

DRUGA GRUPA ĆWICZEŃ

SHAOLIN LUOHAN ZHUANG KUNG



fot. 1. Mistrz Shi De Hong prezentujący czternaste ćwiczenie drugiej serii qigong „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor).

Wprowadzenie:

„**Shaolin Luohan Zhuang Kung**” jest medycznym systemem qigong, składającym się z ćwiczeń wykonywane przeważnie w postawach statycznych, bez konieczności przemieszczania się. Jego nazwę można przetłumaczyć, jako: „Statyczne Ćwiczenia Mnichów Z Klasztoru Shaolin

Wykonywane Stojąc”. Wyraz „stojąc” należy rozumieć w szerszej perspektywie, tj. jako przyjęcie postawy ciała, w której podłoże dotykają jedynie stopy bądź nogi.

Występują tu postawy:

1. Utrzymywane na dwóch nogach:
 - stojąc na stopach przylegających do podłoża całymi podeszwami stóp,
 - stojąc na obu stopach z uniesionymi piętami,
2. Stojąc na jednej nodze,
3. W przysiadzie,
4. Ze skrzyżowanymi nogami.
5. Jedno ćwiczenie wyróżnia się wśród wszystkich pozostałych, gdyż wykonywane jest siedzącej postawie tzw. „Śpiącego Mnicha”.

Pierwsza seria ćwiczeń „Shaolin Luohan Zhuang kung” została przez mnie opisana i zilustrowana w 2000 roku w artykule p.t. „**Shaolin Luohan Zhung Kung - SHAOLIN CHI KUNG - CZĘŚĆ II**”. Jest on dostępny na stronie www.neijia.net w 11 numerze Magazynu Internetowego „Świat Nei Jia” (kwiecień 2000 roku) oraz na stronie internetowej Warszawskiej Grupy Shaolińskiego Qigong www.shaolingigong.pl

O ile w pierwszej grupie ćwiczeń „Shaolin Lunhan Zhaung Kung” ćwiczący przyjmuje zarówno nieruchome postawy statyczne, jak i takie, w których wykonuje różnego rodzaju ruchy, a nawet, jak zaznaczyłem powyżej, jedno z ćwiczeń wykonuje w postawie siedzącej, o tyle w drugiej grupie, wszystkie ćwiczenia wykonuje w postawach statycznych, stojąc nieruchomo, jedynie co kilka minut zmieniając ułożenie rąk, bądź przenosząc ciężar na drugą nogę. Ćwiczenia tworzące drugą serię „Shaolin Luohan Zhunag Kung:” wykonuje się stojąc nieruchomo.

Według mistrza Shi De Hong, każdego dnia należy wybrać jedynie jedno z osiemnastu ćwiczeń wchodzących w skład drugiej serii ruchów, i praktykować je zgodnie z „technicznymi” zaleceniami oraz sugerowanym czasem jego wykonywania. Nie należy wykonywać więcej, niż jedno z ww. ćwiczeń dziennie, gdyż mocno obciążają one organizm pod względem fizycznym, silnie wpływają energetycznie na narządy i organy wewnętrzne oraz zwiększają cyrkulację krwi. Każde z nich precyzyjnie „kierunkowo” oddziałuje za pomocą Qi na określony organ lub narząd. Bioenergia po dotarciu do „miejsca docelowego” wypływa z niego i płynie dalej meridianami do innych rejonów ciała, pozytywnie je energetyzując z korzyścią dla zdrowia.

Reasumując:

„Shaolin Luohan Zhuang Kung” jest buddyjskim, medycznym systemem qigong. W związku z tym, że metodyka wykonywania tworzących go ćwiczeń jest różna od obowiązującej w innych systemach qigong, dla osiągnięcia pozytywnych efektów

zdrowotnych należy je wykonywać ściśle stosując się do określonych w nim pryncypiów.

Ilustrowany opis drugiej grupy ćwiczeń „Shaolin Luohan Zhuang Kung”

Ćwiczenie Pierwsze

„Jin Ji Du Li”

„Złoty Kogut Stoi Na Jednej Nodze”



fot.2.

fot.2: Mistrz Shi De Hong prezentujący pierwszą postawę z drugiej grupy ćwiczeń „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor).

Stań nieruchomo w postawie widocznej na zdjęciu nr 2. Emituj Qi dwoma palcami dłoni znajdującej się bliżej ciała, tj. palcem wskazującym i środkowym, kierując jej strumień do punktu „Shen men” (HT 7), usytuowanego w nadgarstku, na meridianie serca. (Patrz w niniejszym artykule rysunki nr.14 i nr.15).

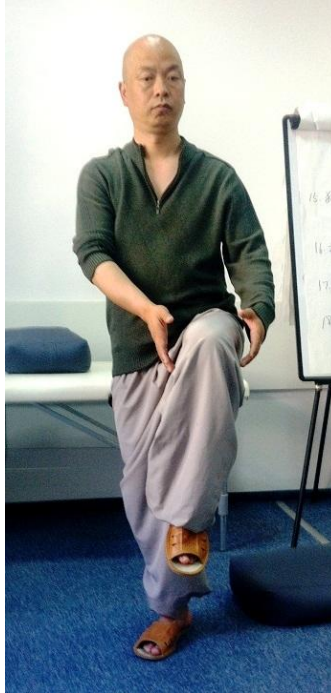
ODDZIAŁYWANIE:

Wykonywanie niniejszego ćwiczenia wpływa korzystnie na zdrowie serca, optymalizuje krążenie krwi, oddziałuje korzystnie na zdrowie nerek i śledziony, ustanawia w ciele równowagę energetyczną „Yin/Yang” oraz harmonizuje funkcjonalność narządów wewnętrznych.

Ćwiczenie Drugie

„Hu Qi Zhuang”

„Stój nieruchomo chroniąc kolano”



fot.3.

fot. 3: Mistrz Shi De Hong prezentujący drugą postawę drugiej grupy ćwiczeń „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor).

Stać nieruchomo w postawie widocznej na zdjęciu nr. 3. Naenergetyzuj za pomocą Qi wypływającej z punktów „lao gong” (rys.1) wewnątrz stawu kolanowego, po czym wielokrotnie poruszając dłońmi z boków kolana, jednocześnie w lewo, a następnie w prawo, przeciągaj przez jego wewnątrz „energetyczną wstęgę”.



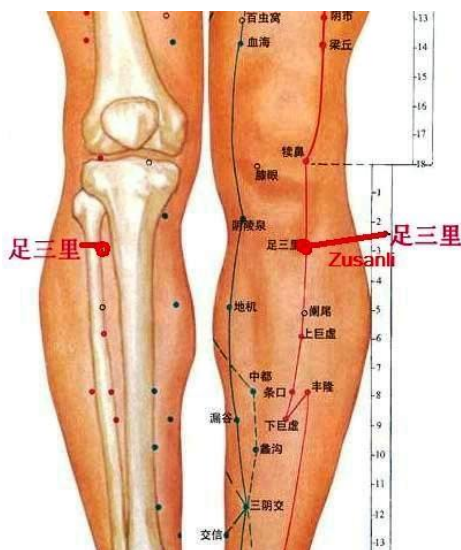
rys 1.

rys 1: Usytuowanie punktu „Lao Gong”. (Rysunek pochodzi z sieci Web.)

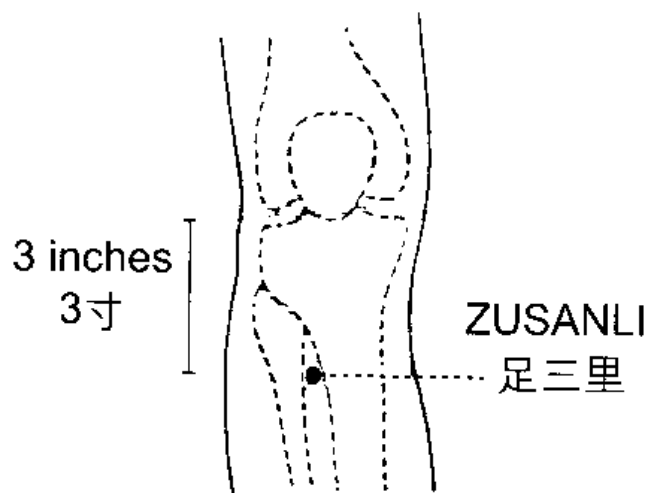
ODDZIAŁYWANIE:

Powyższymi działaniami energetyzujemy wnętrze kolana, wzmacniamy w nim przepływ Qi oraz krwi, usprawniamy procesy wytwarzania mazi wewnątrz stawowej, zmniejszamy lub likwidujemy ból występujący w jego obrębie oraz usuwamy zalegającą w jego wnętrzu starą, szkodliwą dla zdrowia bioenergię.

Wykonując to ćwiczenie oddziałujemy energetycznie na punkt „Zusanli” (ST 36), usytuowany przy kolanie, na meridianie żołądka. (rys 2, rys 3.)



rys.2.



rys.3.

rys.2, rys 3: Rysunki z sieci Web, na których przedstawiono usytuowanie punktów „Zusanli”.

Wykonując niniejsze ćwiczenie wpływamy korzystnie zdrowotnie na funkcjonowanie żołądka, śledziony oraz nerek, usprawniamy krążenie krwi w organizmie, regulujemy

we wnętrzu ciała równowagę energetyczną „Yin/Yang”, harmonizujemy i optymalizujemy funkcjonalność narządów i organów wewnętrznych.

Ćwiczenie trzecie

„Bing Bu Bao Qiu Zhang”

“Stój nieruchomo ze zwartymi nogami trzymając w dłoniach kulę”

/ Ćwiczenie to jest także określane nazwą „Mnich trzyma w dłoniach miskę”./



fot.4.

fot.4: Mistrz Shi De Hong prezentujący trzecią postawę drugiej grupy ćwiczeń „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor).

Stój nieruchomo na nogach ugiętych w kolanach, ze stykającym się stopami i uniesionymi piętami. Kolana stykają się z sobą. Utrzymuj dłonie przed splotem słonecznym w sposób przypominający trzymanie w dłoniach niewielkiej kuli. (fot.4)

ODDZIAŁYWANIE:

Wykonując niniejsze ćwiczenie wzmacniasz łydki i uda oraz cyrkulację Qi w całym ciele, regulujesz równowagę procesów energetycznych „Yin/Yang” w organizmie oraz wzmacniasz otaczającą ciało ochronną „Wei Qi”.

Ćwiczenie czwarte

„Wu Hua Zuo Shan Zhuang”

„Usiądź Nieruchomo Na Pięciu Górskich Kwiatkach”



fot. 5.



fot. 6.

fot.5, fot.6: Mistrz Shi De Hong prezentujący dwie postawy czwartego ćwiczenia drugiej serii ruchów „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor).

/ Nazwa niniejszego ćwiczenia nawiązuje do postaci mnicha Bodhidharmy, który niemal dokładnie tysiąc pięćset lat temu, przez dziewięć lat zamieszkiwał w skalnej grocie, w pobliżu klasztoru Shaolin. Grota ta znajduje się w skalnym górskim zboczu, zaledwie kilkadziesiąt metrów poniżej górskiego szczytu. Po dziewięciu latach odosobnienia, na prośbę mnichów z klasztoru Shaolin, Bodhidharma opuścił grootę, i zamieszkał w położonym u stóp góry klasztorze.

Pasma górskie „Song” posiada pięć szczytów. W jego skład wchodzi między innymi góra, w której wnętrzu znajduje się ww. jaskinia. Pięć szczytów pasma górskiego „Song” występuje w nazwie niniejszego ćwiczenia, jako „Pięć Kwiatów”. Uważa się, że w czasie, gdy Bodhidharma zamieszkiwał w skalnej grocie, codziennie po

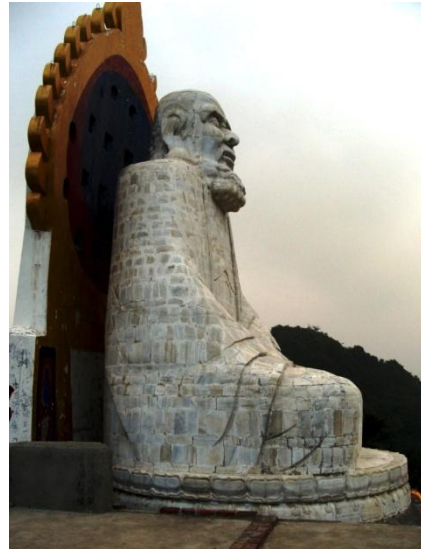
wielogodzinnych medytacjach wychodził z niej, i wędrował po okolicy, wspinając się na górskie szczyty, gdzie praktykował ćwiczenia fizyczno oddechowe, wzmacniające jego muskulaturę oraz krążenie krwi i Qi w ciele.

Obecnie Bodhidharma (w skrócie „Da Mo”) uznawany jest za twórcę i pierwszego patriarchę buddyzmu Chan (jap. ”Zen”) oraz ojca „Shaolin kung fu”. /



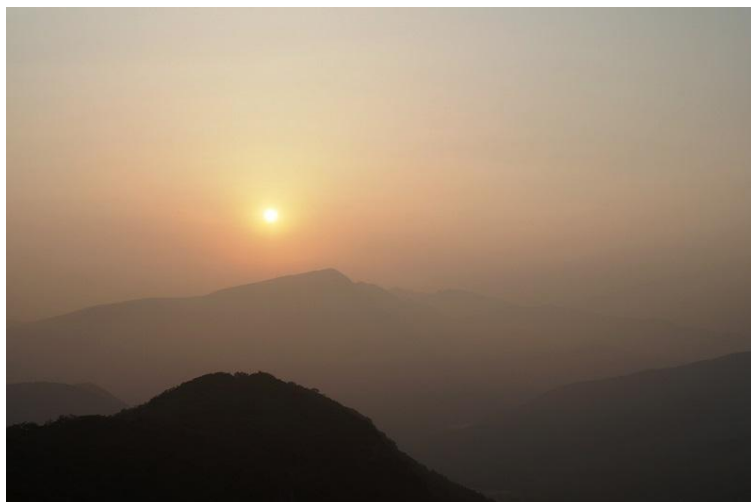
fot.7.

fot.7: Wejście do groty, w której przez dziewięć lat zamieszkiwał Da Mo. (fot. autor)



fot.8.

fot.8: Wielki kamienny posąg Bodhidharmy na szczycie góry Song. (fot. autor)



fot.9.

fot.9: Wschód słońca nad pasmem górskim Song. (fot. autor)

Opis wykonania ćwiczenia:

Stań w postawie jeźdźca (chin: „Ma Bu”). Umieść jedną dłoń ponad głową, nad punktem „Bai Hui” tak, aby punkt „lao gong” usytuowany w wewnętrznej stronie dłoni skierowany był w górę. Umieść drugą dłoń przy udzie, po jego wewnętrznej stronie, tak, aby punkt „lao gong” opuszczonej dłoni skierowany był w stronę punktu „Xue Hai” - patrz rysunki nr.13 i nr.14.) Postawę tę ilustruje zdjęcie nr 5.

Wysokość postawy jest zmienna, i powinna być dostosowana do indywidualnych możliwości ćwiczącego. Wysokość utrzymywania tułowia nie wywiera wpływu na siłę cyrkulacji Qi. Im postawa jest niższa, tym bardziej obciąża mięśnie nóg, rozwijając ich muskulaturę. Jeśli zatem zamierzamy wzmocnić nogi, powinniśmy wykonywać to ćwiczenie w niskiej postawie, jeśli zaś jedynie w celu pielęgnacji zdrowia (Chin: „Yang Sheng”) ,możemy je praktykować stojąc w wyższej, mniej męczącej postawie.

Po przyjęciu postawy należy stać w niej nieruchomo przez pięć minut, następnie powoli, okrężnym ruchem zmienić ułożenie rąk na „odwrotne”, i ponownie stać nieruchomo przez kolejnych pięć minut. (fot. 5).

Ćwiczenie to posiada dwie wersje wykonania, różniące się od siebie ułożeniem dłoni wzniesionej i utrzymywanej ponad głową. W drugiej wersji, dłoń znajdująca się ponad głową skierowana jest punktem „lao gong” w kierunku punktu „Bai Hui” usytuowanego na jej szczycie . (fot 6). Ćwiczenie to wykonujemy wówczas identycznie, jak wtedy, gdy wzniesiona ponad głową dłoń skierowana była punktem „lao gong” w górę. (fot. 5.)

ODDZIAŁYWANIE:

Ręka uniesiona ponad głową oddziałuje za pomocą Qi na punkt „Bai Hui”, który jest połączony z wieloma meridianami ciała. Wykonując to ćwiczenie zostaje pobudzona i wzmocniona cyrkulacja krwi i Qi w organizmie, zostaje naenergetyzowany cały układ nerwowy, łącznie z rdzeniem kręgowym oraz mózgiem, „odżywiając” go energetycznie. Dłoń utrzymywana przed punktem „Xue Hai” (na udzie, w pobliżu kolana) energetyzuje meridiany „Yin” nóg.

Ćwiczenie piąte

„Qi Xing Zhuang”

„Stój Nieruchomo W Postawie Siedmiu Gwiazd”

/ Należy wyjaśnić, że w chińskich sztukach walki i systemach qigong istnieją dwie różne postawy ciała o nazwie „Qi Xing Bu”, tzn. „Postawa Siedmiu Gwiazd”: Jedna z nich widoczna jest w niniejszym artykule na zdjęciach nr 10 i 11.

Drugi kształt tej postawy polega na obciążeniu ciężarem ciała ugiętej w kolanie nogi zakroczonej, i wysunięciu przed siebie nogi wykroczonej, dotykając do podłoża jedynie piętą jej stopy. /



fot.10.



fot.11.

fot.10, fot.11: Mistrz Shi De Hong prezentujący piąte ćwiczenie drugiej grupy ruchów „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor).

Stań w postawie widocznej na zdjęciach 10 i 1, mając obie dłonie zamknięte w pięści. Wzrok skierowany jest w przód.

ODDZIAŁYWANIE:

Wykonując niniejsze ćwiczenie wpływasz korzystnie na zdrowie płuc, jelita grubego oraz serca. Postawa ciała zwiększa przepływ Qi meridianem płuc oraz meridianem jelita grubego. Pięść jednej ręki utrzymywana jest po wewnętrznej stronie przedramienia drugiej, mniej więcej w połowie jego długości. Ręka utrzymywana jako „zewnątrzna”, w większej odległości od ciała, jest „zgodna” z nogą, na której utrzymywany jest ciężar ciała. Obie nogi są lekko ugięte w kolanach. (fot. 10, fot.11)

Ćwiczenie szóste
„Tong Zi Bai Fo”
„Dziecko kłania się Buddzie”



fot.12.



fot.12- A.

fot 12, fot. 12 -A: Mistrz Shi De Hong prezentujący szóste ćwiczenie drugiej grupy ruchów „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor).

Stój na prawej nodze w postawie widocznej na zdjęciu nr.12 przez pięć minut, a następnie przyjmij taką samą postawę stojąc na lewej nodze i „zamieniając” ułożenie rąk na odwrotne, tj. umieszczając lewą dłoń przed rękojeścią mostka (palce dłoni skierowane są w górę) oraz prawą dłoń poziomo przed brzuchem. Utrzymuj tą postawę przez kolejnych pięć minut. (fot. 12 –A.)

ODDZIAŁYWANIE:

Ćwiczenie to wzmacnia cyrkulację Qi i krwi we wnętrzu całego ciała oraz poprawia równowagę.

Ćwiczenie siódme

„Ding Tian Li Di”



fot. 13.

fot. 13: Mistrz Shi De Hong prezentujący siódme ćwiczenie drugiej grupy ruchów „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. Aleksandra Szczerbak).

Stań na lewej nodze, utrzymując prawą nogę uniesioną i ugiętą w kolanie. Udo nogi uniesionej jest równoległe do podłoża. Obie dłonie uformuj w kształt tzw. „magicznego miecza”, tj. palce; wskazujący i środkowy dłoni są wyprostowane, stykając się z sobą, natomiast pozostałe palce dłoni są zgięte. Pały palec i palce serdeczny stykają się, a opuszek kciuka styka się z palcem „serdecznym”. Unieś lewą dłoń uformowaną w kształt „magicznego miecza” obok głowy, z boku ciała. Stykające się z sobą i wyprostowane palce: wskazujący i środkowy skierowane są w górę, a punkt „lao gong’ w kierunku głowy. Prawa ręka jest opuszczona z boku ciała, a stykające się z sobą i wyprostowane palce: wskazujący i środkowy skierowane są w kierunku podłoża. Punkt „lao gong” dłoni opuszczonej skierowany jest w stronę biodra.

Utrzymuj powyższą postawę przez pięć minut, następnie stań na prawej nodze, unieś lewą nogę oraz prawą dłoń kierując jej dwa wyprostowane palce w górę, i

opuść lewą dłoń obok ciała, kierując jej dwa wyprostowane palce w kierunku podłoża. (fot.13.)

Możesz wykonać powyższe ćwiczenie w opisanej powyżej postawie, lub też opierając podszwę uniesionej stopy punktem „lao gong” o przyśrodkową część kolana.

ODDZIAŁYWANIE:

Wykonując niniejsze ćwiczenie wzmocnisz równowagę „Yin/Yang” we wnętrzu ciała, wzmocnisz Qi w meridianach oraz zharmonizujesz funkcjonalność układu nerwowego.

Ćwiczenie Ósme

„Hui Dou Wang Yue Gong Bu Zhuang”

“Stań nieruchomo w postawie łuku i odchyl ciało spoglądając ponad swoim barkiem na księżyc”



fot.13.



fot.13- A.



fot.13- B

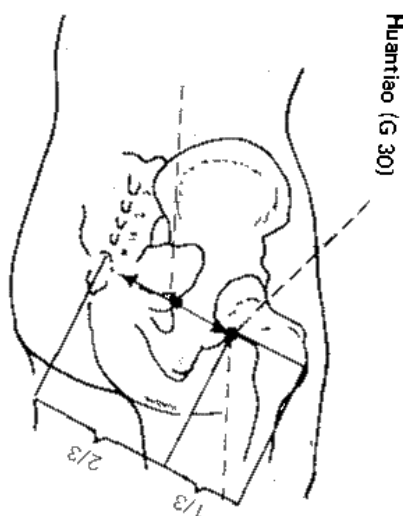
fot. 13, fot. 13- A, fot. 13- B: Mistrz Shi De Hong prezentujący ósme ćwiczenie drugiej grupy ruchów „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor oraz Aleksandra Szczerbak).

Stań w postawie „łuku” (Chin: gong bu”), pochylając tułów prawym bokiem w kierunku prawej nogi wykroczonej. Unieś prawą rękę, umieszczając łokieć na wysokości barku, a dłoń zewnętrzną stroną w odległości około 10 centymetrów od prawego policzka. Umieść lewą dłoń nad lewym biodrem, kierując punkt lao gong w

stronę punktu „Huan tiao” (GB 30) usytuowanego na meridianie Pęcherzyka Żółciowego.. Skieruj wzrok za siebie, w lewo. (fot.13, fot. 14 –A.)



rys.4.



rys.5.

rys.4, rys 5: Graficzne przedstawienie usytuowania punktu „Huan tiao”. Rysunki pochodzą z sieci Web.

ODDZIAŁYWANIE:

Wykonując niniejsze ćwiczenie oddziałujesz wzmacniająco energetycznie oraz fizycznie na stawy biodrowe oraz uda.

Ćwiczenie dziewiąte

„Ma Bu Dian Jiao Zhuang”.

„Stojąc nieruchomo w postawie jeźdźca unieś pięty”.



fot.14.

fot.14 –A.

fot.14: Mistrz Shi De Hong prezentujący dziewiąte ćwiczenie drugiej grupy ruchów „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor).

fot 14- A: Ułożenie dłoni w trakcie wykonywania dziewiątego ćwiczenia drugiej grupy ruchów „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor).

Stań w postawie „jeźdźca” (Chin: „ma bu”). Unieś przed sobą dłonie na wysokość splotu słonecznego i uformuj ręce w kształt przypominający obejmowanie rękoma niewidzialnej kuli. Unieś pięty. Skieruj wzrok na dłonie i przestrzeń pomiędzy nimi. (fot.14). Stój w postawie jeźdźca z uniesionymi piętami, trzymając ręce, podobnie jak ma to miejsce podczas wykonywania ćwiczenia systemu „Shaolin Luohan Kung” o nazwie: „Obejmowanie Łona Wszechświata”, z tą różnicą, że wówczas obejmowałeś rękami wyobrażony, niewidoczny, energetyczny pierścień o średnicy prawie metra, natomiast obecnie, obejmuj niewidoczną, wyobrażoną, energetyczną kulę jedynie dłońmi. Kula ma wielkość zbliżoną do piłki służącej do gry w piłkę ręczną. (fot. 14 –A).

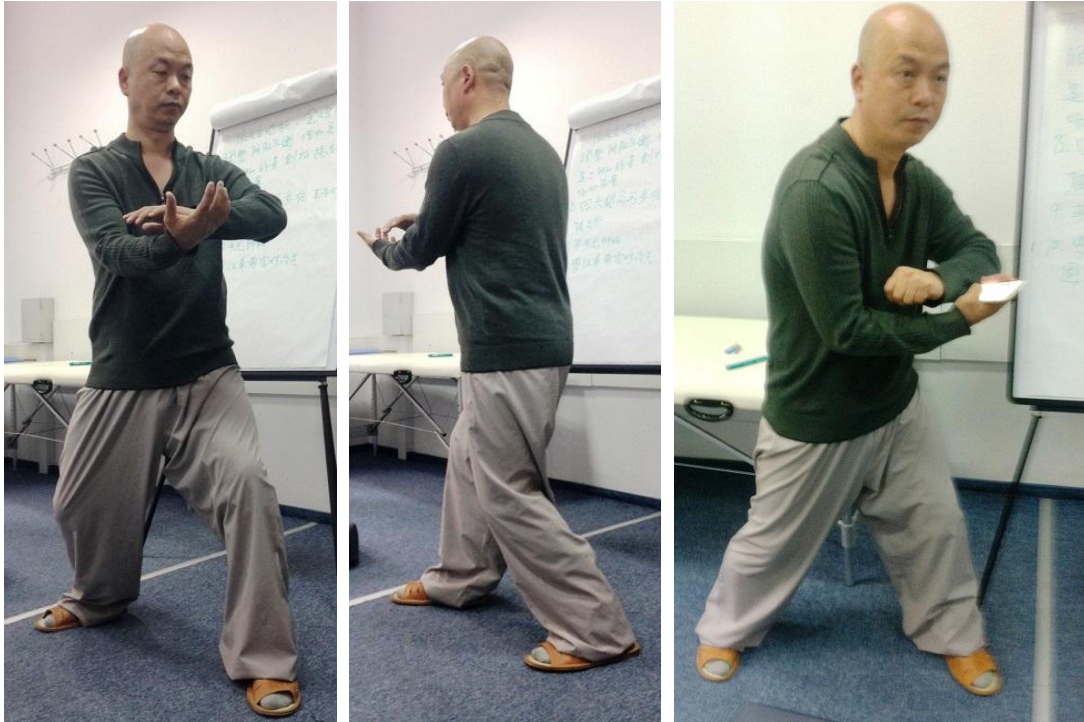
ODDZIAŁYWANIE:

Wykonując to ćwiczenie wzmacniasz siłę emisji Qi w dłoniach, cyrkulację Qi oraz mięśnie nóg.

Ćwiczenie dziesiąte

„Lao Gong Dui Nei Guang”

“Umieść punkt Lao Gong naprzeciwko punktu Nei Guang”



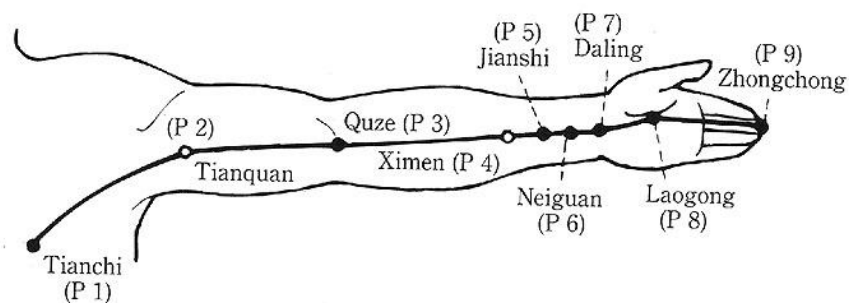
fot.15.

fot.15 -A.

fot.15 -B.

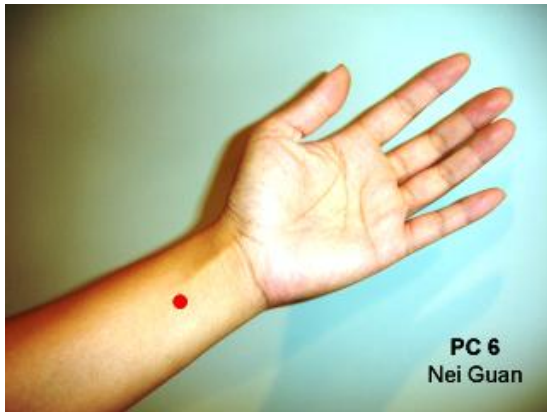
fot.15, fot. 15- A: Mistrz Shi De Hong prezentujący dziesiąte ćwiczenie drugiej grupy ruchów „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. Aleksandra Szczerbak).

fot. 15- B: Mistrz Shi De Hong prezentujący i omawiający drugą wersję wykonania dziesiątego ćwiczenia drugiej grupy ruchów „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor).

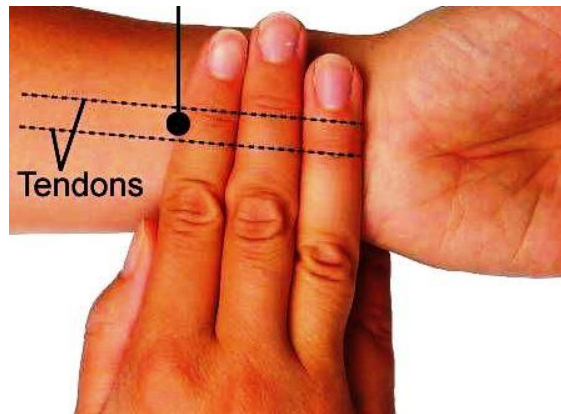


rys.6.

rys.6: Umieszczenie na przedramieniu punktu „Nei Guan” (P6).
Rysunek pochodzi z sieci Web.



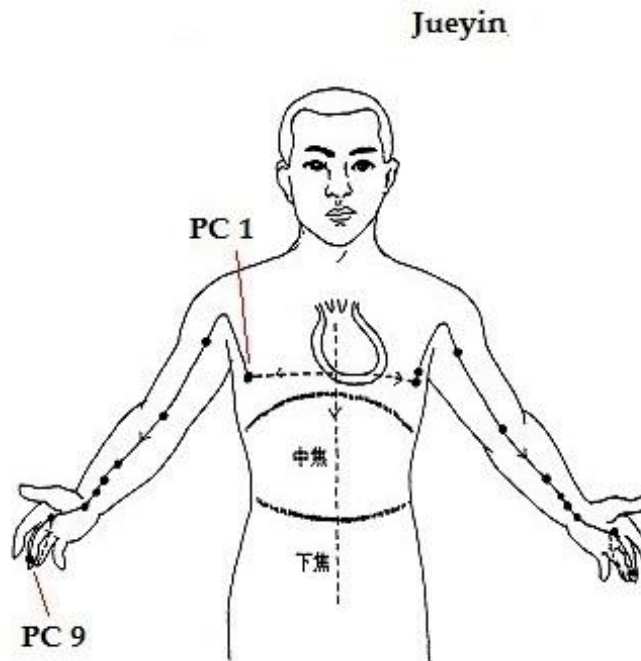
fot. 16.



fot.17.

fot.16: Usytuowanie na przedramieniu punktu „Nei guan”. Zdjęcie z sieci Web.

fot.17: Zdjęcie przedstawiające jeden ze sposobów ustalenia położenia punktu „Nei guan”. Zdjęcie z sieci Web.



rys 7.

rys.7: Punkt „Nei guan” położony jest na meridianie Osierdza „Jue Yin”. Przebieg meridianu Osierdza ukazuje rysunek nr .7, pochodzący z sieci Web.

/ Prezentując niniejsze ćwiczenie, mistrz Shi De Hong powiedział, że postawa, w której się je wykonuje, wymaga rozluźnienia obręczy barkowej oraz ramion, a także naturalnego opuszczenia łokci i rozluźnienie mięśni rąk. W postawie tej występuje wyraźna analogia do zalecenia rozluźnienia górnej części ciała, w tym klatki piersiowej (Chin „ Han Xiong”), przed rozpoczęciem wykonywania ćwiczeń taijiquan. Na skutek rozluźnienia mięśni następuje naturalne, nieznaczne zaokrąglenie pleców,

zbliżenie do siebie barków i łokci oraz opuszczenie zrelaksowanych ramion. Według mistrza Shi De Hong, taka sylwetka nawiązuje do kształtu płodu w łonie matki, gdzie dziecko przebywa rozluźnione i naturalnie lekko skulone. Po porodzie jest ono pełne witalności „jing” oraz energii „Qi”. Wraz ze starzeniem się organizmu witalność oraz poziom Qi maleją, i gdy ich zasób się wyczerpie, a krążenie Qi ustanie, następuje śmierć. /

Niniejsze ćwiczenie wykonuje się na dwa sposoby:

1. Stań w postawie łuku (Chin: „gong bu”). Unieś dłoń „zgodną” z nogą wykroczną nad przedramię drugiej ręki, umieszczając punkt „lao gong” uniesionej dłoni ponad punktem „nei guan” przedramienia drugiej ręki, utrzymywanego pod nią. Punkt „lao gong” dłoni ręki utrzymywanej niżej skierowany jest w górę. Palce obu dłoni są rozluźnione. (fot. 15, fot. 15- A).
2. Wykonaj ćwiczenie tak, jak opisano powyżej, lecz z dłońmi „zamkniętymi” w pięści. Umieść pięść jednej ręki (utrzymywanej niżej) przed centralną osią ciała, na wysokości splotu słonecznego, a drugą nad jej przedramieniem, ponad punktem „Nei guan”. (rys.6, fot.16, fot.17.)
Celowo użyłem tu sformułowania „zamkniętymi w pięści”, a nie „zaciśniętymi”, gdyż w przypadku, gdyby pięści zostały zaciśnięte, towarzyszyło by temu napięcie mięśniowe mięśni rąk, utrudniające i spowalniające w nich przepływ Qi. Dłonie powinny zatem zostać jedynie ukształtowane w pięści, nie zaś zaciśnięte. Kciuki znajdują się w centrum dłoni, i są objęte są jej pozostałymi palcami. (fot. 15 – B)

Wzrok skierowany jest w przód bądź na dłonie lub pięści. Ciało jest rozluźnione, oddech spokojny i naturalny. Trwając w postawie staraj się wyczuwać subtelne procesy fizjologiczne i energetyczne zachodzące we wnętrzu twojego ciała.

ODDZIAŁYWANIE:

1. Wykonanie ćwiczenia z otwartymi dłońmi reguluje poziom oraz cyrkulację „Yuan Qi” w organizmie.
2. Praktykując je z dłońmi „zamkniętymi” w pięści, następuje koncentracja i gromadzenie „Yuan Qi”.
3. W obu wersjach wykonania praktyka tego ćwiczenia wzmacnia cyrkulację Qi płynącej meridianami rąk oraz meridianem „Du Mai” przebiegającym wzdłuż kręgosłupa w górę ciała, od krocza aż do szczytu głowy.
4. Usprawnia krążenie Qi w obrębie tzw. „Małego Niebiańskiego Obiegu” (Chin: „Xiao Zhou Tian”), tj w meridianach „Ren Mai” i „Du Mai”, a także w sieci meridianów tworzących tzw. „Duży Niebiański Obieg” (Chin: „Da Zhou Tian”).

Ćwiczenie Jedenaste

„Qi Xing Hu Shan Zhuang”

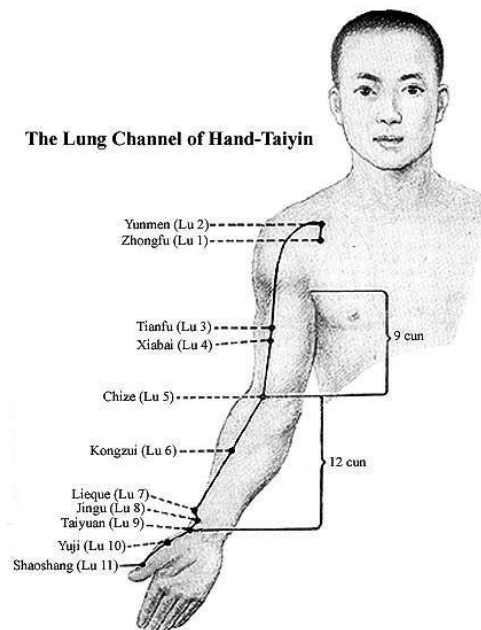
“Chroń Swoje Ciało Stojąc W Postawie Siedmiu Gwiazd”



fot. 18.

fot. 18: Mistrz Shi De Hong prezentujący jedenaste ćwiczenie drugiej grupy ruchów „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor).

Przyjmij postawę „Siedmiu Gwiazd” (Chin: „Qi Xing Bu”) stając prawą nogą wykroczną z przodu. Umieść prawą dłoń nad prawą nogą, ponad rzepką kolana, natomiast dłoń lewej ręki przy prawym ramieniu, kierując punkt „lao gong” lewej dłoni w stronę punktu Yunmen (LU2) na meridianie płuc, usytuowanego tuż pod obojczykiem. (rys.8.)



rys.8.

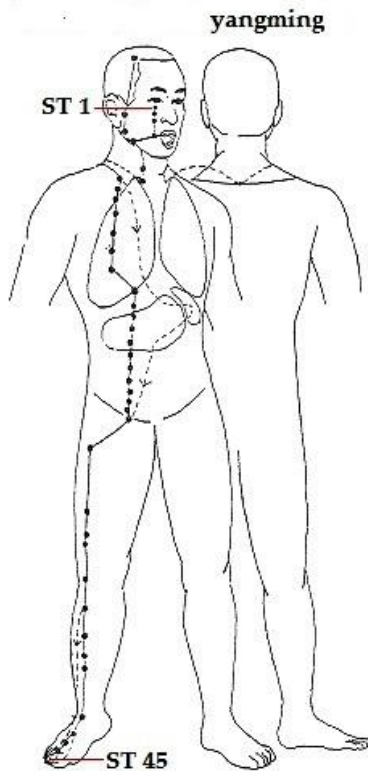
rys.8: Rysunek z sieci Web, na którym zaznaczono usytuowanie punktu „Yunmen” (LU 2) na meridianie płuc.

Utrzymuj opisaną powyżej postawę przez pięć minut, a następnie zmień postawę na „odwrotną”, stając w postawie „siedmiu Gwiazd” lewą nogą wykroczną, umieszczając dłoń lewej ręki nad rzepką, a dłoń prawej ręki nad lewą piersią, przy barku naprzeciwko punktu „Yunmen”. Stój w tej postawie kolejnych pięć minut.

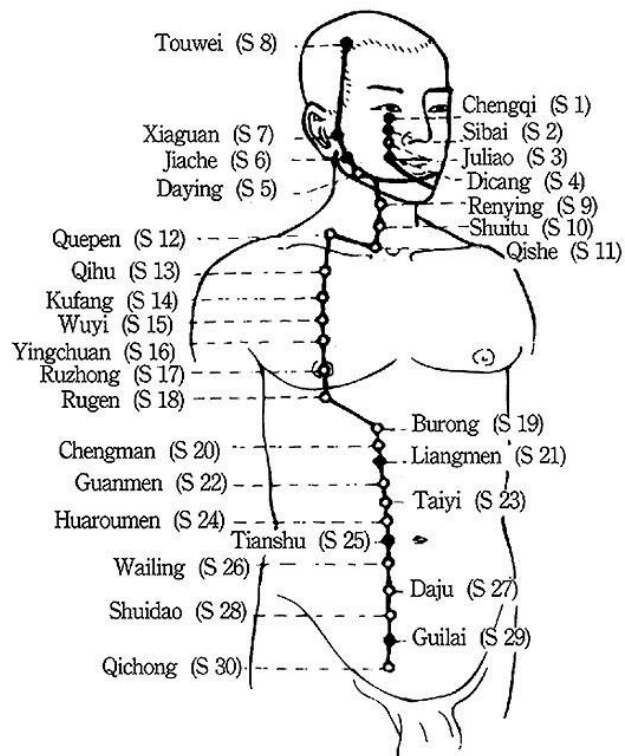
Wzrok skierowany jest w przód, lub w przód i ukośnie w dół. (fot.18)

ODDZIAŁYWANIE:

1. Qi emanująca z dłoni umieszczonej ponad rzepką nogi zwiększa przepływ Qi w górę ciała w meridianie żołądka, biegnącym między innymi przez nogę. (rys. 9, rys 10.)
2. Qi emanująca z dłoni umieszczonej w pobliżu obojczyka zwiększa cyrkulację bioenergii w meridianie płuc.



rys.9.



rys. 10.

rys. 9, rys 10.: Przebieg meridianu żołądka. Rysunki pochodzą z sieci Web.

Ćwiczenie Dwunaste

„Jin Ji Du Li”

„Złoty Kogut Stoi Na Jednej Nodze”



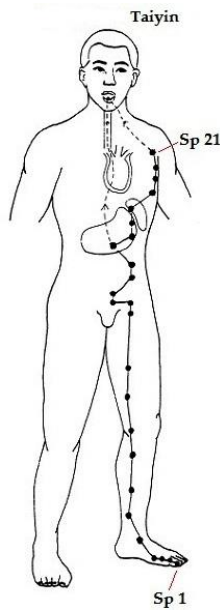
fot. 19.



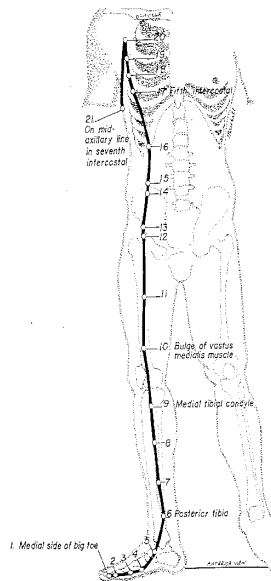
fot.19 - A

fot.19, fot. 19 – A: Mistrz Shi De Hong prezentujący dwunaste ćwiczenie drugiej grupy ruchów „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor).

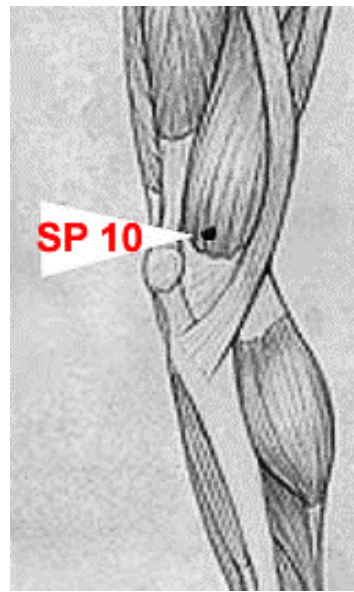
Stań na prawej nodze. Unieś lewą nogę ugiętą w kolanie, tak, aby jej udo było mniej więcej równoległe do podłoża, a podudzie i stopa naturalnie opuszczone. Umieść dłoń prawej ręki po wewnętrznej stronie lewego kolana tak, aby dłoń emitowała Qi z punktu „lao Gong” do punktu „Xue Hai” usytuowanego na wybrzuszeniu mięśnia po wewnętrznej stronie uda, nad kolaniem, na meridianie śledziony.



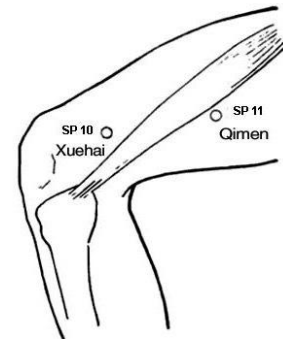
rys.11.



rys.12.



rys 13.



rys.14.

rys 11, rys 12: Rysunki z sieci We przedstawiające przebieg meridianu śledziony.

rys. 13, rys 14: Rysunki z sieci Web, na których zaznaczono usytuowanie punktu „Xue Hai” (SP 10.)

Unieś przed sobą lewą ręką nieznacznie ugiętą w łokciu, unosząc dłoń lewej ręki skierowany jest w górę. Spoglądaj na uniesioną przed sobą dłoń. Stój w tej postawie nieruchomo przez pięć minut , a następnie przyjmij postawę „lustrzaną” w stosunku do ww. tj. stań na lewej nodze i unieś w górę prawą nogę ugiętą w kolanie. Unieś przed sobą na wysokość twarzy dłoń prawej ręki, a dłoń lewej ręki umieść przy wewnętrznej stronie uda prawej nogi. Skieruj wzrok na uniesioną przed sobą dłoń. Stój tak przez kolejnych pięć minut.

ODDZIAŁYWANIE:

1. Wzmacniasz cyrkulację Qi w całym ciele.
2. Oddziałując za pomocą Qi emitowanej w wnętrza z dłoni na punkt „Xue hai”, wzmacniasz śledzionę.
3. Utrzymując ww. postawę ciała leczysz schorzenia kolan oraz pozostałych stawów nóg.
4. Wzmacniasz kolana oraz równowagę.

Ćwiczenie trzynaste

„Xie Bu Qie Zhang”

„Uderz Krawędzią Dłoni Przykucnąwszy W Postawie Xie Bu”



fot.20.

fot.20: Mistrz Shi De Hong prezentujący trzynaste ćwiczenie drugiej grupy ruchów „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor).

Stań lewą nogą z przodu, przykucnij i przyjmij postawę „Xie Bu”. Wsuń prawą rękę przed siebie na wysokości bioder, przed centralną oś ciała. Wewnętrzna strona dłoni prawej ręki skierowana jest ku podłozu, emitując Qi do łydki nogi wysuniętej w przód. Zamknij lewą dłoń w pięść i umieść ją przy talii z lewej strony tułowia. Kciuk pięści umieszczonej przy biodrze znajduje się w jej centrum, i objęty jest pozostałymi palcami dłoni lewej ręki.

Zwróć uwagę, aby przyjmując postawę „Xie Bu”:

1. **Nie opuszczać ciała całkowicie w dół**, opierając nogę zakroczną o wewnętrzną stronę nogi wykroczonej pod jej kolaniem, i tym samym sztywno „blokując” postawę,
2. **Nie przyklękać kolaniem nogi zakrocznej na podłozu,**
3. **Nie siadać na łydce lub pięcie nogi zakrocznej.**
4. Należy utrzymywać ciało nieznacznie uniesione, tak, aby pośladki nie dotykały nogi zakrocznej znajdującej się pod nimi, a kolano nogi zakrocznej nie dotykało podłozu.
5. Noga zakroczna nie powinna opierać się piszczelą na łydce lub dole podkolanowym nogi wykroczonej, lecz co najwyżej lekko ją w tym obszarze dotykać.
6. Skieruj wzrok na wysuniętą przed siebie dłoń prawej ręki. (fot. 20)

Utrzymuj ciało w postawie „Xie Bu” przez czas od jednej do trzech minut, a następnie zmień postawę na „odwrotną”, wysunąwszy w przód prawą nogę i lewą

rękę oraz umieściwszy dłoń prawej ręki zamkniętą w pięść przy talii, z prawej strony tułowia. Utrzymuj tę postawę ponownie przez okres od jednej do trzech minut.

ODDZIAŁYWANIE:

Wzmacniasz cyrkulację Qi w obrębie „San Jiao” oraz w meridianach przebiegających przez nogi.

Ćwiczenie czternaste

„Ying Men Tie Shan”

„Otwórz Drzwi Wachlując Się Stalowym Wachlarzem”



fot. 21.



fot.22.

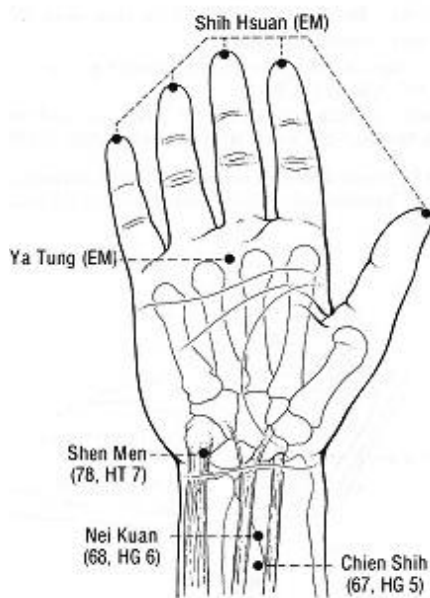
fot.21, fot.22: Mistrz Shi De Hong prezentujący czternaste ćwiczenie drugiej grupy ruchów „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor).

Stań w postawie „jeźdźca” (Chin: „ma bu”). Unieś jedną rękę, umieszczając jej dłoń przed sobą na wysokości klatki piersiowej, przed rękonością mostka, z palcami dłoni skierowanymi w górę, a krawędzią w przód. Umieść drugą dłoń przed podbrzuszem, na wysokości „Dolnego Dan Tian” i skieruj jej palce w przód, a krawędź ku podłożu. Spoglądaj przed siebie. (fot. 21, fot.22.)

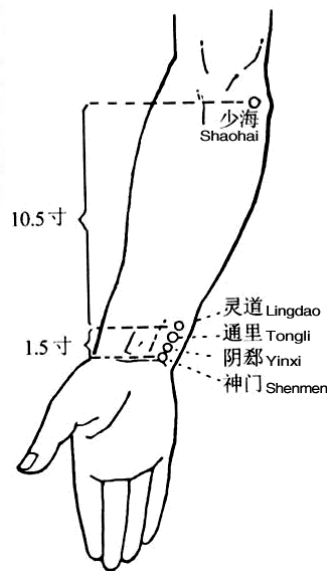
Punkt „Shen Men”(Meridian Serca, HT 7 , rys.15, rys 16) , usytuowany na wewnętrznej stronie nadgarstka ręki utrzymywanej przed klatką piersiową, powinien znajdować się nad punktem „He Gu” (meridian Jelita Grubego, LI 4 , rys. 17.)

usytuowanym w zagłębieniu dłoni, pomiędzy kciukiem, a palcem wskazującym dłoni ręki utrzymywanej przed „Dolnym Dan Tian”. (fot.21, fot.22.)

Utrzymuj powyższą postawę ciała przez pięć minut, następnie zmień okrężnym ruchem ułożenie rąk na „odwrotne”, tj. „lustrzane”, i stój tak przez kolejnych pięć minut.



rys.15.



rys.16.



rys.17.

rys 15, rys 16: Rysunki z sieci Web, na których przedstawiono usytuowanie punktu „Shen men”.

rys.17: Rysunek z sieci Web, na którym zaznaczono usytuowanie na dłoni punktu „Hegu”.

ODDZIAŁYWANIE:

1. Wykonując niniejsze ćwiczenie wytwarzasz bioenergetyczną wstęgę pomiędzy punktem „Shen Men” a „He Gu”, wytwarzając bezdotkowy przepływ Qi pomiędzy rękami.
2. Skupiając mentalnie Qi w punkcie „He gu” wzmacniamy strumień Qi biegnący przez rękę meridianami rozpoczynającymi się w palcu wskazującym oraz w kciuku.

Ćwiczenie piętnaste

„Meng Hu Bao Tou”

„Dziki Tygrys Chwyta Ofiarę Za Łeb”



fot. 23.

fot.24.

fot.23, fot. 24: Mistrz Shi De Hong prezentujący piętnaste ćwiczenie drugiej grupy ruchów „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor).

Przyjmij postawę „gong bu” widoczną na zdjęciu nr 23. Ukształtuj dłonie w „pazurzaste tygrysie łapy”, utrzymując w nich niewidzialną kulę. Obróć nieznacznie głowę, spoglądając w bok. Utrzymuj tę postawę przez pięć minut, a następnie przenieś ciężar na drugą nogę, i przyjmij na kolejne pięć minut postawę „lustrzaną” w stosunku do utrzymywanej poprzednio. (fot.24.)

ODDZIAŁYWANIE:

Wykonując niniejsze ćwiczenie leczysz schorzenia barków, a poprzez odsłonięcie obszaru pachy w trakcie jego wykonywania „dodatkowo” regulujesz funkcjonalność wątroby oraz woreczka żółciowego.

Ćwiczenie szesnaste

„Bao Shou Shuo Shen”

„Przyjmij Zwartą Postawę Ciała”



fot..25.



fot. 26.

fot. 25, fot .26: Mistrz Shi De Hong prezentujący szesnaste ćwiczenie drugiej grupy ruchów „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor).

Przykucnij umieszczając większość ciężaru ciała na prawej nodze, lekko dotykając do podłoża podeszwą stopy pod palcami stopy lewej nogi. (fot. 25). Unieś prawą dłoń umieszczając ją przed prawym ramieniem. Punkt „lao gong” uniesionej dłoni prawej ręki skierowany jest w stronę prawego ramienia . Lewa ręka jest opuszczona, a znajdujący się w jej wewnętrznej części punkt „lao gong” umieszczony jest naprzeciwko punktu „Xue hai” (rys..13, rys.14) usytuowanego na nodze wykroczonej. Utrzymuj postawę widoczną na zdjęciu nr 25 przez jedną minutę, a następnie przenieś ciężar ciała na drugą nogę i przyjmij „lustrzaną” w stosunku do poprzedniej postawę, widoczną jest na zdjęciu nr 26. Utrzymuj tę postawę przez kolejną minutę.

ODDZIAŁYWANIE:

1. Wzmacnia nogi, leczy schorzenia kolan.
2. Uniesiona dłoń oddziałuje za pomocą Qi na ramię, wspomagając procesy leczenia schorzeń ramion oraz barków.

Ćwiczenie siedemnaste

„Xu Bu Bing Zhang”

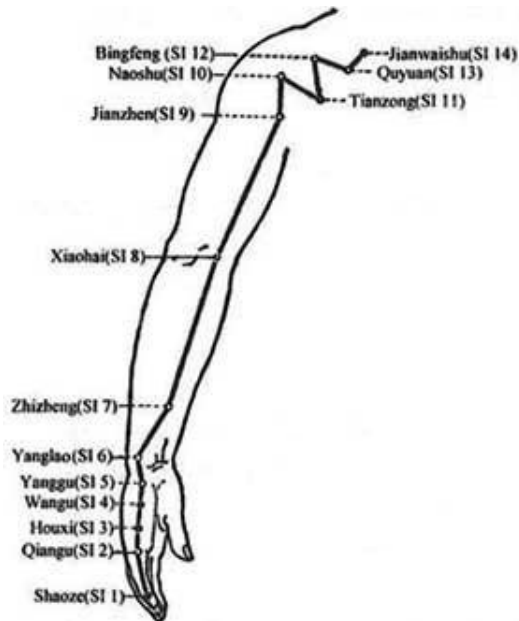
„Stój W Postawie Xu Bu Ze złączonymi dłońmi o kształcie liścia wierzby”



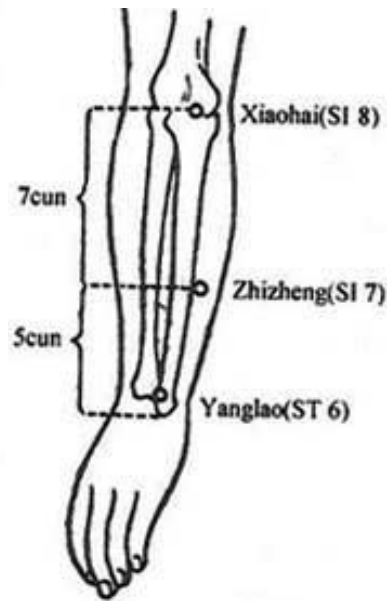
fot.27.

fot.27: Mistrz Shi De Hong prezentujący siedemnaste ćwiczenie drugiej grupy ruchów „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor).

Unieś przed sobą lewą dłoń na wysokość ust, a prawą na wysokość klatki piersiowej. Zbliź do siebie dłonie i przedramiona, obracając przedramiona spiralnie „do wewnątrz”. Stój w postawie widocznej na zdjęciu nr 27 przez trzy minuty, po czym zmień ją na „lustrzaną” i utrzymuj ją przez kolejne trzy minuty. Utrzymuj dłonie blisko siebie, zwracając uwagę, aby się z sobą nie stykały. Emituj Qi z krawędzi dłoni utrzymywanej przed splotem słonecznym i z jej małego palca do punktu „Xiao Hai” (po polsku: „Małe Morze”), usytuowanego w zgięciu łokcia ręki, której dłoń utrzymywana jest na wysokości ust. Stojąc w powyższej postawie utrzymuj mały palec dłoni obok punktu Xiao Hai (SI 8) - rys. 18, rys 19.



rys. 18.



rys.19.

rys.18, rys 19: Rysunki z sieci Web przedstawiające usytuowanie punktu „Xiao hai” (SI 8) na rękę, w zgięciu stawu łokciowego.

ODDZIAŁYWANIE:

1. Wykonywanie niniejszego ćwiczenia reguluje funkcjonalność fizjologiczną serca oraz płuc.
2. Oddziaływanie za pomocą Qi na punkt „Xiao Hai” zwiększa cyrkulację bioenergii w meridianie jelita cienkiego.

Ćwiczenie Osiemnaste

„Da Hu Kao Shan”

„Groźny Dzik Tygrys Opiera Się O Górę”



fot.28.



fot .28- A.

fot.28: Mistrz Shi De Hong prezentujący osiemnaste ćwiczenie drugiej grupy ruchów „Shaolin Luohan Zhuang Kung”. (fot. autor).

Stań na jednej nodze w postawie widocznej na zdjęciu nr 28. Utrzymuj ją nieruchomo przez jedną minutę, a następnie stań na drugiej nodze w postawie „lustrzanej” w stosunku do utrzymywanej poprzednio, i utrzymuj ją przez kolejną minutę. (fot. 28 –A). W czasie wykonywania ćwiczenia obie dłonie zamknięte są w pięści, a ugięte kciuki przylegają od zewnątrz do zgiętych palców: wskazującego i środkowego. Głowa obrócona jest w stronę opuszczonej ręki. Wzrok skierowany jest poziomo, ukośnie w bok, ponad łokciem opuszczone ręki.

ODDZIAŁYWANIE:

Wykonując niniejsze ćwiczenie rozwijasz siłę mięśni nóg i równowagę ciała oraz napełniasz energią Qi cały organizm.

Sławomir Pawłowski

Gdynia, maj 2015 r.