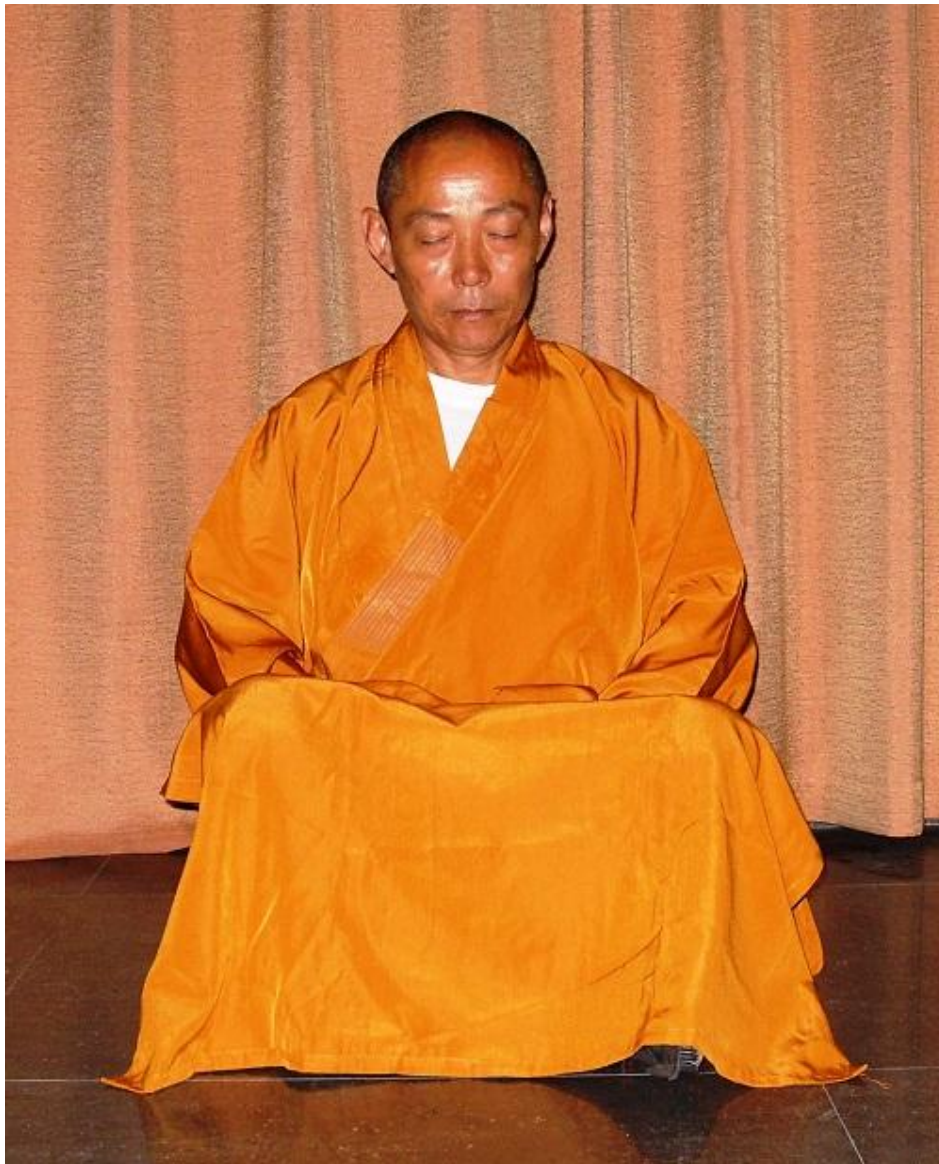


少林十二段锦

“Shaolin Shi Er Duan Jin”

System ćwiczeń qigong
„Dwunastu Części Brokatu z klasztoru Shaolin”



fot.1.

fot. 1. Shi Su Gang si fu praktykujący pierwsze ćwiczenie ” Shaolin Shi Er Duan Jin”.
(fot. autor, Chiny 2014 r.)

Wstęp:

System qigong „Dwunastu Części Brokatu” wykonywany w postawie siedzącej, praktykowany jest w Chinach od stuleci. Na przestrzeni tego czasu wypracowano kilka jego wersji, różniących się technicznie oraz terminologicznie. Jedna z nich jest praktykowana przez mnichów w klasztorze Shaolin. W celu wiernego scharakteryzowania shaolińskiego systemu qigong „Dwunastu Części Brokatu”, w niniejszym artykule przedstawiam wyłącznie jego „klasztorną” wersję, bez odniesień do innych jego odmian ćwiczonych poza tą świątynią. Informacje zawarte w artykule pochodzą wyłącznie od Shi Su Gang si fu, który nauczał „Shaolin Shi Er Duan Jin” moich uczniów oraz mnie w Chinach w sierpniu 2014 roku. Uczyliśmy się go na terenie „Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin”, usytuowanym w odległości zaledwie kilkuset metrów od tej słynnej, buddyjskiej świątyni.

Z powodu podobieństw niektórych ruchów oraz terapeutycznego oddziaływania „Shaolin Shi Er Duan Jin” do ćwiczeń wstępnych wykonywanych w ramach shaolińskiego systemu qigong „Shaolin Xi Sui Jing”, Shi Su Gang si fu określił ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”, jako wzmacniające szyję, ramiona, talię i nogi oraz oczyszczające i energetyzujące układ nerwowy oraz mózg.

Nauczycielem „Shaolin Shi Er Duan Jin” Shi Su Gang si fu był shaoliński mnich Shi Su Yun.



fot I.

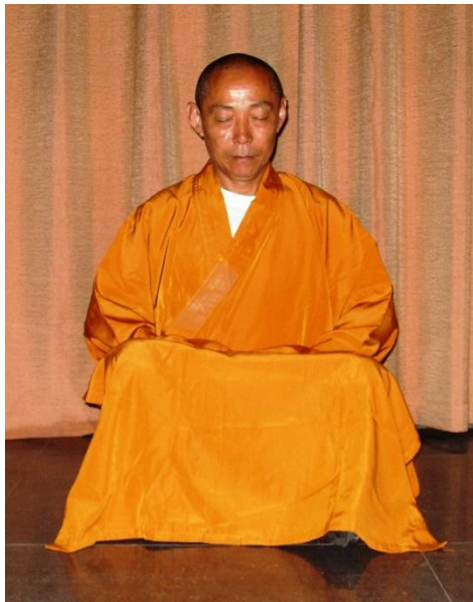
fot.I: Shaoliński mnich Shi Su Yun (ur.1923 - zm.1999 r).

Charakterystyka „Shaolin Shi Er Duan Jin”

Ćwiczenie pierwsze:

„Bi Mu Ming Xin Zuo Wo Gu Jing Si Sheng”

„Usiądź i zamknij oczy”



fot.2.



rys.1.

fot.2: Shi Su Gang si fu w trakcie praktyki pierwszego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”. (fot. autor, Chiny 2014 r.)

rys.1. Rysunki autorstwa Shi Su Gang si fu obrazujące przepływ Qi w trakcie wykonywania pierwszego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”.

Opis wykonania ćwiczenia:

Usiądź ze skrzyżowanymi nogami, zamknij oczy i opróżnij umysł ze wszelkich myśli. Umysł powinien być „wolny i otwarty”. Jeśli usiądziesz ze skrzyżowanymi nogami, nie ma znaczenia, które podudzie umieścisz z przodu, a które wewnątrz. Jeżeli usiądziesz w postawie „pół lotosu” lub postawie „lotosu”, nie ma znaczenia, która z nóg będzie spoczywała na drugiej. Gdy już usiądziesz, przed rozpoczęciem

właściwej praktyki najpierw „pokręć i pokiwać” swobodnie tułowiem w lewo i w prawo oraz w przód i w tył, w celu rozluźnienia obszaru talii oraz wygodniejszego usadowienia się. W celu zwiększenia komfortu praktyki możesz usiąść np. na poduszce, lecz jeśli nie jest ci ona potrzebna, usiądź po prostu na podłożu. Wyobraź sobie, że oddech dociera do każdej części twojego ciała. Zamknij i naturalnie niezbyt mocno zaciśnij pięści, a następnie umieść je przed sobą przy brzuchu w pobliżu pachwiny. Kciuki stykają się przed „dolnym” Dan Tien. Oddychaj swobodnie i naturalnie. Z każdym wdechem lekko zaciskaj pięści, a z wydechem rozluźniaj je. Działanie to skoncentruje twoją świadomość oraz energię Qi w obszarze Dolnego Dan Tien. W klasztornych pismach zaciskanie i rozluźnienie pięści w tym ćwiczeniu określa się metaforycznie jako „zamykanie bramy oraz pozbywanie się złych duchów”. Oznacza to tyle, co: „Skupienie umysłu i pozbycie się rozpraszających myśli”. Zamknij oczy. Pomimo zamkniętych oczu, wzrok powinien być „mentalnie” skupiony na koniuszku nosa. Połącz energetyczne usta z sercem, a serce z „Dolnym Dan Tien”. Koniuszek języka dotyka w jamie ustnej do podniebienia. Wyobraź sobie, że bioenergia Qi gromadzi się w twoim dolnym Dan Tien. Ogrzana świadomością, wypływa z dolnego Dan Tien podążając w górę ciała. Po dotarciu do nerek, jej ciepło ogrzewa je i „podgrzewa” zgromadzoną w nich „Wodną Qi”, na skutek czego tzw. „Yuan Qi” wypływa z nerek do meridianów, docierając nimi do wszystkich części ciała. Ćwiczenie to należy praktykować do chwili, aż ciało się rozgrzeje, stąd dla poszczególnych osób będzie to różny czas, ponadto, dla danej osoby może on być nieco inny każdego dnia, w zależności od jego aktualnego samopoczucia. Praktykujemy je więc „do skutku”, czyli do chwili, aż wyraźnie pocujemy termiczny efekt jego działania.

Siedząc spokojnie zrelaksuj się, odpocznij fizycznie oraz psychicznie, zachowując pełnię ducha. Gdy to osiągniesz, rozpocznij wewnętrzną wizualizację przepływu Qi:

1. **Wdech:** Qi wypływa z punktu Yintang usytuowanego pomiędzy brwiami, spływając w dół ciała, przez Środkowy Dan Tian, do Dolnego Dan Tien.

2. **Wydech:** Qi rozprzestrzenia się z dolnego Dan Tien na całe ciało.

Zarówno wdechy jak i wydechy są naturalne, ciche i bezdźwięczne.

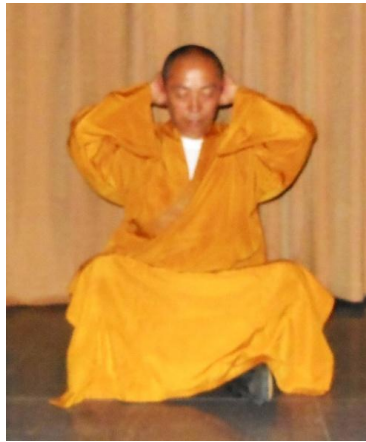
Oddziaływanie ćwiczenia:

Za pomocą tego ćwiczenia chronisz oraz wzmacniasz „wodną Qi” nerek.

Ćwiczenie drugie:

„Kou Zi San Shi Liu Liang Shou Bao Kunlun”

“Zastukaj zębami trzydzieści sześć razy”



fot.3.



rys.2.

fot. 3. Shi Su Gang si fu podczas praktyki drugiego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”. (fot. autor, Chiny 2014 r.)

rys.2. Rysunki autorstwa Shi Su Gang si fu obrazujące przepływ Qi w trakcie wykonywania drugiego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”.

Opis wykonania ćwiczenia:

Obejmij dłońmi głowę, kładąc palce oraz kciuki na tylnej części czaszki. Przesuń dłonie w przód, sunąc nimi po bokach głowy i zaginając nimi małżowiny uszne. Siedząc nieruchomo odetchnij powoli dziewięć razy nie wydając żadnych dźwięków. Następnie powoli, regularnie, w rytmie sekundowym, zastukaj dziesięć razy trzydzieści sześć razy zębami osadzonymi w żuchwie o zęby osadzone powyżej nich w czaszce.

Z każdym wdechem Qi wypływa z punktu „Yintang” usytuowanego pomiędzy brwiami, spływa w dół ciała, cyrkulując przez Środkowy i Dolny Dan Tian, aż do punktu „Hui Yin” usytuowanego w kroczu. Następnie płynie wznosząc się w górę ciała wzdłuż kręgosłupa, przez punkt „Ming Men” aż do punktu „Jiaji” usytuowanego na kręgosłupie pomiędzy łopatkami na wysokości klatki piersiowej.

W trakcie wdechu powinieneś zastukać trzykrotnie zębami o siebie.



fot.4.

fot.4: Umieszczenie punktu akupunkturowego „Jiaji”. Fot. z sieci Web.

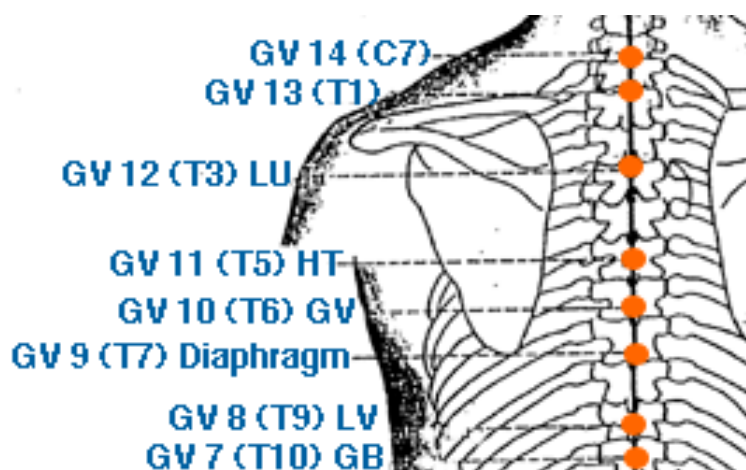
Z każdym wydechem Qi wypływa z punktu „Jiaji” kilkoma strumieniami:

1. Wznosi się w górę ciała wzdłuż kręgosłupa, przepływa przez punkt akupunkturowy „Da Zhui” (GV 14, lokalizacja: na kręgosłupie, na granicy tułowia i karku – C7.), dociera do potylicy, gdzie wnika w trzy punkty akupunkturowe , tj. „feng fu” oraz dwa punkty „Feng Chi” (są one parzyste) , a stamtąd rozprzestrzenia się docierając meridianami do organów parzystych w obrębie głowy, tj. do oczu, uszu i nosa. Dociera między innymi do punktu akupunkturowego „Ermen” („TE 21”, usytuowanego na meridianie „Potrójnego Ogrzewacza”. Jest punkt usytuowany przed uchem (patrz fot 5.).
2. Jednocześnie Qi wpływa do ramion i dociera poprzez nie do punktów „Lao gong” (rys 3) usytuowanych w centralnych częściach wewnętrznych stron dłoni. **W trakcie wydechu zastukaj zębami o siebie tylko jeden raz.**

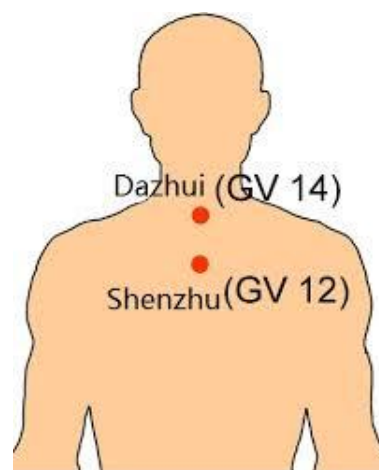


rys.3.

Rys.3: Usytuowanie punktu „lao gong” na dłoni. Rysunek pochodzi z sieci Web.

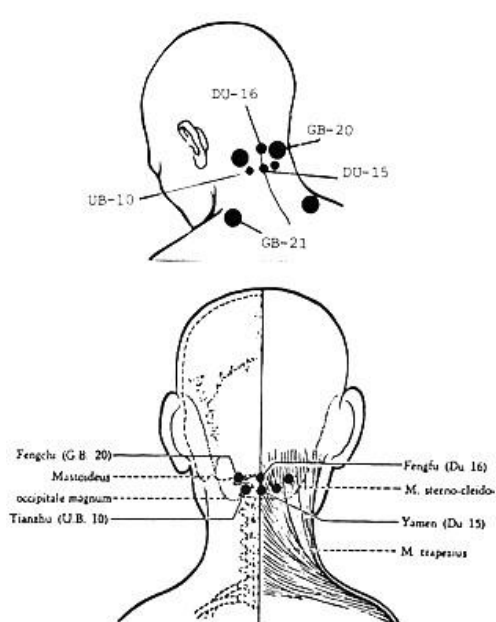


rys.4.



rys.5.

rys. 4 i rys 5: Usytuowanie punktu „Da Zhui”. Rysunki pochodzą z sieci Web.



rys.6.



fot.5.

rys.6: Usytuowanie punktu „feng fu” (DU 16) oraz parzystych punktów „feng chi” (GB 20). Rysunki pochodzą z sieci Web.

fot.5: Usytuowanie punktu „Ermen”. Zdjęcie pochodzi z sieci Web.

Następnie Qi wypływa poza ciało, tworząc wokół niego energetyczną ochronną otoczkę.

Oddziaływanie ćwiczenia:

1. Stukanie zębami o siebie wzmacnia wytwarzanie w śliniankach śliny. Proces ten jest to dla organizmu korzystny, gdyż ślina spełnia w ciele człowieka wiele korzystnych funkcji, uczestnicząc między innymi we wstępnym etapie procesu trawienia. Wraz z wiekiem, proces wytwarzania śliny ulega spowolnieniu, przez co jej ilość w ustach maleje. Wykonując powyższe ćwiczenie stymulujemy procesy obfitego wytwarzania śliny, a przez to między innymi usprawniamy procesy trawienia pokarmu. Gdy w trakcie wykonywania niniejszego ćwiczenia, po zastukaniu o siebie zębami 36 razy ślina wydzieli się, należy ją połknąć w sposób naturalny, bez czynienia tego np. w określonej liczbie przełknięć.
2. Stuknięcia zębami o zęby wpływają korzystnie na osadzenie korzeni zębowych w dziąsłach, przeciwdziałając między innymi paradontozie.

Ćwiczenie trzecie

„Zuo You Ming Tian Gu Er Shi Si Du Wen”.

“Uderz dwadzieścia cztery razy palcami dłoni w niebiański bęben”



fot.6.



rys.6.

fot.6: Shi Su Gang si fu podczas praktyki trzeciego ćwiczenia” Shaolin Shi Er Duan Jin”. (fot. autor, Chiny 2014 r.)

rys.6: Rysunek autorstwa Shi Su Gang si fu obrazujący przepływ Qi w trakcie wykonywania trzeciego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”.

Opis wykonania ćwiczenia:

Oddychaj naturalnie i swobodnie.

„Uderz palcami dłoni w niebiański bęben dwadzieścia cztery razy, z lewej oraz z prawej strony, wywołując burzliwy deszcz z niebios.”

Obejmij dłońmi głowę, kładąc palce na potylicy za uszami, zwrócone ku sobie. Oprzyj palce wskazujące na palcach środkowych. Oddychając naturalnie, spokojnie i regularnie, naciśnij pod koniec każdego wydechu palcami wskazującymi na palce środkowe tak, aby osunęły się z nich, uderzając o potylicę czaszki. Uderzenie palców wskazujących o czaszkę powinno wywołać w jej wnętrzu dudniący dźwięk bębnienia, **„jakby pałeczki uderzały w bęben”**. Tempo i rytm uderzeń palcami o czaszkę powinien być ściśle zsynchronizowany z oddechami.

Oddziaływanie ćwiczenia:

1. Poprawa słuchu.

Dźwięk bębnienia rozprzestrzenia Qi we wnętrzu głowy, przez dociera ona do uszu „odżywiając” energetycznie ucho wewnętrzne, co wpływa korzystnie na słuch.

2. Usprawnienie ruchomości okolicy kręgu szyjnego „Atlas”.

Efekt ten następuje w wyniku „obmycia” energią Qi kręgu „Atlas” oraz jego bezpośredniego otoczenia oraz na skutek mechanicznego ostukiwania palcami potylicy. Prowadzi to w sumie do poprawy ukrwienia tego obszaru ciała oraz zwiększenia ruchomości kręgów szyjnych.

3. Przeciwdziałanie schorzeniom głowy.

Powyższy efekt profilaktyczny wynika z naenergetyzowania kości czaszki, ucha wewnętrznego oraz mózgu w obszarze wokół uszu oraz naenergetyzowania kręgu „Atlas”, łączącego kręgosłup z czaszką wraz z otaczającymi go tkankami.

Drugie oraz trzecie ćwiczenie „Shaolin Shi Er Duan Jin” są z sobą połączone pod względem terapeutycznym.

Ćwiczenie czwarte

„Yao Bai Gan Tian Zhu”

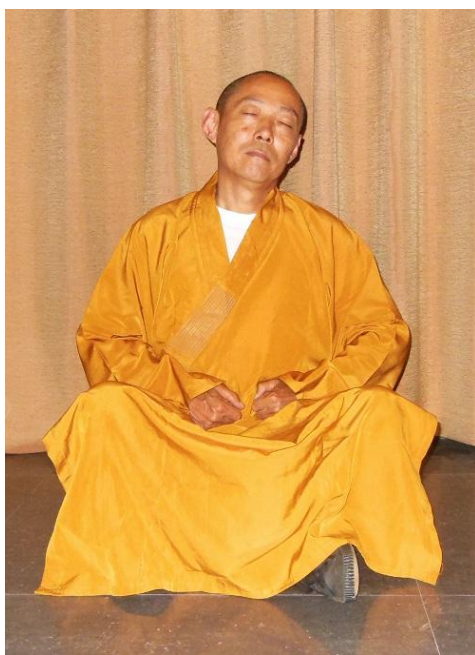
“Potrząśnij niebiańskim filarem stymulując punkty Tian Zhu „ (1.)

1. **„Tian Zhu”** – (BL 10) - parzyste punkty akupunkturowe usytuowane na karku z obu jego stron (meridian pęcherza moczowego), tuż pod czaszką. Oddziałując na nie poprzez qigong, masaż, akupunkturowo lub akupresurowo można uregulować przepływ Qi w obrębie tylnej części głowy, złagodzić bóle i zawroty głowy, usunąć negatywne efekty „Wewnętrznego Wiatru” (flegma, zapalenie gardła, przeziębienie, dreszcze), uspokoić ducha, naenergetyzować i oczyścić ze zmęczenia narządy zmysłów, usunąć sztywność karku, rozjaśnić oczy oraz ochronić organizm przed przeziębieniem.



rys 7.

rys.7: Usytuowanie punktu „Tian Zhu”. Rysunek pochodzi z sieci Web. Parzyste punkty „Tian Zhu” usytuowane są równoległe po obu stronach karku.



fot. 7.



rys.8.



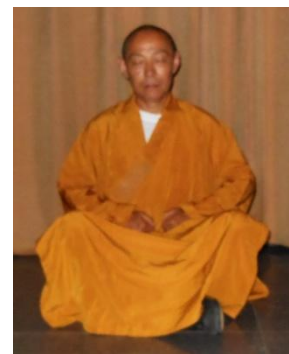
fot.8.



fot.9.



fot.10.



fot.11.

fot .od 7 do fot. 11: Shi Su Gang si fu podczas praktyki czwartego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”. (fot. autor, Chiny 2014 r.)

rys.8: Rysunki autorstwa Shi Su Gang si fu obrazujące przepływ Qi w trakcie wykonywania czwartego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”.

Opis wykonania ćwiczenia:

Położ przedramiona na udach i zaciśnij pięści identycznie, jak miało to miejsce w pierwszym ćwiczeniu , lub połącz dłonie na kolanach. Powoli i spokojnie, „kołyszącym ruchem” wykonaj „krążenie” głową, przetaczając ją okrężnie ponad ramionami. Wykonaj najpierw dwadzieścia cztery razy okrężne ruchy głową, rozpoczynając ruch w lewo, a następnie dwadzieścia cztery razy, rozpoczynając ruch w prawo. Pierwsze połowę każdego okrężnego ruchu głową, aż do odgięcia karku w tył, wykonaj z wdechem, a drugą połowę każdego ruchu - z pochyleniem głowy w przód, wykonaj z wydechem. Maksymalne odchylenie głowy w tył i pochylenie głowy w przód oraz w dół następuje za i przed centralną osią ciała. Przetoczenia głowy powinny być zgrane ze spokojnymi, głębokimi i zrelaksowanymi oddechami. Jedno przetoczenie głowy obejmuje jeden wdech i jeden wydech. Podczas każdego przeniesienia głowy nad prawym ramieniem spójrz w prawo, a nad lewym ramieniem spójrz w lewo.

Oddychaj brzusznie przeponowo skieruj Qi z pomocą oddechu z Dolnego Dan Tian do punktu Hui Yin (w centralnej części krocza), a następnie do meridianu Du Mai.

W czasie **wdechu** Qi wypływa z punktu Hui Yin meridianem Du Mai w górę ciała. Cyrkuje strumieniem wzdłuż kręgosłupa, docierając do punktów akupunkturalnych Tian Zhu usytuowanych po obu stronach odcinka szyjnego kręgosłupa.

W T.C.M proces ten nosi nazwę „Bei Shu Xue”.

W trakcie **wydechu**, na skutek kołyszącego rotacyjnego ruchu głową, Qi rozprzestrzenia się wokół punktów Tian Zhu i wnika do wnętrza czaszki, równomiernie energetyzując i witalizując mózg.

Oddziaływanie ćwiczenia:

Powolne krążenie głową uelastycznia kręgosłup w górnym obszarze odcinka szyjnego, wokół kręgu „Atlas”. Skręcanie szyi zwiększa ruchomość odcinka szyjnego kręgosłupa, natomiast stymulacja punktów „Tian Zhu” energetyzuje kręgi szyjne położone najbliżej potylicy.

Czwarte i trzecie ćwiczenie „Shaolin Shi Er Duan Jin” są z sobą połączone pod względem terapeutycznym. Ćwiczenie czwarte „nakłada się” na trzecie, zwiększając pozytywne efekty zdrowotne uzyskiwane na skutek praktyki trzeciego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”.

Ćwiczenie piąte

„Chi Long Jiao Shui Ji Gu Lu, San Shi Liu Shen Shui Man Kou Yun”

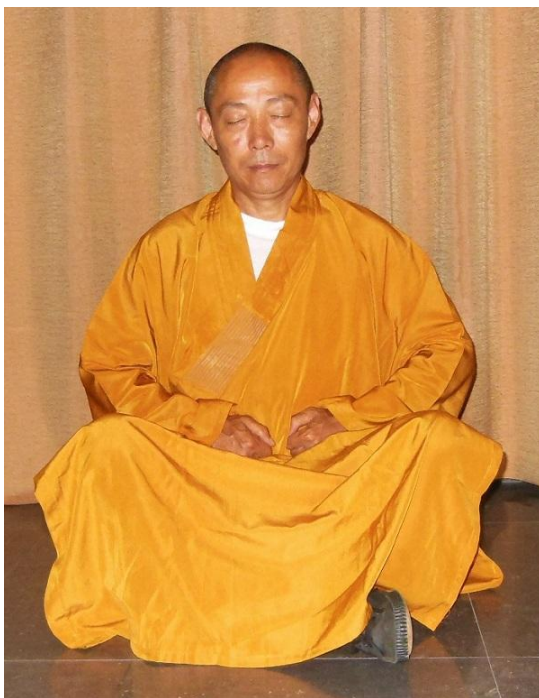
**„Przenieś okrężnie język we wnętrzu jamy ustnej trzydzieści sześć razy,
a następnie, gdy usta wypełnią się śliną, przełknij ją w trzech łykach.”**

W chińskiej transkrypcji „pinyin”, w nazwie powyższego ćwiczenia występują między innymi następujące zwroty:

1. „Chi Long” („czerwony smok”) – oznacza język,
2. „Jiao Shui” – oznacza ślinę,
3. „Ji Gu Lu” – oznacza bełtać, obracać ustach,
4. „San Shi Liu” – oznacza liczbę „trzydzieści sześć”.

Shaoliński opis powyższego ćwiczenia brzmi następująco:

„Czerwony Smok wytwarza w ustach ślinę w trakcie trzydziestu sześciu obrotów. Błogosławiony płyn gromadzi się w całej jamie ustnej. Przełknij go w trzech łykach. Gdy to uczynisz, smok (czyli ślina) oraz tygrys (czyli energia Qi) podążą razem zgodnie w dół ciała, stając się twoją zdobyczą.”



fot.12.



rys. 9.

fot 12: Shi Su Gang si fu podczas praktyki piątego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”. (fot. autor, Chiny 2014 r.)

rys.9: Rysunki autorstwa Shi Su Gang si fu obrazujące przepływ Qi w trakcie wykonywania piątego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”.

Opis wykonania ćwiczenia:

Siedząc, umieść pięści przed Dolnym Dan Tian. Kciuki pięści stykają się z sobą. Oczy są zamknięte. Zęby górnej szczęki lekko stykają się z zębami osadzonymi w żuchwie. Oddychaj przez nos. „Omieć” językiem wnętrze jamy ustnej, po osiemnaście razy w każdą stronę, tj. w sumie trzydzieści sześć razy. Język porusza się w jamie ustnej po jej wewnętrznej stronie, sunąc po wewnętrznej stronie dziąseł. W trakcie, gdy poruszasz okrężnie językiem we wnętrzu jamy ustnej gromadząc w niej ślinę, poprowadź Qi we wnętrzu swojego ciała siłą woli następującą drogą:

Z każdym wdechem:

Qi wypływa z położonego pomiędzy brwiami punktu Yin Tang, skąd spływa w dół ciała meridianami Du Mai i Ren Mai, docierając do Dolnego Dan Tian.

Z każdym wydechem:

Qi spływa z Dolnego Dan Tian do punktu Hui Yin, a z niego cyrkuluje meridianem Du Mai przez punkty: Chang Qiang, Ming Men, Bai Hui, Yin Tang i Ying Xiang, do Tian Tu w dołku gardła. Wykonaj trzydzieści sześć oddechów i cykli ww. obiegu Qi.



rys.10.



rys.11.



rys.12

rys.10: Usytuowanie na twarzy punktu „Ying Xiang”. Rysunek z sieci Web.

rys.11, rys 12: Usytuowanie punktu „Tian Tu” (CV22). Rysunki z sieci Web.

Oddziałując za pomocą Qi na punkt „Tian Tu” leczy się schorzenia gardła, łagodzi kaszel, „poprawia” tonację głosu, likwiduje świszczący oddech itp.

Gdy skończysz obracać językiem w jamie ustnej, przełknij zgromadzoną w niej ślinę w trzech łykach. Po przełknięciu śliny, Qi spływa wraz ze śliną w dół ciała, aż do dolnego Dan Tian.

Oddziaływanie ćwiczenia:

Wykonując powyższe ćwiczenie usprawniasz tzw. „Mały Obieg Qi” we wnętrzu ciała.

Wg. Shi Su Gang si fu:

„W organizmach małych dzieci występuje nadprodukcja śliny, w efekcie czego często się ślinią, lub plują, pozbywając się jej nadmiaru. Wraz ze starzeniem się organizmu człowieka, ślinianki wytwarzają stopniowo coraz mniej śliny, pojawiają się więc problemy trawienne oraz suchość w ustach. Wykonywanie niniejszego ćwiczenia likwiduje te problemy.”

Ponadto: Na skutek wytwarzania i przełykania śliny: patrz powyżej opis oddziaływania ćwiczenia drugiego „Shaolin Shi Er Duan Jin”.

Uzupełnij informacje na temat oddziaływania piątego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin” o treści zawarte w artykułach p.t.:

1. **„Shaolin Shi Duan Jin”** – część druga - strony 11, 12 i 13.
2. **„Automasaż jako ćwiczenia wstępne w praktyce Shaolin Xi Sui Jing według mistrza Shi De Hong”** – ćwiczenie szóste: „Sy Qian Feng Mi Duo Yi” tzn. „Wielka ochrona organizmu poprzez aktywizację ślinianek przyusznych” – str.8 i 9.

Powyższe artykuły dostępne są między innymi na stronie: www.shaolingigong.pl

Ćwiczenie szóste

„Bi Qi Cuo Shou Re, Bei Hou Mo Jing Men”.

W chińskiej transkrypcji „pinyin”, w nazwie powyższego ćwiczenia występują następujące zwroty:

„Bi Qi Cuo Shou Re” – co oznacza: „nie oddychając po wdechu pocieraj dłonie o siebie, aż do ich rozgrzania się.”

„Bei Hou Mo Jing Men” – co oznacza: „połóż dłonie na punktach „Jing Men”. Punkty akupunkturowe „Jing Men” usytuowane są na plecach w obszarze nerek.



fot.13.

fot.14.

fot.13, fot.14: Shi Su Gang si fu podczas praktyki szóstego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”. (fot. autor, Chiny 2014 r.)



rys.13.



rys.13- A .

rys.13, rys 13-A: Rysunki autorstwa Shi Su Gang si fu obrazujące przepływ Qi w trakcie wykonywania szóstego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”.



rys.14.

rys.14: Umiejscowienie punktu „Jing Men”. Rys. z sieci Web.

Oddziaływanie akupunkturowe, akupresurowe lub termiczne na punkt „Jing Men”: tonizuje pracę nerek, optymalizuje funkcjonalność śledziony, wzmacnia obszar talii, „otwiera” i reguluje obieg „wodnej Qi” (Yuan Qi) we wnętrzu ciała, reguluje perystaltykę jelit, zmniejsza bóle w okolicy lędźwiowej kręgosłupa.

Opis wykonania ćwiczenia:

Siedząc weź przez nos głęboki **wdech**, a następnie na bezdechu, **nie oddychając**: unieś przed sobą dłonie na wysokość twarzy i silnie pocieraj nimi o siebie, aż do ich rozgrzania się. W czasie unoszenia dłoni Qi płynie meridianem Du Mai z usytuowanego w kroczu punktu Hui Yin do położonego na szczycie głowy punktu Bai Hui. Proces ten obrazuje rys. nr 13. Gdy to nastąpi, **wydychając** powietrze przez nos, połóż dłonie na plecach, przykryj nimi punkty „Jing Men”. Prześlij Qi meridianem Chong Mai z punktu Bai Hui w dół ciała, poprzez Środkowy Dan Tian, do punktów „Jing Men”. Jednocześnie emituj Qi z punktów „Lao Gong” usytuowanych w centralnych obszarach wnętrza dłoni do punktów „Jing Men”. Następnie niezwłocznie, w trakcie tego samego wydechu, kilkoma pocierającym ruchami dłoni górę i w dół rozmasuj plecy w obszarze nerek.

Wykonaj powyższe ćwiczenie dwadzieścia cztery razy.

Po dwudziestym szóstym wykonaniu powyższego ćwiczenia połóż dłonie na punktach „Jing Men” i siedząc nieruchomo odetchnij spokojnie dwadzieścia sześć razy. Następnie ponownie zamknij dłonie w pięści i połóż przedramiona na udach, umieszczając pięści przed Dolnym Dan Tian.

Oddziaływanie ćwiczenia:

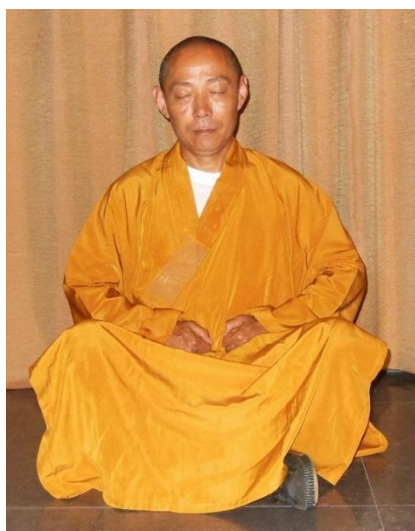
Ćwiczenie to wzmacnia i rozgrzewa cały organizm, szczególnie nerki. Wykonując je, temperatura ciała często wzrasta do tego stopnia, że w trakcie praktyki pot spływa z czoła po twarzy.

Ćwiczenie siódme

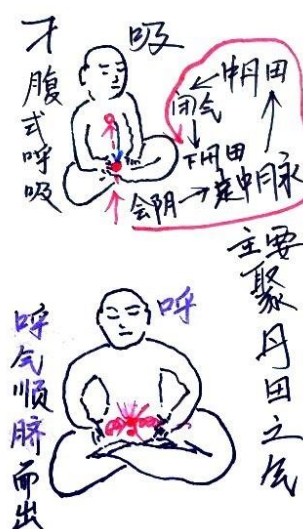
„Jin Ci Yi Kou Qi Xiang Huo Shao Ji Lun”.

W chińskiej transkrypcji „pinyin”, w nazwie powyższego ćwiczenia występuje zwrot:

„Jin Ci Yi Kou Qi” – co oznacza: „Weź głęboki wdech, by zwiększyć w pępku ilość Qi”



fot.15.



rys.15.

fot.15: Shi Su Gang si fu podczas praktyki siódmego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”. (fot. autor, Chiny 2014 r.)

rys.15: Rysunki autorstwa Shi Su Gang si fu obrazujące przepływ Qi w trakcie wykonywania siódmego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”.

Opis wykonania ćwiczenia:

Siedząc umieść pięści na brzuchu, przed Dolnym Dan Tian. Oczy są zamknięte. Oddychając głęboko i spokojnie, skup uwagę na wizualizacji zwiększenia ilości „ognia” w Dolnym Dan Tian. Praktykuj do chwili, aż poczujesz wzrost temperatury i pieczenie w okolicy pępka. (fot.15)

Wdech: Wykonaj wdech przez nos i zatrzymaj oddech na dwie lub trzy sekundy. W trakcie wdechu Qi wypływa z brzucha, opada w dół, dociera do punktu Hui Yin, a następnie wznosi się wzdłuż kręgosłupa meridianem Chong Mai, docierając do punktu Bai Hui na szczycie głowy, po czym opada w dół meridianem Du Mai przez twarz, i meridianem Ren Mai, osiowo, przodem ciała, aż do Środkowego Dan Tian.

W czasie **bezdechu** (nie oddychając) wyobraź sobie gorącą „Ognistą Qi” wypływającą z serca, i spływającą przez Środkowy Dan Tian do Dolnego Dan Tian.

Wraz z delikatnym **wydechem** przez nos, skieruj i poprowadź siłą umysłu Qi ze Środkowego Dan Tian do brzucha i skoncentruj ją w okolicy pępka.

Powtórz niniejsze ćwiczenie czterdzieści dziewięć razy.

Następnie weź wdech wyobrażając sobie, że Qi wypływa na zewnątrz ciała przez pępek.

Oddziaływanie ćwiczenia:

Wykonywanie powyższego ćwiczenia zwiększa ilość Yuan Qi w obszarze pępka.

Ćwiczenie ósme

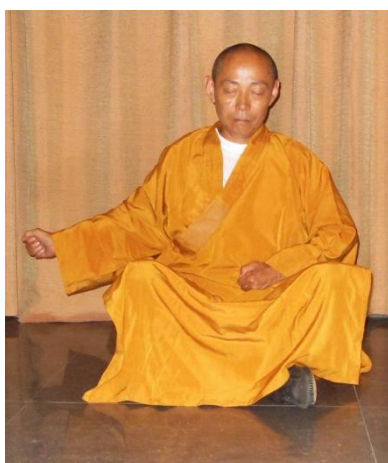
„Zuo You Lu Lu Zhuan”

„Kręć korbą kołowrotu studni w prawo oraz w lewo.”

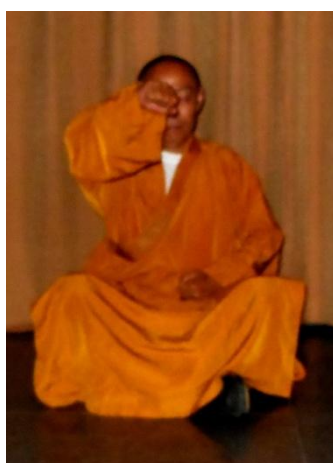


rys.16.

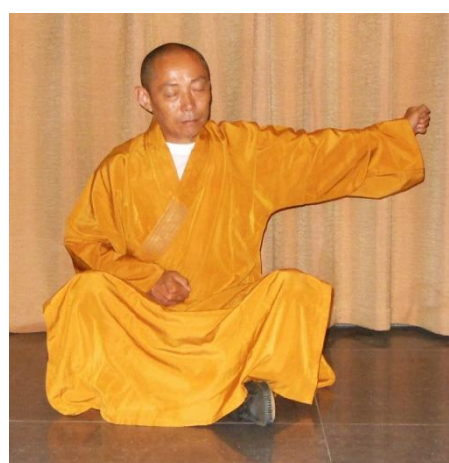
rys.16: Rysunek autorstwa Shi Su Gang si fu obrazujący przepływ Qi w trakcie wykonywania ósmego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”.



fot.16.



fot.17.



fot.18.

fot.16, fot.17, fot.18: Shi Su Gang si fu praktykujący ósme ćwiczenie „Shaolin Shi Er Duan Jin”. (fot. autor, Chiny 2014 r.)

Opis wykonania ćwiczenia:

Siedząc w skupieniu z zamkniętymi oczami i delikatnie oddychając przez nos, wyobrażaj sobie, że wysyłasz z serca do podbrzusza ogień, skupiając jego żar w Dolnym Dan Tian. Pięści są zamknięte. Jest bez różnicy, czy kciuki przylegają do zgiętych palców dłoni od zewnątrz, czy też są nimi objęte znajdując się po ich wewnętrznej stronie. Skoncentruj świadomość w Dolnym Dan Tian. Unieś rękę nieznacznie zgiętą w łokciu, i zatocz pięścią obszerny łuk, zakreślając pięścią w powietrzu wielki okrąg. Unoś i odwodź prawą rękę w prawo, z prawej strony ciała, a lewą rękę w lewo, z lewej strony ciała. Unoś pięść z wdechem, a opuszczaj i przywóź do ciała z wydechem. Gdy ręka opada (tzn. jest powoli opuszczana), obraca się wokół własnej osi; prawa ręka w prawo, a lewa ręka w lewo.

Oddychaj brzusznie przeponowo.

Z **wdechem** skieruj Qi z Dolnego Dan Tian do punktu Hui Yin, a z niego wzdłuż kręgosłupa w górę ciała, do położonego między łopatkami punktu Jia Ji. Punkt ten jest usytuowany na plecach, na wysokości Środkowego Dan Tian.

Podczas **wydechu** Qi wypływa dwoma strumieniami z punktu Jia Ji, wpływa pod pachy, przepływa przez ramiona i ręce, docierając ostatecznie do pięści. Qi w trakcie wydechu energetyzuje mięśnie rąk, po czym wypływa przez skórę rąk na zewnątrz ciała, tworząc wokół rąk energetyczną ochronną otoczkę.

Po wydechu, w **trakcie bezdechu** skup świadomość ponownie w obszarze Dolnego Dan Tian.

Powtórz ćwiczenie na „każdą stronę” trzydzieści sześć razy, najpierw lewą ręką, a następnie prawą ręką.

Oddziaływanie ćwiczenia:

Wykonując powyższe ćwiczenie zapobiegasz schorzeniom ramion.

Ćwiczenie dziewiąte

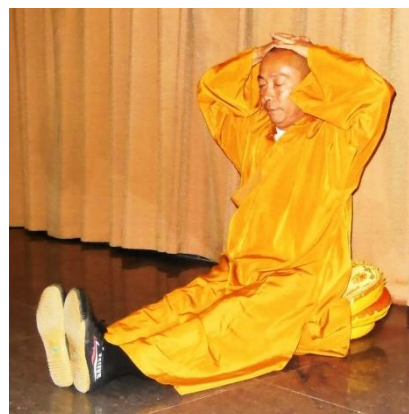
„Liang Jiao fang Shu Shen, Ca Shou Shuang Xu Tuo.”



fot.19.



fot.20.



fot.21.

fot.19, fot.20, fot.21: Shi Su Gang si fu podczas praktyki dziewiątego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”. (fot. autor, Chiny 2014 r.)



rys.17.



rys.18.

rys.17, rys 18: Rysunki autorstwa Shi Su Gang si fu obrazujące przepływ Qi w trakcie wykonywania dziewiątego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”.

Opis wykonania ćwiczenia:

Wyprostuj nogi i „wypchnij” w przód stopy. Spleć przed brzuchem palce dłoni i unieś je ponad głowę, wypychając wysoko w górę i prostując ręce. Wg. Shi Su Gang si fu: *„Unieś splecione ręce ruchem przypominającym dźwignięcie i wypchnięcie ponad głowę ciężkiego kamienia. Gdy to uczynisz, rozluźnij mięśnie rąk, obróć dłonie i połóż je sobie na głowie.”*

Z wdechem: Spleć palce dłoni przed brzuchem na wysokości Dolnego Dan Tian. Unieś dłonie przed sobą i wypchnij je ponad głowę wykorzystując do tego siłę mięśni rąk. W ostatniej fazie ruchu, skup siłę w dłoniach. Gdy dłonie znajdują się ponad głową, punkty „lao gong” skierowane są w górę. W czasie wykonywania ćwiczenia oczy są zamknięte. W trakcie wdechu Qi wypływa z Dolnego Dan Tian, przepływa przez punkt Hui Yin, po czym wznosi się w górę ciała meridianem Chong Mai, docierając do usytuowanego na szczycie głowy punktu Bai Hui. (rys 17.)

Z wydechem odwróć dłonie, skieruj punkty „lao gong” ku podłożu, zrelaksuj ręce i opuść dłonie, kładąc je sobie na głowie. W trakcie wydechu, od chwili obrócenia dłoni i rozluźnienia ciała, Qi samoczynnie opada z punktu Bai Hui i z rąk, energetyzując całe ciało. Ostatecznie wydostaje się ona przez skórę na zewnątrz ciała, tworząc wokół niego energetyczną, ochronną otoczkę. (rys.18)

Powtórz ćwiczenie dziewięć razy koordynując ruchy z oddechem.

Oddziaływanie ćwiczenia:

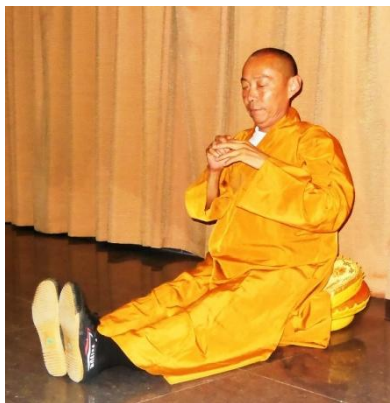
Wykonując niniejsze ćwiczenie wzmacniasz kręgosłup i obręcz ramieniowo barkową.

Ćwiczenie dziesiąte

„Di Tou Pan Zu Pin Yi Qi Da Tong Tian”.

Motto dziesiątego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”:

„Pochyl ciało i opuść głowę, a cała Qi uniesie się w kierunku nieba.”



fot.22.



fot.23.

fot.22, fot.23: Shi Su Gang si fu w trakcie praktyki dziesiątego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”. (fot. autor, Chiny 2014 r.)



rys.19.



rys.20.



rys.21.

rys.19, rys.20, rys 21: Rysunki autorstwa Shi Su Gang si fu obrazujące przepływ Qi w trakcie wykonywania dziesiątego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”.

Opis wykonania ćwiczenia.

Jeśli wykonujesz poszczególne ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin” w serii, jedno po drugim, pozostań w postawie siedzącej, którą przyjąłeś w poprzednim ćwiczeniu, a obecne ćwiczenie potraktuj jako jego kontynuację.

Usiądź prosto z wyprostowanymi i złączonymi nogami. Połóż dłonie kolanach. Zamknij oczy. Wykonaj **wdech**, a wraz z nim poprowadź siłą umysłu energię Qi meridianem Du Mai od usytuowanego na szczycie głowy punktu Bai Hui (GV20) aż do stóp. (rys 20)

1. Pierwszy odcinek, tj. od szczytu głowy do karku, Qi pokonuje spływając w dół trzema strumieniami tj. meridianem Du Mai oraz dwoma meridianami bocznymi.

2. Drugi odcinek, tj. od karku do usytuowanego w kroczu punktu Hui Yin (CV1) Qi pokonuje płynąc w dół tułowia pięcioma strumieniami , tj. meridianem Du Mai i czterema meridianami bocznymi. Spływając w dół, do punktu Hui Yin , energia przepływa przez punkty Ming Men (GV4) oraz Chang Qiang (GV1).
3. Trzeci odcinek, tj. od punktu Hui Yin, aż do stóp, Qi pokonuje biegnąc dwoma meridianami , po jednym w każdej nodze (meridiany biegną w tylnych częściach nóg), przepływając między innymi przez usytuowany pod kolanem. punkt Weizhong (BL 40).

Następnie, wraz z **wydechem**, wykonaj **głęboki skłon w przód** sunąc dłońmi po podudziach, wzdłuż kości piszczelowych, aż do stóp. Chwyć dłońmi od góry palce stóp, i obejmij je nimi. Łokcie są ugięte. Wykonując skłon włoż nieco siły mięśniowej w wypchnięcie pięt w przód oraz w dociągnięcie rękoma tułowia do nóg, tak, by finalnie zgiąć ciało w tzw. „scyzoryk”.

W czasie wydechu Qi płynie w kierunku przeciwnym, niż w trakcie wdechu, tj. ze stóp, przez nogi, biodra, tułów i szyję, docierając do usytuowanego na szczycie głowy punktu Tong Tian (BL7).

Powyższą „drogę” rozpoczyna od małego palca stopy, przepływa przez nogi (jednym meridianem w każdej nodze), dociera do bioder i podstawy kręgosłupa, skąd wznosi się wzdłuż pleców trzema meridianami, tj. Du Mai oraz dwoma biegnącymi wzdłuż kręgosłupa, po obu jego stronach, dociera do karku i ostatecznie do ww. punktu Tong Tian.

Wykonaj ćwiczenie dwanaście razy.

Oddziaływanie ćwiczenia:

Wykonywanie ćwiczenia wzmacnia ścięgna i więzadła nóg, rozciąga nerw kulszowy wpływając tym samym korzystnie na sprawność ruchową, komfort i długość życia.

Ćwiczenie jedenaste

„Qian You Shen Shui Yi Du Guo, Zai You Liang Du Ji XuTun,”

co w wolnym tłumaczeniu oznacza:

„Wykonałeś te ćwiczenie wcześniej, teraz wykonaj je ponownie”.

Motto jedenastego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”:

„Niedawno zakończyłeś cykl wytwarzania i przyswajania zbawiennego płynu. Powtórz go dwu lub trzykrotnie, połykając za każdym razem błogosławiony nektar w trzech dźwięcznych łykach. Gdy to uczynisz, krew będzie płynąć swobodnie przez twoje tętnice i przez sto żył.”



fot.24.



rys.22.

fot.24: Shi Su Gang si fu w trakcie praktyki jedenastego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”. (fot. autor, Chiny 2014 r.)

rys.22: Rysunek autorstwa Shi Su Gang si fu obrazujący jedenaste ćwiczenie „Shaolin Shi Er Duan Jin”.

Opis wykonania ćwiczenia:

Siedząc przyjmij taką samą postawę, jak w ćwiczeniu piątym. Oddychaj tak samo jak to miało miejsce w ćwiczeniu piątym. Przed rozpoczęciem wykonania ćwiczenia jedenastego, poprowadź w wyobraźni energię Qi we wnętrzu swojego ciała tak, jak to uczyniłeś w ćwiczeniu piątym. Dopiero po zakończeniu wizualizacji obiegu Qi rozpocznij praktykę jedenastego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”.

Ćwiczenie jedenaste jest niemal identyczne, jak ćwiczenie piąte, więc wykonaj je tak samo do momentu, w którym po 36 krotnym omieceniu językiem wnętrza jamy ustnej przełkniesz w trzech łykach zgromadzoną w ustach ślinę. W trakcie wykonywania ćwiczenia górne i dolne zęby lekko się stykają.

Wykonaj powyższe czynności dwu lub trzykrotnie.

Ćwiczenie dwunaste

„He Che Ban Yun Bi, Xiang Fa Huo Shao Shen”,

co w wolnym tłumaczeniu oznacza:

“Wzbudź Qi w Dolnym Dan Tian i rozprzestrzeń ją na całe ciało rozgrzewając je wewnętrznym płomieniem”.



fot.25.

12 清洗全身



吸



rys.23.



rys.24.

fot.25: Shi Su Gang si fu w trakcie praktyki dwunastego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”. (fot. autor, Chiny 2014 r.)

rys.23, rys 24: Rysunki autorstwa Shi Su Gang si fu obrazujące cyrkulację Qi w trakcie wykonywania dwunastego ćwiczenia „Shaolin Shi Er Duan Jin”.

Opis wykonania ćwiczenia:

Siedź spokojny i rozluźniony, oddychając naturalnie brzusznie. Jeżeli w trakcie praktyki niniejszego ćwiczenia spocisz się, będzie to pozytywny objaw. Wyobraź sobie ogień płonący we wnętrzu całego twojego ciała, a następnie, że płomieniem tym jest twoja, gorąca jak ogień Qi.

Wraz z wdechem „poprowadź” Qi z górnej części ciała meridianem Ren Mai do Dolnego Dan Tien, i skup ją w nim. Użyj siły umysłu, by ją w nim zogniskować oraz „zamknąć”. Nie pozwól, by zgromadzona w Dolnym Dan Tian gorąca Qi z niego „wyciekała”. Utrzymuj skupioną Dolnym Dan Tian energię z uczuciem podobnym do tego, jakie ma człowiek powstrzymujący się przed wypróżnieniem (tj. oddaniem stolca i moczu).

Z wydechem skieruj Qi z Dolnego Dan Tian do krocza, koncentrując ją w obszarze odbytu oraz znajdującego się w jego pobliżu punktu Hui Yin. Następnie skieruj energię meridianami Chong Mai i Du Mai w górę ciała. Qi będzie się wznosiła się meridianem Chong Mai przez rdzeń kręgowy, a meridianem Du Mai kolejno przez: punkt Chang Qiang – GV1 (usytuowany pomiędzy końcówką kości ogonowej a odbytem), dolną część pleców, odcinek lędźwiowy kręgosłupa (punkt Ming Men), przez kręgi poziomego odcinka piersiowego kręgosłupa (punkt Jia Ji), kręgi szyjne, podstawę i tylną część czaszki, punkt Bai Hui (na szczycie głowy), przez czoło i umiejscowiony w jego dolnej części punkt „Yin Tang” (pomiędzy brwiami), skronie, uszy i twarz, punkt Tian Tu, do Środkowego Dan Tian. Po skupieniu Qi w Środkowym

Dan Tian wyobraź sobie, że płonie ona w nim, jak prawdziwy ogień. Z każdym kolejnym wydechem rozsyłaj „ognistą” Qi do całego ciała. Powinna się ona rozprzestrzeniać we wnętrzu całego ciała i nieprzerwanie w nim płonąć.

Skoncentruj się na oddechu brzuszny, aż poczujesz gorąco w Dolnym Dan Tian. Gdy to nastąpi, wstrzymaj oddech i wyślij Qi meridianem Du Mai, a następnie Ren Mai do Środkowego Dan Tian.

Oddziaływanie ćwiczenia:

Wykonując je codziennie niewelujesz w zasadzie wszystkie zagrażające ci choroby i utrzymujesz ciało w zdrowiu.

UWAGI DODATKOWE DO PRAKTYKI „SHAOLIN SHI ER DUAN JIN”:

Jeśli wykonujesz „Shaolin Shi Er Duan Jin” siedząc na krześle, twoje nogi powinny być skrzyżowane. Prawa łydka powinna od zewnątrz spoczywać na podudziu lewej nogi, opierając się o nią na wysokości kości piszczelowej. Stopy powinny naturalnie dotykać do podłoża. W kaligrafii chińskiej skrzyżowane nogi symbolizują skupienie Qi w „Dan Tian”.

Według Shi Su Gang si fu, prawdopodobnie ten system qigong pierwotnie składał się z ośmiu ćwiczeń (chin: „Shaolin Ba Duan Jin”), jednak z biegiem lat zostały stworzone dodatkowe ćwiczenia, i ostatecznie przyjął on postać systemu qigong składającego się z dwunastu ćwiczeń. Shaolińscy mnisi uważają, że ćwicząc go codziennie, można za jego pomocą uleczyć wszystkie choroby i przeciwdziałać niezliczonym schorzeniom.

Sławomir Pawłowski

Gdynia grudzień 2014 r.