

Mistrz Shi Yan Ao

Rafał Becker

Warszawska Grupa Shaolińskiego Qigong

www.shaolingigong.pl

starzy mistrzowie mówią "Shaolin pochodzi z ciszy medytacji"



na zdjęciu mistrz Shi Yan Ao (foto Guo Yin He)



na zdjęciu od lewej: mistrz Shi Yan Ao, Tomasz Krawczyński, Joanna Józwiak, Anna Hajduczenia, Anna Horban i Rafał Becker (foto Guo Yin He) praktykujący qigong Hun Yuan

W sierpniu 2016 roku grupa składająca się z Joanny Józwiak, Anny Horban, Anny Hajduczenia, Tomasza Krawczyńskiego oraz Rafała Beckera odbyła trening w Shaolinie pod okiem mistrzów Shi Su Ganga, Shi De Yanga, Shi De Honga oraz mistrza Shi Yan Ao.

Jednym z naszych ulubieńców był mistrz Shi Yan Ao, który ujął nas nie tylko swoimi umiejętnościami w zakresie qigong i wewnętrznego kung fu, ale też jako nauczyciel i człowiek.

Kilka godzin przed naszym pierwszym treningiem z mistrzem Shi Yan Ao spadł deszcz. Gdy zaczęliśmy z nim ćwiczyć unosiła się para w powietrzu. Mistrz zaczął od tego, że to co widać to pomyślny dla nas znak, że w ten sposób przywitał nas Shaolin i otaczająca go przyroda.

W trakcie naszego pobytu w Shaolinie poznawaliśmy pod jego okiem 2 systemy Rou quan oraz Hun Yuan, który jak się okazało jest sekretnym systemem qigong stworzonym w klasztorze Shaolin.

System Rou quan (określany czasami jako shaolińskie Taiji quan) uczyliśmy się w historycznym miejscu o nazwie platforma Manna gdzie można powiedzieć zaczęła się w

ogóle historia klasztoru Shaolin. Natomiast system Hun Yuan poznawaliśmy już głównie na ukrytych placach treningowych shaolińskich mnichów. Mistrz zabierał nas tam, ponieważ nie chciał, aby przy poznawaniu tego systemu podglądali nas turyści i inne osoby postronne. Motywował to tym, aby nie naśladowały nas osoby, które nie będą rozumieć tych ruchów, bo mogą zrobić sobie w ten sposób krzywdę. Oczywiście sam system Hun Yuan ma lecznicze działanie, ale trzeba rozumieć kontekst wykonywania określonych ruchów.

Od pierwszych ruchów byłem oczarowany sposobem poruszania się mistrza, który bardzo przypomina mi ruchy innego wybitnego mistrza Shi De Jiana. Jak się okazało całkiem słusznie, bo jest to ta sama linia przekazu i mieli wspólnego mistrza.

Mistrz Shi Yan Ao podczas naszych treningów używał głównie 2 słów po angielsku, ale w taki sposób, że nie mieliśmy wątpliwości co ma na myśli. Po pierwsze wpierw pokazywał doskonale imitując nasze błędne ruchy mówiąc "no" i kiwając przy tym palcem na znak dezaprobaty. Po czym pokazywał prawidłowe wykonanie danego ruchu mówiąc "yes".

Cała nasza grupa pokochała mistrza Shi Yan Ao bez reszty:) Szczególnie, że pod koniec każdego treningu zbierał nas w szeregu i zawsze miał nam do powiedzenia coś pozytywnego co nas inspirowało do dalszej nauki.

Chciałbym przy tej okazji gorąco podziękować sifu Sławomirowi Pawłowskiemu, panu Guo Yin He oraz jego przyjacielowi za to, że przyczynili się do stworzenia nam możliwości trenowania pod okiem tak wybitnego mistrza jakim jest mistrz Shi Yan Ao.

Dzięki nim znalazłem mistrza, który nie tylko reprezentuje linię przekazu, którą od dawna szukałem w Shaolinie, ale też wybitnego mistrza, który nie tylko posiada głęboką wiedzę z zakresu Chan Wu Yi, ale potrafi ją bardzo dobrze przekazać swoim uczniom.

Poniżej garść informacji o mistrzu Shi Yan Ao.



na zdjęciu od lewej: Rafał Becker, Anna Horban, mistrz Shi Yan Ao, Joanna Jóźwiak, Anna Hajduczenia i Tomasz Krawczyński

Zaczął uprawiać kung fu od 14-go roku życia. Zainteresował się też wtedy chińską medycyną. Jego mistrz był mnichem Czan i ten aspekt także zainteresował młodego Zhuxu (świeckie imię mistrza Shi Yan Ao). Urodził się w okolicach miasta Luoyang gdzie się uczył.

Jego głównym mistrzem był Yang Gui Wu¹.

Początki w treningu kung fu mistrz Shi Yan Ao pamięta jako bardzo trudne, ale z czasem praktyka zaczęła go coraz bardziej cieszyć a jego zdrowie na skutek wytrwałych ćwiczeń znacznie się wzmocniło.

Mistrz Shi Yan Ao należy do 34 generacji mnichów shaolińskich. Od młodości w shaolińskiej praktyce szczególnie poświęcił się wewnętrznym systemom Xin Yi Ba, Nei Gong i shaolińskiemu qigongowi. W młodości ćwiczył też dynamiczne formy jak kung fu Shaolin Luohan Shi Ba Shou, Pao quan, Da Hong quan i Xiao Hong quan. Teraz już głównie ćwiczy wewnętrzne kung fu, które wg niego jest lepsze dla zdrowia.

Tradycja klasztoru Shaolin składa się wg mistrza Shi Yan Ao z 4 elementów:

1. Buddyzm Czan
2. Wu (sztuki walki)

3. Yi (tradycyjna medycyna chińska)
4. Yi (umysł)

Jego zdaniem najważniejsze z nich są umysł i buddyzm Czan, bo np. dzięki nim kung fu będzie na wyższym poziomie, ponieważ będzie w taką praktykę zaangażowana potężna siła pochodząca z wnętrza serca i umysłu.

Na czym polega Shaolin Nei Gong?

Shaolin Neigong obejmuje cały rozwój techniczny energii wewnętrznej. Istnieje wiele rodzajów ćwiczeń w tradycji klasztoru Shaolin jak qigong Yangsheng Gong, Yi Jin Jing, Ba Duan Jin, Xin Yi Ba, Zhang Zhuang, Dantien Gong, Rou quan, Jin Gang Gong, Chan Zuo Gong. Wszystkie są korzystne dla zdrowia. Mistrz zaznaczył, że dla niego Ba Duan Jin (8 Kawałków Brokatu) oraz Yi Jin Jing to baza natomiast system Xin Yi Ba to najwyższy rodzaj praktyki w tradycji shaolińskiej. Ten system jest połączeniem serca, umysłu z ruchami. Pełny potencjał pochodzi z wewnątrz tworząc potężną spiralną energię zwaną Fajing.

Nowoczesne kung fu są według mistrza Shi Yan Ao dobre na zawody sportowe jednak klasztoru Shaolin nigdy nie uczył i przygotowywał do konkurowania. Inna jest intencja a także tradycyjny trening shaoliński jest trudniejszy od tego, który jest w nowoczesnym kung fu. Nowoczesnym formom kung fu i sportom walki brakuje wg mistrza Shi Yan Ao shenqi (energii ducha). Zatem cel praktyki jest zupełnie inny. Oczywiście te nowoczesne formy też mają swoją wartość zatem wszystko zależy co interesuje ucznia.



na zdjęciu Rafał Becker i mistrz Shi Yan Ao (foto Guo Yin He) podczas praktyki qigongu Hun Yuan

Jak wygląda plan dnia mistrza Shi Yan Ao?

Wstaje jak inni mnisi w klasztorze o godzinie 5.00 rano. Idzie wtedy do sali medytacyjnej recytować sutry (teksty buddyjskie) oraz medytować. Potem pół godziny ćwiczy Qigong.

O 6.00 śniadanie w klasztornej jadalni. O 7.00 zaczyna uczyć mnichów lub zachodnich uczniów. Trening trwa dwie godziny. Jeśli nie uczy ten czas jest przeznaczony na inne czynności w klasztorze.

11.00 jest lunch (obiad). O 15.00 drugi dwugodzinny trening. 17.00 recytacja sutr w centralnym pawilonie. 18.00 kolacja (posiłki w Shaolinie są zawsze wegetariańskie).

20.00 sesja medytacyjna. 22.00 lub 22.30 kładzie się spać.

Opracowano na podstawie prywatnych rozmów z mistrzem Shi Yan Ao oraz <http://shaolinespana.blogspot.com/2009/11/entrevista-shi-yan-ao.html>

ⁱ Wielki mistrz Yang Gui Wu (1931-2010) był uczniem przeora klasztoru Shaolin Shi De Chana, który przekazał mu swoją medyczną wiedzę z linii tego klasztoru. Kung fu uczył się od shaolińskich mistrzów Shi De Gena i Wu Shanlina. Obaj mistrzowie przekazali mu także wszystkie sekrety z zakresu systemu Xin Yi Ba. W Shaolinie był przez wiele lat głównym trenerem mieszkających w nim mnichów. Wśród jego najwybitniejszych uczniów wymienia się: Shi Yong Wen, Shi Yan Ao, Hu Zhengsheng a także Shi De Jian, który był przez pewien czas jego uczniem.