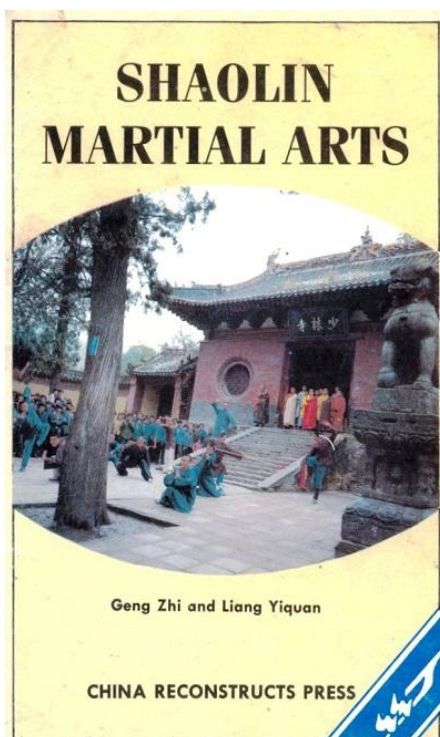


Dwanaście sposobów ochrony zdrowia mistrza Huang De Fa

Shaolińskie sztuki walki są ściśle powiązane z różnymi metodami ochrony zdrowia. Na przestrzeni wieków adepci „Shaolin kung fu” zgromadzili w tym względzie wiele sprawdzonych w praktyce doświadczeń. Są one obecnie wykorzystywane nie tylko przez entuzjastów sztuk walki, lecz także przez ludzi nie związanych z nimi, pragnących budować i utrzymywać przy ich pomocy własne zdrowie. Twórcą przedstawionych w niniejszym opracowaniu „Dwunastu sposobów ochrony zdrowia” jest Huang De Fa - mistrz shaolińskich sztuk walki, które praktykował przez ponad pięćdziesiąt lat. Swoje doświadczenia z zakresu budowania, utrwalania i ochrony zdrowia zawarł on w przedstawionych w niniejszym opracowaniu p.t. „Dwanaście sposobach ochrony zdrowia”. Są one dobrym przykładem na to, jak na bazie starszych, prozdrowotnych systemów ćwiczeń oraz zaleceń, tworzą nowe zestawy ćwiczeń i wskazań, będące esencjonalną, cząstkową kompilacją wiedzy zawartej w swych obszerniejszych w tym względzie pierwowzorach.

Niniejsze opracowanie opiera się na informacjach Geng Zhi oraz mistrza Liang Yiquan zawartych w książce p.t. „Shaolin Martial Arts” wydanej przez China Reconstructs Press w 1987 roku.



fot.1

fot.1 Okładka książki p.t. „Shaolin Martial Arts” wydanej przez „China Reconstructs Press” w 1987 roku.

Dwanaście sposobów ochrony zdrowia mistrza Huang De Fa

1. Zalecenia wstępne oraz opis postawy ciała przed rozpoczęciem wykonywania ćwiczeń.

Praktycy tych ćwiczeń wykonując je na zewnątrz pomieszczeń zazwyczaj czynią to w postawie stojącej, gdy natomiast praktykują je we wnętrzu pomieszczenia, np. w pokoju, wykonują je siedząc.

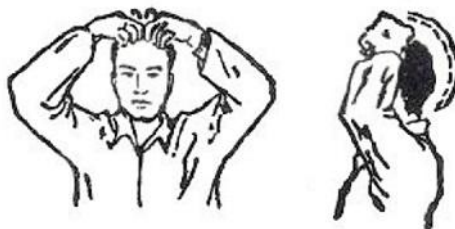
- Jeśli zamierzasz ćwiczyć stojąc, stań stopami równoległymi względem siebie, rozstawionymi na szerokość ramion. Palce stóp skierowane są w przód. Dłonie oparte są na tułowi z obu jego stron, na wysokości talii.
- Jeśli chcesz wykonywać ćwiczenia siedząc, usiądź prosto, np. na krześle, i oprzyj obie stopy na podłożu tak, aby pięty spoczywały na nim, a stopy były oddalone od siebie w linii bocznej na szerokość bioder. Palce stóp skierowane są w przód. Połóż dłonie na kolanach. (rys.1.)



rys.1.

Pierwszy sposób

ROZCZESYWANIE WŁOSÓW PALCAMI DŁONI



rys.2.

rys.2: Rysunki przedstawiające pierwszy sposób o nazwie „Rozczesywanie włosów palcami dłoni”.

OPIS SPOSOBU

Zegnij wszystkie palce w obu dłoniach. Przesuń opuszkami palców po skórze głowy, począwszy od przodu nad czołem, w tył, aż do potylicy. Przeczesyj palcami dłoni włosy na głowie, jak dwoma grzebieniami. Powtórz ruchy przeczesywania włosów szesnaście razy, bez względu na to, jakie długie posiadasz włosy.

ODDZIAŁYWANIE

Chroni włosy przed wypadaniem.

UWAGI DO PRAKTYKI

- Aby nie podrapać skóry głowy, przed rozpoczęciem rozczesywania włosów palcami dłoni zadbaj o właściwą pielęgnację paznokci.
- Wykonuj czeszące ruchy palcami dłoni przesuając je po głowie wyłącznie od przodu w tył.
- Przeczesyując włosy palcami dłoni używaj takiej siły nacisku na skórę głowy, aby dotyk był przyjemny.

Drugi sposób

MASAŻ TWARZY, NOSA, OCZU ORAZ SKRONI

OPIS SPOSOBU

1. Pocieraj dłonie o siebie do chwili, aż poczujesz, że stały się gorące. Rozmasuj skórę twarzy rozgrzanymi pocieraniem dłońmi, przesuając je po niej naprzemiennie w górę i w dół szesnaście razy, tj. sunąc nimi po twarzy szesnaście razy w górę i szesnaście razy w dół.
2. Rozmasuj obszar po obu stronach nosa opuszkami środkowych palców dłoni, przesuując je z obu jego stron, począwszy od poziomu oczu, w dół, aż do poziomu dziurek nosa.
3. Wykonaj powyższe ruchy palcami dłoni szesnaście razy.
4. Zamknij oczy, a następnie przyłóż opuszki palców do powiek. Przesuń szesnaście razy opuszki palców dłoni po powiekach i znajdujących się pod nimi gałkach oczu, począwszy od sąsiadującej z nosem wewnętrznej strony, ku stronie zewnętrznej, znajdując się bliżej skroni.
5. Rozmasuj skronie opuszkami kciuków dłoni. Uczyń to przesuując je szesnaście razy po skroniach, od przodu głowy w tył, w kierunku karku.

ODDZIAŁYWANIE

Redukuje zmarszczki na twarzy.

UWAGI DO PRAKTYKI

- Wykonując niniejsze ćwiczenie oddychaj miarowo i głęboko, wstrzymując oddech w trakcie przesuwania palców dłoni po skórze głowy.
- Pocieraaj dłonie o siebie aż do ich rozgrzania się nie wydając przy tym żadnych dźwięków.

Trzeci sposób

PORUSZANIE OCZAMI



rys.3.

rys.3: Rysunek przedstawiający trzeci sposób o nazwie „Poruszanie oczami”.

OPIS SPOSOBU

Spleć z sobą palce dłoni, a następnie połóż splecione dłonie na potylicy. Zamknij powoli oczy.

1. Poruszaj gałkami ocznymi naprzemiennie w prawo i w lewo trzydzieści sześć razy, tj. po osiemnaście razy w każdą stronę.
2. Wykonaj gałkami ocznymi osiem okrężnych ruchów, zgodne z kierunkiem ruchu wskazówek zegara, a następnie kolejne osiem w przeciwnym kierunku. (rys.3.)

ODDZIAŁYWANIE

Chroni oczy przed chorobami.

UWAGI DO PRAKTYKI

- Gdy poruszasz gałkami oczu naprzemiennie w lewo i w prawo, wykonaj to w każdą ze stron najdalej, jak to tylko możliwe.
- Gdy poruszasz gałkami oczu okrężnie, w kierunku „na zewnątrz”, zrób to najobszerniej, jak tylko zdołasz.

Czwarty sposób

STUKANIE ZĘBAMI O SIEBIE

OPIS SPOSOBU

Utrzymuj postawę ciała oraz ułożenie rąk takie, jakie przyjąłeś wykonując poprzednie ćwiczenie.

Zamknij usta. Nie rozdzielając warg rozewrzyj zęby osadzone w szczęce oraz w zuchwie tak dalece, jak to tylko możliwe.

Zastukaj zębami o siebie trzydzieści sześć razy.

ODDZIAŁYWANIE

Stabilizuje zęby w dziąsłach.

UWAGI DO PRAKTYKI

- Stukaj zębami o siebie słyszalnie, lecz niezbyt mocno i nie za szybko.
- Stukaj zębami o siebie czterokrotnie w trakcie każdego wydechu.

Piąty sposób**PORUSZANIE JĘZYKIEM WE WNĘTRZU JAMY USTNEJ****OPIS SPOSOBU**

Spleć z sobą palce dłoni. Umieść dłonie ze splecionymi palcami na karku, obejmując nimi i podtrzymując głowę. Zamknij powoli i delikatnie usta. Poruszaj okrężnie językiem we wnętrzu jamy ustnej, najpierw w lewo, a następnie w prawo, po trzydzieści sześć razy w każdą stronę. Gdy to uczynisz, dotknij końcem języka do podniebienia, tuż za korzeniami zębów osadzonych w szczęce.

ODDZIAŁYWANIE

Chroni przed nieżytem gardła.

Szósty sposób**POŁYKANIE ŚLINY****OPIS SPOSOBU**

Gdy skończysz stukać zębami o siebie i poruszać językiem we wnętrzu jamy ustnej, przełknij zgromadzoną w ustach ślinę. Uczyń to połykając ją głęboko ze słyszalnym dźwiękiem przełykania.

ODDZIAŁYWANIE

Poprawia trawienie.

UWAGI DO PRAKTYKI

- Nie wypluwaj zgromadzonej w ustach śliny, lecz po prostu ją połknij.

Siódmy sposób**OSTUKIWANIE PALCAMI TYLNEJ CZĘŚCI CZASZKI**



rys.4.

rys.4: Rysunek przedstawiający siódmy sposób noszący nazwę „Ostukiwanie palcami tylnej części czaszki”.

OPIS SPOSOBU

Położ palce dłoni na tylnej części głowy, tak, aby były skierowane ku sobie. Przesuń dłonie po bokach głowy w przód, zaginając delikatnie małżowiny uszne. Położ palce wskazujące dłoni na palcach środkowych. Naduś palcem wskazującym lewej dłoni na palec środkowy, pozwalając, by się z niego zsunął i uderzył w tył głowy. Jeśli uczyniłeś to prawidłowo, powinieneś usłyszeć we wnętrzu głowy dudniący dźwięk przypominający bębnienie. Następnie uczyń to samo za pomocą palca wskazującego prawej dłoni, naciskając nim na palec środkowy, i uderzając nim w tył czaszki, wywołując w jej wnętrzu dudniący dźwięk bębnienia.

Wykonaj to ćwiczenie stukając naprzemiennie palcami wskazującymi dłoni w tył czaszki, raz palcem wskazującym prawej dłoni, a raz lewej dłoni, uderzając nimi w sumie czterdzieści osiem razy.

ODDZIAŁYWANIE

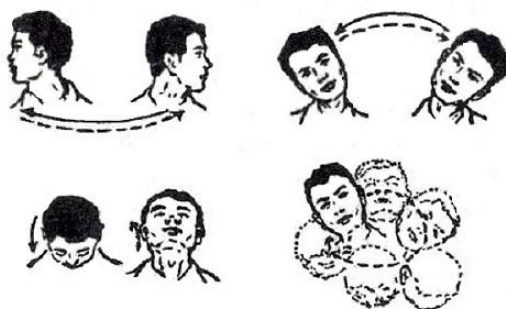
Poprawia funkcjonalność nerek, chroni przed chorobami uszu i pogarszaniem się słuchu.

UWAGI DO PRAKTYKI

- Naciskaj dłońmi na zagięte małżowiny uszne stosunkowo mocno.
- Dłonie powinny ściśle przylegać do głowy z obu jej stron.

Ósmy sposób

OBACANIE GŁOWY



rys.5.

rys.5: Rysunki przedstawiające poszczególne etapy wykonywania ósmego sposobu o nazwie „obracanie głowy”.

OPIS SPOSOBU

1. Obróć głowę w lewo tak dalece, jak tylko to możliwe. Jednocześnie skieruj wzrok w tył tak daleko, jak tylko zdołasz. Następnie obróć głowę w prawo, i ponownie skieruj wzrok ekstremalnie za siebie.

W sumie obróć głowę spoglądając za siebie osiem razy w lewo i osiem razy w prawo.

2. Przetocz powoli, okrężnie głowę. Skieruj głowę najpierw w stronę barku, następnie opuść ją w dół w kierunku klatki piersiowej, po czym przenieś w stronę drugiego barku, a następnie unieś odchylając w tył.

ODDZIAŁYWANIE

Poprawia wzrok oraz oczyszcza głowę ze szkodliwych produktów przemiany materii.

UWAGI DO PRAKTYKI

- Gdy obracasz głowę na boki, utrzymuj ją prosto przez cały czas wykonywania ćwiczenia.
- Gdy przetaczasz okrężnie głowę, w trakcie pochylania głowy w przód, skieruj wzrok na klatkę piersiową, gdy natomiast unosisz i odchylasz głowę w tył, skieruj wzrok w górę. (dosłownie: „w kierunku nieba”)

Dziewiąty sposób

POCIERANIE BRZUCHA



rys.6.

rys.6: Rysunki ilustrujące dziewiąty sposób o nazwie „Pocieranie brzucha”.

OPIS SPOSOBU

Pocieraj dłońmi o siebie do chwili, aż poczujesz, że ich wewnętrzne strony stały się gorące.

Położ lewą dłoń na talii z lewej strony tułowia, a prawą na podbrzuszu. Przesuń prawą dłoń masującym ruchem okrężnie po brzuchu trzydzieści sześć razy, zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara.

Rozetrzyj ponownie dłonie o siebie. Położ prawą dłoń na talii z prawej strony tułowia, a lewą dłoń na podbrzuszu. Ponownie rozmasuj brzuch kolistymi ruchami lewej dłoni, przesuwając ją po nim trzydzieści sześć razy w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

ODDZIAŁYWANIE

Wzmacnia organy i narządy wewnątrz usytuowane w brzuchu, w tym organy płciowe, zwiększa libido i ogólną witalność.

UWAGI DO PRAKTYKI

Pocieraj brzuch rozgrzаныmi dłońmi tak samo, jak czyniłeś to masując nimi twarz w trakcie drugiego ćwiczenia.

Dziesiąty Sposób

MASAŻ PODESZW STÓP



rys.7.

rys.7: Rysunki obrazujące wykonanie dziesiątego sposobu o nazwie „Masaż podeszw stóp”.

OPIS SPOSOBU

Wykonaj niniejsze ćwiczenie siedząc, najlepiej na krześle lub na tapczanie. Oprzyj prawą stopę na podłożu. Ugnij lewą nogę w kolanie i połącz jej podudzie na prawej nodze, tuż nad kolaniem. Rozmasuj podeszwę lewej stopy prawą dłonią, najpierw pocierając ją, a następnie masując okrężnie trzydzieści sześć razy palcami prawej dłoni.

Opuść lewą nogę, połącz stopę na podłożu, a prawą nogę ugnij w kolanie i oprzyj na lewej nodze, nad jej kolaniem. Rozmasuj lewą dłonią podeszwę prawej stopy pocierając ją, a następnie masuj ją okrężnie również trzydzieści sześć razy.

ODDZIAŁYWANIE

Zwiększa sprawność stóp i siłę mięśni stóp, chroni przed chorobą beri- beri.

Beri-beri jest chorobą będącą skrajną formą awitaminozy, powstałą na skutek niedoboru witaminy B1, która odgrywa istotną rolę w przemianie węglowodanów, gdyż umożliwia prawidłowe spalanie glukozy. Przy niedoborze witaminy B1 na skutek niecałkowitego utleniania glukozy, w ustroju gromadzi się toksyczny kwas pirogronowy, powodujący uszkodzenie najwrażliwszych tkanek ustroju, nerwów, śródbłonek włosniczek oraz porażenia mięśni okoruchowych. W rezultacie dochodzi do zapalenia wielonerwowego (polineuropatii), porażenia, zaników mięśni, obrzęków kończyn, twarzy i tułowia, braku łaknienia, wybarwień skóry oraz licznych zaburzeń psychicznych. Jej leczenie medyczne polega na podawaniu choremu dużych ilości witaminy B1 w połączeniu z dietą wysokowitaminową.

Podczas badań nad chorobą beri-beri w 1911 roku Kazimierz Funk wykrył i wyodrębnił w otrębach ryżowych substancję, której brak wywołuje tę chorobę. Odkrytą substancję nazwał witaminą, tworząc tym samym podstawy nauki o witaminach. / przyp. autor opracowania /

UWAGI DO PRAKTYKI

- Nie wykonuj ruchów masujących podeszwy stóp zbyt szybko lub zbyt silnie je uciskając. Czyń to z wycuciem i odczuwaniem komfortu.

Sposób dziesiąty

Zaciśnij zęby w trakcie oddawania moczu.

Sposób jedenasty

Zamknij mocno oczy w czasie wydalania kału (defekacji).

Opracował:

Sławomir Pawłowski

Gdynia lipiec 2015.