

少林十二大劲功

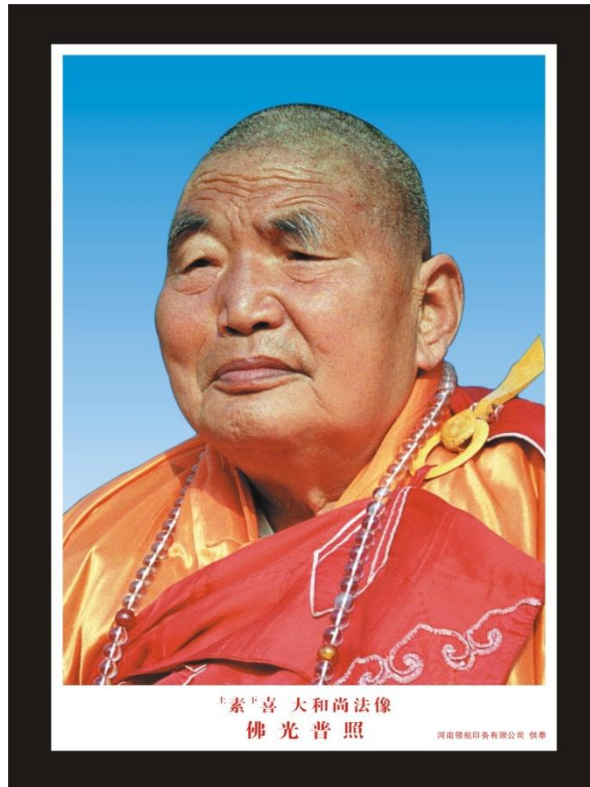
Shaolin Shi Er Da Jin Gong

Dwanaście ćwiczeń qigong z klasztoru Shaolin



fot.1.

fot.1: Shi Su Gang si fu praktykujący qigong „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.
Nauczył się go od mnicha z klasztoru Shaolin - Wielkiego Mistrza Shi Su Xi.



fot.2.

fot. 2: Nauczyciel Shi Su Gang si fu - shaoliński mnich Wielki Mistrz Shi Su Xi.
(ur.1924 – zm.2006r.)

WSTĘP:

W klasztorze Shaolin stworzono, rozwinęto i praktykowanych jest wiele typów qigong, wśród nich także „**Shaolin Shi Er Da Jin Gong**”. Nazwa ta oznacza shaolińską metodę składającą się z dwunastu ćwiczeń, poprzez wykonywanie których człowiek może rozwinąć w sobie witalność oraz siłę. Nawiązuje ona do liczby ćwiczeń tworzących pierwszą, z trzech serii składających się na nią ruchów. Jak to często bywa, także i w tym przypadku, rozmaici autorzy książek oraz opracowań na temat qigong wskazują różne osoby, jako jego twórcę. Jedni twierdzą, że stworzył go żyjący na przełomie V i VI wieku naszej ery hinduski mnich Bodhidharma, i w związku z tym nazywają go systemem/metodą qigong „Wei Dan Bodhidharmy”, inni zaś uważają, że powstał on dopiero w czasach panowania dynastii Qing, tj. w latach od 1644 do 1912. W związku z tym, że w nazwie systemu zawarta jest liczba tworzących go ćwiczeń,(tj. dwanaście), przypuszczam, że faktycznie został on stworzony w klasztorze Shaolin, lecz pierwotnie składał się wyłącznie z jednej (obecnie pierwszej) serii ćwiczeń. Z biegiem czasu, po „wydostaniu się” poza klasztorne mury został on rozwinęty o drugą i w końcu o trzecią serię ćwiczeń.

Bez względu jednak na to, kto go faktycznie stworzył, składające się na niego obecnie trzy serie ćwiczeń stanowią wartościowy, prozdrowotny zestaw ruchowy, należący do grupy „Wei Dan” (tzn. „Zewnętrzny Eliksir”). W związku z tym, że wszystkie jego ćwiczenia wykonywane są w jednej, naturalnej postawie ciała, osoba ćwicząca go w trakcie praktyki nie musi się przemieszczać, i przez to dekoncentrować. Zewnętrzna prostota ruchowa pozwala na wykonywanie ćwiczeń w stanie głębokiego skupienia, procentując przez to solidną wewnętrzną pracą, fizycznym oraz energetycznym wzmocnieniem oraz pozytywną mentalną przemianą.

Według Li Jingwei oraz Zhu Jianping - autorów książki p.t. „An Illustrated Handbook of Traditional Chinese Health Preservation”, ćwiczenia te zostały stworzone przez Tan Fu w czasach dynastii Qing, a następnie opublikowane przez Wang Shou w księdze p.t. „Ilustrowane ćwiczenia regulujące cyrkulację Qi oraz wzmacniające zewnętrzny wigor”. Określane one były przez niego skrótowo, jako: „Ćwiczenia Zdrowotne Tan Fu”. Gdy Wang Shou powrócił w sędziwym wieku do swojej rodzinnej miejscowości, był człowiekiem umiarkowanym i powściągliwym w kwestii uciech cielesnych. W celu ochrony swojego zdrowia i życiowej Qi przestrzegał regularnej diety oraz regularnie praktykował ćwiczenia stworzone przez Tan Fu, zgodnie z jego zaleceniami, uzyskując podobno niesamowite wprost efekty. W 1841 roku Wang Shou opublikował książkę p.t. „Ilustrowana Księga Ćwiczeń Tan Fu Regulująca Cykliczność Qi oraz Wzmacniająca Zewnętrzny Eliksir „Wei Dan”. Składa się ona z trzech rozdziałów, w których autor opisał i zilustrował trzy serie ćwiczeń qigong regulujących w 22 „krokach” cykliczność Qi. Każdy „krok” został w niej barwnie zobrazowany oraz szczegółowo opisany. Księga rozpoczyna się od wstępnego opisu punktów, na których należy skupić uwagę podczas praktyki. Zgodnie z zapewnieniem jej autora, osoba wykonująca przedstawione w niej ćwiczenia, postępująca zgodnie z opisanymi w niej zaleceniami oraz utrzymująca właściwe postawy, powinna doświadczyć ich właściwego oddziaływania oraz osiągnąć zakładane przez praktykę cele.

Zalecenia shaolińskich mnichów do praktyki „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”:

„Ktokolwiek praktykuje ten system qigong, powinien wykonywać składające się na niego ćwiczenia w stanie relaksu i spokoju. Stań z jasnym, skoncentrowanym umysłem zwrócony twarzą na wschód. Nie powinien używać siły fizycznej w żadnym obszarze ciała, poza miejscami wskazanymi w ćwiczeniach. Raczej wysyłaj mentalnie energię Qi przez ręce do dłoni, gdyż używanie jakiegokolwiek siły uniemożliwi ci płynne połączenie ruchów rąk. Wykonując każde z ćwiczeń policz w myślach do 49, a dopiero potem przejdź do następnego, bez zbędnej przerwy lub zmiany postawy ciała. Osoby uczące się tego typu qigong'u potrzebują zwykle od dwóch tygodni do miesiąca czasu, aby go sobie właściwie przyswoić. Gdy opanujesz wszystkie ćwiczenia, skieruj za ich pomocą Qi w górę ciała, aż do głowy. Prowadząc Qi (nazywaną też „Jijin”) w górę ciała, należy być bardzo ostrożnym. W okresie

praktyki należy bezwzględnie zaniechać spożywania napojów alkoholowych oraz aktywności seksualnej. Ćwiczenia należy wykonywać od pięciu do siedmiu razy w ciągu doby, w równych odstępach czasu, ćwicząc zarówno w ciągu dnia, jak i nocą. Należy spożywać w ciągu doby 4 lub 5 posiłków. Wykonując je nieprzerwanie przez sto dni, siła mięśniowa tak wzrośnie, że nawet słabi ludzie będą w stanie unieść z ziemi ciężar o wadze 250 lub 300 kilogramów. Ludzie w podeszłym wieku ze słabą Qi powinni wykonywać te ćwiczenia dwa lub trzy razy w ciągu doby. Dzięki praktyce polepszy się im apetyt oraz zaczną zanikać liczne, nawet przewlekłe choroby.”

Zalecenia Tan Fu:

1. Wybierz czyste miejsce na wykonywanie ćwiczeń. Przed rozpoczęciem praktyki stań zwrócony twarzą w stronę wschodu.
2. Przyłóż koniec języka do podniebienia w jamie ustnej i ureguluj oddech.
3. Utrzymuj ciało wyprostowane, nie pochylaj głowy, rozluźnij mięśnie twarzy, wzrok skieruj w przód, lub nieznacznie w górę.
4. Zrelaksuj wnętrze ciała, gdyż w przeciwnym razie energia Qi nie będzie dotrzeć aż do pięści.
5. W ciszy i w milczeniu prześledź w myślach i policz wszystkie 49 kolejno następujące po sobie „kroki”(ćwiczenia), które zamierzasz wykonać.
6. Gdy to uczynisz, niezwłocznie przejdź do praktyki pierwszego ćwiczenia, a po jego zakończeniu do następnego, itd. Jeśli tego nie uczynisz, cyrkulacja Qi zostanie przerwana i hulaszczo utracona.
7. Używaj siły jedynie w rękach.
8. Druga grupa ćwiczeń musi być wykonywana przez kilka dni po zakończeniu praktyki pierwszej serii, natomiast trzecia grupa przez pięć do siedmiu dni po zakończeniu wykonywania drugiej serii ćwiczeń.
9. Głębia oddziaływania ćwiczeń będzie kompletna nie prędzej, niż w połowie miesiąca (tj. po 15 dniach praktyki), a swą pełnię osiągnie po 20 dniach ich wykonywania.
10. Aktywność seksualna w okresie wykonywania ćwiczeń powinna być ograniczona do minimum, a najlepiej całkowicie zaniechana.
11. Jeśli będziesz wykonywał poszczególne serie ćwiczeń siedmiokrotnie w ciągu doby, Qi w twoim ciele osiągnie maksymalny poziom po 50 dniach praktyki. Przez sto dni jedz i pij każdego dnia pięć razy dziennie (spożywaj pięć posiłków dziennie). Po stu dniach praktyki słabeusz będzie w stanie udźwignąć 250 kilogramów, a siłacz pół tony. Ludzie starzy i słabi, nie mający sił, by dużo ćwiczyć, powinni wykonywać jedynie pierwszy zastaw ćwiczeń, spożywać pięć posiłków dziennie oraz budować siłę fizyczną wraz z Qi.

Niektóre rysunki ilustrujące niniejszy artykuł są kopią ilustracji z książki Wang Shou z 1841 roku.

Pierwsza seria ćwiczeń:

Ćwiczenie pierwsze:



fot.3.



rys.1.



rys.2.



rys.3.

fot.3: Shi Su Gang si fu praktykujący pierwsze ćwiczenie systemu qigong „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys.1: Rysunek z shaolińskiej księgi, przedstawiający mnicha praktykującego pierwsze ćwiczenie systemu „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys.2: Rysunek z księgi autorstwa Wang Shou z 1841 roku przedstawiający człowieka praktykującego pierwsze ćwiczenie systemu „Shi Er Da Jin Gong”.

rys.3: Rysunki autorstwa Shi Su Gang si fu, na których zaznaczał on drogi przepływu Qi w trakcie wykonywania pierwszego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

Rysunek „górny”:

Przedstawiona została na nim graficznie oraz opisowo **droga Qi w trakcie wdechu**: Qi wypływa z punktów „Yong Quan” w stopach, dociera do punktu „Hui Yin” w kroczu, z niego wpływa do meridianu „Du Mai”. Biegając w górę ciała wzdłuż kręgosłupa dociera nim do punktów „Ming Men” i „Da Zhui”, następnie do „Bai Hui” (na szczycie głowy), po czym spływa przez środek czoła do punktu „Yin Tang” (między brwiami),

dociera do podniebienia w jamie ustnej, a z niego przez język wpływa do meridianu „Ren Mai”, którym ostatecznie dociera do Środkowego Dan Tian” (Zhong Dan Tian).

Rysunek „dolny”:

Przedstawiona na nim została graficznie oraz opisana droga przepływu Qi we wnętrzu ciała **w trakcie wydechu**:

Qi wpływa ze środkowego „Dan Tian” (Zhong Dan Tian) dwoma strumieniami: **Pierwszym** z nich wpływa do kręgosłupa, i na wysokości łopatek rozdziela się na dwa mniejsze nurty, docierające do pach, ramion, rąk i na koniec do punktów „Lao Gong” w centrach dłoni.

Drugi strumień energii spływa ze środkowego „Dan Tian” w dół ciała docierając do „Dolnego Dan Tian” (Xia Dan Tian), następnie do punktu „Hui Yin” w kroczu, po czym rozdziela się na dwa nurty, płynąc nimi wzdłuż nóg meridianami „Yang Jiao Mai”, docierając do stóp, i ostatecznie do usytuowanych na ich podeszwach punktów „Yong Quan” (bulgoczący gejzer/źródło).

Opis wykonania ćwiczenia:

Stań zwrócony twarzą na wschód. Głowa jest nieznacznie uniesiona, a wzrok skierowany nieco powyżej poziomu. Stopy ustawione są względem siebie równolegle i rozstawione są na szerokość ramion. Ramiona są zrelaksowane i naturalnie opuszczone, a łokcie lekko ugięte i uniesione. Wewnętrzne strony dłoni skierowane są ku podłożu, a ich grzbiety ku górze. Palce i kciuki są proste, utrzymywane poziomo w stosunku do podłoża, i skierowane w przód. Wnętrze ciała jest rozluźnione i zrelaksowane. Policz w myślach powoli od 1 do 49, unosząc palce i kciuki w górę oraz jednocześnie naciskając dłońmi w dół z wdechem oraz opuszczając palce do poziomu i rozluźniając dłonie z wydechem wymawiając przy tym w myślach kolejno każdą z powyższych liczb. Wykonuj naprzemiennie nacisk i rozluźnienie z każdą wypowiedzaną w myślach liczbą od 1 do 49. (rys.1, rys 2)

Z każdym **wdechem** odegnij palce dłoni w górę, a dłońmi naciśnij w dół, w kierunku podłoża. Energia Qi wpływa z usytuowanych na podeszwach stóp punktów „Yong Quan Xue”, przepływa przez punkt „Hui Yin” w kroczu, dociera do powiązanego z nerkami punktu „Ming Men” na kręgosłupie (DU-4), następnie płynie wzdłuż kręgosłupa w górę ciała docierając do punktu „Da Zhui” usytuowanego na siódmym kręgu odcinka szyjnego kręgosłupa, po czym do punktu „Bai Hui” na szczycie głowy. Następnie dociera ona do położonego pomiędzy brwiami punktu „Yin Tang”, po czym do „Zhong Dan Tian” (środkowego centrum energetycznego ciała usytuowanego pośrodku tułowia, pomiędzy piersiami, mniej więcej na wysokości splotu słonecznego). Jednocześnie poprowadź Qi z usytuowanych w centrach dłoni punktów „Lao Gong” przez ręce do kręgosłupa, a z niego do „Zhong Dan Tian” (Środkowego „Dan Tian”.) i zgromadź ją w nim.

Z wydechem zrelaksuj i rozluźnij ciało. Energia Qi wypływa wówczas z „Zhong Dan Tian”, dzieli się na dwa strumienie, którymi płynie przez ręce, kumulując się w skórze i wypływając przez jej pory na zewnątrz ciała, tworząc ochronną dla organizmu energetyczną otoczkę – tzw. „Wei Qi”. W tym samym czasie drugim nurtem Qi wypływa z „Zhong Dan Tian” i spływa w dół ciała poprzez dolny Dan Tian, dzieli się na dwa strumienie, którymi przez nogi dociera do punktów „Yong Quan Xue” usytuowane w podeszwach stóp, skąd przez meridiany nóg wpływa (dosłownie: „rozlewa się”) do wnętrza całego ciała.

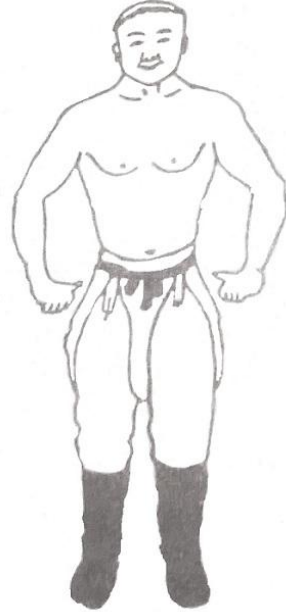
Ćwiczenie drugie:



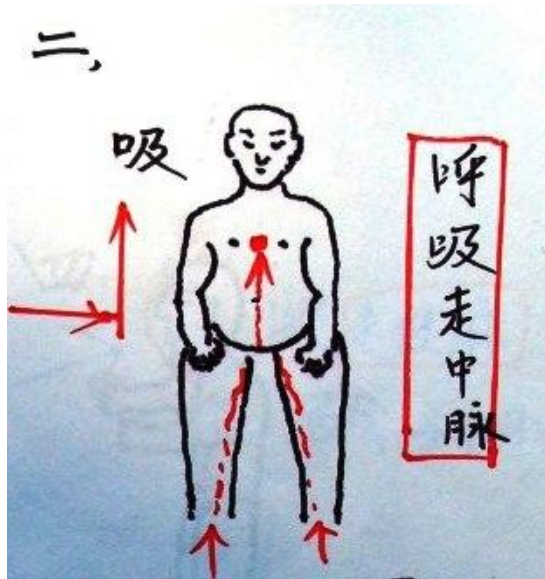
fot.4.



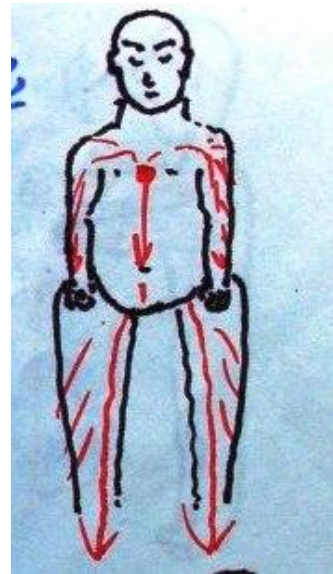
rys.4.



rys.5.



rys.6.



rys.7.

fot.4: Shi Su Gang si fu praktykujący drugie ćwiczenie „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys.4: Rysunek z shaolińskiej książki, przedstawiający mnicha praktykującego drugie ćwiczenie „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys.5: Rysunek z książki autorstwa Wang Shou z 1841 roku przedstawiający człowieka praktykującego drugie ćwiczenie „Shi Er Da Jin Gong”.

rys.6, rys 7: Rysunki Shi Su Gang si fu, na których zaznaczył on drogi przepływu Qi w trakcie wykonywania drugiego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys.6: **Graficzne i opisowe przedstawienie przepływu Qi w trakcie wdechu.** Qi wypływa z punktów „Yong Quan” usytuowanych na podeszach stóp, docierając do „Środkowego Dan Tian” (Zhong Dan Tian) znajdującego się w centralnej części klatki piersiowej.

rys: 7: **Graficzne przedstawienie przepływu Qi w trakcie wydechu.** Qi wypływa ze „Środkowego Dan Tian” cyrkulując do dłoni oraz do stóp.

Opis wykonania ćwiczenia:

Po wykonaniu 49 powtórzeń pierwszego ćwiczenia przejdź bez zwłoki i zmiany postawy do wykonania drugiego ćwiczenia. Ugnij powoli palce dłoni i zaciśnij pięści, a następnie umieść je przed brzuchem. Grzbiety pięści i górne części rąk skierowane są w przód. Kciuki skierowane są ku sobie. Oddychając poprowadź Qi przez znajdujący się we wnętrzu kręgosłupa meridian „Zhong Mai”. Wraz z wdechem zaciśnij pięści, jednocześnie prostując, wyciągając i odwodząc w górę kciuki. Z wydechem zrelaksuj się, rozluźnij zaciśnięte pięści, przywiedź kciuki do pozostałych palców dłoni i ukształtuj je w „zamknięte” pięści. Powtórz ćwiczenie 49 razy.

Wdech: Poprowadź Qi z punktów „Yong Quan” usytuowanych na podeszwach stóp, przez nogi, do dolnego Dan Tian, następnie w górę ciała, aż do Środkowego Dan Tian. (rys 6) Jednocześnie zaciśnij mocno obie pięści, odwiedź kciuki w górę i wypowiedz w myślach liczbę „1”.

Wydech: Zrelaksuj wnętrze ciała. Wyprowadź Qi ze Środkowego Dan Tian - (Chin: „Zhong Dan Tian”), podziel na dwa strumienie i skieruj do rąk. Jednocześnie poprowadź Qi w dół ciała przez dolny Dan Tian i nogi, do stóp, a z nich wyprowadź na zewnątrz ciała do podłoża. (rys 7.)

W przypadku „Ćwiczeń Tan Fu”:

Ułożenie rąk jest nieco inne - (rys 7.). Ręce znajdują się z boków ciała, a pięści utrzymywane są na wysokości bioder. Kciuki obu pięści są odwiedzone i skierowane wzajemnie ku sobie. Licząc w myślach od 1 do 49 należy każdorazowo z wdechem odwodzić kciuki w górę (za każdym razem, gdy wymieniamy w myślach kolejną liczbę), i rozluźniać pięści wraz z wydechem. Nadgarstki pozostają cały czas nieznacznie ugięte.

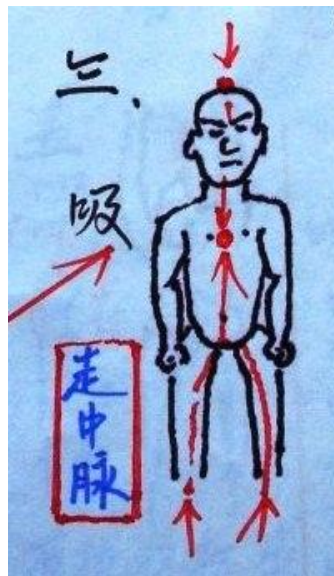
Ćwiczenie trzecie:



rys.8.



rys.9.



rys.10.



rys.11.

rys.8: Rysunek z shaolińskiej księgi, przedstawiający mnicha praktykującego trzecie ćwiczenie „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys 9: Rysunek z książki autorstwa Wang Shou z 1841 roku przedstawiający człowieka praktykującego trzecie ćwiczenie „Shi Er Da Jin Gong”.

rys 10, rys 11: Rysunki Shi Su Gang si fu, na których zaznaczył on drogi przepływu Qi w trakcie wykonywania trzeciego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys.10: **Graficzne i opisowe przedstawienie przepływu Qi w trakcie wdechu.** Qi wypływa z punktu „Bai Hui” na szczycie głowy oraz z punktów „Yong Quan” w podeszwach stóp zmierzając i docierając „Środkowego Dan Tian” (Zhong Dan Tian).

rys.11: **Graficzne i opisowe przedstawienie przepływu Qi w trakcie wydechu.** Qi wypływa ze „Środkowego Dan Tian” (Zhong Dan Tian) docierając do punktów „Yong Quan” usytuowanych w podeszwach stóp oraz „Lao Gong” w centrach dłoni. Następnie Qi rozprowadzana jest do tkanek miękkich całego ciała, energetyzując cały organizm.

Wdech:

Wraz z wdechem poprowadź Qi do środkowego Dan Tian (Zhong Dan Tian) jednocześnie dwiema drogami:

1. Z punktu Bai Hui na szczycie głowy w dół ciała meridianem Chong Mai (Zhong Mai).
2. Z punktów Yong Quan usytuowanych na podeszwach stóp w górę ciała przez nogi meridianami Yin Jiao Mai, przez punkt Hui Yin (w kroczu), i dolny Dan Tian. Jednocześnie zaciśnij mocno pięści i wymień w myślach jedną z 49 liczb.

Wydech:

Zrelaksuj się i skieruj Qi ze środkowego Dan Tian do dolnego Dan Tian, a z niego do krocza i poprzez nogi meridianami Yang Jiao Mai do punktów Yong Quan w stopach. Jednocześnie poprowadź Qi przez ręce aż do pięści. Następnie rozprowadź Qi do wszystkich rejonów ciała (napełnij nią całe ciało).

W przypadku „Ćwiczeń Tan Fu”:

Po wykonaniu drugiego ćwiczenia pozostań w dotychczasowej postawie, ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Opuść pięści z boków ciała obok nóg, zegnij i umieść kciuki na środkowych paliczkach środkowych palców dłoni. Obróć pięści tak, aby punkty „Hu Kou” oraz zgięte kciuki skierowane były w przód. Pięści nie są mocno zaciśnięte, lecz jedynie naturalnie zamknięte. Powoli wyprostuj ręce w łokciach. Policz w myślach od 1 do 49, zaciskając i rozluźniając pięści przy każdej wymawianej w myślach kolejnej liczbie.

Ćwiczenie czwarte:



fot.5.



rys. 12.



rys. 13.



rys.14.



rys.15.

fot.5: Shi Su Gang si fu praktykujący czwarte ćwiczenie „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys.12: Rysunek z shaolińskiej książki, przedstawiający mnicha praktykującego czwarte ćwiczenie „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys 13: Rysunek z książki autorstwa Wang Shou z 1841 roku przedstawiający człowieka praktykującego czwarte ćwiczenie „Shi Er Da Jin Gong”.

rys.14, rys 15: Rysunki Shi Su Gang si fu, na których zaznaczył on drogi przepływu Qi w trakcie wykonywania czwartego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys 14: **Graficzne przedstawienie przepływu Qi w trakcie wdechu.** Qi spływa z punktu „Bai Hui” (usytuowanego na szczycie głowy) meridianem „Du Mai” do podniebienia twardego w jamie ustnej, a następnie meridianem „Ren Mai” w dół ciała przez „Środkowy Dan Tian” (Zhong Dan Tian”) usytuowany w centralnej części klatki piersiowej, do „Dolnego Dan Tian” (Xia Dan Tian) w podbrzuszu.

rys.15: **Graficzne przedstawienie cyrkulacji Qi w trakcie wydechu.** Qi wypływa z „Dolnego Dan Tian” (Xia Dan Tian) w górę ciała meridianem „Zhong Mai”, dociera do „Środkowego Dan Tian”, a następnie do rąk, energetyzując je.

Opis wykonania ćwiczenia:

Po wykonaniu poprzedniego ćwiczenia unieś ręce przed sobą na wysokość ramion, utrzymując „pionowe” pięści w odległości około 30 centymetrów od siebie. Ręce są nieznacznie ugięte w łokciach, a punkty „Hu Kou” zwrócone w górę. Skieruj siłę w przód. Policz w myślach od 1 do 49 zaciskając pięści za każdym razem z wdechem i rozluźniając z wydechem, przy każdej wymienianej kolejno w myślach liczbie.

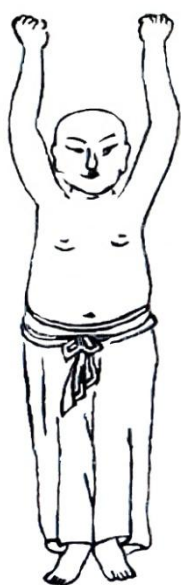
Wdech:

Skup Qi w punkcie Bai Hui na szczycie głowy. Z wdechem poprowadź ją w dół ciała meridianem Du Mai przez punkty Ying Tang i Ren Zhong, a następnie meridianem Ren Mai przez środkowy Dan Tian (Zhong Dan Tian) do dolnego Dan Tian. Jednocześnie wymień w myślach kolejną z liczb i zaciśnij pięści.

Wydech:

Rozluźnij pięści i poprowadź Qi z dolnego Dan Tian meridianem Chong Mai (Zhong Mai) w górę ciała, przez Środkowy Dan Tian (Zhong Dan Tian) do obu rąk, całkowicie napełniając je Qi.

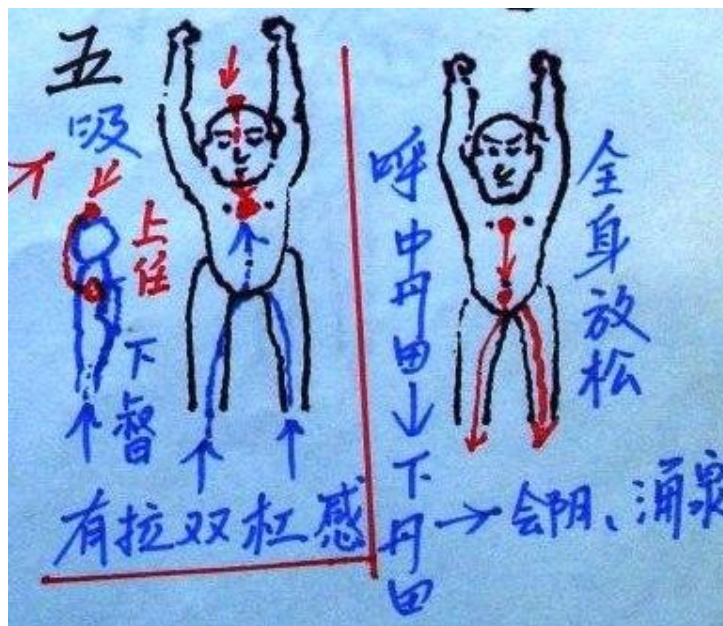
Ćwiczenie piąte:



rys.16.



rys.17.



rys.18.

rys.16: Rysunek z shaolińskiej księgi przedstawiający mnicha praktykującego piąte ćwiczenie „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys.17: Rysunek z książki autorstwa Wang Shou z 1841 roku przedstawiający osobę praktykującą piąte ćwiczenie „Shi Er Da Jin Gong”.

rys 18: Rysunki autorstwa Shi Su Gang si fu, na których przedstawił on graficzne i opisowo przepływ Qi we wnętrzu ciała (w trakcie wdechu i wydechu) podczas wykonywania piątego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

Rysunek postaci po lewej stronie: WDECH.

Energia Qi płynie jednocześnie dwiema drogami: „ścieżką ognia” i „ścieżką wiatru”.

W górę ciała z punktów „Yong Quan” w podeszwach stóp, przez nogi meridianami „Yin Jiao Mai” do punktu „Hui Yin” (w kroczu), „Dolnego Dan Tian” i meridianem „Ren Mai” do „Środkowego Dan Tian” (chin: „Zhong Dan Tian”).

W dół ciała meridianem „Du Mai” z punktu „Bai Hui” na szczycie głowy, przez punkt „Yin Tang” (pomiędzy brwiami) , „Ren Zhong” (pod nosem) do meridianu „Ren Mai” a nim do „Środkowego Dan Tian” (chin: „Zhong Dan Tian”), w centralnej części klatki piersiowej.

Rysunek postaci po prawej stronie: WYDECH.

Po zrelaksowaniu ciała Qi wypływa ze „Środkowego Dan Tian” (Zhong Dan Tian) , spływa w dół ciała meridianem „Ren Mai” do „Dolnego Dan Tian” (chin: „Xia Dan Tian”), przepływa przez punkt „Hui Yin” w kroczu, a z niego biegnie dwoma strumieniami przez nogi meridianami „Yang Jiao Mai” do punktów „Yong Quan” usytuowanych w podeszwach stóp.

Opis wykonania ćwiczenia:

Nie zmieniając postawy rozpocznij wykonywanie tego ćwiczenia niezwłocznie po zakończeniu praktyki poprzedniego. Unieś ręce z zaciśniętymi pięściami ponad ramiona, tak, aby skierowane były pionowo w górę. Zwróć uwagę, aby w trakcie unoszenia pięści nie dotknąć nimi głowy. Punkty „Hu Kou” skierowane są w tył. Zgięte kciuki skierowane są ku sobie. Policz w myślach od 1 do 49, tak, jak poprzednio. Przy każdej wymienianej w myślach liczbie zaciskaj i rozluźniaj pięści.

Wdech:

Qi wypływa z punktów Yong Quan usytuowanych w podeszwach stóp, zmierzając do Środkowego Dan Tian (Chin: Zhong Dan Tian). „Po drodze” przepływa ona przez punkt Hui Yin (usytuowany w kroczu) oraz Ming Men (na kręgosłupie). Jednocześnie Qi spływa z punktu Bai Hui (usytuowanego na szczycie głowy) w dół ciała, do środkowego Dan Tian. Zaciśnij mocno pięści i wymień w myślach określoną liczbę. Zaciskając pięści będziesz odczuwał napięcie mięśni wokół kości, jakbyś napinał je wokół stalowych prętów.

Wydech:

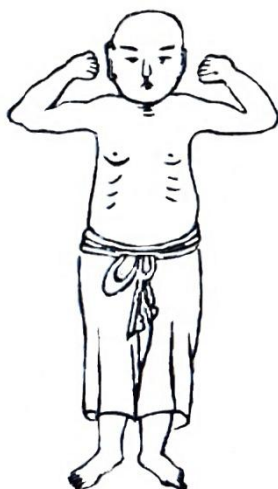
Zrelaksuj się i poprowadź Qi ze Środkowego Dan Tian w dół ciała, przez Dolny Dan Tian, do punktów Yong Quan w stopach. Następnie rozprowadź ją do wszystkich rejonów ciała i napełnij je nią (tj. energią Qi).

Ćwiczenie szóste:

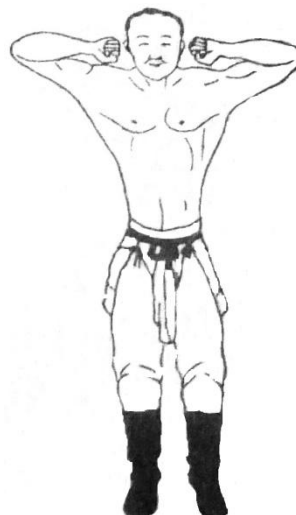


fot.6.

fot.6: Shi Su Gang si fu praktykujący szóste ćwiczenie „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.



rys.19.



rys. 20.

rys 19: Rysunek z shaolińskiej książki przedstawiający mnicha praktykującego szóste ćwiczenie „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys 20: Rysunek z książki autorstwa Wang Shou z 1841 roku przedstawiający mężczyznę praktykującego szóste ćwiczenie „Shi Er Da Jin Gong”.



rys.21.



rys.22.

rys.21, rys 22: Rysunki autorstwa Shi Su Gang si fu na których przedstawił on graficzne przepływ Qi we wnętrzu ciała człowieka (w trakcie wdechu i wydechu) podczas wykonywania szóstego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys.21: **Graficzne przedstawienie przepływu Qi w trakcie wdechu.** Qi płynie przez ciało do „Środkowego Dan Tian” (chin: „Zhong Dan Tian”) jednocześnie dwoma meridianami: „Ren Mai” i „Du Mai”.

rys. 22: **Graficzne przedstawienie cyrkulacji Qi podczas wydechu.**

Qi wypływa ze Środkowego Dan Tian i spływa w dół ciała aż do punktów Yong Quan usytuowanych w podeszwach stóp.

Opis wykonania szóstego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”:

Rozpocznij wykonywanie szóstego ćwiczenia zaraz po zakończeniu praktyki poprzedniego. Ugnij ręce w łokciach i opuść pięści umieszczając je z obu stron głowy, w odległości około trzech centymetrów od niej, trzy centymetry poniżej uszu. Punkty „Hu Kou” znajdują się blisko ramion, a łokcie w jednej linii z ramionami. Palce dłoni skierowane są w przód. Policz w myślach od 1 do 49, zaciskając i rozluźniając pięści przy każdej wymienianej w myślach kolejno liczbie. Nieznacznie odginaj w tył łokcie w trakcie wdechu, natomiast w trakcie wydechu umieszczaj je ponownie na linii ramion.

Wdech:

Qi płynie z punktów Yong Quan (w stopach) w górę ciała, przez punkt Hui Yin, do Środkowego Dan Tian. Jednocześnie Qi spływa z punktu Bai Hui (usytuowanego na szczycie głowy) w dół ciała, do Środkowego Dan Tian.

Zaciśnij mocno pięści i przesunij łokcie nieco w tył.

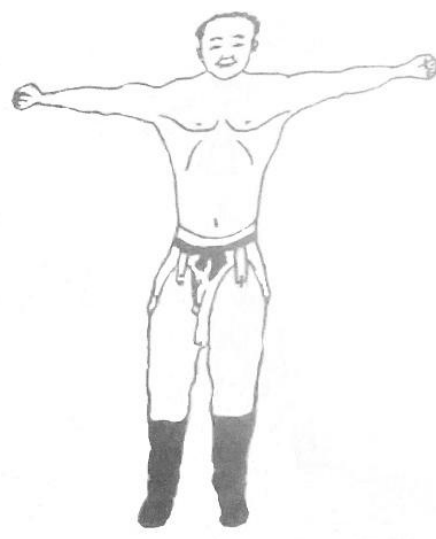
Wydech:

Zrelaksuj wnętrze ciała. Qi płynie ze Środkowego Dan Tian w dół ciała, przepływa przez Dolny Dan Tian, i dociera aż do punktów Yong Quan w stopach. Gdy to nastąpi, rozprowadź Qi do wszystkich części nóg. Napełnij całe nogi energią Qi.

Ćwiczenie siódme:



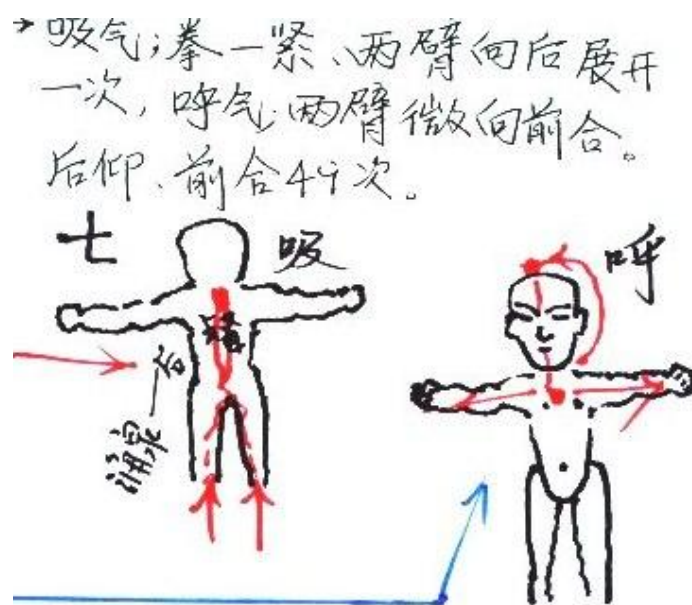
rys.23.



rys.24.

rys 23: Rysunek z shaolińskiej księgi przedstawiający mnicha praktykującego siódme ćwiczenie systemu qigong „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys 24: Rysunek z księgi autorstwa Wang Shou z 1841 roku przedstawiający mężczyznę praktykującego siódme ćwiczenie „Shi Er Da Jin Gong”.



rys.25.

rys. 25: Rysunki autorstwa Shi Su Gang si fu na których przedstawił on graficzne przepływ Qi we wnętrzu ciała człowieka (w trakcie wdechu i wydechu) podczas wykonywania siódmego ćwiczenia systemu qigong „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys. 25. (postać po lewej stronie rysunku):

Graficzne przedstawienie przepływu Qi w trakcie wdechu.

Zaciskając pięści i rozsuwając na boki ręce na poziomie ramion poprowadź Qi ze stóp do „Środkowego Dan Tian” (chin: „Zhong Dan Tian”).

rys.25. (postać po prawej stronie rysunku):

Graficzne przedstawienie cyrkulacji Qi w trakcie wydechu.

Opis wykonania ćwiczenia:

Po wykonaniu poprzedniego ćwiczenia wykonaj balans ciałem, tj: najpierw odchyl ciało nieznacznie w tył osadzając ciężar na piętach i unosząc palce stóp w górę, a następnie opuść palce stóp na podłogę i wychyl się w przód tak, aby pięty prawie odrywały się w górę od podłoża. Rozłóż i wyprostuj ręce z boków ciała na wysokości ramion. Punkty „Hu Kou” skierowane są w górę. Pięści są nadal zaciśnięte, a palce dłoni skierowane w przód. Policz w myślach od 1 do 49 utrzymując pięści na wysokości ramion. Przy każdym wdechu zaciskaj pięści i nieznacznie odchylaj ramiona w tył „otwierając klatkę piersiową, zaś przy każdym wydechu rozluźniaj pięści, a ręce ponownie umieszczaj na linii ramion. Czyń tak z każdą wymawianą kolejno w myślach liczbą.

Wdech:

Qi płynie z punktów Yong Quan (usytuowanych w podeszwach stóp), przez punkty Hui Yin i Ming Men do obszaru „Hou Du” i znajdującego się w nim punktu „Jia Ji”.

Wydech:

Qi wypływa z obszaru „Hou Du”, z punktu „Jia Ji”, w górę ciała, przepływa przez punkt Bai Hui (na szczycie głowy), Ying Tang (punkt usytuowany pomiędzy brwiami), i dociera do Środkowego Dan Tian, skąd jest rozprowadzana do obu rąk. Odetchnij głęboko 49 razy.

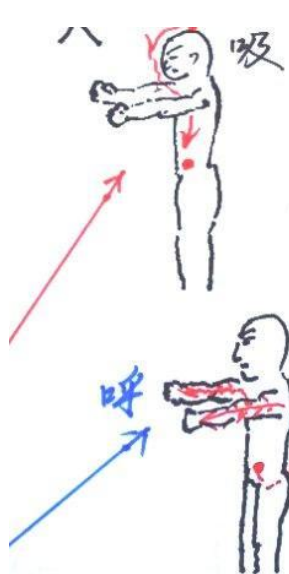
Ćwiczenie ósme:



rys.26.



rys.27.



rys.28.

rys. 26: Rysunek z shaolińskiej księgi przedstawiający mnicha praktykującego ósme ćwiczenie systemu qigong „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys. 27: Rysunek z książki autorstwa Wang Shou z 1841 roku przedstawiający mężczyznę praktykującego ósme ćwiczenie „Shi Er Da Jin Gong”.

rys: 28: Rysunki autorstwa Shi Su Gang si fu, na których przedstawił on graficzne przepływ Qi we wnętrzu ciała człowieka (w trakcie wdechu i wydechu) podczas wykonywania ósmego ćwiczenia systemu qigong „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

Rys 28: Graficzne przedstawienie cyrkulacji Qi:

Górny rysunek – wdech.

Dolny rysunek – wydech.

Opis wykonania ćwiczenia:

Po wykonaniu poprzedniego ćwiczenia „Shang Shi” przenieś niezwłocznie ręce z „zamkniętymi” pięściami w przód, przyjmując taką samą postawę, jak w ćwiczeniu czwartym, z tą różnicą, że w ćwiczeniu ósmym ręce są proste, a nie lekko ugięte w łokciach, jak miało to miejsce w ćwiczeniu czwartym. Pięści utrzymywane są na jednym poziomie i oddalone od siebie o około 8 centymetrów. Punkty „Hu Kou” skierowane są w górę. Policz w myślach od 1 do 49, utrzymując pięści przed sobą, zaciskając i rozluźniając je przy każdej wymawianej kolejno w myślach liczbie.

Wdech:

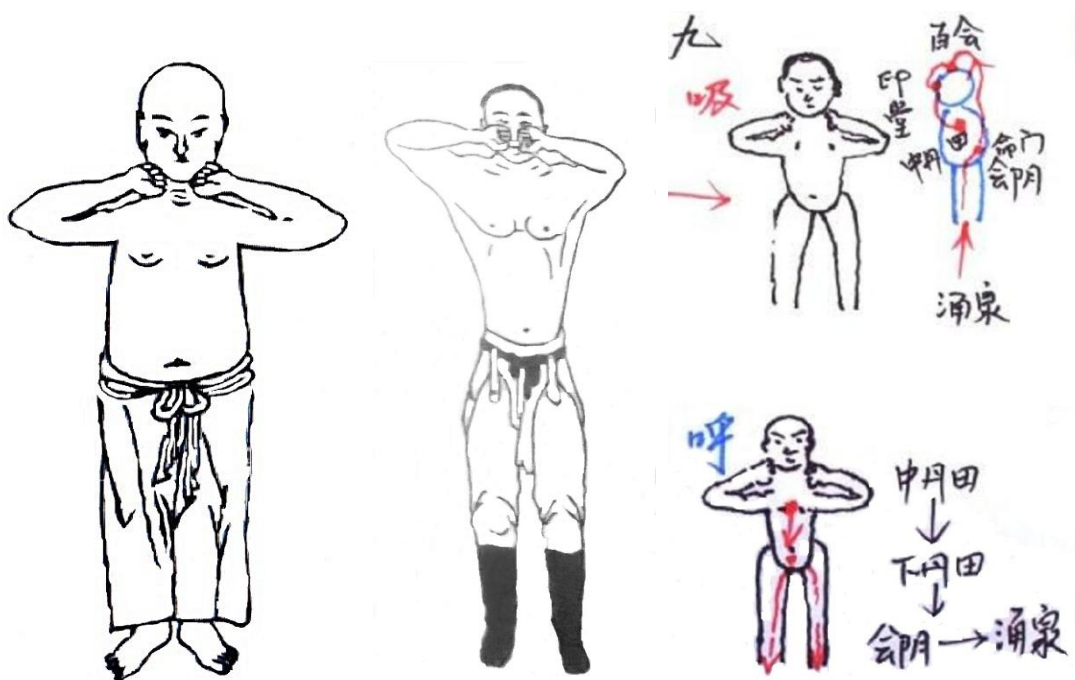
Zrelaksuj się i poprowadź Qi meridianem „Du Mai” z punktu „Bai Hui” (usytuowanym na szczycie głowy) przez punkt „Yin Tang” (położony pomiędzy brwiami) do podniebienia w jamie ustnej, a następnie meridianem „Ren Mai” w dół ciała przez

środkowy Dan Tian (Chin: Zhong Dan Tian) do usytuowanego w podbrzuszu Dolnego Dan Tian.

Wydech:

Trzymając obie pięści mocno zaciśnięte skieruj Qi z Dolnego Dan Tian do meridianu Du Mai. Poprowadź nim Qi w górę ciała wzdłuż kręgosłupa, przez punkt Ming Men („Bramę Życia”). Doprowadź strumień energii do obu rąk, a następnie w pełni je nią naenergetyzuj. Wykonuj powyższe ćwiczenie przez okres 49 oddechów.

Ćwiczenie dziewiąte:



rys. 29.

rys.30.

rys.31.

rys.29: Rysunek z shaolińskiej księgi przedstawiający mnicha praktykującego dziewiąte ćwiczenie systemu qigong „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys 30: Rysunek z książki Wang Shou z 1841 roku przedstawiający mężczyznę praktykującego dziewiąte ćwiczenie „Shi Er Da Jin Gong”.

rys. 31: Rysunki autorstwa Shi Su Gang si fu, na których przedstawił on graficzne przepływ Qi we wnętrzu ciała człowieka (w trakcie wdechu i wydechu) podczas wykonywania dziewiątego ćwiczenia systemu qigong „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

Rysunek 31:

Dwie postacie „górne: jedna przedstawiona przodem, a druga bokiem - **wdech.** Z wdechem Qi płynie w górę ciała, wypływając z usytuowanych w podeszwach stóp punktów „Yong Quan”, dociera do punktu „Hui Yin” w kroczu, a następnie wznosi się płynąc wzdłuż kręgosłupa przez punkt „Ming Men”, dociera do punktu „Bai Hui” na szczycie głowy, po czym spływa w dół ciała przez punkt „Yin Tang” (między brwiami) docierając ostatecznie do „Środkowego Dan Tian” (Chin: „Zhong Dan Tian”).

Postać „dolna” – wydech:

Z wydechem Qi „spływa” w dół ciała ze „Środkowego Dan Tian” (Chin: „Zhong Dan Tian”), przez „Dolny Dan Tian” (Chin: „Xia Dan Tian”), punkt „Hui Yin” (usytuowany w kroczu), docierając do usytuowanych w podeszwach stóp punktów „Yong Quan”.

Opis wykonania ćwiczenia:

Po wykonaniu ósmego ćwiczenia przenieś pięści w kierunku Środkowego Dan Tian (Chin: „Zhong Dan Tian”), następnie unieś je na wysokość gardła, i obróć tak, by były skierowane w górę. Utrzymuj łokcie na wysokości ramion. Zgięte palce dłoni skierowane są w przód (na zewnątrz). Unieś pięści do poziomu końca nosa. Kłkcie palców wskazujących znajdują się w odległości około 0,5 centymetra od siebie i w odległości od 2 do 3 centymetrów od czubka nosa. Policz w myślach od 1 do 49 utrzymując pięści przed nosem, zaciskając i rozluźniając je w koordynacji z oddechem, przy każdej wymawianej kolejno w myślach liczbie.

Wdech:

Energia Qi wypływa z punktów „Yong Quan” (usytuowanych na podeszwach stóp), płynie w górę ciała przez nogi, dociera do punktu „Hui Yin” (w kroczu), następnie wznosi się wzdłuż kręgosłupa meridianem „Du Mai” przepływając przez punkty „Ming Men”, „Bai Hui” i „Yin Tang”. Następnie Qi spływa w dół z przodu ciała meridianem „Ren Mai” docierając do Środkowego Dan Tian (Chin: „Zhong Dan Tian”). W czasie, gdy to następuje, „dokręć” obie pięści i unieś łokcie. Siła płynie wówczas do szczytów obu łokci.

Wydech:

Rozluźnij ciało. Energia Qi spływa w dół ze Środkowego Dan Tian (Chin: „Zhong Dan Tian”), przez Dolny Dan Tian (Chin: „Xia Dan Tian”), aż do punktów „Yong Quan” usytuowanych w podeszwach stóp. Gdy to nastąpi, rozprowadź Qi do wszystkich części całego ciała.

Ćwiczenie dziesiąte:

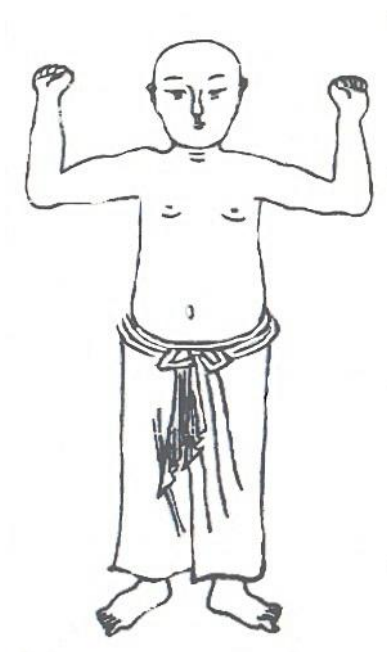


fot.7.

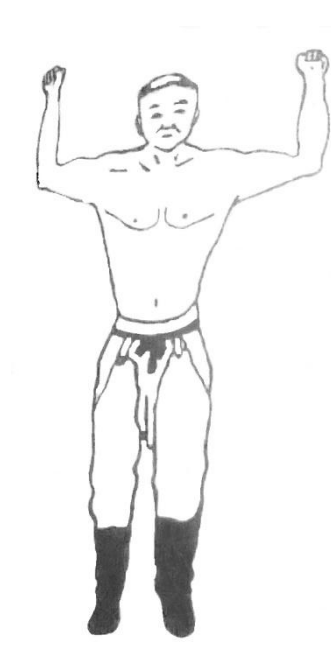


fot.8.

fot.7, fot 8: Shi Su Gang si fu praktykujący dziesiąte ćwiczenie „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.



rys.32.



rys. 33.

rys.32: Rysunek z shaolińskiej księgi przedstawiający mnicha praktykującego dziesiąte ćwiczenie „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys 33: Rysunek z księgi Wang Shou z 1841 roku przedstawiający mężczyznę praktykującego dziesiąte ćwiczenie „Shi Er Da Jin Gong”.



rys.34.



rys.35.

rys.34, rys 35: Rysunki autorstwa Shi Su Gang si fu, na których przedstawił on graficzne przepływ Qi we wnętrzu ciała człowieka, w trakcie wdechu i wydechu, podczas wykonywania dziesiątego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys.34: Graficzne przedstawienie przepływu Qi przez ciało człowieka w trakcie wdechu.

rys. 35: Graficzne przedstawienie cyrkulacji Qi we wnętrzu ciała człowieka podczas wydechu.

Opis wykonania ćwiczenia:

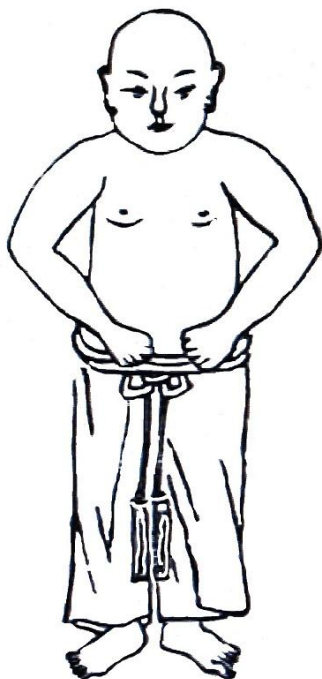
Po wykonaniu poprzedniego ćwiczenia „otwórz” dłonie i skieruj punkty „Hu Kou” w stronę uszu. Rozsuń ręce, wznies je ponad głowę i uformuj w trójkątny kształt góry. Aby to zrobić, wznies ręce ponad głowę, każdą na kształt jednego z dwóch stykających się z sobą boków trójkąta, których szczyt stanowią dłonie będące „wierzchołkiem góry”. Zaciśnij pięści, rozsuń przedramiona na boki i utrzymuj je pionowo i prostopadle w stosunku do łopatek. Punkty „Hu Kou” skierowane są w stronę uszu. Utrzymuj łokcie na wysokości ramion. Shaolińscy mnisi twierdzą, że postawa ta przypomina ukrzyżowanego człowieka. Z każdym **wdechem** zaciśnij pięści unosząc je minimalnie w górę do poziomu uszu, jednocześnie naciskając łokciami w tył oraz wypowiadając w myślach kolejną z 49 liczb. Ugięte palce dłoni skierowane są w przód. Z każdy **wydechem** wymów w myślach ponownie tę samą, co przy wdechu liczbę, rozluźnij pięści oraz „powróć” łokciami do ich usytuowania na linii ramion. Ćwicząc tą metodą policz w myślach od 1 do 49.

Wdech: Qi wypływa z usytuowanych w podeszwach stóp punktów „Yong Quan”, cyrkuluje w górę ciała do górnej części pleców, i po rozdzieleniu się na dwa strumienie dociera do łokci oraz pięści.

Biorąc wdech zaciśnij pięści.

Wydech: Rozluźnij ciało. Qi wypływa ze Środkowego Dan Tian (Chin: „Zhong Dan Tian”), spływa w dół ciała *„jak spływająca po piersiach i plecach woda”*. Wykonaj te ruchy bez zwłoki i wahania.

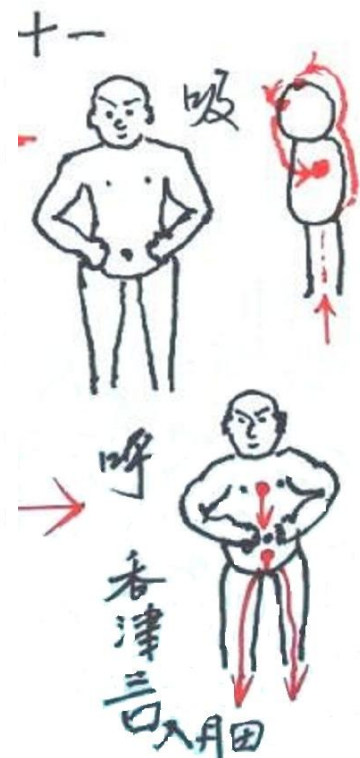
Ćwiczenie jedenaste:



rys.36.



rys.37.



rys.38.

rys.36: Rysunek z shaolińskiej księgi przedstawiający mnicha praktykującego jedenaste ćwiczenie „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys.37: Rysunek z księgi Wang Shou z 1841 roku przedstawiający mężczyznę praktykującego jedenaste ćwiczenie „Shi Er Da Jin Gong”.

rys 38: Rysunki autorstwa Shi Su Gang si fu, na których przedstawił on graficzne cyrkulację Qi we wnętrzu ludzkiego ciała, w trakcie wdechu i wydechu, podczas wykonywania jedenastego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

Rys 38:

Dwa „górne” rysunki: Graficzne przedstawienie cyrkulacji Qi podczas wdechu.

Dolny rysunek: Przepływ Qi we wnętrzu ciała podczas wydechu.

W trakcie tego ćwiczenie trzykrotnie przełykamy ślinę, kierując podczas wydechu Qi ze „Środkowego Dan Tian” (chin: Zhong Dan Tian), przez „Dolny Dan Tian” (chin: Xia Dan Tian) do punktów „Yong Quan” usytuowanych w stopach.

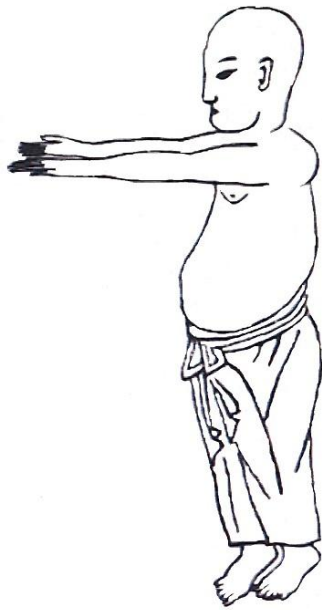
Opis wykonania ćwiczenia:

Po zakończeniu poprzedniego ćwiczenia obróć ramiona wokół osi, jednocześnie opuszczając pięści do poziomu pępka. Kłkcie palców wskazujących pięści zaciśniętych przed pępkiem znajdują się po obu stronach pępka, visa vi siebie, na jednym poziomie w odległości od 0,5 do 2 centymetrów od siebie, i w odległości około 12 centymetrów od brzucha. Punkty „Lao Gong” we wnętrzu pięści skierowane są w stronę brzucha. Policz w myślach od 1 do 49, zaciskając i rozluźniając pięści przy każdej wymawianej kolejno w myślach liczbie. Odetchnij trzykrotnie głęboko, przełykając za każdym razem po oddechu ślinę, i wyobrażając sobie, że oddech dociera wraz z przełkniętą śliną do podbrzusza, a w nim do Dolnego Dan Tian.

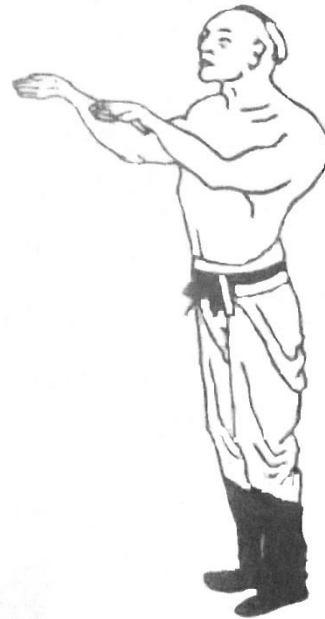
Wdech: Qi wypływa z usytuowanych na podeszwach stóp punktów „Yong Quan”, wznosi się w górę ciała przepływając przez nogi, dociera do usytuowanego w centrum krocza punktu Hui Yin, a następnie do punktów Ming Men, Da Zhui, Bai Hui i Yin Tang. Zaciśnij pięści w czasie, gdy to następuje.

Wydech: Zrelaksuj ciało. Poprowadź Qi ze Środkowego Dan Tian (Chin: Zhong Dan Tian) przez Dolny Dan Tian i punkt Hui Yin, do punktów Yong Quan w stopach. Skup uwagę na precyzyjnym pokierowaniu przepływem Qi przez meridiany nóg. Odetchnij 49 razy, po czym trzykrotnie przełknij ślinę kierując ją w wyobraźni w dół ciała, aż do Dolnego Dan Tian.

Ćwiczenie dwunaste:



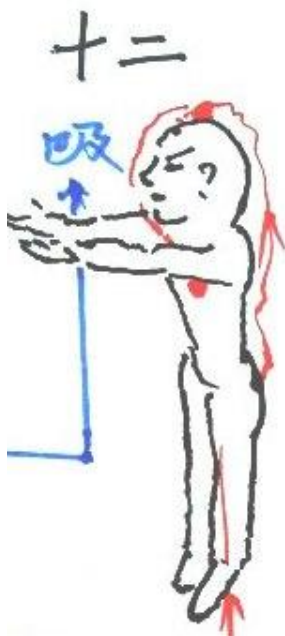
rys.39.



rys.40.

rys 39: Rysunek z shaolińskiej książki przedstawiający mnicha praktykującego dwunaste ćwiczenie „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys 40: Rysunek z książki Wang Shou z 1841 roku przedstawiający mężczyznę praktykującego dwunaste ćwiczenie „Shi Er Da Jin Gong”.



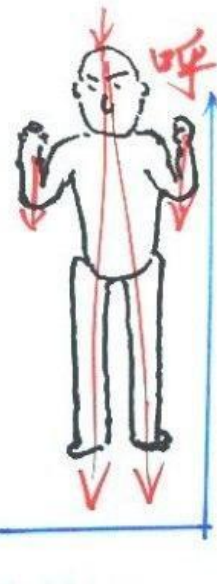
rys. 41.



rys.42.



rys.43.



rys. 44.

rys od 41 do rys 44: Rysunki autorstwa Shi Su Gang si fu, na których przedstawił on graficzne cyrkulację Qi we wnętrzu ludzkiego ciała, w trakcie wdechu i wydechu, podczas wykonywania dwunastego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

rys.41: Graficzne przedstawienie przepływu Qi w trakcie **wdechu**.

rys.42: Graficzne przedstawienie przepływu Qi w trakcie **wydechu**.

rys. 43: Graficzne przedstawienie cyrkulacji Qi podczas **wdechu**.

rys.44: Graficzne przedstawienie cyrkulacji Qi podczas **wydechu**.

Opis wykonania ćwiczenia:

Po przełknięciu śliny zaprzestań wymieniania w myślach kolejnych liczb. Rozluźnij i „opuść” brzuch, rozewrzyj pięści i opuść swobodnie ramiona z otwartymi dłońmi po bokach ciała. Z wdechem obróć dłonie kierując punkty „Lao Gong” w przód. Unieś ręce przed sobą, utrzymując je na poziomie ramion. Unosząc ręce oderwij jednocześnie od podłoża i unieś pięty, wspomagając tym ruch ciała w górę. Wykonaj go trzykrotnie z siłą, jakbyś unosił „coś ciężkiego”. Po uniesieniu rąk, (punkty „Lao Gong” skierowane są w górę) zaciśnij pięści, po czym zdecydowanie ściągnij je w dół w kierunku brzucha wraz z osadzeniem pięt z tupnięciem na podłożu. Powtórz powyższe ruchy trzykrotnie. Kopnij naprzemiennie trzykrotnie lewą i prawą nogą, unieś ręce ponad głowę, złącz dłonie i opuść, umieszczając przed splotem słonecznym. Wykonaj tradycyjny religijny ukłon wypowiadając formułę „Na Mo O Mi To Fo”.

Wdech: Qi wypływa z usytuowanych w podeszwach stóp punktów Yong Quan, przepływa przez punkty: Hui Yin, Ming Men, Da Zhui, Bai Hui i Yin Tang, i dociera do Środowego Dan Tian (Chin: Zhong Dan Tian).

Wydech: Trzykrotnie dynamicznie opadnij piętami na podłoże przesyłając Qi ze środkowego Dan Tian do punktów „Lao Gong” w centrach dłoni.

Z kolejnym wdechem zamknij ponownie dłonie w pięści i pchnij nimi w górę, odrywając od podłoża i unosząc w górę pięty. Qi wypływa wówczas z usytuowanych w stopach punktów Yong Quan, cyrkuluje w górę ciała przez punkty: Hui Yin, Ming Men i Da Zhui, docierając do punktu Bai Hui na szczycie głowy.

Z kolejnym wydechem opuść łokcie i opadnij piętami na podłoże. Qi płynie wówczas w dół ciała; z punktu Bai Hui, przez Środkowy Dan Tian, Dolny Dan Tian, do punktów Yong Quan w stopach. Wykonaj to ćwiczenie trzykrotnie, a następnie usiądź na podłożu ze skrzyżowanymi nogami.

Siedź przez chwilę „odżywiając” w medytacyjnym skupieniu swoją Qi.



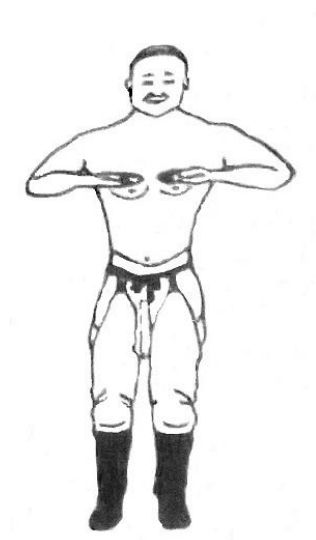
rys. 45.

rys 45: Rysunek autorstwa Shi Su Gang si fu. Przedstawia on siedzącego w medytacyjnym skupieniu człowieka. Medytacja kończy pierwszą serię ćwiczeń „Shaolin Shi Er Da Jin Gong”.

Pierwszą serię ćwiczeń „Shaolin Shi Er Da Jin Gong” w wykonaniu shaolińskiego mnicha Shi Guo Lin można obejrzeć na portalu Youtube, wpisując w wyszukiwarce hasło: „Shaolin Damo's 12 postures Da Jin Fa - Demonstrated by Shi Guolin”.

Druga seria ćwiczeń:

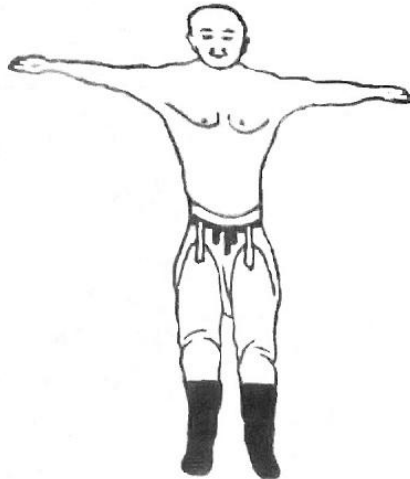
Ćwiczenie pierwsze:



rys.2.1.

Przyjmij postawę opisaną powyżej w 11 ćwiczeniu pierwszej serii. Rozewrzyj pięści, obróć dłonie kierując ich wewnętrzne strony w górę i unieś przed sobą na wysokość 3 centymetrów powyżej piersi. Palce dłoni skierowane są ku sobie, a ich końce znajdują się w odległości 6 do 10 centymetrów od siebie. Policz w myślach spokojnie od 1 do 49. Z każdym wdechem z jak największą siłą „rozpłaszczaj” dłonie kierując strumień Qi przez ręce do końców palców dłoni. (rys. 2.1.)

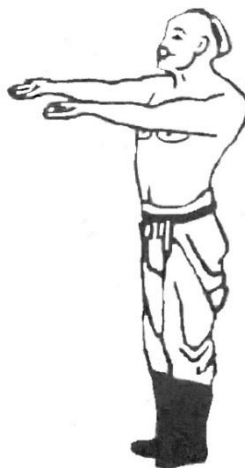
Ćwiczenie drugie:



rys.2.2.

Rozsuń ręce poziomo na boki z obu stron ciała i wypnij w przód klatkę piersiową. Policz w myślach spokojnie od 1 do 49. Przy każdej wymienianej kolejno w myślach liczbie wyobraź sobie, że unosisz nieco ręce w górę oraz odchylasz je nieznacznie w tył. (rys. 2.2.)

Ćwiczenie trzecie:



rys.2.3.

Przenieś poziomo ręce w przód. Odetchnij spokojnie 49 razy. Wyobraź sobie, że kierujesz energię Qi przez ręce aż do końców palców dłoni. Wsuwaj i jednocześnie nieznacznie unosź dłonie w przód przy każdym wdechu i rozluźniaj oraz opuszczaj ponownie na wysokość barków z każdym wydechem. (rys. 2.3.)

Ćwiczenie czwarte:



rys 2.4.

Zaciśnij pięści i umieść je z obu stron ciała na wysokości talii. Palce zaciśniętych pięści skierowane są w górę. Odetchnij 49 razy zaciskając pięści przy każdym wdechu i rozluźniając przy każdym wydechu. (rys. 2.4.)

Ćwiczenie piąte:



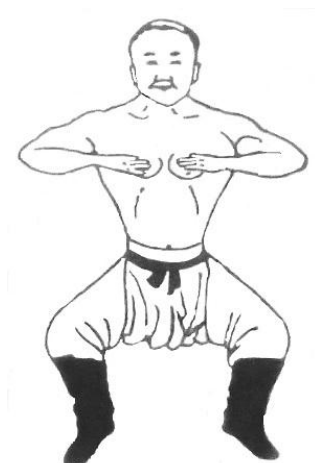
rys 2.5.

Otwórz pięści, i pchnij dłońmi przed siebie w przód, aż do wyprostowania rąk. Palce dłoni są proste i skierowane w górę. Odetchnij 49 razy, przy każdym oddechu

pchając dłońmi w przód i odginając palce dłoni w tył. Gdy to uczynisz, powtórz 11 i 12 ćwiczenie z pierwszej serii ćwiczeń. (rys. 2.5.)

Trzecia seria ćwiczeń:

Ćwiczenie pierwsze:

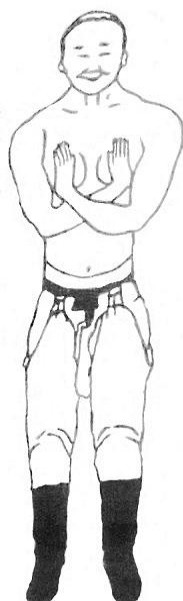


rys. 3.1.

Wykonaj ponownie 11 ćwiczenie z pierwszej serii ćwiczeń.

Otwórz dłonie kierując ich wewnętrzne strony ku podłożu i unosząc poziomo przedramiona przed sobą, nieco powyżej piersi. Ugnij kolana, przyjmij wąską postawę jeźdźca z piętami uniesionymi około 0,5 cm nad podłożem. Palce dłoni skierowane są ku sobie i utrzymywane w odległości około 0,5 cm od siebie. Odetchnij 49 razy, wyobrażając sobie w trakcie każdego oddechu cofanie pięt oraz kierowanie strumienia Qi przez ręce do końców (opuszków) palców dłoni. (rys 3.1.).

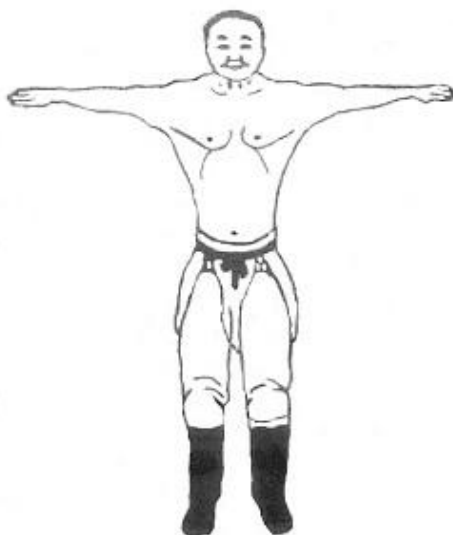
Ćwiczenie drugie:



rys 3.2.

Unieś ciało i stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Krzyżując przedramiona wykonaj prawą dłoń pchnięcie w lewo, a lewą dłoń pchnięcie w prawą stronę. Palce dłoni są proste i skierowane w górę. Odetchnij 49 razy, z każdym wydechem naciskając jednocześnie lewą dłoń w prawo, a prawą w lewo. (rys. 3.2.)

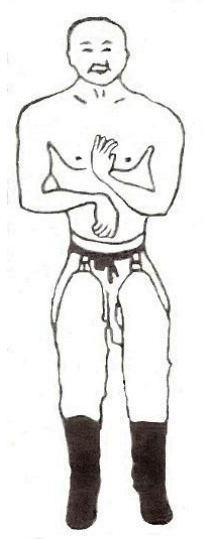
Ćwiczenie trzecie:



rys.3.3.

Rozpostrzyj ręce na boki ciała, na wysokości ramion. Wewnętrzne strony dłoni skierowane są ku podłozu. Odetchnij 49 razy. Z każdym wydechem wypinaj klatkę piersiową w przód oraz nieznacznie unosz ręce. (rys. 3.3.)

Ćwiczenie czwarte:



Rys 3.4.

Umieść dłonie przed przednią, pionową osią ciała, a ręce ugięte w łokciach przed tułowiem i klatką piersiową. Umieść lewą dłoń ponad prawą. Palce lewej dłoni skierowane są w górę, a jej wewnętrzna strona w lewo. Palce prawej dłoni skierowane są w dół, a jej wewnętrzna strona w prawo. Odetchnij spokojnie 49 razy wyobrażając sobie, że z każdym wydechem energia Qi przepływa strumieniem przez ręce aż do końców palców dłoni. Dłonie nie dotykają ciała, ani siebie wzajemnie. (rys. 3.4.)

Ćwiczenie piąte:



Rys.3.5.

Opuść ręce z boków ciała tak, aby swobodnie zwisały. Obróć dłonie tak, by ich wewnętrzne strony skierowane były w tył. Łokcie i palce dłoni są lekko ugięte. Odetchnij spokojnie 49 razy wyobrażając sobie, że z każdym wydechem energia Qi płynie strumieniem przez ręce w dół, i dociera aż do końców palców dłoni. (rys 3.5.)

Gdy to uczynisz, wykonaj ponownie 11 i 12 ćwiczenie pierwszej serii, a na koniec usiądź twarzą w kierunku wschodnimi i pogrąż się przez chwilę w medytacyjnym skupieniu.

Dodatkowe zalecenie do praktyki trzeciej serii ćwiczeń:

Kierowanie energii Qi w górę ciała ,do szczytu głowy, można rozpocząć dopiero po 50 dniowym okresie praktyki.

Wykonując pierwsze ćwiczenie trzeciej serii ćwiczeń w przykucniętej postawie jeźdźca skieruj wzrok w górę, zaciśnij zęby i obróć naprzemiennie trzykrotnie głowę w lewo oraz w prawo, wyobrażając sobie kierowanie strumienia Qi w górę, do szczytu głowy.

Skierowanie Qi w dół ciała po 60 dniach praktyki może wzmocnić dolne partie ciała.

ZAKOŃCZENIE:

Praktyka ćwiczeń „**Shaolin Shi Er Da Jin Gong**” łączy w działaniu kontrolę ciała, umysłu oraz przepływu bioenergii Qi. W trakcie wykonywania poszczególnych ruchów następuje naprzemienne naprężanie oraz rozluźnianie mięśni oraz napinanie ścięgien, przez co ćwiczenia te klasyfikowane są jako oczyszczające szpik kostny. Ze względu na specyfikę ich oddziaływania, mnisi w klasztorze Shaolin traktują je, jako wspomagające praktykę systemu „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing”, tj. ćwiczeń qigong energetyzujących oraz oczyszczających układ nerwowy człowieka.

Sławomir Pawłowski

Gdynia marzec 2014.