

WU QIN XI

qigong oparty na naśladownictwie ruchów pięciu zwierząt część pierwsza

HISTORIA ORAZ OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA WU QIN XI

System *qigong* Wu Qin Xi (tzn. „Zabawa Pięciu Zwierząt”) jest jednym z najstarszych prozdrowotnych systemów ćwiczeń psychofizycznych na świecie. Uważa się, że został on stworzony około roku 200 naszej ery, czyli w czasie panowania Wschodniej Dynastii Han (25 - 220 r.), przez Chińczyka Hua Tuo, nazywanego „ojcem medycyny chińskiej”.



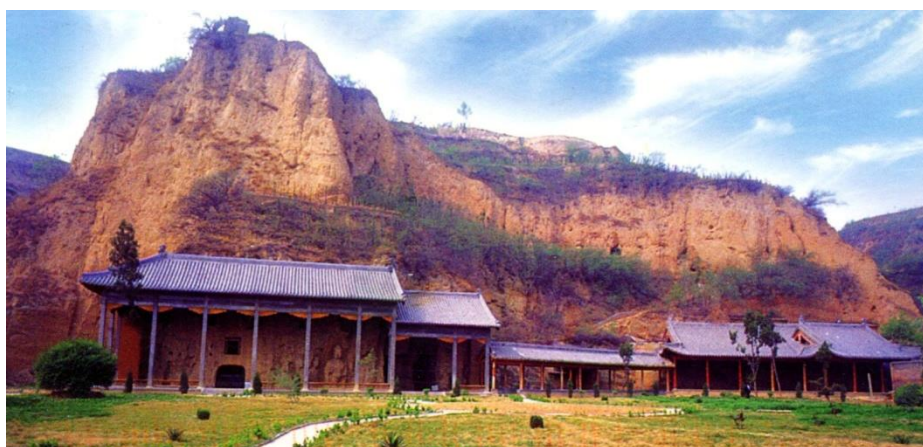
Rys. 1. Hua Tuo – twórca Wu Qin Xi (źródło: sieć Web)

Według taoistycznej legendy, Hua Tuo otrzymał rękopis opisujący anatomię człowieka oraz słowne instrukcje (które następnie wykorzystał tworząc system *qigong* Zabawa Pięciu Zwierząt) od dwóch pustelników żyjących w górskiej jaskini na obszarze Gong Yi¹. Wykorzystując zawarte w owym rękopisie informacje oraz własną wiedzę z zakresu tradycyjnej medycyny chińskiej (ang. TCM) napisał książkę *Opis Trzewi Ludzkiego Ciała*, w której zawarł także teorie diagnozowania, leczenia oraz rokowania medyczne, zgodne z TCM. Dzieło to, skompilowane ponad tysiąc lat temu jest obecnie uznawane przez Chińskie Ministerstwo Zdrowia i Higieny za jedno z jedenastu najważniejszych chińskich historycznych opracowań medycznych, a jego treść jest po dzień dzisiejszy wykorzystywana w praktyce medycznej w Chinach.

¹ Gongyi – górzysty obszar wraz z miastem o tej samej nazwie, leżące w pobliżu miasta Zhengzhou – stolicy prowincji Henan.

Hua Tuo miał dwóch znanych uczniów: Wu Pu oraz Fan A, których nauczył stworzonego przez siebie systemu ćwiczeń Wu Qin Xi. Stosując się do zaleceń swego nauczyciela, wykonywali je oni regularnie, dożywając sędziwego wieku (Wu Pu dożył ponad dziewięćdziesięciu lat a Fan A ponad stu lat).

Gdy Wu Pu miał ponad dziewięćdziesiąt lat, wciąż cieszył się dobrym zdrowiem, miał bystry wzrok, dobry słuch oraz wszystkie zęby. Często powtarzał, że to właśnie dzięki wykonywaniu ćwiczeń Wu Qin Xi uchronił się przed głuchotą, prezbiopią (starczowzrucznością), zachował uzębienie oraz dobry apetyt.



Fot. 1. Groty pustelników w górskim masywie Gongyi (źródło: sieć Web)

W historycznym dziele *Historia dynastii Han* zapisano:

Pewnego dnia Hua Tuo powiedział do Wu Pu: „Organizm ludzki potrzebuje pracy fizycznej oraz ruchu w umiarkowanym natężeniu, gdyż ruch wpływa pozytywnie na trawienie, utrzymuje w meridianach właściwe i wolne od przeszkód krążenie qi, w wyniku czego organizm pozostaje wolny od chorób i zwiększa się jego odporność na szkodliwe czynniki zewnętrzne.

Poprzez aktywność fizyczną można zapobiegać wielu chorobom. Jeżeli drzwi są często otwierane, nigdy nie zostaną uszkodzone przez robaki, a ich zawiasy nie zardzewieją. Właśnie dlatego starożytni nieśmiertelni w dążeniu do długowieczności praktykowali ćwiczenia daoyin, wykonując ruchy »wiszącego niedźwiedzia« oraz »skrętu ciała w talii«, obracając przy tym głowę w tył tak, jak to czyni sowa, rozciągali i rozluźniali ciało oraz stawy.

Ja opracowałem ćwiczenia o nazwie »Zabawa Pięciu Zwierząt«, oparte na zachowaniu tygrysa, jelenia, niedźwiedzia, małpy i ptaka. Wykonywanie ich leczy rozmaite choroby, poprawia ruchomość kończyn, krążenie qi i wzmacnia organizm aż do jego korzeni. Gdy czuję się chory, wybieram jedno z tych ćwiczeń i wykonuję je. Ćwicząc zaczynam się pocić, moja cera różowieje, powraca zwinność ciała oraz dobry apetyt. Gdy spoczę się obficie, posypuję

leczniczym proszkiem niedomagające części ciała a po pewnym czasie moje ciało staje się lżejsze i odprężone.”

Hua Tuo był znanym i wysoko cenionym lekarzem, specjalistą w wielu dziedzinach medycyny, w tym chirurgii. Twierdził, że leczenie chorób jest jedynie niewielką częścią medycyny, a dla osiągnięcia i utrzymania zdrowia niezbędna, i zarazem kluczowa, jest profilaktyka. W celu uniknięcia przetrenowania lub kontuzji, zalecał umiarkowaną intensywność wykonywanych ćwiczeń, bez popadania w skrajność w kwestii ich intensywności. Ponadto, na podstawie obserwacji natury, opracował pięć zestawów ćwiczeń, z których każde oparte zostało na ruchach innego, dzikiego zwierzęcia. Wykonując je, człowiek naśladuje ruchy owych pięciu zwierząt, wzmacniając przez to swoje ciało, zwiększając zwinność, elastyczność i zakres ruchów, a także przywracając i utrzymując optymalny przepływ *qi* i krwi oraz minimalizując stres. Wykonywane ruchy wywołują pocenie się i oczyszczają organy wewnętrzne z zalegających w nich toksyn.

W związku z tym, że ćwiczenia te mają bardzo długą historię, na przestrzeni wieków powstało wiele ich odmian. Niektóre z nich zawierają jedynie pojedyncze ruchy imitujące zachowanie danego zwierzęcia, inne zaś, wiele złożonych akcji. Istnieją także wersje Wu Qin Xi w ogóle nie zawierające ruchów przypominających zachowania zwierząt, a jedynie ich nazwy występujące w poszczególnych, tworzących je ćwiczeniach.

Każda z pięciu grup ćwiczeń tworzących Wu Qin Xi, poza naśladownictwem postaw i ruchów danego zwierzęcia związana jest z jednym z tzw. pięciu elementów, tj. drewna, ognia, ziemi, metalu i wody. Zgodnie z chińską koncepcją przemian, na podstawie występujących między nimi współzależności można opisać niemal wszystko, w tym relacje pomiędzy siłami przyrody, a także diagnozować stan zdrowia człowieka oraz zalecać odpowiednią metodę leczenia. Łącząc teorię pięciu elementów z Wu Qin Xi, określone ćwiczenia przyporządkowuje się do konkretnych organów bądź ich grup, biorąc pod uwagę wpływ, który wywierają poszczególne ruchy.

Chociaż każdy z zestawów ćwiczeń oddziałuje na konkretny narząd lub narządy, należy podkreślić, że poszczególne układy narządów są z sobą funkcjonalnie i energetycznie powiązane, a ich prawidłowe funkcjonowanie zależy od ich właściwych wzajemnych, wyważonych interakcji. Żaden z organów ludzkiego ciała nie może być więc uznawany za całkowicie niezależny od pozostałych, a przesadne skupienie się na jednym narządzie lub organie może się okazać szkodliwe i ostatecznie wpłynąć negatywnie na cały układ.

Na szczęście, aby osiągnąć korzyści zdrowotne z praktyki Wu Qin Xi, nie musimy znać i rozumieć teorii pięciu elementów, gdyż wynikają one z prawidłowego wykonywania ćwiczeń, nie zaś posiadania wiedzy teoretycznej. Ponadto, właściwe emocjonalne wykonywanie ruchów wpływa korzystnie na określone organy wewnętrzne, przynosząc jednocześnie ćwiczącemu wiele satysfakcji i radości z praktyki oraz dobre samopoczucie. Ćwiczenia wchodzące w skład systemu Wu Qin

Xi są syntezą spokojnego i opanowanego ruchu zharmonizowanego z oddechem, a przy tym mocno rozgrzewają całe ciało, angażując wszystkie mięśnie, ścięgna i stawy.

Podczas praktyki należy emocjonalnie wczuć się w naturę zwierzęcia, którego ruchy się aktualnie naśladuje. Wykonywane ruchy powinny więc wyrażać indywidualne i naturalne cechy poszczególnych zwierząt; tj. upór i siłę niedźwiedzia, dzikość i odwagę tygrysa, zręczność i spryt małpy, spokój i dostojność jelenia oraz delikatność i piękno ptaka. Przystępuj do wykonywania ćwiczeń w stanie relaksu i odprężenia, oddychając cicho, miarowo i spokojnie, koncentrując świadomość w dolnym *dantian*. Następnie zjednocz ciało z duchem i wczuj się w naturę zwierzęcia, którego zachowanie zamierzasz naśladować, po czym rozpocznij praktykę.

Wu Qin Xi jest wysoko cenione, jako typowy przykład tradycyjnej chińskiej praktyki ćwiczeń Dao Yin. Osoba naśladowująca postawy, ruchy i naturę wspomnianych pięciu zwierząt, będzie odczuwała otwarcie meridianów i napełnienie zbiorników przez *qi*, wzmocni swoje narządy wewnętrzne i ścięgna oraz zwiększy zakres ruchu w stawach. Harmonizując w sobie jędrność i miękkość oraz prezentując ruchowo i emocjonalnie zapalczywość tygrysa, łagodność ptaka, zwinność małpy, spokój niedźwiedzia i szlachetność jelenia, wpłyniemy korzystnie na stan swojego zdrowia. Praktyka Wu Qin Xi może uleczyć wiele chorób, takich jak: przewlekłe schorzenia układu nerwowego, choroby układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego, układu trawienego, szkieletu oraz mięśni ruchowych. Ponadto praktyka Wu Qin Xi może także zlikwidować zastój *qi* w śledzionie, wyleczyć przewlekłe zapalenie błony śluzowej oraz chorobę wrzodową żołądka, wysokie ciśnienie krwi, zaparcia, przewlekłe zapalenie oskrzeli, zapalenie stawów, choroby dróg rodnych u kobiet i przerost prostaty u mężczyzn.

Wu Qin Xi można praktykować jako system ćwiczeń lub wybiórczo, wykonując poszczególne ćwiczenia w zależności od indywidualnych potrzeb. Intensywność i czas trwania wykonywania ćwiczeń nie są ściśle określone, ale w związku z tym, że w trakcie praktyki *qi* oraz krew krążą szybciej we wnętrzu organizmu, zaleca się aby wykonywać je do chwili, gdy u ćwiczącego wzrośnie temperatura ciała i zacznie się on pocić.

TYGRYS

Charakterystyka tygrysa w Wu Qin Xi

Element	drewno
Pora roku	wiosna
Organ	wątroba i pęcherzyk żółciowy
Część ciała	mięśnie, ścięgna i oczy
Emocje	niepokój, rozdrażnienie, gniew, złość, agresja, frustracja i wściekłość
Smak	kwaśny

Tygrys jest zwierzęciem o silnej muskulaturze, dzikim i niezwykle agresywnym. „Przypisany” jest elementowi drewna związanemu z wątrobą. Zgodnie z TCM, każda emocja wytwarza pewną energię, a jedną z głównych cech tygrysa jest gniew, który jako stan emocjonalny, powiązany jest z wątrobą odpowiedzialną za magazynowanie krwi, zapewnienie płynnego ruchu *qi* w ciele oraz wzmocnienie ducha. Gniew powoduje, że w wątrobie gromadzi się dużo energii typu *yang*.

Wątroba „odżywia” mięśnie, wspierając tym samym wszelką aktywność fizyczną. Jest ona często nazywana „generałem armii”, gdyż odpowiada za płynny przepływ *qi* w organizmie (analogia do relokacji żołnierzy), a ta z kolei jest niezbędna do właściwego przebiegu wszystkich procesów fizjologicznych w każdym narządzie i w każdej części ciała. Ponadto, wątroba wzmacnia ducha, którego siła rozwija świadomość, inspirację, kreatywność i determinację działania

Praktykując ruchy tygrysa kładziemy nacisk na chwytanie i rozciąganie. Wykonując ruchy, w trakcie których stajemy na jednej nodze unosząc ręce w górę, rozciągamy mięśnie grzbietu oraz aktywizujemy funkcjonalność wątroby. Gdy natomiast spiralnie skręcamy i rozciągamy kręgosłup, pobudzamy w organizmie zarówno procesy typu *yin*, jak i *yang* oraz aktywizujemy cyrkulację *qi* w meridianach *renmai* i *dumai*, tj. w małym obiegu mikrokosmicznym (chin. *xiao zhou tian*). Ruch, w którym unosimy ręce, a następnie z nagłym okrzykiem wykonujemy balans i wypad do przodu, uwiadamia determinację, koncentrację oraz uwalnia gniew.

Regularna praktyka ruchów imitujących zachowania tygrysa poprawia funkcjonowanie układu moczowo płciowego (element drewna), łagodzi bóle kręgosłupa, zmniejsza ból wywołany rwą kulszową, łagodzi stres i napięcie szyi oraz ramion, wzmacnia nerki, rozciąga i wzmacnia mięśnie przedramion oraz nadgarstków.



Fot. 2. Atakujący tygrys (źródło: sieć Web)



Fot. 3

Fot. 3. Polujący tygrys (źródło: sieć Web)



Fot. 4

Fot. 4. Figura skradającego się tygrysa – eksponat w Muzeum Historii Naturalnej w Londynie (fot. autor)



Fot. 5. *Shi Su Gang si fu* praktykujący *Wu Qin Xi* – naśladowujący tygrysa zamierzającego pochwycić zdobycz (fot. Guo Yin He)

Wykonując powyżej prezentowane ćwiczenie, należy stanąć na jednej nodze, rozciągnąć ścięgna oraz mięśnie nóg, wziąć zamach rękami i z krokiem w przód wykonać ruch imitujący „chwycenie zdobyczy”. W czasie wykonywania powyższych ruchów dłonie są uformowane są w kształt tygryskich łap, co aktywuje *jing*, doprowadza *qi* do opuszków palców dłoni oraz otwiera w dłoniach punkty *laogong* (PC 8). Osoba wykonująca tę akcję wykorzystuje i kultywuje ważną cechę elementu drewna, tj. równowagę.



Fot. 6



Fot. 7



Fot. 8



Fot. 9

Fot. 6 – 9. Shi Su Gang si fu prezentujący ruchy imitujące zachowanie tygrysa w systemie qigong Wu Qin Xi (fot. Guo Yin He)

JELEŃ

Charakterystyka jelenia w Wu Qin Xi

Element	woda
Pora roku	zima
Organ	nerki i pęcherz moczowy
Część ciała	plecy, kości, uszy
Emocje	strach, wola
Smak	słony

Powiada się, że oczy są “zwierciadłem duszy”. Zgodnie z tym założeniem, spojrzenie tygrysa wyraża jego dzikość i drapieżność, natomiast spojrzenie jelenia emanuje łagodnością, wewnętrzną duchową pogodą i radością życia.

Jeleń przyporządkowany jest elementowi wody, powiązanemu z nerkami. Nerki pełnią w organizmie funkcję filtracyjną, usuwając z krwi szkodliwe produkty przemiany materii oraz utrzymując właściwe stężenie poziomu elektrolitów i wody. Ponadto, nerki stanowią podstawę dla równowagi procesów *yin/ yang* zachodzących w organizmie, tak więc w mniejszym lub większym stopniu, oddziałują na każdy narząd, od chwili poczęcia aż do śmierci. Wywierają wpływ na przebieg procesu zapłodnienia komórkowego, rozwój embrionalny, narodziny, wzrost, zdolność do prokreacji, wytwarzanie szpiku kostnego oraz budowę kości.

W pobliżu nerek znajduje się również punkt akupunkturowy zwany „bramą życia” (chin. *mingmen*), będący z punktu widzenia TCM niezwykle ważnym punktem energetycznym warunkującym zdrowie.



Rys. 2. Rysunek z chińskiej książki przedstawiający sylwetkę siedzącego człowieka z zaznaczonymi kręgami kręgosłupa, nerkami, obszarem oraz punktem *mingmen* (źródło: sieć Web)

Zgodnie z założeniami TCM z nerkami związana jest także wola (chin. *zhì*), postrzegana jako jedna z pięciu duchowych mocy (chin. *wu shen*). Jej siła wywiera duży wpływ na funkcjonowanie świadomości oraz stan umysłu człowieka. Ponadto, nerki są nazywane „korzeniami życia”, gdyż zmagazynowana jest w nich esencja (*jing*), z której, w wyniku alchemicznej biorafinacji wytwarzana jest energia (*qi*).

Poprzez ruchy naśladujące zachowania jelenia, w których następuje skręcenie tułowia, przepływ *qi* w jednej nerce pozostaje otwarty, a w drugiej zaś, uciskanej w wyniku skrętu ciała, chwilowo zatrzymany. Tworzy to „organiczną pompę” regulującą cyrkulację wodnej *qi* (chin. *yuan qi*) w meridianie *chongmai*. W celu utrzymania zdrowia tzw. ognista *qi* (serce) oraz wodna *qi* (nerki), powinny nieustannie znajdować się w zrównoważonej, wzajemnej, dynamicznej energetycznej interakcji.

Równowagę tę wspomagają również ruchy rąk imitujące poroże jelenia, które uspokajają ducha (chin. *shen*) i oddziałują pozytywnie energetycznie na serce. Dwa zgięte palce dłoni (środkowy i serdeczny) dotykające tym czasie wnętrza dłoni wprowadzają *qi* do meridianów osierdza oraz *sanjiao*.

Gdy w pierwszych ruchach, naśladujących zachowanie jelenia wykonujemy krok w przód i odwracamy głowę spoglądając w kierunku piąty nogi zakroczonej, oddziałujemy na nerki (oraz na meridian nerek), aktywizując je. Dzięki temu wzmacniamy cyrkulację wodnej *qi* nerek, łącząc ją we wnętrzu organizmu z ognistą *qi* serca i tym samym równoważąc potencjały obu tych typów energii we wnętrzu ciała, z korzystnym wpływem na zdrowie.

Imitując zachowania jelenia praktykujemy rozmaite ruchy o zróżnicowanej dynamice wpływające na całe ciało. Wykonując ruchy skrętne i odwracając przy tym głowę, rozciągamy i uelastyczniamy cały kręgosłup, począwszy od kości ogonowej, aż po odcinek szyjny. Rozciągamy przy tym wszystkie swoje mięśnie i pobudzamy funkcjonalność nerek oraz pęcherza moczowego, a także spalamy tłuszcz w obszarze talii, zmniejszając tym samym jej obwód.



Fot. 10. Jeleń (źródło: sieć Web)

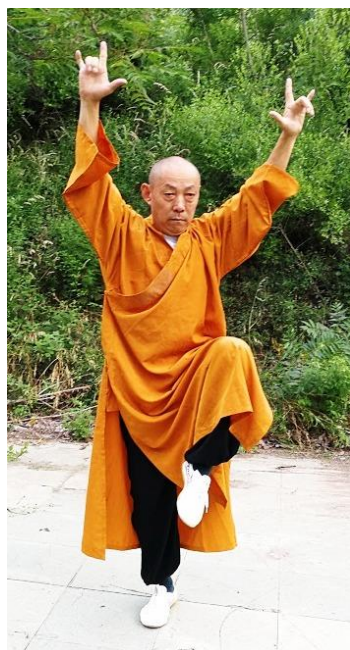


Fot. 11



Rys. 3

Fot. 11., Rys. 3. Walczące jelenie (źródło: sieć Web)



Fot. 12



Fot. 13



Fot. 14



Fot. 15



Fot. 16



Fot. 17



Fot. 18

Fot. 12 – 18. Shi Su Gang si fu prezentujący ruchy naśladowujące jelenia w Wu Qin Xi.

NIEDŹWIEDŹ

Charakterystyka niedźwiedzia w Wu Qin Xi

Element	Ziemia
Pora roku	późne lato
Organ	śledziona i żołądek
Część ciała	całe ciało, w szczególności mięśnie, błony śluzowe oraz usta
Emocje	łakomstwo, obawa głodu, obsesyjna potrzeba odżywiania się
Smak	Słodki

Naśladując ruchy niedźwiedzia, w trakcie których balansujemy ciałem, pochylamy się, prostujemy i stajemy na palcach unosząc pięty, wzmacniamy śledzionę „emocjonalnie” związaną z obawą głodu. Śledziona jest głównym organem w którym z pożywienia oraz przyjmowanych płynów przyswajana jest tzw. *gu qi*, ponadto odpowiada ona za magazynowanie pewnej ilości krwi, produkcję przeciwciał oraz usuwanie starych erytrocytów, leukocytów oraz trombocytów. Prawidłowe funkcjonowanie śledziony ma priorytetowe znaczenie w procesie trawienia, a w dalszej perspektywie, również w późniejszym wytwarzaniu *qi* oraz krwi (chin. *xue*) Zgodnie z TCM, śledziona związana jest również z intelektem (chin. *yi*), więc jej stan wywiera znaczący wpływ logiczne myślenie, kreatywność, zapamiętywanie i koncentrację.

Pomimo, że na pierwszy rzut oka niedźwiedź sprawia wrażenie zwierzęcia powolnego, ociężałego i niezdarnego, w rzeczywistości emanuje on siłą i zdrowiem. Jego wydatny brzuch wspomaga trawienie, a także umożliwia podgrzanie w śledzionie *qi* oraz utrzymywanie jej w tym narządzie.

Niedźwiedź do poruszania się używa całego tułowia oraz wszystkich kończyn. W związku z powyższym, w trakcie ruchów imitujących sposób poruszania się niedźwiedzia, mięśnie ćwiczącego znajdujące się z boków ciała rozciągają się a barki unoszą „otwierając” pachy i aktywując przez to funkcjonalne współdziałanie śledziony z sercem oraz wątrobą. (W TCM powiada się, że „serce jest matką śledziony i wątroby, a wątroba matką krwi”.) W celu umożliwienia swobodnego dopływu *qi* do punktów *laogong* (PC 8). dłonie uformowane w kształt niedźwiedzych łap mają odsłonięty wewnętrzny centralny obszar.

W pierwszych ruchach naśladujących zachowanie niedźwiedzia, ćwiczący wykonuje krok nogą nieznacznie ugiętą w kolanie. Ruch ten wygląda ociężałe i sprawia wrażenie „człapania”. Wykonując go, unosi on biodro i łopatkę, aktywując tym pracę nerek oraz rozgrzewając śledzionę, a następnie utrzymując ten stan. Ruchy naśladujące sposób poruszania się niedźwiedzia wspomagają funkcjonowanie systemu trawiennego, a w szczególności pobudzając funkcjonalność śledziony oraz żołądka.



Fot. 19. Niedźwiedź (fot. James Galetto, źródło: sieć Web)



Fot. 20



Fot. 21



Fot. 22

Fot. 20. Niedźwiedź (źródło: <https://pl.wikipedia.org>)

Fot. 21. Niedźwiedź (źródło: <http://dinoanimals.pl/>)

Fot. 22. Niedźwiedź (źródło: sieć Web)



Fot. 23



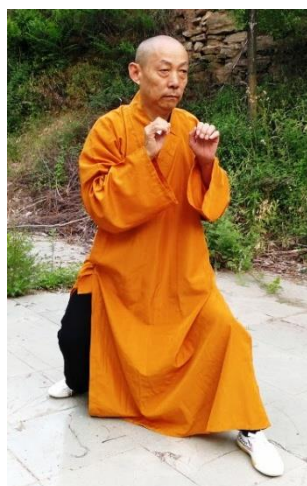
Fot. 24

Fot. 23. Shi Su Gang si fu prezentujący ruch naśladujący zachowanie niedźwiedzia o nazwie „niedźwiedź wysuwa łapę” . (fot. Guo Yin He)

Fot. 24. Shi Su Gang si fu wykonujący ruch o nazwie „niedźwiedź cofa łapę”. (fot. Guo Yin He)



Fot. 25



Fot. 26



Fot. 27

Fot. 25 – 27. Shi Su Gang si fu prezentujący ruchy o nazwie „podwójne pchnięcie niedźwiedzia”. (fot. Guo Yin He)



Fot. 28



Fot. 29



Fot. 30

Fot. 28. Shi Su Gang si fu prezentujący ruch o nazwie „kroczący niedźwiedź wymachuje pięściami” (fot. Guo Yin He)

Fot. 29. Shi Su Gang si fu wykonujący drugą część akcji o nazwie „podtrzymywanie księżyca” (fot. Guo Yin He)

Fot. 30. Shi Su Gang si fu prezentujący ruch o nazwie „pokłoń się słońcu” (fot. Guo Yin He)



Fot. 31



Fot. 32

Fot. 31 - 32. Shi Su Gang si fu prezentujący ruch o nazwie „spoglądanie na słońce” (fot. Guo Yin He)

MAŁPA

Charakterystyka małpy w Wu Qin Xi

Element	ogień
Pora roku	lato
Organ	serce i jelito cienkie, potrójny ogrzewacz serca
Część ciała	naczynia krwionośne, język
Emocje	radość
Smak	gorzki

Wykonując ruchy naśladujące zachowanie małpy wzmacniamy serce, jelito cienkie (element ognia) oraz układ krążeniowo-oddechowy. Dzięki temu możemy skutecznie złagodzić objawy chorobowe płuc, takie jak np. brak tchu lub zadyszka.

W TCM serce uważane jest za najważniejszy z narządów ludzkiego ciała i postrzegane, jako dominujący w stosunku do wszystkich pozostałych. Ta szczególna rola serca odnosi się również do powiązanej z nim emocji, tj. radości, której głównym zadaniem jest zarządzanie cyrkulacją krwi w naczyniach krwionośnych, odżywianie za jej pomocą tkanek oraz dotlenianie i odświeżanie umysłu oraz ducha (*shen*).

W praktyce Wu Qin Xi, naśladując ruchy małpy często skaczemy, wpływając tym samym świadomie i podświadomie na swój umysł. Oddziaływanie to jest wyraźnie widoczne u małych dzieci, które ciesząc się często aż „skaczą z radości”. Naśladując zwinne, dynamiczne i skoczne ruchy małpy, pobudzamy swoje serce i umysł.

Wykonując dynamiczne ruchy zwiększamy częstotliwość skurczów serca, dzięki czemu krew szybciej krąży w naczyniach krwionośnych, natomiast kucając i wykonując rękoma zwarte ruchy, uciskamy klatkę piersiową oraz znajdujące się w niej serce, a przez to zwalniamy częstotliwość jego skurczów oraz uspokajamy umysł.

Wychylając ciało podczas wykonywania ruchu „chwytu” (np. owocu wiszącego na gałęzi), powinniśmy umieścić kciuk pod pozostałymi czterema palcami dłoni, czyli niejako „wewnątrz” dłoni, gdyż potęguje to skupienie oraz pozwala utrzymać ducha „wewnątrz”. Ponadto, takie umiejscowienie kciuka podczas wykonywania chwytu „współgra” z funkcją wątroby, tj. gromadzeniem i przechowywaniem krwi. Unosząc natomiast piętę, uaktywniamy funkcjonalność nerek, wspierając i równoważąc przez to właściwe działanie serca.



Fot. 33



Fot. 34



Fot. 35

Fot. 33. Małpa (źródło: sieć Web)

Fot. 34. Małpa z lasów deszczowych w Amazonii (fot. Bjorn Adolfsson, źródło: <http://thinkjungle.com>)

Fot. 35. Małpa (fot. Angel Rabanal, źródło: sieć Web)



Fot. 36



Fot. 37



Fot. 38

Fot. 36 – 38. Shi Su Gang si fu praktykujący Wu Qin Xi w postawie o nazwie „małpa wspina się na drzewo i wyciąga łapę chwytając owoc”



Fot. 39



Fot. 40



Fot. 41



Fot. 42



Fot. 43



Fot. 44

Fot. 39 – 44. Shi Su Gang si fu prezentujący występujące w Wu Qin Xi ruchy imitujące zachowanie się małpy (fot: Guo Yin He)

PTAK

Charakterystyka ptaka w Wu Qin Xi

Element	metal
Pora roku	jesień
Organ	płuca i jelito grube (okrężnica)
Część ciała	nos
Emocje	smutek, przygnębienie
Smak	pikantny

Człowiek wykonujący ruchy naśladujące postawy i zachowania ptaka powinien wzorować się na zachowaniu żurawia. Jest to istotne, gdyż ptaki innych gatunków żyjące w odmiennych środowiskach posiadają różną wielkość, inne proporcje budowy ciała, motorykę, potrzeby oraz emocjonalne cechy gatunkowe. Aby to sobie uzmysłwić, wystarczy porównać zachowanie i naturę np. kolibra, wróbla, dzikiej kaczki, jaskółki, sowy, strusia czy sokoła.

Poprzez aspekt emocjonalny zawarty w ruchach naśladujących zachowanie się żurawia, ćwiczący oddziałuje głównie na swoje płuca, będące narządem oddechowym odpowiedzialnym za wymianę gazową oraz pośredniczącym pomiędzy wnętrzem organizmu a środowiskiem zewnętrznym. W TCM płuca porównywane są do zarządcy dbającego o regulację cyrkulacji *qi*, zwłaszcza w naczyniach krwionośnych, w celu wspomagania funkcjonowania serca oraz kontroli krążenia krwi.

Emocje przypisane naturze tego pięknego ptaka, tj. smutek i przygnębienie, znacząco oddziałują na sposób oddychania oraz cyrkulację *qi*. Jak wiemy, ludzie w chwilach przygnębienia wzdychają przeciągle i smutno (wpływ na oddech), a w ich meridianach zaczyna przeważać tzw. wodna *qi* (wpływ na rodzaj i cyrkulację *qi*). Łącznie skutkuje to wytworzeniem u ćwiczącego postawy emanującej stoicyzmem (postawa polegająca na zachowaniu wewnętrznego spokoju w celu osiągnięcia szczęścia), opanowaniem, rozważą, równowagą psychofizyczną, cierpliwością i estetycznym pięknem.

Z powyższych powodów, płuca, jako narząd niezwykle wrażliwy, postrzegane są w TCM jako swoisty biologiczny „barometr” stanu ducha, duchowych odczuć oraz uczuć. Chińczycy uważają je za narząd „niedoskonały”, gdyż zaczynają one funkcjonować jako ostatni z narządów ludzkiego ciała, dopiero po urodzeniu, są ponadto bardzo delikatne i wrażliwe na wszelkie zmiany. W związku z tym, aby pozytywnie wpływać za pomocą ćwiczeń na ich zdrowie, zaleca się wykonywanie ruchów łagodnych i spokojnych.

Ćwicząc Wu Qin Xi naśladujemy ruchy żurawia przypominające bieg tego ptaka zrywającego się do lotu, żurawia rozpościerającego skrzydła oraz poruszającego nimi podczas lotu, ruchy szybowania, lądowania i siadania na gnieździe, a także ptaka walczącego za pomocą dzioba, skrzydeł i pazurów, wykonującego taniec godowy i krocącego po łące. W trakcie wykonywania ruchów naśladujących unoszenie skrzydeł, ręce oraz ramiona są unoszone, napinając mięśnie karku. Skutkuje to rozluźnieniem obszaru serca i umożliwia swobodne pompowanie większej ilości krwi. Ponadto, wysokie unoszenie rąk rozciąga boczne obszary tułowia, oddziałując na meridiany pęcherza moczowego i wątroby oraz równoważąc bioenergetykę w obrębie płuc.

Łącząc dłonie i wysuwając ręce oraz ramiona w przód w geście naśladującym dziobanie, rozciągamy mięśnie grzbietu. Rytmiczne unoszenie rąk z boków ciała ponad głowę połączone z unoszeniem nóg oraz opuszczanie rąk wraz z przysiadami, zwiększa i zmniejsza przepływ Qi w meridianie płuc oraz jelita grubego, tj. „otwiera” oraz „zamyka” te meridiany, natomiast zsynchronizowany

z wykonywanymi ruchami oddech pomaga dostosować organizm do zmiennych warunków związanych z cyklicznymi zmianami pór roku.

U osoby wykonującej ruchy naśladujące zachowanie się żurawia, następuje wewnętrzna harmonijna regulacja ilości *qi* w narządach wewnętrznych. W płucach jej ilość stopniowo maleje, natomiast rośnie w wątrobie. Przygotowuje to organizm ćwiczącego do rozpoczęcia praktyki kolejnego cyklu Wu Qin Xi, rozpoczynającego się od wykonywania ruchów naśladujących tygrysa i oddziałujących na wątrobę. Ostatecznie jednak, dzięki połączeniu w jeden proces praktyki *neigong* tj. „oddychania” nerkami (wodna *qi*) z oddychaniem płucnym (*kong qi*), pod koniec wykonywania akcji imitujących zachowanie żurawia, wewnątrz organiczne procesy *yin* i *yang* zostają optymalnie zbalansowane. Nerki i płuca optymalnie współdziałają wówczas funkcjonalnie, regulując przepływ krwi oraz wspomagając pracę serca.

Wykonując ruchy imitujące zachowania żurawia wzmacniamy płuca, jelito grube (element metalu) oraz system immunologiczny. Za ich pomocą możemy leczyć artretyzm oraz zmniejszyć ból występujący w przypadku schorzeń ramion.



Fot. 45

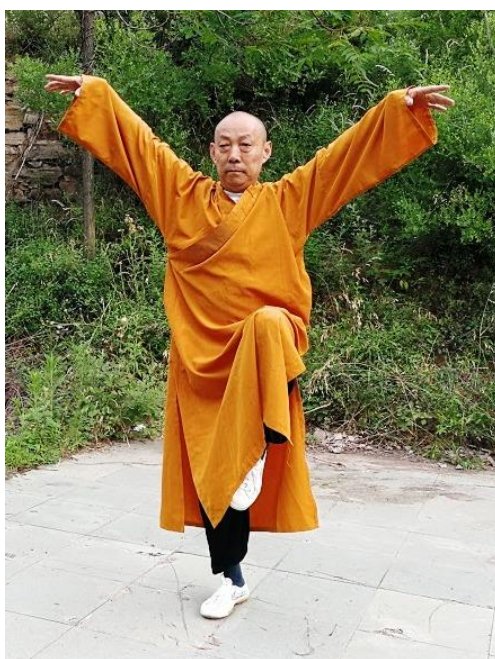


Fot. 46



Fot. 47

Fot. 45 – 47. Zdjęcia z sieci Web przedstawiające żurawie



Fot. 48



Fot. 49



Fot. 50

Fot. 48 – 50. Shi Su Gang si fu prezentujący ruchy ptaka występujące w Wu Qin Xi (fot. Guo Yin He)

W trakcie wykonywania ruchów widocznych na fot. 49 i 50 następuje łagodne rozciągnięcie i nieznaczne wygięcie kręgosłupa, aktywujące cyrkulację *qi* w obrębie tzw. małego obiegu *qi* (chin. *xiao zhou tian*).

Podsumowanie

Wu Qin Xi jest niezwykle wartościowym i precyzyjnie opracowanym zestawem ćwiczeń polegającym na wykonywaniu ruchów imitujących zachowania pięciu dzikich zwierząt. Długotrwałe i regularne wykonywanie tych ćwiczeń czyni człowieka silnym i zdrowym. Ćwiczący w trakcie praktyki powinien zwrócić uwagę na to, aby jego ruchy naśladujące zachowania tygrysa uwydatniały agresję i dziką naturę tego zwierzęcia, akcje imitujące zachowania jelenia emanowały spokojem i łagodnym usposobieniem, ruchy naśladujące zachowanie niedźwiedzia ukazywały spokój, pewność siebie oraz siłę, akcje wzorowane na zachowaniu małpy „tryskały” energią i fizyczną zwinnością, zaś ruchy imitujące zachowania żurawia uwydatniały sprężystość ruchów oraz „ptasi” wigor.

Opracował:
Sławomir Pawłowski
Gdynia, październik 2017