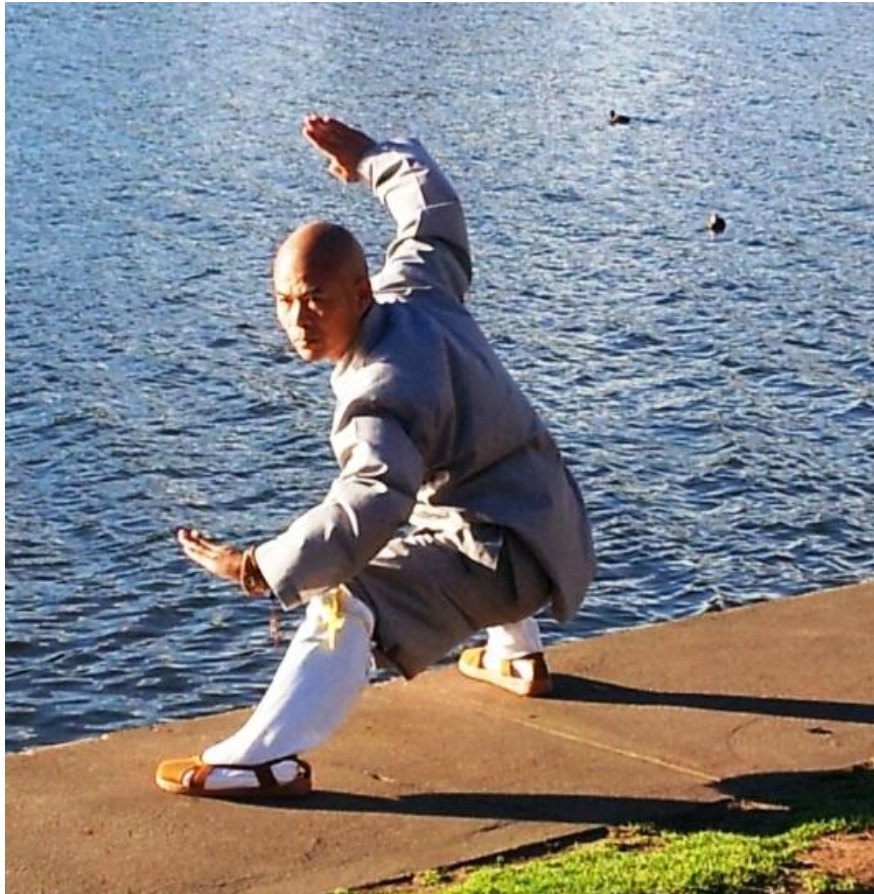


# ŹRÓDŁA SHAOLIŃSKIEGO QIGONG'U

## - część pierwsza -



fot. 1: Shaoliński mnich - Wielki Mistrz Shi De Yang praktykujący w skupieniu klasztorny qigong.

Zgodnie z pewną teorią, genetyczne zmiany adaptacyjne w organizmach żywych następują na skutek ich funkcjonowania w skrajnie niekorzystnych warunkach, oscylujących jedynie odrobinę poniżej progu ich nieuchronnej śmiertelności. Aby przetrwać w tak niesprzyjającym środowisku, zmuszone zostały one do nieustannej walki o przeżycie. Zmagania te trwają w każdej sekundzie ich istnienia, inicjując biologiczną ewolucję zgodnie z maksymą Friedricha Nietzsche:

***„Co nas nie zabije, to nas wzmocni”.***

W toku tego procesu najslabsze jednostki giną ,natomiast te, które zdołają przetrwać, wzmocniają się i cechy ułatwiające przetrwanie przekazują swemu potomstwu. Proces ten jest „kołem zamachowym” ewolucji organizmów żywych.

**WZMOCNIENIE**

Szukając źródeł qigong'u dostrzeżemy, że jego idea jest tak stara, jak istnienie życia na Ziemi i związana jest ona ściśle z jego nieustannym zmaganiem się o przetrwanie. Wyobraźmy sobie pierwsze mikroorganizmy, które przed miliardami lat pojawiły się w praoceanach i zastanówmy się, z jakimi przeciwnościami musiały się mierzyć, by przetrwać? Było ich bez liku. Przykładem mogą być:

- kwasowość wód praoceanu i jej ciśnienie,
- gwałtowne skoki temperatury,
- prądy oceaniczne,
- ogromna i nieustanna aktywność wulkaniczna oraz sejsmiczna w skali całej planety, zarówno pod, jak i nad powierzchnią praoceanów,
- gigantyczne huragany,
- Trujący, zmienny skład gazowy atmosfery, nie chroniący szczelnie przed szkodliwym promieniowaniem kosmicznym,
- Niedostateczna ilość światła słonecznego,
- Kolizje kosmiczne: asteroidy lub komety uderzające w powierzchnię planety, a w ich następstwie globalne długookresowe skutki takich zdarzeń,
- Wzajemna walka z sobą organizmów żywych,
- itp.

Raczkujące wówczas życie w postaci pierwszych aminokwasów, drobin białka, prakomórek czy mikroorganizmów, ewoluowało na przestrzeni czterech i pół miliarda lat w coraz bardziej złożone i wyspecjalizowane formy życia organicznego. Funkcjonując w skrajnie niekorzystnym środowisku zewnętrznym, w każdej niemal chwili swego istnienia zmuszone były do mozolnej walki o swoje przeżycie.

### **Zmagania te są ideowym źródłem qigong'u.**

Ciągła walka o przetrwanie obejmuje od chwili jego zaistnienia również gatunek ludzki, w tym także człowieka współczesnego (Homo Sapiens). Ludzie od zawsze pragnęli żyć długo, zdrowo, bezpiecznie i szczęśliwie. Na przestrzeni tysiącleci przedstawiciele wielu kultur zastanawiali się, jak postępować, by cel ten osiągnąć. Wśród nich byli także mnisi z klasztoru Shaolin.

### **Shaoliński qigong.**

Shaolińscy mnisi zastanawiając się, co należy uczynić, by stać się silnym, zdrowym oraz odpornym na szkodliwe czynniki zewnętrzne oraz wewnętrzne, doszli do wniosku, że gdy na ludzki organizm oddziałują w sposób kontrolowany bodźce utrudniające mu swobodne funkcjonowanie, obciążające i ograniczające go w nim, wówczas działania mające na celu przezwyciężenie ich wytwarzają w człowieku większą odporność na nie, pomnażając w nim siły życiowe, zwiększając szansę przetrwania oraz budując pełne i trwałe zdrowie.

Shaoliński qigong „wyrósł” z obserwacji przyrody oraz życia codziennego ludzi, a tworzące go ćwiczenia były i są mu nadal bliskie. Jest tak, gdyż są one z nim

bezpośrednio lub pośrednio powiązane, naturalnie w nim „zanurzone”, trwale z nim stopione. Poszczególne ćwiczenia lub ruchy często w sposób oczywisty nawiązują w swym nazewnictwie oraz formie wykonania do zmagania człowieka z otaczającymi go siłami, wśród których przyszło mu żyć. Składają się na nie rozmaite energie występujące zarówno w świecie organicznym, jak i w nieorganicznym.

Ćwiczenia shaolińskiego qigong'u zawierają w sobie elementy rozciągania, skręcania oraz napinania mięśni, wykonywane w połączeniu z właściwie dobranym i skoordynowanym sposobem oddychania, a niejednokrotnie także i wydawaniem określonych dźwięków. Odnajdujemy w nim ruchy pchania, ściągania, unoszenia, opuszczania, przeciągania się, przeciskania pomiędzy przeszkodami, podskoki, tupnięcia, stawanie na palcach stóp, napinanie i rozluźnianie mięśni, wdechy, bezdech, wydechy, okrzyki, zaciskanie pięści i zębów, wybałuszanie lub mrużenie oczu, przelknięcie śliny, przyjmowanie groźnych, bądź też emanujących spokojem postaw, itp. Jest tak, gdyż był on tworzony w oparciu o obserwacje życia codziennego ludzi, wykonywanych przez nich czynności oraz zachowań żyjących w ich otoczeniu dzikich zwierząt. Wnioski z tych obserwacji wykorzystali oni tworząc rozmaite ćwiczenia wzmacniające i uodporniające ich na rozmaite szkodliwe czynniki. Stąd właśnie w klasztornych shaolińskich systemach qigong „roi się” od ćwiczeń, których motoryka ruchów oraz nazwy nawiązują do wykonywanych niegdyś często przez ludzi czynności. Jako przykładowe można wymienić np. „Skręcanie sznura z włókien konopi”, „nabieranie wody ze studni”, „niesienie wody do klasztoru”, „mielenie młynkiem”, „rąbanie drewna na opał”, „unoszenie trójnogiego naczynia”, „niesienie talerza”, „przesuwanie łodzi”, „wchodzenie pod górę”, „siedzenie na górskim szczycie”, „napinanie łuku”, czy też „uderzanie w bęben”. W ćwiczeniach tych występują:

- Skłony ciała - wykonywane np. w trakcie pracy na roli podczas sadzenia roślin, pielienia upraw lub ręcznego zbierania plonów,
- Precyzyjny auto masaż ciała - często po pracy ludzie intuicyjnie rozcierają obolałe części ciała,
- Dźwiganie i utrzymywanie ciężaru w dłoniach - czynione jest to przez ludzi nadal właściwie każdego dnia. Wykonujemy taką czynność np. podnosząc worek, beczkę, kamień, belkę, mebel w domu, lub jakkolwiek ciężki przedmiot,
- Chwytność - np. zrywanie owoców z drzew,
- Ruchy naśladowcze przędenia,
- Opuszczanie i wyciąganie ciężaru - np. wiadra uwiązane na linie w trakcie czerpania wody ze studni,
- Zastanianie twarzy - np. przed słonecznym blaskiem lub gwałtownymi podmuchami wiatru, bądź w trakcie np. rozglądania się w słoneczny dzień po okolicy.
- Gesty naśladowcze postaw i ruchów istot uznawanych w danej religii za święte (np. siedzący Budda, luohan spoglądający na światło. itp.)

W wielu systemach shaolińskiego klasztornego qigong'u istnieją ponadto ćwiczenia imitujące zachowanie się człowieka żyjącego w otoczeniu dzikiej przyrody, jak również ruchy naśladowcze charakterystycznych zachowań rozmaitych gatunków dzikich zwierząt, w tym istot mitycznych, jak np. smok. Odnajdujemy w nich także typowe zachowania się człowieka w trakcie różnorodnych zjawisk meteorologicznych, jak np. chroniące ciało przed zamrożeniem podczas mrozów, lub przemoknięciem podczas deszczowej ulewy.



fot.2



fot.3.

fot.2, fot. 3: Shaoliński Mnich - Wielki Mistrz Shi De Yang praktykujący klasztorny system qigong „Dwunastu Części Brokatu” – Chin: „ Shaolin Shi Er Duan Jin”.



fot.4.

fot.4. Shaoliński mnich- Wielki Mistrz Shi De Yang wykonujący jedno z ćwiczeń klasztornego systemu qigong „Ośmiu Części Brokatu” ( Chin: „Shaolin Ba Duan Jin”). *W trakcie praktyki powyższego ćwiczenia należy świadomie i precyzyjnie wykorzystać kontrolowane emocje, silne i pewne chwytły oraz ciosy wykonywane za pomocą pięści, połączone z głębokim oddychaniem i precyzyjnym prowadzeniem Qi we wnętrzu ciała. Na powyższym zdjęciu: mnich Shi De Yang wykonuje chwyt ręki wyimaginowanego przeciwnika.*

Jak widać na przykładzie powyższego zdjęcia, wzmocnieniu człowieka oraz zwiększeniu jego szans na przetrwanie służą również wypracowane przez ludzi rozmaite metody samoobrony. Tworzone były ( i są nadal) w różnych kręgach kulturowych, pielęgnowane i doskonalone z pokolenia na pokolenie. Z czasem ewoluowały one do postaci sztuk walki. Od momentu ich powstania, stało się kwestią czasu, kiedy ludzie odkryją przydatność połączenia wzmacniających ciało ćwiczeń qigong z praktyką sztuk walki. Gdy zatem adepci sztuk walki pojęli, że akcje samoobrony wykonywane w połączeniu z wykorzystaniem energii Qi są mocniejsze i bardziej efektywne, praktyka qigong została wpleciona w proces treningowy sztuki walki. Na bazie tej syntezy wypracowano z czasem wiele nowych ćwiczeń i stylów qigong wzmacniających siłę oraz uodparniających ciało adepta danej sztuki walki. Przykładem tego może być tu „twardy” klasztorny shaoliński system - „Shaolin Yin Qigong”. Z fuzji sztuk walki z qigong’iem skorzystali także adepci qigong’u. Od chwili, w której sztuka walki i praktyka qigong spotkały się w jednym nurcie treningowym, zaczęły na siebie korzystnie oddziaływać. Praktyka qigong wzmocniła techniki walki, natomiast niektóre z ruchów samoobrony zostały z powodzeniem wplecione w praktykę qigong’u.

## Przykładowe ćwiczenia qigong powiązane z czynnościami życia codziennego:

### 1. *Unoszenie ciężkich przedmiotów.*



fot.5.

fot.5: *Mistrz Shi De Hong praktykujący shaoliński system qigong „Shaolin Yi Jin Jing”. Powyższe ćwiczenie imituje chwytanie, unoszenie i wypychanie w górę wyimaginowanego, nieforemnego ciężkiego przedmiotu.*

Przez wieki siedziby ludzi ( domy, zamki, pałace), ich groby ( kurhany, piramidy, grobowce) budowano oraz przyozdabiano (posągi, rzeźby, płaskorzeźby, elementy strukturalne budowli ) wyrobami z drewna lub z kamienia. W epoce kamiennej wyrabiano z nich również prymitywny oręż ( włócznie, siekiery, noże). Głazy oraz kamienie obrabiane w foremne, użytkowe kształty pozyskiwano przeważnie z kamieniołomów, lub na mniejszą skalę – z dostępnych okolicznych zasobów.

Wyobraźmy sobie przykładowo człowieka meliorującego kamieniste dno potoku, którym woda dociera do uprawianych przez niego pól. Wybiera on z niego wszelkie spowalniające jej nurt przedmioty, w tym również kamienie. Po usunięciu ich z potoku, może je przykładowo następnie wykorzystać do utwardzenia drogi, budowy gospodarczego muru, studni lub ścian domostwa. W jednym pierwszych ćwiczeń „Shaolin Yi Jin Jing” ćwiczący staje w rozkroku, a następnie przysiada (kuca), i wykonuje rękoma ruchy do złudzenia przypominające chwytanie, obejmowanie i unoszenie niewidocznego, nieforemnego przedmiotu. Puszczając wodze wyobraźni, może być nim np. pokryty wodorostami śliski głaz znajdujący się w dnie potoku. Wykonywane ruchy przypominają człowieka mocującego się z takim nieforemnym kamieniem, próbującym wyrwać go z podłoża, unieść jak najwyżej i wypchnąć np. na suchy brzeg. Ćwicząc z taką ( lub podobną ) wizualizacją, za każdym razem powyższe ćwiczenie wykonamy zgodnie z jego ogólnym schematem, niemniej

niepowtarzalnie, zawsze nieco inaczej, kreatywnie i „świeżo”. Każdy kolejny dźwigany w wyobraźni głaz będzie unoszony i wypychany w górę nieco inaczej od poprzednich, gdyż nie istnieją na świecie dwa identyczne naturalne kamienie. Każdy ma inną wagę, rozmiar i kształt, a to z kolei, w mniejszym lub w większym stopniu, w sposób oczywisty zmieni ruchy chwytania i unoszenia go. Ćwicząc z takim nastawieniem, każde z powtórzeń danego ćwiczenia i wszystkie jego ruchy składowe będziemy wykonywać zawsze „po raz pierwszy”. Taka praktyka nacechowana będzie dużą dozą spontaniczności, a ćwiczący będzie nieustannie optymalnie emocjonalnie oraz fizycznie w nią zaangażowany. Zakres (obszerność) oraz intensywność wykonywania ćwiczeń powinny być zawsze dostosowywane do indywidualnych aktualnych możliwości ćwiczącego. W toku praktyki powinien on umiejętnie wykorzystywać swój potencjał sił, w celu zwiększenia go, nie nadwyrężając się jednak nadmiernie, by nie doprowadzić do przetrenowania, osłabienia i ryzyka kontuzji. Każdy z nas powinien ćwiczyć rozważnie, gdyż każdego dnia czujemy się nieco inaczej. „Jednego” dnia czujemy się lepiej, „innego” zaś gorzej. Indywidualna jednostkowa struktura oraz wydolność organizmu, jego konstrukcja emocjonalna oraz rzeźkość duchowa są dla każdego człowieka jednostkowe i niepowtarzalne. Ulegają one nieustannym, czasami niedostrzegalnym zmianom. Wszystko ulega nieustannej przemianie.

*Mistrz Shi De Hong przyrównał ruchy dźwigania i wypychania w górę występujące w systemie qigong „Shaolin Yi Jin Jing” do unoszenia i układania skrzydła bramy na podwyższeniu ( np. na wysokim wozie.)*

## **2. Przedzieranie się przez leśne ostępy, przeciskanie między skałami.**

Przez miliony lat ziemię porastały bezkresne lasy. Tworzyły one podstawowy i dominujący element ekosystemu lądowego. Składały się na nie wszystkie rosnące w nim rośliny. W zależności od strefy klimatycznej oraz rejonu jaki porastały, tworzyły typy siedliskowe w postaci puszczy, boru bądź dżungli. Dopiero na skutek działalności rolniczej człowieka i nastaniu epoki osadnictwa, tereny leśne zaczęły być wypierane przez obszary pól uprawnych. Przez tysiąclecia ludzie wędrujący przez leśne ostępy zmuszeni byli do przeciskania się przez gąszcz roślin, karczując go, i wytyczając wąskie leśne ścieżki. Przez całe wieki ludzie żyjący i przemieszczający się bez stalowych narzędzi wśród bujnej i dzikiej roślinności, zmuszeni byli do przedzierania się przez roślinny gąszcz rozpychając rosnące przed nimi, wokół nich o zagradzające im drogę rośliny. W systemie „Shaolin Yi Jin Jing” niektóre z ruchów przypominają człowieka przeciskającego się przez leśny gąszcz.



fot.6.



fot.7.



fot. 8.

*fot. 6, fot.7, fot. 8: Mistrz Shi De Hong praktykujący w ramach systemu qigong „Shaolin Yi Jin Jing” ćwiczenie, w ramach którego występują ruchy rozpychania na boki.*



fot.9.

*fot.9: Mistrz Shi De Hong prezentujący ruch rozpychania na boki występujący w systemie qigong „Shaolin Yi Jin Jing”.*

### **3. Pchanie.**





fot.10.

*fot.10: Mistrz Shi De Hong wykonujący ruch pchania w ramach praktyki systemu qigong „Shaolin Yi Jin Jing”.*

Ruchy pchania były, i są nadal powszechnie wykonywane przez ludzi w życiu codziennym. Niegdyś, przykładowo, siłą swoich mięśni zamykali oni na noc i otwierali o świcie ciężkie miejskie bramy, podczas podróży po nieutwardzonych drogach zmuszeni byli do wypychania na suchy grunt wozów, których koła ugrzęzły w koleinach, lub też w trakcie załadunku musieli wpychać obszerne przedmioty na wozy. Obecnie, ruchy pchania wykonujemy np. otwierając okno, drzwi, przydomową furtkę, bramę garażową, lub też pchając samochód, którego silnik nie chce „zapalić” ☺ , dosuwając meble do ścian, przesuwając ciężki przedmiot po podłożu (np. skrzynię), pchając wózek dziecienny, koszyk w hipermarkecie, itp.

#### **4. Przytrzymywanie, osłanianie:**

**Przytrzymywanie**, bądź utrzymywanie ( czegoś lub kogoś ) w miejscu, należy do powszechnie wykonywanych przez ludzi czynności. Mieszkańcy wsi na co dzień zmuszeni byli do przytrzymywania hodowanych przez siebie, często narowistych zwierząt. Czynili tak np. zaprzęgając, wyprzędając lub siodłając konie, prowadząc zwierzęta ( bydło, owce, kozy) na pastwisko, prowadząc zwierzę zaprzęgowe trzymając je za uzdę (koń, wół, osioł, muł), przytrzymując zwierzę podczas jego pielęgnacji (czyszczenia) lub przeprowadzania zabiegów medycznych, lub strzyżenia (owce). To wiejska codzienność. Przytrzymywanie odnieść można również do przedmiotów. Przytrzymywać można np. mogący stoczyć się siłą grawitacji ze stoku głaz lub wóz, element budowlany (np. belkę w trakcie budowy dachu domostwa), itp.

**Oslanianie** (siebie, kogoś lub czegoś) polega na umiejętnym przyjęciu jak najefektywniejszej i zarazem najbezpieczniejszej postawy ciała zapewniającej samo ochronę, ochronę innej istoty, bądź przedmiotu przed zewnętrznym zagrożeniem. Dobra osłona jest szczelna, solidna i bezpieczna.



fot.11.

*fot.11: Mistrz Shi De Hong prezentujący pierwsze z ćwiczeń systemu qigong „Shaolin Yi Jin Jing”. Jest ono doskonałym przykładem tzw. „dynamicznego qigong”, w którym osoba wykonująca je synchronizuje ruchy z oddechem, napięciem oraz rozluźnieniem mięśniowym, relaksem oraz kontrolowanym prowadzeniem energii Qi. Napięcie określonych mięśni wzmacnia je i powoduje lepsze ich ukrwienie, ponadto w połączeniu z przeponowym oddechem prowadzi do „wyciśnięcia” z nerek do dolnego Dan Tian ( Xia Dan Tian) energii Yuan Qi, a następnie wyprowadza ją z niego do sieci meridianów ( Jing Luo).*

### **5. Chwytywanie i ciągnięcie.**



fot.12.



fot.13.



fot.14.



fot.15.

*fot.12, fot.13, fot.14, fot.15: Mistrz Shi De Hong praktykujący ćwiczenie z systemu „Shaolin Yi Jin Jing” o nazwie: „Pociągnij dziewięć razy byka za ogon”. W trakcie wykonywania go, energia Qi wypływa ze stóp meridianem śledziony „Tai Yin” przepływa przez tułów i dociera do rąk.*

Praktykując powyższe ćwiczenie, adept wykonuje ruchy chwytania, silnego zaciśnięcia pięści, napięcia mięśni szkieletowych ciała, ściągnięcia i przytrzymania wymagowanego ciężaru. Ruchy te przeplatają się z pełnym mięśniowym relaksem oraz łączą z kontrolowanym i zsynchronizowanym z ruchami oddychaniem. Regularne wykonywanie tego typu ruchów powoduje u ćwiczącego szybki wzrost siły. Mnisi w klasztorze Shaolin powiadają, że dzięki jego praktyce ćwiczący w krótkim okresie czasu „zbuduje” w sobie tak wielką siłę, że będzie w stanie utrzymać za ogony jednocześnie dziewięć wierzgających byków. Występujące w powyższym ćwiczeniu ruchy ściągania i przytrzymania, połączone z napięciem mięśniowym, przypominają nowoczesny trening siłowy wykonywany z użyciem gumowych lub sprężynowych ekspandorów kulturystycznych. W takim przypadku, jeden z nich powinien być umocowany przed, a drugi za ćwiczącym, natomiast on sam przyciągać je jednocześnie do siebie. Wykonując ćwiczenie qigong „Pociągnij dziewięć razy byka za ogon”, ruchy chwytania, przyciągania i przytrzymywania przypominają w dużej mierze człowieka siłującego się z będącymi na uwięzi, wyrwijającymi się, narowistymi zwierzętami. Obrazowo, mogą nimi być np. występujące w nazwie ćwiczenia byki, lecz równie dobrze owce, żrebaki, kozy, itp. zwierzęta. Zachowanie się człowieka utrzymującego w ryzach nieposłuszne, bądź spłoszone, znajdujące się na uwięzi zwierzęta, zostało wykorzystane w tworzeniu tego typu ćwiczeń qigong. Osoby wykonujące je, muszą wykazać się czujnością, hartem ducha, determinacją, siłą mięśniową oraz wytrzymałością. Wykonując je łączą pewne i silne chwyt z mocnym zaciśnięciem pięści ( trzymaniem), amortyzowaniem, rozluźnieniem mięśniowym oraz elastycznymi, lecz pełnymi siły ściągnięciami. W działaniach tych ćwiczący używa zarówno siły fizycznej jak i siły woli w celu zapewnienia kontroli nad siłami działającym na niego.

Obrazowo: Wyobraźmy sobie człowieka prowadzącego na uwięzi zwierzęta na targ lub pastwisko, zmuszonego do utrzymywania ich w trakcie podróży w karności. Prowadząc je, zмага się z ich oporem oraz niesubordynacją. Pragnąc zachować kontrolę nad nimi, musi nieustannie być czujny, i reagować niezwłocznie i adekwatnie, ilekroć wymagać będzie tego sytuacja, używając optymalnej ilości siły do przywrócenia porządku i spokoju. Czynności te przeprowadza utrzymując stabilną postawę, kontrolując naprężenia i rozluźnienia mięśni, wdechy oraz wydechy. Interpretując powyższe ćwiczenie w taki, bądź podobny sposób, ćwiczący praktykując je każdorazowo spontanicznie zмага się z siłami natury ożywionej.



fot.16.

fot.16: Mistrz Shi De Hong praktykujący ćwiczenie qigong systemu „Shaolin Yi Jin JIng” o nazwie: „Pociągnij dziewięć razy byka za ogon”.

### 6. **Przeciąganie się.**

Ruchy przeciągania się bazują na naturalnych zachowaniach ludzi i zwierząt. Ludzie, po wstaniu z łóżka, długotrwałej pracy siedząc przy komputerze, czy też np. pracy w ogrodzie, często całkowicie naturalnie i spontanicznie stają prosto i przeciągają się, wyciągając ręce w górę, a następnie na boki. Ruchy te przynoszą ulgę ich obolałym plecom i orzeźwiają. Zapewne prawie każdy z nas wielokrotnie w swoim życiu po przebudzeniu się i wstaniu, intuicyjnie przeciągał się, brał głęboki wdech i ziewał. Zachowanie takie jest charakterystyczne zarówno dla człowieka, jak i dla wielu gatunków zwierząt. Wielu z nas miało możliwość obserwowania przeciągania się swoich domowych pupili po ich obudzeniu się (np. psów lub kotów). Od ich zachowania jedno z ćwiczeń gimnastycznych polegające na wygięciu, rozciągnięciu i uelastycznieniu kręgosłupa nosi nazwę „kocięgo grzbietu”. W rozmaitych systemach qigong ćwiczenia przeciągania się są powszechnie praktykowane. Przeciąganie się połączone jest z reguły z synchronizowanym głębokim oddychaniem, rozciąganiem i rozluźnianiem mięśni oraz ścięgien. Ćwiczący qigong przeciągając się rozciągają mięśnie grzbietu i kończyn oraz krążki międzykręgowe kręgosłupa (zwane potocznie „dyskami”). Zwiększają przez to ich ukrwienie, poprawiają ruchomość kręgosłupa, przeciwdziałają jego zmianom zwyrodnieniowym oraz korygują postawę ciała.

Przeciąganiu ciała towarzyszy z reguły wyciąganie rąk w górę, na boki, przed siebie, lub (w skłonie) opuszczanie ich. Niekiedy wykonywane są gesty zasłaniania dłońmi twarzy, przypominające osłonięcie jej przed słonecznym blaskiem, w połączeniu ze skrętami głowy i spoglądaniem na boki. Nawiązują one do sytuacji, w której człowiek znajdując się w stanie zagrożenia ze strony innego człowieka, zwierzęcia lub żywiołu (tj. lawiny lub powodzi), czujnie rozglądał się w celu obiektywnej i szybkiej oceny sytuacji mogącej uratować mu życie. Osłonięcie twarzy dłonią przed oślepiającym słonecznym blaskiem, podmuchami wiatru, deszczem lub śnieżną zadymką umożliwiałoby mu lepsze widzenie, a więc i pełniejszą i szybszą ocenę sytuacji w której się znajdował, zwiększając tym samym jego bezpieczeństwo. Rozglądając się; wypatrując kogoś, lub czegoś, i wyraźnie widząc, był on w stanie lepiej zaplanować i zrealizować swoje działania, niezależnie, czy w danej chwili coś lub ktoś mu zagrażało, czy też on sam był agresorem (np. polującym myśliwym).



fot.17.



fot.18.



fot.19.

*fot.17, fot.18. fot.19: Shaoliński mnich – Wielki Mistrz Shi De Yang praktykujący ćwiczenia wchodzące w skład shaolińskich systemów qigong: “Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” oraz “Shaolin Shi Er Duan Jin”. Występują w nich ruchy przeciągania się, osłaniania twarzy oraz rozglądania na boki.*

## **7. Skłon.**



fot.20.

*fot.20: Mistrz Shi De Hong wykonujący skłon w ramach praktyki shaolińskiego systemu qigong „Shaolin Ba Duan Jin” (system qigong „Ośmiu Części Brokatu”.)*

W trakcie skłonu rozciągane są mięśnie grzbietu, tylna grupa mięśni uda oraz krążki międzykręgowe kręgosłupa. Na skutek opuszczania głowy krew swobodnie dociera do górnych części ciała (w tym do mózgu), dotleniając i odżywiając je. Wpływa to korzystnie na rzeźkość umysłu, szybkość i „jasność” procesów myślowych. Ponadto, podczas skłonu rozciąganiu ulega nerw kulszowy, a zgodnie z T.C.M, jego długość i elastyczność bezpośrednio determinuje sprawność człowieka oraz długość jego życia. W ujęciu praktycznym; poprzez regularne wykonywanie skłonów doprowadzamy powoli do zwiększenia się elastyczności całego organizmu oraz poprawy jego motoryki. Ludzie zwinni i elastyczni sprawniej się poruszają, wyżej skaczą, szybciej biegają, łatwiej pokonują rozmaite naturalne przeszkody terenu; np. przeskakując w trakcie biegu nad kamieniami, dołami, rowami, i nierównościami. Są oni w stanie zwinniej omijać rozmaite przeszkody. Z pewnością człowiekowi o elastycznych mięśniach łatwiej będzie przejść pod poziomą belką płotu ogradzającego np. pastwisko, lub w trakcie wędrówki przez las przejść nad lub pod leżącym na jego drodze wiatrołomem. Będzie on w stanie szybciej dotrzeć do celu podróży, uciekać przed zagrożeniem lub dogonić np. sprawcę przestępstwa.

*„Na marginesie”:*

*Gdy przed laty w Chinach przeprowadzono badanie kontrolne sprawności fizycznej w grupie kontrolnej populacji osób w wieku emerytalnym, ( grupa kontrolna liczyła kilka tysięcy osób), jednym z ćwiczeń zawierającym w sobie kryterium oceny ich sprawności było wykonanie przez badaną osobę skłonu ciała o prostych nogach i próby dotknięcia palcami dłoni podłoża. Osoby praktykujące qigong i taijiquan zdecydowanie „wygrały” tę konkurencję, deklasując osoby nie wykonujące regularnie ćwiczeń fizycznych.*

## **8. Zaangażowanie emocjonalne. (emocjonalność naśladowcza dzikiego zwierzęcia).**

Praktycy qigong dawno odkryli, że człowiek wykonujący regularnie ruchy imitujące zachowanie się dzikich zwierząt są w stanie wytrenować w sobie niektóre z ich cech motorycznych. Na powyższej idei opiera się między innymi stworzony przez słynnego chińskiego lekarza Hua Tuo system qigong: „Zabawa Pięciu Zwierząt ( chin: „Wu Qin Xi”). Z czasem zauważyli oni także, że wykonując je w połączeniu z naśladowczym dla danego gatunku zwierzęcia emocjonalnym zaangażowaniem, są w stanie osiągnąć dodatkowo efekty lecznicze.

Przykładowo: Zgodnie z ustnymi przekazami shaolińskich mnichów, osoba wykonująca ćwiczenia qigong, w trakcie których naśladuje ruchy i emocjonalną dzikość tygrysa, jest w stanie poprzez ich praktykę pozbyć się wielu groźnych chorób, w tym nowotworowych. „Wyrzuca” je ona z siebie wyzwalając w sobie emocjonalną dzikość tego zwierzęcia oraz z groźnymi i głośnymi wydechami. W trakcie wykonywania ruchów z emocjonalną dzikością, emanuje groźnym spojrzeniem, a jej ruchy są agresywne i pełne siły. Jak wiadomo, w świecie przyrody silniejsze zwierzę jest z reguły zdrowsze, ma więc większe szanse by przetrwać, i mieć potomstwo.



fot.21.



fot.22.



fot.23.



fot.24.

fot.21, fot.22, fot.23, fot.24: Mistrz Shi De Hong praktykujący ćwiczenie o nazwie „Głodny tygrys chwyta ofiarę” należące do systemu qigong „Shaolin Yi Jin Jing”. W trakcie jego wykonywania wyzwala on w sobie emocjonalną dzikość tygrysa.

### 9. Łowiectwo - napinanie łuku.



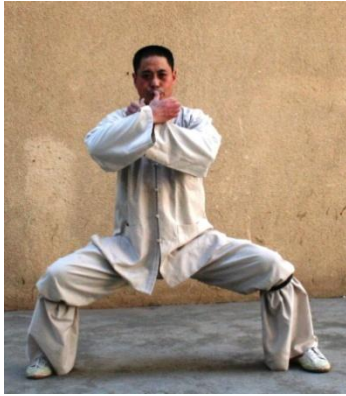
fot.25.



fot.26.

fot.25, fot.26: Mistrz Shi De Hong prezentujący w postawie siedzącej ćwiczenie „napinania łuku”. Występuje ono w systemie qigong „Shaolin Ba Duan Jin” – tj. w klasztornej shaolińskiej „Ośmiu Części brokatu”.





fot.27.



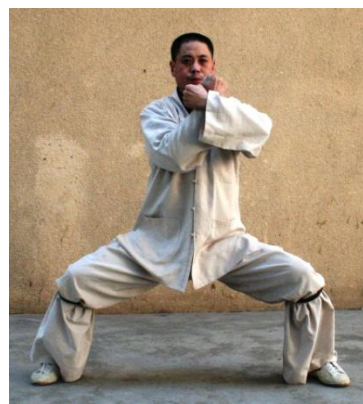
fot.28.



fot.29.



fot.30.



fot.31.



fot.32.

fot.27, fot.28, fot.29, fot.30 ,fot 31, fot 32: Mnich Shi De Qiang prezentujący ćwiczenie napinania łuku z systemu „Shaolin Ba Duan Jin” wykonując je w postawie stojącej.

Wiele z praktycznych czynności wykonywanych przez wielu ludzi nieomal na co dzień z użyciem przyborów i narzędzi posiada w sobie walory wzmacniające ich. Przykładowo; mogą być nimi osoby pracujące na roli z użyciem łopaty lub wideł, myśliwi polujący przy pomocy łuku bądź włóczę, ludzie pracujący w budownictwie lub przy wycinie drzew używający przy tym siekiery, piły, lub też młota, itp. Potencjał wspomaganie rozwoju siły fizycznej, sprawności oraz witalności człowieka zawarty w ruchach wykonywanych w ramach powyższych czynności, został dostrzeżony, doceniony oraz z powodzeniem wkomponowany i wykorzystany w niektórych ćwiczeniach qigong.

### **Według shaolińskiego mnicha Shi Guo Lin:**

*„Starożytni Chińczycy rozwijali ćwiczenia qigong przez długi czas, zmagając się z siłami natury, zwierzętami oraz elementami otoczenia. Walkę o przetrwanie przekształcili w ćwiczenia qigong mające ich wzmocnić, tj: chronić, zabijać zagrażające im choroby, przedłużać życie oraz wzmacniać ciała. Metody te zyskały*

rozmaite nazwy, jak: tuna, daoyin, xingqi, liangi oraz neigong. W dawnych czasach, przed powstaniem naukowych metod, ludzie używali naturalnych, pozytywnych metod, w celu zapewnienia sobie ochrony oraz przetrwania. W tym względzie polegał oni na możliwościach funkcjonalności ludzkiego ciała, testując je na zasadzie prób i błędów w warunkach naturalnych. Zdali oni sobie sprawę, jak ważne jest „uszczelnienie” ciała przeciwko chorobom i uczynienie siebie silniejszymi. Starali się zwiększyć swą niezależność i nietykalność oraz siłę, poprzez zrozumienie swoich doświadczeń oraz naturalnych zdolności. Przykładowo: Kiedy jesteś zmęczony, naturalnie się przeciągasz. Jest to czynność nieświadoma, która działa naturalnie, i po której poczujesz się lepiej. Podobnie, gdy jesteś w złym nastroju lub masz napięte nerwy, zaczynasz gwałtowniej i szybciej oddychać. Biorąc świadomie głęboki oddech uspokoisz się do głębi. Gdy przed podniesieniem czegoś ciężkiego zaciśniesz pas wokół talii, poczujesz się silniejszy oraz przyływ energii. Przy niektórych szczególnie ciężkich pracach przez twoje usta przejdzie naturalnie okrzyk „Hej!”, by wzmocnić energię, dynamikę i siłę w trakcie ruchu. Stopniowo ludzie zaczęli sobie uświadamiać, że te nawyki są im pomocne. Włączali je więc do starożytnych metod, takich jak tuna lub daoyin, i ostatecznie do rozmaitych systemów qigong. (...)”



fot.33



fot.34.

fot.33, for.34: Shaoliński mnich - Wielki Mistrz Shi De Yang praktykujący klasztorny system qigong „Shaolin Ba Duan Jin”. Na zdjęciach wykonuje on ruchy „celowania do jastrzębia” występujące w ramach akcji „Napinania Łuku”.

c. d: (...)We wnętrzu brzucha znajduje się obszar „Qi Hai” ( tzn: „Morze Qi”), a w jego centrum miejsce „Xia Dan Dian ( tzn: „Dolny Dan Tian”). Centrum energetyczne „Dan Tian” znajduje się między meridianami Chong Mai i Dai Mai. Chong Mai rozpoczyna się w punkcie Hui Yin w kroczu, i dociera do punktu Wei Yin pod nosem.

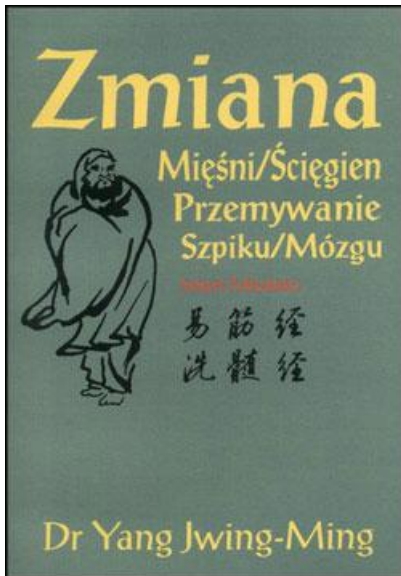
*Dai Mai biegnie okrężnie wokół talii, tuż za pępkiem. Starożytni wierzyli, że „Dolny Dan Tian” jest miejscem, w którym u mężczyzn rozpoczyna się reprodukcja spermy, natomiast u kobiet nowo poczęte w łonie (macicy)życie. Pomiędzy sutkami znajduje się punkt „Tanzhong”, znany jako „Środkowy Dan Tian” (Zhong Dan Tian), natomiast pośrodku czoła znajduje się punkt „Tian Xin” ( tzn: „Niebiańskie Serce”), znany jako „Górny Dan Tian” (Chin: „Shang Dan Tian”) .Gdy zgromadzisz dużo Qi w Górnym Dan Tian, twoje oczy będą świecić (błyszcząć) jaskrawo. Gdy napełnisz Qi swój Środkowy i Dolny Dan Tian, wyregulujesz tym samym swój oddech, natomiast poprzez wykonywanie ćwiczeń zgromadzisz i wzmocnisz swoją Qi. Qi jest najmniejszą cząsteczką atomu, podstawowym elementem materii i stworzenia. W dawnych czasach ludzie wierzyli, że wszechświat powstał na skutek nieprzerwanych przemian Qi. Ta koncepcja może być zrozumiała w połączeniu z teorią T.C.M, filozofią oraz religią. Częścią niej jest również wiedza z zakresu długowieczności oraz sztuk walki. Wszystkie one bazują na wspólnej i tej samej koncepcji. Nieustanne przemiany Qi stworzyły żywego człowieka i jego „ludzką” energię. Qi znajdująca się we wnętrzu jego ciała posiada różne postacie. Najbardziej podstawowa jest Yuan Qi ( pierwotna) i Zhen Qi (prawdziwa Qi). Pierwotna Qi powstaje z Prenatalnej Q, niezbędnej do ożycia i „odziedziczonej” (uzyskanej) od rodziców. Każdy rodzi się z pewnym zapasem Qi, jednak po narodzinach człowiek musi pielęgnować i karmić swą Qi zgromadzoną w nerkach, która jest następnie z nich wysyłana do wszystkich części ciała. Zdrowa Qi jest wszechobecna, wszystko ogarniająca i pełna mocy. Jej ruch nazywany jest w T.C.M. „Qi Ji”. Zwykle analizowany jest on w czterech formach (kierunkach): rosnący, malejący, wejścia i wyjścia. Yuan Qi przepływa przez wszystkie meridiany i organy w każdym ich funkcjonalnym działaniu. Życie człowieka jest wysoce zależne od zrównoważenia Yuan Qi. Gdy Yuan Qi przestanie płynąć, następuje śmierć.”*

### **Poszukiwania twórcy shaolińskiego qigong’u:**

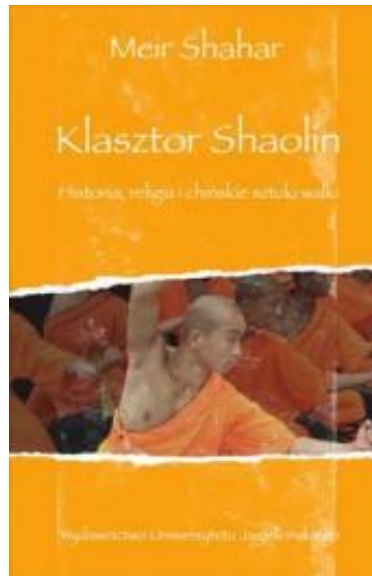
W świątyni Shaolin stworzono, rozwinięto i po dzień dzisiejszy praktykuje się wiele typów qigong, w tym tzw.„Da Mo Qigong”. Składa się z trzech grup aktywnych bioenergetycznie ćwiczeń, tj: „Luohan Shi Ba Shou”, „Yi Jin Jing” oraz „Xi Sui Jing”. Ich stworzenie powszechnie przypisywane jest geniuszowi jednej osoby – tj. hinduskiemu mnichowi Bodhidharmie, jednak wiele osób nie uznaje go za ich kreatora. Stare powiedzenie głosi: „Zwycięstwo ma wielu ojców, porażka natomiast jest sierotą”. Słowa te doskonale oddają wysiłki historyków próbujących jednoznacznie ustalić twórcę lub twórców powyższych systemów shaolińskiego qigong’u. Teorii jest wiele. W kwestii ustalenia i określenia twórcy choćby jednego z ww. systemów qigong, tj. „Yi Jin Jing”, autorzy rozmaitych publikacji mają odmienne od siebie zdanie. Przykładowo:

1. Mistrz **Yang Jwing Ming** w swej książce p.t.” Zmiana Mięśni/Ścięgien, Przemyswanie Szpiku/Mózgu – sekret młodości” ( na stronie 8 w punkcie nr.3.)

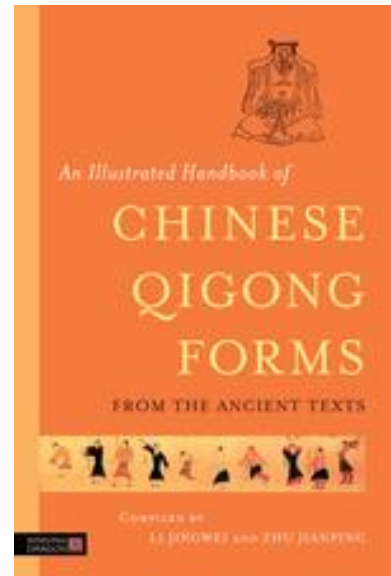
podaje, że zarówno Yi Jin Jing, jak i Xi Sui Jing zostały stworzone przez buddystów, i rozwinięte w późniejszym czasie zarówno przez buddystów jak i taoistów.



fot.35.



fot.36.



fot.37.

fot.35. Okładka książki autorstwa mistrza Dr Yang Jwing Ming p.t. „**Zmiana Mięśni/Ścięgien Przemywanie Szpiku/Mózgu**”.

fot.36. Okładka książki autorstwa Meir Shahaar p.t. „**Klasztor Shaolin – historia, religia i chińskie sztuki walki**”.

fot.37. Okładka książki autorstwa Li Jing Wei oraz Zhu Jian Ping p.t. „**An Illustrated Handbook of Chinese Qigong Forms from the Ancient Texts**”

2. **Meir Shahaar** – autor książki opublikowanej w Polsce p.t.: „Klasztor Shaolin- historia, religia i chińskie sztuki walki” podaje w niej, że twórcą „Yi Jin Jing” jest: „**najprawdopodobniej**” taoista o imieniu „Człowiek Drogi, Który Osiągnął Purpurowe Stężenie” oraz, że pierwsza wersja tego dzieła „**przypuszczalnie**” została napisana na początku XVII wieku ( str.189 ww. książki ). Określa on „Człowieka Drogi, Który Osiągnął Purpurowe Stężenie” jako „**domniemanego** autora Yi Jin Jing” ( str.192 ww. książki). Szkoda, że w jego książce wprost roi się od zwrotów typu: „**możliwe, że**”, „**prawdopodobnie**”, „**niewykluczone**”,

„przypuszczalnie”, itp., i przez to nic nie jest w niej niestety jednoznaczne i pewne.

3. **Li Jing Wei** oraz **Zhu Jian Ping** w napisanej przez siebie książce p.t. „**An Illustrated Handbook of Chinese Qigong Forms from the Ancient Texts**”. ( na 23 stronie) informują, że stworzenie Yi Jin Jing przypisywane jest Bodhidharmie, twórcy buddyzmu Ch’an w Chinach, w okresie Północnych Dynastii (420-589 r.n.e.) oraz, że (...) „Pierwsze ilustrowane wydanie Yi Jin Jing pojawiło się dopiero w okresie Dynastii Song ( 960 – 1279 r.n.e.)”, a więc między X a XII wiekiem.

### **Kilka słów refleksji:**

Podana przez chińskich badaczy ( Li Jing Wei oraz Zhu Jian Ping) data pierwszej publikacji nt. Yi Jin Jing „wyprzedza” o pięćset do siedmiuset lat **przypuszczenia**, jakie zamieścił w swej w książce Meir Shaha. Ponadto, gdyby bezkrytycznie podążać tokiem rozumowania Meira Shaha, to również powstanie Biblii oraz zapisy ewangelii należałoby datować od chwili powstania ich najstarszych odkrytych do dnia dzisiejszego egzemplarzy. Jak jest w istocie – wiemy. Najcenniejsze i najtrudniejsze do przekazania informacje przez wieki były, i wiele z nich jest nadal do dnia dzisiejszego przekazywanych uczniowi przez jego mistrza (nauczyciela) wyłącznie ustnie. To, że wiele z nich nigdy nie zostało spisanych nie oznacza, że nie istnieją. Na przestrzeni wieków wielu mistrzów sztuk walki oraz buddyzmu było ludźmi nie wykształconymi. Wśród nich zdarzali się nawet analfabeci. Swe doświadczenia i wiedzę przekazywali zatem słownie. Jeśli ich wypowiedzi zostały zapisane, uczynili to dopiero ich uczniowie, bądź ich następcy. W związku z powyższym: To, że oryginalne zwoje Yi Jin Jing lub Xi Sui Jing nie zostały do dnia dzisiejszego upublicznione, nie oznacza, że nie istniały, bądź, że nie istnieją. W „walce” o poczytność swych dzieł, ich autorzy zamieszczają w nich sensacyjne, momentami wzajemnie wykluczające się informacje. W ich „gąszczu” oraz często zawilej argumentacji, łatwo o dezinformację lub demagogię. Obawiam się, że w takiej sytuacji wielu czytelników może najzwyczajniej w świecie się w nich pogubić, lub dać wiarę nie do końca uzasadnionym tezom. Każdy z nas ma oczywiście prawo wierzyć, w co tylko zechce. ☺

### **Według byłego shaolińskiego mnicha – mistrza Shi De Hong:**

Były shaoliński mnich – mistrz Shi De Hong twierdzi, że nauczany przez niego system qigong „Shaolin Yang Sheng Yi Jin Jing” („Ćwiczenia Przemiany Mięśni i Ścięgien Pielęgnujących Zdrowie”), zostały stworzone przez mnichów w klasztorze Shaolin niespełna sto lat po śmierci Bodhidharmy, tak więc mają prawie 1400 lat. (sic !) Pomimo wyraźnego wyrażenia własnego zdania w powyższej kwestii, mistrz Shi De Hong jest otwarty na odmienne opinie innych osób na ten temat. Na wydanej przez siebie płycie instruktażowej p.t.: „Shaolin Yi Jin Jing” wypowiada się następująco:

**/ Z powodu różnic językowych zamieszczona poniżej wypowiedź mistrza Shi De Hong nie jest dosłownym literalnym przekładem jego słów „kropka w kropkę”, lecz stanowi jej swobodne tłumaczenie. /**

*„Praktykuję ćwiczenia wzmacniające kości i mięśnie będące starożytną chirurgią zdrowia. Czym i jakie one są? Aby zrozumieć ich istotę, musimy zastanowić się nad słowem „ZMIANA” ( PRZEMIANA). Dostrzeżenie zmian jest proste, jednakże należy dostrzegać zmiany w zmianach. Wszystko nieustannie się zmienia, zmiany następują nieprzerwanie.(...)”*

*Przed praktyką qigong rozgrzej ciało, gdyż na skutek wilgotnego chłodu łatwo możesz uszkodzić mięśnie szkieletowe. W trakcie wykonywania ćwiczeń rozluźnij ścięgna połączone z mięśniami szkieletowymi. (...)*

*Według legendy, ćwiczenia Yi Jin Jing i Xi Sui Jing zostały stworzone około 527 r. n.e. przez mnicha Bodhidharmę. Po przyплыnięciu łodzią do Guangzhou został on przyjęty na audyencji przez cesarza Wu, a wkrótce po niej również przez zarządcę okręgu. Cesarz, będący gorliwym buddystą, wspierał krzewienie Dharmy w Nanjing, gdzie nakazał wybudowanie około 480 buddyjskich świątyń. Gdy w trakcie rozmowy Bodhidharma cesarz zapytał, jakie w związku z powyższym są jego zasługi, Bodhidharma odparł: „Nie masz Panie żadnych zasług”. Cesarz nie rozumiał tej odpowiedzi ( poczuł się nią urażony, odprawił więc Bodhidharmę). Dharma udał się na północ, i po przeprawieniu się na trzcinowej łodzi przez Żółtą Rzekę dotarł do klasztoru Shaolin. Zamieszkiwał tam przez dziewięć lat w pobliżu klasztoru w skalnej grocie położonej nieco poniżej górskiego szczytu. W tym okresie czasu stworzył on chiński odłam buddyzmu Ch’an (Zen) oraz napisał dwa słynne dzieła, tj. Yi Jin Jing i Xi Sui Jing .Oba traktaty zamknął w skrzyni i zabezpieczył tak dobrze, że po odkryciu jej mnisi nie mogli jej otworzyć. Sprytny młody mnich, będący jeszcze uczniem, wpadł na pomysł, by użyć ognia do otwarcia szczelnie zamkniętego pudła. Po otwarciu okazało się, że znajdowały się w nim dwie sutry. W jednej z nich opisana została starożytna metoda wewnętrznego oczyszczenia się i przemywania szpiku oraz układu nerwowego, natomiast w drugim dziele opisane zostały ćwiczenia wzmacniające ścięgna, mięśnie i kości. Księga o przemywaniu wnętrza (tj. Xi Sui Jing) została wywieziona daleko poza miasto Zhengzhou, natomiast księga o wzmacnianiu kości, mięśni i ścięgien trafiła do klasztoru Shaolin, i wkrótce wszyscy jego mnisi zaczęli je w nim praktykować.*

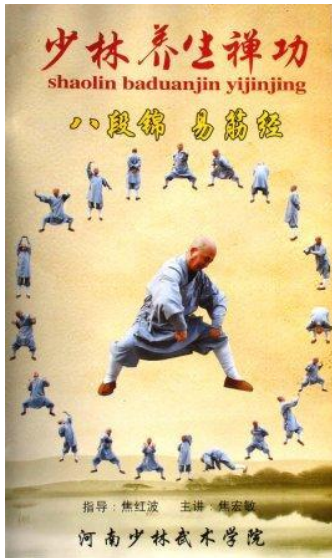
*Obecnie, w opracowaniu archeologa Tang Hao na temat archeologicznych odkryć związanych z historią sztuk walki możemy przeczytać, że ćwiczenia „Przemiany Mięśni i Ścięgien” nie stworzył Bodhidharma, lecz są one dziełem człowieka o barwnym imieniu „Fioletowy Przydrożny Most”, zamieszkującego w końcowym okresie panowanie dynastii Ming i wczesnych latach panowania dynastii Qing u podnóża góry TianTai.*

Według innej opinii, ćwiczenia przypisywane Bodhidharmie zostały stworzone w 1895 roku n.e. przez 21 letniego wówczas Guangxu. Jego imię jest pseudonimem, gdyż faktycznie nazywał się on Zhou Shu Guan. Zgodnie ze słowami zapisanymi w starej księdze znajdującej się w klasztorze Shaolin, ćwiczenia „Yi Jin Jing” praktykowane są w nim od czasów mistrza buddyźmu Ch’an (Zen) - Wu Jing. Być może zatem, właśnie jego osobę należy postrzegać jako twórcę prostych wewnętrznych ćwiczeń oczyszczania (przemywania) szpiku kostnego.

Istnieje powiedzenie: „Z wielkiego męstwa wypływa wielka siła”. Gdy ćwiczymy Yi Jin Jing, wykonujemy je aż do wysokiego poziomu wytrenowania organizmu. Powiada się: „Ćwicz Yi Jin Jing, dopóki nie będziesz w stanie unieść krowę chwytając ją za brzuch”. Skupiając się na centrach dłoni, można jednym uderzeniem zadany kantem dłoni w kark zabić byka. Zewnętrzna siła bazuje na silnych i wytrzymałych kościach. Wykonując ćwiczenia qigong przypominające podtrzymywanie skrzydła pradawnej bramy lub pchanie miejskich wrót, posiadasz siłę robotnika unoszącego na co dzień wielkie ciężary. W Yi Jin Jing występuje ruch zwany „Ruchem w dniu, w którym odpoczywają dłonie i nadgarstki”. W akcji tej unosimy dłonie, a krew spływa powoli w naczyniach przez wnętrze ciała. Jest to ruch obszernego „wyciągania się”, w trakcie którego opierając się na silnych kościach jesteś w stanie udźwignąć i unieść w górę ciężką bramę. Kości twarde jak z żelaza, i silne jak ze stali ciało tworzą siłę. Jin Yong w swej noweli opisał ćwiczenia Yi Jin Jing przedstawiając je jako cudowne, natomiast Cheng Wu Lin, po przeprowadzeniu przez siebie badań naukowych stwierdził, że człowiek nazywający się You Tan Zhi po otrzymaniu szczegółowych wskazówek odnośnie praktyki Yi Jin Jing, w ciągu krótkiego okresu czasu osiągnął nadzwyczajne efekty.

Możliwe zatem, że podobnie do Yi Jin Jing, także na pozór odległe od siebie północne odmiany kung fu pochodzące od Qiao Feng (charyzmatyczny wojownik, przywódca sekty żebraków, w której stworzono unikalny styl walki „żebraka”) oraz południowy wywodzący się od Mu Rong ( „Cesarski” styl kung fu stworzony przez członków starego, chińskiego, cesarskiego rodu), również posiadają wspólne źródło.

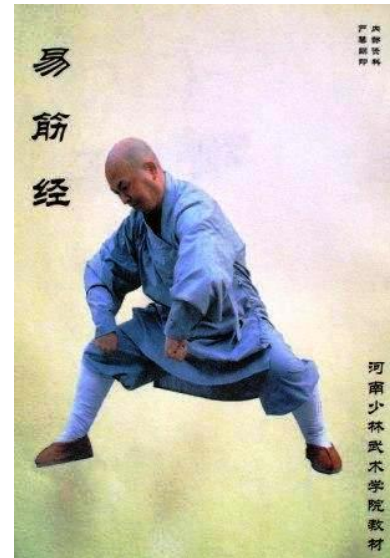
Obecnie Yi Jin Jing definiujemy, jako ćwiczenia oparte na znajomości anatomii i psychologii człowieka, wiedzy z zakresu medycyny „Wu Xue” oraz filozofii Ch’an (Zen). Są one typem ćwiczeń wzmacniających i chroniących organy wewnętrzne, w tym serce. Uważa się, że po raz pierwszy ten typ ćwiczeń został opisany w hinduskich Vedach.”



fot..38.



fot.39.



fot.40.

fot.38: Okładka płyt VCD, na których mistrz Shi De Hong prezentuje shaolińskie systemy qigong: Shaolin Ba Duan Jin oraz Shaolin Yi Jin Jing.

fot.39: Okładka książki autorstwa mistrza Shi De Hong p.t. „Yi Jin Jing”.

fot.40: Jedna ze stron ww. książki z fotografią mistrza Shi De Hong praktykującego pierwsze z ćwiczeń „Shaolin Yi Jin Jing”.

### **W jednej ze starych shaolińskich ksiąg na temat Yi Jin Jing zapisano:**

*„Analizując głębsze implikacje znaczenia terminu „Yi Jin Jing”, który w dosłownym tłumaczeniu oznacza „transformację” lub „przemianę”, występujący w tej nazwie wyraz „Jin” należy postrzegać jako „wzmocnienie”. Ćwiczenia „Yi Jin Jing” oddziałują wzmocniająco na kości, żyły, ścięgna i mięśnie. Wyraz „jing” oznacza dosłownie księgę lub kanon, lecz w głębszym rozumieniu „sposób” lub „metodę”. Tak więc pełne znaczenie terminu „Yi Jin Jing” można rozumieć jako: **„Metodę poruszania kości, mięśni i ścięgien, czyniąc je zdrowymi i silniejszymi, rozwiewającą choroby, chroniącą organizm przed zarazkami oraz doprowadzającą ćwiczącego do długowieczności”.***

*W rzeczywistości celem „Yi Jin Jing” jest połączenie ducha, ciała i energii w zdrowym współdziałaniu. Ćwiczenia te wykonywane regularnie są w stanie w pełni stymulować optymalne funkcje najważniejszych organów ludzkiego ciała, dwunastu meridianów, ośmiu kanałów dodatkowych i południków całego ciała, tak, aby osiągnąć cel w postaci ochrony zdrowia, zapobiegania i leczenia chorób, wzmocnienia procesów obronnych organizmu oraz wydłużenia życia.”*

### **ZAKOŃCZENIE:**

Różne systemy qigong tak dalece wtopiły się w tradycję i historię klasztoru Shaolin, że uważane są one za część jego dziedzictwa.



Osobiście nie jest dla mnie najważniejsze, kto i kiedy dany lek wymyślił, lecz to, aby on działał, a tak jest w przypadku klasztornego shaolińskiego qigong'u.

Bliska jest mi opinia zakładająca, że shaoliński qigong stworzył hinduski mnich Bodhidharma, a rozwinęli go jego następcy – mnisi z klasztoru Shaolin. Zawiera on w sobie syntezę wiedzy powstałą na bazie hinduizmu, buddyzmu oraz taoizmu, połączoną w jedno, dla dobra wszystkich ludzi pragnących podążać tą drogą rozwoju.

W postępującej i wciąż przyspieszającej industrializacji świata, postrzeganiu i klasyfikowaniu przez ludzi wielu zjawisk jako odpersonifikowanych i masowych, wzrostowi wyobcowania człowieka w środowisku w którym żyje, specjalizacji działań i otaczającego nas egoizmu lub egocentryzmu, dla zachowania człowieczeństwa jednostek i całych narodów, waga i potrzeba właściwego połączenia moralności oraz wartości zawartych i kultywowanych w systemach qigong oraz sztukach walki staje się z każdym dniem jeszcze bardziej widoczna.

Jestem przekonany, że ćwiczenia qigong posiadają w sobie wielką siłę pozytywnej przemiany człowieka, z korzyścią dla niego samego, ludzkości oraz świata, w którym wszyscy żyjemy. Ich źródłem jest pragnienie istnienia, walka o przetrwanie oraz dążenie do długiego, zdrowego i szczęśliwego życia.

Sławomir Pawłowski

Gdynia luty 2014.