

少林 坐式十段錦

Shaolin Shi Duan Jin

„Dziesięć ćwiczeń brokatu z klasztoru Shaolin”

Historia, charakterystyka, ćwiczenia wstępne
oraz zalecenia do praktyki.



fot.1. Shi De Hong si fu.

***Zdjęcia mistrza Shi De Hong wykorzystane w artykule wykonali
Guo Yin He oraz Sławomir Pawłowski.***

WPROWADZENIE

Artykuł ten zawiera nazwy używane w tradycyjnej chińskiej medycynie (T.C.M.). Przytoczenie ich jest nieodzowne w opisie poszczególnych ćwiczeń „Shaolin Shi Duan Jin”. W związku z koniecznością ograniczenia objętości tekstu do postaci artykułu, starałem się w nim pogodzić „przyjemne z pożytecznym” stosując jednocześnie formułę pewnej szczegółowości oraz ogólności zawartych w nim informacji. Zachęcam wszystkich do poznania oraz praktyki tego wspaniałego systemu qigong!



fot.2: Mistrz Shi De Hong jest również ekspertem klasztornego Shaolin kung fu.

Kilka słów o mistrzu Shi De Hong:

Mistrz Shi De Hong (świeckie nazwisko i imię: Jiao Hong Min) urodził się oraz zamieszkuje w oddalonym o 12 kilometrów od klasztoru Shaolin mieście Denfeng położonym w prowincji Henan. Jest on Dyrektorem „Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin” (chin: „Shaolin Wushu Gwoon”) położonego w odległości siedmiuset metrów od świątyni Shaolin, Dyrektorem „Międzynarodowego Centrum Nauczania Sztuk Walki” oraz Dyrektorem liceum o profilu sztuk walki. W klasztorze Shaolin zamieszkał jako chłopiec i przez wiele lat uczył się w nim od starych

mnichów buddyzmu, różnych rodzajów qigong, tradycyjnej chińskiej medycyny oraz klasztornych sztuk walki. Jego nauczycielami byli między innymi mnisi: Shi Su Xi oraz Shi Su Yun. Propagując dziedzictwo klasztoru Shaolin odwiedził ponad dwadzieścia krajów. Specjalizuje się w shaolińskim qigong, klasztornych sztukach walki oraz tradycyjnej medycynie chińskiej (T.C.M) lecząc za pomocą energii Qi, masażu, akupresury oraz akupunktury. W przeszłości wielokrotnie brał udział w rozmaitych zawodach chińskich sztuk i sportów walki, obecnie zaś zajmuje się głównie nauczaniem.

Jego osiągnięcia związane z propagowaniem chińskich sztuk i sportów walki oraz dziedzictwa klasztoru Shaolin obrazuje poniższe zastawienie:

W 1983 roku uczestniczył w „Turnieju Shaolińskich Sztuk Walki” w mieście Denfeng zdobywając:

- *Pierwsze miejsce (złoty medal) w kategorii „pięści Shaolin”.*
- *Drugie miejsce (srebrny medal) w kategorii „broni krótkiej”.*
- *Trzecie miejsce (brązowy medal) w kategorii „broni długiej”.*

W 1988 roku brał udział w Turnieju pełno kontaktowej walki sportowej „san shou” w Pekinie zdobywając:

- *Drugie miejsce (srebrny medal) w kategorii wagowej do 56 kg.*

W 1989 roku uczestniczył w „Turnieju San Shou” w Pekinie zdobywając:

- *Pierwsze miejsce (złoty medal) w kategorii wagowej do 56 kg.*

W latach 1999 – 2001 nauczał tradycyjnych shaolińskich sztuki walki, san shou oraz qigong’u w „Klubie Wychowania Fizycznego i Edukacji” w Japonii.

W roku 2003 został zastępcą Dyrektora „Centrum Treningowego Sztuk walki Klasztoru Shaolin” (chin; „Shaolin Wushu Gwoon”) oraz Dyrektorem biura „Międzynarodowego Centrum Nauczania Sztuk Walki”.

W 2004 roku prowadził szkolenia z zakresu tradycyjnej medycyny chińskiej w Akademii Medycznej w prowincji Henan.

W październiku 2004 roku zdobył złoty medal w kategorii „broni krótkiej” w „Pierwszym Międzynarodowym Festiwalu Tradycyjnych Shaolińskich Sztuk Walki” w mieście Zhengzhou - stolicy prowincji Henan, oraz srebrny medal w kategorii form walki wykonywanych bez broni (chin: „quan lu”).

W lipcu 2005 roku został Dyrektorem liceum o profilu sztuk walki, w prowincji Henan.

W sierpniu 2005 roku zdobył złoty medal w konkurencji „Pięści Shaolin” w Narodowym Turnieju Sztuk Walki.

W październiku 2006 roku zdobył złoty medal w kategorii „Pięści Shaolin” oraz brązowy medal w kategorii „walki mieczem” w „Drugim Międzynarodowym Festiwalu Tradycyjnych Shaolińskich Sztuk Walki” w mieście Zhengzhou.

W dniu 3 lutego 2007 roku został przyjęty przez Prezydenta Singapuru po prezentacji w Singapurze tradycyjnych shaolińskich sztuk walki.



fot. 3.



fot.4.

fot. 3: Shi De Hong si fu praktykujący styl „Shaolin Luohan Quan” - formę bokserską „Dużego Mnicha” (chin: „Shaolin Da Luohan Quan”.)

fot.4: Shi De Hong si fu prezentujący ruch „Orzeł rozpościera skrzydła” występujący w shaolińskiej „formie” bokserskiej „Małego mnicha” (chin: „Shaolin Xiao Luohan Quan”) wchodzącej w skład stylu „Shaolin Luohan Quan”.

SHAOLIN SHI DUAN JIN

Definicja, historia oraz charakterystyka „Shaolin Shi Duan Jin”:

W swobodnym tłumaczeniu nazwa „Shaolin Shi Duan Jin” oznacza „Dziesięć ćwiczeń z klasztoru Shaolin cennych dla zdrowia niczym brokat”. Termin ten jest nazwą systemu qigong stworzonego w klasztorze Shaolin i składającego się z dziesięciu pro zdrowotnych ćwiczeń wykonywanych stojąc bądź siedząc. Należy on do grupy systemów qigong zawierających w swej nazwie słowo „brokat”, oznaczające metaforycznie coś niezwykle wartościowego. W tym przypadku są nim poszczególne składające się na niniejszy system ćwiczenia, uważane za niezwykle cenne dla utrzymania i pielęgnowania zdrowia (chin: „Yang Sheng”). Zgodnie z zapiskami mnichów w klasztorze Shaolin, ćwiczenia tworzące pierwotny system qigong „brokatu” od samego początku wykonywane były zarówno stojąc, jak i siedząc. Pierwszy stworzony w klasztorze system „brokatu” składał się z dwunastu odrębnych ćwiczeń (chin: „**Shaolin Shi Er Duan Jin**”). Ich liczba była „echem” nawiązującym do systemów qigong wcześniej stworzonych w klasztorze Shaolin przez mnicha

Bodhidharmę (chin. „Da Mo”), tj: „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” oraz „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”, z których każdy składa się z dwunastu ćwiczeń.

(Dla jasności należy wyjaśnić, iż pomimo, że w nazwie systemu qigong „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” tzn. „Osiemnaście Rąk Buddyjskich Mnichów z klasztoru Shaolin ” występuje liczba „18”, faktycznie składa się on z dwunastu ćwiczeń. Jest tak, gdyż niektóre z ćwiczeń, jak np. pierwsze o nazwie „Unieś dłonie w kierunku nieba” składa się z czterech części, tj. czterech tzw. „Rąk Luohan”).

Shaolińscy buddyjscy mnisi kompilujący system qigong „brokatu” byli ekspertami nie tylko w zakresie sztuki walki, lecz często również tradycyjnej chińskiej medycyny. Byli zielarzami, masażyстами oraz lekarzami wykorzystującymi w swych działaniach T.C.M., w tym akupunkturę. Tworząc ćwiczenia „brokatu” bazowali na własnej wiedzy, indywidualnych doświadczeniach oraz autorskich klasztornych metodach i odkryciach z zakresu wspomaganie zdrowia oraz leczenia rozmaitych schorzeń. O ile jednak ćwiczenia „brokatu” wykonywane stojąc nawiązują w pewnym stopniu ruchowo do najstarszych klasztornych systemów qigong oraz sztuki walki, o tyle wykonywane w pozycji siedzącej zostały stworzone od podstaw wyłącznie w celu ochrony i wzmocnienia zdrowia, rozgrzania ciała i naenergetyzowania ducha. Z powyższych przyczyn zaleca się praktykowanie ich wcześniej rano, najlepiej pomiędzy godziną 5 a 7, przed rozpoczęciem wykonywania codziennych obowiązków. Od wieków ćwiczenia „brokatu” wykonywane siedząc, rozgrzewające ciało i orzeźwiający umysł, były wysoko cenione przez buddyjskich mnichów zamieszkujących w nieogrzewanych pomieszczeniach. Wykonywali je oni codziennie rano, przed rozpoczęciem porannej medytacji Ch’an (jap. „Zen”).

Wielu Chińskich badaczy dowodzi, że pierwotny shaoliński klasztorny system „brokatu” składający się z dwunastu ćwiczeń z biegiem czasu zaczął ulegać powolnej technicznej transformacji. Zmianie uległy nie tylko poszczególne ruchy, lecz również liczba tworzących go ćwiczeń. Została ona najpierw zredukowana do dziesięciu; powstał wówczas klasztorny system „**Shaolin Shi Duan Jin**”, i ostatecznie do ośmiu; powstał wówczas „**Shaolin Ba Duan Jin**”.

Zgodnie ze słowami shaolińskiego mnicha Shi Yong Bao:

„ Powszechnie uważa się, że zmiany w pierwotnym dwunasto ćwiczeniowym „Shaolin Shi Er Duan Jin” wprowadził Tao Hong Jin już w piątym wieku naszej ery podczas pobytu w taoistycznej świątyni Wudang”.

Najstarsze systemy „brokatu” tj. „**Shaolin Shi Er Duan Jin**” oraz „**Shaolin Shi Duan Jin**” zawierają wiele ćwiczeń automasażu nie występujących w systemie „**Shaolin Ba Duan Jin**”.

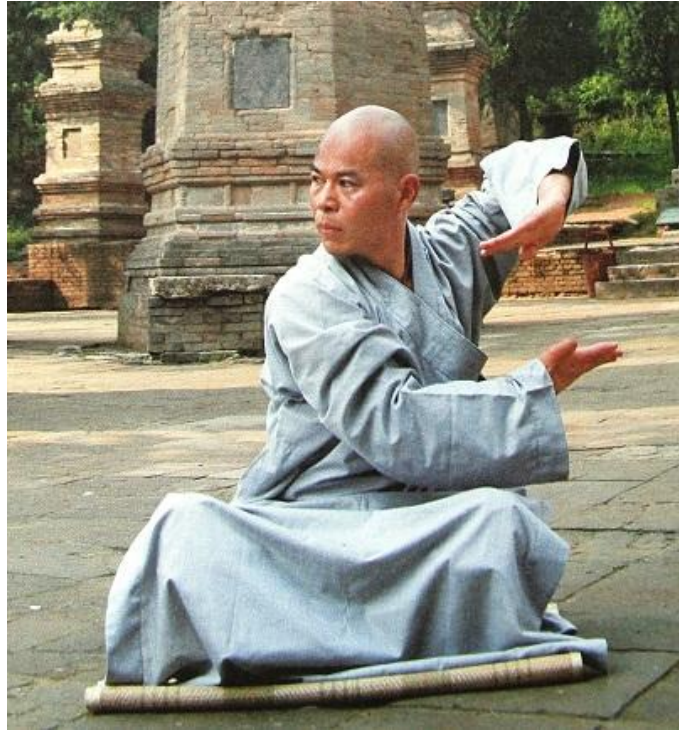


fot. 5: Shi De Hong si fu praktykujący „Shaolin Ba Duan Jin” siedząc.

Pomimo, że obecnie w świecie najbardziej rozpowszechnione są systemy qigong „Ośmiu Kawałków/Części Brokatu” (chin: „Ba Duan Jin”), nadal istnieją i są pieczołowicie pielęgnowane oraz praktykowane również shaolińskie klasztorne systemy „brokatu” składające się z dziesięciu („Shaolin Shi Duan Jin”) oraz pierwotnych dwunastu ćwiczeń („Shaolin Shi Er Duan Jin”). Dwunasto ćwiczeniowy system shaolińskiego qigong wykonywany w pozycji siedzącej tj. qigong „Dwunastu Części Brokatu z klasztoru Shaolin” (Chin: „Shaolin Shi Er Duan Jin”) naucza między innymi shaoliński mnich - wielki mistrz Shi De Yang. Wykonywanie tych ćwiczeń ma za zadanie wzmocnić u ćwiczącego szyję, ramiona, talię oraz nogi.



fot. 6.



fot. 7.

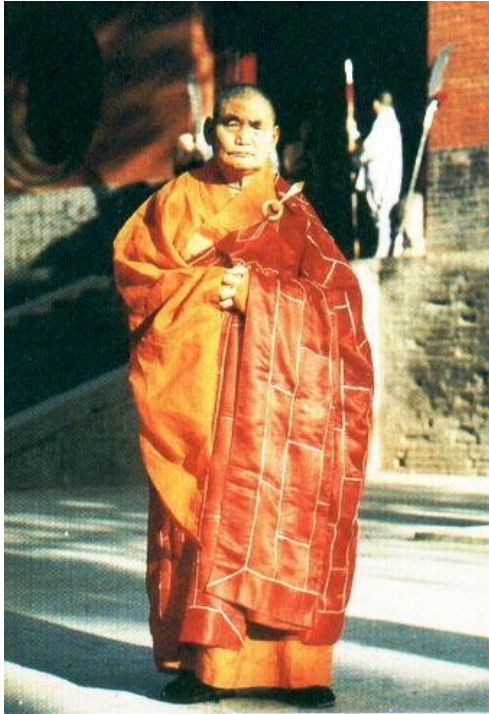
fot. 6: Mnich Shi De Yang w trakcie medytacji oraz praktykujący qigong „Shaolin Shi Er Duan Jin” - fot 7. Powyższe zdjęcia pochodzą z książki wydanej w Chinach p.t. „Shaolin Shi Er Duan Jin”.



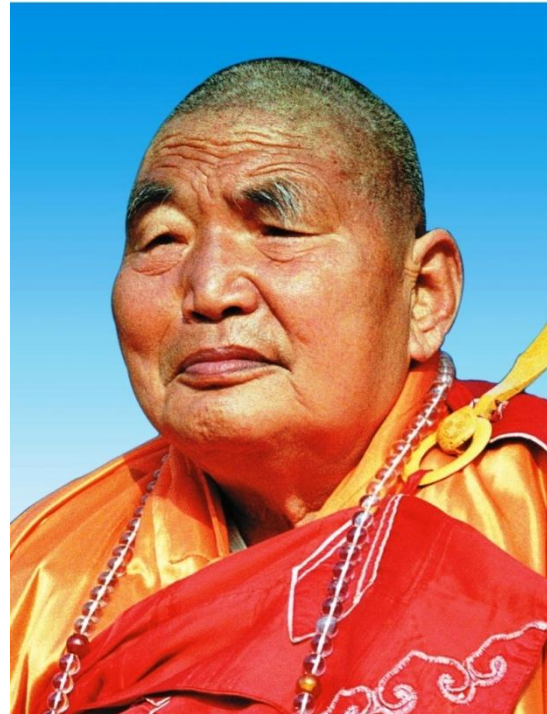
fot.8.

fot.8: Okładka książki autorstwa mnicha Shi De Yang p.t. „Shaolin Shi Er Duan Jin”.

W Polsce shaoliński system qigong „**Shaolin Shi Duan Jin**” wykonywany stojąc lub w pozycji siedzącej, składający się z dziesięciu ćwiczeń „brokatu” nauczał podczas seminarium treningowego w dniach od 29 kwietnia do 8 maja 2012 roku mistrz Shi De Hong. Nauczył się go od shaolińskiego mnicha Wielkiego Mistrza Shi Su Xi.



fot. 9.



fot.10

fot. 9, fot.10: Wielki Mistrz Shi Su Xi. (Zdjęcia zostały udostępnione dla potrzeb niniejszego artykułu przez mistrza Shi De Hong.)

Oddziaływanie ćwiczeń „Shaolin Shi Duan Jin”:

Wykonywanie ćwiczeń „Shaolin Shi Duan Jin” oddziałuje na ćwiczącego relaksująco, zmniejszając nadciśnienie, likwidując stres, przywracając optymalny poziom funkcjonowania układów i narządów wewnętrznych oraz organów zmysłów, tj. oczu (wzrok), uszu (słuch), nos (powonienie), języka (smak). Wzmacnia ręce oraz sprawność manualną dłoni, siłę emisji Qi z dłoni, wpływa korzystnie na zdrowie skóry i napełnia ją optymalnie energią, wzmacnia ochronną „Wei Qi”. Spokój oraz relaks w trakcie wykonywania ćwiczeń oddziałują psychoorganicznie na cały organizm, wpływając korzystnie na funkcjonowanie układów: pokarmowego, krążenia, nerwowego oraz immunologicznego, usuwając szkodliwe czynniki chorobotwórcze z wnętrza ciała oraz uodparniając organizm ćwiczącego na zagrażające mu szkodliwe czynniki zewnętrzne. W celu terapeutycznego oddziaływania na własny organizm ćwiczący „Shaolin Shi Duan Jin” świadomie kieruje przepływem bioenergii Qi w swoim wnętrzu doprowadzając jej strumień do jego dowolnej, wybranej przez siebie części.

Wskazania ogólne do praktyki „Shaolin Shi Duan Jin”:

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zalecane jest zrelaksowanie ciała oraz psychiki. Uspokój i wycisz umysł.
2. W trakcie wykonywania ćwiczeń stojąc lub siedząc tułów powinien być wyprostowany i utrzymywany pionowo.
3. Wykonując ćwiczenia „Shaolin Shi Duan Jin” stojąc, stań stopami ustawionymi względem siebie równolegle, rozstawionymi na szerokość ramion tak, aby punkty „Yong quan” usytuowane na podeszwach stóp znajdowały się pionowo pod ramionami, a stawy biodrowe w linii poziomej pomiędzy nimi. Przyjmując pozycję siedzącą, usiądź prosto ze skrzyżowanymi nogami, lub w postawie pół lotosu kładąc jedno podudzie na drugim, albo w pozycji „pełnego lotosu”. Jeśli podczas siedzenia w którejś z powyższych pozycji odczujesz bóle nóg, zmień ją przyjmując na minutę postawę siadu „japońskiego” tj. siadając na podudziach z piętami usytuowanymi pod pośladkami. Pozycja ta silnie oddziałuje na punkty Yong Quan usytuowane na podeszwach stóp. Po przyjęciu jej i minucie siedzenia, usiąść naturalnie na podłożu i rozmasuj punkty Yong Quan wzmacniając cyrkulację Yuan Qi w nerkach, po czym na kolejną minutę ponownie przyjmij pozycję siadu „japońskiego” zmieniając położenie stóp względem siebie pod pośladkami (zawsze jedna stopa spoczywa grzbietem na podbiciu drugiej). Po minucie ponownie przyjmij postawę siadu ze skrzyżowanymi nogami, „pół lotosu” lub „pełnego lotosu”.
4. Przed wykonaniem każdego z ćwiczeń „Shaolin Shi Duan Jin” skup uwagę na dłoniach i przez chwilę pocieraj nimi o siebie w celu ich rozgrzania oraz doprowadzenia do nich Qi. Gdy to zrobisz, umieść dłonie na plecach na wysokości nerek, a następnie wykonaj nimi dziesięć pocierających, masujących plecy ruchów od góry ku dołowi w obszarze nerek. Pocierając dłońmi plecy od góry w dół aż do obszaru miednicy oraz kości krzyżowej zrób wdech. Jednocześnie napnij oraz wypchnij na zewnątrz obszar brzucha, talii oraz grzbietu na wysokości odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Ruch ten przypomina nadmuchiwanie balonu, który rozpychany od wewnątrz ciśnieniem powietrza powiększa swoją objętość, zwiększa twardość oraz naprężenie powłoki zewnętrznej. Łączne i okrężne uwypuklenie mięśni brzucha, talii oraz odcinka lędźwiowego grzbietu połączone z głębokim wdechem „wypycha” bioenergię „Yuan Qi” z nerek do dolnego Dan Tian, skąd płynie ona następnie do sieci meridianów „Jing Luo”. Z każdym wydechem rozluźnij ciało i unieś dłonie przesuwając je wzdłuż pleców w kierunku łopatek, odwracając jednocześnie wewnętrznymi stronami z punktami „Lao Gong” ku górze. Po ich uniesieniu kciuki oparte są o boki tułowia na wysokości żeber, a palce wskazujące oparte poziomo o plecy wskazują na siebie.

Shi De Hong si fu powiedział: „ Na skutek głębokich oddechów połączonych z pocieraniem dłońmi pleców w okolicy nerek następuje uzupełnianie Qi w Jingmen.

W Shaolin powiada się: „Masując dwa punkty wiosny (tj. nerki) obracasz energię w Jingmen” .

- **Jingmen** – (GB 25) tzn. „Brama Stolicy” – punkt akupunkturowy (meridian Pęcherzyka Żółciowego „ Shaoyang”) na wysokości wolnego końca dwunastego żebra. Funkcjonalnie odpowiada on za „współdziałanie” nerek oraz śledziony a także „zbiera” Qi z organów „ Zang – Fu” usytuowanych z przodu ciała. Energia Qi funkcjonująca w tym punkcie właściwie tonizuje funkcje nerek, optymalizuje obieg płynów wewnątrzustrojowych, reguluje pracę jelit, wzmacnia śledzionę oraz obszar lędźwi, w tym odcinek lędźwiowy kręgosłupa.



fot. 11: Shi De Hong si fu relaksujący się przed rozpoczęciem ćwiczeń „Shaolin Shi Duan Jin” w trakcie seminarium w Polsce w maju 2013 roku.
Dłonie utrzymuje w ułożeniu „wogu”.

Ćwiczenia wstępne przed medytacją, medytacja oraz ćwiczenia wstępne po medytacji:

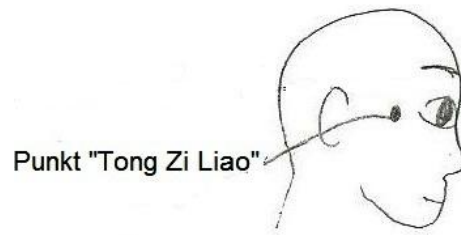
1. ĆWICZENIA WSTĘPNE PRZED MEDYTACJĄ:

Przed rozpoczęciem ćwiczeń „Shaolin Shi Duan Jin” oraz medytacji stań lub usiądź wygodnie i rozmasuj palcami dłoni punkty „**Tong Zi Liao**” (rys.1.), po czym kilkakrotnie świadomie mrugnij oczyma w celu „ożywienia” mózgu oraz wzrostu jasności procesów myślowych. Masaż punktów „Tong Zi Liao” rozprasza „**wewnętrzny Wiatr**” zapewniając właściwe ciepło we wnętrzu ciała, zapobiega także łzawieniu oczu.

- „**Tong Zi Liao**” – (GB 1), rys 1. - Punkt akupunkturowy usytuowany przy zewnętrznym kącie oka, na bocznej krawędzi oczodołu. Jest najwyższym położonym punktem akupunkturowym na meridianie Pęcherzyka Żółciowego (Chin: „Shao Yang”), będącego najdłuższym meridianem ciała. Masaż tego punktu usprawnia krążenie krwi oraz Qi w obrębie głowy oraz oczu, poprawia ostrość widzenia oraz nastrzeżenie na dalszą odległość (dalekowzroczność), usuwa Wiatr z organizmu, oddziałuje leczniczo w przypadku większości schorzeń oczu, takich jak: ból, swędzenie, zmęczenie, ciągłe napięcie mięśni wokół oczu, niewyraźne widzenie, zapalenie spojówek, łzawienie, zaćma, wczesne stadium jaskry, krótkowzroczność, zanik nerwu wzrokowego, monochromatyzm(niezdolność do rozpoznawania barw), a także: bólu głowy (w tym migreny), nadciśnienia, światłowstrętu, rozdrażnienia, napięcia przedmiesiączkowego, nerwobólu nerwu trójdzielnego, paraliżu twarzy, odchylenia po porażeniowego oczu i ust.
- W T.C.M. termin „**Wiatr**” /pisany zawsze z dużej litery/ jest uważany za jedną z przyczyn chorób. Objawy jego działania przypominają przeziębienie („zawianie”) wywołane na skutek działania na organizm człowieka jego meteorologicznego odpowiednika. Wyróżnia się „Wiatr Zewnętrzny” - atmosferyczny (Chin: „Wei Feng”) oraz „Wiatr Wewnętrzny”- organiczny (Chin: Nei Feng”). Źródłem Wiatru Wewnętrznego jest wątroba, w której powstaje z przekształcenia Yang Qi wątroby lub jej ognistej Qi – „Huo Qi”, stąd nazywa się go niekiedy również „Wiatrem Wątroby”. W T.C.M. powiada się, że: „Na grocie strzały Wiatru rozmaite choroby wnikają do organizmu atakując organy wewnętrzne”.

Shi De Hong si fu powiedział:

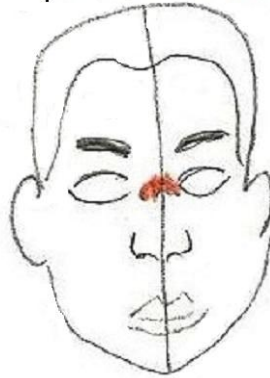
„Masaż punktów „Tong Zi Liao” daje bardzo dobre wyniki w utrzymywaniu zdrowia oczu. Jest on szczególnie pomocny osobom, które codziennie przez wiele godzin przesiadują przed monitorem komputera, oglądają TV lub też podczas długotrwałej jazdy samochodem. Masaż tego punktu może osobom prowadzącym pojazdy silnikowe uratować życie, gdyż kierując samochodami przez wiele godzin skłonne są do zasypiania „za kierownicą”. Ma to miejsce szczególnie często w godzinach popołudniowych lub wieczornych przy ogólnym znużeniu organizmu. Wówczas koncentracja uwagi zostaje wystawiona na solidną próbę i łatwo można zasnąć. Rozmasowując w takich chwilach punkty „Tong Zi Liao” można „odświeżyć” umysł i ponownie poczuć się rześko.”



rys.1: Punkt „Tong Zi Liao”.

Do rozmasowania punktu „Tong Zi Liao” użyj opuszków dwóch palców każdej dłoni, tj. wskazującego oraz środkowego. Najpierw przyłóż opuszki palców do punktów „**Jing Ming**” przy chrząstce nosa (rys. 2.) i naciśnij na nie, a następnie z wdechem przesunij delikatnie masującym ruchem kolistym w górę, począwszy od oczodołu po obu stronach nosa, aż do brwi, a następnie ponad brwiami aż do punktów „Tong Zi Liao”. Naciśnij z wydechem punkty „Tong Zi Liao”, po czym zgrywając ruchy z wdechami i wydechami wykonaj dwadzieścia kolistych ruchów masażu punktów „Tong Zi Liao” oraz obszarów wokół nich na skroniach.

Punkty "Jing Ming"
po obu stronach nosa



rys. 2. Punkty „Jing Ming”.

- „**Jing Ming**” – (rys 2) punkty akupunkturowe na twarzy w zagłębieniu górnej bocznej części nosa, nieco powyżej wewnętrznej strony szpary powiekowej oka. Masując go przeciwdziałamy wielu chorobom oczu, między innymi: przekrwieniu spojówek, krótkowzroczności, ropieniu oczu, postępującej

ślepcie, monochromatyzmowi (tj. niezdolności postrzegania kolorów) oraz zawrotom głowy.

2. MEDYTACJA:

Po wykonaniu powyższych czynności opuść dłonie. Stojąc lub siedząc nieruchomo skup uwagę na rozluźnieniu oraz relaksacji całego ciała. Następnie złącz dłonie w ułożeniu „wogu” przed dolnym Dan Tian i medytuj przez chwilę ze skoncentrowanym umysłem oraz zamkniętymi oczami.

Shi De Hong si fu powiedział:

„Sposób trzymania dłoni w ułożeniu „wogu” (fot. nr 1.) polega na umieszczeniu ich przed dolnym Dan Tian z palcami lewej dłoni spoczywającymi na palcach prawej dłoni i kciukami stykającymi się opuszkami. Mnisi z klasztoru Shaolin powiadają, że medytacja z dłońmi o kształcie „wogu” napędza człowieka siłą dorosłego słonia oraz wigorem nowo narodzonego dziecka, u którego energia Qi oraz siła ukryte są w większości we wnętrzu jego nerek.” (...)

(...) „ Zamknięcie oczu w trakcie medytacji pozwala wzrastać Qi oraz daje duchowi energię do wzrostu. Podczas medytacji język dotyka podniebienia w jamie ustnej przenosząc Qi z meridianu Du Mai do Ren Mai, ponadto oddziałuje korzystnie na serce. Europejczycy mawiają, że „oczy są oknami duszy”, Chińczycy natomiast, że „oczy są oknami serca”, można więc z nich „wyczytać” informacje o stanie zdrowia fizycznego oraz emocjonalnego serca. Z oczami „połączona” jest również wątroba, stąd i jej schorzenia można z łatwością zdiagnozować na podstawie barwy oczu i stanu ich naczyń krwionośnych. W Europie powiada się „strzeż (czegoś) jak oka w głowie”, w Chinach natomiast „dbaj o swoje serce oraz o wątrobę”. Musimy o nie dbać, gdyż głównym zadaniem serca jest pompowanie krwi do każdej komórki naszego ciała, natomiast wątroby przechowywanie i filtrowanie krwi. Sprawne działanie obu tych narządów oraz ich właściwa funkcjonalność jest niezbędna dla naszego zdrowia i życia. Oba są równie ważne, a o stanie ich zdrowia możemy wyrokować na podstawie wyglądu oczu.” (...)

(...) „Shaolińscy mnisi powiadają, że najważniejszym celem praktyki „Shaolin kung fu” jest osiągnięcie przez ćwiczącego oświecenia. Jest to możliwe dzięki „Xiu Xin Yang Xing”, tzn: „Kultywacji serca oraz ożywianiu ducha”. Następuje to w trakcie praktyki medytacji Ch’an. Istnieje powiedzenie, że: „Aby wznieść się na wyżyny w sztuce walki i zrozumieć jej głębię, należy również praktykować qigong, lecz aby osiągnąć mistrzostwo w qigong, należy medytować.” Jest tak, gdyż medytacja polega na kultywowaniu czystości serca, ożywiając jednocześnie ciało i ducha oraz wzmacniając charakter.”

3. ĆWICZENIA WSTĘPNE PO MEDYTACJI:

A- Naenergetyzowanie punktu „Yin Tang”.

Po zakończeniu medytacji unieś prawą dłoń i przyłóż palec wskazujący oraz środkowy do punktu Yin Tang między brwiami, przekazując do niego Qi. Siedź przez chwilę w skupieniu, po czym opuść prawą dłoń i unieś lewą. Przyłóż do punktu Yin Tang dwa palce lewej dłoni w tym samym co poprzednio celu.

- **Yin Tang** – (rys 5.) – punkt akupunkturowy pomiędzy brwiami, tzw. „trzecie oko”. Masowanie go zaleca się w przypadku bólu głowy, stresu, niepokoju lub bezsenności. Masaż tego punktu „uspokaja ducha” zwiększa ilość energii Qi w obrębie głowy, leczy zapalenie zatok, przekrwienie tkanek w obrębie twarzy.

Według mistrza Shi De Hong:

„U ludzi sukcesu, zdrowych, kreatywnych i pełnych energii świeci on jak latarnia. Gdy nie świeci, jest to zły znak. W związku z powyższym, gdy np. boli głowa i „latarnia” nie świeci, należy powyższy punkt masować, aby samopoczucie się pozytywnie znormalizowało i powróciło do właściwego, pozbawionego bólu stanu, a „latarnia” ponownie rozświetliła się”.

B- Masaż punktów „Jing Ming” oraz brwi.

Unieś z wdechem obie dłonie przed twarz z opuszkami palców na wysokości brwi. Przyłóż z wydechem opuszki palców wskazującego i środkowego do punktów „Jing Ming” (rys.2.). Weź kolejny wdech, a z wydechem przesunij opuszkami palców wzdłuż brwi aż do ich końców. Palec środkowy przesuwaj tuż ponad brwią a wskazujący tuż pod nią. W czasie przesuwania palców brwi powinny „prześlizgiwać” się pomiędzy ich opuszkami. Wykonaj powyższy ruch masujący co najmniej dziesięciokrotnie „zgrywając” ruchy z wdechami i wydechami, niemniej najlepiej będzie gdy będziesz je kontynuował(a) do chwili, gdy na masowanej powierzchni ciała poczujesz ciepło.

C- Masaż oraz energetyzowanie okolic oczu.

Skuteczność masażu okolic oczu dla poprawy ostrości widzenia dostrzegli nie tylko Chińczycy, lecz również Polacy a zapewne również mieszkańcy wielu innych, odległych od siebie geograficznie krajów. W Polsce mawia się przecież, że w chwili zaskoczenia jakimś widokiem, dana osoba „przeciera oczy ze zdumienia”, aby wyraźniej zobaczyć zaskakujący widok. „Przeciera oczy” czyli rozmasowuje je oraz ich okolice.

Następnym ćwiczeniem poprzedzającym praktykę „Shaolin Shi Duan Jin” jest masaż skóry wokół oczu wykonywany okrężnymi ruchami palcami dłoni. Należy rozpocząć go w punkcie „Jin Ming” i w nim zakończyć. Wykonaj z wdechem okrężny masujący ruch palcami dłoni sunąc nimi po skórze począwszy od punktu „Jin Ming” nad brwiami aż do skroni, a z wydechem okrężnie pod oczami „powracając” do punktu „Jin Ming”. Za pomocą tego masażu rozluźniasz nerwy i mięśnie otaczające oczy, wykonuj go więc najlepiej tak długo, aż twoje oczy „wypoczną”. Gdy to uczynisz opuść i złącz dłonie, a następnie pocieraj nimi o siebie do chwili, gdy się rozgrzeją. Zamknij oczy i przybliź do nich dłonie kierując punktami Lao Gong w stronę gałek ocznych. Wykonaj wokół oczu delikatny masaż wewnętrznymi stronami rozgrzanych dłoni doświadczając uczucia emanacji ciepła wnikaającego z dłoni do gałek oczu i oczodołów, relaksu, wygody oraz ustępowania zmęczenia w obrębie masowanego obszaru twarzy.

Według mistrza Shi De Hong:

“Gdy będziesz miał silną Qi, będziesz miał zdrową krew. Gdy twoja krew będzie zdrowa, będziesz miał zdrowe ciało oraz zdecydowane spojrzenie. Gdy twój wzrok będzie „silny” i bystry, będziesz miał jasny i rzeźki umysł. Będziesz wówczas wyraźnie widział zarówno „z bliska”, jak i na dalszą odległość. (...) Gdy oczy są zmęczone gromadzi się w nich dużo krwi, tkanka wokół nich jest opuchnięta, a same oczy czerwienieją i zaczynają łzawić.”

D - Masaż punktu „Daying”.

Naciśnij kciukami punkty **Daying** przy żuchwie (rys. nr 3) i delikatnie je rozmasuj.. Punkty te położone są na kanale energetycznym przebiegającym przez brzuch.

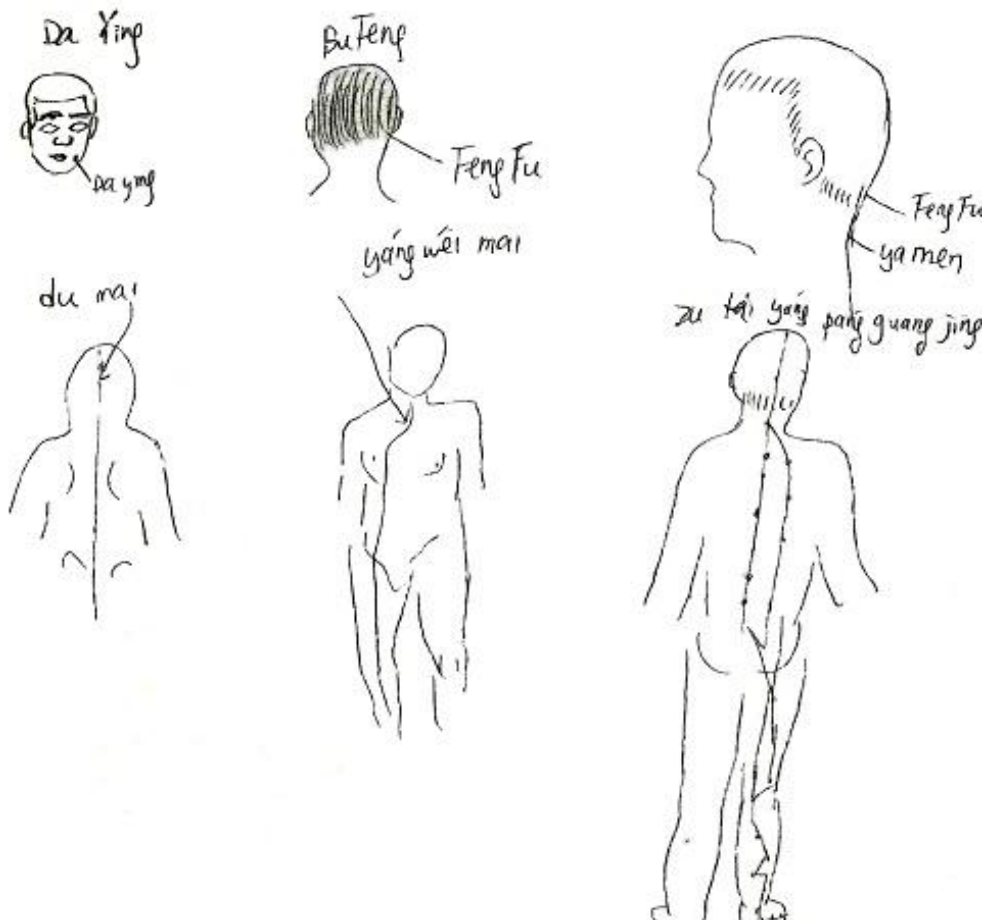
- **Daying** – (rys 3.) punkt akupunkturowy na meridianie Pęcherza Moczowego „Taiyang” usytuowany przy żuchwie twarzy. Masowanie lub nakłuwanie go akupunkturowo leczy paraliż mięśni twarzy, uśmierza ból zębów, stabilizuje zęby w dziąsłach, leczy obrzęk policzka, szczękoscisk, wady wymowy (np. mowę bełkotliwą lub seplenienie). Uciskanie punktu Daying likwiduje zastoje i wzmacnia cyrkulację Qi w obszarze brzucha oraz podbrzusza, przeciwdziałając pogorszeniu samopoczucia oraz bólom brzucha. W przypadku występowania bólu brzucha, w celu wzmocnienia efektu terapeutycznego uciskania punktu Daying zaleca się, by wykonać dodatkowo masaż punktu **Hui Yin** w kroczu (patrz opis poniżej), usprawniając krążenie krwi w podbrzuszu oraz witalizując jing.
- **Hui Yin** (CV 1) – punkt akupunkturowy w centrum krocza. U mężczyzn usytuowany pomiędzy odbytem a moszną, u kobiet między odbytem a tylnym spoidłem warg sromowych. Łączy „sto punktów Yin”. Jest punktem przecięcia meridianów Ren Mai, Du Mai oraz Chong Mai. Masaż punktu Hui Yin ożywia libido, oddziałuje leczniczo w przypadku występowania zaburzeń w obrębie systemu moczowo płciowego, tj. „dolnych otworów ciała Yin”, takich jak: choroby cewki moczowej, odbytu oraz otworów genitalnych, np.: świąd,

zatrzymywanie moczu, wypadanie macicy, brak lub nieregularność miesiączkowania, hemoroidów, wypadania końcowego odcinka jelita, a także przypadku śpiączki, depresji maniakalnej oraz nieprzytomności w przypadku utonięć.

E – Masaż punktu „San Yang”.

Naciśnij kciukiem punkt „San Yang” usytuowany na przedramieniu, a następnie wykonaj palcami dłoni głaskające energetyzujące ruchy nad nim i wokół niego.

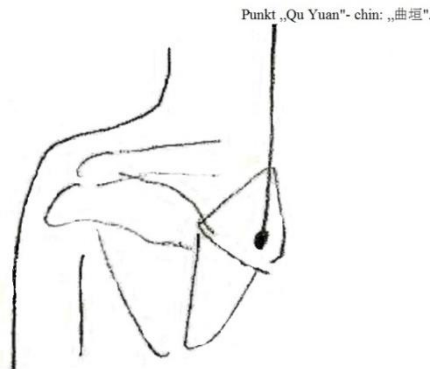
- **San Yang lub „San Yang Luo”** - dosłownie „Trzy Połączenia Yang”, punkt akupunkturowy położony na wewnętrznej stronie przedramienia, 4 cuny ponad zgięciem nadgarstka, między kością promieniową i łokciową. Oddziałując na niego leczy się: ból zęba, ból dłoni, bóle w klatce piersiowej, głuchotę, nagłą chrypkę oraz hipochondrię (tj. zaburzenie somatoformiczne polegające na nieuzasadnionym przekonaniu o występowaniu co najmniej jednej poważnej postępującej choroby somatycznej.)



rys.3. Usytuowanie niektórych punktów akupunkturowych oraz meridianów wymienionych w dwuczęściowym opracowaniu na temat „Shaolin Shi Duan Jin”.
c.d.n. ☺

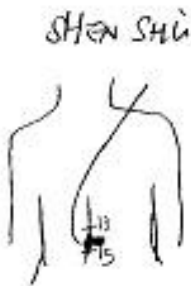
F. Nacisk i masaż punktu „Qu Yuan”.

Umieść dłoń za plecami, naciśnij a następnie rozmasuj kciukiem punkt „Qu Yuan”.



rys. 4. Punkt „Qu Yuan”. c.d.n. ☺

Qu Yuan (SI 13) – punkt akupunkturowy usytuowany na meridianie Jelita Cienkiego, na plecach między łopatką a głową kości ramieniowej. Oddziaływanie naciskiem na punkt „Yu Quan” pomaga w leczeniu sztywności karku, urazów barku, bólu około łopatkowego, schorzeń reumatycznych. Masaż tego punktu usprawnia krążenie krwi w otaczającym go obszarze ciała.



rys. 5: Niektóre z punktów akupunkturowych wymienionych dwuczęściowym opracowaniu na temat „Shaolin Shi Duan Jin”..

G – Masaż pleców w obszarze nerek.

Przed rozpoczęciem pierwszego ćwiczenia „Shaolin Shi Duan Jin” oraz przed wykonaniem każdego kolejnego wykonaj po dziesięć ruchów masujących plecy w obszarze nerek w celu wyprowadzenia z nich Yuan Qi do dolnego Dan Tian, a następnie do „Jing Luo”, tzn. do sieci meridianów. Opis ćwiczenia na str. 9, pkt.4.

Według mistrza Shi De Hong:

„Masaż okolic nerek powoduje podgrzanie i wypłynięcie z nich zgromadzonej tam Yuan Qi zapewniając energetyczne odżywienie mózgu, optymalną funkcjonalność serca oraz wątroby. Masując nerki oddziałujemy jednocześnie na położone w ich pobliżu punkty „Sheng Shu” wpływając korzystnie na swoje zdrowie i przeciwdziałając bólom w odcinku krzyżowym kręgosłupa. Zgodnie z T.C.M nerki są „korzeniem” całego qigong’u. Zarządzają one stanem zdrowia szpiku kostnego wytwarzającego krew. Gdy szpik kostny jest zdrowy „produkuje” zdrową krew, a ta dotlenia, wzmacnia i odżywia całe ciało. Umożliwia to wytwarzanie w jądrach zdrowego nasienia. Nerki wywierają zatem bezpośredni wpływ na wytwarzanie i stan „zdrowia” nasienia, a przez to w pewnym stopniu również na stan zdrowia poczętego za jego pomocą w wyniku zapłodnienia nowego życia. Zdrowe nerki to zdrowsze potomstwo.”



fot.12.

fot. 13.

fot. Mistrz Shi De Hong masujący plecy w obszarze nerek.

- **Sheng Shu** – (UB 23), rys.5, str 18. Punkt akupunkturowy usytuowany plecach, na meridianie Pęcherza Moczowego, silnie powiązany z funkcjonowaniem nerek. Oddziaływanie na niego wywiera korzystny wpływ na funkcjonowanie mózgu, zdrowie zębów, kości, włosów oraz słuch, fizjologiczną sprawność seksualną u mężczyzn. U kobiet leczy zaburzenia seksualne, oziębłość, bezpłodność, bolesne miesiączkowanie bądź brak miesiączki. Osoby starsze masując go uzupełniają niedobory energetyczne organizmu. Masaż tego punktu likwiduje objawy wyczerpania, osłabienie, przewlekłe zmęczenie, bóle krzyża, bóle stawów wynikające ze skręcenia, szum w uszach, głuchotę oraz leczy przewlekłe infekcje ucha.

Podczas każdego wdechu napinamy i uwypuklamy brzuch oraz plecy na wysokości talii, natomiast wraz z wydechem rozluźniamy i „opuszczamy” brzuch oraz grzbiet. Według Tradycyjnej Chińskiej Medycyny nerki zarządzają kośćmi, których z kolei zakończeniem są zęby. W związku z powyższym wraz z wdechem zaciskamy zęby dotykając językiem do podniebienia w jamie ustnej, rozszerzamy świadomie oczy (jakby na skutek zdziwienia), a wyrazem twarzy wyrażamy emocje. W trakcie wdechu skupiamy energię Qi w obrębie brzucha, natomiast z wydechem w stanie relaksu rozprowadzamy po całym organizmie.

Mistrz Shi De Hong powiedział:

„Gdy jesteś odprężony i zrelaksowany, krew dociera do każdego miejsca w twoim ciele. Qi płynie wówczas w górę ciała wznosząc się wzdłuż kręgosłupa meridianem „Du Mai”. Człowiek nabiera wówczas sił i staje się silniejszy. Ćwiczenie masażu pleców w okolicy nerek można wykonywać niezależnie od praktyki całego systemu, np. wskazane jest dla osób pracujących długotrwale w pozycji siedzącej przy komputerze. Działa ono relaksująco i energetyzująco, odświeżając pamięć.”

Sławomir Pawłowski

Gdynia lipiec 2013