

Letni obóz treningowy Gdyńskiej Szkoły Shaolin Kung Fu „CZERNICA 2014”

Wzorem lat poprzednich, latem 2014 roku w Ośrodku Wypoczynkowym A.M.W. „Cyranka” w Czernicy odbył się letni obóz treningowy „Gdyńskiej Szkoły Shaolin Kung Fu”. Jego uczestnicy doskonalili swoje umiejętności w zakresie znanych sobie systemów shaolińskiego qigong’u, form taijiquan stylu Yang, shaolińskiej sztuki walki „laską Da Mo” oraz stylu „Shaolin Luohan Quan. W ramach nowo nauczanego materiału technicznego uczestnicy obozu poznali system qigong „Shaolin Yi Jin Jing” według przekazu mistrza Shi De Hong. W podgrupach treningowych uczyli się shaolińskiej formy „Dużego Luohana” (Chin: „Shaolin Da Luohan Quan”) - wg. przekazu mnicha Shi De Qi, formy z włócznią taijiquan rodziny Yang - wg. przekazu Fu Shen Lam. Bartłomiej Dymek uczył się shaolińskiej formy walki „laską Bodhidarmy” (Chin: Shaolin Da Mo Zhang/Quai) wg. przekazu mnicha Shi De Qi oraz Shi Su Gang si fu.

Było zatem co robić. ☺



fot. 1. Nasza polska „shaolińska rodzina” – Czernica 2014. (fot. M. Turlo)

Foto galeria z letniego obozu treningowego „Czernica 2014”:

Zdjęcia: Monika Turlo, Michał Szwarc oraz autor artykułu.



fot.2.

fot.2: Ośrodek położony jest tuż nad jeziorem, na terenie parku przyrodniczego.
Na zdjęciu świt nad jeziorem.



fot.3.



fot.4.

fot.3 : Wyposażenie Ośrodka zachęca do czynnego letniego wypoczynku.

fot 4: Niespodziewany gość na porannym treningu.

Jak co roku, treningi odbywały się w dwóch grupach, tj.

1. Grupie qigong / taijiquan
2. Grupie Shaolin /san shou.

Poniżej zamieszczone zostały wybrane zdjęcia z treningów, i nie tylko... ☺

Qigong: „Shaolin Yi Jin Jing”

W związku z tym, że wielu uczestników obozu treningowego ćwiczyło na nim system qigong „Shaolin Yi Jin Jing” po raz pierwszy w życiu, lub znało go od niedawna, w niniejszym artykule przedstawiam go bardziej szczegółowo od innych zilustrowanych w nim typów ćwiczeń, tak, aby jego prezentacja miała dla ćwiczących go osób również wartość edukacyjną. Zamieszczone w niniejszym artykule rysunki pochodzą z sieci Web.

Szczegółowe informacje na temat systemu „Shaolin Yi Jin Jing” oraz jego poszczególnych ćwiczeń można znaleźć na stronie internetowej:

www.shaolinqigong.pl

Ćwiczenie pierwsze: „Wei Tuo Ukazuje Przestrzeń- część pierwsza”.



fot.5.

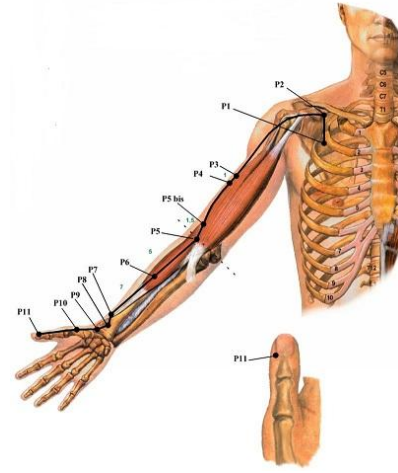
fot.5: Grupowa praktyka pierwszego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing”.



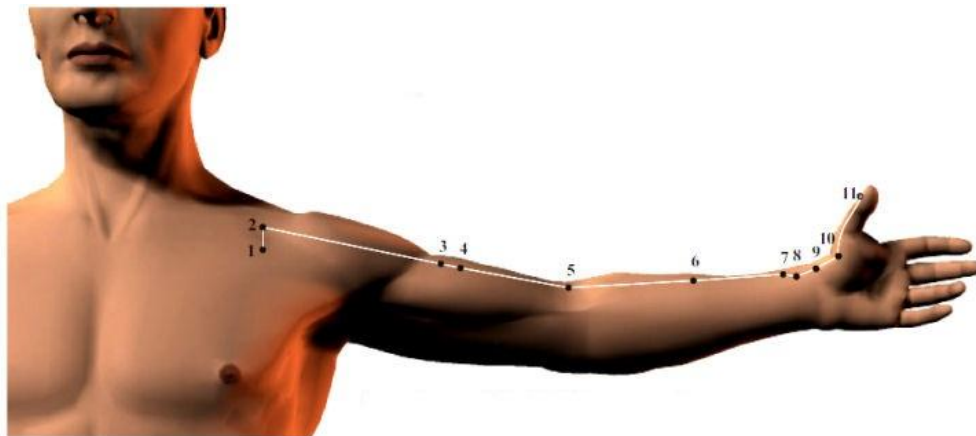
fot.6.



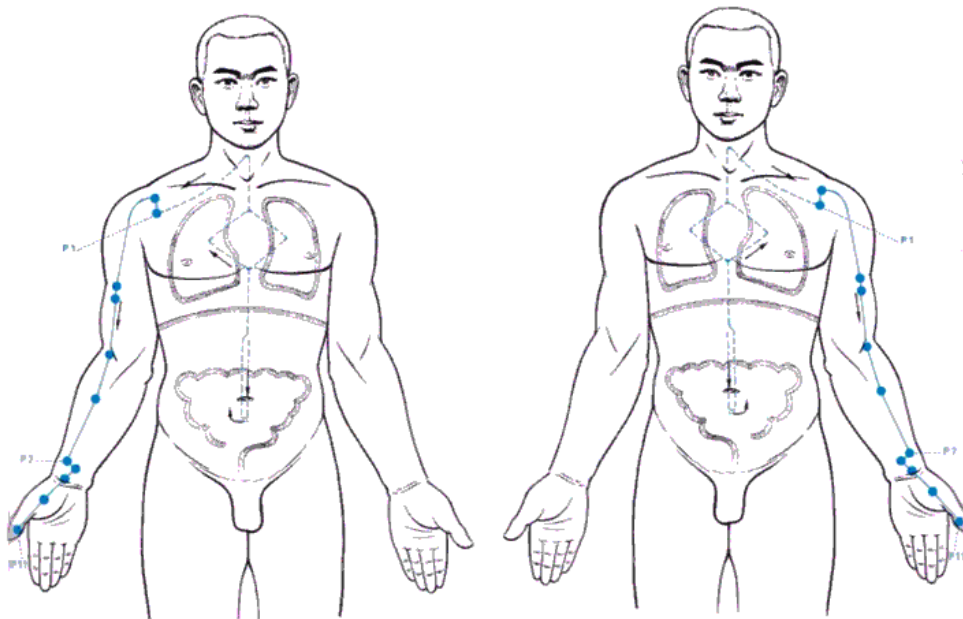
fot.7.



rys.1.



rys.2.



rys 3.

fot.6, fot.7: Autor artykułu praktykujący pierwsze ćwiczenie „Shaolin Yi Jin Jing” .

rys.1, rys.2, rys.3: Meridian płuc - „**Tai Yin Fei Jing**”.

Nim właśnie głównie cyrkuluje Qi w trakcie wykonywania pierwszego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing”. W portalu „Youtube” przedstawiono go graficznie pod linkiem: Meridiano do Pulmão - Shou Tai Yin Fei Jing

Ćwiczenie drugie: „Wei Tuo Ukazuje Przestrzeń - część druga”.



fot.8: Grupowa praktyka drugiego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing”.



fot.9.



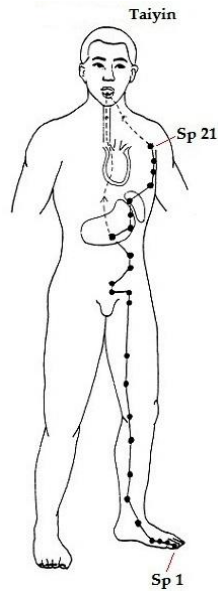
fot.10.



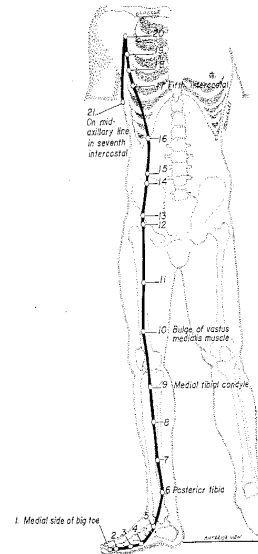
fot.11.



fot.12.



rys.4.



rys.5.

fot:9, fot.10, fot.11,fot.12: Autor artykułu praktykujący drugie ćwiczenie „Shaolin Yi Jin Jing”.

rys.4, rys.5: Meridian śledziony (i trzustki) - „**Tai Yin**” stopy.

Biegnie on od palucha stopy, poprzez nogę, do wnętrza tułowia, kończąc swój „bieg” w górnej części klatki piersiowej. Nim właśnie głównie cyrkuluje Qi w trakcie wykonywania drugiego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing”.

Ćwiczenie Trzecie: „Wei Tuo Ukazuje Przestrzeń- część trzecia”



fot.13: Wspólna praktyka trzeciego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing”.



fot.14.



fot.15.



fot.16.



fot.17.



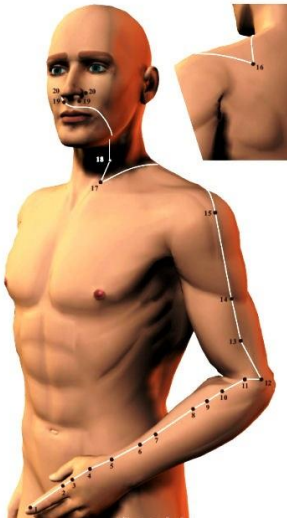
fot.18.



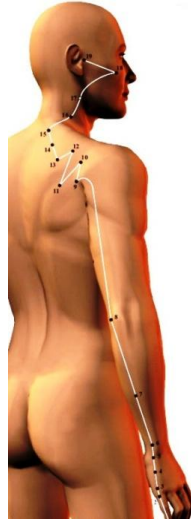
fot.19.



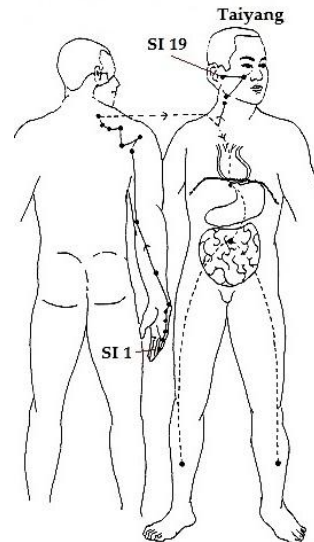
fot.20.



rys.6.



rys.7.



rys.8.

fot. od nr. 14 do fot. nr 20: Autor artykułu w trakcie wykonywania trzeciego ćwiczenia systemu qigong „Shaolin Yi Jin Jing” o nazwie: „Wei Tuo Ukazuje Przestrzeń - część trzecia: „Podeprzyj dłońmi wrota niebios”.

rys.6. Meridian jelita grubego - „**Yang Ming**” ręki.

rys.7 oraz rys 8: Meridian jelita cienkiego - „**Tai Yang**” ręki.

Meridianami „**Yang Ming**” oraz „**Tai Yang**” cyrkuluje głównie Qi w trakcie wykonywania trzeciego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing”.

Ćwiczenie czwarte: „Unieś w górę gwiazdę”



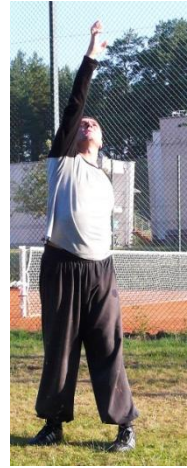
fot. 21: Magda oraz Paweł wykonujący ćwiczenie „Unieś w górę gwiazdę”.



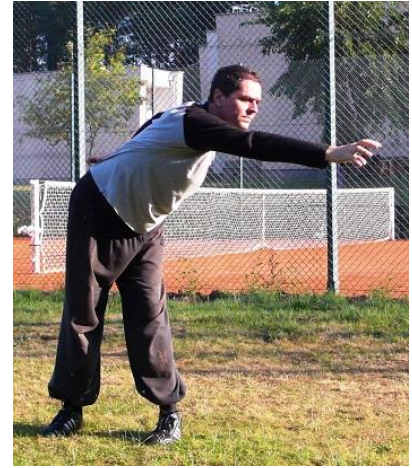
fot.22.



fot.23.



fot.24.



fot.25.



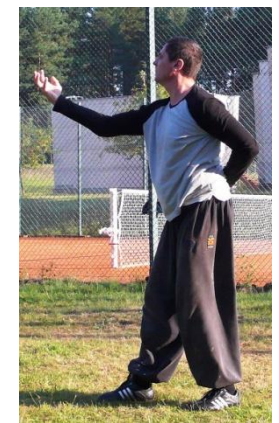
fot.26.



fot.27.



fot.28.



fot.29.



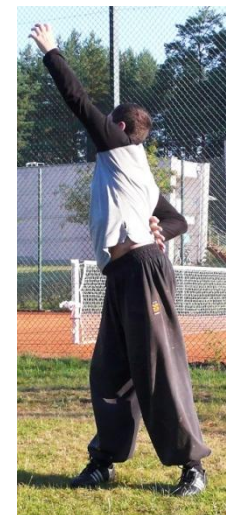
fot.30.



fot.31.



fot. 32.



fot.33.



fot.34.



fot.35.



fot.36.



fot.37.

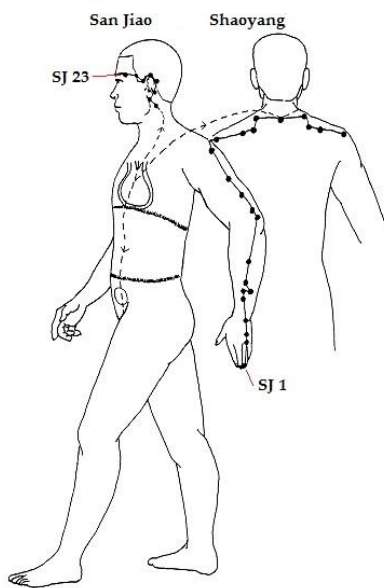


fot.38.

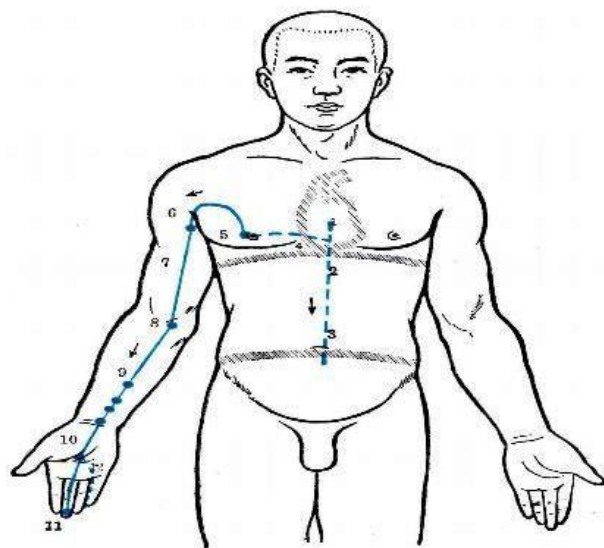


fot.39

fot. od nr.22 do fot nr.39: Autor artykułu wykonujący czwarte ćwiczenie „Shaolin Yi Jin Jing”.



rys.8.



rys.9.

rys.8, rys. 9: Meridian „**Shao Yang**” ręki (San Jiao) - Meridian Potrójnego Ogrzewacza. W tym meridianie zwiększamy cyrkulację Qi w trakcie wykonywania czwartego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing”.

Ćwiczenie piąte: „Pociągni pięć razy byka za ogon”.



fot.40: Wspólna praktyka piątego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing”.



fot.41.



fot.42.

fot.41, fot.42: Prezentacja oraz omówienie ćwiczenia o nazwie: „Pociągnij pięć razy byka za ogon”.



fot.43.

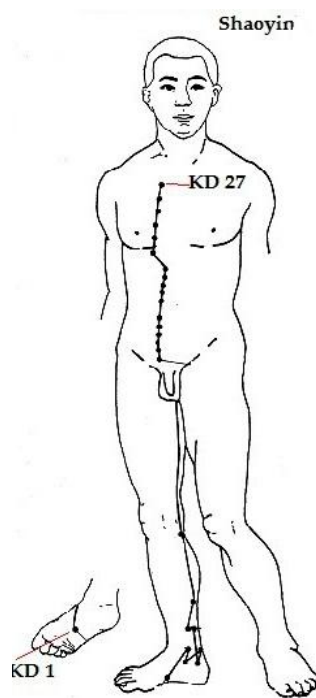
fot.44.

fot.45.

fot.46.

fot.47.

fot.od 43 do fot.47: Autor artykułu wykonujący piąte ćwiczenie „Shaolin Yi Jin Jing”.



rys.10.

rys.10: Meridian „**Shao Yin**” stopy (meridian nerek). Nim właśnie płynie główna fala Qi podczas wykonywania piątego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing”.

Ćwiczenie szóste: „Otwórz okno aby zobaczyć księżyc”.



fot.48:



fot.49.



fot.50.



fot.51

fot.od 48 do fot.51: Wspólna praktyka szóstego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing”.

W szóstym ćwiczeniu strumień Qi płynie głównie meridianem Potrójnego Ogrzewacza (**San Jiao**). Qi cyrkuluje od palca dłoni, przez rękę, do wnętrza tułowia, docierając ostatecznie w podbrzuszu aż do Dolnego Dan Tian. (patrz rys.8, rys 9.)

Ćwiczenie siódme: “Wyszarpianie miecza”.

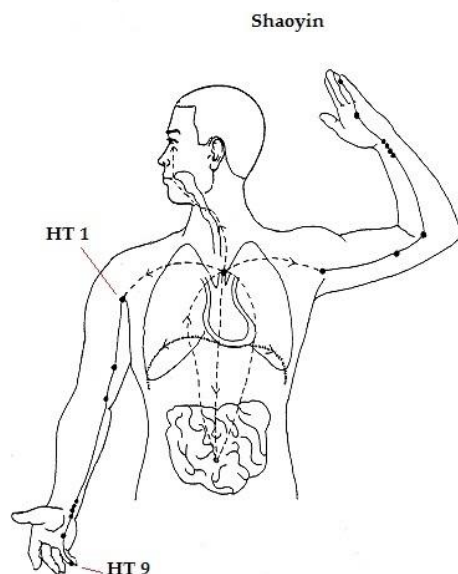


fot.53.



fot. 54.

fot.53, fot.54: Wspólna poranna praktyka siódmego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing”.



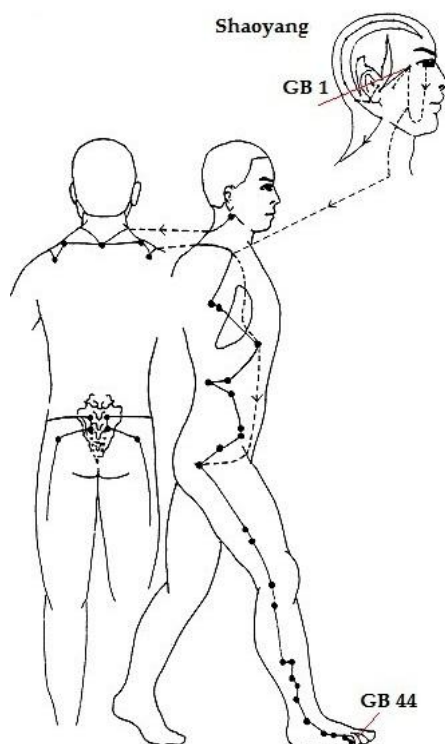
rys.11.

rys.11. Meridian serca „**Shao Yin**” ręki. Nim właśnie płynie głównie Qi podczas wykonywania siódmego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing”.

Ćwiczenie ósme: „Trójstopniowe opadanie”



fot.55: Grupowa praktyka ósmego ćwiczenia o nazwie: „Trójstopniowe opadanie”.



rys.12.

rys.12: W ósmym ćwiczeniu „Shaolin Yi Jin Jing” Qi płynie głównie meridianem „**Shao Yang**” stopy (meridian Woreczka Żółciowego).

Ćwiczenie dziewiąte: „Głodny tygrys rzuca się na ofiarę”



fot.56: Grupowa praktyka ćwiczenia „Głodny tygrys rzuca się na ofiarę”.



fot.57.



fot.58.

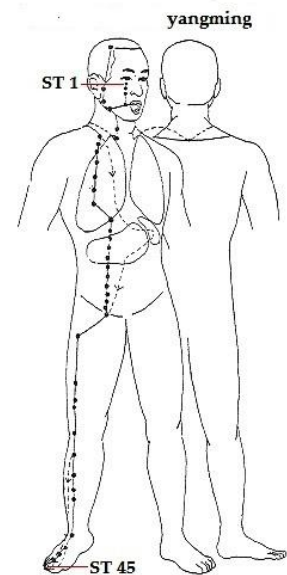
fot.57, fot.58: Wspólne wykonywanie dziewiątego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin jing”.



fot.59.



fot.60.



rys.13.

fot.59, fot.60: Autor artykułu praktykujący dziewiąte ćwiczenie „Shaolin Yi Jin Jing”.

rys.13: Meridian żołądka „Yang Ming” stopy. W nim zostaje wzbudzona cyrkulacja Qi podczas wykonywania dziewiątego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing”.

**Ćwiczenie dziesiąte:
„Zielony smok wychodzi z morza pokazując pazury”.**



fot.61: Wspólna praktyka dziesiątego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing”.



fot.62.



fot.63.

fot.62, fot.63: Grupowa praktyka dziesiątego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing”.



fot.64.



fot.65.



fot.66.



fot.67.



fot.68.



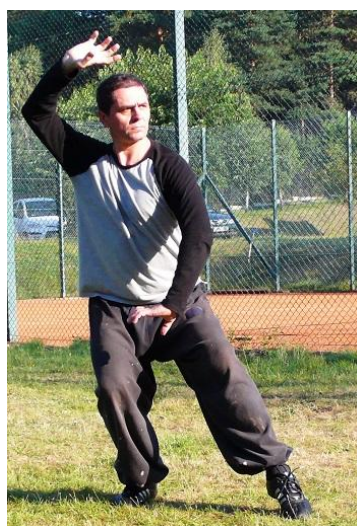
fot.69.



fot.70.



fot.71.



fot.72.



fot.73.

fot.od.64 do fot.73: Ator artykułu wykonujący dziesiąte ćwiczenie „Shaolin Yi Jin Jing”.

W ćwiczeniu dziesiątym Qi cyrkuluje głównie meridianem śledziony „**Tai Yin**” stopy. (patrz. rys.4, rys.5)

Ćwiczenie jedenaste:

„Zastukaj palcami w niebiański bęben”.



fot.74: Wspólna praktyka jedenastego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing”.



fot.75.



fot.76.



fot.77.



fot.78.

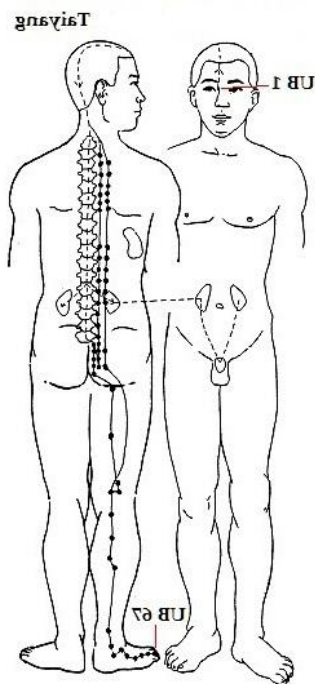


fot. 79.



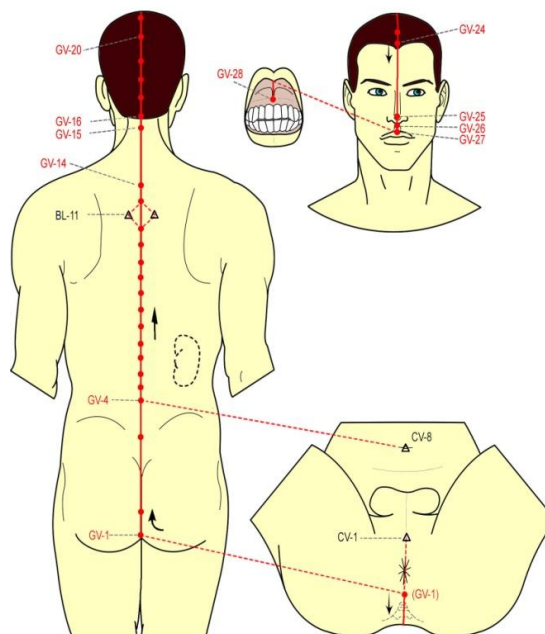
fot.80

fot.od 75 do fot. 80: Autor artykułu praktykujący jedenaste ćwiczenie „Shaolin Yi Jin Jing”.



rys.14.

rys 14: Przebieg meridainu „Tai Yang” stopy.



rys.15.

rys. 15: Meridian Du Mai.

W trakcie wykonywania jedenastego ćwiczenia „Shaolin Yi Jin Jing” Qi cyrkuluje głównie dwoma ww. meridianami, tj:

1. **Tai Yang** stopy (meridian pęcherza moczowego)
2. **Du Mai**.

Ćwiczenie dwunaste: „Smok goni swój ogon”.



fot.81.



fot.82.



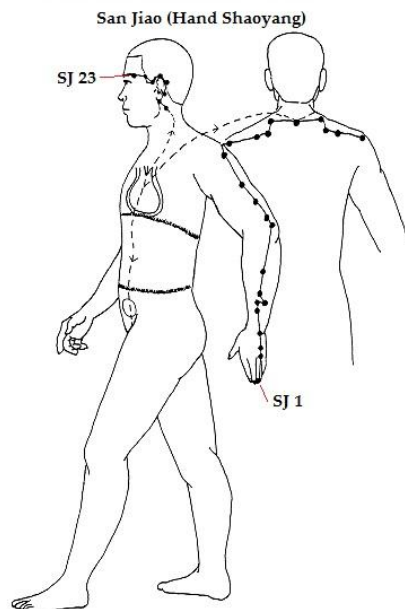
fot.83.



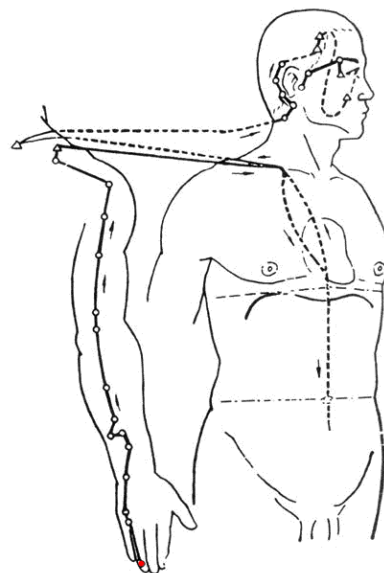
fot.84.

fot. od.81do fot 84: Autor artykułu praktykujący dwunaste ćwiczenie „Shaolin Yi Jin Jing”.

W dwunastym, i zarazem ostatnim ćwiczeniu „Shaolin Yi Jin Jing”, energia Qi przepływa głównie przez meridian ręki „**Shao Yang**” (**San Jiao**) oraz w ramach tzw. „Małego Niebiańskiego Obiegu Energetycznego” - (chin: „**Xiao Zhou Tian**”) – meridianami: **Ren Mai** i **Du Mai**



rys.16.

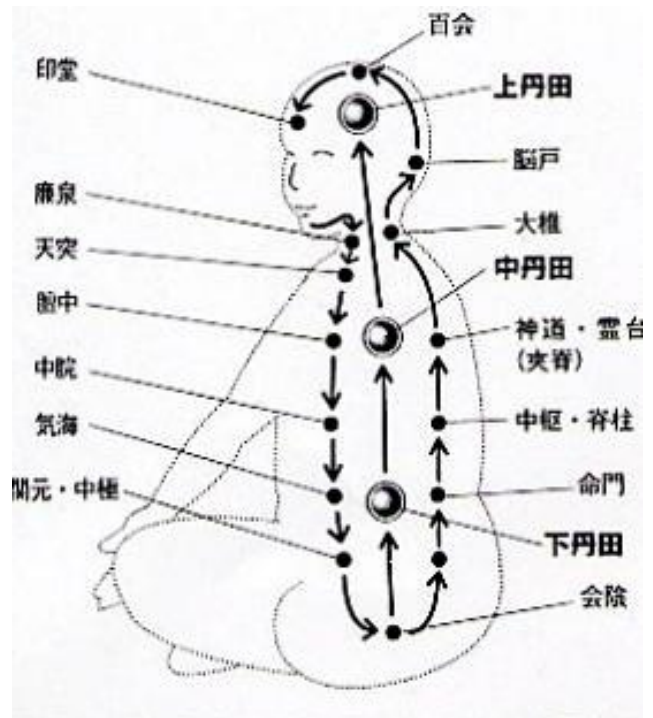


rys.17.

rys.17, rys 18: Przebieg meridianu ręki „Shao Yang” (San Jiao).



rys.18.



rys.19.

rys.18, rys.19: Graficzne przedstawienie tzw. „Małego Niebiańskiego Obiegu Energetycznego” Qi (chin: „Xiao Zhou Tian”) meridianami Ren Mai i Du Mai.

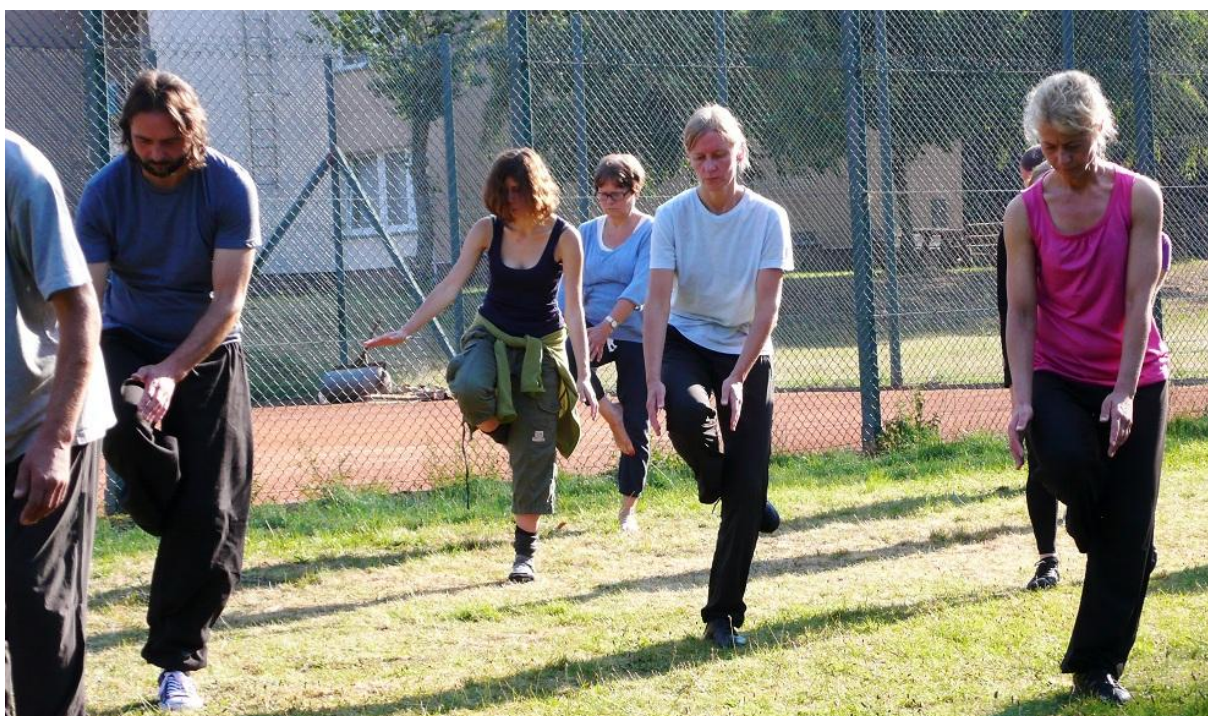
Ćwiczyliśmy również system qigong „Shaolin Luohan Kung”:



fot.85: „Shaolin Luohan Kung” – ćwiczenie „Obejmowanie księżyca”.



fot.86: Shaolin Luohan Kung - ćwiczenie „Białe obłoki nad głową”



fot.87: „Shaolin Luohan Kung” – ćwiczenie „Kogut kiwa głową”.



fot.88: „Shaolin Luohan Kung” – ćwiczenie „Luohan rozdziela góry”.



fot.89: Wspólna praktyka qigong „Shaolin Luohan Kung”.
Na zdjęciu ćwiczący wykonują ruch o nazwie „Orzeł rozpościera skrzydła”.



fot.90: „Shaolin Luohan Kung” – ruch „Budda siedzi na lotosowym tronie”.



fot.91.



fot.92.



fot.93.



fot.94.



fot.95.



fot.96.

fot.od 90 do fot. 96: Wspólna praktyka systemu qigong „Shaolin Luohan Kung”.

Ćwiczyliśmy także qigong „Shaolin Ba Duan Jin”:



fot.97: Grupowa praktyka qigong „Shaolin Ba Duan Jin”.



fot.98 : Poranna praktyka trzeciego ćwiczenia qigong „Shaolin Ba Duan Jin” o nazwie: „Unieś raz jedną, a raz drugą rękę, aby wyregulować funkcjonowanie śledziony i żołądka”



fot. 99: Praktyka drugiego ćwiczenia „Shaolin Ba Duan Jin” o nazwie: „Strzelając do jastrzębia stąpaj jak legendarny kondor, wielokrotnie naprzemiennie napinając dłońmi łuk z obu stron ciała”.

Ćwiczyliśmy również:

Ćwiczenia wstępne qigong „Shaolin Xi Sui Jing” - (fot. od 100 do fot.103).



fot.100.



fot.101.



fot.102.



fot.103.

- Bartek Dymek władał „Shaolin Da Mo Zhang/Quai”- (fot.od 104 do fot.110.)



fot.104.



fot.105.



fot.106.



fot.107.



fot.108.



fot.109.



fot.110.

- **Doskonalono technikę shaolińskiej sztuki walki mieczem:**
(fot. 111, fot.112, fot.113.)



fot.111.



fot.112.



fot.113.

- Praktykowano formę „Shaolin Da Luohan Quan” - (od fot.114. do fot.119.)



fot.114.



fot.115.



fot.116.



fot.117.



fot.118.



fot.119.

- **Ćwiczą układ formalny z włócznią taijiquan stylu Yang:**
(fot. od. 120 do fot.128.)



fot.120.



fot.121.



fot.122.



fot.123.



fot.124.



fot.125.



fot.126.



fot.127.



fot.128.



fot.129

ponadto...



fot.130.

fot.130: Lech i Mariusz w każdej nadarzącej się do tego chwili ćwiczyli „pchające dłonie taijiquan” (chin: „tui shou”).

a poza tym wszystkim ...

Zawsze stanowiliśmy grupę dobrych przyjaciół ☺

(fot. od.131 do fot. 134.)



fot.131.



fot.132.



fot.133.



fot.134.

***Korzystając z okazji pragnę serdecznie podziękować
pani Wiesławie Zaleskiej za bezcenną pomoc w zorganizowaniu letniego obozu
treningowego w Czernicy w 2014 roku.***

Wiesiu bardzo, ale to bardzo Ci dziękuję!

Sławek Pawłowski

**Do zobaczenia na kolejnym letnim obozie treningowym
w 2015 roku!**