

SHAOLIN FENG BAI LIU GONG

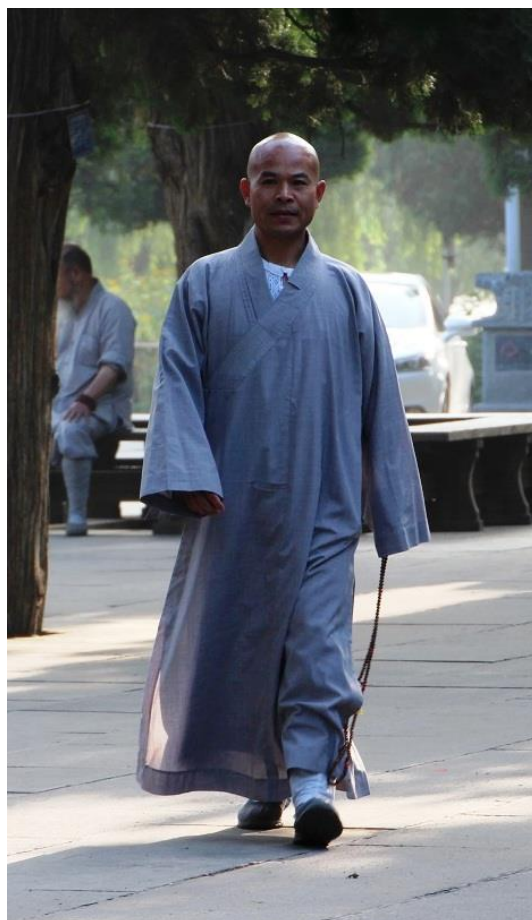
część druga

Wstęp

Shaoliński system *qigong* Feng Bai Liu Gong posiada wielowiekową historię. Składa się on z dwóch serii ruchów: pierwszej wykonywanej w pozycji siedzącej i drugiej – w pozycji stojącej.

Podczas pobytu w Chinach w 2016 roku, wraz z moimi uczniami i zarazem przyjaciółmi, uczyłem się ćwiczeń Shaolin Feng Bai Liu Gong wykonywanych w pozycji stojącej od Wielkiego Mistrza Shaolin *kung fu* - shaolińskiego mnicha Shi Deyanga.

Niniejszy artykuł jest moim drugim opracowaniem na temat tego systemu *qigong*. Pierwszy dostępny jest na stronie www.shaolinqigong.pl i zawiera informacje na temat praktyki serii ćwiczeń Shaolin Feng Bai Liu Gong wykonywanych w pozycji stojącej.



Fot. 1. Shaoliński mnich Shi Deyang - Wielki Mistrz Shaolin *kung fu*
(Fot. A. Szczerbak, 2016)

Historia systemu *qigong* Shaolin Feng Bai Liu Gong

Shaolin Feng Bai Liu Gong jest jednym z sekretnych shaolińskich systemów *kung fu* przywracających i utrzymujących dobre zdrowie. Został stworzony przez przeora klasztoru Shaolin - mnicha Fu Ju. W początkowych latach panowania dynastii Song zaprosił on do klasztoru Shaolin wielu mistrzów *kung fu* z całych Chin w celu zaprezentowania przez nich swych umiejętności. W czasie ponad trzyletniego pobytu w klasztorze wspólnie praktykowali oni rozmaite systemy *kung fu*, ucząc się nawzajem od siebie i udoskonalając je. Włączali oni do praktykowanych przez siebie sztuk walki efektywne elementy dostrzeżone u innych, a likwidowali słabe, istniejące w ich własnych dziedzinach.

Pod koniec ich pobytu w klasztorze Shaolin przeor Fu Ju opisał zalety każdego z praktykowanych przez nich stylów w dziele *Przewodnik o Sztuce Pięści Klasztoru Shaolin*. Zapisał tam, że gdy pewnej wiosny przechadzał się po klasztornym ogrodzie zastanawiając się, jak uczyć się od innych, łącząc ich wiedzę z własną, w celu stworzenia nowego systemu *kung fu*, nagle poczuł na twarzy wiosenny podmuch wiatru, który poruszył gałązkami wierzby, a zielone liście przesunęły się po jego ramieniu. Poruszone wiatrem gałązki wyglądały tak, jakby wspólnie i harmonijnie tańczyły na wietrze. Widok ten wywarł na nim ogromne wrażenie. Wówczas, intuicyjnie wpadł on na pomysł, aby stworzyć system Feng Bai Liu Gong składający się z ruchów przypominających „taneczne płasy” poruszanych wiatrem wierzbowych gałązek. Pierwotnie system ten zawierał jedynie ruchy unoszenia i opuszczania rąk, lecz wkrótce dodał do niego ruchy przenoszenia rąk w lewo oraz w prawo (czyli łącznie w czterech kierunkach).

W czasach panowania dynastii Qing (1644 -1911), słynny shaoliński mnich Shi Zhen Jun, będący wielkim mistrzem klasztornych sztuk walki oraz ekspertem *qigongu* Feng Bai Liu Gong, stworzył i dodał do tego systemu dwa kolejne ćwiczenia, tj. He Liang Chi (Żuraw Rozpościera Skrzydła) oraz Dao Zai Liu. Po tej modyfikacji system Shaolin Feng Bai Liu Gong został rozwinięty do sześciu głównych grup ruchów i uznany za kompletny.

Nauka Shaolin Feng Bai Liu Gong przez mnicha Shi Deyanga

Mnich Shi Deyang uczył się systemu *qigong* Shaolin Feng Bai Liu Gong w klasztorze Shaolin, najpierw od shaolińskiego mnicha Shi Dechana, a po jego śmierci praktykował go po okiem przeora klasztoru Shaolin - mnicha Shi Xingzheng¹.

Shi Deyang wstąpił do klasztoru Shaolin jako młody chłopiec. Głównym mnichem w świątyni był wówczas Shi Suxi, należący do tzw. grupy tzw. „starych” i powszechnie szanowanych mnichów - mistrzów świątyni Shaolin. Zaliczali się do niej również: Shi Dechan, Shi Suyun oraz późniejszy przeor klasztoru Shaolin - Shi Xingzheng. W czasie gdy Shi Deyang wstąpił do klasztoru Shaolin, mnich Shi Dechan nie cieszył się już dobrym zdrowiem, gdyż w wyniku przebytego udaru cierpiał na porażenie kończyn dolnych i w konsekwencji, każdego dnia całymi godzinami leżał w łóżku. Młody Shi Deyang opiekował się więc nim, pomagając mu w czynnościach codziennych.

Pewnego dnia Shi Deyang udał się poza klasztor Shaolin, by wziąć udział w zawodach w sztuce walki. Spotkał tam swoich przyjaciół dyskutujących o różnych formach i systemach *kung fu*, w tym między innymi o *qigongu* Shaolin Feng Bai Liu Gong, o którym młody Shi Deyang nigdy wcześniej nie słyszał. Zaintrygowało go to i wówczas jeden z przyjaciół poradził mu, aby zapytał o szczegóły dotyczące tego *qigongu* mnicha Shi Dechan, którym się opiekował.

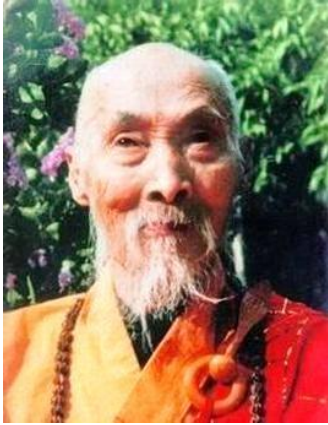
Po powrocie do klasztoru udał się więc do pokoju, w którym mieszkał Shi Dechan i poprosił go o nauczanie formy Shaolin Feng Bai Liu Gong. Tego dnia stary mnich nie czuł się najlepiej i odpowiedział, że nie zna tego *qigongu*. Shi Deyang nie uwierzył jednak w jego słowa i zagroził, że jeśli go tego nie nauczy, przestanie o niego dbać i odejdzie na zawsze. Gdy zatem Shi Dechan ponownie stwierdził, że nie zna tego systemu, Shi Deyang postanowił użyć fortelu, by nakłonić go do zmiany zdania. Bez słowa zamknął drewniane okiennice, po czym wyszedł przed pawilon zamykając za sobą drzwi i pozostawiając starego i niedołążnego mnicha samego, leżącego w łóżku, w ciemnym pomieszczeniu. Po wyjściu na zewnątrz budynku Shi Deyang cicho stanął przed zamkniętymi drzwiami i nie wydając żadnego dźwięku nasłuchiwał, czekając na reakcję starego mnicha. Nie musiał długo czekać, gdyż Shi Dechan dał się nabrać myśląc, że młody mnich faktycznie go opuścił i nikt w klasztorze nie wie, iż pozostał on sam, pozbawiony jakiegokolwiek opieki i wsparcia. Przestraszył się więc i zawołał:

- Wróć! Otwórz drzwi i okna! Wróć, a zacznę cię uczyć!

Usłyszawszy te słowa Shi Deyang wszedł do pokoju starego mnicha, otworzył okna i drzwi, a następnie pomógł mu usiąść na łóżku. Wówczas Shi Dechan zaprezentował mu i opisał ruchy Shaolin Feng Bai Liu Gong wykonywane w pozycji siedzącej.

¹ Informacje na temat przeora klasztoru Shaolin - mnicha Shi Xingzheng można znaleźć na stronie www.shaolinqigong.pl w dziale *Rou Quan*, w artykule *Shaoliński mnich Shi De Lin*.

Z czasem nauczył go również serii ćwiczeń Shaolin Feng Bai Liu Gong wykonywanych w pozycji stojącej, jednak z związku z tym, że wykonanie ich przekraczało jego możliwości ruchowe, nauczał go za pomocą instrukcji słownych. Tym sposobem nauczył młodego Shi Deyanga wszystkich ruchów systemu Shaolin Feng Bai Liu Gong, wyjaśniając mu również ich wewnętrzne aspekty.



Fot. 2



Fot. 3

Fot. 2. Shaoliński mnich Shi Dechan (źródło: sieć Web)

Fot. 3. Zdjęcie prezentujące m.in. mnicha Shi Dechana (siedzi w środku) oraz mnicha Shi Suxi (stoi przy mnichu Shi Dechan po jego lewej stronie) (źródło: sieć Web)



Fot. 4



Fot. 5

Fot. 4. Zdjęcie z albumu *Shaolin Kung Fu* wydanego w Chinach, przedstawiające mnichów: Shi Dechana (po lewej) oraz Shi Suxi, praktykujących Shaolin kung fu

Fot. 5. Zdjęcie z chińskojęzycznego albumu poświęconemu mnichowi Shi Suxi, przedstawiające mnicha Shi Deyanga praktykującego Shaolin kung fu w obecności mnichów: Shi Dechana (w środku) oraz Shi Suxi (po prawej), udzielających mu słownych instrukcji na temat praktyki Shaolin kung fu

Biografia shaolińskiego mnicha Shi Dechana

Shaoliński mnich Shi Dechan (tzn. „Czcigodny Świadomy Umysł”) urodził się w 1907 roku, a zmarł 26 stycznia 1993 roku. Przed wstąpieniem do klasztoru nosił świeckie nazwisko i imię Liu Er He (刘二和). Pochodził ze wsi Zuo Zhuang położonej w okręgu Cheng Guan Zheng, w okolicy miasta Dengfeng, w prowincji Henan.

W 1916 roku, po śmierci swego ojca, widząc bezsens życia samsarycznego, jako młody, wówczas dziewięcioletni chłopiec opuścił dom rodzinny i udał się do świątyni Shaolin, by zostać buddyjskim mnichem. Innym powodem jego decyzji była również skrajna bieda w jakiej znajdowała się jego rodzina, wynikająca z powtarzających się co roku klęsk żywiołowych (ubóstwo było wówczas w Chinach zjawiskiem powszechnym, a ludzie masowo umierali z głodu). Ponieważ jego rodzina mieszkała we wsi położonej w pobliżu klasztoru Shaolin, decyzja o umieszczeniu go właśnie tam była logicznie uzasadniona. Jego pierwszym mistrzem został mistrz buddyźmu *Chan* - mnich Shi Suguang (素光), który w dniu wyświęcenia go w klasztorze na mnicha, zgodnie z tradycją ogolił mu głowę.

W świątyni Shaolin wznosi się wiele starożytnych budynków nazywanych przez mnichów „drzwiami do klasztoru”. W dniu wyświęcenia na mnicha, Shi Dechan „wszedł” do klasztoru Shaolin przez starożytny Pawilon Wiecznej Przemiany - Yong Hua Tong (永化堂) związany historycznie z odłamek buddyźmu *Chan* - *Caodong* (曹洞), którego mistrzem był jego pierwszy nauczyciel - mnich Shi Suguang (素光). Uczył on młodego Shi Dechana teorii buddyźmu *Chan*, praktykując go wraz z nim we wszystkich jego aspektach. Jako nowicjusz, młody Shi Dechan musiał wykonywać wiele uciążliwych prac związanych z funkcjonowaniem klasztoru. Ze względu na szacunek, jaki okazywał starszym mnichom, pracowitość oraz zaangażowanie w naukę, szybko stał się ulubieńcem wszystkich.

Po roku został przyjęty do shaolińskiej klasztornej szkoły, którą ukończył w 1920 roku. Ze względu na jego bystrość i pilność, w 1921 roku jeden z jego nauczycieli - mnich Shi Zhenjun, polecił mu, aby w celu kontynuowania nauki z zakresu buddyjskiej medycyny udał się do znanego mnicha lekarza, mieszkającego w klasztorze Huang Wan. Shi Dechan uczynił tak, jak mu zasugerował jego nauczyciel i przebywał tam przez trzy kolejne lata, poznając klasyczne działy z zakresu tradycyjnej medycyny chińskiej (TCM) oraz gorliwie praktykując. W roku 1924 zdał egzamin uzyskując akademicką ocenę celującą, po czym powrócił do klasztoru Shaolin jako mnich i wykwalifikowany lekarz.

W maju tego samego roku został wysłany do jednej z ówczesnych filii klasztoru Shaolin - pobliskiej świątyni Hui Shan (会善), gdzie przebywał do 1927 roku ucząc się sposobów leczenia od mieszkających tam mnichów - mistrzów TCM. Ponadto przed zniszczeniem i spaleniem klasztoru Shaolin w 1928 roku, w czasie, gdy mieszkał on w klasztorze, uczył się TCM od shaolińskich mnichów; najpierw od

czcigodnego mnicha Shi Henglina² (恒林), a następnie od Wielkiego Mistrza Shaolin *Kung Fu* - mnicha Shi Miaoxinga³ (妙兴).

Przed spaleniem świątyni w 1928 roku, w celu zapewnienia w regionie otaczającym klasztor Shaolin ładu oraz praworządności, lokalne władze zobowiązały klasztor do wyszkolenia grupy mnichów i utworzenia z nich oddziału regionalnej, policji dbającej o porządek. Po zniszczeniu i spaleniu świątyni Shaolin, klasztor oddział policji został zlikwidowany, a w okolicy klasztoru zapanowały przemoc i bezprawie. Każdego dnia odnotowywano wówczas mnóstwo przypadków łamania prawa, a wśród okolicznej ludności szerzyły się głód i choroby. Shi Dechan leczył wówczas wszystkich, którzy się do niego zgłaszali.

Gdy pewnego dnia dowiedział się, że okoliczni bandyci nagminnie porywają ludzi domagając się okupu za ich uwolnienie, a w razie odmowy grożą ich zabiciem, postanowił temu przeciwdziałać. Odważnie udał się do siedziby bandytów przekonując ich, że chciwość, nienawiść oraz złudzenia świadomości tworzą złą karmę, która z kolei skutkuje okropnym odrodzeniem się. Powiedział im także, że można temu zapobiec będąc świadomie miłosiernym i współczującym w cierpieniu innych oraz utrwalając taką postawę w całym społeczeństwie. Poskutkowało to natychmiastowym zmniejszeniem się przestępczości w okolicy klasztoru Shaolin.

Mnich Shi Dechan był znakomitym strategiem wojennym, ekspertem tradycyjnej medycyny chińskiej oraz sukcesorem odłamu buddyzmu *Chan Caodong*. Po dramatycznych wydarzeniach, jakie miały miejsce w klasztorze Shaolin w 1928 roku czuł się odpowiedzialny za zachowanie niematerialnego dziedzictwa tej świątyni. W celu jego ochrony oraz kultywowania jego spuścizny podejmował wiele działań, między innymi gromadząc w klasztorze starych shaolińskich mnichów - mistrzów sztuki walki i znawców TCM, takich, jak Shi Zhenxu i Shi Jijing (寂勤)). To właśnie między innymi dzięki nim przetrwały w klasztorze historyczna wiedza oraz zwyczajowa praktyka sztuki walki.

Od 1965 do 1986 roku Shi Dechan pełnił obowiązki głównego mnicha (住持 - *zhu chi*) świątyni Shaolin. Pomimo sprawowania tej funkcji, począwszy od roku 1966, przez kolejnych dziesięć lat trwania Rewolucji Kulturalnej, wędrował od wsi do wsi lecząc choroby i urazy mieszkających w nich ludzi. Bez względu na panujące warunki wykorzystywał swoją wiedzę i umiejętności z zakresu TCM oraz *qigongu* (气功) lecząc każdego, kto tego wymagał.

Jego działania okazały się tak skuteczne, że wiele osób uznało, iż profilaktyka zdrowia jest ważniejsza od leczenia. W 1983 roku został wiceprezesem Buddyjskiego

² **Shi Henglin** (1865 -1923) pochodził z wioski Song położonej w okręgu Yichuan, w prowincji Henan. Do klasztoru Shaolin wstąpił w 1875 roku. W pierwszych latach Republiki Chińskiej został przeorem klasztoru Shaolin.

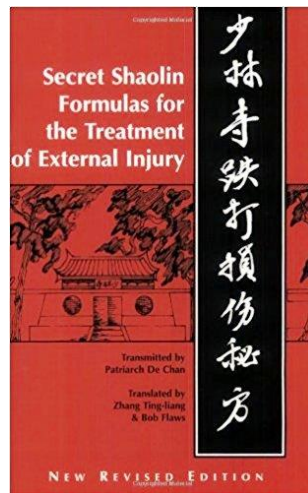
³ **Shi Miao Xing** (1891-1927) - shaoliński mnich i zarazem wielki mistrz Shaolin *kung fu*, przywódca *wu seng* - grupy tzw. „walczących mnichów”. Mniszą szatę przywdział w wieku ośmiu lat. Shaolińskiego *kung fu* uczył się w klasztorze od przeora Shi Henglin. Jako uznany mistrz Shaolin *kung fu* złamał wielowiekową zasadę przekazywania sekretów Shaolin *kung fu* wyłącznie mnichom świątyni, ucząc autentycznej klasztornej sztuki walki również świeckich urzędników przebywających w klasztorze w okresie ich urzędowania w świątyni. Napisane przez niego książki *Instrukcje Shaolin Quan* oraz *Instrukcje dla pracowników klasztoru Shaolin* są nadal przechowywane w świątyni Shaolin.

Stowarzyszenia Prowincji Henan, a rok później, Prezesem Stowarzyszenia Buddyjskiego Miasta Zhengzhou oraz Wiceprezesem Shaolińskiego Stowarzyszenia Sztuk Walki Miasta Dengfeng. W maju 1984 roku przyznano mu tytuł Najważniejszego Mnicha Świątyni Shaolin XX wieku. Tego samego roku zainicjował projekt badawczy, w którym wzięły udział osoby świeckie, wyświęceni w klasztorze eksperci sztuk walki oraz shaolińscy mnisi posiadający status mistrza. Wspólnie opracowali i opublikowali oni dzieło *Nowe Zasady Praktyki Shaolińskich Sztuk Walki* (少林习武新戒约) (chin. *Shao Lin Xi Wu Xin Jie Yue*).

W 1985 roku Shi Dechan doznał udaru skutkującego porażeniem kończyn dolnych. Został wówczas przewieziony do szpitala, gdzie objęto go opieką rządową oraz opieką sprawowaną przez jego uczniów. Po opuszczeniu szpitala stan jego zdrowia ustabilizował się na kolejnych osiem lat i w latach 1986 - 1993 był honorowym przełożonym wszystkich shaolińskich mnichów. Ze względu na rozległą wiedzę medyczną, po utworzeniu Chińskiej Republiki Ludowej został mianowany członkiem Okręgowego Stowarzyszenia Zdrowia Publicznego.

W grudniu 1986 roku przeszedł na emeryturę, lecz nadal, jako honorowy główny mnich, reprezentował klasztor oraz zamieszkałych w nim mnichów w czasie oficjalnych uroczystości oraz wizyt znamienitych gości. Przez całe życie pogłębiał swoją wiedzę z zakresu medycyny, ucząc się w ciągu wielu dekad w licznych szkołach i świątyniach poza klasztorem Shaolin. W ostatnich latach swojego życia przekazał ustnie mnichowi Shi Deqian tradycyjne receptury leków oraz sposoby ich stosowania opracowane na przestrzeni stuleci przez shaolińskich mnichów. Zostały one przetłumaczone na język angielski i wydane w postaci książki *Secret Shaolin Formulas for the Treatment of External Injury* (fot. 6).

W listopadzie 1992 roku z powodu osłabienia wynikającego z przebytej choroby Shi Dechan ponownie trafił do szpitala. Niestety, utrata energii *qi* w jego organizmie nie mogła zostać zatrzymana ani uzupełniona i gdy jego *qi* wyczerpała się, zmarł o godzinie 5:30 w dniu 26 stycznia 1993 roku. Miał wówczas 89 lat i był mnichem buddyjskim przez 80 lat. Jego prochy zostały złożone w pagodzie wznoszącej się na cmentarzu mnichów klasztoru Shaolin w tzw. Lesie Pagód (塔林) (chin. Da Lin). Po jego śmierci godność głównego mnicha świątyni Shaolin objął czcigodny mnich Shi Suxi (素喜).



Fot. 6

Fot. 6. Okładka książki *Secret Shaolin Formulas for the Treatment of External Injury*



Fot. 7

Fot. 7. Zdjęcie przedstawiające shaolińskiego mnicha Shi Dechana (źródło: sieć Web)



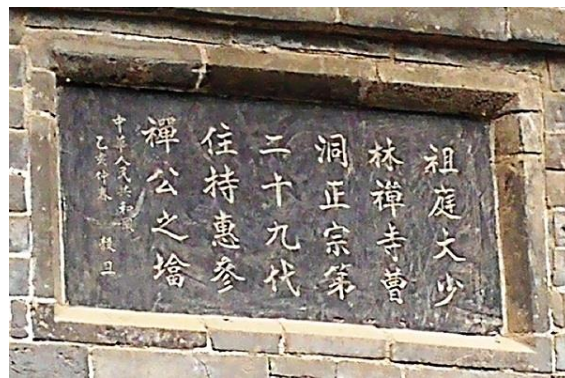
Fot. 8. Zdjęcie pagody wznoszącej się na terenie cmentarza shaolińskich mnichów, w tzw. „Lesie Pagód” (chin. Da Lin), skrywającej prochy mnicha Shi Dechana (fot. Guo Yin He, 2017)



Fot. 9



Fot. 10



Fot. 11

Fot. 9 – 11. Zdjęcia kamiennych tablic przy pagodzie mnicha Shi Dechana (fot. Guo Yin He, 2017)



Abbot Shi Henglin (Chin.: Shì Hénglín Zhǔchí 释恒林主持) and the regiment of Monk Soldiers (Chin.: Sēngbīng 僧兵) in front of the Precious Hall of Shakyamuni (Chin.: Dàxióngbǎodiàn 大雄宝殿).

Fot. 12. Zdjęcie wykonane na terenie klasztoru Shaolin, przedstawiające siedzącego na koniu przeora klasztoru Shi Henglina, w otoczeniu oddziału wcielonych do wojska mnichów (źródło: sieć Web)

Opracowanie mnicha Shi Deqiana na temat Feng Bai Liu Gong

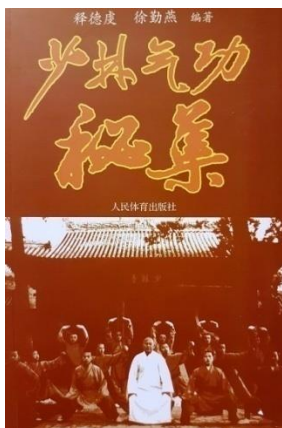
Innym znanym uczniem mnicha Shi Dechana był shaoliński mnich Shi Deqian. Mieszkał on w klasztorze Shaolin przez 31 lat, a jego mistrzem był mnich Shi Suxi. Shi Deqian jest autorem ponad 57 książek o tematyce shaolińskiego *kung fu*, w tym opracowania słynnej *Encyklopedii Shaolin Kung Fu*, której powstanie związane jest ze spaleniem klasztoru Shaolin w 1928 roku.

Szalejący wówczas przez ponad czterdzieści dni pożar doszczętnie strawił większość klasztornych budynków, w tym bibliotekę. Wiele osób sądziło, że wszystko co się w niej przedtem znajdowało, bezpowrotnie przepadło w płomieniach. Na szczęście, mnich Shi Dechan przed pożarem klasztoru ukrył w drewnianych skrzyniach część ksiąg i sutr, a następnie zakopał je w pobliskich górach. Po roku (tj. w roku 1929), wydobył je i zwrócił klasztorowi. Ponadto, szczęśliwie przetrwało również wiele shaolińskich ksiąg przepisanych wcześniej przez mnicha Shi Yongxianga (永祥), w tym właśnie wspomniana *Encyklopedia Shaolin Kung Fu*.

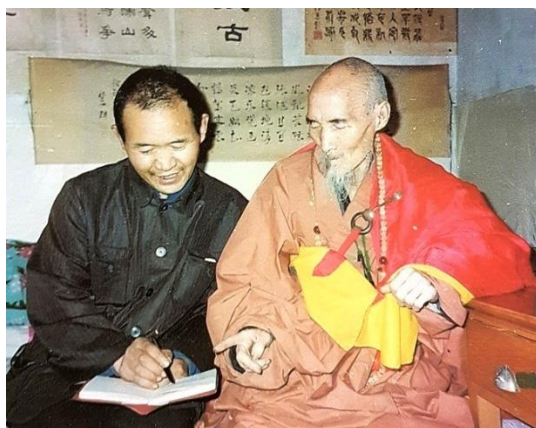
Według mnicha Shi Deqiana:

Przed rokiem 1928 Yongxiang skopiował wiele shaolińskich ksiąg, a w roku 1927, tj. na rok przed spaleniem klasztoru, zabrał swoje rękopisy i opuścił klasztor udając się do rodzinnego domu, by opiekować się chorym ojcem. W 1981 roku Yongxiang przekazał mi cały swój zbiór, prosząc o jego opracowanie. Zajęło mi to wiele lat, a gdy skończyłem, został on opublikowany jako Encyklopedia Shaolin Kung Fu.

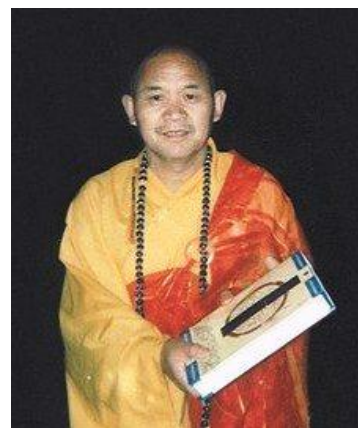
Podobnie jak Shi Deyang, także Shi Deqian uczył się *qigongu* Shaolin Feng Bai Liu Gong od mnicha Shi Dechana. Informacje na temat historii oraz praktyki ćwiczeń tego systemu *qigong* wykonywanych w pozycji stojącej, zawarte są między innymi w ww. *Encyklopedii Shaolin Kung Fu*, przepisanej przed 1928 rokiem przez mnicha Shi Yongxianga, natomiast w chińskojęzycznej książce na temat shaolińskich systemów *qigong* autorstwa mnicha Shi Deqiana p.t. *Shaolin Kung Fu*, opisał on i zilustrował pierwszą serię ćwiczeń systemu Shaolin Feng Bai Liu Gong wykonywanych w pozycji siedzącej.



Fot. 13



Fot. 14



Fot. 15

- Fot. 13. Okładka książki autorstwa mnicha Shi Deqiana, w której opisał i zilustrował on między innymi ćwiczenia Shaolin Feng Bai Liu Gong wykonywane w pozycji siedzącej
- Fot. 14. Zdjęcie z ww. książki mnicha Shi Deqiana, na którym zapisuje on słowne instrukcje na temat praktyki *qigong* udzielane mu przez mnicha Shi Dechana
- Fot. 15. Zdjęcie przedstawiające mnicha Shi Deqiana prezentującego jeden z tomów *Encyklopedii Shaolin Kung Fu* (źródło: sieć Web)

ĆWICZENIA SHAOLIN FENG BAI LIU GONG WYKONYWANE W POZYCJI SIEDZĄCEJ

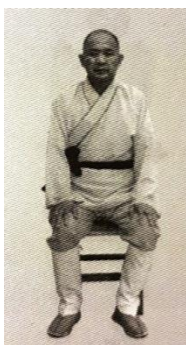
Nazwy ćwiczeń Shaolin Feng Bai Liu Gong wykonywanych w pozycji siedzącej

1. Zhuang Dantian Mo Dantian (转丹田 磨丹田) - Porusz (dosł. „obróć”) *dantien* i użyj *dantien*
2. Shuang Shou Tui Yue (双手推月) - Pchnij oburącz księżyc
3. Sheng Jiang Shi (升降势) - Unieś i opuść ręce
4. Zuo Ci Xie Zai (左右斜宰) - Rozsuń ręce na boki
5. Bai He Zhan Chi (白鹤展翅) - Biały żuraw rozpościera skrzydła
6. Feng Bai Liu (风摆柳) - Wiatr porusza gałązkami wierzby
7. Huan Yin Yang (换阴阳) - Zrównoważ wewnętrzne przemiany *yin* i *yang*
8. La Jin Si (拉金丝) - Przeciągnij złotą nić
9. Xian Ren Zhao Jing (仙人照镜) - Święty (dosł. „niebiański”) człowiek spogląda w lustro
10. Dan Zhang Tui Chuang (单掌推窗) - Otwórz okno jedną ręką

Historyczna Shaolińska pieśń o ćwiczeniach Shaolin Feng Bai Liu Gong wykonywanych w pozycji siedzącej:

*Mnich Fu Ju stworzył system kung fu nazywany Feng Bai Liu.
Usiądź na krześle i nie spoglądaj w górę.
Siedź z wyprostowaną klatką piersiową i opuszczonymi nogami.
Przykryj dłońmi kolana i po prostu zrelaksuj się.
Koniec języka dotyka podniebienia, a wzrok skierowany jest w przód.
Qi wpływa do Dantian z każdym oddechem.
Wzrok podąża za ruchami rąk skoordynowanymi z oddechem.
Nacisk w przód oraz nacisk w dół wykonaj elegancko i delikatnie.
Zbliżaj dłonie do ciała z wdechem, a odsuwaj z wydechem.
Ręce poruszają się jak gałęzie wierzby na wietrze.
Dostosuj oddech do ruchów.
Porusz górną częścią ciała, połącz ruch z dolną częścią ciała,
a następnie powoli skieruj go z powrotem w górę.
Gdy biały żuraw macha skrzydłami, gałązki wierzby poruszają się.
Pochyl głowę, gdy gałęzie wierzby falują na wietrze w górę i w dół.
W wyniku praktyki wzmocnią się twoje nadgarstki, łokcie, ramiona, szyja
i kręgosłup, a sto punktów akupunkturowych w ciele zostanie oczyszczonych.
Zrelaksuj mięśnie i stawy oraz ureguluj wewnętrzną równowagę yin – yang.
Ćwicząc usprawnisz cyrkulację krwi.
Jeśli chcesz, aby twoje ciało było zdrowe i zamierzasz długo żyć,
wykonuj ćwiczenia Shaolin Feng Bai Liu Gong.*

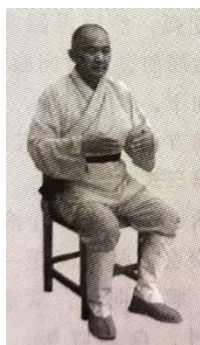
Fotograficzna prezentacja ćwiczeń Shaolin Feng Bai Liu Gong wykonywanych w pozycji siedzącej w wykonaniu mnicha Shi Deqiana



Fot. 16



Fot. 17



Fot. 18



Fot. 19



Fot. 20



Fot. 21



Fot. 22

Fot. 23

Fot. 24

Fot. 25

Fot. 26



Fot. 27

Fot. 28

Fot. 29

Fot. 30



Fot. 31

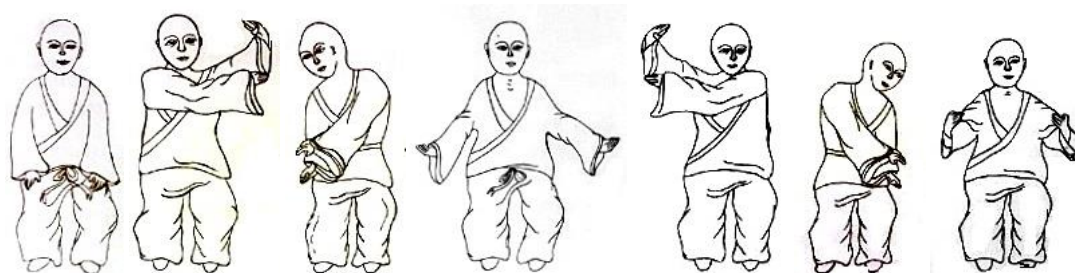
Fot. 32

Fot. 33

Fot. 34

Fot. 35

Fot. 16 – 35. Zdjęcia pochodzące z książki autorstwa mnicha Shi Deqiana *Shaolin Kung Fu*, ilustrujące praktykę *qigongu* Shaolin Feng Bai Liu Gong w pozycji siedzącej



Rys. 1

Rys. 2

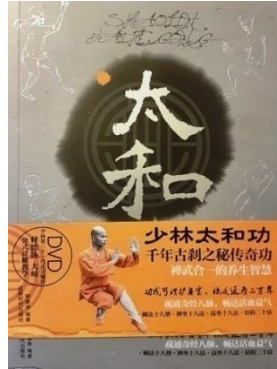
Rys. 3

Rys. 4

Rys. 5

Rys. 6

Rys. 7



Fot. 36

Rys. 1 – 7. Rysunki z chińskojęzycznej książki autorstwa mnicha Shi Deyanga *Shaolin Tai He Kung*, w której opisuje on między innymi system oraz ćwiczenia Shaolin Feng Bai Liu Gong wykonywane w pozycji siedzącej

Fot. 36. Okładka książki mnicha Shi Deyanga p.t *Shaolin Tai He Kung*

Opis powyższych rysunków obrazujących praktykę Shaolin Feng Bai Liu Gong wykonywanych w pozycji siedzącej



Usiądź prosto na krześle, utrzymując kręgosłup oraz klatkę piersiową wyprostowane. Nogi są naturalnie opuszczone, a stopy całymi podeszwami przylegają do podłoża. Dłonie zwrócone wewnętrznymi stronami w dół spoczywają na kolanach. Palce dłoni są skierowane w przód. Koniec języka dotyka podniebienia. Oddychaj naturalnie. Wzrok skierowany jest w przód (fot. 16).



Utrzymując niezmienną postawę ciała, unieś dłonie z kolan i przenieś je w lewo, zbliżając do lewego ramienia. Wewnętrzne strony dłoni skierowane są w lewo, a palce w przód (fot. 23).



Nie przerywając ćwiczenia, przenieś ręce znad lewego ramienia ukośnie w prawo, kierując je w dół, na prawą stronę ciała. Wewnętrzne strony dłoni skierowane są w prawo, a palce ukośnie w prawo i przód (fot. 31).



Kontynuując akcję, przenieś ręce poziomo z prawej strony ciała przed podbrzusze, obróć nadgarstki, a następnie unieś dłonie do poziomu klatki piersiowej, nieznacznie zginając ręce w łokciach i rozsuwając je na boki. Wewnętrzne strony dłoni skierowane są w górę, a palce w przód. Wzrok skierowany przed siebie (fot. 32).



Nie przerywając wykonywania ćwiczeń, obróć dłonie i umieść je z prawej strony ciała, przed prawym ramieniem. Wewnętrzne strony dłoni skierowane są w prawo, a palce w przód (fot. 33).



Kontynuuj wykonywanie ćwiczeń, przenosząc dłonie z przed prawego ramienia ukośnie w dół, na lewą stronę ciała i kierując wewnętrzne strony dłoni w lewą stronę, a palce ukośnie w lewo i w przód (fot. 34).



Kontynuuj wykonywanie ćwiczeń obracając dłonie i kreśląc nimi krzywiznę od dołu, na zewnątrz w górę, a następnie umieszczając je na kolanach. Wewnętrzne strony dłoni skierowane są w dół, a palce w przód. Oddychaj spokojnie i miarowo. Wzrok skierowany jest w przód (fot. 35, fot. 16).

Zalecenia do praktyki Shaolin Feng Bai Liu Gong

1. Początkujący powinni praktykować każdorazowo przez pół godziny.
2. Wraz ze wzrostem biegłości, powoli wydłużaj czas wykonywana ćwiczeń do jednej godziny.
3. Najlepszą porą do praktyki tego systemu jest czas po obiedzie.
4. Praktyka przyspieszy i zwiększy przemianę materii w twoim ciele.
5. Shaolin Feng Bai Liu Gong jest prosty, a jego ruchy miękkie i delikatne, wykonuj ćwiczenia nie wykorzystując siły fizycznej, zwracając uwagę na skupienie umysłu.
6. Ćwicząc pamiętaj o współdziałaniu rąk oraz ruchach ciała w obszarze talii.
7. Praktykowanie tego systemu nie jest ograniczone czasem ani przestrzenią.
8. Praktykuj jednocześnie ciałem i umysłem.
9. Ćwicząc oddychaj spokojnie, w koordynacji z wykonywanymi ruchami.
10. Twoje ramiona powinny poruszać się łukami od lewej do prawej i odwrotnie, jak „bujająca się na wietrze huśtawka”.
11. Wraz z wewnętrznym ruchem *qi* napełnij nią klatkę piersiową i mięśnie ramion, gdyż poprawi to funkcjonowanie twoich płuc i serca, zrównoważy procesy *yin – yang* w organizmie oraz pomoże usunąć szkodliwe produkty przemiany materii z twojego ciała.
12. W wyniku długotrwałego praktykowania Shaolin Feng Bai Liu Gong zwiększy się elastyczność twoich rąk oraz kręgosłupa.

ĆWICZENIA SHAOLIN FENG BAI LIU GONG WYKONYWANE W POZYCJI STOJĄCEJ

Zdjęcia: Maciej Manowski, Aleksandra Szczerbak, Iwona Borawska oraz Guo Yin He.

Ruchy rozpoczynające praktykę Shaolin Feng Bai Liu Gong



Fot. 37



Fot. 38



Fot. 39



Fot. 40



Fot. 41



Fot. 42



Fot. 43



Fot. 44



Fot. 45



Fot. 46



Fot. 47



Fot. 48



Fot. 49



Fot. 50



Fot. 51



Fot. 52

Fot. 37 – 52.

Ruchy rozpoczynające praktykę Shaolin Feng Bai Liu Gong w wykonaniu Wielkiego Mistrza - mnicha Shi Deyanga

ĆWICZENIE PIERWSZE - pierwsza seria ruchów



Fot. 53



Fot. 54



Fot. 55



Fot. 56



Fot. 57



Fot. 58



Fot. 59



Fot. 60



Fot. 61



Fot. 62

ĆWICZENIE PIERWSZE - druga seria ruchów



Fot. 63



Fot. 64



Fot. 65



Fot. 66



Fot. 67



Fot. 68



Fot. 69



Fot. 70



Fot. 71



Fot. 72

ĆWICZENIE PIERWSZE - trzecia seria ruchów



Fot. 73



Fot. 74



Fot. 75



Fot. 76



Fot. 77



Fot. 78



Fot. 79



Fot. 80



Fot. 81



Fot. 82



Fot. 83



Fot. 84



Fot. 85



Fot. 86



Fot. 87

Fot. 53 – 86. Zdjęcia ilustrujące pierwsze ćwiczenie Shaolin Feng Bai Liu Gong

Fot. 87. Zdjęcie obrazujące ułożenie dłoni po wykonaniu pierwszego ćwiczenia Shaolin Feng Bai Liu Gong

ĆWICZENIE DRUGIE



Fot. 88



Fot. 89



Fot. 90



Fot. 91



Fot. 92

Fot. 93

Fot. 94

Fot. 95



Fot. 96

Fot. 97

Fot. 98



Fot. 99

Fot. 100

Fot. 101

Fot. 88 – 101. Zdjęcia ilustrujące wykonanie drugiego ćwiczenia Shaolin Feng Bai Liu Gong

ĆWICZENIE TRZECIE – część pierwsza



Fot. 102



Fot. 103



Fot. 104



Fot. 105



Fot. 106

ĆWICZENIE TRZECIE – część druga



Fot. 107



Fot. 108

Fot. 102 -108. Zdjęcia ilustrujące trzecie ćwiczenie Shaolin Feng Bai Liu Gong

ĆWICZENIE CZWARTE – część pierwsza



Fot. 109



Fot. 110



Fot. 111



Fot. 112



Fot. 113



Fot. 114



Fot. 115



Fot. 116



Fot. 117



Fot. 118



Fot. 119



Fot. 120



Fot. 121



Fot. 122

Fot. 123

Fot. 124

ĆWICZENIE CZWARTE - część druga



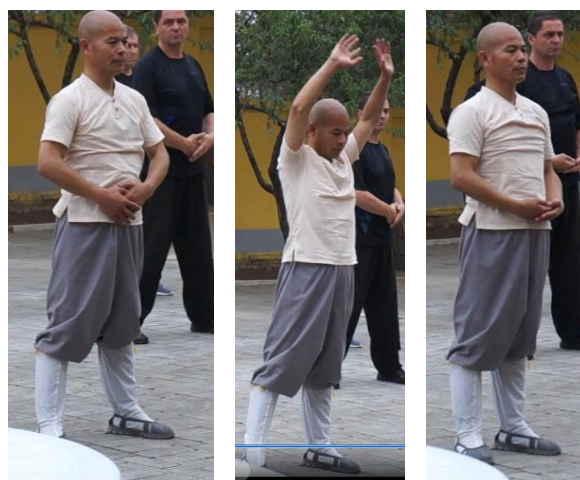
Fot. 125

Fot. 126

Fot. 127

Fot. 128

Fot. 129



Fot. 130

Fot. 131

Fot. 132

Fot. 109 -132. Zdjęcia ilustrujące czwarte ćwiczenie Shaolin Feng Bai Liu Gong

ĆWICZENIE PIĄTE

Fot. 133



Fot. 134



Fot. 135



Fot. 136



Fot. 137

Fot. 133 – 137. Zdjęcia ilustrujące piąte ćwiczenie Shaolin Feng Bai Liu Gong

ĆWICZENIE SZÓSTE



Fot. 138



Fot. 139



Fot. 140



Fot. 141



Fot. 142



Fot. 143



Fot. 144



Fot. 145

Fot. 138 - 145. Zdjęcia ilustrujące szóste ćwiczenie Shaolin Feng Bai Liu Gong

ĆWICZENIE SIÓDME



Fot. 146



Fot. 147



Fot. 148



Fot. 149



Fot. 150



Fot. 151



Fot. 152



Fot. 153

Fot. 146 – 153. Zdjęcia ilustrujące siódme ćwiczenie Shaolin Feng Bai Liu Gong

ĆWICZENIE ÓSME



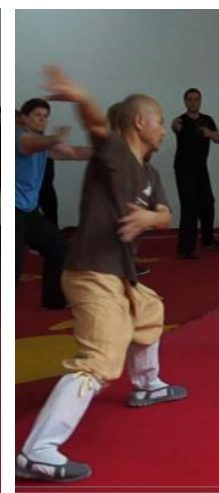
Fot. 154



Fot. 155



Fot. 156



Fot. 157



Fot. 158



Fot. 159



Fot. 160



Fot. 161

Fot. 154 – 161. Zdjęcia ilustrujące ósme ćwiczenie Shaolin Feng Bai Liu Gong

ĆWICZENIE DZIEWIĄTE



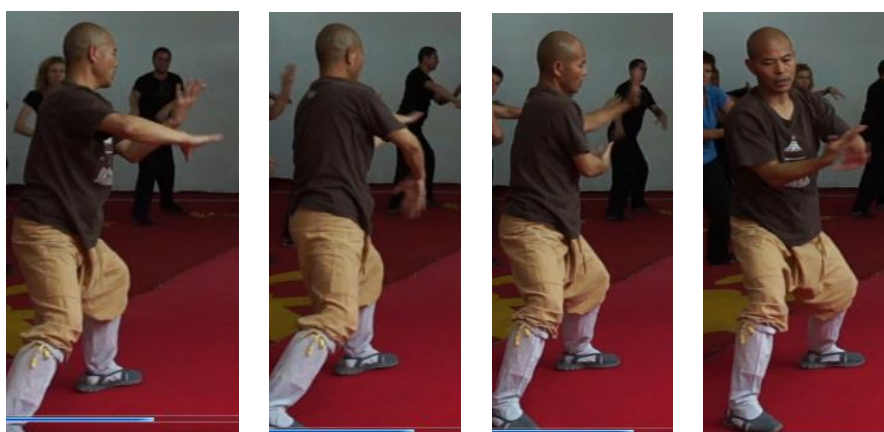
Fot. 162

Fot. 163

Fot. 164

Fot. 165

Fot. 166



Fot. 167

Fot. 168

Fot. 169

Fot. 170



Fot. 171

Fot. 172

Fot. 173

Fot. 162 – 173. Zdjęcia ilustrujące dziewiąte ćwiczenie Shaolin Feng Bai Liu Gong

ĆWICZENIE DZIESIĄTE



Fot. 174



Fot. 175



Fot. 176



Fot. 177



Fot. 178



Fot. 179



Fot. 180



Fot. 181



Fot. 182



Fot. 183



Fot. 184



Fot. 185



Fot. 186



Fot. 187

Fot. 174 – 187. Zdjęcia ilustrujące dziesiąte ćwiczenie Shaolin Feng Bai Liu Gong

ĆWICZENIE JEDENASTE – część pierwsza



Fot. 188



Fot. 189



Fot. 190



Fot. 191



Fot. 192



Fot. 193



Fot. 194

ĆWICZENIE JEDENASTE – część druga



Fot. 195



Fot. 196



Fot. 197



Fot. 198



Fot. 199



Fot. 200

ĆWICZENIE JEDENASTE – część trzecia



Fot. 201



Fot. 202



Fot. 203



Fot. 204



Fot. 205



Fot. 206



Fot. 207



Fot. 208



Fot. 209



Fot. 210



Fot. 211

Fot. 188 - 211. Zdjęcia ilustrujące jedenaste ćwiczenie Shaolin Feng Bai Liu Gong

ĆWICZENIE DWUNASTE



Fot. 212



Fot. 213



Fot. 214



Fot. 215



Fot. 216



Fot. 217



Fot. 218



Fot. 219

Fot. 212 - 219. Zdjęcia ilustrujące wykonanie dwunastego ćwiczenia Shaolin Feng Bai Liu Gong

Ruchy kończące praktykę Shaolin Feng Bai Liu Gong



Fot. 220



Fot. 221



Fot. 222



Fot. 223



Fot. 224



Fot. 225



Fot. 226



Fot. 227



Fot. 228

Fot. 220 – 228. Ruchy kończące praktykę Shaolin Feng Bai Liu Gong w wykonaniu Wielkiego Mistrza - mnicha Shi Deyanga

Nauka Shaolin Feng Bai Liu Gong u Wielkiego Mistrza Shi Deyanga

FOTOGALERIA



Fot. 229



Fot. 230



Fot. 231



Fot. 232



Fot. 233



Fot. 234



Fot. 235



Fot. 236



Fot. 237



Fot. 238



Fot. 239



Fot. 240



Fot. 241



Fot. 242



Fot. 243



Fot. 244



Fot. 245



Fot. 246



Fot. 247



Fot. 248



Fot. 249



Fot. 250



Fot. 251

Fot. 229 – 251. Zdjęcia obrazujące naukę Shaolin Feng Bai Liu Gong u Wielkiego Mistrza Shaolin *kung fu* - mnicha Shi Deyanga w 2016 roku

Zdjęcia wykonano w szkole Shaolin *Kung Fu* mnicha Shi Deyanga oraz w pobliżu klasztoru Shaolin na Platformie Pawilonu Tłumaczenia Sutr (patrz: artykuł *Okolice Klasztoru Shaolin - część piąta*. dostępny na stronie www.shaolingigong.pl).

Opracował:

Sławomir Pawłowski

Gdynia, grudzień 2017