

„LIU ZI JUE”

- część druga -

ILUSTROWANY OPIS ĆWICZEŃ.

/ Zdjęcia zamieszczone w niniejszym artykule wykonał jego autor w szkole mistrza Shi De Hong, w Chinach, w 2014 roku. /

1. Przygotowanie do wykonywania ćwiczeń:

Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość własnych barków. Nogi powinny być nieznacznie, tj. „lekko”, ugięte w kolanach, a kolana „rozluźnione”.

/ Jeśli nogi będą całkowicie proste, lub zbyt mocno ugięte w kolanach, stawy kolanowe, ścięgna oraz mięśnie nóg będą napięte i sztywne. /

Rozluźnij całe ciało.

Bez wkładania w to wysiłku utrzymuj kręgosłup wraz z szyją prosty, a głowę naturalnie uniesioną. Bez pochylania głowy zbliż brodę nieznacznie do szyi. Zwróć szczególną uwagę, aby żadna część ciała nie była napięta oraz aby rozluźnić wszystkie możliwe stawy, tj: śródstopia, kolan, bioder, kręgosłupa (w tym karku), ramion, łokci, nadgarstków oraz palców dłoni i stóp. Ręce zwisają naturalnie po obu stronach ciała. Zamknij usta. Zęby osadzone w górnej szczęce oraz w żuchwie powinny delikatnie stykać się z sobą. Język w jamie ustnej utrzymywany jest „płasko”, a jego zakończenie delikatnie dotyka do podniebienia. Uwypuklij nieznacznie klatkę piersiową oraz delikatnie cofnij barki. Skieruj wzrok w przód i w dal oraz jednocześnie ukośnie w dół, dzięki czemu twoje powieki będą rozluźnione i odrobinę opuszczone. Oddech jest naturalny. Wdechy i wydechy następują przez nos. Umysł powinien być zrelaksowany, spokojny i cichy. Uśmiechnij się do siebie mentalnie, wprawiając w dobry nastrój. ☺

Według słów mistrza Shi De Hong:

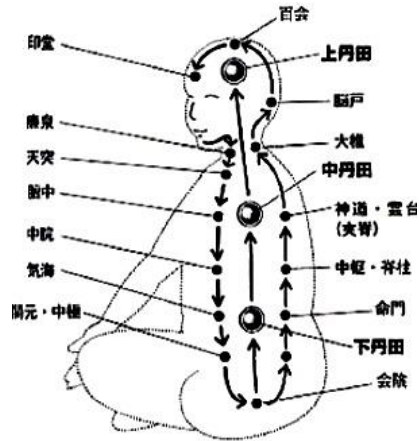
„ Jeśli stojąc lub ćwicząc czujesz się wygodnie i komfortowo, oznacza to, że twój system nerwowy jest pozytywnie zrelaksowany.”

Efekty:

- W wyniku rozluźnienia ciała, uspokojenia umysłu oraz pozytywnego nastawienia do siebie, bioenergia Qi płynie w górę ciała, począwszy od punktów „Yong Quan” usytuowanych w podeszwach stóp, przez nogi i tułów, do rąk i głowy.
- Usprawniona zostaje cyrkulacja meridianowa Qi w obszarze tzw. „Małego Obiegu Energetycznego” (Chin: „Xiao Zhou Tian”). Ma ona miejsce w

meridianach „Ren Mai” oraz „Du Mai”, przebiegających przez tułów, szyję i głowę, zarówno z przodu, jak i z tyłu tułowia, wzdłuż pionowej osi ciała.

- Zwiększa się przepływ krwi w powyższym obszarze ciała.
- Koncentracja na wnętrzu własnego organizmu w połączeniu z mentalną „pielęgnacją” energii życiowej czyni umysł spokojnym i redukuje stres.



rys. 1.

rys 1: Graficzne przedstawienie cyrkulacji Qi w ramach „Xiao Zhou Tian”.
Rysunek pochodzi z sieci Web.

2. Ruchy otwierające:



fot.1.



fot.2



fot.3.

fot.1, fot. 2, fot.3: Zdjęcia mistrza Shi De Hong wykonującego wstępne ruchy „otwierające” występujące w systemie qigong Liu Zi Jue.

Oddychaj przez nos. Ugnij powoli nogi w kolanach. Opuść nieznacznie biodra, i zbliż do siebie przed sobą ręce, naturalnie opuszczone z boków ciała. W trakcie zbliżania do siebie rąk, obracaj je jednocześnie wokół własnej osi, od zewnątrz do wewnątrz, tak, by umieściwszy dłonie przed sobą na poziomie pachwiny, zewnętrzne („górne”) części nadgarstków skierowane były ku sobie, a palce dłoni w stronę podłoża. Gdy to uczynisz, unieś i rozsuń nieznacznie dłonie, „ustawiając” je poziomo w stosunku do podłoża, z palcami skierowanymi ku sobie, a punktami „lao gong” ku podłożu. Rozsuń dłonie na boki, przenosząc je poziomo na wysokości bioder półkolistymi ruchami, od wewnątrz na zewnątrz. Zbliź dłonie do siebie przed Dolnym Dan Tian, ruchem podobnym do nabierania dłońmi wody z miski. Po zakończeniu ruchu, palce dłoni powinny być skierowane ku sobie, a punkty „lao gong” ku górze. Opuszki środkowych palców dłoni powinny być oddalone od siebie na odległość od jednego do trzech centymetrów. Oddychając naturalnie, spokojnie i swobodnie, w czasie trzech pełnych oddechów, unieś powoli dłonie przed sobą, z poziomu Dolnego Dan Tian, do poziomu klatki piersiowej. W trakcie unoszenia dłoni klatka piersiowa powinna być nieznacznie uwypuklona, brzuch wciągnięty, łokcie cofnięte, a punkty „lao gong” skierowane w górę. Wraz z unoszonymi dłońmi „wodna” Qi, jest „podnoszona” z Dolnego Dan Tian, płynąc w górę ciała do Środkowego Dan Tian, i dalej, aż do płuc. Po wykonaniu trzeciego wydechu, wraz z wdechem obróć dłonie przed klatką piersiową, kierując punkty „lao gong” ku podłożu, i z wydechem zacznij je powoli opuszczać, delikatnie naciskając dłońmi w kierunku podłoża. Palce opuszczanych dłoni powinny być skierowane ku sobie, a ich odległość od siebie powinna taka sama, jak w trakcie ich unoszenia. Opuszczając dłonie utrzymuj je na tej samej wysokości, z punktami „lao gong” skierowanymi ku podłożu. Opuść powoli dłonie do poziomu pępka wykonując w tym czasie trzy pełne oddechy, i kierując Qi z płuc, przez Środkowy Dan Tian do Dolnego Dan Tian. Wzrok skierowany jest w przód.

Ugnij nogi w kolanach i opuść pośladki. Obróć ręce wokół własnej osi do wewnątrz, kierując punkty „lao gong” w stronę brzucha. Przenieś ciężar ciała w tył (bardziej na pięty) i rozsuń powoli ręce na zewnątrz, przyjmując postawę przypominającą obejmowanie dłońmi niewidzialnej kuli. Utrzymuj przedramiona na wysokości talii.

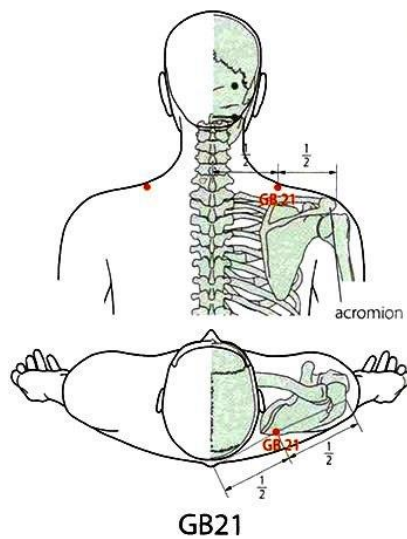
Powoli opuść wzrok, i skieruj go przed siebie, ukośnie w dół. Oddychając naturalnie i ze spokojnym umysłem, wyprostuj powoli nogi, unieś pośladki, przenieś ciężar ciała w przód, i jednocześnie połóż lewą dłoń na podbrzuszu, a następnie prawą dłoń na lewej. Kładąc dłonie na podbrzuszu przenieś nieznacznie łokcie na zewnątrz, utrzymując je rozluźnione z boków ciała. Na skutek odsunięcia łokci od tułowia pachy zostaną odsłonięte („odkryte”). Kciuk lewej dłoni oparty jest o ciało przed pępkiem, i wraz z palcem wskazującym lewej dłoni obejmuje kciuk prawej dłoni wsunięty pod lewą dłoń.

Efekty:

- Ruchy kończyn połączone ze spokojnym, rytmicznym oddechem regulują właściwy obieg bioenergii we wnętrzu ciała.
- Krew sprawniej cyrkuluje w naczyniach krwionośnych, a Qi w meridianach.
- Umysł skupiony na wykonywanych ruchach zostaje „przygotowany” do następnych akcji wykonywanych w połączeniu z intonacją określonych dźwięków.
- W wykonanie powyższych ruchów czynnie zaangażowane są stawy śródstopia, kolan, bioder, ramion, łokci i nadgarstków, co przyczynia się do ich wzmocnienia oraz poprawy sprawności funkcjonalnej. Ma to szczególne znaczenie dla osób z niepełnosprawnością motoryczną oraz w podeszłym wieku, u których ogólna sprawność ruchowa jest ograniczona lub stopniowo maleje.
- Zgodnie z T.C.M. „za umysłem „Yi” podąża energia „Qi”, a za nią z kolei krew „Xue”. Narządy wewnętrzne przeważnie posiadają zbyt mało Qi, więc wykonując powyższe ćwiczenie uzupełniamy w nich niedobór energetyczny oraz ukrwienie, optymalizując przez to ich funkcjonalność.

Przed wykonaniem pierwszego ćwiczenia Liu Zi Jue rozluźnij obszar ciała wokół punktów akupunkturowych „**Jian Jing Xue**” usytuowanych na obojczykach. (1.)
Jeśli w powyższym obszarze odczuwasz napięcie fizyczne, rozmasuj go.

*(1.): Punkt „**Jian Jing Xue**” (GB 21 – meridian pęcherzyka żółciowego), jest wykorzystywany w akupunkturze lub akupresurze w przypadku występowania bólu głowy, bólu lub sztywności karku, napięcia i bólu barków, lub bólu mięśnia czworobocznego grzbietu. W związku z tym, że znajduje się on w mięśniach, zazwyczaj oddziałujemy na niego manualnie, ściskając lub masując mięśnie ramion kciukiem oraz palcem środkowym przez okres około 5 sekund. Punkt ten usytuowany jest w połowie drogi pomiędzy stożkiem rotatorów barkowych, a kolumną kręgosłupa. W związku z tym, że osoba uciskająca lub masująca go oddziałuje na siebie przeciwbólowo oraz witalizująco, z oczywistych względów szczególną ostrożność w oddziaływaniu na niego powinny zachować kobiety w ciąży.*



rys 2.

rys 2: Punkt akupunktury „Jian Jing Xue”. Na powyższym rysunku jest on oznaczony kolorem czerwonym. Rysunek pochodzi z sieci Web.

**Ćwiczenie pierwsze.
Dźwięk „SI”
wątroba**



fot.4.



fot.5.

fot.4, fot.5: Zdjęcia mistrza Shi De Hong praktykującego pierwsze ćwiczenie Liu Zi Jue.

Pozostań w dotychczasowej postawie, stojąc stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Podczas wykonywania pierwszego ćwiczenia oczy są szeroko

otwarte. Przenieś dłonie tuż przy ciele w tył i w górę oraz rozsuń na boki, tak, aby małe palce dłoni dotykały do tułowia na wysokości talii, a punkty „lao gong” skierowane były w górę. Spoglądaj prosto przed siebie. Wykonaj wdech, stosując oddech tzw. „odwrócony”. Wraz z wydechem obróć górną część ciała o ćwierć obrotu w lewo, i intonując dźwięk „SI” wysuń prawą dłoń ukośnie w lewo, w górę. (fot.4.) Skieruj wzrok w stronę prawej dłoni, szeroko otwórz oczy, i patrząc jednocześnie na nią, „przez nią” i „za nią”. Gdy wraz z zakończeniem wydechu skończysz wydawać dźwięk „SI”, powoli obróć ciało o ćwierć obrotu w prawo, powracając do poprzedniej postawy, przenosząc jednocześnie powoli prawą dłoń z powrotem do talii, z prawej strony ciała. Ruch przenoszenia dłoni do talii jest powolny, i w jego trakcie wykonaj trzy „odwrócone” pełne oddechy. Gdy przyjmiesz ponownie postawę wyjściową, skieruj wzrok przed siebie, ukośnie w dół. Wykonaj kolejny wdech. Wraz z wydechem obróć górną część ciała o ćwierć obrotu w prawo, i wysuwając lewą ręką ukośnie w górę ponownie zaintonuj dźwięk „SI”. (fot.5.) Wszystkie detale wykonania powyższego ruchu są takie same, jak podczas wykonywania go, gdy obracałeś ciało w lewo. Po zakończeniu wydechu i intonacji dźwięku „SI” powróć do postawy początkowej, przenosząc lewą dłoń do talii z lewej strony ciała. W trakcie przenoszenia lewej dłoni do talii wykonaj trzy pełne „odwrócone” oddechy.

Powtórz naprzemiennie powyższe ćwiczenie, ukośnie wysuwając raz jedną, a raz drugą rękę wraz ze skrętem ciała i intonacją dźwięku „SI”. Wysuń po sześć razy każdą rękę, intonując dźwięk „SI”.

Dodatkowe informacje ważne dla prawidłowego wykonania ćwiczenia:

Właściwa artykulacja dźwięku „SI” jest wspomagana przez zęby. Żeby „górne” - osadzone w czaszce, i „dolne” - osadzone w żuchwie, powinny być ustawione względem siebie równolegle, pozostawiając szczelinę pomiędzy zębami i językiem. Intonując dźwięk „SI” cofnij nieznacznie kąćki ust. Wymawiając z wydechem dźwięk „Si” wysuwaj jednocześnie rękę, a zacznij ją cofać w kierunku tułowia wraz z wdechem przez nos. Podczas wykonywania niniejszego ćwiczenia wymagana jest ścisła koordynacja pomiędzy ruchami ciała i oddechem.

Typowe błędy spotykane w trakcie wykonywania tego ćwiczenia:

- Brak koordynacji między ruchami ciała i oddechem,
- Ręka jest wysuwana w niewłaściwym kierunku,
- Środek masy ciała (ciężar) jest przesuwany do przodu, lub przenoszony w tył, podczas obracania górnej części ciała. W konsekwencji tego następuje wychylenie ciała i powstaje zbędne napięcie mięśni antagonistycznych, odpowiedzialnych za utrzymanie równowagi.
- Zbyt głośna intonacja dźwięku,
- Napięcie mięśni kończyn.

EFEKTY:

- Naprzemienne wysuwanie rąk ukośnie w górę, w prawo i w lewo, mechanicznie wspomaga funkcjonalność wątroby oraz usprawnia w niej krążenie krwi oraz bioenergii Qi.
- Właściwie zmodulowany dźwięk energetyzuje płuca.
- Skrętne obroty górnej części ciała pozytywnie oddziałują masująco na narządy wewnętrzne usytuowane w obszarze talii oraz brzucha.
- Ruchy ciała usprawniają jego funkcjonalność w obszarze talii i kolan oraz aktywizują procesy trawienia. Ma to szczególne znaczenie dla osób ze schorzeniami przewodu pokarmowego oraz dla ludzi w podeszłym wieku.
- Ćwiczenie to udrażnia biegnący wokół talii meridian opasujący „Dai Mai”, usprawniając w nim przepływ Qi.
- Poprawia się przepływ Qi we wnętrzu całego ciała.

ODDZIAŁYWANIA DODATKOWE:**Według mistrza Shi De Hong:**

„ Gdy wysuwamy ukośnie ręce w górę, intonując dźwięk „SI”, „serce oraz płuca troszczą się o łokcie, dbając o ich zdrowie”. Gdy ręce znajdują się blisko tułowia, a najmniejsze palce dłoni dotykają talii, otwierają się punkty energetyczne usytuowane pod pachami, i wypływa z nich zgromadzona w wątrobie szkodliwa Qi, przesycona negatywnymi emocjami (np. złością). Wykonując niniejsze ćwiczenie pozbywasz się zatem „przy okazji” szkodliwych emocji oraz energii. W trakcie wykonywania tego ćwiczenia, „toksyczna” Qi jest usuwana z ciała dwiema drogami:

1. *Przez usta - wraz z wydychanym powietrzem,*
2. *Z punktów znajdujących się pod pachami - wypływając przez nie podczas odsuwania rąk od ciała.”*

„ Zgodnie z teorią Liu Zi Jue, dźwięk „Si” poza oddziaływaniem na płuca oddziałuje głównie na wątrobę. Pomaga usunąć z niej, zużytą, szkodliwą Qi. Gdy wykonujesz niniejsze ćwiczenie odsuwając rękę, powinieneś jednocześnie rozszerzyć szeroko oczy, spoglądać „na”, „przez” i „za” unoszoną dłoń, gdyż pomaga to udrożnić meridian wątroby. W trakcie wykonywania ćwiczenia oczy stają się jasne, błyszczące i rozświetlone, a ponieważ wątroba „związana” jest meridianowo energetycznie z oczami, ćwiczenie to wpływa korzystnie na zdrowie oczu, likwidując np. ich przekrwienie.”

„ Wraz z wydechem rozpocznij wydawać dźwięk “Siii”, jednocześnie wysuwając rękę ukośnie w bok i w górę, zwierając krocze i delikatnie uwypuklając brzuch. Wydając dźwięk „Siii”, wyprowadź wraz wydechem przez usta poza swoje ciało zanieczyszczenia z płuc, a szkodliwą „zastałą” i skażoną emocjonalnie energię z wątroby z zagłębienia pod pachą”.

Ćwiczenie Drugie.
Dźwięk „HE”
Serce

Wraz z wdechem umieść dłonie przy tułowiu. Krawędzie dłoni dotykają do tułowia z boków ciała na poziomie talii. Palce dłoni skierowane są w przód, a dzięki ich rozluźnieniu, również naturalnie, nieznacznie w dół. Skieruj wzrok w przód. Minimalnie opuść biodra, uginając nogi w kolanach i opuść dłonie, wysuwając ręce przed siebie, ukośnie w dół, pod kątem około 45 stopni. Ręce są rozluźnione i nieznacznie ugięte w łokciach. Po wysunięciu i opuszczeniu dłoni ukośnie w dół, znajdują się one na poziomie bioder i oddalone są od siebie na szerokość bioder. Skieruj wzrok na dłonie. Powoli i delikatnie ugnij ręce w łokciach i zbliż dłonie do siebie, ruchem przypominającym nabieranie dłońmi wody. W chwili, gdy najmniejsze palce dłoni zetkną się z sobą podłużnie krawędziami (palce skierowane są w przód), dłonie powinny być uniesione do poziomu pępka. Wzrok nadal spoczywa na dłoniach. Unieś dłonie stykające się z sobą krawędziami do poziomu piersi, powoli prostując nogi w kolanach, i zginając ręce w łokciach. Podczas unoszenia, zwróć stopniowo wnętrza dłoni z punktami „lao gong” w kierunku ciała. Unieś przed sobą dłonie do poziomu szyi. Opuszki środkowych palców powinny znajdować się wysokości brody. Przedramiona są prawie prostopadłe do podłoża i równoległe względem siebie. Spoglądaj w przód i nieznacznie w dół. Unieś łokcie z boków ciała na wysokość ramion, jednocześnie obracając przedramiona spiralnie do wewnątrz i kierując palce dłoni w dół. W trakcie obrotu rąk i powolnego zwracania palców dłoni ku podłożu, „przetocz” dłonie wzajemnie po sobie, stykając je grzbietami. Opuść odrobinę tułów w dół, uginając nieznacznie nogi w kolanach. Opuść powoli i spokojnie z wydechem dłonie do poziomu pępka, (fot.7.) po czym rozsuń je na boki na poziomie bioder. Spoglądaj w przód i w dół. (fot.8.)

W trakcie opuszczania dłoni intonuj spokojnie dźwięk „He”.



fot.6.



fot.7.



fot.8.

fot.6, fot.7, fot 8: Zdjęcia mistrza Shi De Hong praktykującego drugie ćwiczenie Liu Zi Jue.

Kontynuując wykonywanie ćwiczenia, obróć ręce do wewnątrz i ponownie uginając ręce w łokciach zbliż do siebie przed brzuchem dłonie. Ruch ten przypomina nabieranie wody w dłonie z np. miski lub strumienia. Skieruj wzrok na dłonie. Z kolejnym wdechem unieś powoli przed sobą dłonie, stykając je krawędziami, i zgijając ręce w łokciach. Unoś powoli dłonie, jednocześnie powoli zbliżając je do twarzy wewnętrznymi stronami (z punktami „lao gong”), do chwili, gdy środkowe palce dłoni znajdą się na wysokości brody. Jednocześnie powoli wyprostuj nogi w kolanach i „unieś” ciało. „Przetocz” dłonie przed twarzą „do siebie” unosząc jednocześnie łokcie z boków ciała na wysokość ramion. Po obróceniu dłoni, ich grzbiety powinny się stykać, a palce być skierowane w dół. Rozluźnij ramiona i wraz z wydechem oraz lekkim ugięciem nóg w kolanach, opuść ręce przed środkową osią ciała, intonując dźwięk „HE”. W czasie, gdy opuszczasz dłonie, stykają się one z sobą grzbietami. Gdy opuścisz dłonie do poziomu podbrzusza, rozsuń je na poziomie bioder na boki. Punkty „lao gong” skierowane są w dół, i nieco ukośnie na boki. Skieruj wzrok przed siebie, ukośnie w dół.

Wykonaj ćwiczenie sześciokrotnie.

Intonuj dźwięk „HE” za każdym razem, gdy opuszczasz dłonie przed środkową osią ciała oraz rozsuwasz je na boki. Praktykując nie myśl o niczym, wówczas dźwięk „He” wzmocni cyrkulację Qi we wnętrzu ciała.

Dodatkowe informacje istotne dla prawidłowego wykonania ćwiczenia:

- We właściwej intonacji dźwięku „He” czynnie uczestniczy język. Wydając z wydechem dźwięk „HE”, delikatnie dotykaj końcem języka do podniebienia, tuż za zębami. Wydechaj powietrze tak, aby wypływało z ust między językiem, a podniebieniem.
- Wdychaj powietrze przez nos, unosząc ręce,
- Wydechaj powietrze przez usta, opuszczając i rozsuwając ręce na boki.
- Unosząc ręce z wdechem, uwypuklij łagodnie klatkę piersiową oraz unieś głowę.
- Unosząc ręce wyprostuj nogi, opuszczając ręce ugnij nogi w kolanach. (fot. 7, fot.8.)
- W czasie, gdy uginasz ręce w łokciach i wykonujesz dłońmi przed sobą na poziomie brzucha ruch przypominający „nabieranie w dłonie wody”, pochyl głowę w przód i w dół oraz wciągnij klatkę piersiową.

EFEKTY:

1. Zgodnie z teorią T.C.M, wibracja wywołana intonacją dźwięku „He” wnika do wnętrza organizmu i oddziałuje na serce. Właściwie wykonany wydech połączony z intonacją dźwięku „HE” pomaga pozbyć się z serca „zastąlej” Qi, i właściwie reguluje jego funkcjonalność.
2. Zgodnie z T.C.M. unoszenie i opuszczanie rąk przyczynia się do usprawniania funkcjonowania nerek, wpływając korzystnie na cyrkulację tzw. „wodnej Qi” w sieci meridianów we wnętrzu ciała.
3. „Wodna Qi” unosi się we wnętrzu ciała i dociera do serca, usuwając z niego nadmiar „ognia”, nie dopuszczając do wystąpienia w nim szkodliwego dla zdrowia tzw. „pożaru serca” (Chin: Xin Huo”). Ogrzana w sercu „wodna Qi” spływa meridianami w dół ciała, i po dotarciu do nerek ogrzewa je, oddziałując korzystnie na stan ich zdrowia oraz prawidłową funkcjonalność. Powyższe, współzależne oddziaływanie na siebie serca i nerek jest korzystne dla obu tych narządów, wzmacniając je oraz regulując ich optymalnie funkcjonowanie.
4. Płynne, delikatne i ciągłe ruchy nóg, rąk (w tym: dłoni, nadgarstków i łokci) oraz ramion, zwiększają ich elastyczność oraz poprawiają koordynację ruchową. Zapobiega to chorobom zwyrodnieniowym stawów górnej części ciała. Jest to szczególnie ważne dla osób w średnim i podeszłym wieku.

Według słów mistrza Shi De Hong:

„W T.C.M powiada się, że „język jest korzeniem/ kiełkiem serca”.

Wykonując niniejsze ćwiczenie unieś wraz z wdechem koniec języka w jamie ustnej i dotknij nim podniebienia, ułatwiając tym dotarcie „Wodnej Qi” do serca. Z sercem powiązane są nerki.

Gdy wykonujesz to ćwiczenie „Wodna Qi” wypływa z nerek, przemieszcza się w górę ciała, i dociera między innymi do serca, schładzając w nim szkodliwy dla zdrowia nadmiar ognia, natomiast „Ognista Qi” opada w dół ciała, ogrzewając „Wodną Qi” zgromadzoną w nerkach. Cykulacja ta jest korzystna dla zdrowia obu tych organów.”

„Ćwiczenie to pomaga wchłaniać dobrą energię z zewnątrz do wnętrza ciała.”

„Wykonywanie tego ćwiczenia jest korzystne dla ludzi w podeszłym wieku oraz dla osób mających problemy zdrowotne z obręczą barkową.”

„Unosząc dłonie „podnosimy” Qi z nerek, a opuszczając je sprowadzamy wewnętrzny ogień w dół ciała, zmniejszając jego żar.”

„Serce i płuca „zarządzają” łokciami. Serce należy do żywiołu ognia.

Dźwięk, który wydajemy podczas wykonywania tego ćwiczenia oznacza rzekę (Chin. „He”), (np. Żółta Rzeka - „Huang He”).

W ćwiczeniu tym metaforyczny nurt rzecznej wody gasi wewnętrzny płomień trawiący serce.

Po opuszczeniu i rozdzieleniu rąk na wysokości talii wykonujemy nadgarstkami niewielki ruch obrotowy. Równoważymy nim ilość Qi w sercu, gdyż przez ręce przebiegają między innymi dwa meridiany „Yin”, powiązane z sercem.

Z kolei, aby wydobyć , „wycisnąć” i uaktywnić wodną Qi z nerek, opuszczamy ciało, uwypuklając mięśnie grzbietu na poziomie nerek.”

„Z wdechem unosimy ręce, a z wydechem opuszczamy.

Obracamy nadgarstki z wdechem, a ruch zbliżenia dłoni, z punktami „lao gong” skierowanymi w górę, wykonujemy z wydechem.”

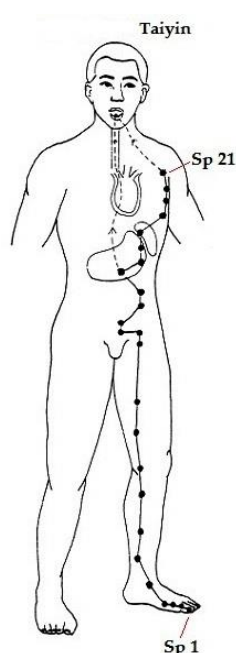
„Dźwięk „He” oczyszcza krew ze złożeń i zanieczyszczeń, usuwa zepsutą krew. Wykonując to ćwiczenie „otwórz” swoje serce duchowo i emocjonalnie.”

„W trakcie opuszczania dłoni od poziomu czoła, przed centralną osią ciała, ich palce skierowane są w dół. Opuszczając dłonie opuszczaj jednocześnie biodra, wykonując niewielki przysiad z równoczesnym uwypukleniem mięśni grzbietu na poziomie nerek spowodujesz tym, wypchniesz „Wodną Qi” w górę ciała. Jeśli wykonując powyższe ćwiczenie nie ugniesz nóg, wytworzysz zbyt dużo ognistej Qi, nie równoważąc jej ilości wodną Qi, co może się odbić negatywnie na twoim zdrowiu.”

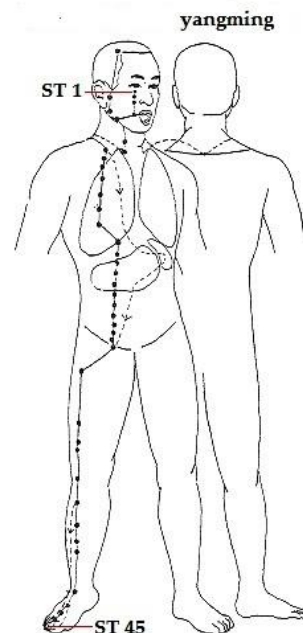
Ćwiczenie trzecie. Dźwięk „HU” Śledziona oraz Żołądek



fot.9.



rys.3.



rys.4.

fot.9: Zdjęcie mistrza Shi De Hong praktykującego trzecie ćwiczenie Liu Zi Jue.

rys. 3: Rysunek przedstawiający przebieg meridianu śledziony „Taiyin”.

rys. 4: Rysunek przedstawiający przebieg meridianu żołądka „Yangming”.

Rysunki pochodzą z sieci Web.

Trzecie ćwiczenie Liu Zi Jue reguluje funkcjonalność śledziony oraz żołądka, ponadto usuwa z nich szkodliwą dla zdrowia „starą”, zastałą bioenergię.

Po rozsunięciu dłoni na boki w poprzednim ćwiczeniu (fot 8.), utrzymuj przedramiona na poziomie żeber. Obróć ręce do wewnątrz (fot 9.), a następnie prostując nogi w kolanach zbliż dłonie do brzucha. Punkty „lao gong” dłoni skierowane są w stronę brzucha. Wykonaj wdech, następnie z długim i spokojnym wydechem, zaintonuj dźwięk „HU”, uginając nogi w kolanach i ponownie odsuwając dłonie od siebie do postawy widocznej na zdjęciu nr 9. Wysuwając dłonie w przód, rozsuń je nieco na boki i unieś w górę na wysokość piersi.(fot. 9). Po odsunięciu dłoni utrzymuj ręce w położeniu przypominającym obejmowanie nimi niewidzialnej kuli. Gdy zakończysz wydech (połączony z wydawaniem dźwięku „HU”), powoli wyprostuj nogi w kolanach, delikatnie zbliż ręce do ciała na wysokości pępka, utrzymując dłonie w odległości około 5 -10 cm od niego. Z kolejnym wydechem ponownie przysiądź odsuwając ręce od ciała, tak, jak poprzednio, intonując przy tym dźwięk „HU”.

Wzrok skierowany jest ukośnie przed siebie, ukośnie w dół.

DODATKOWE INFORMACJE DOTYCZĄCE WYKONANIA TRZECIEGO ĆWICZENIA LIU ZI JUE:

- We właściwej intonacji dźwięku „HU” aktywnie uczestniczy gardło. Aby poprawnie wykonać wydech połączony z intonacją dźwięku „HU”, należy zaokrąglić język we wnętrzu jamy ustnej, uformować wargi okrężnie i wysunąć je nieco do przodu, tworząc z nich okrągły, niewielki otwór. Wydech powietrza powinien następować przez tak ukształtowane usta. (fot. 9)
- Wdech następuje wraz ze zbliżaniem dłoni do brzucha, na wysokości pępka.
- Wydech ma miejsce wraz z:
 1. Odsunięciem dłoni od brzucha w przód, i rozsunięciem ich nieco na boki,
 2. Intonacją dźwięku „HU”,
 3. Uwypukleniem brzucha oraz talii,
 4. Obniżeniem postawy ciała, poprzez ugięcie nóg w kolanach,
 5. Przeniesieniem ciężaru ciała nieco w tył, bardziej na pięty.

EFEKTY:

Zgodnie z teorią T.C.M, intonacja dźwięku „HU” oddziałuje na śledzionę oraz na żołądek. Intonacja tego dźwięku połączona z umiejętnym wydechem pozwala na pozycie się ze śledziony oraz z żołądka „stęchłej, mętnej, zastałej i szkodliwej dla zdrowia energii Qi” oraz właściwie uregulować ich optymalną funkcjonalność. Podczas zbliżania rąk do pępka następuje zwiększenie wewnętrznego obiegu Qi w obrębie jamy brzusznej oraz koncentracja bioenergii w tym obszarze. Rozszerzanie oraz kurczenie się brzucha w trakcie wykonywania tego ćwiczenia działa masująco na żołądek oraz jelita, wzmacnia żołądek i śledzionę, reguluje ich funkcjonalność, co jest pomocne w leczeniu niestrawności.

Według słów mistrza Shi De Hong:

„ W ćwiczeniu tym, w czasie wdechu Qi płynie meridianem „Taiyin”, począwszy od dużego palca stopy, przez wewnętrzną część uda, aż do śledziony. (rys 3.) Uginając w trakcie wydechu nogi w kolanach, „wypychasz” wodną Qi z nerek. Dzieje się tak, gdyż zgodnie z teorią T.C.M kolana są funkcjonalnie i energetycznie powiązane z nerkami. Wraz z wydechem wodna Qi unosi się, przepływając między innymi przez meridian i obszar żołądka. (rys. 4.) Usuwane są wówczas ze śledziony szkodliwe toksyny oraz zastała Qi, która wpływa pod lewą pachę, (patrz rys. nr.3.), i z niej emitowana jest na zewnątrz ciała, zaś pozostała energia wpływa następnie do klatki piersiowej. Jeśli w czasie wykonywania ćwiczenia zewrzesz krocze i skupisz się na żołądku, usuniesz toksyny zarówno ze śledziony, jak i z żołądka.”

„W trakcie wdechu brzuch naturalnie się zapada, natomiast w trakcie wydechu uwypuklamy go. Ponadto, jednocześnie wraz z uwypukleniem brzucha, również boki tułowia (po obu stronach brzucha) oraz plecy (na poziomie nerek) zostają uwypuklone, „jak nadmuchiwany powietrzem balon”. W nerkach znajduje się Qi „przed urodzeniowa”, natomiast w śledzionie i w żołądku Qi „po urodzeniowa”. Praktykując qigong jesteśmy w stanie wzmacniać w organizmie oba jej typy. Nie można zapominać, że dla wytwarzania i pielęgnacji Qi istotne są także właściwe odżywianie oraz oddychanie.” (...)

„Dźwięk „HU” stymuluje usytuowany na brzuchu punkt akupunkturowy „Guanyuan”(CV 4, meridian „Ren Mai”).



rys.5.



rys.6.

rys. 5, rys.6, rys.7: Rysunki z sieci Web, na których przedstawiono usytuowanie na podbrzuszu punktu „Guanyuan”.

(...) „Jeśli nerki są w dobrym stanie, wówczas „produkują” esencję niezbędną do wytwarzania szpiku kostnego, który według T.C.M. wytwarza i odżywia mózg oraz rdzeń kręgowy. Zgodnie z T.C.M. mózg jest częścią i głównym skupiskiem szpiku kostnego. W języku chińskim szpik kostny określany jest słowem „sui”, zawartym w nazwie systemu qigong „Xi Sui Jing”, przy pomocy którego dąży się między innymi do oczyszczania i naenergetyzowania szpiku kostnego, mózgu oraz układu nerwowego.”

(...) „ Gdy wykonujesz trzecie ćwiczenie Liu Zi Jue, odsuwaj z wydechem dłoń od ciała na poziomie żołądka, natomiast z wdechem zbliżaj je do tułowia na wysokości pępka, nie dotykając jednak dłońmi brzucha. W trakcie odsuwania dłoni możesz mieć uczucie, jakby niewidzialna siła odpychała twoje ręce od ciała. Tą siłą jest Qi. Wewnętrzne wibracje odczuwane w rękach i dłoniach w trakcie wykonywania tego ćwiczenia mają swoje źródło w intonacji dźwięku „HU” pobudzająco cyrkulację Qi w obszarze brzucha, przez to jej siła wzrasta i może być ona wyraźnie odczuwalna.”

Wykonaj ćwiczenie sześć razy.

Ćwiczenie czwarte
Dźwięk „Xu”
płuca



fot.10.

fot.11.

fot.12.

fot.10, fot.11, fot.12: Zdjęcia mistrza Shi De Hong praktykującego czwarte ćwiczenie systemu qigong „Liu Zi Jue”.

Kontynuuj wykonywanie ćwiczeń Liu Zi Jue pozostając postawie z nogami nieznacznie ugiętymi w kolanach. Opuść przed sobą dłonie do poziomu i na szerokość bioder, tak, aby były zwrócone wewnętrznymi stronami (z punktami „lao gong”) w górę. Palce dłoni skierowane są ku sobie, znajdują się na jednym poziomie, w odległość około 10 centymetrów od siebie. Skieruj wzrok przed siebie, ukośnie w dół. Powoli wyprostuj nogi w kolanach i stań prosto.

Wraz z wdechem:

Wysuń dłonie przed siebie, unosząc je na wysokość szyi. Punkty „lao gong” skierowane są ku sobie. Obróć spiralnie ręce w nadgarstkach, kierując punkty „lao gong” najpierw w dół, następnie w stronę ciała, po czym ku sobie, i na koniec w górę. W czasie obrotu rąk w nadgarstkach łokcie utrzymywane są wąsko. Skieruj palce dłoni na boki, zbliż przedramiona do klatki piersiowej a nadgarstki do szyi. Obróć przedramiona wokół własnej osi, kierując w tył palce dłoni utrzymywanych ponad ramionami. Unieś dłonie na poziom żuchwy, z obu jej stron, i zginając szyję odchyl głowę w tył, kierując wzrok w przód i ukośnie w górę. Ściągnij łopatki, zbliżając je do kręgosłupa, rozciągnij ramiona i klatkę piersiową. Unieś ramiona, łokcie oraz dłonie. (fot 11.)

Następnie w trakcie bezdechu:

1. Nieznacznie przykucnij, rozluźniając i opuszczając uniesione przed chwilą wraz z wdechem ramiona.
2. Umieść dłonie przed sobą na poziomie szyi, wyprostuj szyję.

3. „Ustaw” głowę pionowo, i skieruj wzrok prosto przed siebie.
4. Obróć ręce w nadgarstkach, kierując dłonie wewnętrznymi stronami w przód. Palce dłoni skierowane są w górę. (fot.10.)

Wraz z wydechem:

Wypchnij powoli dłonie przed siebie w przód, na poziomie i szerokości ramion, intonując jednocześnie dźwięk „SY”. Jest on podobny do dźwięku brzęczącego w locie komara. Palce dłoni są skierowane w górę i naturalnie rozdzielone, nie stykając się z sobą. (fot.12.)

Po zakończeniu wydechu, **w trakcie kolejnego bezdechu** obracamy ręce przed sobą wokół własnej osi. Kierujemy punkty „lao gong”, najpierw w kierunku podłoża, a następnie w górę. Ruch ten przypomina gest wyciągania rąk w prośbie o jałmużnę. Zbliź następnie przedramiona i dłonie do tułowia, obracając nadgarstki z dłońmi (punkty „lao gong” skierowane są w górę), tak, jakbyś obracał w rotacji „na zewnątrz” dwie trzymane na dłoniach tace. Pod koniec ruchu dłonie znajdują się po obu stronach żuchwy, ponad ramionami, a ich palce skierowane są w tył.

Według mistrza Shi De Hong:

„W czasie, gdy unosimy ręce, Qi płynie w górę ciała. Obrót dłoni wykonywany przy żuchwie połączony z napięciem mięśni i wyzwoleniem siły pomaga w pracy sercu i płucom, wzmacnia ramiona oraz łokcie. Zbliżając dłonie co żuchwy, łopatkki są zwarte, wzrok skierowany w górę, a przedramiona cofnięte pionowo w tył. Odchylenie głowy w tył poprawia elastyczność odcinka szyjnego kręgosłupa. Przy wdechu należy brzuch wciągnąć, a przy wydechu naturalnie rozluźnić.” (...)
Na skutek intonowania dźwięku „SY” organy wewnętrzne ulegają wzmocnieniu. (...) Ćwicząc pamiętaj, że płuca zarządzają cyrkulacją Qi w całym twoim ciele. Wdychaj i wydychaj powietrze powoli, tak, by wpływało do twoich płuc gładko, a wydostawało się z nich naturalnie, zgodnie z różnicą ciśnienia panującego we wnętrzu i na zewnątrz twojego ciała. Oddech taki przypomina nadmuchiwanie balonu i powolne spuszczenie z niego powietrza.”

Poprawna intonacja dźwięku „SY” uwarunkowana jest właściwym usytuowaniem względem siebie zębów osadzonych w górnej szczęce oraz w żuchwie. Podczas wydechu i wydawania dźwięku, należy zwrócić uwagę, aby zęby osadzone w górnej szczęce oraz w żuchwie znajdowały się względem siebie równolegle. Powinny być one utrzymywane niewielkiej odległości od siebie, z wąską szczeliną pomiędzy nimi. Koniec języka powinien delikatnie dotykać we wnętrzu jamy ustnej do zęby zakorzenione w dziąśle żuchwy. Wydychaj powietrze przez wąską przestrzeń pomiędzy zębami górnej szczęki i żuchwy, intonując jednocześnie dźwięk „SY” oraz wypychając dłonie poziomo w przód. Po zakończeniu ruchu i wydechu połączonego z intonacją dźwięku, obróć nadgarstki do wewnątrz, tak, aby skierować palce dłoni nawzajem ku sobie, a wnętrza dłoni z punktami „lao

gong” w kierunku własnego ciała. W trakcie zbliżania rąk do ciała wdychaj powietrze przez nos.

Uwaga: Uniesienie dłoni, rąk i przedramion przy twarzy, rozsuniecie ramion i „rozciągnięcie” klatki piersiowej wraz z odchyleniem głowy w tył, należy wykonać wraz z wdechem w jednej, płynnej akcji.

ZALECENIA:

Ruchy: uniesienia rąk do wysokości barków, rozsunęcia ramion, rozciągnięcia i uwypuklenia klatki piersiowej oraz odchylenie głowy w tył zginając szyję, powinny być wykonane w jednym ciągu połączonych z sobą ruchów, jednym po drugim. Gdy odchylasz głowę w tył, przyciągnij nieco brodę do siebie.

EFEKTY:

Wykonując czwarte ćwiczenie Liu Zi Jue regulujesz właściwą funkcjonalność wątroby. Ponadto, zgodnie z T.C.M., intonacja dźwięku „SY” oddziałuje również na płuca, tak więc właściwe wykonanie tego ćwiczenia powoduje, że wraz wydechem „mętna i zastała Qi” jest z płuc usuwana oraz przywracana ich optymalna funkcjonalność.

Rozsuwanie ramion wraz z rozciąganiem i uwypuklaniem klatki piersiowej oraz odchyleniem głowy w tył, przyczynia się do pełniejszego wypełnienia wnęk w płucach świeżym powietrzem. Wciąganie w trakcie wdechu podbrzusza powoduje, że „wodna Qi” unosi się z Dolnego Dan Tian (usytuowanego w brzuchu, poniżej pępka), w górę ciała, docierając do klatki piersiowej, a w nie między innymi do płuc korzystnie je energetyzując. Jednoczesne wprowadzenie do płuc świeżego powietrza i czystej, świeżej Qi zwiększa efektywność procesów wymiany tlenowej w płucach.

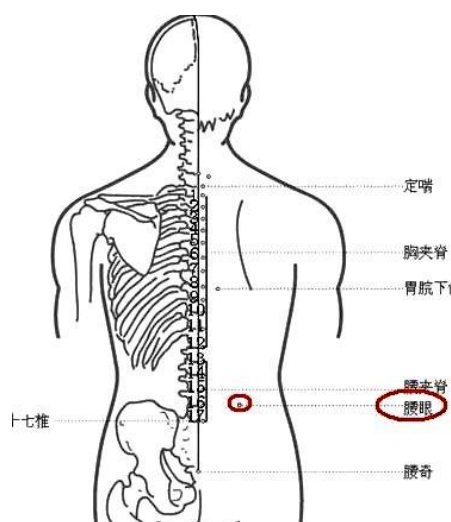
Unoszenie rąk do poziomu barków, rozluźnianie ramion oraz wykonywanie pchnięć dłońmi w przód pobudza punkty usytuowane na ciele wokół ramion, efektywnie redukując zmęczenie mięśni obręczy barkowej, szyi i pleców, przeciwdziałając schorzeniom i bólom karku, zapaleniom tkanek otaczających stawy szyi i ramion oraz przeciwdziałając szybkim nawrotom przemęczenia mięśni w powyższych obszarach ciała.

Ćwiczenie piąte

Dźwięk „CHUI” (wymawiaj: „Czuei”)

Nerki

Rozluźnij nadgarstki i skieruj palce dłoni w przód. Punkty „lao gong” we wnętrzach dłoni skierowane są ku podłożu. Rozsuń ręce na boki na poziomie ramion, kierując palce dłoni na boki. Obróć ręce wokół własnej osi do wewnątrz i przenieś łukiem za siebie, umieszczając dłonie na plecach na punktach „Yaoyan” (rys 7). Palce dłoni zwrócone są w dół. (fot. 13) Skieruj wzrok przed siebie, ukośnie dół.



rys.7.

rys.7: Rysunek z sieci Web, przedstawiający tułów człowieka z zaznaczonym czerwoną obwódką punktem „Yaoyan”.

1. Punkty „Yaoyan” (GV 3) usytuowane są na plecach, o 3,5 „cuna” w bok od dolnej granicy kręgu „L-4”. Masowanie ciała w ich obszarze łagodzi ból pleców, wzmacnia nerki i mięśnie grzbietu w okolicy lędźwiowej. Są to „lokalne” punkty wykorzystywane w leczeniu za pomocą akupunktury ostrego i przewlekłego bólu odcinka lędźwiowego kręgosłupa, bez względu na jego etiologię.

Ugnij nieznacznie nogi w kolanach, opuść biodra i przesun jednocześnie dłonie w dół ciała, sunąc nimi po plecach, z poziomu talii, przez biodra i uda. Ugnij ręce w łokciach i przenieś z tyłu ciała łukiem w przód i w górę, unosząc dłonie przed sobą do poziomu pępka. Dłonie skierowanymi są wewnętrznymi stronami do wewnątrz. Punkty „lao gong” w „sercach dłoni” skierowane są ku sobie. / Postawa ta przypomina człowieka, który stoi w niewielkim przysiadzie i trzyma przed sobą w równoległe utrzymywanych na poziomie żeber dłoniach niewidoczną kulę, np. piłkę plażową. (fot.15.) Skieruj wzrok w przód i ukośnie w dół. Wraz z wydechem zaintonuj dźwięk „CHUI” (wymawiaj: „czuej”), przesuwając dłonie po swoim ciele w dół, a następnie unosząc ręce przed sobą w przód oraz w górę. Po zakończeniu wydechu i artykulacji dźwięku „CHUI”, powoli wyprostuj nogi w kolanach, stań prosto, i jednocześnie ponownie zbliż dłonie do siebie, delikatnie dotykając ich wewnętrznymi stronami do tułowia, z obu stron brzucha, na poziomie talii. Palce dłoni skierowane są ukośnie, przyśrodkowo w dół, w kierunku Dolnego Dan Tian, a kciuki przylegając poziomo do brzucha, skierowane są wzajemnie ku sobie. Przesuń dłonie, przylegające wewnętrznymi stronami do ciała, do tali, kierując palce dłoni w dół. Skieruj wzrok w przód, ukośnie w dół. Przenieś dłonie w tył wokół talii i połóż na plecach po obu stronach kręgosłupa, przykrywając nimi punkty „Yaoyan”, po czym delikatnie

naciśnij dłońmi na ciało. Palce dłoni umieszczone na plecach skierowane są przyśrodkowo, ukośnie w dół, w kierunku kości ogonowej. Wzrok nadal skierowany jest w przód i zarazem ukośnie w dół. Ugnij lekko nogi w kolanach i lekko przykucnij, przenosząc jednocześnie ręce w dół z tyłu ciała. Ugnij ręce w łokciach i ponownie przenieś je przed siebie, łukiem z tyłu ciała, w przód i w górę, unosząc dłonie na wysokość pępka. Wewnętrzne strony dłoni skierowanymi są ku sobie, a palce wskazujące utrzymywane są poziomo w stosunku do podłoża. (fot.13, fot.14, fot.15.) Wzrok skierowany jest w przód i ukośnie w dół. **Powtórz ćwiczenie sześć razy**, za każdym razem wymawiając z wydechem dźwięk „CHUI” w czasie opuszczania dłoni i unoszenia ich przed sobą.

Właściwa intonacja dźwięku „CHUI” jest uzyskiwana dzięki poprawnemu ukształtowanie ust. Podczas wydechu połączonego z artykulacją dźwięku „CHUI” (czytaj: „CZUEJ”), w końcowej fazie artykulacji dźwięku, gdy brzmi już jedynie litera „J”, cofnij język oraz kąciki ust, zwracając uwagę, aby zęby osadzone w górnej szczęce oraz w żuchwie znajdowały się względem siebie równolegle. Takie ukształtowanie ust umożliwi ci wykonanie wydechu powietrza przez gardło, tak, aby w jamie ustnej przepływało ono po obu stronach języka. Wdech następuje nosem w trakcie zbliżania rąk do ciała i umieszczania dłoni przy tułowiu z obu stron ciała, na poziomie talii. Ruchy zginania nóg w kolanach, opuszczenia rąk i przeniesienia ich w przód i w górę, powinny być wykonane z mocą, zdecydowaniem i z pełnią ducha, przez co akcja ta jest wykonywana z płynnym przyspieszeniem ulegającym naturalnemu wyhamowaniu po uniesieniu rąk do poziomu brzucha. W czasie opuszczania i przenoszenia rąk, ramiona są rozluźnione. Ruch opuszczania rąk wspomagany jest płynnym „zamachem” zainicjowanym i wykonanym całym ciałem.

EFEKTY:

Zgodnie z T.C.M., umiejętny wydech połączony z intonacją dźwięku „CHUI” oddziałuje na nerki, usuwając z nich starą, „mętną” i szkodliwą dla zdrowia Qi oraz przywracając ich optymalne funkcjonowanie. Teoria T.C.M. zakłada, że obszar talii jest „domem” dla nerek. W związku z tym, że nerki znajdują się w ciele po obu stronach kręgosłupa, na wysokości jego odcinka lędźwiowego, funkcja obszaru talii jest ściśle związana z ich aktywnością funkcjonalną. Masaż dłońmi dolnej części pleców, talii oraz brzucha, wzmacnia talię oraz nerki, poprawiając ich funkcjonalność oraz zapobiegając starzeniu się.



fot.13.

fot.14.

fot.15.

Ćwiczenie to wzmacnia nerki i energię Yang Qi w całym ciele.

Zgodnie ze słowami mistrza Shi De Hong:

„Wykonując to ćwiczenie, najpierw rozsuń poziomo ręce na boki, na wysokości ramion. Punkty „lao gong” w dłoniach skierowane są w kierunku podłoga. Opuść dłonie i połóż je na plecach na wysokości nerek, umieszczając kciuki poziomo po obu stronach tułowia i kierując je w przód, natomiast pozostałe palce dłoni kierując ukośnie i przyśrodkowo w dół, w kierunku kości krzyżowej. (fot .13) Po położeniu dłoni na plecach punkty „lao gong” skierowane są w stronę ciała. Artykułując dźwięk „CHUI” przysiądź, uginając nieznacznie nogi w kolanach, sunąc jednocześnie dłońmi w dół ciała po pośladkach i udach. Skieruj punkty „lao gong” usytuowane na dłoniach ku sobie, i wysuń dłonie w przód, unosząc je w górę na wysokość splotu słonecznego. Intonując dźwięk „CHUI” wypchnij brzuch i nieco przysiądź. W trakcie unoszenia dłoni poprowadź Qi ze stóp w górę ciała meridianami przebiegającymi przez nogi, biegnącymi po ich wewnętrznych stronach, do punktu Hui Yin, a następnie kości ogonowej, i dalej wzdłuż dolnej części kręgosłupa, aż do nerek. Wyobraź sobie, że w trakcie dalszej części wydechu dźwięk „CHUI” wyprowadza z nerek wszelkie szkodliwe toksyny, które następnie są wydalane z organizmu wraz z wydychanym przez usta powietrzem.”

Ćwiczenie szóste
Dźwięk „XI” (wymawiaj: „ŚJI”)
San Jiao

Opuść ręce z przodu ciała, umieszczając dłonie przed dolną częścią brzucha. Wzrok skierowany jest w przód i ukośnie w dół. Obróć ręce wokół osi do wewnątrz i skieruj punkty „Lao gong” na zewnątrz, na boki ciała. Punkt „lao gong” w prawej dłoni skierowany jest w prawo, a lewej dłoni w lewo. Grzbiety dłoni znajdują się blisko siebie, a palce dłoni skierowane są w dół. Skieruj wzrok na dłonie (fot. 16.)

Z wdechem przez nos powoli wyprostuj kolana, stań prosto, unieś łokcie i dłonie do poziomu piersi. Łokcie skierowane są na boki, a dłonie znajdują się przed rękąjścią mostka klatki piersiowej.

Z wydechem unieś przed sobą dłonie na wysokość twarzy, rozsuń „łukami” w górę i na boki, intonując jednocześnie dźwięk „XI”.

Po rozłożeniu rąk na boki, dłonie znajdują się na wysokości głowy, a punkty „lao gong” w dłoniach skierowane są w górę. W czasie unoszenia rąk ponad głowę, tuż przed ich rozłożeniem na boki, podążaj wzrokiem za unoszonymi dłońmi, zginając kark i odchylając głowę w tył. Gdy rozkładasz dłonie na boki, pozostaw odchyloną w tył głowę, a wzrok skieruj w górę i ukośnie w przód. (fot.17.)

Ugnij lekko nogi w kolanach, przenieś ręce z powrotem tą samą drogą, którą je rozsunąłeś przed klatkę piersiową. Gdy dłonie i łokcie znajdą się ponownie na wysokości ramion, przedramiona utrzymywane są równoległe do podłoża, a palce dłoni skierowane ku sobie. Punkty „lao gong” w dłoniach zwrócone są ku podłożu. Skieruj wzrok ponownie przed siebie, ukośnie w dół. (fot.18.)

Ugnij lekko nogi w kolanach, opuść biodra w dół i delikatnie przykucnij. Zwróć uwagę, aby ugiąć nogi w kolanach pod odpowiednim kątem oraz aby po ich ugięciu kolana nie były wysunięte na boki, bądź skierowane przyśrodkowo do wewnątrz. Patrząc na sylwetkę tak stojącego człowieka od przodu, rzut pionowy jego nóg powinien być prostopadły do podłoża, i przypominać kształt „II”, nie zaś wykrzywiony na zewnątrz, tj: „()”, bądź do wewnątrz, tj: „)()”. Jednocześnie opuść powoli przed sobą dłonie do poziomu pępka, a następnie rozsuń je na boki, każdą na odległość około 15 centymetrów od kości udowej. Punkty „lao gong” w dłoniach zwrócone są w dół oraz ukośnie na boki. Skieruj wzrok przed siebie, ukośnie w dół. (fot.19) Po zakończeniu wydechu opuść dłonie, obróć ręce wokół osi i ponownie przyjmij postawę, jak na fot.16. Nieznacznie ugnij szyję i pochyl głowę w przód, kierując wzrok na dłonie. Unieś przed sobą dłonie, tak, jak poprzednio, i ponownie rozłóż ręce na boki, kierując wzrok w górę i przód oraz intonując dźwięk „XI”.

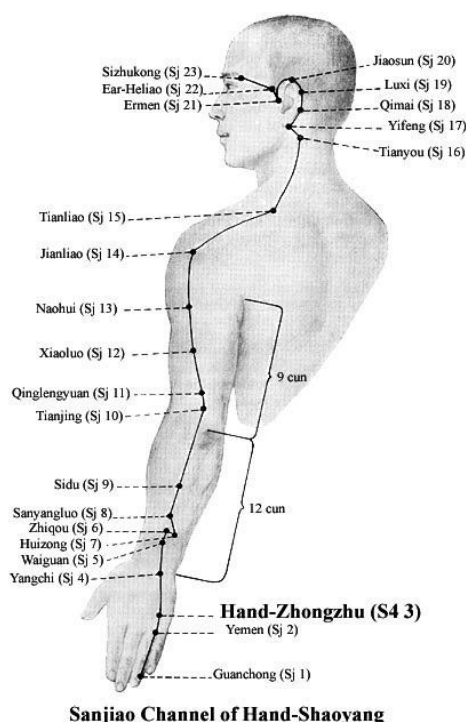
Powtórz ćwiczenie sześć razy.

Poprawna intonacja dźwięku „XI” zależna jest właściwego położenia względem siebie zębów znajdujących się w górnej szczęce oraz w żuchwie, a także od „ułożenia” języka. W trakcie wydechu połączonego z artykulacją dźwięku „XI” język w jamie ustnej powinien być nieco uniesiony, i dotykać końcem do zębów osadzonych z

przodu w żuchwie. Kąciki ust powinny być rozchylone, cofnięte nieco w tył oraz jednocześnie lekko uniesione w górę, tak, by wyraz twarzy przypominał uśmiech. Zbliź do siebie zęby trzonowe, wydychając powietrze przez szczelinę między zębami.

EFEKTY:

Zgodnie z teorią T.C.M, wydech połączony z intonacją dźwięku „XI” oddziałuje głównie na energię Qi płynącą meridianem „Shaoyang” przez „San Jiao”.



rys.8

rys.8: Rysunek z sieci Web na których przedstawiony został przebieg meridianu „Shaoyang” we wnętrzu ludzkiego ciała.

W efekcie rozkładania rąk na boki (w trakcie wykonywania niniejszego ćwiczenia), zostaje najpierw uregulowany przepływ Qi w meridianach „Yang” rąk; tj. w meridianie Potrójnego Ogrzewacza, meridianie Jelita Cienkiego oraz w meridianie jelita Grubego, a następnie w całym ciele. Podczas wykonywania ćwiczenia, powyższe meridiany rozszerzają się, na skutek czego przepływa nimi większa, niż zazwyczaj ilość energii. Po dotarciu do określonych narządów i organów poprawia ona ich funkcjonalność.

Qi szkodliwa dla zdrowia podąża wraz z wibracją dźwięku „XI” w górę ciała przez obszar całego „San Jiao”, począwszy od Dolnego Jiao aż do Górnego Jiao, i jest usuwana z organizmu wraz z wydychanym powietrzem. Ciąg wykonywanych ruchów rąk, takich jak: unoszenie, rozpościeranie, wyciąganie, nacisk, rozluźnianie, obracanie wokół osi oraz zbliżanie dłoni do ciała, wspomaga rozwój głębokiego oddychania, poprawia dotlenienie całego organizmu oraz

pozytywnie oddziałuje na serce. Te dwie funkcje są współzależne, wspólnie regulując przepływ krwi oraz Qi przez wnętrze ciała.



fot.16.



fot.17



fot.18.



fot.19.

RUCHY KOŃCZĄCE PRAKTYKĘ LIU ZI YUE:

Według mistrza Shi De Hong:

„Istnieje wiele systemów qigong promujących zdrowie. Jednym z nich jest qigong „Sześciu Znaków i Dźwięków”. Jego historia liczy sobie dwa tysiąclecia. Ćwicząc go powinniśmy być spokojni, zrelaksowani i szczęśliwi.

Gdy w ostatnim ćwiczeniu rozkładamy ręce na boki i odchylamy głowę w tył, wzrok kierujemy w górę.

Gdy opuszczamy ręce, przysiadamy uginając kolana i prostujemy głowę, wzrok kierujemy przed siebie.

Po opuszczeniu dłoni do poziomu bioder, rozchylamy je ukośnie w przód i na boki, obracając przedramiona wokół osi, wykonując ruch przypominający objęcie dłońmi niewidzialnej kuli. Ruch ten występuje również w pierwszym ćwiczeniu Liu Zi Yue. Utrzymuj dłonie przed brzuchem obejmując nimi niewidzialną kulę, po czym połóż lewą dłoń na podbrzuszu na wysokości Dolnego Dan Tian, a następnie prawą dłoń na lewej dłoni. Kciuk prawej dłoni objęty jest przez palec wskazujący oraz kciuk lewej dłoni. Gdy położysz dłonie na podbrzuszu wyprostuj nogi, odetchnij spokojnie sześć razy, poczym dostaw powoli lewą stopę do prawej stopy, i opuść naturalnie dłonie z boków ciała.”

Opis ruchów kończących praktykę Liu Zi Yue:

Rozsuń dłonie na boki na poziomie brzucha, obracając przedramiona wokół własnej osi tak, aby punkty „lao gong” skierowane były do wewnątrz. Połóż powoli lewą dłoń na podbrzuszu, a następnie prawą dłoń na lewej, tak, aby kciuk prawej dłoni został objęty przez palec wskazujący i kciuk lewej dłoni. Rozmasuj brzuch

dłońmi, przesuając je po nim okrężnie wokół pępka. Masując brzuch, przesuwaj po nim najpierw dłonie sześć okręgów w prawo, przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, a następnie sześć okręgów w lewo, zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara. Pocieranie dłońmi brzucha wokół pępka kieruje Qi do miejsca jej właściwej lokalizacji w jego obszarze, ponadto pomaga ćwiczącemu powrócić do stanu przyjemnego rozluźnienia, którego doświadczał przed rozpoczęciem wykonywania ćwiczeń. Po zakończeniu masażu brzucha przytrzymaj dłonie przylegające do podbrzusza i odetchnij sześć razy, po czym powoli wyprostuj nogi w kolanach i stań prosto w pełni rozluźniony i zrelaksowany. Opuść dłonie tak, aby zwisały naturalnie i swobodnie po bokach ciała z obu jego stron. Skieruj wzrok przed siebie, ukośnie w dół.

Wykonywanie powyższych ćwiczeń w stanie relaksu ciała ze spokojnym umysłem, pozwala na zgromadzenie Qi, regulację jej niezakłóconego i optymalnego przepływu siecią meridianów do organów i narządów wewnętrznych. Wpływa to korzystnie na zdrowie całego organizmu i pozwala na długie utrzymywanie zdrowia.



fot.20.

fot.20: Mistrz Shi De Hong wraz z polskimi uczniami w swojej szkole kung fu usytuowanej na terenie Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin. Za mistrzem Shi De Hong w czerwonej koszulce stoi Bartłomiej Dymek 😊 (Chiny, sierpień 2014r.)

Sławomir Pawłowski

Gdynia maj 2015 r