwiczenie to wpływa leczniczo w przypadku występowania tzw. „stopy cukrzycowej”, obrzęku podudzia lub zmian skórnych przypominających cellulitis (tzw. skórą „skórkę pomarańczową”) świadczących o cukrzycy.

Oddziaływanie:

Ćwiczenie to przeciwdziała wysychaniu płynu maziowego w torebkach stawowych kolan, usprawnia wnikanie płynu maziowego do wnętrza stawów kolanowych oraz wspomaga procesy wytwarzania kolagenu oraz płynu maziowego. Na skutek tego „odmładzamy” swój organizm przeciwdziałając zniedołężnieniu starczemu wynikającemu między innymi z wysychania płynu maziowego w torebkach stawowych, i w konsekwencji ograniczeniu sprawności ruchowej. Wykonując regularnie niniejsze ćwiczenie zachowamy dobrą sprawność ruchową oraz elastyczność stawów kolanowych do późnej starości. Wykonywanie tego ćwiczenia zaleca się osobom z chorymi lub osłabionymi nerkami, gdyż w T.C.M. powiada się, iż to właśnie „nerki zarządzają energetycznie kolanami”. Jeśli więc nerki są słabe bądź chore, nie są w stanie właściwie energetyzować kolan, i w skutek tego te słabną, stając się podatnymi na rozmaite urazy. Napinanie mięśni łydek uwalnia energię Qi w nogach energetyzując podudzia oraz kolana.

- **Zu San Li** - (ST 36) - „Odcinek Trzech Li” - punkt akupunktury usytuowany na przedniej bocznej stronie podudzia, poniżej kolana i punktu Dubi (ST 35), bocznie o szerokość jednego palca od kości piszczelowej. Oddziałuje się na niego terapeutycznie w przypadku niedoboru i słabego krążenia „Wei Qi” lub krwi, niskiej odporności na choroby, występowania bólu stawu kolanowego i nogi, bólu brzucha, bólu żołądka, złego trawienia, schorzeń gastrycznych (w tym czkawki, wymiotów, biegunki, zaparc, wzdęcia), zapalenia wyrostka robaczkowego, zapalenia jelit, chorób (w tym zapalenia) sutka, wychudzenia, obrzęku kończyn dolnych, psychoz maniakalno depresyjnych, choroby „beri-beri”, kaszlu, porażenia połowicznego, astmy (duszności i „świszczącego” oddechu). Jest to ważny punkt akupunktury wykorzystywany w budowaniu i utrzymywaniu dobrego zdrowia. Oddziaływanie na niego optymalizuje funkcje żołądka, wzmacnia: śledzionę, energię „Wei Qi”, „Ren Qi” oraz „Yuan Qi”, odżywia energetycznie krew, napętnia ciało „Yin Qi”, gasi pożar serca „Xin Huo”, uspokaja ducha, przywraca i ożywia świadomość „Yang”.
- **San Yin Jiao** - (SP 6) - szósty punkt akupunktury meridianu Śledziony usytuowany na podudziu 3 cuny ponad wewnętrzną kostką na tylnej granicy kości piszczelowej. W uproszczeniu powiada się, że jest on usytuowany w odległości „czterech palców” ponad wewnętrzną kostką. Oddziaływanie na niego wzmacnia krew oraz Qi, leczy schorzenia śledziony, zaburzenia trawienia, zaburzenia krzepliwości krwi, schorzenia ginekologiczne:

nieregularność lub brak miesiączki, bolesne miesiączkowanie, krwawienia z macicy, słabość prowadząca do poronień, zaburzenia seksualne (u obu płci), zawroty głowy, nadciśnienie, bezsenność, niepokój i kołatanie serca, zastoje krwi w tkankach w trakcie gorączki, biegunkę.

Masaż rozluźnionych łydek reguluje cyrkulację krwi. Po dniu ciężkiej pracy, szczególnie fizycznej lub wykonywanej w pozycji stojącej - np. doręczyciel poczty, kelner lub fryzjer, itp. łydki są twarde i nabrzmięte. Za pomocą masażu zmiękcza je i poprawiamy w ich obrębie krążenie krwi, przez co przyspieszamy procesy usuwania szkodliwych produktów przemiany materii, w tym kwasu mlekowego odpowiedzialnego za tzw. „zakwasy” mięśni.

Odnośnie masażu nóg mistrz Shi De Hong powiedział:

„Dbając o zdrowie kolan musisz troszczyć się o stan zdrowia całych nóg. Chcąc zapobiec chorobie zwyrodnieniowej stawów powinieneś wzmocnić duże mięśnie nóg, np. mięśnie czworogłowe ud, wykonując codziennie lekkie ugięcia nóg w kolanach. Ćwicząc regularnie po 18 ugięć nóg w kolanach mięśnie twoich nóg wzmocnią się i ich ból minie. Osoby chorujące na reumatoidalne zapalenie stawów powinny ćwiczyć ćwiczenia rozgrzewające kalana, takie jak; „Re Xiao He Ding” oraz „Ma Jing”. Wskazane jest także, aby wykonywały one ćwiczenia łagodnie wzmacniające kolana, jak na przykład: pływanie, jazdę na rowerze czy też spacer. Silne mięśnie czworogłowe ud wspomagają pozostałe mięśnie nóg w ich skoordynowanym współdziałaniu, łagodzą objawy choroby zwyrodnieniowej stawów, wpływają na zmniejszenie bólu nóg, zwiększają siłę stawów kolanowych, wpływając pozytywnie na ogólną mobilność człowieka. (...) Jeśli stawy kolanowe boją w wyniku ogólnej nadwagi, koślawości, ograniczonej mobilności (np. pourazowej), gdy pojawiają się obrzęki i bóle kolan po wejściu lub zejściu ze schodów lub w wyniku codziennej umiarkowanej aktywności życiowej, nie zawadzi udać się do lekarza i skorzystać dodatkowo z fachowej opieki medycznej. W T.C.M. zakłada się, że organy nieużywane ulegają atrofii, więc mięśnie nóg nie trenowane „usychają”, słabną, włóknieją, tracą elastyczność i stają się podatne na urazy, np. naderwania. Nie pełnią wówczas należycie swojej funkcji ochronnej kolan. (...) Automasaż kolan i nóg jest szczególnie cenny dla osób w podeszłym wieku, mających trudności w poruszaniu się. Osoba taka chcąc poprawić zdrowie swoich nóg powinna usiąść, oklepać dłońmi, a następnie rozmasować mięśnie czworogłowe ud oraz mięśnie brzuchate łydek, następnie całe kolana i rzepki, po czym poruszać kolanami, aby poprawić w ich obrębie krążenie krwi. Czynności takie prowadzą do lepszego odżywienia kolan poprzez sprawniejsze dotarcie do ich wnętrza krwi transportującej wszelkie niezbędne dla ich zdrowia organiczne składniki odżywcze. (...) W Shaolin powiada się, że: „Gdy ruchy w stawach są nieskrępowane i sprawne, kości są żywe i zdrowe.”(...) Chroniąc stawy kolanowe przy pomocy aktywności ruchowej wykonuj określone ćwiczenia zawsze z uwagą, w stanie pełnej równowagi, gdyż jakakolwiek

niestabilność grozi upadkiem i uszkodzeniem ich przez stłuczenie lub skręcenie. Gdy takie niefortunne zdarzenie już nastąpi, nie podjęcie natychmiastowego fachowego leczenia urazu zawsze doprowadza do permanentnej choroby stawów. (...) Zdrowe kolana nie bolą i są ciepłe. Wiele osób zauważa, że ich bóle kolan ustępują w gorące dni, lub gdy ubiorą się ciepło, bądź też czymś owiną swoje kolana zapewniając im ciepło. Ból kolan ustępuje również, gdy osoby ze sporą nadwagą schudną i obciążenie ich stawów zmaleje. Warto o tym pamiętać. (...) Pamiętam pewnego człowieka, który narzekał na ból kolan wywołany przez zewnętrzny Wiatr. Poruszał się on z trudem właściwie jedynie w cieplejsze dni, a gdy dni były chłodniejsze ból w nogach stawał się dla niego nie do zniesienia. Twierdził, że ma wówczas uczucie, jakby grupa mrówek przegryzła mu się przez mięśnie i wgrzała do wnętrza kości. Zaleciłem mu wykonywanie powyższych ćwiczeń. Wykonując je codziennie wzmocnił on swoje mięśnie nóg i ścięgna po obu stronach kolan. W niedługim czasie był w stanie kucnąć, a nieznośny ból najpierw zelżał, a po pewnym czasie całkowicie ustąpił.”

ĆWICZENIE DZIESIĄTE:

„Ziao Jian Dian Di Hu Qi” – tzn: „Unieś pięty dotykając podłoża palcami stóp”.



fot.13.



fot.14.



fot.15.

fot.13, fot.14. fot.15: Mistrz Shi De Hong wykonujący dziesiąte ćwiczenie „S.S.D.J.”.

Jest to ostatnie ćwiczenie systemu qigong „Shaolin Shi Duan Jin”.

Stań w pozycji naturalnej ze stopami rozstawionymi na szerokość barków, dotykając środkowymi palcami dłoni punktów „fengshi” usytuowanych na zewnętrznych

powierzchniach ud, lub usiądź na podwyższeniu (np. na krześle) umieszczając dłonie na kolanach. Wykonując ćwiczenie unieś z wdechem pięty, a następnie z wydechem oraz tupnięciem opuść je na podłoże. Unosząc z wdechem pięty mocno wysklepij górną część śródstopia ku górze, nie odrywając jednak palców stóp od podłoża. Opuść pięty na podłoże z wydechem oraz zdecydowanym tupnięciem w ostatniej jego fazie. W chwili tupnięcia powinieneś odczuć pobudzający, orzeźwiający wstrząs. Jeśli w chwili tupnięcia odczujesz ból, oznacza to, że tupnięcie było zbyt gwałtowne, i powinieneś wykonać je delikatniej. Powtórz ćwiczenie dwadzieścia razy.

Oddziaływanie:

Ćwiczenie to wykonywane w pozycji siedzącej kieruje Qi ze stóp w górę nóg, natomiast wykonywane stojąc ze stóp w górę do całego ciała. Tupnięcia pobudzają przemianę materii, tętno, wszystkie funkcje fizjologiczne, poprawiają dotlenienie organizmu, doprowadzają do równomiernego naenergetyzowania całego ciała oraz ożywienia ducha.

Po wykonaniu ostatniego ćwiczenia „Shaolin Shi Duan Jin” rozmasuj okrężnymi ruchami kciukami punkty **Tai Chong** na grzbietach stóp. Wykonuj masaż każdego z nich przez co najmniej 30 sekund.

- **Tai Chong** - (LV3) - punkt akupunkturowy na meridianie Wątroby usytuowany na grzbiecie stopy z zagłębieniu pierwszej i drugiej kości śródstopia. Uciskając i masując go okrężnymi ruchami przeciwdziałamy większości schorzeń wątroby, bólom i zawrotom głowy, wielu chorobom oczu, niedoborowi krwi i Qi, zaburzeniom trawienia (nudnościom, wymiotom, zaparciom, biegunkom), obrzękom i bólom w okolicy pachowej i piersiowej tułowia, bezsenności, nieuzasadnionym stanom lękowym, nadmiarowi Qi „ognia”. Masując go ruchami na kształt litery „V” usuwamy z wątroby zastój Qi, przez co oddziałujemy na psychikę uspokajająco wygaszając w sobie negatywne stany emocjonalne, takie jak: rozdrażnienie, frustrację lub złość.

Jeżeli masz wysokie ciśnienie krwi wykonaj dodatkowo masaż naciskiem na punkty **Tian Chong** i **Fu Bai** na bokach głowy, położone nieco za uszami i powyżej nich.

- **Tian Chong** (GB9) - punkt akupunkturowy na meridianie Pęcherza Żółciowego. Naciskając na niego akupresurowo przeciwdziałamy bólom głowy, obniżamy nadciśnienie krwi.
- **Fu Bai** (GB 10) – punkt akupunkturowy na meridianie Pęcherza Żółciowego. Efekt oddziaływania masażem j.w.



fot.16.



fot.17.

fot.16, fot.17. Autor artykułu oraz mistrz Shi De Hong w przerwie między treningami.



fot.18.

fot.18. Każda okazja jest dobra do dyskusji na temat qigong ☺



fot.19: Mistrz Shi De Hong oraz autor artykułu.

ZAKOŃCZENIE:

Mistrz Shi De Hong podkreślał wielokrotnie, że shaoliński qigong jest naturalny i przez to bliski życiu codziennemu. Jest przydatny na co dzień w pracy i w codziennych czynnościach, doskonale sprawdzając się w warunkach klimatycznych panujących w naszym kraju. Praktyka qigong wzmacnia i stabilizuje zdrowie. Gdy chorujemy, nie jesteśmy w stanie wydajnie pracować, przez co pogorszeniu ulega często również nasza sytuacja bytowa. Pamiętajmy, że sprawność ruchowa ma wpływ na opinię o nas u innych osób, np. pracodawców. Gdy długo pracujemy siedząc przy komputerze, zaczynamy się garbić, odcinek szyjny kręgosłupa i znajdujący się w jego wnętrzu rdzeń kręgowy są źle ukrwione, przez co miewamy kłopoty z zapamiętywaniem oraz trudności w skupieniu uwagi. Praktyka qigong przeciwdziała takim objawom. Podobne przykłady pozytywnego oddziaływania ćwiczeń qigong w życiu człowieka współczesnego można by długo mnożyć. Warto również zaznaczyć, że w celu zwiększenia siły oddziaływania na określone punkty akupunkturalne stosuje się dodatkowo ich nagrzewanie za pomocą moksy. Ćwiczmy zatem shaoliński qigong pielęgnując zdrowie z pożytkiem dla siebie oraz dla innych.



fot.20.

fot.20.: Uczestnicy seminarium z mistrzem Shi De Hong w Polsce - maj 2013 r.
Więcej zdjęć z seminarium z mistrzem Shi De Hong dostępnych jest na stronie:
www.shaolinqigong.pl

Sławomir Pawłowski

Gdynia sierpień 2013 r.