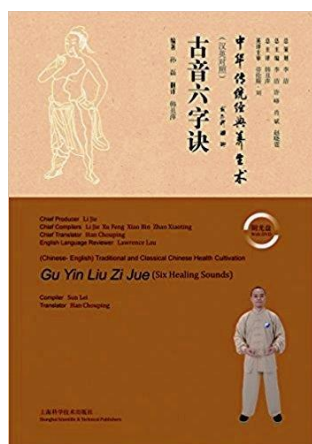
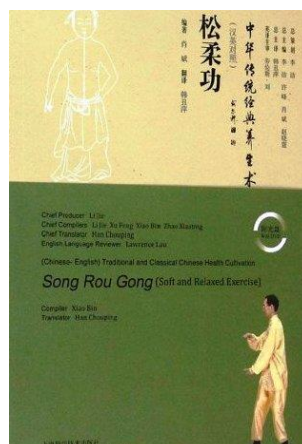


## Wewnętrzne aspekty Liu Zi Yue

***Niniejszy tekst został opracowany na podstawie fragmentów książek p.t. „Gu Yin Liu Zi Yue” oraz „Song Rou Gong”.***



fot.1



fot.2.

fot.1: Okładka książki p.t. „Gu Yin Liu Zi Yue”.

fot.2: Okładka książki p.t.„Song Rou Gong”.

Każdy system qigong jest związany z naturą i prowadzi do osiągnięcia przez praktykującego go człowieka pełnej z nią harmonii. Jednym z nich jest Liu Zi Yue. Ważną cechą qigong'u Liu Zi Yue jest naturalność intonowanych w trakcie praktyki dźwięków. W dawnych chińskich księgach z czasów panowania dynastii Tang ( 618 - 907 r. n.e.) zapisano, że wymowa dźwięków w Liu Zi Yue jest mimowolna i wynika ze zgodności postępowania człowieka z zasadami natury oraz jej energią, tj. z Qi świata.

Przykładowo:

**Dźwięk „Si”** wydawany jest przez człowieka mimowolnie w chwili, gdy odczuwa on ból, jest zły lub zdenerwowany. Zgodnie z T.C.M, intonowanie dźwięku „Si” może złagodzić ból wątroby i znormalizować jej funkcjonalność. Zgodnie z powyższym, człowiek mający problemy zdrowotne związane z dysfunkcjonalnością wątroby, wykonując ćwiczenie Liu Zi Yue, w trakcie którego intonuje dźwięk „Si”, może złagodzić stagnację Qi w swojej wątrobie oraz złagodzić jej ból. Działanie takie jest przykładem postępowania w zgodzie z naturą.

**Dźwięk „He”** jest mimowolnie wydawany przez człowieka w chwili, gdy się z czegoś cieszy, lub gdy czuje się sennie. Wydajemy go spontanicznie śmiejąc się, lub przeciągle ziewając. Intonowanie dźwięku „He” wywiera pozytywny wpływ na

funkcjonowanie serca, gdyż harmonizuje jego pracę, usprawnia w nim cyrkulację bioenergii Qi, ponadto witalizuje oraz jednocześnie uspakaja umysł. Intonowanie dźwięku „He” jest wskazane dla osób z problemami kardiologicznymi.

**Dźwięk „Hu”** oddziałuje na żołądek oraz śledzionę. Zaleca się, aby intonować go w czasie, gdy żołądek jest pełny, lub odczuwamy w nim dyskomfort w postaci uczucia gorąca bądź pieczenia, czyli popularnie mówiąc „zgagę”. Intonowanie dźwięku „Hu” optymalizuje ilość Qi zarówno w żołądku, jak i w śledzionie, regulując ich prawidłową funkcjonalność.

Przypuszcza się, że **dźwięk „Sy”** jest jednym z najstarszych dźwięków świadomie artykułowanych przez ludzi i zawartym w rozmaitych starożytnych językach. Uważa się, że jest on wydawany przez człowieka nieumyślnie, spontanicznie i naturalnie w chwili, gdy jest on z czegoś niezadowolony lub czymś zmartwiony. Ludzie wydają go, gdy się np. skaleczą, lub mają jakiś trudny problem do rozwiązania. Wydając dźwięk „Sy” możesz sprawić, że trudna, wręcz kryzysowa, życiowa sytuacja, w której się znalazłeś, minie, i po chwili poczujesz się lepiej, lub nawet całkiem dobrze. Intonowanie tego dźwięku zaleca się osobom mającym problemy zdrowotne z płucami, gdyż reguluje on w nich cyrkulację Qi oraz leczy rozmaite schorzenia płuc.

Intonowanie **dźwięku „Chui”** ( wym: „czuej”) nie wymaga angażowania języka, gdyż do jego wydawania wykorzystuje się ruchomość żuchwy. Człowiek mimowolnie wydaje go, gdy odczuwa chłód, lub jeśli w jego organizmie następuje stagnacja Qi wynikająca z zaburzeń w pracy nerek. Intonowanie głębokiego dźwięku „Chui” zaleca się więc szczególnie osobom z chorymi nerkami. Intonując go można zharmonizować pracę nerek, odblokować istniejące w nich zatory i zastoje Qi oraz rozproszyć i usunąć z nich starą, szkodliwą dla zdrowia bioenergię. Prowadzi to do energetycznego odblokowania nerek i stworzenia właściwych warunków do ich szybkiego powrotu do zdrowia.

**Dźwięk „Xi”** (wym: „tji”) wydawany jest przez ludzi w chwili, gdy jest im wygodnie, czują się komfortowo, są szczęśliwi, i gdy się uśmiechają. / Przykładowo: W Polsce ludzie dorośli zwracają się żartobliwie do małych dzieci zwrotem „ty, ty bobasku”, wymawiając je pieszczotliwie: „tji, tji bobasku. ☺ /

Wdychanie powietrza nosem i wydychanie ustami połączone z artykulacją dźwięku „Xi” może uleczyć schorzenia barków oraz usunąć zastałą „zimną” i chorobotwórczą Qi z organów typu „Zhang”. ( 1 )

Praktykuj Liu Zi Yue w skupieniu, oddychając nosem. Wydychaj powietrze ustami jedynie wówczas, gdy intonujesz poszczególne dźwięki w jedność z przepływem Qi. W przeciwieństwie do dźwięków wydawanych w trakcie zwykłej mowy i modulowanych jedynie poprzez struny głosowe gardła, w trakcie praktyki Liu Zi Yue dźwięki wytwarzane są przez powietrze przepływające w trakcie oddychania przez

cały układ oddechowy, i dopiero ostatecznie formowane przez wibrujący aparat głosowy.

Uważa się, że ciche, prawie niesłyszalne wydawanie „sześciu oddechowych dźwięków” jest dla organizmu zdrowsze, niż intonowanie ich zbyt głośno.

Zaleca się, aby każdy z sześciu dźwięków przed jego wyartykułowaniem był najpierw bezdźwięcznie i mentalnie „zassany” w trakcie wdechu przez nos, ( z zamkniętymi ustami ) i doprowadzony do konkretnego, „przypisanego” mu organu. Działanie takie doprowadza Qi do danego organu i „przepłukuje” go nią, ponadto „przeciera” drogę do poprowadzenia do niego z wydechem fali wibracji dźwiękowej. Ma to na celu usunięcie już na samym początku wykonywania każdego z ćwiczeń „mętnej” i szkodliwej dla zdrowia Qi zalegającej w danym organie. Podczas wewnętrznego wsłuchiwania się w wyobrażony, niesłyszalny dźwięk prowadzony przez wnętrze ciała w trakcie wdechu, następuje usunięcie toksycznej Qi z organu, do którego ów wymaginowany dźwięk dociera. Każdy oddech powinien być spokojny i gładki, gdyż dźwięki wydawane w połączeniu z szybkim oddechem są bardzo energochłonne i zaburzają cyrkulację bioenergii Qi w sercu. Aby oddech wykonać właściwie, należy najpierw z zamknięciem ustami nieznacznie unieść głowę, wdychając jednocześnie nosem świeże powietrze, i uzupełniając przez to Qi w sercu, a dopiero potem wykonać spokojny i dźwięczny wydech. Nie należy oddychać głośno lub sapać, gdyż zużywa to nadmiernie Qi serca. Należy pamiętać, że dźwięk wynikający z szybkiego oddechu zużywa bardzo dużo Qi.

W związku z powyższym pomimo, że wymawianie dźwięku „Si” cicho, spokojnie i niskim tonem nie wywołuje mocnego efektu akustycznego, działa za to leczniczo. Drgania intonowanych w Liu Zi Yue dźwięków wywołują wibrację Qi w klatce piersiowej oraz w jamie brzusznej. Ustalono, że energia fonacyjna drgań dźwiękowych wydawanych w trakcie intonowania poszczególnych dźwięków podczas praktyki Liu Zi Yue koncentruje się na pasmach o częstotliwości drgań poniżej 1000 Hz. Wynika z tego, że same drgania dźwiękowe nie są w stanie wywołać tak silnego rezonansu, by oddziaływał on na narządy wewnętrzne, zatem dla osiągnięcia terapeutycznego efektu wykonywanych ćwiczeń równie istotne są właściwe wdechy i wydechy w trakcie których intonowane są łagodne dźwięki modulowane zarówno wargami, jak i zębami oraz rezonans powstający w jamie ustnej. Reasumując: Na organy Zang - Fu wpływa kompleksowo praca umysłu, ruchy, ukształtowanie ust, ciśnienie wdychanego i wydychanego powietrza oraz określony dźwiękowy rezonans powstający w jamie ustnej i układzie oddechowym. Jedynie stosując je równocześnie i sumarycznie oddziałują one leczniczo. Mentalnie z wdechem doprowadzamy Qi do określonego organu, z wydechem zaś i intonacją określonego dźwięku usuwamy z niego starą, szkodliwą Qi i wprowadzamy w jej miejsce zdrową, nową Qi.

### **Liu Zi Yue i koncepcja pięciu elementów**

W Chinach powiada się, że „Niebiosa dostarczają nam pięciu typów Qi, a ziemia pięć smaków”. Pięć typów Qi wpływa przez nos i jest przechowywanych w sercu oraz w płucach, umożliwiając Pięciu Kolorom wnikanie przez usta do wnętrza ciała i osiadanie w jelitach oraz w żołądku, odżywiając pięć rodzajów Qi oraz płyny ustrojowe. W efekcie końcowym czyni nas to zdrowymi i energicznymi. Zgodnie z T.C.M. życie ludzkie jest nieodłączną częścią natury i jest ściśle związane z niebem oraz z ziemią. Czasami jednak człowiek traci z nimi harmonijną interakcję, co prowadzi do wystąpienia u niego chorób, lub nawet do śmierci. Jednym ze sposobów wspomagających człowieka w jego powrocie do harmonii i jedności z naturą jest właśnie praktyka qigong.

Koncepcja współzależności pięciu elementów zawiera w sobie cykle ich wzajemnego wzmacniania się, stwarzania, hamowania i unicestwiania oraz leczenia chorób.

#### **Relacje wzajemnego wspierania się pięciu elementów przebiegają następująco:**

- Drewno wspiera ogień. (płonące drewno podsyca i podtrzymuje ogień)
- ogień wspiera ziemię. (ze spalonego materiału powstaje popiół)
- ziemia wspiera metal (ziemia zawiera w sobie między innymi metale)
- metal wspiera wodę (metal pod wpływem temperatury topi się i przechodzi w stan płynny – „wodę”)
- woda wspiera drewno. (drewno unosi się na wodzie, woda odżywia rośliny, wspiera ich wzrost i jest im niezbędna do życia.)

#### **Relacje wzajemnego hamowania pięciu elementów przebiegają następująco:**

- drewno hamuje ziemię.(korzenie drzewa rozsadzają ziemię)
- ziemię hamuje wodę. ( ziemia zasypuje zbiorniki wodne)
- woda hamuje ogień, (woda gasi ogień)
- ogień hamuje metal, (ogień topi metal)
- metal hamuje drewno (za pomocą siekiery można np. ściąć drzewo)

W T.C.M pięciu organom Zhang przyporządkowanych jest pięć tonacji pięciu dźwięków, które regulują ich funkcjonalność.

#### **Powiązanie pięciu tonacji z pięcioma narządami:**

Tonacja „Gong” (powolność) ze śledzioną,

Tonacja „Shang” (nagłość) z płucami,

Tonacja „Zheng” (siła, moc) z sercem,

Tonacja „Jiao” (długość, ciągłość) z wątrobą,

Tonacja „Yu” (głębokość) z nerkami.

WW. pięć tonacji może spowodować wzrost lub spadek ilości Qi bądź też jej schłodzenie lub podgrzanie w meridianach. Za ich pomocą można również regulować emocje, a wpływając korzystnie na emocje - wzmacniać zdrowie. Harmonia tonacji z brzmieniem wydawanych dźwięków, emocjami oraz energią Qi z organami Zhang - Fu odblokowuje meridiany.

Te specyficzne współzależności tworzą skomplikowane interakcje wzajemnego wzmacniania i hamowania pomiędzy pięcioma elementami i intonowanymi w trakcie praktyki Liu Zi Yue dźwiękami o określonej tonacji.

Tonacja „**Jiao**” wnika do wątroby. Przyporządkowana jest drewnu i posiada jego cechy, zaś numerologicznie przyporządkowana jest jej cyfra „3”. Brzmi wesoło, reprezentuje ideę odrodzenia, odmłodzenia i wiosennej regeneracji przyrody ożywionej.

Tonacja „**Zheng**” związana jest z elementem ognia, może mieć właściwości pożaru, wnika do serca. Numerologicznie odpowiada jej cyfra „5”. Brzmi żywo i wesoło, uosabia witalność i radość życia.

Tonacja „**Gong**” ma właściwości ziemi i wpływa do śledziona. W numerologii przyporządkowana jest jej cyfra „1”. Jest melodyjna, głęboka i uroczyista.

Tonacja „**Shang**” posiada cechy metalu i wnika do płuc. Numerologicznie przyporządkowana jest jej cyfra „2”. Jest często głośna, wyraźnie brzmiąca, donośna, poruszająca i dźwięczna.

Tonacja „**Yu**” ma właściwości wody i wpływa do nerek. Numerologicznie odpowiada jej cyfra „6”. Jej dźwięk jest czysty i „miękki”, lecz jednocześnie melancholijny, nostalgiczny i smutny, jak piękna, lecz bezludna wyspa, płynące po nieboskłonie chmury lub spokojna woda w rzece.

W Liu Zi Yue pierwszych pięć dźwięków połączonych jest z pięcioma tonacjami:

1. Dźwięk Si z tonacją Jiao,
2. Dźwięk He z tonacją Zheng,
3. Dźwięk Hu z tonacją Gong,
4. Dźwięk Sy z tonacją Shang
5. Dźwięk Chui z tonacją Yu.

Szósty i ostatni z dźwięków intonowanych podczas praktyki Liu Zi Yue, tj. dźwięk Xi (wym. „tji”) nie posiada przyporządkowanej sobie tonacji, gdyż badania nad częstością drgań poszczególnych dźwięków wykazały, iż dźwięk „Xi” posiada wyższą częstotliwość drgań od występujących w pozostałych dźwiękach. Jego częstotliwość zwiększa siłę wibracji, a ta głębokość oddziaływania na organizm, obejmując cały jego obszar, tj. trzech Jiao. Numerologicznie przyporządkowana jest mu cyfra „7”.

W odniesieniu do pięciu organów Zang oraz poszczególnych części ciała, najniższe dźwięki generowane są w obszarze klatki piersiowej i brzucha, nieco wyższe w obszarze żeber, a najwyższe w rejonie pleców oraz talii.

### **Wewnętrzne powiązania dźwięków intonowanych w trakcie praktyki Liu Zi Yue:**

6 dźwięków	Xu/Si	He	Hu	Sy	Chui	Xi/tji
5 organów Zang oraz San Jiao	Wątroba	Serce	Śledziona	Płuca	Nerki	San Jiao ( Górne, Środkowe i Dolne Jiao.)
5 elementów	Drewno	Ogień	Ziemia	Metal	Woda	
5 tonacji	Jiao	Zheng	Gong	Shan	Yu	
5 kierunków	Wschód	Południe	Centrum	Zachód	Północ	
5 pór roku	Wiosna	Lato	Późne lato	Jesień	Zima	

### **Pięć tonacji**

Pięciu organom Zang przyporządkowanych jest pięć dźwięków o określonej tonacji regulujących ich prawidłowe funkcjonowanie i uwydatniających ich cechy.

1. Tonacja Gong związana jest ze śledzioną. Cechuje ją powolność.
2. Tonacja Shang oddziałuje na płuca. Jej cechami są gwałtowność i nagłość.
3. Tonacja Zheng wpływa na serce. Cechuje ją siłą.
4. Tonacja Jiao porusza wątrobę. Cechują ją ciągłość i powolność.
5. Tonacja Yu oddziałuje na nerki. Cechują ją głębokość i włóknistość.

### **Ponadto:**

- Za pomocą pięciu dźwięków można zwiększyć lub zmniejszyć ilość Qi we wnętrzu meridianów, bądź też schłodzić lub podgrzać ją w nich.
- Dźwięki oddziałują również na emocje i je regulują.
- Harmonia pomiędzy dźwiękami, emocjami i Qi w organach Zang-Fu odblokowuje meridiany, wpływając korzystnie na ducha i wzmacniając zdrowie.
- Ruchy tworzące ćwiczenia Liu Zi Yue wzmacniają wzajemne interakcje pomiędzy pięcioma dźwiękami i pięcioma elementami, pobudzając bądź hamując ich wzajemne oddziaływanie na siebie.

Z sześciu dźwięków Liu Zi Yue, pięć pierwszych powiązanych jest z pięcioma tonami:

1. Dźwięk Xi z tonem Jiao,
2. Dźwięk He z tonem Zheng,
3. Dźwięk Hu z tonem Gong,
4. Dźwięk Sy z tonem Shang,
5. Dźwięk Chui z tonem Yu.

W nazwach pięciu organów Zang oraz części ciała, dźwięki z klatki piersiowej i brzucha są niskie, a dźwięki obszaru żeber są delikatniejsze i wyższe, natomiast obszaru pleców i bioder są gładkie, równe i wysokie.

### **Liu Zi Yue i meridiany**

Tzw. „Dwanaście Głównych Meridianów” jest ważną częścią całkowitego systemu meridianów ludzkiego ciała. Łączą one organy Zang - Fu usytuowane w jego wnętrzu z jego zewnętrzną powłoką. „Drogi” dwunastu głównych meridianów wiodą od płuc do dłoni. Są to trzy meridiany Yin biegnące z płuc do dłoni, trzy meridiany Yang z dłoni do głowy, trzy meridiany Yang nóg biegnące z głowy do nóg oraz trzy meridiany Yin nóg biegnące z nóg do brzucha i wnętrza tułowia. Wiedza o ich przebiegu oraz funkcjach jest niezbędnym minimum i „esencją” szerszej wiedzy wykorzystywanej w praktyce Liu Zi Yue. Bez wiedzy o nich rozważania o głębokich wewnętrznych aspektach Liu Zi Yue są bezproduktywne i przypominać będą „dyskusję ze ślepym o kolorach”.

Dźwięk **Sy** kieruje Qi przez płuca do meridianu ręki Tai Yin oraz do meridianu jelita grubego ręki Yangming.

Dźwięk **Hu** kieruje Qi przez żołądek do meridianu nogi Yangming oraz przez śledzionę do meridianu Tai Yin.

Dźwięk **He** prowadzi Qi meridianem serca Shao Yin oraz meridianem jelita cienkiego ręki Tai Yin.

Dźwięk **Chui** prowadzi Qi przez nerki meridianami nóg Shao Yin oraz meridianem pęcherza moczowego nóg - Tai Yang.

Dźwięk **Xi** („tji”) – prowadzi Qi przez San Jiao, meridiany rąk Shao Yang oraz meridiany osierdzia (biegnące przez ręce) - Jue Yin.

### **Zasady praktyki Liu Zi Yue**

1. Wdychaj świeże, odżywcze powietrze, a wydychaj zużyte.
2. Zharmonizuj ruchy z intonowanymi dźwiękami oraz oddechem.
3. Właściwie ukształtuj usta intonując poszczególne dźwięki, gdyż jedynie wówczas możliwe będzie nadanie im właściwej tonacji i brzmienia. Wykorzystaj naturalne formowanie kształtu ust w trakcie ich intonowania.
4. Wykonuj ruchy Liu Zi Yue precyzyjnie i z gracją, gdyż regulują, otwierają, zamykają, wznoszą i opuszczają one różne połączone z sobą części ciała, harmonizuje cyrkulację Qi i ustalają właściwą aktywność funkcjonalną organów Zang Fu.
5. W każdym ruchu Liu Zi Yue następuje kierowanie przepływem Qi w meridianach oraz napinanie i rozluźnianie meridianów.

6. Intonuj dźwięki, wykonując ruchy w synchronizacji z oddechem oraz unoszeniem i opuszczaniem odbytu. W trakcie wdechu unosz odbyt zaciskając oraz zwierając pośladki, a w trakcie wydechu opuszczaj i rozluźniaj go. Połączenie napinania i zaciskania odbytu z jego rozluźnianiem tworzy balans Yin/Yang i wymusza cyrkulację Qi w obrębie stawów biodrowych otwierając i usprawniając jej przepływ w górę ciała przez plecy.

### **Koordinacja między umysłem a cyrkulacją Qi**

Zaleca się, aby w trakcie praktyki Liu Zi Yue skupić się na regulacji przepływu Qi we wnętrzu ciała przy równoczesnym utrzymywaniu spokojnego umysłu. Umysł wykorzystuje się do kierowania przepływem Qi we wnętrzu organizmu w górę (wznoszenia Qi), w dół ( opadania Qi), na zewnątrz ( do powłoki zewnętrznej ciała), do wewnątrz (do organów, narządów, stawów i kości), a także do otwierania i zamykania jej przepływu we wnętrzu ciała. Należy to czynić nieprzerwanie, powoli, płynnie i elegancko, łącząc z gracją ruchy „płynące naturalnie, jak obłoki po niebie lub woda w rzece”.

Postępowanie takie jest ponadto jednym ze sposobów kontroli i pozytywnego regulowania własnych emocji.

Pomimo, że Liu Zi Yue często wydaje się osobom początkującym proste i łatwe w nauce, zawiera w sobie głębokie treści i obszerne medyczne wewnętrzne powiązania. U adeptów praktykujących go długo i wnikliwie w oparciu o głęboką wiedzę z zakresu TCM, na skutek praktyki powoli zmienia się sposób ich życia.

### **RELAKS**

W celu osiągnięcia korzyści zdrowotnych w praktyce Liu Zi Yue niezwykle ważne jest, aby zrelaksować zarówno umysł jak i ciało, gdyż niemożliwy jest relaks ciała bez relaksu umysłu. Relaks ciała wiąże się z rozluźnieniem mięśni, więzadeł, stawów oraz wnętrza ciała. Ruchy Liu Zi Yue wykorzystują wewnętrzną energię Qi do kierowania ciałem. Manifestuje się to w postaci miękkich, eleganckich i łagodnych ruchów wykonywanych w stanie pełnego relaksu. W przeciwieństwie do szorstkich, gwałtownych, sztywnych i bojowych akcji wykorzystywanych np. w sztukach walki, w Liu Zi Yue występują ruchy powolne, koliste i elastyczne, wykonywane w poczuciu wygody i łagodnej adaptacji zmian oraz płynnej ciągłości. W praktyce wykorzystuje się Dolny Dantian jako podstawę i zarazem centrum obrotu ciała, otwarcia i zamknięcia ruchów, wznoszenia i opadania. Każdy ruch całościowo i równocześnie aktywizuje całe ciało oraz umysł.

### **NEI GONG**

Wewnętrzna praca (nei gong) decyduje o jakości Qi, bystrości lub ograniczoności procesów umysłowych, miękkości lub twardości, spokoju lub gwałtowności, elegancji lub prostocie oraz twoich relacjach z otoczeniem. W związku powyższym, mętna, zastała Qi rani i szkodzi zarówno tobie, jak i osobom w twym otoczeniu.



Poprzez wewnętrzną kultywację (tj. nei gong) możesz uzyskać gładką cyrkulację Qi i spokojny umysł, gromadząc tym sposobem tzw. Prawdziwą Qi, która powstaje wówczas, gdy osiągasz „TIAN” ( tzn. pełen spokój i pogodny stan ducha), DAN ( pozbycie się żądzы sławy i bogactwa), XU (dźwięk) oraz WU ( pustkę).

Regulacja i kontrola emocji, właściwa dieta oraz codzienne dobre uczynki są podstawowymi czynnikami tworzącymi gładką cyrkulację Qi. Poprzez emocje aktywizujemy cyrkulację Qi i jest to sednem regulacji emocji za pomocą ćwiczeń.

Przykładowo: Gdy z jakiegoś powodu jesteś rozpalony jak pozbawiony wody pusty kocioł stojący na palenisku w którym płonie ogień, kocioł należy bezdyskusyjnie schłodzić. Ponadto, po dokonaniu tego, dla przywrócenia wewnętrznej równowagi powinieneś odżywić swoją Qi wykonując ćwiczenia. Cyrkulacja Qi jest w dużej mierze zależna od emocji. Gniew jest przyczyną wznoszenia się Qi, radość prowadzi do jej spłynięcia w dół, smutek powoduje opadanie i rozproszenie Qi, strach wywołuje nieład w cyrkulacji Qi, a zmartwienia jej stagnację. Według T.C.M, główną przyczyną przemiany „zdrowej” Qi w szkodliwy energetyczny płomień spalający nas od wewnątrz, jest pożądlivość. Energetyczny pożar wiąże się z przyspieszonym i zwiększonym zużyciem (spalaniem) Qi w organizmie, i w efekcie prowadzi do jego osłabienia (wypalenia).

Aktywizacja Qi w Liu Zi Yue polega na jej mentalnym kierowaniu przez oddech, zachowując spokojny i zrelaksowany umysł. Jedynie unikając wybuchów niekontrolowanego gniewu, pożądlivości i zmartwień, Qi będzie płynęła równo i gładko. W przeciwnym wypadku będzie ona w nieładzie, a praktyka qigong może doprowadzić do zaburzeń zdrowotnych.

### **Podsumowanie:**

Liu Zi Yue należy praktykować w stanie psychofizycznego relaksu. Poszczególne ruchy należy wykonywać precyzyjnie, płynnie i powoli, w koordynacji z oddechem oraz spokojną intonacją określonych dźwięków wydawanych we właściwej tonacji. Jednocześnie, należy świadomie mentalnie prowadzić Qi meridianami do określonych organów ciała, wpierając jej cyrkulację napinaniem i rozluźnianiem meridianów oraz unoszeniem i opuszczaniem odbytu w synchronizacji z oddechem. Pozytywny prozdrowotny efekt wykonywanych ćwiczeń jest możliwy do osiągnięcia jedynie w przypadku praktykowania w spokoju i relaksie, równoczesnym i poprawnym wykonywaniem ruchu w koordynacji z oddechem, intonowanym dźwiękiem oraz mentalnym prowadzeniem Qi.

### **Przypisy:**

## (1) Organy Zang - Fu.

Teoria funkcjonowania i powiązań organów Zang - Fu, znana także pod nazwą „Teorii Zang Xiang” jest kluczową częścią tradycyjnej medycyny chińskiej (T.C.M) oraz praktyki qigong. W oparciu o nią bada się i diagnozuje fizjologię oraz patologię w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych człowieka, a także, poprzez obserwowanie zewnętrznych oznak i przejawów, ich wzajemne interakcje. W dużym uproszczeniu i zgodnie z T.C.M można powiedzieć, że w tułowie człowieka znajduje się pięć organów Zang, sześć Fu, narządy „nadzwyczajne”, mięśnie, ścięgna, kości i meridiany. Teoria Zang - Fu opiera się na działaniu sił Yin/ Yang oraz Teorii Pięciu Elementów. Zgodnie z powyższym, pięć organów „Zang” tworzą: wątroba, serce, śledziona, płuca oraz nerki, które są przyporządkowane w Teorii Pięciu Elementów elementom: drewna, ognia, ziemi, metalu i wody. Ich wzajemnie związki pobudzania i hamowania stanowią homeostazę ludzkiego ciała. Funkcjonalność pięciu organów Zang i sześciu Fu determinuje ważne czynności życiowe naszych organizmów. Z narządami Zang połączonych jest interakcyjnie pięć organów zmysłów. Nerki łączą się z uszami, wątroba z oczami, płuca z nosem, serce z językiem, a śledziona z ustami. Choroba któregoś z narządów uwidacznia się w danym, przyporządkowanym mu organie. Przykładowo: objawem chorej wątroby będą żółtawe białka oczu. Pięć organów Zang oddziałuje ponadto dominująco na pięć typów tkanek miękkich, tj: płuca wpływają na skórę (a ta z kolei na włosy), śledziona oddziałuje na mięśnie, serce ma wpływ na naczynia krwionośne, wątroba oddziałuje na ścięgna, a nerki na kości.

Pięć organów Zang i sześć Fu posiadają wewnętrzne i zewnętrzne połączenia za pomocą meridianów. Występujący w terminie „Zang – Fu” wyraz „Zang” oznacza między innymi przechowywanie czegoś - np. odpowiedniej ilości bioenergii Qi niezbędnej do utrzymania istotnych czynności fizjologicznych narządów i organów. Zgodnie z powyższym, serce „przechowuje” umysł, płuca uduchowioną cielesność, wątroba eteryczną duszę, śledziona intencję, a nerki siłę woli i determinację. Analogicznie do przywódczej funkcji rządu w danym kraju, pięć organów Zang odpowiada za funkcjonowanie ciała.

Przykładowo: Serce odpowiada za myśli oraz wynikające z nich świadome i przemyślane działania. Właściwie funkcjonujące serce wspiera inne organy typu Zang w ich prawidłowym funkcjonowaniu, jednak jego dysfunkcje również wpływają na działanie narządów Zang, destabilizując ich działanie, i przez to poważnie szkodząc zdrowiu.

Ćwiczenia qigong harmonizują funkcje narządów Zang- Fu i pomagają w utrzymywaniu psychofizycznego zdrowia. Poprzez skoncentrowanie umysłu w Dantian, praktyka qigong może koordynować zarówno pożar serca, jak i nadmiar wody z nerek, utrzymując optymalny, dynamiczny balans Yin / Yang między nimi oraz odżywiając „Trzy Skarby”, tj. esencję Jing, energię Qi oraz ducha Shen. W konsekwencji powyższego, w wyniku praktyki qigong można poprawić jakość snu i

doprowadzić do równowagi emocjonalnej. Następuje to poprzez zrównoważenie ilości ognistej Qi z wydobywającej się serca oraz wodnej Qi wypływającej z nerek. Wykonując ćwiczenia qigong można zlikwidować zawroty głowy, szum w uszach, bezsenność, usunąć złe wspomnienia, kołatanie serca, bóle lędźwiowe, nocny niepokój i nadpobudliwość seksualną. Koncentracja w obszarze Dolnego Dantien zmniejsza ogień serca i rozgrzewa śledzionę. Uzdrawiając śledzionę i żołądek wywieramy pozytywny wpływ na transport płynów i produktów spożywczych w przewodzie pokarmowym, a w konsekwencji pobudzamy wytwarzanie Qi i krwi, czym poprawiamy trawienie, zwiększamy apetyt i utrwalamy szeroko pojmowane zdrowie.

***Opracował***

***Sławomir Pawłowski***

***Gdynia czerwiec 2017***