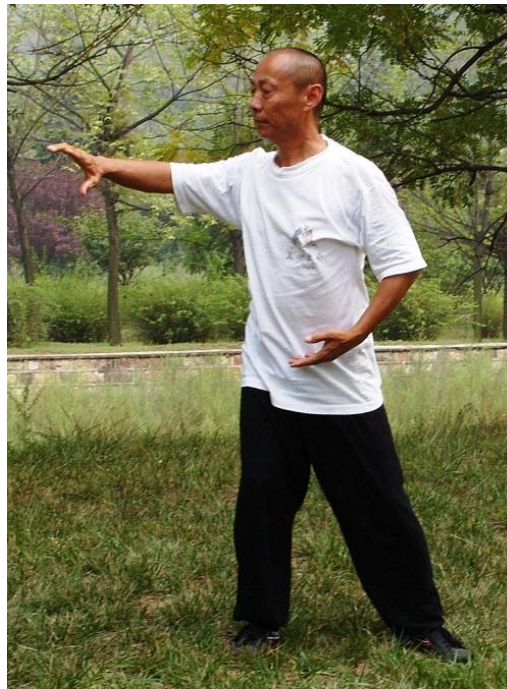


SHAOLIŃSKI QIGONG MERIDIANOWY

Shaolin Chan Quan Yang Sheng Gong

ĆWICZENIA ODDZIAŁUJĄCE NA MERIDIANY YIN I YANG RĄK



Fot.1. Shi Su Gang si fu wykonujący pierwsze ćwiczenie główne systemu qigong Shaolin Chan Quan Yang Sheng Gong o nazwie *I Bi Ri Zhe Yun*, tzn. Omiń Księżyc aby Przykryć Chmury (fot. Aleksandra Szczerbak, Chiny 2014)

„Właściwa praktyka qigong wymaga znajomości zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, w tym wiedzy na temat przebiegu, połączeń oraz funkcji meridianów. Ci, którzy wykonują ćwiczenia Nei Jin Gong bez tej wiedzy mając nadzieję na osiągnięcie sukcesu w praktyce qigong, żyją złudzeniami. Nieumiejętna praktyka Nei Jin może doprowadzić do szkód w zdrowiu przez wywołanie niewłaściwego obiegu Qi.”

- Prawdziwa Księga Wewnętrznych Przemian -

Zdjęcia zamieszczone w niniejszym artykule wykonali:
Aleksandra Szczerbak, Anita Weber, Leszek Hus oraz Sławomir Pawłowski.

WPROWADZENIE

Zgodnie z ustnymi przekazami, twórcą systemu qigong *Shaolin Chan Quan Yang Sheng Gong* jest shaoliński mnich Hui Ke - 慧可 (wym. „Huej Khe”). Był on uczniem mnicha Bodhidharmy oraz jego religijnym sukcesorem, tj. drugim patriarchą buddyzmu Ch’an¹ (wym. „Czan”). Shaolińscy mnisi twierdzą, że system ten jest praktykowany w świątyni Shaolin nieprzerwanie od czasów, w których żył mnich Hui Ke. W drugiej połowie XX wieku shaoliński mnich Shi Su Yun przekazał go swojemu uczniowi i jednocześnie klasztornemu bratu - Shi Su Gang, a ten z kolei, w sierpniu 2014 roku nauczył go Aleksandrę Szczerbak, Bartłomieja Dymek, Rafała Beckera oraz autora niniejszego artykułu, podczas ich pobytu w Chinach.



Rys. 1



Fot. 2



Fot. 3

Rys. 1. Wizerunek mnicha Hui Ke (487 – 593 n.e.) – fot. autor

Fot. 2. Shaoliński mnich Shi Su Yun (1923 - 1999) - zdjęcie z sieci Web

Fot. 3. Shi Su Gang si fu (ur. 28.02.1955) – fot. Anita Weber, Chiny 2014

¹jap. Zen



Fot. 4



Fot. 5



Fot. 6



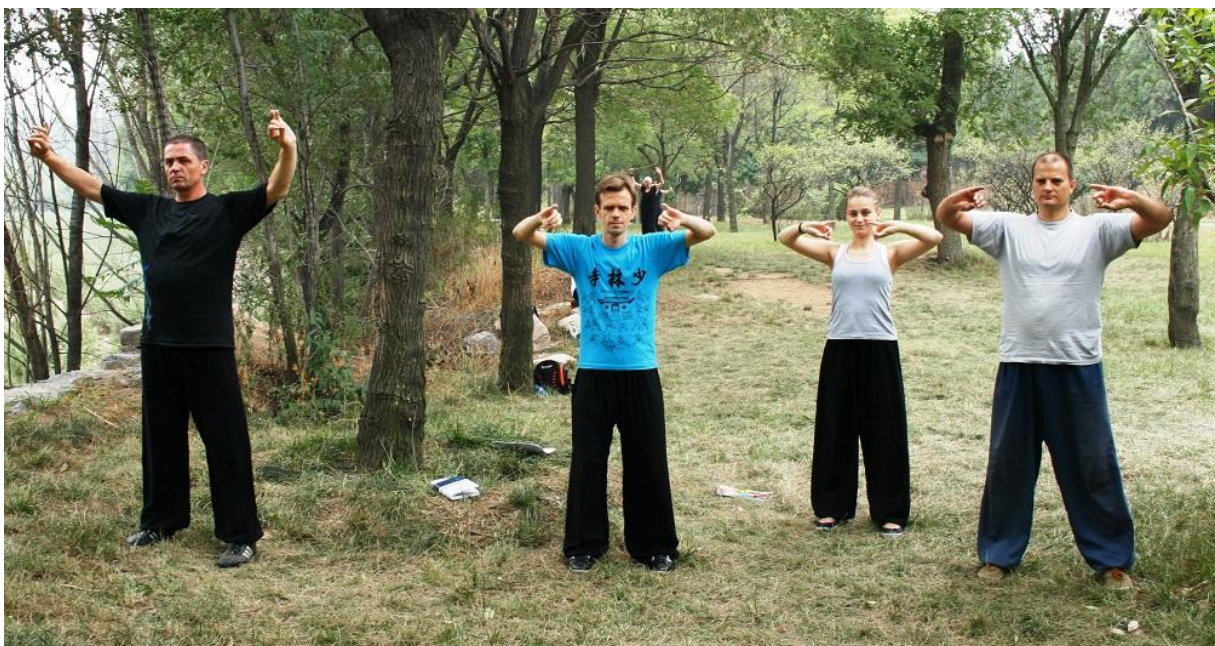
Fot. 7

Fot. 4. Shi Su Gang si fu oraz Aleksandra Szczerbak

Fot. 5. Shi Su Gang si fu oraz Rafał Becker

Fot. 6. Shi Su Gang si fu oraz Bartłomiej Dymek

Fot. 7. Shi Su Gang si fu oraz autor artykułu



Fot.8. Wspólna praktyka *Shaolin Chan Quan Yang Sheng Gong* w pobliżu klasztoru Shaolin w sierpniu 2014 r.

Nazwę systemu tworzą następujące wyrazy:

- *Shaolin* – nazwa buddyjskiego klasztoru w Chinach (dosł. „Młody Las”),
- *Chan* (jap. Zen) – odłam buddyzmu stworzony przez mnicha Bodhidharmę,
- *Quan* (dosł. „pięść”) – w szerszym znaczeniu słowo to oznacza sztukę walki,

- *Yang Sheng* – pielęgnacja zdrowia,
- *Gong* – ćwiczenie, metoda, sposób.

W swobodnym tłumaczeniu, powyższa nazwa oznacza:

„Buddyjski system ćwiczeń z klasztoru Shaolin wspomagający efektywność praktyki sztuki walki oraz pielęgnujący zdrowie”.

Wykonywanie poszczególnych ćwiczeń składowych *Shaolin Chan Quan Yang Sheng Gong* udrażnia meridiany, napędza organy wewnętrzne bioenergią Qi, poprawia krążenie krwi oraz wzmacnia mięśnie i stawy.

System składa się z dziewiętnastu ćwiczeń:

- Dwanaście z nich, w dalszej części artykułu, określanych jest mianem „**ćwiczeń wstępnych**”. Każde ćwiczenie tego typu, związane jest z konkretnym, pojedynczym meridianem, a wykonywanie ćwiczenia prowadzi do jego udrożnienia oraz przywrócenia w nim prawidłowej cyrkulacji Qi.
- Siedem ćwiczeń nazywanych jest „**ćwiczeniami głównymi**”. Wykonywanie każdego z nich oddziałuje równocześnie na kilka „sąsiadujących” z sobą meridianów, współdziałających energetycznie i fizjologicznie.
Przykładowo: określone **ćwiczenie główne** może aktywizować przepływ Qi przede wszystkim w meridianach *Yin* rąk, meridianach *Yang* nóg lub w obszarze jednego z trzech *Jiao*.

Z powyższych względów, ta grupa ćwiczeń określana jest jako „klasztorny shaoliński meridianowy system qigong”. Tworzące go ćwiczenia można wykonywać o dowolnej porze, jednak najlepsze efekty uzyskiwane są, gdy ćwiczy się w następujących porach:

- **Pomiędzy godziną 5 a 7 rano**
Należy wówczas ćwiczyć będąc zwróconym twarzą w kierunku wschodu słońca. Ma to na celu zwiększenie wchłanianej w czasie praktyki *Tian Qi*. W tym czasie aspekt *Yin* w organizmie znajduje się w apogeum, a Qi kumuluje się w nerkach.
- **Między godziną 23 a 1 w nocy**
Wówczas aspekt *Yang* osiąga w organizmie swoje maksimum, a Qi kumuluje „silny ogień” w wątrobie, wzmacniając jednocześnie wytwarzanie tzw. „wodnej Qi” w nerkach.

Ćwiczenie te można również wykonywać:

- **Wieczorem**
Ćwicząc wieczorem wykonuj ćwiczenia zwrócony twarzą w kierunku północnego zachodu.
- **Zgodnie z określonym w TCM, dobowym cyklem cyrkulacji głównej fali Qi we wnętrzu ludzkiego ciała**

Praktyka w zgodzie z powyższymi zasadami ma na celu zwiększenie bioenergetycznego oddziaływania poszczególnych ćwiczeń na dany organ lub obszar ciała.

- **W zależności od przypadłości danej osoby**
 - Przykładowo: gdy dana osoba choruje na schorzenie onkologiczne, powinna wykonywać ćwiczenia oddziałujące energetycznie na serce oraz osierdzie, gdyż zgodnie z TCM choroba nowotworowa łączy się zawsze z zastojem krwi w organizmie.

Ćwiczenia Shaolin Chan Quan Yang Sheng Gong aktywizujące cyrkulację Qi w meridianach rąk można wykonywać również w pozycji siedzącej.

Według Shi Su Gang si fu, ćwicząc qigong należy rozumieć, dostrzegać i odczuwać następujące powiązane z sobą i współzależne funkcjonalnie sfery ciała, umysłu i ducha:

„(...) Umysł Yi, bioenergia Qi, krew Xue oraz duch Shen, działają we wzajemnym połączeniu i są od siebie współzależne.

Jest tak, gdyż:

Yi prowadzi Qi,

Qi podąża z Xue i jest w niej zawarta,

Xue wytwarza i wzmacnia Li (tj. siłę fizyczną),

Li wspomaga Shen,

Shen wzmacnia Yi.

(...) Umysł prowadzi Qi i ma wpływ na krążenie krwi, Qi natomiast podąża wraz z krwią budując moc fizyczną Li.”

Ponadto:

„(...) Meridiany są podobne do ulic. Wykonując poszczególne ćwiczenia systemu Shaolin Chan Quan Yang Sheng Gong naprawiasz w nich uszkodzenia i przywracasz bezproblemowy, wewnętrzny przepływ, komunikację bez «korków» i utrudnień.”

- Shi Su Gang si fu –

Każdy człowiek bez wyjątku jest niepowtarzalny, więc każdemu łatwiej lub trudniej od pozostałych przychodzi wykonywanie określonych ćwiczeń i osiąganie zamierzonych celów. Przykładami mogą tu być trening siłowy i następujący w jego wyniku przyrost siły, lub trening gibkości i elastyczności i wynikający z niego wzrost elastyczności ciała. Przy takim samym treningu u jednej osoby przyrost masy mięśniowej i siły będzie następował szybciej, a u innej wolniej. Podobnie także rzecz się będzie miała ze wzrostem tzw. „rozciągnięcia”, czyli zwiększeniem się elastyczności mięśni oraz ścięgien. Podobnych przykładów można by mnożyć bez liku. Zasada ta odnosi się

również do treningu qigong. Pewne osoby z łatwością i po krótkim okresie treningów zaczynają odczuwać Qi, czyniąc szybkie postępy w zakresie kontroli i przemian Trzech Skarbów, inne zaś w ogóle nie odczuwają Qi i musi upłynąć wiele lat, zanim osiągną wymagany stopień wrażliwości umożliwiający im rozpoczęcie rzeczywistej pracy z Qi w trakcie wykonywania ćwiczeń qigong. Osoby początkujące powinny zatem skupić się przede wszystkim na właściwym wykonywaniu poszczególnych ruchów, a gdy je opanują, na skoordynowaniu ich z oddechem. Dopiero gdy to nastąpi powinny, w trakcie wykonywania ćwiczeń qigong, skoncentrować się na świadomym prowadzeniu Qi przez wnętrze ciała i sieć meridianów. Jedną z głównych zasad praktyki qigong głosi: „**Umysł prowadzi Qi**”. Zwracam uwagę Czytelnika na występujący w powyższym zdaniu wyraz „**PROWADZI**”, gdyż trafnie określa on czynność, jaką w czasie praktyki qigong powinien wykonywać umysł ćwiczącego. Nie należy go mylić lub utożsamiać ze słowem „wizualizuje” lub zwrotem „wyobraża sobie”, gdyż nie oznaczają one tego samego. Umysł **PROWADZĄCY** świadomie Qi występuje dla niej w roli przewodnika, a nie wizjonera. Umysł jest jak pasterz prowadzący podążające za nim stado owiec, rodzic prowadzący dziecko, lub jak przewodnik wycieczki podążający przed grupą turystów. Umysł powinien prowadzić Qi, a nie ją sobie wyobrażać.

ILUSTROWANY OPIS ĆWICZEŃ

SHAOLIN CHAN QUAN YANG SHENG GONG

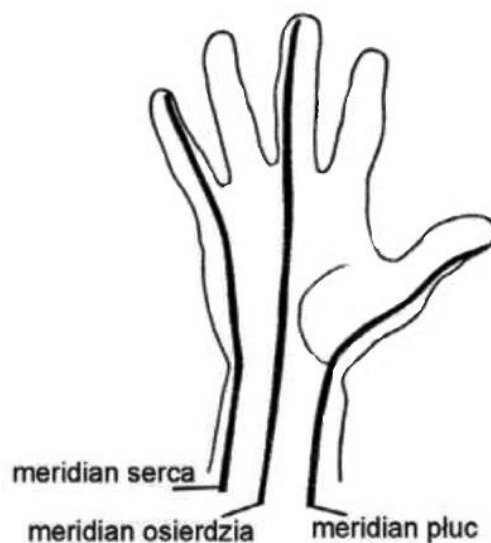
Przed zapoznaniem się z zamieszczonym poniżej tekstem należy wiedzieć, że każdy meridian przez który przepływa Qi, posiada dwie części:

- **część zewnętrzną** - wiodącą do określonego narządu, przebiegającą przez kończynę, tułów oraz czasami przez szyję i głowę,
- **część wewnętrzną** - komunikującą dany narząd z organami usytuowanymi we wnętrzu ciała.

ĆWICZENIA ODDZIAŁUJĄCE NA MERIDIANY YIN RĄK

We wszystkich ćwiczeniach oddziałujących na meridiany rąk *Yin*, w trakcie oddychania i wykonywania poszczególnych ruchów stosujemy jeden, wspólny sposób prowadzenia Qi.

- **W trakcie wdechu**, przez podeszwy stóp, wchłaniamy żeńską Qi typu *Yin* z podłoża i kierujemy ją wewnętrzną powierzchnią nóg w górę ciała przez Dolny i Środkowy Ogrzewacz, a następnie wewnętrzną częścią meridianu do klatki piersiowej, do konkretnego narządu (tj. płuc, osierdza bądź serca), znajdującego się w jej przedniej części. W czasie wdechu Qi przepływa w górę tułowia przez mięszone organy typu *Zang* przyswajające i wspomagające procesy trawienia pokarmu oraz magazynujące substancje odżywcze i energię.
- **Wraz z wydechem** kierujemy Qi z jednego z trzech ww. narządów konkretnym, związanym z nim meridianem (a dokładniej - jego częścią zewnętrzną, przebiegającą wewnętrzną stroną rąk), do jego końca umiejscowionego przy krawędzi paznokcia określonego palca dłoni.



Rys. 2. Rysunek ukazujący końcowy odcinek (na ręce oraz dłoni) przebiegu trzech meridianów *Yin*²

² Magiera L.: *Leksykon masażu i terminów komplementarnych*. BIO-STYL, Kraków 2008.

PIERWSZE ĆWICZENIE WSTĘPNE

Shou Tai Yin Fei Jing

MERIDIAN PŁUC



Fot.9

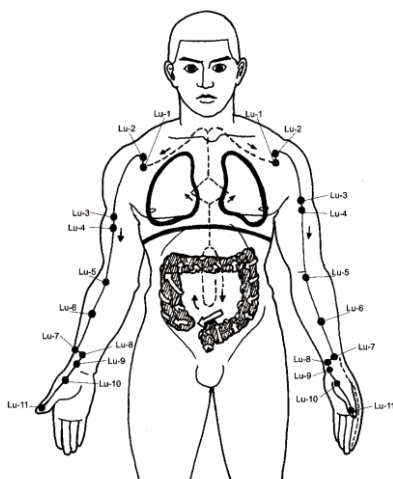


Fot.10

Fot.9 -10. Shi Su Gang si fu wykonujący ćwiczenie *Shou Tai Yin Fei Jing*

ODDZIAŁYWANIE

Wykonywanie tego ćwiczenia udrażnia i wzmacnia przepływ Qi w tym meridianie oraz korzystnie energetyzuje płuca.



Rys. 3

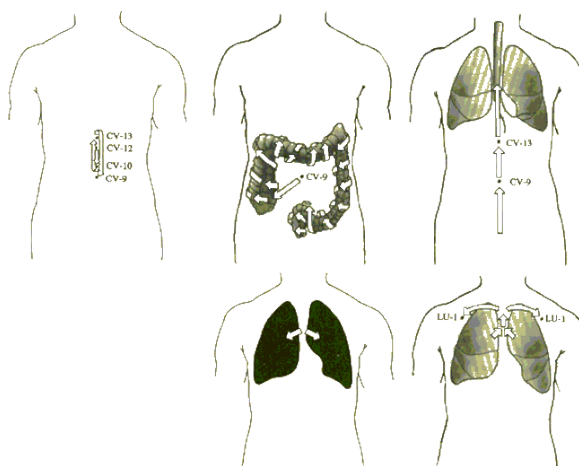


Figure 4.1 - 4.5 Lung meridian trajectory

Rys. 4

Rys. 3 – 4. Rysunki z sieci Web przedstawiające usytuowanie i przebieg meridianu płuc (zarówno jego część zewnętrzną jak i wewnętrzną)



Fot. 11



Fot. 12



Fot. 13



Fot. 14



Fot. 15



Fot. 16

Fot.14-19. Autor artykułu prezentujący ćwiczenie *Shou Tai Yin Fei Jing* (fot. Leszek Hus)

CYRKULACJA QI

Podczas wdechu wchłaniamy Qi z podłoża (przez podeszwy stóp), prowadzimy przez nogi w górę ciała do Dolnego Ogrzewacza. W jego obrębie, Qi cyrkuluje spiralnie wokół jelita grubego, następnie wpływa do centralnej części brzucha, „obmywa” żołądek i wznosi się w górę tułowia do Środkowego Ogrzewacza wypełniając klatkę piersiową i płuca.

Z wydechem Qi wypływa z płuc dwoma strumieniami (częściami zewnętrznymi meridianu płuc), wznosząc się najpierw ze szczytu płuc w górę, a następnie na boki i w dół przez ręce do ostatniego punktu na meridianie płuc, usytuowanego przy bocznej zewnętrznej krawędzi paznokcia (pkt. LU-11).

UŁOŻENIE DŁONI

Kciuki odwiedzione na boki, pozostałe palce dłoni ugięte (lecz nie zaciśnięte).

OPIS WYKONANIA ĆWICZENIA

Ogólne zalecenia do praktyki niniejszego ćwiczenia:

- ciało powinno znajdować się w stanie relaksu,
- oczy powinny być przymknięte,
- koniec języka powinien dotykać podniebienia w jamie ustnej,
- należy oddychać wyłącznie przez nos,
- oddech naturalny,
- nogi lekko, prawie niezauważalnie ugięte w kolanach; przed wdechem i w trakcie wydechu należy rozluźnić całe ciało, nieznacznie zginając nogi w kolanach.

Wraz z wdechem unieś ręce z boków ciała ponad głowę. Gdy ręce są maksymalnie uniesione, kciuki skierowane są ku sobie. **Z wydechem** opuść ręce (w ten sam sposób, w jaki je uniosłeś) napinając w czasie odwodzenia rąk meridian płuc i rozluźniając napięcie meridianu po opuszczeniu dłoni do poziomu bioder. Opuszczając ręce ugnij nieznacznie nogi w kolanach. W trakcie opuszczania rąk odczucie napinania meridianu jest bardzo wyraźne i przypomina napinanie przebiegającej we wnętrzu rąk i tułowia żyłki lub gumy. Ruch rąk można porównać do naciągania struny na gryfie gitary, za pomocą znajdującego się na jego końcu klucza. W tym przypadku „kluczem” napinającym meridian płuc są odwiedzione kciuki.

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ

Powtarzaj ćwiczenie przez piętnaście minut.

DRUGIE ĆWICZENIE WSTĘPNE

Xin Bao Jing

MERIDIAN OSIERDZIA



Fot.17 Shi Su Gang si fu wykonujący ćwiczenie *Xin Bao Jing*

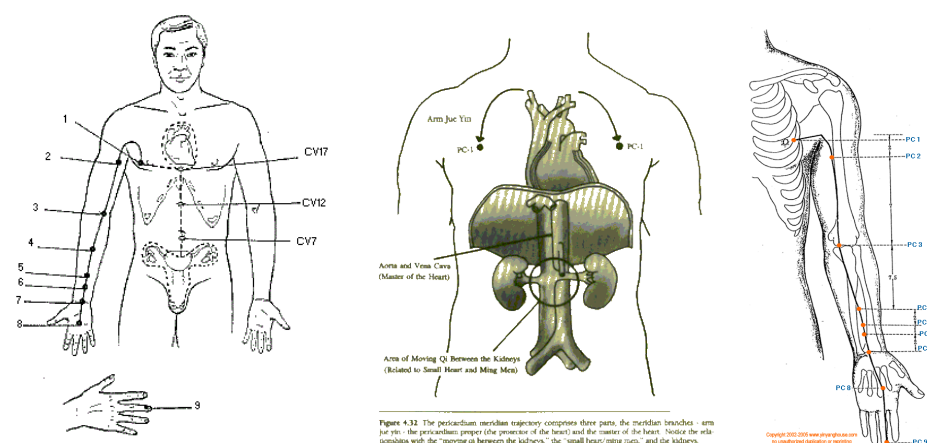
ODDZIAŁYWANIE

Wykonywanie niniejszego ćwiczenia udrażnia i wzmacnia przepływ Qi w tym meridianie oraz korzystnie energetyzuje osierdzie.

„Meridian osierdzia określany jest także czasami jako «meridian cyrkulacji energii płciowej». Energia zgromadzona w osierdziu ochrania serce przed szkodliwymi oddziaływaniami wynikającymi ze zbyt wysokiego poziomu energii emocjonalnej wytwarzanej przez inne organy, takimi jak np. złość z wątroby, strach z nerek lub smutek z płuc. W TCM nadmierne uwalnianie tzw. «siedmiu emocji» uważane jest za zakłócenie wewnętrznej równowagi energetycznej i główną przyczynę chorób. Bez ochraniającego serce osierdzia, serce byłoby poddawane nieustannym negatywnym wpływom wahania poziomu energii wywoływanym każdego dnia przez nasze emocjonalne «wzloty i upadki». Osierdzie pomaga także regulować krążenie w głównych naczyniach krwionośnych doprowadzających i wyprowadzających krew z serca. Pod względem emocjonalnym, energia osierdzia jest związana z uczuciem miłości, związanym z kolei z pociąganiem seksualnym, łącząc w ten sposób fizyczny i emocjonalny aspekt aktywności seksualnej. Łagodzi czystą energię seksualną nerek wszechobejmującym uczuciem miłości generowanym przez serce. (...) Osierdzie ma istotny wpływ na stany emocjonalne człowieka. Jego celem jest tworzenie uczucia radości oraz przyjemności odczuwanych przez serce.”³

Osierdzie jest „tarczą” serca. Jego funkcję można porównać do funkcji powłoki ozonowej znajdującej się w górnej warstwie atmosfery i chroniącej życie na ziemi przed zabójczym promieniowaniem kosmicznym. Gdy osierdzie jest osłabione, serce zostaje „wystawione” na szkodliwe oddziaływanie energetyczne pochodzenia emocjonalnego i w konsekwencji uszkodzane.

³ <http://lieske.com>



Rys.5. Rysunki z sieci Web, na których przedstawiono meridian osierdza (na rysunku środkowym widoczna jest jego część wewnętrzna)



Fot. 18



Fot. 19



Fot. 20



Fot. 21



Fot. 22



Fot. 23



Fot. 24



Fot. 25



Fot. 26



Fot. 27

Fot. 18 – 27. Autor artykułu prezentujący ćwiczenie *Xin Bao Jing* (fot. Leszek Hus)

CYRKULACJA QI

Podczas wdechu wchłaniamy Qi z podłoża (przez podeszwy stóp), prowadzimy w górę ciała przez nogi, Dolny i Środkowy Ogrzewacz do klatki piersiowej, a w niej do osierdza.

Z wydechem Qi wypływa z osierdza dwoma strumieniami (częściami zewnętrznymi meridianu) wznosząc się najpierw w górę tułowia w kierunku szyi, następnie na boki i w dół przez ręce do ostatniego punktu na meridianie osierdza, usytuowanego przy bocznej, zewnętrznej krawędzi paznokcia palca środkowego. Qi dociera również w mniejszej ilości do palca serdecznego.

UŁOŻENIE DŁONI

Opuszki kciuków stykają się z opuszkami palców wskazujących. Pozostałe palce obu dłoni są wyprostowane (lecz nie sztywne).

OPIS WYKONANIA ĆWICZENIA

Z **wdechem** unieś ręce z boków ciała ponad głowę. Początkowo punkty *Lao Gong* skierowane są w górę. Gdy uniesiesz dłonie powyżej ramion, skieruj powoli punkty *Lao Gong* w kierunku głowy. Gdy dłonie znajdą się ponad głową, punkty *Lao Gong* powinny być zwrócone w jej kierunku, a palce: środkowe, serdeczne i małe obu dłoni (skierowane ku sobie) powinny znajdować się na tym samym poziomie, w odległości około dwudziestu centymetrów od siebie. Na bezdechu unieś powoli dłonie w górę, obracając przedramiona wokół własnej osi o 180 stopni i kierując punkty *Lao Gong* w górę. Palce: środkowe, serdeczne i małe obu dłoni skierowane są ku sobie. W trakcie unoszenia i obracania dłoni na bezdechu napnij meridiany osierdza w obu rękach. Z **wydechem** opuść ręce w ten sam sposób, w jaki je uniosłeś, napinając w czasie odwodzenia rąk meridian osierdza i rozluźniając napięcie meridianu po opuszczeniu dłoni do linii bioder. W czasie opuszczania rąk znad głowy do poziomu ramion, punkty *Lao Gong* skierowane są na boki, a gdy dłonie znajdują się na wysokości ramion (i nieco poniżej), punkty *Lao Gong* skierowane są ku podłożu. Gdy ręce zostaną swobodnie opuszczone z boków ciała, a nadgarstki całkowicie rozluźnione, punkty *Lao Gong* zwrócone są w kierunku bioder.

Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu, także i tym razem oddychamy przez nos, koniec języka powinien dotykać podniebienia, a nogi powinny być nieznacznie ugięte w kolanach.

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ

Powtarzaj to ćwiczenie do chwili, gdy poczujesz udrożnienie meridianu osierdza oraz swobodny przepływ Qi w jego obrębie. Jeśli tego nie czujesz, wykonuj to ćwiczenie przez dłuższy okres czasu, aby stopniowo doprowadzić do jego udrożnienia.

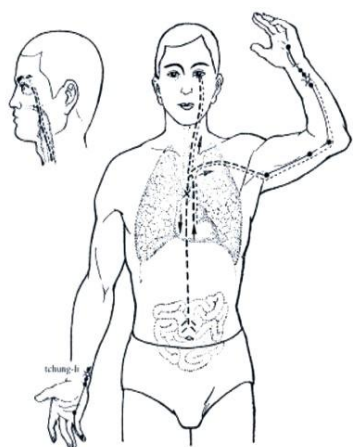
TRZECIE ĆWICZENIE WSTĘPNE

Shou Shao Yin Xin Jing

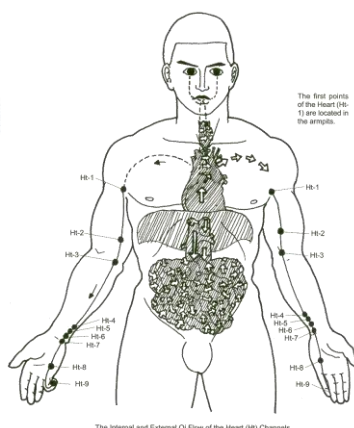
MERIDIAN SERCA

ODDZIAŁYWANIE

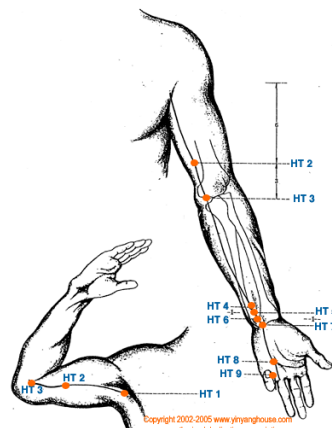
Wykonywanie tego ćwiczenia udrażnia i wzmacnia przepływ Qi w tym meridianie oraz korzystnie energetyzuje serce.



Rys.6



Rys.7



Rys.8

Rys. 6 – 8. Rysunki z sieci Web na których przedstawiono przebieg meridianu serca w ciele człowieka

CYRKULACJA QI

Podczas wdechu wchłaniamy Qi z podłoża (przez podeszwy stóp) i prowadzimy w górę ciała przez nogi, Dolny i Środkowy Ogrzewacz do klatki piersiowej, a w niej do serca. Gdy silny strumień Qi podąża w górę ciała, wchłania i kumuluje Qi z obszaru, przez który przepływa.

Z **wydechem** Qi wypływa z serca dwoma strumieniami (częściami zewnętrznymi) cyrkuluje przez ręce do ostatniego punktu na meridianie serca usytuowanego przy bocznej krawędzi paznokcia małego palca dłoni (rys. 6-8).

UŁOŻENIE DŁONI

Opuszki kciuków stykają się z opuszkami palców wskazujących i środkowych. Palce serdeczne są prawie proste, a małe palce całkowicie wyprostowane.



Fot.28



Fot.29



Fot.30



Fot.31



Fot.32



Fot.33



Fot.34



Fot.35



Fot.36



Fot.37



Fot.38



Fot.39



Fot.40

Fot. 28 - 40 Autor artykułu prezentujący ćwiczenie *Shou Shao Yin Xin Jing* (fot. Leszek Hus)



Fot.41. Shi Su Gang si fu praktykujący ćwiczenie *Shou Shao Yin Xin Jing* (fot. autor, Chiny 2014)

OPIS WYKONANIA ĆWICZENIA

Z wdechem przenieś ciężar ciała na prawą nogę, obróć się o 45 stopni w lewo przyjmując Postawę Kota. Pięta lewej stopy jest uniesiona, podłóża dotyka jedynie część podeszwy znajdująca się pod palcami stopy. W czasie obrotu ciała w lewo, wraz z wdechem unieś ręce z boków ciała i umieść dłonie okrężnymi ruchami przed klatką piersiową. Punkty *Lao Gong* usytuowane na dłoniach skierowane są w dół.

Z wydechem przysiadź na prawej nodze i opuść przed sobą dłonie, stopniowo odsuwając je od ciała w przód i na boki. Gdy opuścisz dłonie do poziomu bioder, ręce są mocno ugięte w nadgarstkach, łokcie odwiedzone na boki, a małe palce wyprostowane i skierowane ku sobie. Od chwili uniesienia dłoni przed klatkę piersiową aż do ich pełnego opuszczenia i rozsunięcia na boki, skieruj wzrok na dłonie i przestrzeń pomiędzy oraz za dłońmi.

Następnie przenieś ciężar ciała na lewą nogę przyjmując Postawę Kota z ciężarem spoczywającym na lewej stopie, jednocześnie (wraz z wdechem) unosząc dłonie z boków ciała tak jak poprzednio i umieszczając je przed klatką piersiową. **Z wydechem** opuść dłonie przed sobą ukośnie w dół i rozsuń je na boki (w taki sam sposób, w jaki wykonywałeś ruch utrzymując ciężar ciała w Pozycji Kota na prawej nodze).

Powtarzaj to ćwiczenie naprzemiennie przyjmując Postawę Kota z ciężarem raz na prawej, raz na lewej nodze. Nie zmieniaj usytuowania stóp na podłożu, tzn. nie przemieszczaj się i nie wykonuj żadnych dodatkowych kroków.

Oddychając przez nos zsynchronizuj ruchy z oddechem.

PIERWSZE ĆWICZENIE GŁÓWNE ODDZIAŁUJĄCE NA TRZY MERIDIANY YIN RĄK

I Bi Ri Zhe Yun

Omiń Księżyc aby Przykryć Chmury



Fot.42



Fot.43



Fot.44



Fot.45



Fot.46

Fot.42 - 46. Shi Su gang si fu praktykujący ćwiczenie *I Bi Ri Zhe Yun*
(fot. Aleksandra Szczerbak)

ODDZIAŁYWANIE

Wykonywanie niniejszego ćwiczenia udrażnia meridiany *Yin* w rękach, usprawniając przepływ Qi w kończynach górnych i w naczyniach krwionośnych oraz wpływa korzystnie na stan zdrowia barków, osierdza, serca i płuc.

OPIS WYKONANIA ĆWICZENIA

Stań prosto, ze stopami rozstawionymi względem siebie na szerokość około jednego metra. Oddychaj wyłącznie przez nos. Koniec języka powinien dotykać podniebienia. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę unosząc jednocześnie dłoń prawej ręki na wysokość szyi przed lewym ramieniem. Punkt *Lao Gong* dłoni prawej ręki skierowany jest w stronę podłoża, a lewa ręka jest swobodnie opuszczona obok tułowia. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę z poczuciem opierania się plecami o „niewidzialną ścianę”, a następnie **z wdechem** podążając wzrokiem za prawą dłonią, przesun ją okrężnie w prawo, przenosząc przed sobą na wysokości twarzy. W tym samym czasie przesun naturalnie opuszczoną i rozluźnioną lewą rękę w prawo, obracając ją powoli wokół osi i kierując punkt *Lao Gong* lewej dłoni w prawo. W czasie, gdy przenosisz prawą rękę poziomym łukiem jednocześnie powoli obracaj tułów w prawą stronę a przedramię oraz dłoń prawej ręki obracaj rotacyjnie tak, aby stopniowo napinać w niej części zewnętrzne wszystkich trzech meridianów *Yin* (jest to bardzo wyraźnie odczucie). Po zakończeniu przenoszenia i obracania prawej ręki w prawo, jej przedramię oraz dłoń będą się znajdowały w stosunku do podłoża pod kątem około 45 stopni. Dłoń prawej ręki powinna być nieznacznie skierowana grzbietem w kierunku twarzy ćwiczącego, a punkt *Lao Gong* na zewnątrz (patrz: fot. 47).

Następnie **z wydechem** unieś płynnym ruchem lewą dłoń przed prawym ramieniem, opuszczając jednocześnie prawą dłoń do poziomu bioder. Punkt *Lao Gong* lewej dłoni skierowany jest w stronę podłoża, a prawa ręka jest swobodnie opuszczona obok tułowia. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę z poczuciem opierania się plecami o „niewidzialną ścianę”, a następnie **z wdechem** przesun lewą dłoń okrężnie w lewo, przenosząc ją na wysokości twarzy. W tym samym czasie przesun naturalnie opuszczoną i rozluźnioną prawą rękę w lewo, obracając ją powoli wokół osi i kierując punkt *Lao Gong* dłoni prawej ręki w lewo. W czasie, gdy przenosisz lewą rękę łukiem, powoli obracaj tułów w lewą stronę, a przedramię oraz dłoń lewej ręki rotuje stopniowo napinając w nich części zewnętrzne wszystkich trzech meridianów ręki *Yin*.

Następnie wraz **z wydechem** opuść lewą dłoń do poziomu bioder i unieś prawą dłoń na wysokość szyi przed lewym ramieniem. Punkt *Lao Gong* prawej dłoni skierowany jest w stronę podłoża, a lewa ręka jest swobodnie opuszczona obok tułowia. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę z poczuciem opierania się plecami o „niewidzialną ścianę” a następnie, powtarzając ruch, **z wdechem** przesun prawą dłoń okrężnie w prawo, przenosząc ją na wysokości twarzy powtarzając ruch.

Po osiągnięciu pewnej biegłości w praktyce, w czasie wykonywania tego ćwiczenia Qi będzie płynąć spontanicznie od stóp przez nogi w górę ciała, następnie wewnętrznymi częściami meridianów *Yin* do określonych narządów w klatce piersiowej, a z nich, częściami zewnętrznymi meridianów *Yin* do rąk i palców dłoni. Wówczas nie będzie już konieczne skupianie się na świadomym wywoływaniu cyrkulacji Qi w określonych meridianach, lecz na wyraźnym odczuwaniu jej przepływu w trakcie ruchu.



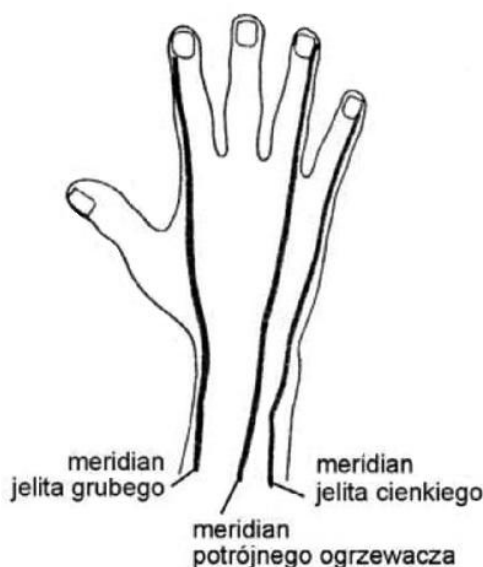
Fot.47. Autor artykułu praktykujący ćwiczenie główne *I Bi Ri Zhe Yun* oddziaływujące na meridiany *Yin* rąk (fot. Leszek Hus)

BIOENERGETYCZNA ANALIZA MECHANIKI RUCHÓW

Rozciągając i napinając meridiany oraz w nieznacznym stopniu mięśnie uniesionych rąk, wysyłamy organizmowi sygnał o konieczności zwiększenia aktywności energetycznej w obszarze kończyny w której meridiany zostały napięte. Jak wiadomo, Qi płynie swobodnie jedynie przez rozluźnione i zrelaksowane obszary ciała, więc gdy organizm odczuje w uniesionej ręce napięcie meridianów, w reakcji skieruje do niej silny strumień Qi w celu „przepchnięcia” powstałego napięcia. W konsekwencji następuje udrożnienie meridianu oraz naenergetyzowanie całej kończyny oraz organów powiązanych z napiętymi w niej meridianami. Następuje to wówczas, gdy ćwiczący wraz z wydechem zmienia usytuowanie dłoni, przez co uniesiona ręka, w której przed chwilą meridiany były napięte, zostaje naturalnie opuszczona i rozluźniona. Do takiej zrelaksowanej i otwartej na przepływ Qi kończyny, pobudzonych w niej meridianów oraz połączonych nimi organów trafia silny strumień Qi, wysłany w organicznej odpowiedzi na powstałe uprzednio napięcie.

Udrażnia on części zewnętrzne meridianów oraz energetyzuje ich części wewnętrzne (wraz z powiązаныmi z nimi organami). W chwili, gdy ma to miejsce, ćwiczący unosi i przenosi drugą rękę na wysokości twarzy napinając w niej meridiany i wysyłając tym samym kolejny sygnał aktywizujący proces napełniania ich strumieniem Qi. Zanim to nastąpi, ręka zostaje opuszczona i rozluźniona, stwarzając optymalne warunki do przepływu Qi przez kończynę i znajdujące się w niej meridiany. Wykonując główne ćwiczenie *I Bi Ri Zhe Yun* należy naprzemiennie poruszać rękami w synchronizacji z oddechem oraz balansem ciała, tj. przenosząc ciężar ciała z nogi na nogę z jednoczesnym wdechem i przenoszeniem poziomo okrężnym ruchem jednej ręki na wysokości twarzy, i drugiej (opuszczonej oraz rozluźnionej) przed tułowiem. Wraz z wydechem należy zmienić ułożenie rąk. Ma to miejsce naprzemiennie, raz z prawej, a raz z lewej strony ciała. W wykonywaniu niniejszego ćwiczenia istotna jest obszerność przenoszenia poziomym łukiem „górnej” ręki. Zbyt obszerny ruch spowoduje w ręce napięcie mięśni i ścięgien, hamując w niej przepływ Qi, natomiast zbyt mała obszerność ruchu nie wywoła w niej napięcia meridianów. Z reguły więc osoby początkujące wykonują nieco obszerniejsze ruchy niż zaawansowani praktycy, którzy nabyli większą wrażliwość odczuwania przepływu Qi oraz kontrolę jej cyrkulacji.

ĆWICZENIA ODDZIAŁUJĄCE NA MERIDIANY YANG RĄK



Rys.9 Rysunek ukazujący końcowy odcinek (na ręce oraz dłoni) przebiegu trzech meridianów Yang⁴

⁴ Magiera L.: *Leksykon masażu i terminów komplementarnych*. BIO-STYL, Kraków 2008.

Meridiany rąk *Yang* związane są z energią słońca i pierwiastkiem męskim. Qi płynie przez ręce (począwszy od palców dłoni) do głowy i w dół, do wnętrza ciała. Qi typu *Yang*, tj. męska i słoneczna, dociera we wnętrzu tułowia do organów typu *Fu*, tj. „pustych”, odpowiedzialnych za trawienie i wchłanianie pokarmu oraz kumulowanie i wydalanie płynów z organizmu. Należą do nich: meridian jelita grubego, meridian potrojnego ogrzewacza oraz meridian jelita cienkiego

We wszystkich ćwiczeniach systemu qigong *Shaolin Chan Quan Yang Sheng Gong* oddziałujących na meridiany rąk *Yang* stosujemy jeden wspólny sposób prowadzenia Qi w trakcie oddychania i wykonywania poszczególnych ruchów:

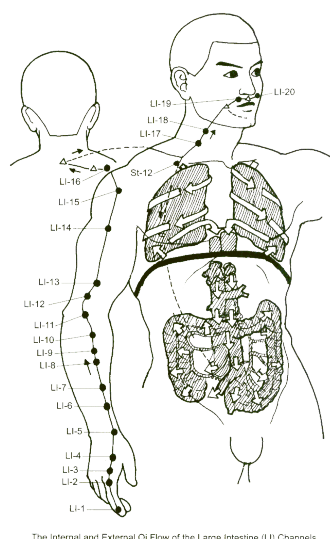
- **z wdechem** prowadzimy Qi przez część zewnętrzną meridianu, od jego początku usytuowanego przy krawędzi paznokcia określonego palca dłoni, przez dłoń, rękę, ramię, szyję aż do ostatniego punktu części zewnętrznej meridianu usytuowanego w odpowiedniej części głowy;
- **wraz z wydechem** kierujemy Qi w dół ciała wewnętrzną częścią meridianu, do określonego narządu z którym jest on połączony.

Generalna zasada ruchu rąk przy wykonywaniu ćwiczeń oddziałujących na meridiany rąk *Yang* - w trakcie wdechu unosimy ręce, z wydechem je opuszczamy.

CZWARTE ĆWICZENIE WSTĘPNE

Shou Yang Ming Chang Jing

MERIDIAN JELITA GRUBEGO



Rys.10

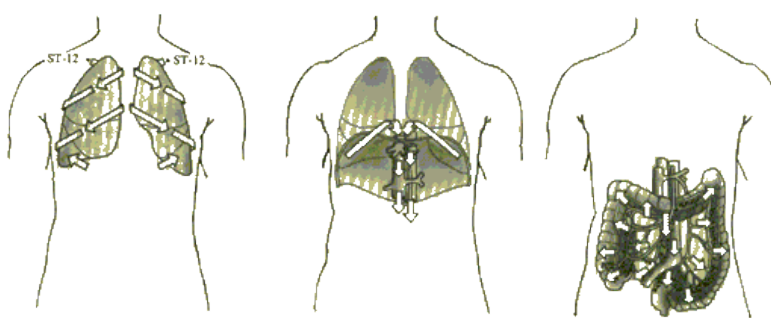


Figure 4.11 - 4.13 Large intestine meridian

Rys.11

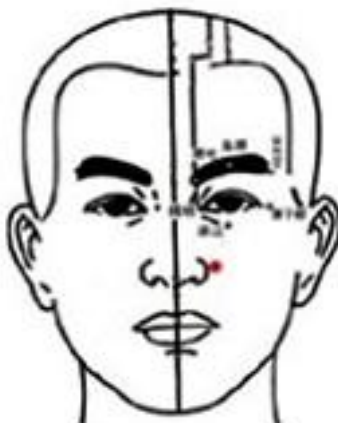
Rys.10 – 11. Rysunki z sieci Web na których przedstawiono przebieg meridianu jelita grubego w organizmie człowieka

ODDZIAŁYWANIE

Wykonywanie niniejszego ćwiczenia wpływa korzystnie na perystaltykę jelit.

CYRKULACJA QI

Wraz z wdechem poprowadź Qi przez ręce częściami zewnętrznymi meridianów jelita grubego (chin. *Li Ze*), poczynawszy od punktów, usytuowanych przy krawędziach paznokci palców wskazujących, przez dłonie, ręce, barki i szyję, do punktów *Ying Xiang* na twarzy, w zagłębieniach przy nozdrzach.



Rys.12 Rysunek z sieci Web przedstawiający usytuowanie punktu *Ying Xiang* (punkt ten został zaznaczony na czerwono) – punkty te usytuowane są symetrycznie po obu stronach nosa

Z wydechem Qi, z punktów *Yin Xiang*, wypływa dwoma strumieniami, które krzyżują swój bieg nad ustami na wysokości punktu *Ren Zhong*, po czym otaczają usta i łączą się pod nimi na środku brody w jeden strumień, który spływa wewnętrzną częścią meridianu w dół ciała (wzdłuż jego pionowej osi), przez szyję, klatkę piersiową do obszaru *Da Chan* w brzuchu, a w nim do jelita grubego.



Fot.48



Fot.49



Fot.50

Fot.48 – 50. Shi Su Gang si fu wykonujący ćwiczenie *Shou Yang Ming Chang Jing*

OPIS WYKONANIA ĆWICZENIA

Stań swobodnie ze stopami rozstawionymi (w linii bocznej) na szerokość własnych ramion. W trakcie wykonywania tego ćwiczenia nie myśl o postawie ciała, gdyż praca z energią Qi odbywa się głównie w jego górnej części. Oddychaj naturalnie przez nos. Ręce są naturalnie rozluźnione i opuszczone z boków ciała, a koniec języka dotyka podniebienia w jamie ustnej. Dłonie znajdują się obok bioder. Palce wskazujące są wyprostowane i skierowane w dół. Pozostałe palce dłoni są ugięte (lecz nie naprężone).

Wraz z **wdechem** unieś ręce z boków ciała na wysokość ramion, zginając powoli ręce w nadgarstkach i nieznacznie w łokciach, kierując palce wskazujące najpierw w górę, po czym, nie przerywając ruchu rąk, przenieś dłonie przed siebie na wysokość oczu, kierując palce wskazujące ku sobie, a punkty *Lao Gong* przed siebie na zewnątrz (fot. 49). Gdy zakończysz unoszenie rąk, ręce są ugięte w nadgarstkach i łokciach, a łokcie odwiedzone na boki. W chwili, gdy ręce są uniesione przed głowę, odgięcie i skierowanie palców wskazujących ku sobie działa jak „energetyczna pompa”, wypychając Qi z rąk w kierunku nosa.

Z **wydechem** opuść ręce w taki sam sposób, w jaki uniosłeś. Każdorazowo, po opuszczeniu rąk, rozluźnij całe ciało.



Fot.51



Fot 52



Fot 53



Fot 54



fot.55



Fot.56



Fot. 57



Fot. 58



Fot.59

Fot. 51- 59. Autor artykułu prezentujący ćwiczenie *Shou Yang Ming Chang Jing*

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ

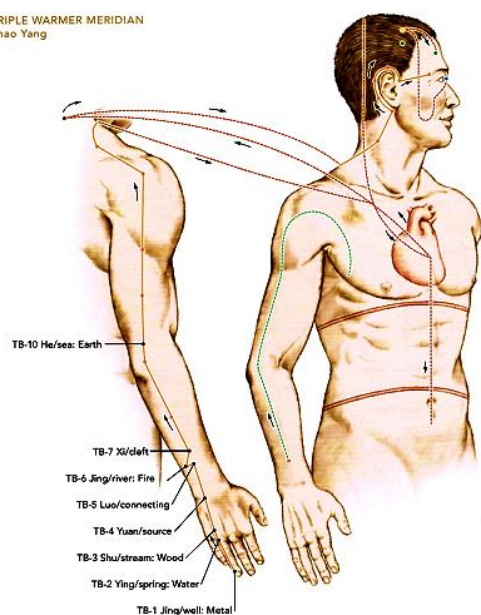
Wykonuj ćwiczenie do chwili, aż poczujesz przepływ Qi w meridianie jelita grubego. Jeśli nastąpiło to szybko, ilość powtórzeń może być niewielka, jeśli natomiast nie odczuwasz przepływu Qi, wykonaj większą liczbę powtórzeń.

PIĄTE ĆWICZENIE WSTĘPNE

Shou Shao Yang San Jiao Jing

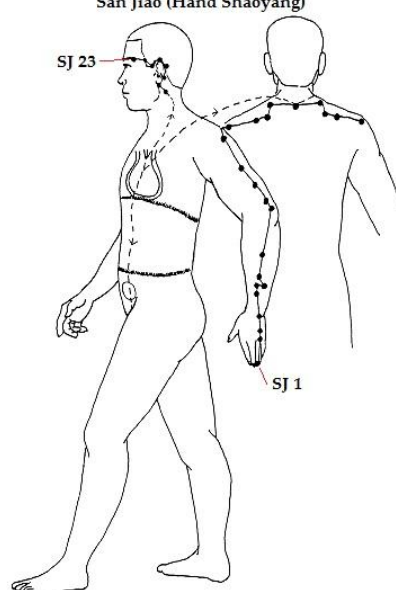
MERIDIAN POTRÓJNEGO OGRZEWACZA

TRIPLE WARMER MERIDIAN
Shao Yang



Rys.13

San Jiao (Hand Shaoyang)



Rys.14

Rys. 13 – 14. Rysunki z sieci Web na których przedstawiono przebieg meridianu Potrójnego Ogrzewacza w ciele człowieka (chin. *San Jiao*)

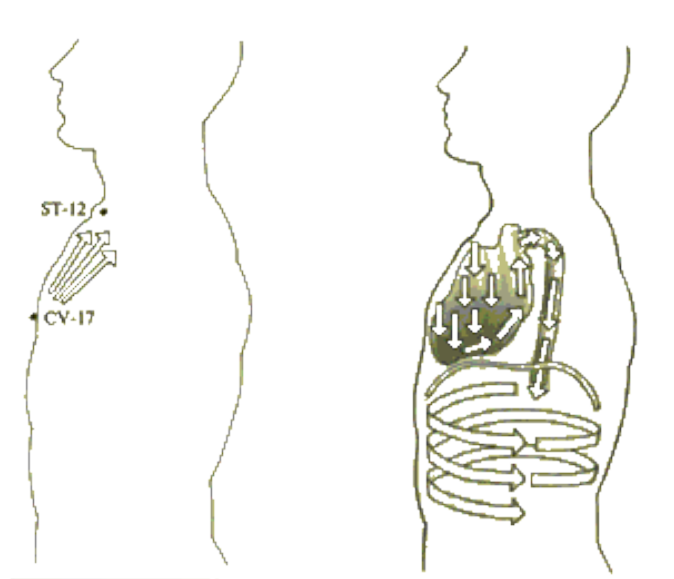
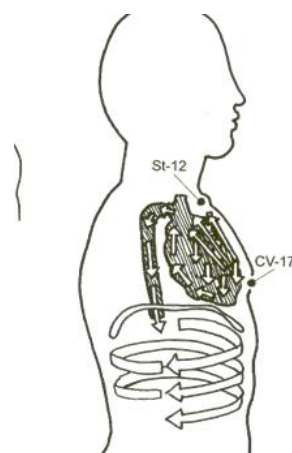


Figure 4.33 - 4.34 Triple warmer meridian trajectory.

Rys.15



The internal flow of the Triple Burner Channels moves from St-12 down to CV-17, where it disperses into the chest and envelops the Pericardium. From the Pericardium, as the energy flows down through the diaphragm, it circulates through the chest and permeates the Triple Burners (a continuing branch flows upward to the St-12 points).

Rys.16

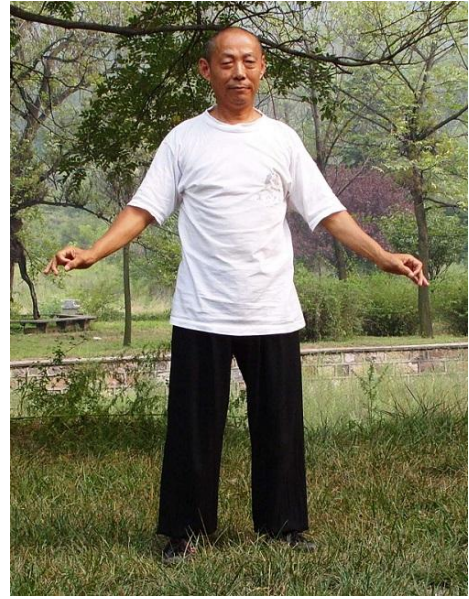
Rys.15 – 16. Rysunki z sieci Web ilustrujące przebieg wewnętrznej części meridianu Potrójnego Ogrzewacza



Fot.60



Fot.61

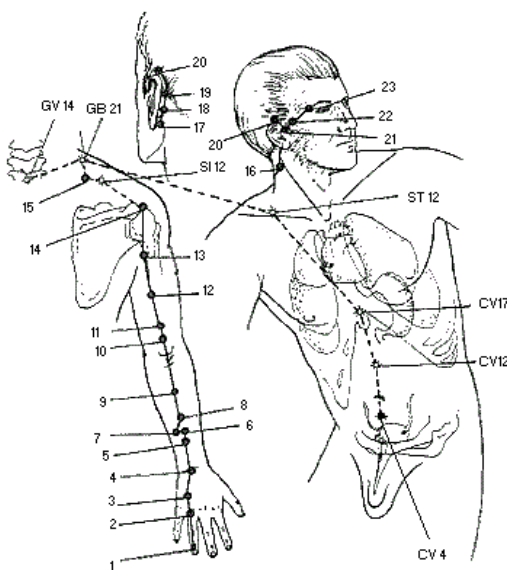


Fot.62

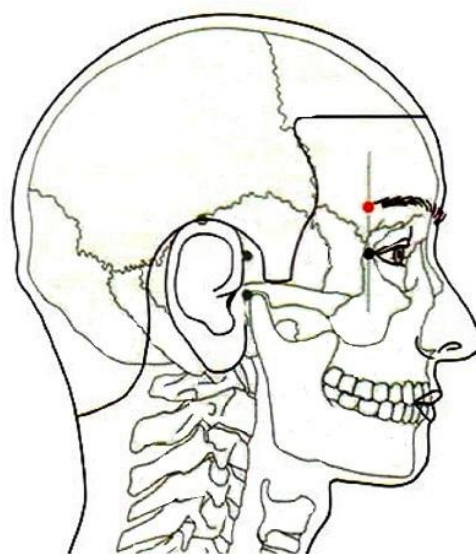
Fot. 60 - 62. Shi Su Gang si fu prezentujący ćwiczenie *Shou Shao Yang San Jiao Jing*

CYRKULACJA QI

Wykonaj takie same ruchy rękami, jak w poprzednim ćwiczeniu, z tą różnicą, że wraz z **wdechem** poprowadź świadomie Qi od bocznych krawędzi paznokci palców serdecznych dłoni (tj. od pierwszych punktów na meridianach Potrójnego Ogrzewacza), przez palce, wierzchy dłoni, ręce, ramiona, szyję, do głowy, a na niej, wokół ucha do końca części zewnętrznych meridianów usytuowanych przy skroniach (tj. do punktów nr 23 - patrz: rys. 17-18).



Rys.17



Rys.18

Rys.17. Rysunek z sieci Web na którym przedstawiono przebieg meridianu Potrójnego Ogrzewacza

Rys.18. Rysunek z sieci Web na którym zaznaczono na czerwono usytuowanie punktu *Sizukong*

Z wydechem Qi spływa w dół ciała, z punktu *Sizukong* (rys. 18) usytuowanego w zagłębieniu przy bocznym końcu brwi (tj. z pkt. nr 23 na meridianie Potrójnego Ogrzewacza, przez policzek, bok szyi, do centralnej linii ciała, a następnie w dół przez *Sanjiao*.

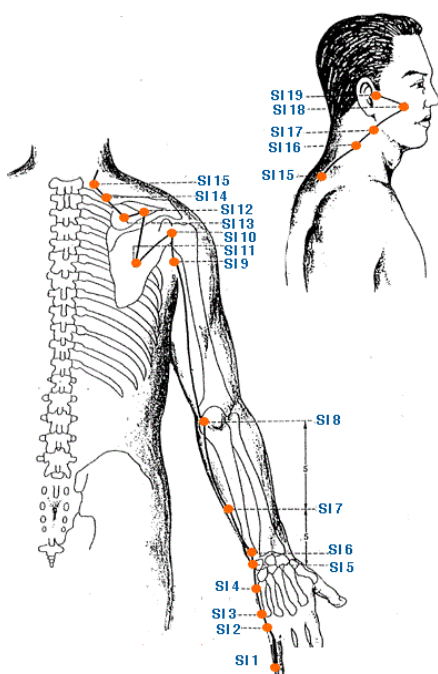
UŁOŻENIE DŁONI

Kciuki oraz palce wskazujące są kłóście zgięte i delikatnie stykają się opuszkami. Palce środkowe są rozluźnione, a palce serdeczne oraz małe są wyprostowane.

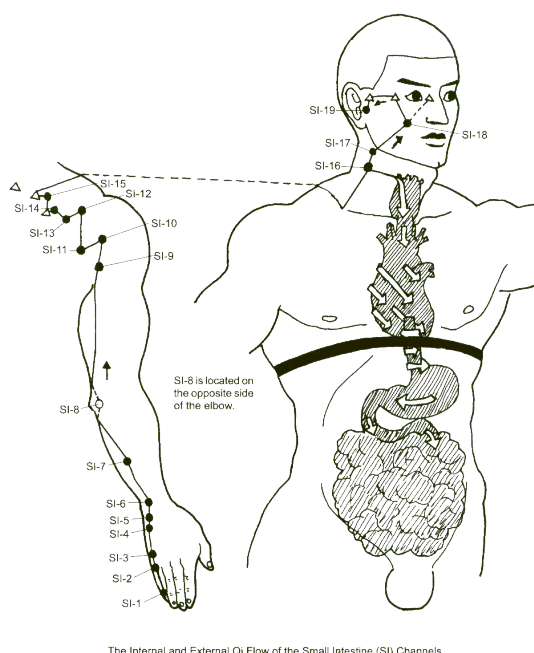
SZÓSTE ĆWICZENIE WSTĘPNE

Shou Tai Yang Xiao Chang Jing

MERDIAN JELITA CIENKIEGO



Rys.19



Rys.20

Rys. 19-20. Rysunki z sieci Web przedstawiające przebieg meridianu jelita cienkiego

ODDZIAŁYWANIE

Wykonywanie tego ćwiczenia przywraca właściwe funkcjonowanie meridianu jelita cienkiego, odblokowuje go i udrażnia, a ponadto pozytywnie oddziałuje na żołądek oraz serce.

CYRKULACJA QI

Oddychaj wyłącznie przez nos. Koniec języka dotyka do podniebienia. Wykonaj takie same ruchy rękami jak w poprzednim ćwiczeniu, z tą różnicą, że **wraz z wdechem** prowadź Qi meridianem jelita cienkiego, począwszy od punktów usytuowanych przy częściach zewnętrznych paznokci małych palców dłoni, przez krawędź dłoni, rękę, łopatkę, kark, szyję, okolice brwi, aż do punktu nr 19 na meridianie jelita cienkiego (usytuowanego w zagłębieniu w pobliżu ujścia zewnętrznego przewodu słuchowego - rys. 19).

Z wydechem zrelaksuj się i pozwól by Qi samoistnie spłynęła dwoma strumieniami w dół ciała, począwszy od zagłębień przy otworach usznych, przez policzki i szyję, do osi ciała (na wysokości krtani), a stamtąd po połączeniu się w jeden strumień, (częścią wewnętrzną meridianu), centralną częścią tułowia, przy sercu, przez żołądek do jelita cienkiego (rys. 20).

UŁOŻENIE DŁONI

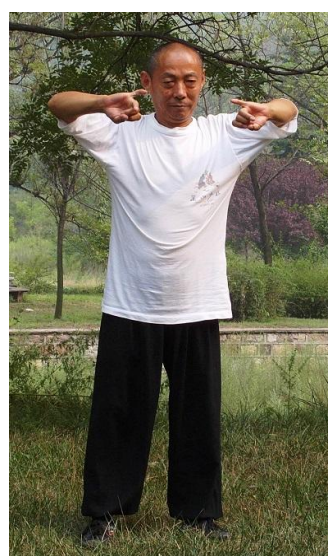
Kciuki, palce wskazujące oraz środkowe dłoni są ugięte a ich opuszki delikatnie stykają się z sobą. Palec serdeczny jest prawie prosty (lecz nie napięty). Małe palce dłoni są wyprostowane (lecz nie sztywne). Unieś ręce w taki sam sposób, jak w poprzednim ćwiczeniu, umieszczając małe palce dłoni przed twarzą na wysokości nosa. Łokcie są uniesione i odwiedzone na boki, a nadgarstki mocno ugięte i wysunięte w przód (fot. 65).



Fot.63



Fot.64



Fot.65

Fot. 63 – 65. Shi Su Gang si fu prezentujący ćwiczenie *Shou Tai Yang Xiao Chang Jing*

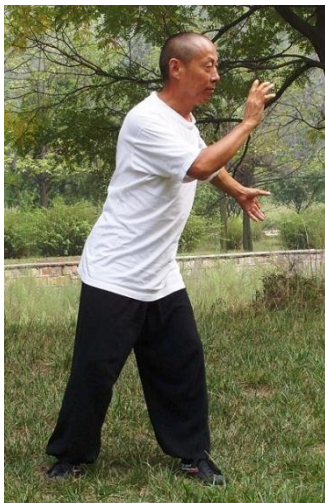
DRUGIE ĆWICZENIE GŁÓWNE ODDZIAŁUJĄCE NA TRZY MERIDIANY YANG RĄK

Ying Feng Dan Chen

Wielki Wiatr Oczyszczający Wnętrze Ciała

ODDZIAŁYWANIE

Na skutek wykonywania tego ćwiczenia usprawnieniu ulega przepływ Qi w rękach i górnej części ciała oraz przywrócona zostaje funkcjonalność bioenergetyczna meridianów rąk *Yang*. Ćwiczenie to optymalizuje również funkcjonalność układu krwionośnego i usprawnia przepływ krwi w naczyniach krwionośnych. Ponadto poprawia wygląd i stan zdrowia skóry twarzy.



Fot.66



Fot.67



Fot.68



Fot.69



Fot.70



Fot.71



Fot. 72



Fot.73

Fot. 66 – 73. Shi Su Gang si fu praktykujący drugie ćwiczenie główne o nazwie *Ying Feng Dan Chen*

OPIS WYKONANIA ĆWICZENIA

W trakcie wykonywania ćwiczenia nie myśl o niczym. Umysł powinien być pusty i zrelaksowany, lecz jednocześnie skupiony na odczuwaniu przepływu Qi wywołanego przez ruchy ciała.

Ruchy występujące w tym ćwiczeniu przypominają nieco technikę Taijiquan o nazwie *Lou Qi Ao Bu*, tj. Otoczenie Kolana i Pchnięcie.

Z wdechem unieś okrężnie lewą rękę z lewej strony ciała kierując punkt *Lao Gong* w górę. Przenieś przed sobą lewą rękę łukiem w prawo oraz jednocześnie unieś lewą

rękę z prawej strony ciała (fot. 66-73). W czasie przenoszenia rąk obróć nieznacznie ciało w prawo i przenieś ciężar ciała na prawą nogę.

Z wydechem przenieś ciężar ciała na lewą nogę, opuść lewą rękę i przenieś ją w prawo okrężnie wokół bioder. Jednocześnie wykonaj prawą ręką powolne „pchnięcie” w lewo i w przód (fot. 71). W trakcie wykonywania ruchu obie dłonie są otwarte.

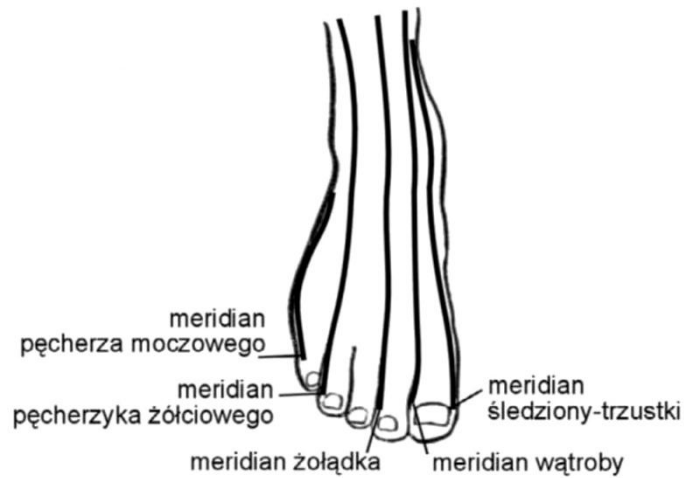
Przenosząc ciężar ciała na lewą nogę „oprzyj się tułowiem o niewidzialną ścianę” i dopiero po tym, wraz z powolnym obrotem ciała w lewo przenieś lewą rękę wokół bioder, a prawą wykonaj powolne „pchnięcie” w lewo na wysokości twarzy/szyi. Ręka wykonująca „pchnięcie” jest rozluźniona, co umożliwia bioenergii Qi nieskrępowany przepływ. Dłoń ręki przenoszonej okrężnie wokół bioder skierowana jest w trakcie ruchu punktem *Lao Gong* ku podłożu. W trakcie przenoszenia jej dookoła bioder ruchem przypominającym przesuwanie dłoni po niewidzialnej płaszczyźnie (np. gładzenie dłonią obrusu wokół krawędzi okrągłego stołu), delikatnie napnij w niej meridiany *Yang*. W efekcie naprzemiennego przenoszenia rozluźnionej ręki znajdującej się wyżej oraz subtelnego napinania meridianów *Yang* w ręce przenoszonej niżej, w przebiegających przez ręce meridianach *Yang* następuje pobudzenie aktywności przepływu Qi. Gdy wykonasz powyższe ruchy, **wraz z wdechem**, zmień ułożenie rąk i z kolejnym **wydechem** wykonaj analogiczne ruchy w przeciwnym kierunku (tj. w prawo, wykonując pchnięcie rozluźnioną lewą dłonią i przenosząc okrężnie prawą rękę wokół bioder, napinając w niej jednocześnie meridiany *Yang*). Wykonaj ćwiczenie wielokrotnie, balansując ciałem i przenosząc ciężar naprzemiennie z nogi na nogę.

BIOENERGETYCZNA ANALIZA MECHANIKI RUCHÓW

Napięcie meridianów zwęża je oraz spowalnia w nich cyrkulację Qi. Naprzemienne napinanie i rozluźnianie meridianów jest prostą bioenergetyczną manipulacją, w wyniku której, zostaje skierowany do nich silny strumień bioenergii wpływający korzystnie na stan zdrowia organów, tkanek i obszarów ciała z którymi meridiany są połączone i przez które przebiegają. Powolne i rytmiczne napinanie meridianów wysyła organizmowi wewnętrzny, bioenergetyczny sygnał o chwilowym utrudnieniu cyrkulacji Qi w jego obrębie, w wyniku czego, zostaje do nich automatycznie skierowany zwiększony strumień energii mający je udrożnić oraz optymalnie odżywić połączone z nimi organy oraz tkanki. W chwili, gdy organizm odbiera sygnał o napięciu meridianów, np. w ręce, kieruje do nich Qi w celu ich udrożnienia i uzupełnienia powstałego niedoboru. Można to porównać do sytuacji, w której pacjentowi cierpiącemu na niedotlenienie, podawany jest tlen.

W chwili, gdy ćwiczący qigong zmienia ułożenie rąk i rozluźnia napięte meridiany w ręce, pozwala by silny strumień Qi popłynął w górę ciała, docierając trzema meridianami nie tylko do palców dłoni, lecz także do głowy w okolicy ucha.

ĆWICZENIA ODDZIAŁUJĄCE NA MERIDIANY YIN I YANG NÓG



Rys. 21. Rysunek na którym przedstawiono fragmenty trzech meridianów *Yin* oraz trzech meridianów *Yang* na nodze i stopie⁵

Trzy główne meridiany typu *Yang* przebiegające przez nogi to:

- meridian żołądka,
- meridian pęcherzyka żółciowego,
- meridian pęcherza moczowego.

Trzy główne meridiany typu *Yin* przebiegające przez nogi to:

- meridian śledziony,
- meridian wątroby,
- meridian nerek.

⁵ Magiera L.: *Leksykon masażu i terminów komplementarnych*. BIO-STYL, Kraków 2008.

ĆWICZENIA ODDZIAŁUJĄCE NA MERIDIANY YANG NÓG

SIÓDME ĆWICZENIE WSTĘPNE

Zu Yang Ming Wei Jing

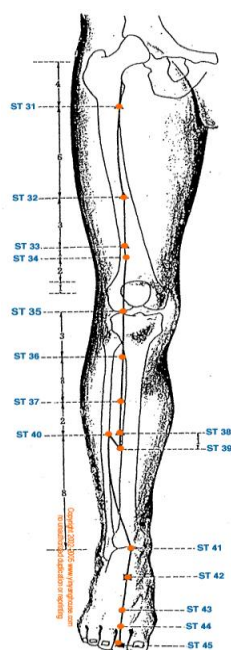
MERIDIAN ŻOŁĄDKA

Nazwa ćwiczenia składa się z następujących wyrazów:

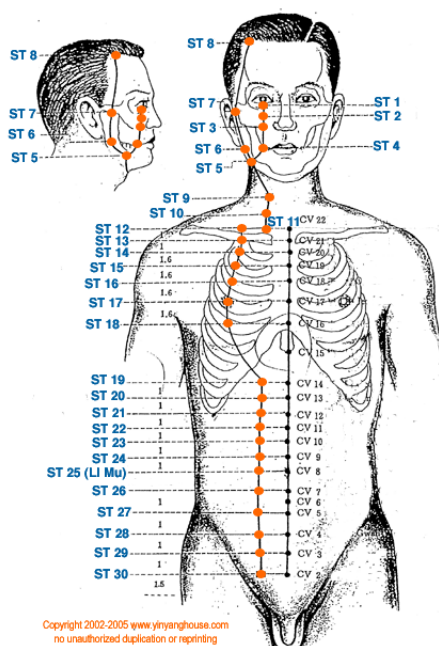
- *Zu* - stopa,
- *Yang* - Słońce,
- *Ming* - światło,
- *Wei* – żołądek,
- *Jing* – kanał, meridian.



Fot. 74. Shi Su Gang si fu praktykujący ćwiczenie *Zu Yang Ming Wei Jing*



Rys. 22



Rys. 23

Rys. 22 – 23. Rysunki z sieci Web przedstawiające przebieg meridianu żołądka

ODDZIAŁYWANIE

Wykonywanie niniejszego ćwiczenia pozytywnie reguluje funkcjonalność żołądka oraz wspomaga leczenie jego schorzeń.

Podczas nauczania niniejszego ćwiczenia Shi Su Gang si fu powiedział między innymi:

„Ćwiczenia qigong energetyzują ciało energią Qi przez meridiany połączone z konkretnymi narządami i organami. Jak wiadomo, Qi gromadzi się o określonej porze doby w danym organie, więc wykonując ćwiczenie qigong wzmacniające przepływ Qi w meridianie połączonym z nim, w czasie, gdy jest w nim zgromadzona tzw. «dobowa fala Qi», oddziaływanie ćwiczenia będzie o wiele silniejsze. Chcąc wzmocnić siłę oddziaływania określonego ćwiczenia na dany narząd lub organ możesz świadomie zsynchronizować czas jego wykonywania z porą, w której Qi będzie w nim zgromadzona. Niezależnie jednak od tego, możesz wykonywać ćwiczenia meridianowego systemu qigong z pożytkiem dla swojego zdrowia o dowolnej porze doby.

(...) W trakcie wykonywania ćwiczeń prowadzimy Qi danym meridianem od punktu „A” do punktu „B”, po czym ponownie wykonujemy je od początku (tzn. prowadząc Qi od punktu „A” do punktu „B”). Postępujemy tak, gdyż Qi po zakończeniu wykonywania ćwiczenia płynie dalej samoistnie przez wnętrze ciała. Przykładowo: jeśli rozpędzisz po torach dreżynę, a następnie zaprzestasz napędzania jej, z

pewnością, w wyniku nadanej jej przez ciebie energii kinetycznej, przez pewien odcinek będzie się ona nadal poruszała. Podobnie rzecz ma się z Qi.

(...) Praktyka każdego z ćwiczeń qigongu meridianowego przypomina remont określonego odcinka drogi w ramach istniejącej krajowej sieci dróg i autostrad. Poza remontowanym aktualnie odcinkiem, droga prowadzi dalej i ruch samochodów odbywa się po niej z różną płynnością, w zależności od jej stanu."

CYRKULACJA QI

Oddychaj przeponowo. W trakcie oddychania brzuch jest rozluźniony.

Podczas **wdechu** zgromadź Qi z obszaru całego brzucha w podbrzuszu, w przestrzeni sąsiadującej z Dolnym *Dan Tian*, a następnie skieruj ją w górę ciała do głowy, do znajdującego się powyżej skroni punktu nr 8 na meridianie żołądka – ST 8 (patrz rys. 23).

Z **wydechem** poprowadź Qi w dół ciała całą długością meridianu żołądka, aż do punktu nr 45 (ST 45) przy palcach stopy.

Po doprowadzeniu Qi do stóp nie trzeba się skupiać na jej poprowadzeniu ze stóp do brzucha, gdyż proces ten następuje samoistnie, niejako „siłą rozpędu”. Qi można tu porównać do rozpędzonej silnikiem łódki, która po wyłączeniu silnika nadal przez pewien czas płynie bezwładnie po wodzie. Zatem każdy kolejny wdech zaczynamy także od ponownego skupienia Qi z obszaru brzucha w podbrzuszu i od poprowadzenia jej w górę ciała, tak jak za pierwszym razem.

POSTAWA CIAŁA

Stań naturalnie, ustawiając stopy na szerokość ramion, równolegle względem siebie. Nogi są nieznacznie ugięte w kolanach. Ręce są opuszczone i swobodnie opuszczone z boków ciała a palce dłoni rozluźnione. W trakcie wykonywania ćwiczenia ręce nie poruszają się. Koniec języka dotyka podniebienia w jamie ustnej. Oczy są zamknięte.

ÓSME ĆWICZENIE WSTĘPNE

Zu Shao Yang Dan Jing

MERIDIAN PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO

Nazwa ćwiczenia składa się z następujących wyrazów:

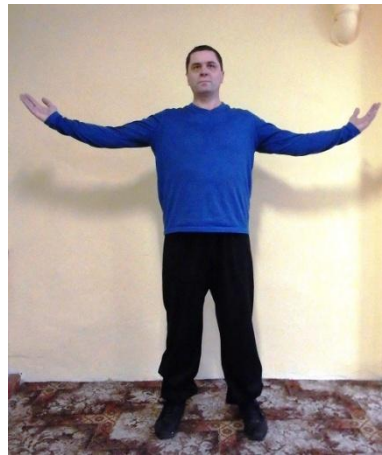
- *Zu* – stopa,
- *Shao* – dosłownie „młody” (znaczeniowo, pomimo odmiennej pisowni słowo to w niniejszym zwrocie należy rozumieć również jako: „niewielki” lub „mały”),
- *Yang* – Słońce,
- *Dan* – pęcherzyk żółciowy,
- *Jing* - meridian.



Fot. 75



Fot. 76



Fot. 77



Fot. 78



Fot. 79



Fot. 80



Fot. 81



Fot. 82

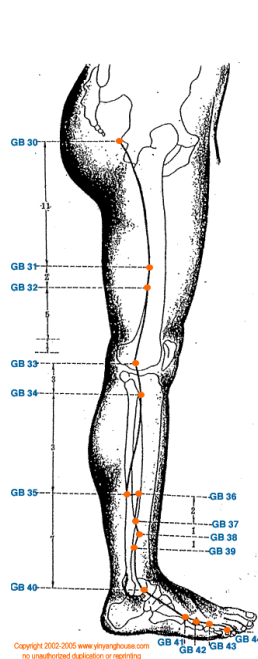


Fot. 83

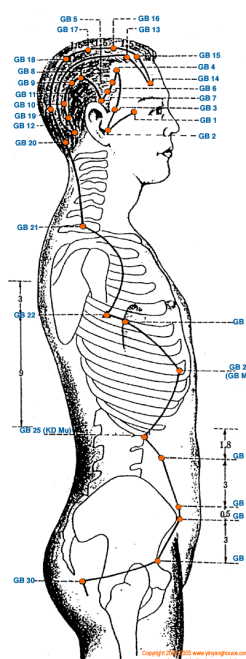


Fot. 84

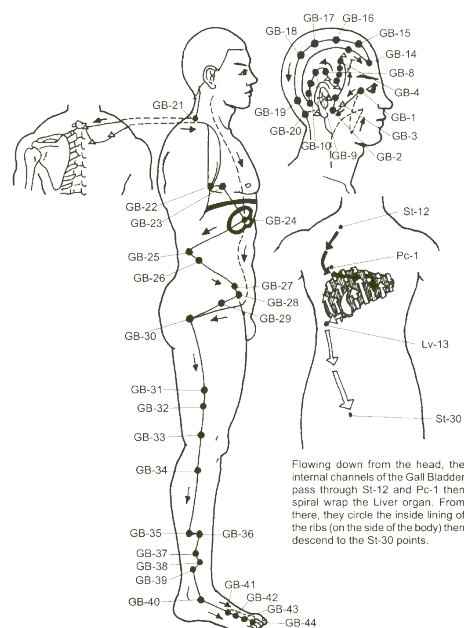
Fot. 75 – 84. Autor artykułu prezentujący ćwiczenie *Zu Shao Yang Dan Jing*



Rys. 24

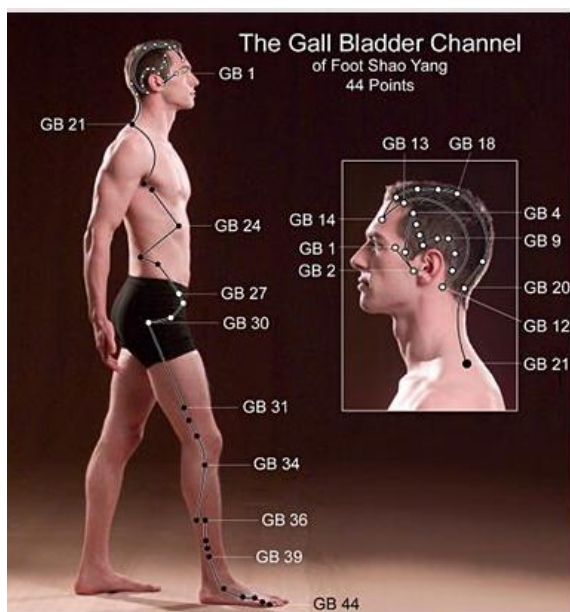


Rys. 25



The Internal and External Qi Flow of the Gall Bladder (GB) Channels

Rys.26



Fot. 85



Rys. 27

Rys. 24–26, fot. 85. Rysunki i fotografia z sieci Web, na których przedstawiono przebieg meridianu pęcherzyka żółciowego przez wnętrze ludzkiego ciała

Rys. 27. Rysunek z sieci Web, na którym oznaczono czerwonym punktem usytuowanie punktu *Tou Lin Qi* na meridianie pęcherzyka żółciowego (GB 15)

CYRKULACJA QI

Unosząc ramiona poprowadź Qi w górę ciała meridianem pęcherzyka żółciowego, począwszy od punktów nr 22 (GB 22) usytuowanych na wysokości klatki piersiowej (pośrodku linii łączącej pachy z sutkami), do głowy i przez punkty *Tou Lin Qi* (GB 15 – patrz rys. 27), do położonych nieco wyżej (na szczycie głowy) punktów GB 16.

Z wydechem jednocześnie opuść powoli dłonie przed przednią osią ciała. W trakcie opuszczania dłoni punkty *Lao Gong* skierowane są ku podłożu, a palce ku sobie. Opuszczaj dłonie, przez cały czas utrzymując je względem siebie na jednym poziomie.

Podczas opuszczania dłoni, skieruj Qi w dół ciała, prowadząc ją z punktów nr 16 meridianu pęcherzyka żółciowego (GB 16), przez całą jego długość, aż do punktów nr 44 (GB 44) umiejscowionych przy krawędziach paznokci czwartych palców stóp, tj. palców „sąsiadujących” bezpośrednio z palcami najmniejszymi.

OPIS WYKONANIA ĆWICZENIA

Utrzymuj taką samą postawę ciała jak w poprzednim ćwiczeniu, tj. stój naturalnie i swobodnie, ze stopami rozstawionymi równolegle względem siebie na szerokość ramion. Oczy są zamknięte.

Wraz z **wdechem** unieś ręce z boków ciała ponad głowę. W trakcie unoszenia rąk z boków ciała, punkty *Lao Gong* usytuowane w centralnych częściach dłoni, skierowane są w górę. Po uniesieniu rąk umieść dłonie ponad głowę na jednej wysokości, kierując punkty *Lao Gong* ku podłożu, a rozluźnione palce w kierunku punktów akupunkturowych usytuowanych na sklepieniu czaszki.

DZIEWIĄTE ĆWICZENIE WSTĘPNE

Zu Tai Yang Pang Guang Jing

MERIDIAN PĘCHERZA MOCZOWEGO



Fot. 86. Shi Su Gang si fu praktykujący ćwiczenie *Zu Tai Yang Pang Guang Jing*

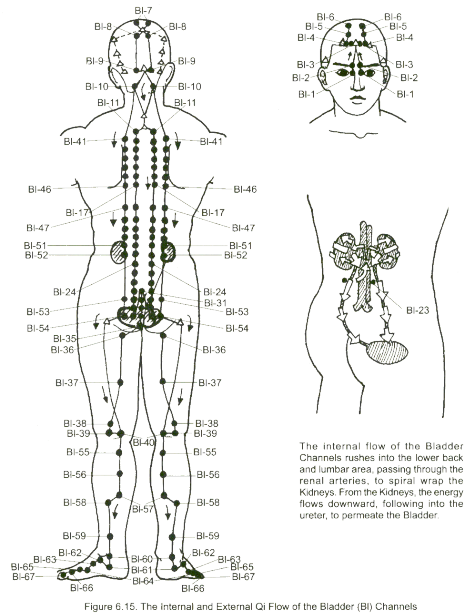
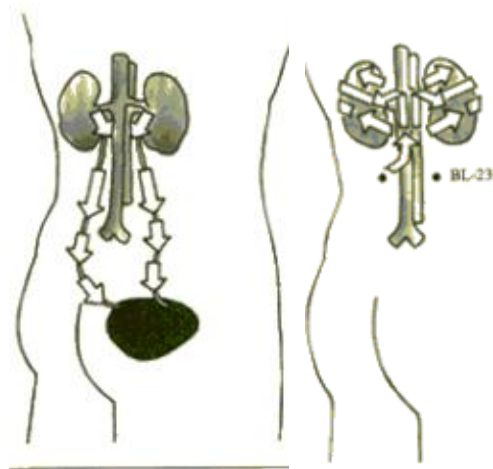


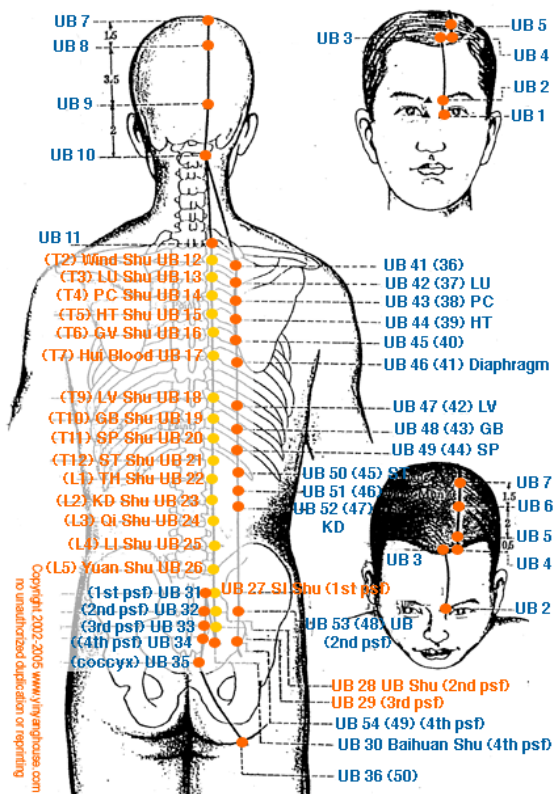
Figure 6.15. The Internal and External Qi Flow of the Bladder (Bl) Channels



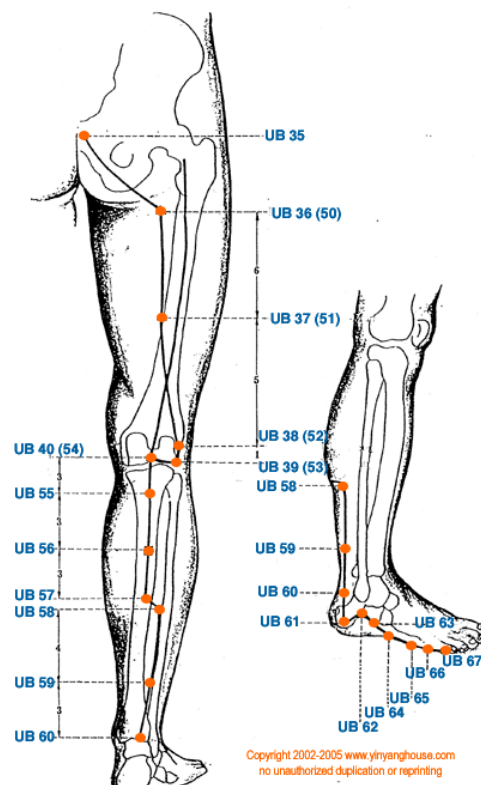
Rys. 28

Rys. 29

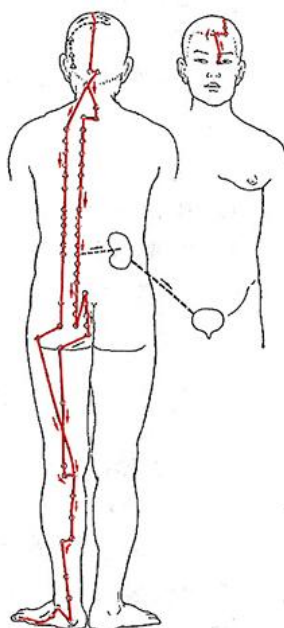
Rys. 30



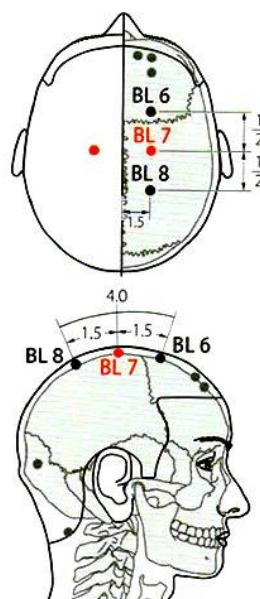
Rys. 31



Rys. 32



Rys. 33



Rys. 34

Rys. 28 – 33. Rysunki z sieci Web przedstawiające przebieg meridianu pęcherza moczowego oraz anatomiczno-energetyczne powiązania nerek z pęcherzem moczowym

Rys. 34. Rysunek z sieci Web, na którym zaznaczono czerwonym punktem usytuowanie punktu *Tong Tian* (BL 7) na meridianie pęcherza moczowego

CYRKULACJA QI

Z wdechem poprowadź Qi dwoma meridianami w górę ciała, począwszy od usytuowanego na podbrzuszu punktu *Heng Gu*⁶ (KD 11 - na meridianie nerek), do położonego na szczycie głowy punktu *Tong Tian*⁷ (rys. 31, rys. 34).

*Nerki są anatomicznie, fizjologicznie oraz energetycznie powiązane z pęcherzem moczowym. Anatomicznie nerki oraz pęcherz moczowy wchodzi w skład układu moczowego człowieka. Fizjologicznie, pęcherz moczowy jest narządem gromadzącym mocz wydalany przez nerki, usuwany następnie z organizmu przez cewkę moczową. W związku z tym, że w sferze energetycznej meridian pęcherza moczowego Yang jest ściśle powiązany z meridianem nerek Yin, w niniejszym ćwiczeniu prowadzimy Qi w górę ciała od punktu *Heng Gu*, meridianem nerek. Meridian pęcherza moczowego jest najdłuższym i najbardziej skomplikowanym ze wszystkich meridianów. Ma on swój początek na wewnętrznej części powieki oka (rys. 31), biegnie wzdłuż przedniej i górnej części głowy, na której dzieli się na dwie*

⁶ **Heng Gu** - 11 punkt akupunkturowy meridianu nerek usytuowany na podbrzuszu 5 *cunów* poniżej pępka (w najwyższym punkcie na granicy spojenia łonowego) i 0,5 *cuna* w bok od linii środkowej.

⁷ **Tong Tian** - 7 punkt akupunkturowy meridianu pęcherza moczowego, usytuowany na głowie 4 *cuny* od przedniej linii włosów oraz do 1,5 *cuna* w bok od środkowej linii głowy.

gałęzie. Jedna z nich biegnie od wysokości punktu Baihui do górnej krawędzi ucha, druga zaś do punktu Tianzhu na karku. Obie gałęzie spływają w dół łącząc się w punkcie Dazhui, po czym rozdzielają się na dwa kanały energetyczne spływające po plecach w dół ciała do kości krzyżowej. W wyniku powyższych rozgałęzień meridianu pęcherza moczowego, z obu stron kręgosłupa (rys.28, rys.31) przebiegają równolegle dwa kanały energetyczne, przechodzące wzdłuż środka spoiny, a następnie (dwoma drogami) przez nogi - tylną częścią uda, pod kolanem, przez łydkę, wzdłuż ścięgna Achillesa, do zewnętrznej krawędzi stopy i ostatecznie do punktu Zhiyin usytuowanego przy zewnętrznej krawędzi paznokcia najmniejszego palca stopy (rys. 32 - 33).

Z wydechem poprowadź Qi z punktu *Tong Tian* przez plecy w dół ciała, do końca meridianu pęcherza moczowego, tj. do punktu przy krawędzi paznokcia najmniejszego palca stopy (rys. 31 – 33). Qi spływa po plecach w dół ciała czterema kanałami tego meridianu: dwoma meridianami głównymi (wewnętrznymi) oraz dwoma równoległymi w stosunku do nich kanałami bocznymi (zewnętrznymi). Dzięki temu zwiększa się ilość przepływającej Qi oraz wzrasta swoboda jej przepływu przez organizm (chin. *Shu Xie*).

POSTAWA CIAŁA

Utrzymuj naturalną postawę ciała, taką samą, jak w poprzednim ćwiczeniu - stopy rozstawione równolegle względem siebie na szerokość ramion, ręce opuszczone naturalnie wzdłuż ciała. Oczy mogą być otwarte lub zamknięte. Koniec języka dotyka podniebienia w jamie ustnej. Oddychaj klatką piersiową. W trakcie wykonywania ćwiczenia ręce nie wykonują żadnych ruchów.

OPIS WYKONANIA ĆWICZENIA

Podczas **wdechu** wychyl w przód proste (ale nie usztywnione) ciało, przenosząc ciężar na przednie części stóp. Wychylając się w przód wyciągnij w górę głowę unosząc punkt *Bai Hui* i „chwytając” jednocześnie podłóżę palcami stóp „jak ptak siadający na gałęzi i chwytający ją szponami w chwili lądowania”. W czasie wychylenia ciała w przód prowadź Qi z podbrzusza do głowy.

Z wydechem rozluźnij palce stóp „puszczając” nimi podłóżę, przenieś ciężar ciała w tył i powrót do spionizowanej postawy wyjściowej.

W czasie powrotu ciała do pionu, Qi przelewa się strumieniem z punktów *Tong Tian* meridianami prowadzącymi przez tylną i dolną część głowy, kark, plecy i nogi aż do najmniejszych palców stóp.

Zsynchronizuj ruchy z cyrkulacją Qi i oddechem, wykonując niniejsze ćwiczenie spokojnie, powoli i „bujając się” rytmicznie, tzn. wychylając ciało naprzemiennie w przód i w tył.

TRZECIE ĆWICZENIE GŁÓWNE ODDZIAŁUJĄCE NA TRZY MERIDIAINY YANG NÓG

Chun Feng Bai Liu

Wiosenny Wiatr Wiejący Pomiędzy Gałęziami Wierzby

Nazwa ćwiczenia składa się z następujących wyrazów:

- * *Chun* – wiosna,
- * *Feng* – wiatr,
- * *Bai* – podmuch (w tym przypadku wiatru „wiejącego pomiędzy”)
- * *Liu* – wierzba.



Fot. 87



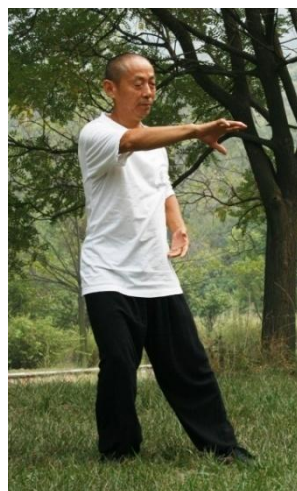
Fot. 88



Fot. 89



Fot. 90



Fot. 91



Fot. 92



Fot. 93



Fot. 94



Fot. 95



Fot. 96

Fot. 87 – 96. Shi Su Gang si fu praktykujący trzecie ćwiczenie główne *Chun Feng Bai Liu* oddziałujące na trzy meridiany nóg Yang

ODDZIAŁYWANIE

Wykonywanie niniejszego ćwiczenia udrażnia trzy meridiany nóg Yang, usprawnia w nich cyrkulację Qi, korzystnie wpływa na zdrowie kolan, zwiększa ruchomość ciała w obszarze talii, pozytywnie wpływa na poprawę nastroju psychicznego i ogólnego samopoczucia, przywraca wewnętrzny spokój.

OPIS WYKONANIA ĆWICZENIA

Stań w rozkroku rozstawiając stopy na szerokość około jednego metra. Oddech swobodny, skoordynowany z wykonywanymi ruchami. **Z wdechem** przenieś ciężar ciała na lewą nogę, wykonując jednocześnie ruch tułowiem przypominający opieranie się o „niewidzialną ścianę”, znajdującą się z lewej strony ciała. Unieś lewą rękę z prawej strony ciała na wysokość barków, a prawą dłoń umieść przy prawym biodrze. Lewa ręka jest rozluźniona i prawie prosta. Punkt *Lao Gong* lewej dłoni skierowany jest ku podłożu, a prawej dłoni w górę (fot. 87). **Z wydechem** obróć ciało powoli w lewo i podążając wzrokiem za lewą dłonią przenieś okrężnie lewą rękę w lewą stronę. W trakcie przenoszenia lewej ręki, prawa dłoń spoczywa nieruchomo przy talii z prawej strony ciała. (fot. 93 – 95). **Z kolejnym wdechem** przenieś ciężar ciała na prawą nogę, ponownie wykonując tułowiem ruch przypominający opieranie się o „niewidzialną ścianę”, znajdującą się tym razem z prawej strony ciała i płynnym ruchem zmień ułożenie rąk, tj. opuść lewą rękę do poziomu talii z lewej strony tułowia i unieś prawą rękę z prawej strony ciała na wysokość ramienia (fot. 96). Punkt *Lao Gong* prawej dłoni skierowany jest ku podłożu, a lewej dłoni (spoczywającej przy talii z lewej strony ciała) w górę. **Z wydechem**, analogicznie do wykonanego poprzednio ruchu, przenieś okrężnie prawą dłoń (na wysokości ramion) w prawo, podążając za nią wzrokiem w trakcie ruchu. W trakcie przenoszenia prawej ręki, lewa dłoń spoczywa nieruchomo przy talii z lewej strony ciała (fot. 90 – 92). **Z kolejnym**

wdech przenieś ciężar ciała na lewą nogę i ponownie wykonaj ruch opisany powyżej (fot. 93 – 95). Wykonuj ruchy naprzemiennie w koordynacji z oddechem.

BIOENERGETYCZNA ANALIZA MECHANIKI RUCHÓW

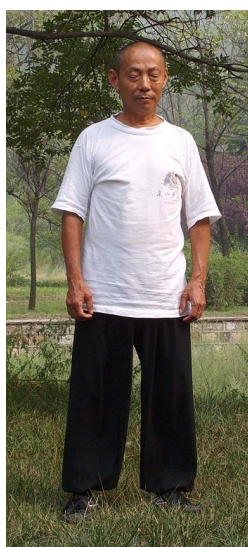
Wykonując powyższe ćwiczenie należy balansować ciałem, przenosząc jego ciężar z nogi na nogę i obracając rotacyjnie tułów raz w jedną, raz w drugą stronę (patrz fot. 87 - 96). W trakcie wykonywania tego ćwiczenia należy się skupić mentalnie na naprzemiennym rozciąganiu i rozluźnianiu meridianów nóg *Yang*. Same ruchy działają jak biomechaniczna pompa wzmacniająca cyrkulację Qi w ich obrębie. W trakcie przenoszenia lewej ręki w lewo następuje powolny obrót tułowia w lewo. W czasie tego ruchu następuje powolne napięcie trzech meridianów nóg *Yang*, zarówno w prawej nodze, jak i powyżej niej, na całej długości ww. meridianów (z prawej strony ciała). Wykonując zatem ruch przenoszenia lewej ręki należy skupić uwagę na odczuciu napięcia (rozciągnięcia) meridianów *Yang* w prawej nodze i prawej stronie ciała. Analogicznie, po przeniesieniu ciężaru na prawą nogę, w trakcie przenoszenia prawej ręki w prawo wraz z obrotem ciała, następuje powolne i delikatne napięcie (rozciągnięcie) meridianów *Yang* w lewej nodze oraz lewej części ciała. Efektem wykonywania powyższych ruchów jest zwiększona i zarazem swobodna cyrkulacja Qi w meridianach *Yang* nóg.

ĆWICZENIA ODDZIAŁUJĄCE NA MERIDIANY YIN NÓG

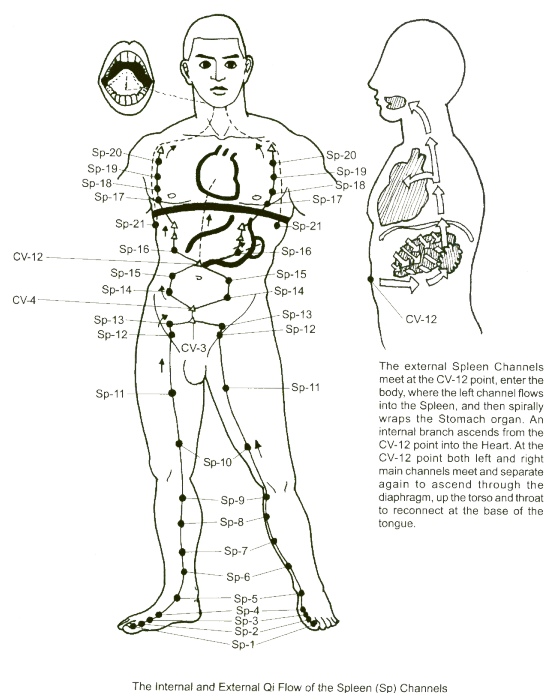
DZIESIĄTE ĆWICZENIE WSTĘPNE

Zu Tai Yin Pi Jing

MERIDIAN TAI YIN ŚLEDZIONY



Fot. 97. Shi Su Gang si fu praktykujący ćwiczenie *Zu Tai Yin Pi Jing*



Rys. 35

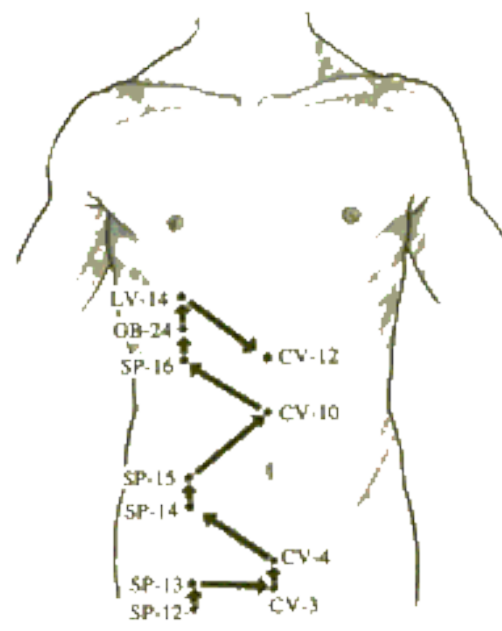
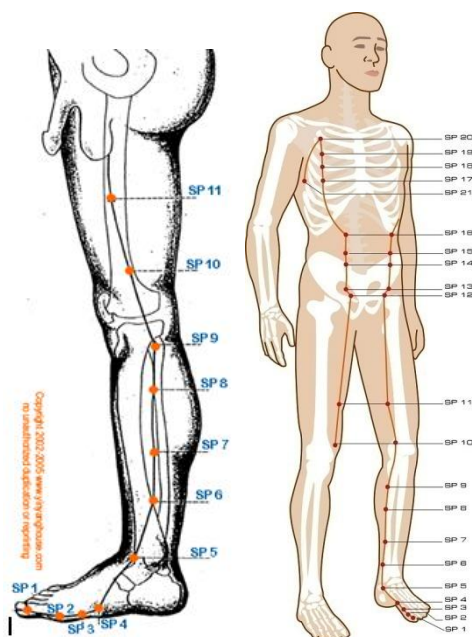
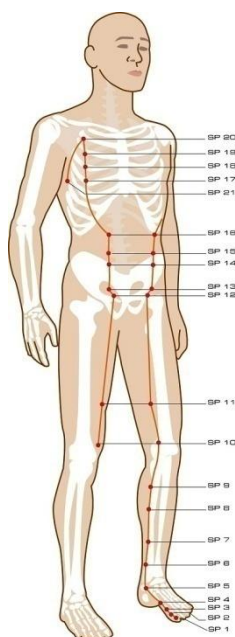


Figure 4.15 Abdominal pathway of the spleen meridian

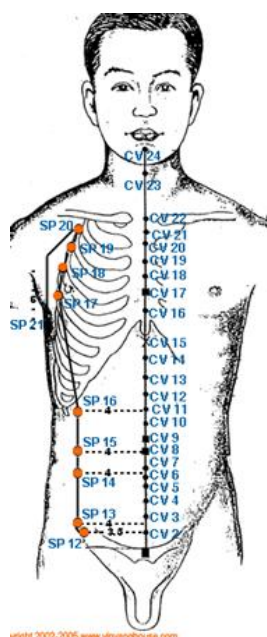
Rys. 36



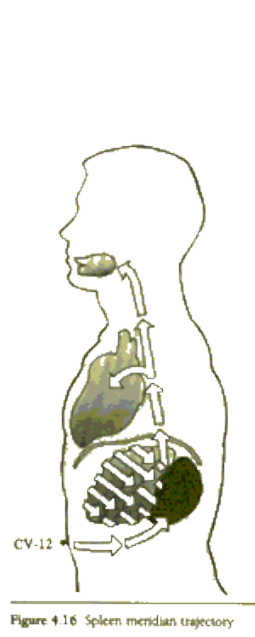
Rys. 37



Rys. 38



Rys. 39



Rys. 40

Rys. 35 – 40. Rysunki z sieci Web obrazujące przebieg meridianu śledziony

CYRKULACJA QI

Z wdechem poprowadź Qi meridianem śledziony od stopy w górę ciała, począwszy od punktu nr 1 - *Yinbai* (SP 1), usytuowanego przy zewnętrznej krawędzi paznokcia

palucha stopy, do punktu nr 20 - *Zhourong* (SP 20), położonego na bocznej powierzchni klatki piersiowej, w odległości czterech połączonych z sobą palców dłoni nad sutkami.



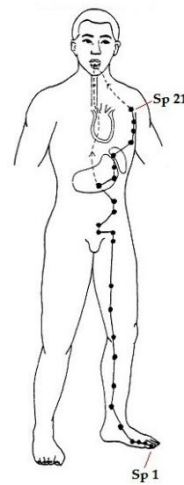
Rys. 41



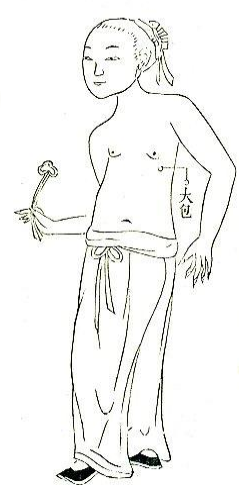
Rys. 42



Rys. 43



Rys. 44.

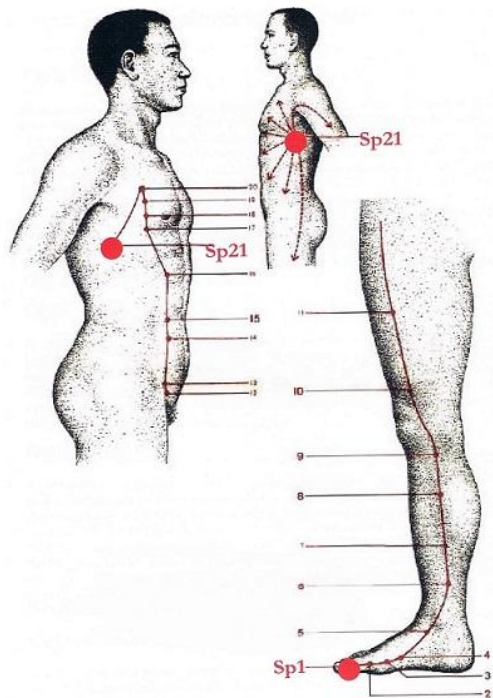


Rys. 45

- Rys. 41. Rysunek z sieci Web przedstawiający usytuowanie punktu *Yinbai* (SP 1)
- Rys. 42. Rysunek z sieci Web obrazujący usytuowanie punktu *Zhourong* (SP 20)
- Rys. 43. Rysunek z sieci Web przedstawiający usytuowanie punktu *Dabao* (SP21)
- Rys. 44 Rysunek z sieci Web przedstawiający przebieg części zewnętrznej oraz wewnętrznej meridianu śledziony
- Rys. 45 Rysunek z sieci Web przedstawiający sylwetkę człowieka z zaznaczonym punktem *Dabao* na meridianie śledziony (drzeworyt wykonany przez Bian Que w 1817 roku, przypadającym na okres panowania dynastii Qing)

Z wydechem poprowadź Qi dwutorowo:

- z punktów *Zhourong* skieruj Qi do punktów *Dabao*, tj do punktu nr 21 (SP 21) na meridianie śledziony, skąd Qi wpływa promieniście do tułowia rozpraszając się w nim i energetyzując całe jego wnętrze,
- część strumienia Qi podąża meridianem śledziony spontanicznie w górę ciała przez górną część klatki piersiowej, szyję i gardło, aż do wnętrza jamy ustnej, a w niej do punktu pod językiem, usytuowanym na jego wędzidełku (przy korzeniu języka), gdzie się rozprasza (rys 35, rys. 40).



Rys. 46. Meridian śledzony z zaznaczonym (na czerwono) punktem *Dabao* (SP21), skąd Qi rozprzestrzenia się na całe wnętrze tułowia

OPIS WYKONANIA ĆWICZENIA

Stań naturalnie ze stopami rozstawionymi równolegle na szerokość ramion. Ręce są swobodnie opuszczone z boków ciała. Oczy są zamknięte (fot. 97).

Z wdechem unieś i odegnij paluchy stóp na boki w kierunku pozostałych palców stóp, przez co ciężar ciała zostanie przeniesiony nieco na zewnętrzne krawędzie stóp.

Z wydechem rozluźnij i opuść paluchy stóp, ponownie opierając się całymi podeszwami.

Uwagi dodatkowe

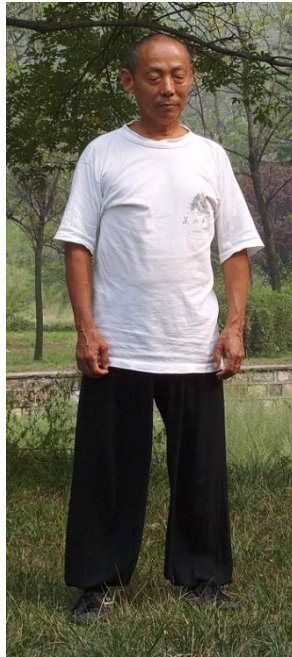
W czasie, gdy Qi podąża w górę ciała z punktów *Zhourong* (SP 20), nie należy skupiać uwagi na prowadzeniu bioenergii określoną drogą przez wnętrze ciała, lecz pozwolić, by płynęła ona spontanicznie meridianem do jego końca, tj. do punktu na wędzidełku języka, przy jego korzeniu.

Opisując niniejsze ćwiczenie, Shi Su Gang si fu dodał, że „*czasami jego praktyce towarzyszą pewne specyficzne doznania*”.

JEDENASTE ĆWICZENIE WSTĘPNE

Zu Jue Yin Gan Jing

MERIDIAN JUE YIN WĄTROBY



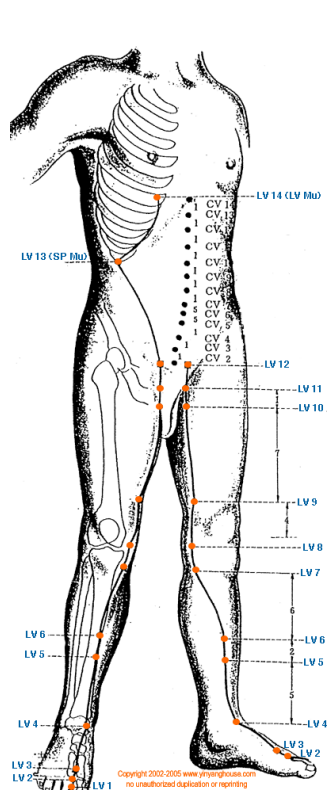
Fot. 98. Shi Su Gang si fu praktykujący ćwiczenie *Zu Yue Yin Gan Jing*

Nazwę ćwiczenia tworzą następujące wyrazy:

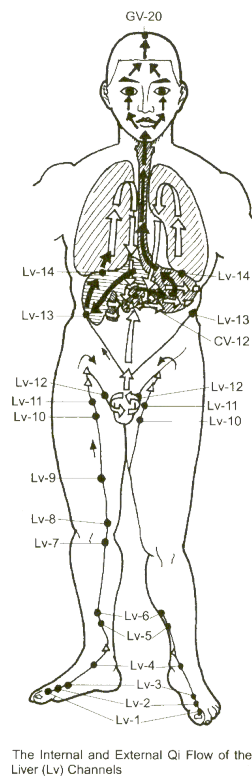
- *Zu* – noga,
- *Jue Yin* – rodzaj meridianu⁸,
- *Gan* – wątroba,
- *Jing* – meridian.

⁸ Istnieje sześć podstawowych typów meridianów połączonych z narządami i organami wewnętrznymi:

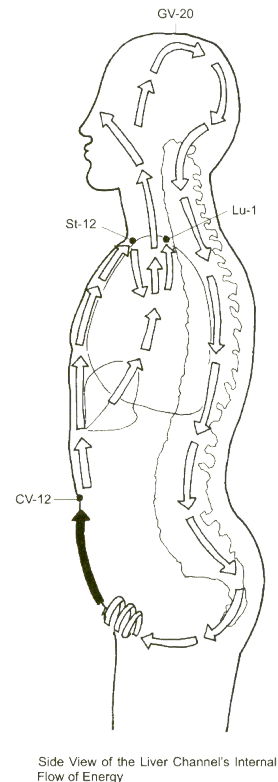
- ***Tai Yang*** – meridian połączony z pęcherzem moczowym i jelitem cienkim,
- ***Yang Ming*** - meridian połączony z żołądkiem i jelitem grubym,
- ***Shao Yang*** - meridian połączony z Potrójnym Ogrzewaczem i pęcherzykiem żółciowym,
- ***Tai Yin*** – meridian połączony z płucami i śledzioną,
- ***Shao Yin*** – meridian połączony z sercem i nerkami,
- ***Jue Yin*** - meridian połączony z wątrobą i z osierdziem.



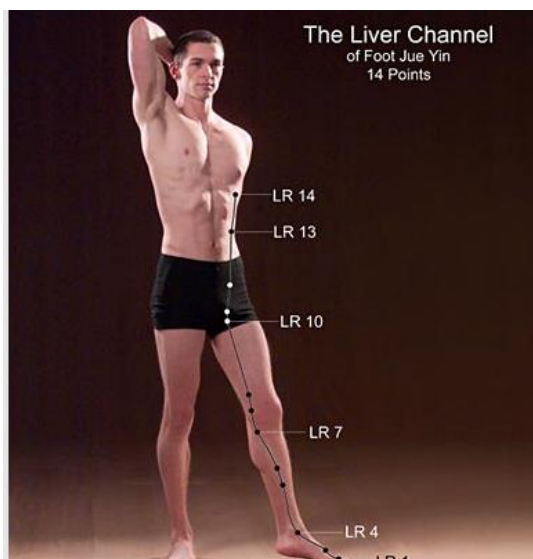
Rys. 47



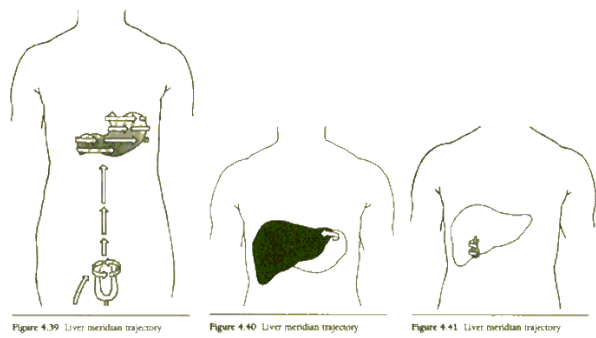
Rys. 48



Rys. 49



Fot. 99



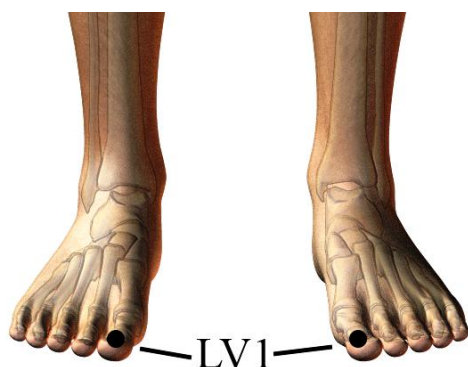
Rys. 50

Rys. 47-50; fot. 99. Rysunki i fotografia z sieci Web obrazujące przebieg meridianu *Jue Yin* wątroby

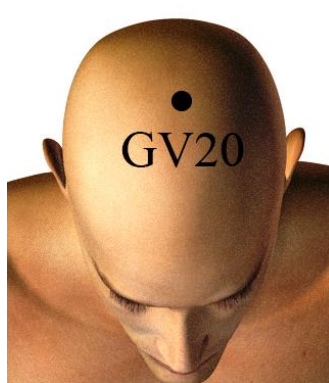
Meridian Jue Yin Wątroby

Początek meridianu *Jue Yin* wątroby znajduje się w punkcie *Dadun* (LV 1) usytuowanym na wewnętrznej krawędzi drugiego stawu palucha stopy, o 1 cun od

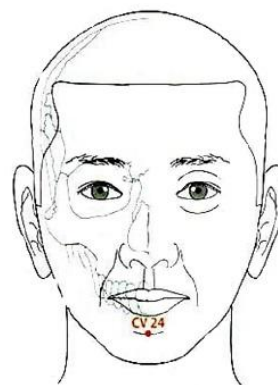
krawędzi paznokcia. Następnie biegnie wzdłuż wewnętrznej, górnej krawędzi stopy do punktu *Zhongfeng* usytuowanego o 1 *cun* ponad wewnętrzną kostką (LV 4), wznosi się wewnętrzną stroną nogi przez: łydkę, wewnętrzną część kolana, wewnętrzną stronę uda, wokół pachwiny; wnika do jamy brzusznej, docierając do wątroby i pęcherzyka żółciowego. Następnie wznosi się w górę ciała przez przeponę, dzieląc się na dwa kanały biegnące do oczu. Jeden z nich dociera do szczytu czaszki łącząc się w punkcie *Bai Hui* z meridianem *Du Mai*, drugi zaś biegnie do warg.



Rys. 51



Rys. 52



Rys. 53

- Rys. 51. Rysunek z sieci Web, na którym zaznaczono (czarnymi punktami) usytuowanie punktów *Dadun* (LV 1) na paluchach stóp
- Rys. 52. Rysunek z sieci Web, na którym zaznaczono (czarnym punktem) usytuowanie punktu *Bai Hui* (GV 20) na szczycie głowy
- Rys. 53. Rysunek z sieci Web, na którym zaznaczono (czerwonym punktem) usytuowanie punktu *Cheng Jiang* (CV 24) na brodzie

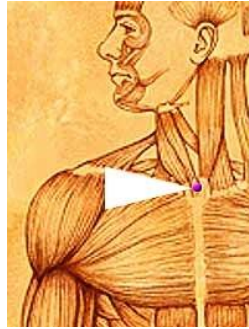
CYRULACJA QI

Z wdechem poprowadź Qi z usytuowanego na paluchu stopy punktu *Dadun* meridianem wątroby w górę ciała, do punktu *Bai Hui* (GV 20) na szczycie głowy.

Z wydechem poprowadź Qi jednocześnie dwiema drogami (we wnętrzu ciała).

- **Jeden strumień Qi opada.**

Qi spływa z punktu *Bai Hui* w dół, dzieli się na czole na dwa kanały, przenika przez oczy, biegnie z obu stron nosa, wokół ust, wnika do wnętrza warg, łączy się pod nimi w zagłębieniu brody ponad punktem *Cheng Jiang* (CV 24 – rys. 53) w jeden strumień, który cyrkuluje naturalnie w dół ciała przez szyję, docierając do zagłębienia nad górną krawędzią rękojeści mostka, tj. do punktu *Tian Tu*, na meridianie *Ren Mai* (RM 22 – rys. 54). Qi spływa ze szczytu głowy przez twarz i szyję spontanicznie, bez świadomego prowadzenia jej. Towarzyszy temu bardzo silne i wyraźne odczucie. Ćwiczący może wyraźnie odczuwać cyrkulację energii i obserwować jej przepływ „okiem umysłu”.



Rys. 54. Rysunek z sieci Web na którym zaznaczono czerwonym punktem usytuowanie punktu *Tian Tu*

- **Drugi strumień Qi wznosi się.**

Równocześnie Qi wypływa spontanicznie z wątroby, wznosząc się w górę tułowia, cyrkulując przez przeponę i płuca, docierając do punktu *Tian Tu* nad górną krawędzią rękojeści mostka, gdzie spotyka się ze strumieniem Qi opadającym ze szczytu głowy przez twarz i szyję.

Z obszaru punktu *Tian Tu*, Qi wnika do meridianów płuc *Tai Yin* ręki, płynąc nimi przez ramiona, ręce i dłonie, do końców meridianów płuc, usytuowanych przy bocznych krawędziach paznokci kciuków.

POSTAWA CIAŁA

Stań naturalnie ze stopami rozstawionymi równolegle na szerokość ramion. Ręce są swobodnie opuszczone z boków ciała. Oczy są zamknięte. Oddychaj klatką piersiową. Ciało nie porusza się (fot. 98).

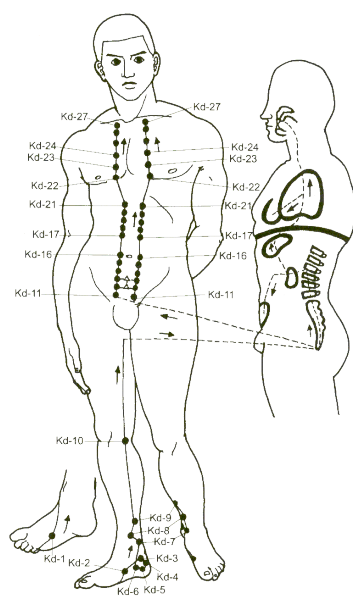
DWUNASTE ĆWICZENIE WSTĘPNE

Zu Shao Yin Shen Jing

MERIDIAN NEREK

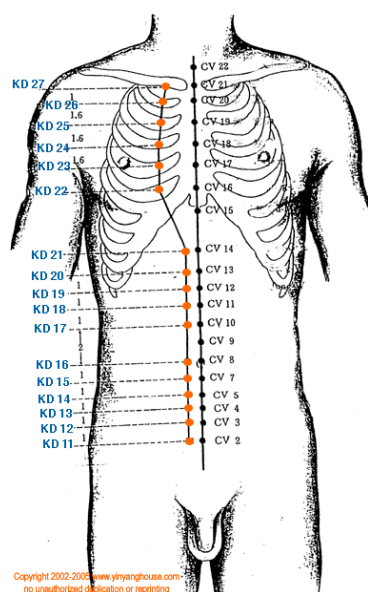


Fot. 100. Shi Su Gang si fu praktykujący ćwiczenie *Zu Shao Yin Shen Jing*



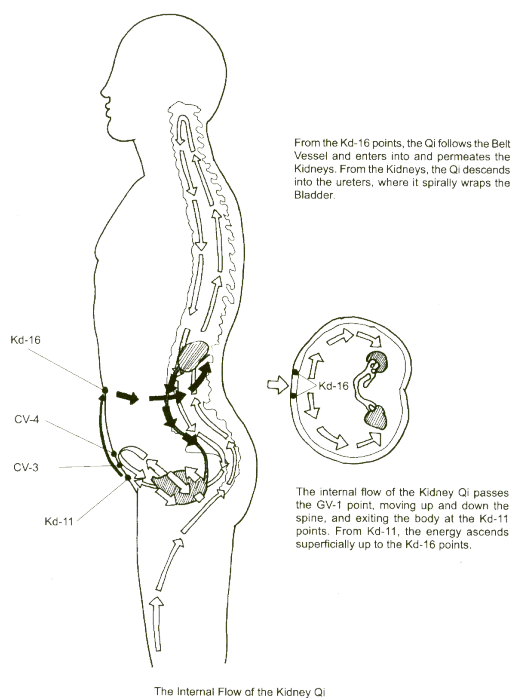
The Internal and External Qi Flow of the Kidney (Kd) Channels

Rys. 55

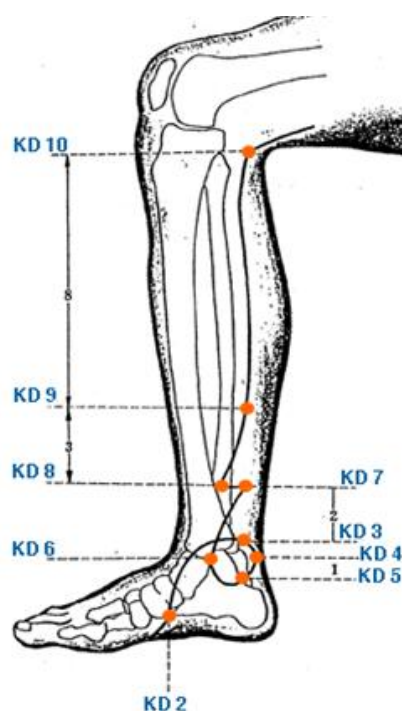


Copyright 2002-2005 www.yinyanghouse.com
no unauthorized duplication or reprinting

Rys. 56



Rys. 57

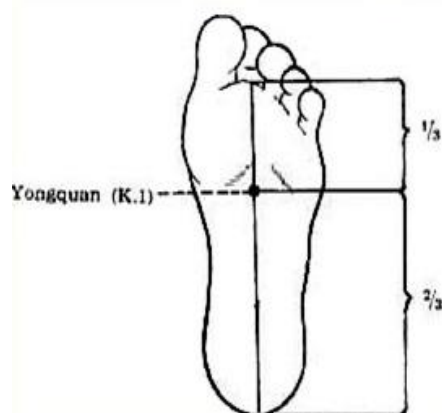


Rys. 58

Rys. 55 – 58. Rysunki z sieci Web obrazujące przebieg meridianu nerek

CYRKULACJA QI

Z wdechem poprowadź Qi meridianem nerek od jego początku (tj. od końca małego palca stopy), przez podeszwę stopy i znajdujący się na niej pierwszy punkt meridianu nerek - *Yong Quan* (rys. 59), przez wewnętrzną stronę kostki, łydki, kolana i uda oraz punkt *Hui Yin* usytuowany w centrum krocza. Następnie poprowadź Qi do Dolnego *Dan Tian*, a z niego do kręgosłupa na wysokości punktu *Ming Men* i dwoma strumieniami bezpośrednio do nerek oraz pęcherza moczowego.



Rys. 59. Rysunek z sieci Web, na którym zaznaczono usytuowanie punktu *Yong Quan* na podeszwie stopy

Z wydechem Qi wypływa z nerek i pęcherza moczowego, wznosi się w górę ciała biegnąc blisko wątroby i przepony, wnika do płuc, przepływa przez gardło i ostatecznie dociera do korzenia języka.

POSTAWA CIAŁA

Stań swobodnie utrzymując naturalną postawę ciała, ze stopami rozstawionym względem siebie równolegle na szerokość ramion. Umieść prawą dłoń na plecach, opierając nadgarstek na wysokości prawej nerki, a palce dłoni na kręgosłupie. Punkt *Lao Gong* prawej dłoni skierowany jest na zewnątrz. Połóż lewą dłoń na prawej, umieszczając nadgarstek lewej ręki na plecach na wysokości lewej nerki, a cztery palce lewej dłoni na palcach prawej dłoni. Kciuk lewej dłoni spoczywa na kciuku prawej dłoni. Punkt *Lao Gong* lewej dłoni również skierowany jest na zewnątrz. Kształt dłoni umieszczonych na plecach wraz z kciukami przypomina trójkąt. Oddech płucny (klatką piersiową). Oczy są zamknięte (fot.100).

OPIS WYKONANIA ĆWICZENIA

W wdechem naciśnij nadgarstkami na plecy na wysokości nerek i wychyl ciało w przód uwypuklając biodra i klatkę piersiową. Równocześnie przenieś ciężar ciała na przednią część stóp oraz unieś najmniejsze palce stóp, co zwiększy nacisk paluchów na podłoże i tym samym nacisk ciała na punkty *Yong Quan* (KD 1 – rys.59).

Z wydechem przestań naciskać nadgarstkami na plecy i powróć do pionu (postawy wyjściowej) z uczuciem relaksu i rozluźnienia. Dłonie nadal przylegają do pleców nie zmieniając położenia.

CZWARTE ĆWICZENIE GŁÓWNE

ODDZIAŁUJĄCE NA TRZY MERIDIANY YIN NÓG

Qiu Feng Sao Ye

Jesienny Wiatr Strąca z Drzew Liście



Fot. 101



Fot. 102



Fot. 103



Fot. 104



Fot. 105



Fot. 106



Fot. 107



Fot. 108

Fot 101 – 108. Shi Su Gang si fu w trakcie praktyki ćwiczenia *Qiu Feng Sao Ye*
ODDZIAŁYWANIE

Wykonywanie niniejszego ćwiczenia usprawnia funkcjonowanie trzech meridianów *Yin* nóg, stymulując w nich przepływ *Qi*. Stymuluje również przepływ krwi w organizmie, wzmacnia całe ciało, oddziałuje korzystnie na zdrowie kolan, bioder, obszaru talii i nerek i jest pomocne w leczeniu zawrotów głowy oraz dźwięczenia w uszach.

OPIS WYKONANIA ĆWICZENIA

Stań w rozkroku rozstawiając stopy na szerokość około jednego metra. Nogi są nieznacznie ugięte w kolanach, oddech swobodny, skoordynowany z wykonywanymi ruchami.

Z wdechem przenieś ciężar ciała na lewą nogę, unieś prawą rękę do poziomu barków, a lewą na wysokość talii. Obracając ciało w lewo przenieś jednocześnie obie ręce poziomo okrężnie w lewo. Rozluźniony kciuk prawej ręki wskazuje kierunek ruchu (jak kierunkowskaz) i jako pierwszy podąża w lewo (fot. 102 – 104). Dłonie są rozluźnione, a punkty *Lao Gong* zwrócone ku podłożu.

W trakcie wdechu, obrotu ciała i przenoszenia rąk, skup uwagę na rozciąganiu trzech meridianów Yin w odciążonej nodze. Jest to bardzo wyraźne uczucie.

Z wydechem przenieś ciężar ciała na prawą nogę i zmień ułożenie rąk z lewej strony ciała, unosząc lewą rękę do poziomu ramion, a prawą dłoń opuszczając do poziomu talii (fot.105).

Z kolejnym wdechem i obrotem ciała w prawo, przenieś jednocześnie ręce w prawo, przenosząc lewą dłoń na wysokości barków, a prawą na wysokości talii. Kciuk lewej dłoni skierowany jest w kierunku ruchu. Punkty *Lao Gong* obu dłoni skierowane są ku podłożu (fot. 106 – 108).

Z kolejnym wydechem przenieś ciężar ciała na lewą nogę i unieś prawą rękę do poziomu ramion z prawej strony ciała, a lewą opuść na wysokość talii. Punkty *Lao Gong* obu dłoni zwrócone są ku podłożu (fot. 101 – 102).

Wykonuj powyższe ruchy w koordynacji z oddechem, przenosząc naprzemiennie ciężar ciała z nogi na nogę, obracając ciało raz w jedną, raz w drugą stronę i naprzemiennie napinając meridiany Yin raz jednej, a raz w drugiej odciążonej nodze. Balansuj ciałem w stanie relaksu.

PIĄTE ĆWICZENIE GŁÓWNE

ODDZIAŁUJĄCE NA OBSZAR GÓRNEGO JIAO

Yao Shen Huang Bang

ROZCIĄGNIJ CIAŁO OBRACAJĄC RAMIONA

Nazwę ćwiczenia tworzą następujące wyrazy:

- *Yao* – porusz, rozciągnij, wstrząśnij,
- *Shen* – ciało,
- *Huang* – obróć,
- *Bang* – ramię.



Fot. 109



Fot. 110



Fot. 111



Fot. 112



Fot. 113



Fot. 114

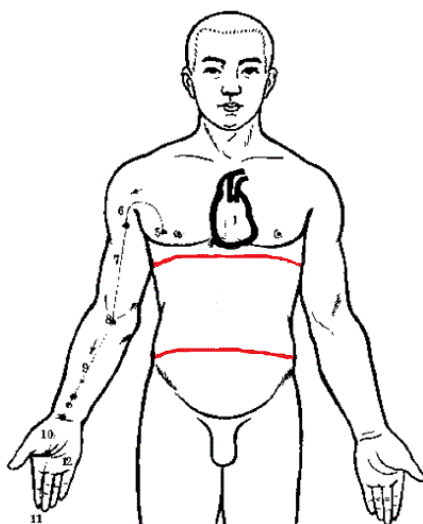


Fot. 115

Fot. 109 – 115. Shi Su Gang si fu praktykujący ćwiczenie *Yao Shen Huang Bang*

ODDZIAŁYWANIE

Wykonywanie niniejszego ćwiczenia wpływa korzystnie na organizm człowieka w obszarze Górnego *Jiao*.



Rys. 60. Rysunek z sieci Web, ukazujący obszary Trzech *Jiao* (zaznaczone czerwonymi liniami)⁹

Oddech płucny powoduje rozszerzenie się klatki piersiowej i płuc, korzystnie zwiększając u ćwiczącego pułap tlenowy. Wykonywane ruchy optymalnie regulują przepływ Qi oraz krwi w górnej części ciała, wpływają korzystnie na zdrowie serca oraz płuc, zapobiegając chorobom serca, w tym jego blokom oraz zawałom. W związku z tym, że praktyka niniejszego ćwiczenia wzmacnia wydolność funkcjonalną serca i płuc, wskazane jest, aby wykonywały je osoby chorujące na chorobę wieńcową serca. Ze względu na mechanikę ruchów zaleca się, aby wykonywały je również osoby z urazami stawu ramieniowego.

CYRKULACJA QI

W czasie wykonywania ćwiczenia nie skupiamy uwagi na cyrkulacji Qi, która napędzana ruchami spontanicznie płynie w górę ciała (głównie meridianem *Chong Mai*), docierając następnie przez ramiona do rąk i dłoni.

POSTAWA CIAŁA

Stań naturalnie, stawiając stopy równolegle względem siebie na szerokość ramion. Nogi są nieznacznie ugięte w kolanach, a ręce swobodnie opuszczone z boków ciała. Palce dłoni są rozluźnione. Oczy mogą być otwarte lub zamknięte. Oddychaj płucnie klatką piersiową.

OPIS WYKONANIA ĆWICZENIA

Jeśli w trakcie wykonywania ćwiczenia *Yao Shen Huang Bang* ćwiczący ma otwarte oczy, podąża wzrokiem za naprzemiennie unoszonymi i opuszczanymi dłońmi. Jeżeli

⁹ Górne Jiao obejmuje obszar ciała od szczytu głowy do poziomu klatki piersiowej (splotu słonecznego) z rękami włącznie, Środkowe Jiao obejmuje obszar środkowej części tułowia, w tym górnej i środkowej części brzucha, a Dolne Jiao - obszar podbrzusza z genitaliami oraz biodra i nogi.

natomiast oczy są zamknięte, śledzimy ruchy rąk mentalnie (z pełną świadomością wykonywanych ruchów).

Z wdechem przenieś ciężar ciała na prawą nogę, unieś prawy bark i prawą rękę (ponad brak) obracając ciało w prawo. W trakcie ruchu ciało wyciąga się spiralnie w prawo, w górę i w tył (fot. 109 – 111). W czasie unoszenia prawej ręki, lewa ręka jest rozluźniona i swobodnie opuszczona obok ciała.

Z wydechem opuść łagodnym, „głaszczącym” ruchem prawą rękę za sobą, z prawej strony ciała, obracając ją spiralnie wokół własnej osi o 180 stopni w prawo (rozluźniając i opuszczając prawy brak) oraz powoli przenosząc ciężar ciała równomiernie na obie nogi i uginając je nieznacznie w kolanach. Po opuszczeniu prawej ręki przyjmij ponownie opisaną powyżej postawę początkową.

Z kolejnym wdechem wykonaj takie same ruchy jak uprzednio lewą ręką, przenosząc ciężar ciała na lewą nogę, unosząc lewy bark i wyciągając ciało w lewo i w górę (fot. 113 – 115).

Następnie przenieś ciężar ciała ponownie na prawą nogę i kolejny raz wykonaj ww. ruchy prawą ręką, itd.

Ruch bierze swój początek w stopach. Wypływa z nich płynnie w górę ciała i rozwija się przez nogi, *Dan Tian* oraz oś obrotu ciała w obszarze bioder i talii, przepływa przez plecy i ramiona, docierając do rąk, gdzie zostaje ostatecznie wyrażony przez gesty dłoni.

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ

Aby wykonywanie ćwiczenia przyniosło oczekiwane efekty, należy je praktykować co najmniej przez pięć minut. Można oczywiście ćwiczyć dłużej.

SZÓSTE ĆWICZENIE GŁÓWNE
ODDZIAŁUJĄCE NA OBSZAR ŚRODKOWEGO JIAO

Yi Shui Xing Zhou

ŁÓDŹ PŁYNAĆ RZEKĄ POD PRĄD



Fot. 116



Fot. 117



Fot. 118



Fot. 119



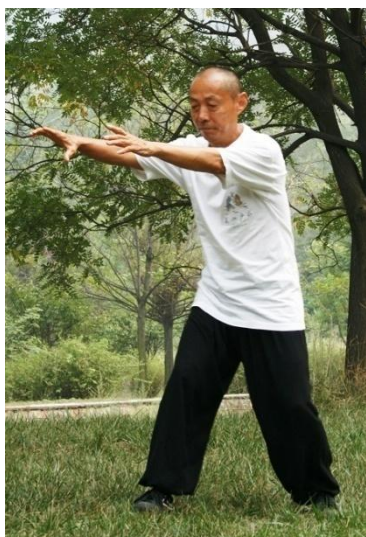
Fot. 120



Fot. 121



Fot. 122



Fot. 123



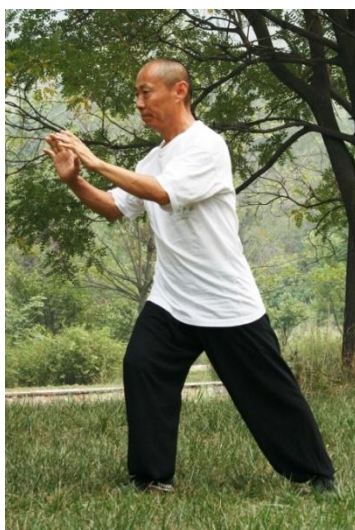
Fot. 124



Fot. 125



Fot. 126



Fot. 127



Fot. 128



Fot. 129



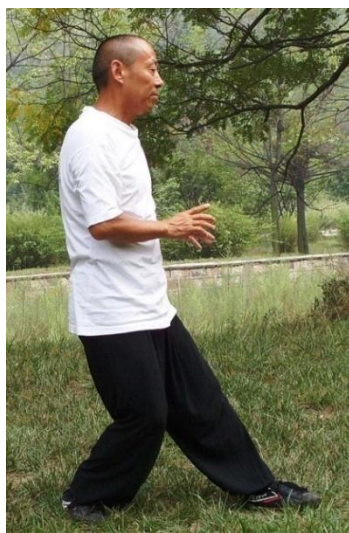
Fot. 130



Fot. 131



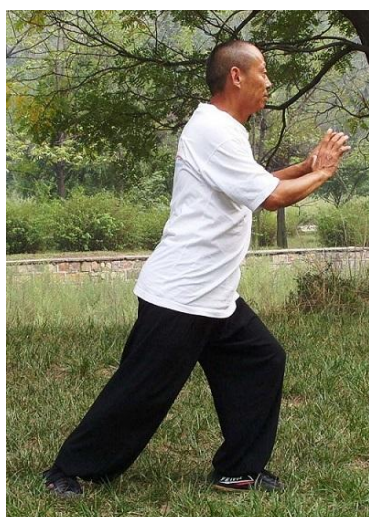
Fot. 132



Fot. 133



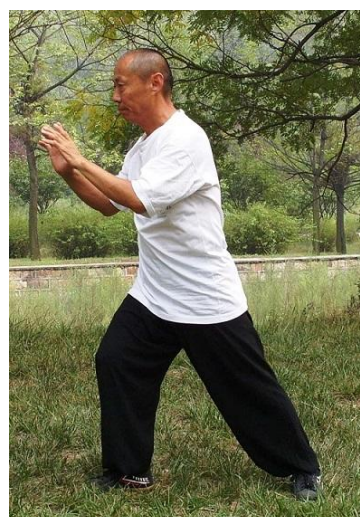
Fot. 134



Fot. 135



Fot. 136



Fot. 137

Fot. 116 – 137. Shi Su Gang si fu praktykujący ćwiczenie *Yi Shui Xing Zhou*

ODDZIAŁYWANIE

Ruchy tego ćwiczenia oddziałują korzystnie na organizm ćwiczącego w obszarze Górnego *Jiao* oraz na ręce. Stymulują funkcjonalnie żołądek, śledzionę (wzmacniając ją), regulują funkcje wszystkich narządów i organów w obszarze Środkowego *Jiao*, pomagają „spalić” tkankę tłuszczową w tym obszarze. Ponadto energetyzują kapilary rąk oraz wzmacniają wokół nich ochronną *Wei Qi*.

Na ludzi otyłych ćwiczenie to działa wyszczuplająco, a dla osób zbyt szczupłych wzmacniająco, prowadząc do przywrócenia optymalnej masy ciała.

CYRKULACJA QI

W czasie wykonywania tego ćwiczenia Qi wchłaniana jest z podłoża przez stopy, płynie w górę ciała meridianem *Chong Mai* przez obszar Środkowego *Jiao*, docierając do Środkowego *Dan Tian*, a następnie do rąk, przez które cyrkuluje meridianami oraz kapilarami wraz z krwią, docierając ostatecznie do punktów *Lao Gong* w dłoniach.

POSTAWA CIAŁA

Stań naturalnie ze stopami rozstawionymi równolegle względem siebie na szerokość około jednego metra. Nogi są rozluźnione, a ręce swobodnie opuszczone z boków ciała.

OPIS WYKONANIA ĆWICZENIA

Z wdechem obróć ciało w prawo i powoli przenieś rozluźnione ręce swobodnym, powolnym zamachem w prawo i w tył. Punkty *Lao Gong* w obu dłoniach skierowane są w stronę podłoża (fot. 128).

Z wydechem obróć ciało w lewo o 180 stopni, przenieś ciężar na lewą nogę, przyjmij postawę *Gong Bu* i przenieś ręce przed siebie łukiem w lewo i w przód na wysokość (i szerokość) ramion. Po zakończeniu ruchu ręce są wysunięte poziomo w przód, palce dłoni oraz wzrok skierowane przed siebie w przód, a punkty *Lao Gong* w dół (fot.129 – 131).

Z kolejnym wdechem przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną zbliżając jednocześnie dłonie do klatki piersiowej, a następnie opuść je przy tułowi do poziomu talii (fot.117 - 118). W tym czasie Qi prowadzona jest ze stóp do Dolnego *Dan Tian* i dolnej granicy Środkowego *Jiao*.

Na bezdechu unieś dłonie przed sobą do poziomu klatki piersiowej (nie niżej). Unoszenie dłoni na bezdechu powinno być powolne i trwać od dwóch do trzech sekund. W tym czasie Qi prowadzona jest w górę ciała przez Środkowe *Jiao* (od jego dolnej do górnej granicy) meridianem *Chong Mai* (fot.134).

Z wydechem wysuń dłonie w przód wykonując delikatne powolne pchnięcie i przenosząc jednocześnie ciężar ciała na nogę wykroczną (fot. 135) W czasie wykonywania pchnięcia oburącz, Qi wypływa meridianem *Chong Mai* z górnej granicy Środkowego *Jiao*, dociera do rąk, przez które płynie meridianami rąk oraz kapilarami do punktów *Lao Gong* w dłoniach.

Po zakończeniu powyższego ruchu wykonaj to ćwiczenie w przeciwnym kierunku, tj. **z wdechem** opuść i przenieś rozluźnione ręce powolnym zamachem w lewo i w tył, po czym **z wydechem** obróć ciało w prawo o 180 stopni, przenieś ciężar ciała na prawą nogę, przyjmij postawę *Gong Bu* i wyciągnij ręce przed sobą na wysokość i szerokość ramion. **Z kolejnym wdechem**, przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną

zbliżając jednocześnie dłonie do klatki piersiowej i opuszczając je przed sobą w dół do wysokości talii, następnie **na bezdechu** (trwającym od dwóch do trzech sekund) unieś dłonie na wysokość piersi i **z wydechem** wykonaj oburącz delikatnie pchnięcie w przód, przenosząc ciężar ciała na nogę wykroczną. Następnie rozpocznij wykonywanie tego ćwiczenia w przeciwnym kierunku. Wykonuj powyżej opisane ruchy naprzemiennie, raz na jedną, raz na drugą stronę.

SIÓDME ĆWICZENIE GŁÓWNE

ODDZIAŁUJĄCE NA OBSZAR DOLNEGO JIAO

Meng Hu Shuo Shen

DZIKI TYGRYS CZAI SIĘ DO SKOKU

ODDZIAŁYWANIE

W czasie przysiadów i skrętów ciała uciskane jest podbrzusze oraz obszar talii, w związku z czym, w tym rejonie szybszemu spalaniu ulega tkanka tłuszczowa, a znajdujące się tam narządy zostają w naturalny sposób rozmasowane, co wspiera ich właściwe funkcjonowanie. Energetycznemu i funkcjonalnemu otwarciu ulega Dolne *Jiao*, wzmacnia się obszar talii, nerki oraz mięśnie nóg.

POSTAWA CIAŁA

Stań w rozkroku, ze stopami rozstawionymi względem siebie równolegle na szerokość około jednego metra.

OPIS WYKONANIA ĆWICZENIA

Ćwiczenie wykonujemy na dwa sposoby:

- bez przemieszczania się,
- naprzemiennie przenosząc ciężar ciała z nogi na nogę i dostawiając stopę do stopy.

Pierwszy sposób wykonania ćwiczenia

Stojąc w rozkroku, wraz z wdechem (brzusznym) unieś okrężnie prawą rękę z lewej strony ciała, obracając ją w trakcie unoszenia wokół własnej osi. Gdy dłoń znajdzie się na wysokości twarzy (z lewej strony), obróć przedramię tak, aby punkt *Lao Gong* prawej dłoni skierowany był w przód. Uformuj prawą dłoń kształt „tygrysiej łapy” (chin. *Hu Quan*) gdzie palce przybierają kształt „pazurów”. Podczas wdechu brzuch się uwypukla. Przenieś prawą rękę przed sobą w prawo powyżej głowy, a następnie opuść łukiem w tył, z prawej strony ciała. Prawa dłoń o kształcie *Hu Quan* powinna

znaleźć się z tyłu, z prawej strony ciała, a punkt *Lao Gong* prawej dłoni powinien być skierowany ukośnie w tył ku podłożu. Ruch przenoszenia dłoni o kształcie *Hu Quan* przypomina nieco ruch odsuwania kotary lub odsłaniania okna.

Gdy zaczynasz przenosić prawą dłoń w górę, w prawo i w tył, unieś lewą rękę i uformuj lewą dłoń „Dłoń o Kształcie Liścia Wierzby” (chin. *Zhang*). Unieś i przenieś lewą dłoń, „podążając” nią za ruchem prawej ręki. Gdy przeniesiesz lewą dłoń przed, i ponad prawy bark, opuść ją z wydechem krawędzią w dół, z prawej strony ciała, po zewnętrznej stronie prawej nogi, ruchem przypominającym cięcie (np. siekierą). Uczyń to z wydechem, nisko przysiadając i przyjmując Postawę Jeźdźca (chin. *Ma Bu*) oraz ze skrętem w talii w kierunku dłoni. **Z wydechem brzuch zostaje wciągnięty.** Wykonuj powyższe ruchy podążając wzrokiem najpierw za ruchem prawej, a następnie lewej dłoni, skupiając na niej wzrok aż do końca jej opuszczania obok prawego kolana.

Rozluźnij lewą dłoń i unieś ją łukiem z prawej strony ciała, tak jak poprzednio prawą rękę. Prostując nogi unieś lewą dłoń na wysokość twarzy z prawej strony ciała, obróć rękę przedramieniem i punktem *Lao Gong* dłoni w przód i uformuj dłoń w kształt „tygrysiej łapy” z pazurami, a następnie przenieś lewą dłoń przed sobą powyżej głowy w lewą stronę, po czym opuść ją łukiem w tył z lewej strony ciała. Po opuszczeniu, lewa dłoń o kształcie *Hu Quan* powinna się znajdować z lewej strony ciała, z tyłu, a punkt *Lao Gong* lewej dłoni skierowany powinien być ku podłożu, ukośnie w tył.

Gdy zaczynasz przenosić lewą dłoń w górę, w lewo i w tył, unieś prawą rękę, uformuj prawą dłoń „Dłoń o Kształcie Liścia Wierzby” (chin. *Zhang*), przenieś ją okrężnym ruchem przed siebie (powyżej głowy) nad lewym barkiem, „podążając” nią za lewą ręką, po czym opuść ją z lewej strony ciała, po zewnętrznej stronie lewej nogi, ruchem przypominającym uderzenie zadane kantem dłoni. Wykonaj powyższe ruchy łącząc „cięcia kantami dłoni” z głębokimi przysiadami, przyjmując za każdym razem niską Postawę Jeźdźca (chin. *Ma Bu*) i podążając wzrokiem najpierw za ruchem unoszonej ręki i dłoni, która wykonała cięcie, a następnie drugiej ręki i dłoni wykonującej cięcie, aż do końca jej opuszczania po zewnętrznej części kolana. **Z wdechem** unieś dłoń znajdującą się z boku kolana, **z wydechem** opuszczaj drugą dłoń krawędzią po zewnętrznej stronie kolana.

Pierwszy sposób wykonania tego ćwiczenia obrazują zamieszczone poniżej zdjęcia (fot. 138 - 153).



Fot. 138



Fot. 139



Fot. 140



Fot. 141



Fot. 142



Fot. 143



Fot. 144



Fot. 145



Fot. 146



Fot. 147



Fot. 148



Fot. 149



Fot. 150



Fot. 151



Fot. 152



Fot. 153

Fot. 138 – 154. Shi Su Gang si fu prezentujący pierwszy sposób wykonania ćwiczenia *Meng Hu Shuo Shen*

Drugi sposób wykonania ćwiczenia

Wykonaj rękami takie same ruchy, jak w pierwszym sposobie wykonania niniejszego ćwiczenia, jednak w czasie opuszczania ręki i umieszczania dłoni obok kolana po jego zewnętrznej stronie, dostaw nogę do nogi i stań całą podeszwą stopy na podłożu (tuż przy drugiej stopie) bardzo nisko przysiadając. Za każdym razem unieś i dostaw nogę, zgodną z dłonią wykonującą aktualnie ruch „cięcia w dół”.

Uniesienie ciała, odstawienie nogi oraz wzniesienie ręki mającej wykonać ruch cięcia wykonaj **z wdechem**, a opuszczenie ręki ruchem przypominającym cięcie katem dłoni (połączony z dostawieniem nogi do nogi oraz niskim przysiadem), **z wydechem**.

Drugi sposób wykonania tego ćwiczenia obrazują dwa zdjęcia zamieszczone poniżej (fot. 154 - 155).



Fot. 154



Fot. 155

Fot. 154 – 155. Shi Su Gang si fu prezentujący drugi sposób wykonania ćwiczenia *Meng Hu Shuo Shen*

Uwagi dodatkowe

Ćwiczenie należy wykonywać tak długo, aż poczujemy zmęczenie w mięśniach nóg, (czyli mówiąc potocznie do chwili, gdy „uda zmiękną”). Należy przysiąść tak nisko, jak to tylko możliwe zwracając uwagę, aby w czasie przysiadania nie skręcać kolan i starając się, by uda były ustawione prawie równoległe do podłoża. Stopę dostawiamy stawiając ją na podłożu całą podeszwą. Ruchy i oddech należy zespolić w harmonijnym współdziałaniu.

Źródła historyczne

Według słów Shi Su Gang si fu, system *Shaolin Chan Quan Yang Sheng Gong* został opisany w wydanej przez klasztor Shaolin „Prawdziwej Księdze Ćwiczeń Wewnętrznych Klasztoru Shaolin”. Oprócz opisu powyższego systemu, znajduje się w niej między innymi rozdział odnoszący się do systemów *Yi Jin Jing* oraz *Xi Sui Jing* pt. „*Zeng Yan Yi Jin Xi Sui Xi Lie*”, tzn. „Przewodnik do ćwiczeń systemów Yi Jin oraz Xi Sui”, a także opis systemów: *Shaolin Ba Duan Jin* w wersji stojąc i siedząc, *Shaolin Shi Er Da Jin Gong* oraz *Jiu Gong Cao Fu Tu*.

Sławomir Pawłowski

Gdynia, luty 2016