

Liu Zi Jue

- część pierwsza -

Geneza oraz charakterystyka systemu.

„Liu Zi Jue”, czyli „Sześć Sekretnych Znaków” jest pełnym prozdrowotnej mocy typem starożytnego chińskiego medycznego qigongu. Praktykują go od wieków między innymi shaolińscy mnisi.

Źródła pisane na temat „Liu Zi Jue”:

1. Książka p.t. „Liu Zi Jue” opublikowana przez „Chinese Health Qigong Association”:



fot.1.



fot.2.

fot. 1. Okładka książki p.t. „Liu Zi Jue” wydanej w języku chińskim.

Fot.2. Okładka książki p.t. „Liu Zi Jue” wydanej w języku angielskim.

Dołączona jest do niej płyta DVD na temat powyższego systemu qigong.

W powyższej książce zapisano, że ćwiczenia Liu Zi Jue są proste oraz pełne wdzięku, a w wyniku ich wykonywania następuje u ćwiczącego zauważalna ogólna

poprawa stanu jego zdrowia. Delikatne ruchy tworzące poszczególne ćwiczenia, wykonywane w koordynacji z oddechem, uspokajają uczucia oraz emocje, w efekcie czego wspomagają leczenie przewlekłych chorób, takich jak np. hiperlipidemia. (...)

/ Hiperlipidemia, czyli: „Zespół Zaburzeń Metabolicznych”, objawia się podwyższonym poziomem frakcji cholesterolu lub trójglicerydów w surowicy krwi. Wynika to najczęściej z nieprawidłowego odżywiania, siedzącego trybu życia, nadwagi bądź predyspozycji genetycznych.(przyp. autor.) /

„ (...) Qigong ten jest elementem tradycyjnej medycyny chińskiej, polegającej na koordynowaniu oddechu z postawami fizycznymi w celu utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia. W skład qigong'u „Liu Zi Jue” oprócz określonych ruchów wchodzi sześć dźwięków. (...) Poprzez wdechy i wydechy oraz intonowanie właściwie modulowanych sześciu dźwięków, Liu Zi Jue reguluje i kontroluje wzrost lub spadek energii życiowej Qi w organizmie ćwiczącego. Ćwiczenia składają się z wykonywanych powoli i delikatnie ruchów. Są one bezpieczne oraz łatwe do nauczenia się oraz odpowiednie dla osób w każdym wieku i w każdym stanie zdrowia. Regularne wykonywanie ich wzmacnia wątrobę, serce, śledzionę, płuca oraz nerki, przyczyniając się do zrównoważenia energii i funkcji narządów wewnętrznych. Wykazano również, że ćwiczenia te uspokajają i łagodzą stres.”



fot.3.



fot.4.



fot.5.



fot.6.



fot.7.



fot.8.

fot: od 3 do fot.8: Zdjęcia z książki p.t.„Liu Zi Jue”, opublikowanej przez „Chinese Health Qigong Association.

Każde z nich odpowiada jednemu z ćwiczeń tego systemu qigong.

fot.3. **Pierwsze** ćwiczenie systemu qigong „Liu Zi Jue” – dźwięk „Si”.

fot.4. **Drugie** ćwiczenie systemu qigong „Liu Zi Jue” – dźwięk „He”.

fot.5. **Trzecie** ćwiczenie systemu qigong „Liu Zi Jue” – dźwięk „Hu”.

fot 6. **Czwarte** ćwiczenie systemu qigong „Liu Zi Jue” – dźwięk „Chui” (czyt: „Czuej”.)

fot.7. **Piąte** ćwiczenie systemu qigong „Liu Zi Jue” – dźwięk „Sy”.

fot.8. **Szóste** ćwiczenie systemu qigong „Liu Zi Jue” – dźwięk „Xi”

Geneza i rozwój systemu:

Badacze historii tego systemu qigong uważają, że po raz pierwszy termin „Liu Zi Jue” pojawia się w książce Tao Hongjing’a napisanej w czasach Północnej oraz Południowej Dynastii (420 – 589), p.t. „O dbaniu o zdrowie umysłu oraz przedłużaniu życia”. Jej autor był wiodącym przedstawicielem taoistycznej szkoły Maoshan, znanym również z dogłębnej znajomości Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. W swojej książce zapisał on między innymi:

„Mamy tylko jeden sposób wdychania powietrza, za to aż sześć sposobów jego wydychania , tj: CHUI, HU, XI, HE, XU oraz SI. CHUI usuwa gorąco, HU usuwa Wiatr, XI eliminuje zmartwienia, HE wspiera krążenie energii, XU usuwa zimno, a SI redukuje stres.(...) Ci, którzy cierpią na choroby serca, powinni praktykować CHUI i HU w celu usunięcia zimna lub nadmiaru gorąca, z kolei ci, którzy cierpią na choroby płuc, powinni praktykować XU, aby złagodzić obrzęki. Osoby mające problemy ze

śledziona powinny praktykować XI w celu wyeliminowania szkodliwego napięcia emocjonalnego, natomiast tym, którzy cierpią na choroby wątroby, z pewnością HE pomoże je wyleczyć”.

Kolejną postacią, która znacząco przyczyniła się do rozpowszechnienia teorii i praktyki tych ćwiczeń był Zou Pu'an, żyjący w czasach dynastii Song. (960 – 1279) W swojej książce p.t.„Sztuka zachowania zdrowia – zastosowanie sześciu znaków w ćwiczeniach oddechowych”, zaleca on:

„Nie słuchaj niczego podczas wydawania dźwięków. Gdy skończysz wydawać dźwięk, zamknij usta, pochyl nieco głowę i powoli wdychaj przez nos świeże powietrze. Nie słuchaj niczego również podczas wdechu”.

Przed rozpoczęciem praktyki Liu Zi Yue proponuje on wykonywanie czynności wstępnych, takich jak: stukanie zębami o siebie, „omiatanie” językiem dziąseł i zębów (nie otwierając przy tym ust) oraz połykanie śliny.

Aż do czasów panowania dynastii Ming, (1368 – 1644) ćwiczeniom Liu Zi Jue nie towarzyszyły żadne ruchy ciała. Były one ćwiczeniami oddechowymi, w których łagodne wydechy połączone były z intonacją określonych dźwięków. W okresie rządów dynastii Ming system ten został wzbogacony o ruchy wykonywane w koordynacji z intonacją określonych dźwięków. Powstały wówczas kolejne książki na temat Liu Zi Yue, w tym autorstwa Hu Wenhuan oraz Gao Lian. Zawierały one skrótowy opis ćwiczeń tego systemu, w których połączono kontrolowany oddech z ćwiczeniami fizycznymi. Za ich pomocą miano usuwać choroby oraz przedłużać życie. Zapisano w nich między innymi:

- „1. Otwórz szeroko oczy wykonując ćwiczenie XU oddziałujące prozdrowotnie na wątrobę,*
- 2. Unieś ramiona wykonując ćwiczenie SI regulujące zdrowie płuc,*
- 3. Unieś głowę i skrzyżuj ręce w trakcie wykonywania ćwiczenia HE mającego korzystny wpływ na serce.*
- 4. Ugnij kolana w trakcie praktyki ćwiczenia CHUI wzmacniającego nerki,*
- 5. Uwydatnij usta wykonując ćwiczenie HU, oddziałując za jego pomocą na śledzionę,*
- 6. Połóż się lub przysiadz wykonując ćwiczenie XI, usuwając z jego pomocą nadmiar gorąca z Sanjiao”.*

Istnieje wiele systemów qigong, w których występują elementy Liu Zi Jue. Wśród nich można wymienić między innymi: „Yi Jin Jing” - (Ćwiczenia wzmacniające ścięgna i mięśnie), „E Mei Zhuang” - (System qigong wykonywany w postawie stojącej z okolic góry E Mei), „Xing Yi” nazywany również „Shi Er Xing” - (System Qigong Dwunastu Form Zwierzęcych), „Ba Gua Zhang” - (styl tzw. „wewnętrzny” kung fu „Dłoni Ośmiu Trygramów”) oraz „Da Yan Gong” - (System ćwiczeń „Dzikiej Gęsi”). W powyższych systemach wydawanie dźwięków jedynie wspomaga

wykonywane ruchy, co odróżnia je od Liu Zi Jue, w którym dźwięczny wydech stanowi kluczowy element praktyki.

Wiarygodnym opracowaniem dotyczącym tego tematu jest także publikacja medyczna autorstwa Ma Litang'a p.t.: „Liu Zi Jue – ćwiczenia dla zachowania zdrowia oraz dobrej kondycji”.

Ćwiczenia Liu Zi Jue są w swych założeniach zgodne ze starożytnymi teoriami przemian i współzależności „Pięciu Żywiołów”, tj. metalu, drewna, wody, ognia i ziemi oraz „Pięciu Organów”, tj. serca, wątroby, śledziony, płuc i nerek. Są one również nierozzerwalnie związane z Tradycyjną Medycyną Chińską (w skrócie: „T.C.M”). Ukształtowanie ust podczas wydawania dźwięków, sposoby ich intonacji, a także kierunki ruchów ciała oraz wizualizacja mentalna, są zgodne z wewnętrzną cyrkulacją energii Qi w sieci meridianów. Podjęte próby standaryzacji dźwięków i ruchów tego systemu qigong napotkały niestety na poważne problemy, wynikające z odmiennych poglądów jego praktyków w obszarach wielu istotnych, kluczowych kwestii.

Różnice te przejawiają się między innymi w:

- Wymowie dźwięków, szczególnie: „HE” wymawianego niekiedy jako „KE” oraz „SI” wymawianego również jako „SY”,
- Ukształtowaniu aparatu artykulacyjnego w trakcie intonacji dźwięków,
- Interpretacji zależności pomiędzy intonowanymi dźwiękami a narządami wewnętrznymi,
- Kolejności wykonywanych ćwiczeń i intonowanych dźwięków,
- Kwestii, czy dźwięki w trakcie wykonywania ćwiczeń w ogóle powinny być wydawane.

Pomimo powyższych rozbieżności, niewątpliwym faktem jest, że pomiędzy wymową dźwięków a towarzyszącymi im ruchami, zachodzi szczególna relacja. Jej dogłębne wyjaśnienie możliwe będzie zapewne dopiero po przeprowadzeniu badań naukowych oraz precyzyjnym zweryfikowaniu założeń teoretycznych tego systemu.

Charakterystyka ćwiczeń:

1. Ukształtowanie aparatu artykulacyjnego oraz prawidłowa wymowa.

Liu Zi Jue składa się z ćwiczeń zawierających w sobie unikalny „zestaw” precyzyjnie artykułowanych dźwięków powiązanych z wdechami i wydechami. Wykonywanie ich ma na celu regulację oraz kontrolę wzrostu lub spadku poziomu energii życiowej Qi we wnętrzu ciała ćwiczącego. Dzięki połączeniu oddychania z intonacją dźwięków: XU, HE, HU, SI, CHUI oraz XI, ćwiczenia te w unikatowy sposób równoważą energię i funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Niezwykle ważnym czynnikiem praktyki jest właściwe ukształtowanie ust podczas intonacji

poszczególnych dźwięków. Zależy od tego właściwe ich brzmienie oraz oddziaływanie terapeutyczne.

2. Kultywowanie energii poprzez połączenie ruchów z oddechami.

Koncentracja na oddychaniu oraz artykulacji określonych dźwięków pomaga w regulacji właściwej funkcjonalności narządów wewnętrznych oraz wzmacnia mięśnie i kości, poprawiając tym samym zdrowie i ogólną sprawność motoryczną.

W czasach Wschodniej Dynastii Jin (317 – 420), a więc około 1600 lat temu, Ge Hong opisał powyższe efekty wykonywania ćwiczeń Liu Zi Jue w następujących słowach:

„Ci, którzy znają prawdziwe znaczenie oddychania, cieszą się dobrym zdrowiem wynikającym z właściwego przepływu energii życiowej, natomiast ci, którzy znają sposoby zastosowania siły oraz metody rozluźniania się, mogą spodziewać się długiego życia”.

3. „Dynamiczny” spokój oraz subtelność ruchów.

Praktyka ćwiczeń qigong’u Liu Zi Jue wyróżnia się wyjątkowym połączeniem spokoju i delikatności w wykonywanych obszernych, powolnych i pełnych gracji ruchach. Przypominają one płynącą wodę, lub sunące po niebie obłoki. „Namacalnym” efektem poprawnego wykonywania tych ćwiczeń jest odczucie intensywności Qi, prowadzące do integracji ciała, umysłu i ducha. W trakcie praktyki należy zwrócić uwagę na skoordynowanie z sobą w tym samym czasie:

- a. równomiernej emisji dźwięków,
- b. powolnego i swobodnego wykonywania ruchów,
- c. właściwego oddychania, które jest wymagane już w postawie gotowości, przed rozpoczęciem wykonywania poszczególnych ćwiczeń.

Połączenie i skoordynowanie z sobą ww. cech składowych ruchów prowadzi do osiągnięcia przez ćwiczącego stanu „dynamicznego” spokoju. Wspomaga on i optymalizuje krążenie energii Qi oraz właściwe funkcjonowanie narządów wewnętrznych.

4. Prostota, niezawodność i efektywność

Ćwiczenia Liu Zi Jue oparte są na intonacji sześciu dźwięków artykułowanych podczas wydechu, wydawanych w trakcie wykonywania stosunkowo prostych ruchów. Umysł powinien śledzić przepływ Qi na każdym etapie ruchu, gdyż przyczynia się to do wzmocnienia cyrkulacji bioenergii we wnętrzu ciała. W związku z tym, że te bezpieczne i niezawodne ćwiczenia, pozbawione są skomplikowanych duchowych dążeń oraz trudnych i forsownych ruchów, są szczególnie polecane osobom starszym oraz osłabionym.

Wskazówki do praktyki

Liu Zi Jue jest zestawem prozdrowotnych ćwiczeń qigong, podnoszących ogólną sprawność psychofizyczną, opartym na kontrolowanym „prowadzeniu” oddechu, intonacji określonych dźwięków oraz wykonywaniu prostych ruchów.

1. Właściwe ukształtowanie narządu mowy.

Podczas wykonywania ćwiczeń należy zwrócić baczną uwagę na właściwe ułożenie języka i warg oraz związany z tym przepływ powietrza przez gardło i aparat mowy w trakcie wydechu. Jest to istotne dla spowodowania i wzmocnienia cyrkulacji Qi, a tym samym dla właściwego funkcjonowania narządów wewnętrznych. Poprawne ukształtowanie aparatu artykulacyjnego warunkuje prawidłową wymowę oraz właściwy przepływ powietrza podczas artykulacji każdego z sześciu dźwięków.

Początkujący praktycy tego systemu w trakcie wykonywania ćwiczeń mogą skupić się na artykulacji dźwięków aż do momentu, gdy zaczną je właściwie intonować. Następnie powinni oni spróbować połączyć wydech z subtelną wymową dźwięku, by docelowo połączyć go z delikatnym i „cichym” sposobem oddychania.

Pierwsze trzy dźwięki należy artykułować spokojnym, równym i „gładkim tonem”, natomiast każdy z kolejnych trzech dźwięków jest precyzyjnie i odmiennie modulowany. Każdy z nich posiada odmienną tonację, amplitudę, barwę, natężenie oraz brzmienie.

2. Połączenie umysłu z oddechem oraz z ruchem.

Umysł powinien być „zestrojony” z luźnymi i obszernymi ruchami, równomiernym i długim oddechem oraz właściwą intonacją dźwięku. Trzeba jednak podkreślić, że nadmierna koncentracja na tym procesie da odwrotny efekt od zamierzonego. Powinno się zatem praktykować w sposób naturalny i harmonijny, w stanie relaksu, gdyż zbytne skupienie mentalne może doprowadzić do usztywnienia ciała i przyspieszenia oddechu. Podczas wykonywania ćwiczeń ciało powinno być całkowicie rozluźnione. Nadmierny wysiłek jest niewskazany. Jedynie spokojny i zrelaksowany umysł oraz rozluźnione ciało stwarzają właściwe warunki do uspokojenia oddechu i ustabilizowania się miarowego pulsu, a to z kolei prowadzi do uzyskania optymalnego rytmu oddychania. Sztywne ruchy, wynikające z nadmiernego myślenia, zakłócają wewnętrzną równowagę i funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Idealne połączenie uzyskujemy dzięki spokojnej koncentracji na oddechu, któremu towarzyszą odpowiednie ruchy ciała.

3. Subtelna kontrola oddechu.

Wśród wielu sposobów oddychania można wyróżnić między innymi oddychanie naturalne i oddychanie brzuszne, które z kolei dzieli się na oddychanie

„proste” i „oddech odwrócony”. W Liu Zi Jue wykorzystuje się „oddech odwrócony”. Polega on na powiększeniu objętości klatki piersiowej i wciągnięciu brzucha podczas wdechu wykonywanego przez nos. Podczas wydechu przez usta postępujemy odwrotnie. Powyższa metoda oddychania wspomaga ruchy przepony brzusznej w górę i w dół, skutecznie masując narządy wewnętrzne i tym samym poprawiając krążenie krwi oraz energii życiowej. Osoby początkujące powinny pamiętać, że nie należy zbytnio koncentrować się na oddechu, który powinien być delikatny, długi i głęboki. Należy unikać wymuszonego oddechu, a przede wszystkim nie próbować „na siłę” wciągać lub uwydatniać brzucha.

4. Połączenie oddechu z powolnymi, luźnymi i delikatnymi ruchami.

Główną „osią” praktyki Liu Zi Jue jest oddychanie. Towarzyszą mu ruchy wspomagające przepływ energii życiowej Qi, a to z kolei zwiększa elastyczność stawów, poprawia funkcjonowanie i zwiększa siłę mięśni oraz wzmacnia kości. Jednoczesne, połączone z sobą: oddychanie, artykulacja dźwięków oraz ruchy, powinny być swobodne, subtelne i powolne. Pozwoli to uniknąć zakłóceń w równomiernym i głębokim oddechu oraz w artykulacji dźwięków.

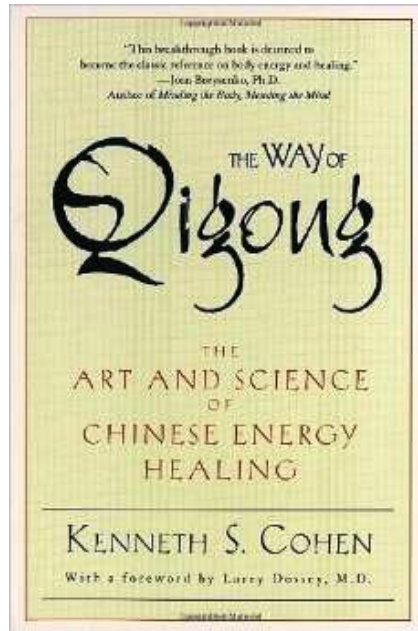
5. Stopniowe pogłębianie praktyki.

Miejsce do wykonywania ćwiczeń Liu Zi Yue powinno być przestronne, spokojne i ciche. Najlepiej ćwiczyć w luźnym ubraniu, stroju sportowym lub w dowolnym rodzaju wygodnej odzieży nie krępującej ruchów i nie blokującej krążenia energii oraz krwi. Odzież powinna dawać ćwiczącemu poczucie swobody i komfortu ruchów. Ważne jest zrelaksowanie zarówno ciała, jak i umysłu, gdyż pomaga to ćwiczącemu w osiągnięciu głębokiej koncentracji.

Praktyka powinna przebiegać stopniowo, a tempo ćwiczeń, ich intensywność, długość oddechu oraz ilość powtórzeń, powinny być dostosowywane do stanu zdrowia ćwiczącego. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób starszych i osłabionych. Zaleca się ,aby po zakończeniu każdej sesji „rozetrzeć” dłonie, a następnie dłońmi twarz. Zachęca się także ćwiczących do spaceru po zakończeniu sesji, aby organizm ćwiczącego łagodnie powrócił do stanu początkowego, z przed jej rozpoczęcia. Aby praktyka była skuteczna, niezbędne jest jej regularność oraz wiara ćwiczącego w pozytywne oddziaływanie ćwiczeń na jego zdrowie oraz ogólną sprawność.

2. Książka Kenneth S. Cohen, p.t.:

“The Way of Qigong the Art and Science of Chinese Energy Healing”:



fot.9.

fot.9: Okładka książki Kenneth S. Cohen, p.t.:
 „The Way of Qigong the Art and Science of Chinese Energy Healing”.

W powyższej książce znajduje się rozdział p.t.: **„Sześć metod leczenia organów wewnętrznych za pomocą Qi”**.

**** Kenneth S. Cohen w powyższym rozdziale swojej książki opisuje system Liu Zi Jue. Wspaniale objaśnia zasady wykonania poszczególnych ćwiczeń, kilkakrotnie wymienia w nim jednak inne dźwięki zalecane do intonowania w trakcie ich wykonywania od wymienionych wcześniej w niniejszym artykule. W związku z tym, że są one inne od poznanych przez autora niniejszego opracowania w trakcie nauki tego systemu qigong u mistrza Shi De Hong, informacje zawarte w powyższej książce, i zamieszczone poniżej, mają charakter głównie porównawczy, świadcząc o istnieniu wielu „odłamów” tego systemu qigong.****

„System o nazwie „Sześć Sekretnych Znaków” (Chin: „Liu Zi Jue”.) jest klasycznym systemem qigong, którego stworzenie przypisuje się buddyjskiemu pustelnikowi żyjącemu w Chinach w szóstym wieku naszej ery. Głównym celem tworzących go ćwiczeń jest, aby za pomocą ruchów połączonych z oddechem oraz modulowanym dźwiękiem oczyścić narządy wewnętrzne ze szkodliwych substancji oraz zastąej, „toksycznej” dla organizmu Qi. Ćwiczenia najlepiej jest wykonywać stojąc, chociaż można je również praktykować siedząc. Postawa siedząca jest jednak mniej wskazana z uwagi na ograniczenie ruchu przepony brzusznej u osoby siedzącej, a jest ona głównym mięśniem oddechowym człowieka. Zaleca się, aby przed rozpoczęciem wykonywania ćwiczeń, trwać przez kilka minut w stanie relaksu, skupiając uwagę na „obserwacji” własnego oddechu, rozluźniając i uspokajając się do chwili, aż oddech stanie się on równy, spokojny i gładki. W tym czasie należy również osiągnąć stan poczucia wygody ciała w postawie, w której się znajdujemy, tak, aby pozbywszy się dyskomfortu fizycznego, osiągnąć poczucie rozluźnienia, wygody oraz fizycznej elastyczności. W każdym z sześciu ćwiczeń „Liu Zi Jue”

świeża Qi jest wdychana przez nos, a „stara” i „zużyta” usuwana z ciała przez usta w trakcie wydechu połączonego ze spokojną intonacją konkretnego, modulowanego dźwięku.

1. **Płuca:**

Skup świadomość na swoich płucach i stwórz w swoim umyśle ich wyobrażenie. Wraz z wdechem wyobraź sobie, że uzdrawiająca Qi wpływa wraz z powietrzem do wnętrza twojego ciała i wypełnia płuca. Wyobraź sobie Qi docierającą do oskrzeli, oskrzelików, płatów płucnych i tworzących je pęcherzyków. Wdychane powietrze wraz z Qi powinno dotrzeć do wszystkich tkanek i płatów tworzących twoje płuca. Wraz z cichym, ledwie słyszalnym wydechem przez usta, wydaj długotrwały, modulowany dźwięk „**ahh**”. Powtórz ćwiczenie jeszcze dwukrotnie.

(Wykonując powyższe ćwiczenie autor niniejszego opracowania intonuje dźwięk „Si”)

2. **Nerki:**

Skup uwagę na nerkach i wyobraź je sobie. Niech to wyobrażenie całkowicie wypełni twoją świadomość. Wdychaj świeżą Qi, kierując ją do nerek, a wraz z wydechem i niskim, modulowanym dźwiękiem „**czuej**” wydychaj starą, zastałą i niepotrzebną Qi. Powtórz ćwiczenie co najmniej dwa razy.

(Podany dźwięk jest zgodny z dźwiękiem intonowanym w trakcie wykonywania niniejszego ćwiczenia przez autora opracowania).

3. **Wątroba:**

Skup się na wnętrzu swojego ciała i zlokalizuj mentalnie usytuowaną w nim wątrobę. Będąc świadomym jej istnienia oraz położenia, postaraj się ją poczuć. Z każdym wdechem przesyłaj uzdrawiającą Qi do wątroby, a z wydechem usuwaj zalegające w niej toksyny, intonując w trakcie wydechu modulowany dźwięk „**szuuu**”. Powtórz to ćwiczenie co najmniej dwukrotnie. Wydając dźwięk „sz...” uformuj usta na kształt litery „U”.

(Autor opracowania wykonując powyższe ćwiczenie intonuje dźwięk „Xu”).

4. **Serce:**

Uświadom sobie położenie serca w swoim ciele i odczuj jego funkcjonowanie. Z każdym wdechem wchłaniaj Qi i kieruj ją wprost do serca, pozwalając, by przenikała ona do wszystkich jego tkanek, komór, przedsionków i zastawek. Wydychaj powietrze intonując dźwięk „**ho**”.

(Wykonując powyższe ćwiczenie autor opracowania intonuje dźwięk „He”)

5. **Śledziona:**

Uzmysłów sobie położenie śledziony we wnętrzu swojego ciała. Postaraj się ją poczuć, jako gąbczasty organ usytuowany w pobliżu żołądka. Wdychaj uzdrawiającą Qi, a wraz z wydechem i intonacją dźwięku „**hu**” pozbywaj się zalegających w niej toksyn.

*(Intonowany **dźwięk jest zgodny** z dźwiękiem modulowanym przez autora niniejszego opracowania w trakcie praktyki powyższego ćwiczenia)*

6. Potrójny Ogrzewacz:

Postrzegaj „Potrójny Ogrzewacz” jako obszar ciała odpowiedzialny za pewne jego funkcje, nie zaś, jako konkretny narząd lub organ.

Jedna z funkcji Qi polega na wspomaganiu kontroli równowagi ciepła i wilgoci w trzech obszarach ciała. tj:

- „**Górnym ogrzewaczem**” - tj. obszarze głowy i klatki piersiowej, w tym: serca oraz płuc,
- „**Środkowym Ogrzewaczem**” – tj. obszarze splotu słonecznego, w tym śledziony i żołądka.
- „**Dolnym Ogrzewaczem**” – tj. obszarze dolnej części brzucha, w tym: wątroby i nerek.

Wraz z wdechem skieruj ozdowieńczą, czystą Qi do wnętrza całego tułowia. Wydech następuje wraz z modulowanym dźwiękiem "siii...". Podczas wydawania dźwięku, uformuj usta w kształt uśmiechu. Wyobraź sobie uczucie szczęścia obejmujące całe twoje ciało, jako, że gdy ciało jest „uśmiechnięte i szczęśliwe” jest ono zdrowe. Powtórz ćwiczenie dwa razy.”

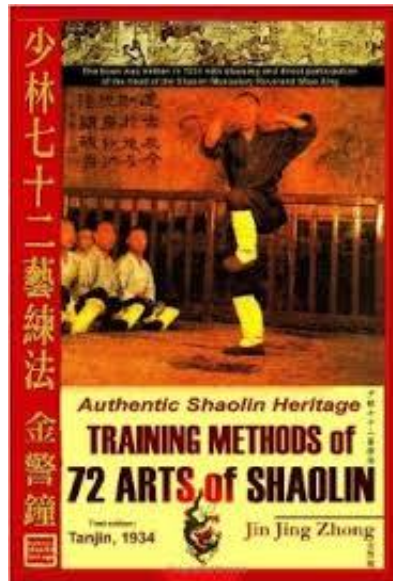
*(Autor niniejszego opracowania w trakcie wykonywania powyższego ćwiczenia intonuje dźwięk „Xi”. Biorąc pod uwagę różnicę w pisowni, można założyć, że wymieniony powyżej dźwięk **jest zgodny** z modulowanym przez autora opracowania).*

Zalecenia do praktyki:

„Najlepiej jest wykonywać wszystkie sześć ćwiczeń tworzących ten system qigong w jednej serii, jedno po drugim, określoną ilość razy. Jeśli dany organ jest chory, w celu uzdrowienia go można wykonać większą ilość powtórzeń danego ćwiczenia, wpływając przez to korzystnie na stan jego funkcjonowania.

Jeżeli dana osoba miała operacyjnie usunięty jakiś organ - np. płat płucny, płat wątroby lub śledzionę, ważne jest, aby pomimo tego faktu nadal wykonywać ćwiczenia qigong energetyzując ten (nie istniejący fizycznie) organ. Należy tak postępować, ponieważ według tradycyjnej chińskiej medycyny, energetyczne ciało człowieka pomimo fizycznego usunięcia z niego jakiegoś narządu, lub jego części, nadal istnieje w całości, podobnie jak ma to miejsce w przypadku tzw. kończyn fantomowych. Meridian, którym mentalnie rozprowadzana jest Qi funkcjonuje pomimo dysfunkcji lub ubytku danego organu, przejmując energetyczne funkcje tego narządu, tak, jakby nie został on usunięty lub był w pełni sprawny.”

3. Książka autorstwa Jin Jing Zhong p.t.: “Authentic Shaolin Heritage Training Methods of 72 Arts of Shaolin”.



fot.10.

fot.10: Okładka książki Jin Jing Zhong p.t.:
„Authentic Shaolin Heritage Training Methods of 72 Arts of Shaolin”.

W powyższej książce wydanej w 1934 roku, jej autor zapisał, że według słów jego si fu (mistrza i nauczyciela) - nie żyjącego już shaolińskiego mnicha **Shi Miao Xing** (wielkiego mistrza Shaolin kung fu), system qigong „Sześciu Tajemnych Znaków” :

„Jest typem ćwiczeń wykorzystywanym w treningu klasztornych sztuk walki, gdyż jego praktyka wywiera korzystny wpływ na funkcjonowanie narządów wewnętrznych w organizmie człowieka.” (...)

(...) „Podczas wykonywania ćwiczeń wchodzących w skład „72 Umiejętności Mnichów Z Klasztoru Shaolin” niezwykle istotne jest, aby zachować spokojny i jednocześnie skoncentrowany umysł. Konieczne jest, aby w trakcie wykonywania poszczególnych ćwiczeń całkowicie zatracić się w ich praktyce. Należy pozbyć się wszelkich myśli, nie pozwalając, aby negatywne bodźce zewnętrzne wniknęły do umysłu, wyzwalając procesy myślowe, a te z kolei rozpraszały i niszczyły koncentrację niezbędną do właściwego wykonania poszczególnych ćwiczeń. System qigong „Sześciu Tajemnych Znaków” jest sposobem leczenia schorzeń narządów wewnętrznych, a jego działanie polega na doprowadzeniu do ich wzajemnego harmonijnego współdziałania. Osoba chora wykonując wchodzące w jego skład ćwiczenia wyleczy swoje choroby oraz zbuduje trwałe zdrowie. Jest ono niezbędne do wspierania działań opartych na wysokich walorach moralnych oraz koniecznie potrzebne w dążeniu do osiągnięcia wewnętrznej czystości. Jeżeli praktykując kung fu będziesz jednocześnie wykonywał powyższe ćwiczenia qigong, uzyskasz w kung fu wyśmienite rezultaty.” (...)

(...) „Leczenie narządów wewnętrznym za pomocą systemu „Sześciu Sekretnych Znaków i Dźwięków” polega na tym, aby w ciągu każdej doby przed porami „Zi - Wu”

(tj. przed południem i przed północą), usiąść skupieniu w wygodnej pozycji, zastukać zębami o siebie określoną ilość razy, a następnie przełknąć zgromadzoną w ustach ślinę. Gdy to nastąpi, należy przeczytać zasady obowiązujące w praktyce systemu qigong „Sześciu Sekretnych Znaków”, tj: „He”, „HU”, „HUI”, „SI”, „CHUI” oraz „XI”. Jest możliwe leczenie tą metodą schorzeń organów wewnętrznych. Jej reguły brzmią następująco:

Wymów z otwartymi oczami zapisany dźwięk „XU”, lecząc wątrobę.

Wymów z uniesionymi rękami zapisany dźwięk „SI”, lecząc płuca.

Wymów ze złączonymi ponad głową dłońmi zapisany dźwięk „HE”, lecząc serce.

Otoczając dłońmi z zewnątrz kolana wymów zapisany dźwięk „CHUI” (czytaj: „Czuei”) lecząc nerki.

Wymów zapisany dźwięk „HU”, lecząc śledzionę.

Wymów zapisany dźwięk „XI”, oddziałując na „Potrójny Ogrzewacz” (Chin: „San Jiao”).

/ W tradycyjnej chińskiej medycynie „San Jiao” jest narządem łączącym funkcje wielu wewnętrznych organów. Składa się on z trzech „ogrzewaczy”: górnego, środkowego i dolnego.

Ogrzewacz górny łączy w harmonijnym działaniu funkcje serca oraz płuc. Wspomaga dystrybucję Qi oraz krwi z serca oraz płuc do rozmaitych narządów oraz tkanek w celu ich energetycznego oraz biologicznego odżywienia. **Ogrzewacz środkowy** łączy w harmonijnym funkcjonowaniu śledzionę oraz żołądek. Przyczynia się do właściwego trawienia oraz wchłaniania składników odżywczych.

Ogrzewacz dolny łączy w harmonijnym funkcjonowaniu pracę nerek oraz pęcherzyka żółciowego. „Kontroluje” wydzielanie „wodnej Qi” oraz wytwarzanie organicznych wydzielin. /

„ (...) Ten system qigong jest metodą oddziaływania dźwiękiem na Qi oraz na Jing. Jak można uzyskać dobre wyniki w praktyce kung fu, jeśli nie brzmią one właściwie? Konieczne jest, aby wymówić te sześć dźwięków przed każdym treningiem, by za ich pomocą usunąć ze swego wnętrza wewnętrzne zło oraz uniemożliwić wniknięcie do wnętrza ciała szkodliwych czynników z zewnątrz. Jest to niezbędne w celu skupienia Qi we wnętrzu ciała oraz optymalnego wypełnienia nią całego jego wnętrza. Gdy to nastąpi, siła mięśni wzrośnie i będzie wielka. Dzięki niej będziesz w stanie uzyskać dobre rezultaty w praktyce kung fu.” (...)

„(...) Ożywczy dźwięk „XU” oczyszcza oczy, (a żywioł) drzewa wspiera wątrobę. Za pomocą dźwięku „HE” w gorące letnie dni ogień w twoim sercu zmaleje i uspokoi się. (Dźwięki) HE oraz SI zarządzają gromadzeniem się metalu oraz wody w płucach. Zimą „CHUI” budzi do życia Qi w „Gong An”(tzn. „Pałacu Spokoju”). W Potrójnym Ogrzewaczu, „Zhang Gong” (tj. Władca Pałacu”) zlikwiduje nadmiar ciepła przy pomocy dźwięku „XI”, natomiast dźwięk „HU” w ciągu czterech pór roku nieustannie wspiera trawienie skonsumowanego pożywienia.” (...)

„(...) Należy wystrzegać się dźwięków wydawanych w trakcie jedzenia. Oznacza to, że sześć dźwięków zapisanych za pomocą sześciu sekretnych znaków powinno być precyzyjnie modulowanych niskim brzmieniem, prawie nie spotykanym w trakcie „zwykłego” długiego wydechu. Należy wystrzegać się wsłuchiwania się w te dźwięki wnętrzem uszu (tzn. uchem wewnętrznym), gdyż (ucho wewnętrzne) nie jest do tego przywykłe i przystosowane.

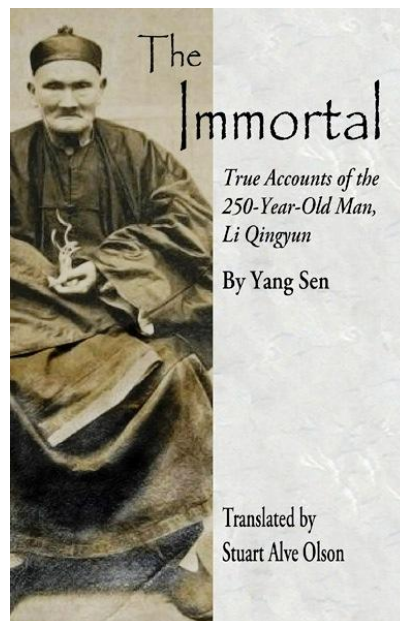
Ćwiczenie te są w stanie ochronić ducha („Shen”) oraz „Pole Cynobrowe” (tj. obszar Dolnego Dan Tian)”.

Shaoliński mistrz Chun Nian powiedział:

„Sześć sekretnych znaków jest kluczem do pozytywnej przemiany życia, przedłużenia go oraz wyeliminowania wielu chorób. Wykonuj je (tj. składające się na ten system qigong ćwiczenia) systematycznie codziennie, o ustalonej porze, gdyż są one doskonałym sposobem na zachowanie zdrowia”.

Książka autorstwa Yang Sen p.t.:

**„The Immortal - True Accounts of the 250 Year Old Man Li Qingyun”, tzn:
„Nieśmiertelny - Prawdziwa relacja (z życia) 250 letniego mężczyzny
Li Qingyun’a”.**



fot.11.

fot.11: Okładka książki pt: „The Immortal – True Accounts of the 250- Year Old Man Li Qingyun”. Widoczny na zdjęciu (na okładce książki) Li Qingyun trzyma w dłoni korzeń żeńszenu - rośliny symbolizującej długowieczność.

Kilka słów o osobie Li Qingyun’a (z „Wikipedii):

„Li Qingyun urodził się w powiecie Qijiang w Syczuanie, prowadził wędrowny tryb życia. Podróżował m.in. po Junanie, Gansu, Szansi, Tybecie, Annamie, i Syjamie. W 1749 roku miał wstąpić do chińskiej armii jako instruktor sztuk walki, doradca ds. taktyki wojskowej oraz zielarz. Według relacji mistrza taijiquan Da Liu, w wieku 130 lat Li miał podjąć u jednego z pustelników naukę kolejnych rodzajów sztuk walki oraz ćwiczeń qigong. (...) W 1927 roku na zaproszenie gubernatora Syczuanu - generała Yang Sen'a udał się do Wanxian, gdzie przy okazji powstało jedno z niewielu jego zdjęć. Zmarł z przyczyn naturalnych 6 maja 1933 roku, w czasie powrotu do domu. (...) Sam Li podawał rok 1736, jako datę swojego urodzenia, natomiast w archiwach rządu cesarskiego w Chengdu znajdują się listy gratulacyjne z 1827 oraz 1877 roku, które wystawiono mu z okazji jego 150 i 200- setnych urodzin. Wynika z nich, że Li miał się urodzić w roku 1677.”

W powyższej książce, jako dwustupięćdziesięcioletni starzec wyjawiał on, że jego długie życie w dobrym zdrowiu zawdzięczał w dużej mierze określonemu sposobowi oddychania. Wyjaśniając, omówił **„Sześć rodzajów Qi oraz sześć dźwięków”**:

„Oddech powinien być delikatny, wyrafinowany, elegancki i subtelny. Podczas wydechu powietrze powinno płynąć przez wszystkie narządy zmysłów, natomiast w trakcie wdechu powietrze powinno powrócić (wnikać do ciała) przez wszystkie narządy zmysłów. Wyjaśnił, że tzw. „Sześć Qi” (termin ten może być rozumiany, jako sześć typów dźwięcznego energetyzującego oddechu, tzn. oddechu połączonego z intonacją dźwięków: Chuei, Hu, Xi, He, Xu i Si) taoiści określają jako „Sześć Leczniczych Dźwięków”. Uważał, że „Sześć Qi” wyrażamy poprzez dmuchanie, wydychanie, śmiech, wydalanie (gazów), sycząc, poprzez cichy niesłyszalny oddech oraz przez oddech podczas odpoczynku. Powiedział, że „Liu Zi Yue” jest buddyjską metodą pozbycia się chorób narządów wewnętrznych, przytaczając poetycki utwór o tym systemie qigong w następującym brzmieniu:

„ Pozbywając się z oddechem zużytego powietrza kontrolujesz serce,
wydmuchując powietrze kontrolujesz nerki,
wydychając powietrze kontrolujesz śledzionę,
odpoczywając kontrolujesz płuca,
uciszając oddech kontrolujesz wątrobę,
chichocząc (śmiejąc się) kontrolujesz Potrójny Ogrzewacz. (Chin: „San Jiao”)”

Oznacza to, że:

„Wydychając spokojnie powietrze wraz z intonacją dźwięku **„He”**, można leczyć schorzenia serca,
wydmuchując powietrze z dźwiękiem **„Chui”** uleczysz choroby nerek,
wydychając powietrze z artykulacją dźwięku **„Hu”** możesz uleczyć niedomagania śledziony,
natomiast, gdy twój oddech jest w stanie spoczynku, z dźwiękiem **„Xi”** pozbędziesz się chorób płuc,

intonując spokojnie i łagodnie dźwięk „Xu” wyleczysz niedomagania wątroby, „San Jiao” obejmuje swym zasięgiem żołądek, jednak w związku z jego kilkoma różnymi obszarami (częściami „San Jiao”), w procesie trawienia będą brały udział różne płyny.”

/ Jak wspomniałem powyżej, w T.C.M. „San Jiao” nie jest postrzegany jako konkretny organ, lecz sieć połączeń w obrębie ciała, do której należy między innymi przesyłanie Qi do określonych organów oraz zapewnienie swobodnego przepływu płynów organicznych w jego obszarze. W skład „Potrójnego Ogrzewacza” wchodzi tzw. górny, środkowy i dolny ogrzewacz, a każda z tych części spełnia określone, odrębne funkcje./

„Li Qingyun powiedział, że:

„Dźwięki „Chui, Hu, Xi, He, Xu i Si są w stanie leczyć i wyleczyć wszelkie choroby narządów wewnętrznych. (...)”

„(...) Nawet, jeśli nie jesteś chory, za pomocą tych sześciu ćwiczeń możesz uspokoić irracjonalne myśli i utrzymać demony daleko od siebie (tzn. uchronić się przed szkodliwym dla zdrowia napięciem emocjonalnym). Zamierzając za pomocą tej metody samodzielnie się leczyć, ćwicz codziennie między godziną 11:00 a 15:00. Zamknij oczy, zastukaj spokojnie zębami o siebie sześć razy, przetknij ślinę, a następnie wymów cicho te sześć dźwięków.”

„(...) Osoby z chorobą serca powinny unieść ręce, umieścić dłonie na szczycie głowy, a następnie zaintonować 36 razy cicho dźwięk „He”,

Pacjenci z chorobami nerek powinni trzymać ręce w okolicy kolan, a następnie intonować 36 razy dźwięk "Chui",

Ludzie z chorą wątrobą powinni unieść ręce z obu stron ciała, umieścić dłonie z tyłu głowy, a więc stosunkowo blisko oczu, i intonować 36 razy dźwięk "Xu".

Pacjenci z chorobami płuc powinni umieścić ręce za plecami i intonować cicho 36 razy dźwięk "Xi",

Osoby mające problemy ze śledzioną powinny położyć swoje ręce na brzuchu, uformować okrężnie wargi ust i intonować 36 razy cicho dźwięk "Hu",

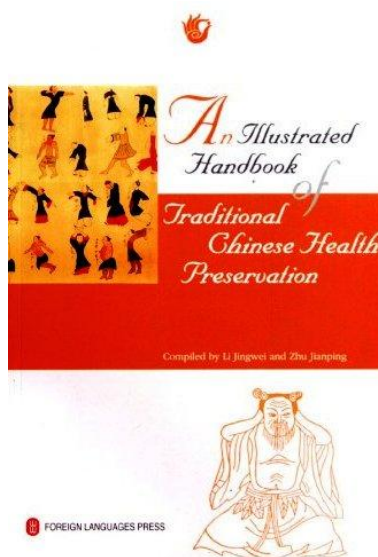
Osoby ze schorzeniami żołądka powinny stojąc zamknąć oczy i intonować 36 razy cicho dźwięk „Xi”.

Li Qingyuan uważał, że ćwiczenia te są najlepszym sposobem leczenia rozmaitych schorzeń występujących w obrębie brzucha, jednakże według niego jedynie osoby praktykujący je są w stanie dokładnie je zrozumieć i poznać zdrowotne efekty ich wykonywania.

Powiedział on między innymi:

„Wiele skorzystałem wykonując ćwiczenia: Chui , Hu, Xi, He, Xu oraz Xi . Zacząłem je wykonywać w wieku trzydziestu lat, i praktykowałem codziennie przez około 110 lat. Nawet wówczas, gdy zostałem taoistą , nigdy nie przestałem ich praktykować.”

**Książka autorstwa Li Jingwei oraz Zhu Jianping p.t.:
„An Illustrated Handbook Of Traditional Chinese Health Preservation”.**



fot.13.

fot.13: Okładka książki Li Jingwei oraz Zhu Jianping p.t.:
„An Illustrated Handbook Of Traditional Chinese Health Preservation”.

W powyższej książce zapisano:

(...) „Informacje na temat systemu „Sześciu Znaków” stworzonego w celu leczenia chorób narządów wewnętrznych odnotowano po raz pierwszy w zapiskach p.t. „Kultywowanie Systemu Znaków Przedłużających Życie”, zebranych przez Tao Hongjing’a z dynastii Liang (502 -557 r. n.e.)”

(...) „Istnieje sześć sposobów wydychania powietrza, a mianowicie: Chui, Hu, Xi, He, Xu oraz Si. System „Sześciu Znaków” jest stosowany w leczeniu różnych chorób.”

(...) „Chui” rozprasza Wiatr, „Hu” usuwa ciepło, „Xi” likwiduje rozstrój nerwowy i niepokój, „He” łagodzi ucisk w klatce piersiowej, „Xu” przeciwdziała utracie atrakcyjności, natomiast „Xi” przeciwdziała zmęczeniu. Ponadto, za pomocą „Xu” można się pozbyć wzdęcia (nabrzmienia) w obszarze klatki piersiowej, spowodowanego przez choroby płuc. Tak więc, jest to seria ćwiczeń leczących schorzenia poprzez oddychanie połączone z cichą intonacją dźwięku.”

W ciągu wieków praktykowania tych ćwiczeń, odkryto w nich wiele nowych, leczniczych cech. Jeden z mistrzów tego systemu qigong, żyjący w czasach dynastii Sui (581- 618) przyporządkował te sześć dźwięków konkretnym organom wewnętrznym, na które one oddziałują. Uczynił to następująco:

Dźwięk „He” połączył z sercem,
Dźwięk „Hu” połączył ze śledzioną,
Dźwięk „Si” połączył z płucami,

Dźwięk „Xu” połączył z wątrobą,
Dźwięk „Xi” połączył z „San Jiao”, tj. z tzw. „Potrójnym Ogrzewaczem”.

Przed tysiąc czterystu laty, w czasach dynastii Sui, ćwiczenia te wykonywane były następująco:

- Aby leczyć schorzenia wątroby należało cicho intonować dźwięk „ Xu” mając szeroko otwarte oczy,
- W przypadku chorób płuc należało cicho recytować dźwięk „Si,
- Aby leczyć niedomagania serca należało unieść ręce, i ze skrzyżowanymi za głową rękami cicho intonować dźwięk „He”,
- Jeśli ktoś miał chore nerki, wymawiał dźwięk „Chui” siedząc na podłożu i obejmując dłońmi złączone kolana,
- Gdy chora była śledziona, wymawiano cicho dźwięk „hu”, wydymając przy tym uformowane okrężnie wargi ust,
- W przypadku schorzeń występujących w obszarze „San Jiao”, kładziono się i intonowano dźwięk „Xi”.

Z czasem do wymawianych cicho sześciu dźwięków zostały dodane ruchy wspomagające ich lecznicze oddziaływanie. Tym sposobem, ten spokojny i statyczny qigong został rozwinięty w qigong dynamiczny, tzn. zawierający ruchy, uzyskując swoją ostateczną, praktykowaną obecnie formę. Na przestrzeni lat pojawiło się wiele prac na temat systemu qigong „Sześciu Znaków i Dźwięków”, wśród nich między innymi ośmiotomowe dzieło napisane przez Xu Wenbi w 1771 roku p.t.: „Istota Długowieczności”. W pierwszym jego tomie opisany został ten leczniczy qigong oraz terapia za pomocą właściwego odżywiania się (dietetyka). Zostały w nim również zamieszczone eseje związane z systemem „Sześciu Znaków”, opatrzone wyrazistymi rysunkami, jako pomocne w praktyce sztuki walki. Rysunek zamieszczony poniżej (rys 1.) pochodzi z edycji tego właśnie dzieła wydanego drukiem w 1775 roku.



rys.1.

rys.1: Qigong „Liu Zi Jue” praktykowany w postawie siedzącej.

Zalecenia do praktyki:

(...) „ Każdego dnia przed północą i południem, usiądź prosto, zastukaj o siebie (określoną ilość razy) zębami, a następnie przełknij zgromadzoną w ustach ślinę. Następnie zaintonuj kolejno sześć dźwięków, tj. He, Xu, Hu, Si, Chui oraz Xi, właściwie kształtując przy tym usta. Zgodnie z obowiązującymi zasadami leczenia chorób organów (narządów) wewnętrznych, staraj się stopniowo wydłużać czas intonowania poszczególnych dźwięków, wzmacniając przy tym (pogłębiając) oddech. Wśród sześciu powyższych znaków, „Xu” oraz „Xi” można łatwo z sobą pomylić. „Xu” jest dźwiękiem, którego właściwa intonacja wymaga odpowiedniego ukształtowania ust, natomiast „Xi” jest zwykłym, prostym dźwiękiem.”

Dodatkowe uwagi:

(...) Ćwiczenia qigong „Sześciu Znaków” powinny być regularnie wykonywane wtedy, gdy jesteś chory. Nie ma potrzeby codziennego wykonywania ich, gdy jesteś zdrowy. W przypadku występowania chorób w konkretnych organach wewnętrznych, zamiast intonowania wszystkich sześciu dźwięków, możesz intonować jedynie określone dźwięki ukierunkowane na chore organy, tj. „Xu” dla uzdrowienia wątroby, „He” dla poprawy zdrowia serca, „Si” dla uzdrowienia płuc, „chui” dla przywrócenia zdrowia nerek, „Hu” dla śledziony, a „Xi” dla „San Jiao”. Jeżeli osłabionych lub chorych jest kilka organów, dźwięki mogą być intonowane łącznie, jeden po drugim.

Energetyczno - kolorystyczno - organiczne powiązania:

1. „He”- ogień - serce - czerwony.
2. „Hu” - ziemia - śledziona - żółty.
3. „Si” - metal - płuca - srebrny.
4. „Chui” - woda- nerki - niebieski
5. „Xu”- drewno - wątroba - zielony
6. „Xi” - „San Jiao” - (Potrójny Ogrzewacz).

LIU ZI JUE

fot.14. Ćwiczenia „Liu Zi Jue”.

Opracował:

Sławomir Pawłowski

Gdynia 2015 r.