

TIAN DI FO

Buddyjski Qigong Nieba i Ziemi



Fot. 1. Shi Sugang *sifu* praktykujący buddyjski *qigong* Tian Di Fo (fot. Guo Yin He, Chiny 2016)

„Nie istnieje nic, czego nie okrywałoby niebo,
ani czego nie podtrzymywałaby ziemia.”

Chuang Tzu (369-286 p.n.e.)

Wstęp

Qigongu Tian Di Fo uczyłem się od Shi Sugang *sifu* dwukrotnie: po raz pierwszy w 2016 roku w Chinach i po raz drugi w 2017 roku w Polsce. Informacje zawarte w niniejszym opracowaniu są częścią wiedzy, jaką w tym czasie uzyskałem na temat tego systemu *qigong*. W charakterze wstępu do niniejszego opracowania przedstawiam Czytelnikom informacje o Shi Sugang *sifu* oraz dwóch mistrzach *qigongu Tian Di Fo*.

Mistrz Shi Sugang (świeckie nazwisko i imię: Yu Guoqiang) jest klasycznym przykładem człowieka podążającego przez całe swoje życie drogą prowadzącą do osiągnięcia prawdziwego mistrzostwa w chińskich sztukach walki. Shaolińskie *kung fu* oraz *qigong* są praktykowane w jego rodzinie nieprzerwanie od czasów panowania dynastii Jin. Kulturowanie tej tradycji obejmuje więc czas:

- panowania dynastii Jin (1115 - 1234),
- panowania dynastii Yuan (1260 - 1368),
- panowania dynastii Ming (1368 - 1644),
- panowania dynastii Qing (1644 - 1911),
- Republiki Chińskiej (1912 - 1948),
- Chińskiej Republiki Ludowej (1948 - do dnia dzisiejszego).

Yu Guoqiang rozpoczął naukę sztuki walki jako siedmioletnie dziecko, ucząc się shaolińskiej formy Shaolin Da Hong Quan od swojego, wówczas prawie siedemdziesięcioletniego, dziadka - Yu Zhenghuna. Jako młody człowiek pilnie doskonalił swoje umiejętności, ucząc się nie tylko od członków swojej rodziny, lecz także od wielu wybitnych chińskich nauczycieli. Należeli do nich między innymi:

- Liu Wen – od którego uczył się sztuki walki wachlarzem bojowym,
- Shaoliński mnich Shi Suyun – nauczał go Shaolin *kung fu* (w tym shaolińskiego *qigongu*),
- Mistrz Ao - od którego uczył się stylu Wing Chun,
- Mistrz Mei - od którego uczył się Yang *taijiquan*,
- Chen Husheng - od którego uczył się Chen *taijiquan*,
- Hou Shuying - od którego uczył się Yin *qigong* oraz Tian Di Fo.

Mający obecnie około 85 lat mistrz Hou Shuying pochodzi z prowincji Guangzhou. W latach, gdy Shi Sugang był jego uczniem, zamieszkiwał on w Pekinie, później jednak wyemigrował wraz z rodziną do Kanady, gdzie obecnie mieszka.

Hou Shuying uczył się *qigongu Tian Di Fo* od buddyjskiego mnicha Hua Yin zamieszkującego przed laty na górze Tai Shan. Uważany był on za wielkiego mistrza *qigongu*, a Hou Shuying określał go jako „mistrza mistrzów”.

Hou Shuying został uczniem mnicha Hua Yin mając zaledwie siedem lat i uczył się od niego nieprzerwanie do ukończenia sześćdziesiątego roku życia (tj. przez 53 lata).

Termin „Tian Di Fo” składa się z trzech wyrazów:

- **tian** – niebo,
- **di** – ziemia,
- **fo** - Budda.

W szerszym rozumieniu ostatni z tworzących ten zwrot wyrazów (tj. „fo”), należy rozumieć, jako człowieka o czystym i dobrym sercu. Shi Sugang *sifu* mawiał, że „**fo to człowiek z Buddą w sercu**”.

Pomimo buddyjskich konotacji w nazwie, *qigong* ten jest również praktykowany przez taoistów. Buddyści zalecają aby rozpoczynać praktykę Tian Di Fo stojąc twarzą zwróconą w kierunku słońca, taoiści natomiast wprost przeciwnie - aby stać plecami zwróconymi w kierunku słońca.

W buddyzmie powiada się, że „*Budda jest w sercu człowieka*”. W zgodzie z powyższym założeniem, aby jak najpełniej wykorzystać potencjał słońca do energetyzowania serca podczas praktyki Tian Di Fo, buddyści rozpoczynają wykonywanie ćwiczeń zwróceniem twarzą w jego stronę. Zakładają oni, że na ciele człowieka istnieje pięć punktów przez które energia wnika z zewnątrz ciała do jego wnętrza, płynąc do serca. Są nimi: centra stóp (punkty akupunkturalne *yongquan*), centra dłoni (punkty akupunkturalne *laogong*) oraz szczyt głowy (punkt akupunkturalny *baihui*). Przed rozpoczęciem wykonywania ćwiczeń zwracają więc oni w stronę słońca punkty *laogong*, wchłaniając jego energię przez punkt *baihui* oraz energię słońca zasymilowaną w podłożu przez punkty *yongquan*.

Taoiści natomiast, na początku praktyki Tian Di Fo stają zwróceniem do słońca plecami, kierując w jego stronę znajdujący się na plecach punkt *mingmen* (dosł. „brama życia”). Czynią tak, gdyż uważają, że jest on niezwykle chłonnym, energetycznym otworem, połączonym meridianowo z nerkami i „wchłaniającym” słoneczną energię *yang qi*, a następnie „kierującym” ją do nerek, a z nich, do reszty ciała. Wierzą oni, że wchłaniając słoneczną *qi* przez punkt *mingmen* pozytywnie energetyzują cały organizm.

Według Shi Sugang *sifu*, ostatecznie nie ma większego znaczenia, czy rozpoczynamy wykonywanie ćwiczeń Tian Di Fo zwróceniem w stronę słońca twarzą czy też plecami, gdyż wykonując pierwszą część ćwiczeń nieustannie znajdujemy się w ruchu, kierując ciało w różne strony.

Charakterystyka Tian Di Fo według Shi Sugang *sifu*:

*Tian Di Fo jest buddyjskim systemem qigong łączącym w człowieku energie nieba i ziemi. Składa się on łącznie z trzydziestu sześciu akcji, z czego szesnaście ćwiczeń wykonywanych jest w postawie siedzącej oraz stojącej, a pozostałe dwadzieścia to akcje dynamiczne, w trakcie których ćwiczący przemieszcza się w cyklach symbolizujących obroty Koła Dharmy. W Buddyzmie Koło Dharmy, dosłownie „koło prawa”, określane w sanskrycie terminem „dharmacakra”, oznacza okrężny cykl ruchu **samsary**.*

Podczas wykonywania ćwiczeń Tian Di Fo, przemieszczając się w trakcie poszczególnych cykli stymulujemy cyrkulację krwi oraz qi oraz aktywizujemy wszystkie mięśnie i stawy. Ponadto praktyka tego systemu qigong wpływa korzystnie na wzrok. Po zakończeniu ćwiczeń dynamicznych powinno się przez chwilę odpocząć, a następnie przejść do wykonywania ćwiczeń wykonywanych w postawie siedzącej i stojącej. Należy to uczynić w stanie relaksu aby zapobiec pięciu różnym chorobom. Siedząc lub stojąc, naciskamy lub masujemy punkty akupunkturalne na swoim ciele, doprowadzając do naturalnej, harmonijnej i nieskrępowanej cyrkulacji qi w obrębie organizmu. Cechy te odróżniają system Tian Di Fo od innych typów qigongu.

Samsara (termin używany w hinduizmie, dżinizmie i buddyzmie) oznacza „nieustanne wędrowanie”, czyli istnienie oparte na cyklu narodzin i śmierci - następujących po sobie reinkarnacji, któremu od niezmiernego okresu czasu podlegają wszystkie żywe istoty, włącznie z „istotami boskimi” (tj. dewami). Zgodnie z tym, po każdym wcieleniu następuje następne jako wynik nagromadzonej przez człowieka „karmy” i w zależności o niej przybiera taką, lub inną formę.

W buddyzmie „samsara” oznacza cykl przemian, któremu podlegają wszelkie byty i zjawiska, włącznie z ich myślami, uczuciami oraz ciałami. Jest to powtarzający się w nieskończoność proces tworzenia i utraty. wyzwolenie z samsary następuje dzięki postępowaniu zgodnym z określonymi zasadami, czyli kroczeniu tzw. Szlachetną Ośmioraką Ścieżką prowadzącą do nirwany.

Wielu ludzi uważa, że słowo „samsara” jest buddyjskim zwrotem oznaczającym jedynie świat w którym obecnie żyjemy, i który w chwili śmierci opuszczamy wchodząc w nirwanę. Należy je jednak rozumieć szerzej, albowiem we wczesnych buddyjskich tekstach słowo „samsara” nie oznacza materialnego miejsca, lecz działanie. Nie odpowiada na pytanie „gdzie jesteśmy?”, lecz „co robimy?”. Zamiast miejsca, określa proces polegający na tendencji do ciągłego tworzenia światów i zamieszkiwania w nich. Gdy jeden świat upada i znika, człowiek mentalnie tworzy kolejny, istniejąc w nim. W tym cyklu spotyka wielu innych ludzi, którzy tak jak on, stworzyli swoje własne światy. Nyanatiloka Mahathera wyjaśnia: „Samsara jest nieprzerwanym łańcuchem połączeń pięciu *khandha*, które w niewyobrażalnych okresach nieustannie, z chwili na chwilę, zmieniają się i bez przerwy następują, jedna po drugiej. W związku z tym, że w danej samsarze okres jednego życia jest jedynie drobną i ulotną częścią wiecznego istnienia, samsarę należy postrzegać jako łańcuch odrodzeń wykraczający poza pojedynczy okres trwania jednego życia¹.

„Człowiek dosłownie w całości składa się z energii.

Qi jest wszędzie w nas i wokół nas”

Shi Sugang sifu

¹ <https://pl.wikipedia.org/wiki/Samsara>, dostęp: 30 listopada 2017.

Ćwiczenia Tian Di Fo wykonywane chodząc

Pierwsza część systemu Tian Di Fo składa się dwudziestu ćwiczeń, wykonywanych chodząc. Tworzą one siedem sekwencji ruchowych. Przed rozpoczęciem pierwszej sekwencji ćwiczeń stań rozstawiając stopy na szerokość ramion i z wdechem unieś okrężnie dłonie z boków ciała, łącząc je nad głową. Z wydechem opuść złączone przed klatkę piersiową, a następnie stopniowo w dół rozdzielając na boki, tak, aby po zakończeniu ruchu ręce były swobodnie opuszczone wzdłuż ciała. Unosząc ręce wchłaniaj *qi* z podłoża przez podeszwy stóp i kieruj ją przez wnętrze ciała w górę, do punktów *laogong* w dłoniach. Podczas unoszenia rąk wchłaniaj *qi* przez stopy tak, jak „roślina wodę przez korzenie”. Zadbaj, aby twoje energetyczne „korzenie” były równie szerokie, jak i głębokie, i aby sięgały do środka Ziemi. Po uniesieniu rąk „zanurz” dłonie w otaczającej cię energii nieba, „sięgając” nimi energetycznie w głąb kosmosu, aż do gwiazd. Gdy opuszczasz ręce, *qi* spływa we wnętrzu twojego ciała w dół i wypływa na zewnątrz przez punkty akupunkturalne w skórze wzmacniając ochronną *wei qi*.

Wykonując **pierwszą** sekwencję, operujemy energią ziemi (*di qi*). Pobieramy ją z podłoża, napełniamy nią organizm, obmywamy i „otulamy się nią”, harmonizujemy jej przepływ we wnętrzu swojego organizmu oraz, pod koniec pierwszego cyklu ćwiczeń, pozbywamy się starej, szkodliwej i zastalej *di qi*, wypychając ją poza obręb swojego ciała oburącz za pomocą wydechu oraz określonego gestu.

Praktykując **drugą** sekwencję ruchów operujemy energią nieba (*tian qi*). Pobieramy ją z otoczenia i podobnie jak w pierwszej grupie ćwiczeń, harmonizujemy jej cyrkulację w swoim wnętrzu, a następnie pozbywamy się starej, zastalej oraz szkodliwej dla zdrowia *tian qi* wypychając ją dłońmi poza swoje ciało.

W trakcie wykonywania **trzeciej** grupy ruchów, harmonizujemy w swym wnętrzu przepływ energii ziemi i nieba, doprowadzając do jej swobodnej cyrkulacji i unifikując swoją ludzką *qi* (*ren qi*) z energiami ziemi i nieba.

Podczas **czwartej** sekwencji napełniamy swoje ciało energiami nieba i ziemi oraz wzmacniamy energetyczną aurę wokół siebie, tj. ochronną *wei qi*.

Praktykując **piątą** sekwencję ruchów usuwamy ze swych organów wewnętrznych szkodliwe pozostałości starej *tian qi* i *di qi*, których wcześniej nie zdołałeś się pozbyć, a w ich miejsce wprowadzasz świeżą i zdrową energię nieba i ziemi.

Wykonując **szóstą** grupę ruchów doprowadzamy optymalną ilość energii nieba i ziemi do wszystkich części ciała.

W **siódmej** i zarazem ostatniej sekwencji ruchów wykonywanych w trakcie chodzenia, w celu ugruntowania zdrowotnego efektu wykonanych przez siebie ćwiczeń, ponownie wprowadzamy *tian qi* i *di qi* do swego wnętrza oraz otaczamy się nią. Czynimy to za pomocą powtórzenia ruchów występujących we wszystkich

poprzednich sześciu sekwencjach, precyzyjne i optymalnie napędlając ciało oraz ochraniając energiami nieba i ziemi.

Po wykonaniu powyższych ćwiczeń przyjmij postawę wyjściową (fot. 2 – 3). Stój przez chwilę nieruchomo, skupiając uwagę na swoim sercu, emanując dobrocią i miłością do świata (*fo*). Serce powinno się wówczas spontanicznie emocjonalnie rozgrzać oraz energetycznie i duchowo rozświetlić.



Fot. 2



Fot. 3



Fot. 4



Fot. 5



Fot. 6



Fot. 7



Fot. 8



Fot. 9



Fot. 10



Fot. 11

Fot. 2 -11. Shi Sugang *sifu* praktykujący ćwiczenia Tian Di Fo wykonywane chodząc (fot. Guo Yin He, Chiny 2016)



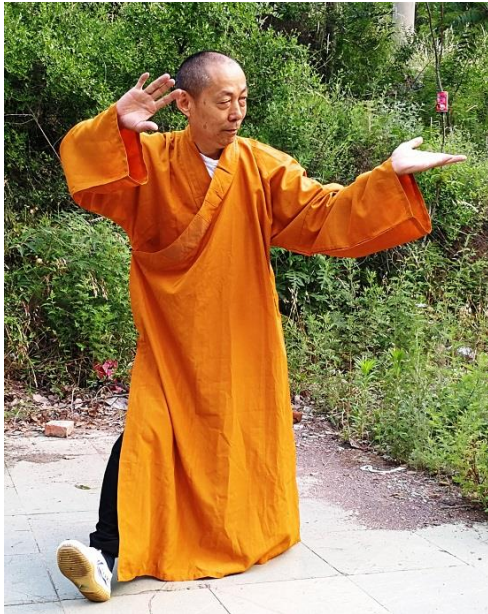
Fot. 12



Fot. 13



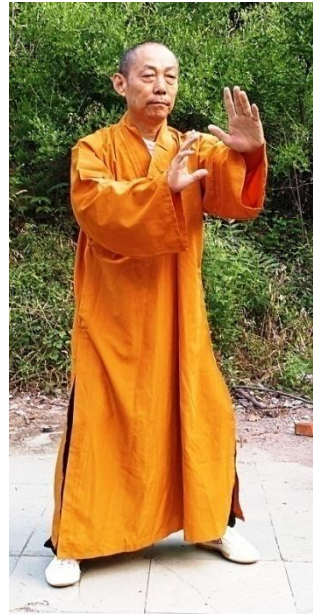
Fot. 14



Fot. 15



Fot. 16



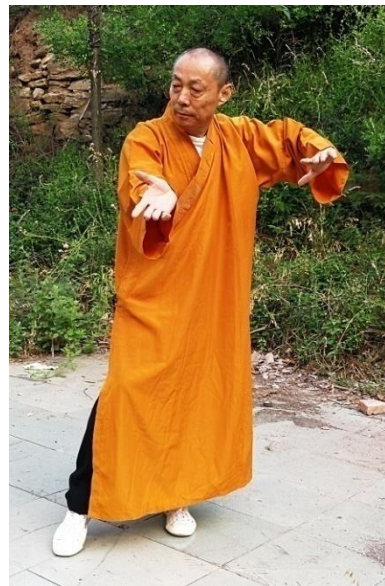
Fot. 17



Fot. 18



Fot. 19



Fot. 20



Fot. 21



Fot. 22



Fot. 23

Fot. 12 – 23. Shi Sugang *sifu* prezentujący ćwiczenia Tian Di Fo wykonywane chodząc (fot. Guo Yin He, Chiny 2017)

Na fot. 17 widoczny jest Shi Sugang *sifu* prezentujący ruch polegający na wykonaniu pchnięcia oburącz, połączonego z jednoczesnym, nieznacznym przysiadem. W akcji tej lewa ręka nazywana jest „ojcem”, a usytuowana poniżej prawa - „matką”.

Ogólna charakterystyka akcji Tian Di Fo wykonywanych chodząc według Shi Sugang *sifu*

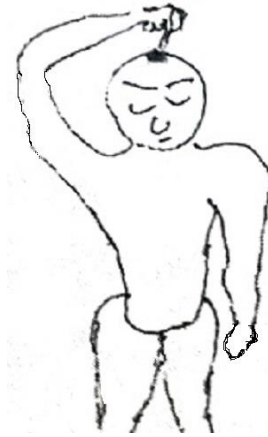
- Ruchy Tian Di Fo wykonywane chodząc wzmacniają i usprawniają przepływ *qi* w medianach i organach wewnętrznych oraz uelastyczniają ścięgna i stawy.
- Unoszenie rąk w poszczególnych akcjach to ruch typu *yang*, a ich opuszczanie to ruch typu *yin*.
- *Qigong* Tian Di Fo mogą ćwiczyć zarówno dzieci, ludzie młodzi jak i osoby w podeszłym wieku. Nie ma również przeciwwskazań dla kobiet w ciąży.
- Wykonując ćwiczenia w trakcie chodzenia, pobieraj z otoczenia z wdechami zdrową i świeżą *qi*, a wydychając powietrze pozbywaj się z wnętrza swojego ciała starej i szkodliwej bioenergii.
- Idąc z rękami utrzymywanymi na poziomie ramion (dłonie otwarte) wykonujemy ruchy pchania, w trakcie których z wdechami wchłaniamy *qi*, a z wydechami emitujemy ją za pomocą dłoni na zewnątrz.
- Tian Di Fo to buddyjsko - taoistyczno-konfucjański systemem *qigong*, tj. *qigong* trzech religii. Buddyzm jest w nim dominujący.

- W każdej religii występują elementy mocne i święte oraz słabe i zbędne. Praktyka Tian Di Fo pozwoli ci dostrzec jedno i drugie w każdej religii z którą się zetkniesz.
- Inicjatorem i „przewodnikiem” każdego ruchu w Tian Di Fo jest Budda („fo” oznacza Buddę).
- W wyniku regularnej praktyki następuje rozwój duchowy oraz przemiany wewnętrzne ćwiczącego. Dzięki praktyce będziesz w stanie doświadczyć i zrozumieć wewnętrzne i duchowe aspekty tej sztuki.
- Nadrzędnym celem praktyki Tian Di Fo jest uzyskanie i utrzymanie zdrowia.
- Przemieszczając się podczas praktyki Tian Di Fo wchłaniamy *qi* przez oddech oraz głównie przez punkty *yongquan*, *laogong* i *baihui*.
- Wykonując ruchy spiralne i wirowe poruszasz bioenergią *qi* w całym swoim ciele. Przypomina to wykonywanie okrężnych ruchów dłonią w misce wypełnionej wodą - na skutek okrężnych ruchów ręki i dłoni zanurzonej w wodzie, poruszać się będzie cała znajdująca się w misce woda. Podobnie rzecz ma się w trakcie praktyki Tian Di Fo - na skutek wykonywanych ruchów, *qi* zostanie poruszona i będzie płynąć we wnętrzu całego twojego ciała.
- Pozwól, aby w trakcie chodzenia twoja bioenergia płynęła spontanicznie umożliwiając jej swobodną cyrkulację. Nie myśl o drodze jej przepływu, lecz odczuj ją i jej ruch.
- Zgraj oddechy z wykonywanymi ruchami.
- Ćwiczenia Tian Di Fo wykonywane chodząc oddziałują na cały organizm, tj. na wszystkie jego elementy składowe. Można to porównać do dyrektora firmy zatrudniającej wielu pracowników w różnych działach i wydającego polecenia wszystkim pracownikom naraz.
- Ruchy Tian Di Fo wykonywane chodząc mają praktyczne zastosowanie w samoobronie i mogą być praktykowane niezależnie jako sztuka walki.

Ćwiczenia Tian Di Fo wykonywane w pozycji siedzącej oraz stojącej

Przed rozpoczęciem wykonywania ćwiczeń Tian Di Fo w pozycji siedzącej rozmasuj środkowym palcem prawej dłoni punkt *baihui*² usytuowany na szczycie głowy. Masuj go okrężnie, zgodnie kierunkiem ruchu wskazówek zegara. Masując, nie przesuwaj palca po skórze głowy, lecz naciskaj nim na punkt *baihui* nie odrywając opuszka i nieznacznie przesuwając skórę na głowie wokół tego punktu. Wykonaj sto ruchów masujących punkt *baihui* lub jeśli wolisz, masuj go przez dwie minuty (rys. 1, fot. 24).

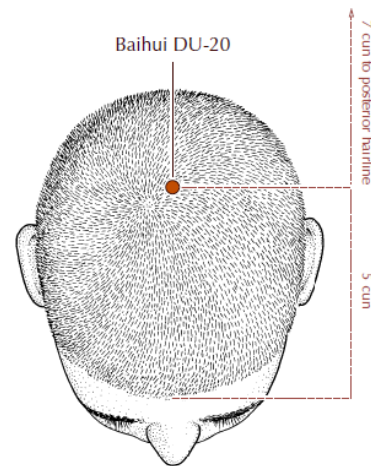
² *Baihui* – punkt, w którym łączą się meridiany typu *yang*. Znajduje się on w niewielkim zagłębieniu na szczycie czaszki, na przecięciu linii biegnącej podłużnie po sklepieniu czaszki od nosa do centralnej części karku oraz linii biegnącej poprzecznie po sklepieniu czaszki, łączącej małżowiny uszne.



Rys. 1. Rysunek wykonany przez Shi Sugang *sifu*, ilustrujący masaż punktu *baihui*



Fot. 24



Rys. 2

Fot. 24. Shi Su Gang *sifu* masujący punkt *baihui* (fot. I. Borawska)

Rys. 2. Rysunek obrazujący usytuowanie punktu *baihui* (źródło: sieć Web)

Ogólna charakterystyka ćwiczeń Tian Di Fo wykonywanych w pozycji siedzącej oraz stojącej według Shi Sugang *sifu*:

- Ćwiczenia Tian Di Fo wykonywane w pozycji siedzącej i stojącej przypominają dyrektora firmy wydającego precyzyjne polecenia jej konkretnym działom lub określonym pracownikom.
- Ćwicz w stanie relaksu i rozluźnienia.
- Wykonuj ruchy miękko, nie nadużywając siły mięśniowej. Wykonując ruchy przypominające ciągnięcie, nie używaj mięśni, lecz jedynie wyobraź sobie, że wykonujesz ruch ciągnięcia, wykonując go miękko i subtelnie.

ĆWICZENIE PIERWSZE

Wen Huo Xiao Zhou Tien

Rozpal w sobie wewnętrzny ogień praktykując mały obieg energetyczny

Ćwiczenie to składa się z trzech części.

Część pierwsza

Usiądź ze skrzyżowanymi nogami lub w postawie pół lotosu bądź pełnego lotosu, utrzymując prosty kręgosłup. Przyjmij postawę medytacyjną umieszczając dłonie przy podbrzuszu. Mężczyźni kładą lewą dłoń na prawej, a kobiety odwrotnie. Koniuszek języka powinien dotykać podniebienia w jamie ustnej. Poprowadź *qi* przez wnętrze swojego ciała tzw. małym obiegiem energetycznym (chin. *xiao zhou tien*).

Z **wdechem**, wciągając brzuch, poprowadź *qi* meridianem *dumai*, z punktu *huiyin*, przez usytuowany na szczycie kości ogonowej punkt *chengqiang*, w górę tułowia wzdłuż kręgosłupa do punktu *baihui*, i ostatecznie do obszaru *nikung* usytuowanego na przedniej części sklepienia czaszki (w okolicy punktów akupunkturowych BL 2, BL 3 i BL 4).

Z **wydechem**, uwypuklając brzuch, prześlij *qi* z obszaru *nikung* meridianami *dumai* i *renmai* do dolnego *dantian*. Wykonuj ćwiczenie gromadząc *qi* w dolnym *dantian* do chwili, gdy poczujesz, że się rozgrzał. Odczuwanie wzrostu ciepła w dolnym *dantian* oznacza, że niniejsze ćwiczenie wykonywane jest poprawnie.



Fot. 25



Rys. 3

Fot. 25. Shi Su Gang *sifu* praktykujący pierwszą część ćwiczenia Wen Huo Xiao Zhou Tien (fot. I. Borawska)

Rys. 3. Rysunek autorstwa Shi Sugang *sifu* ilustrujący przepływ *qi* podczas wdechu oraz wydechu w trakcie wykonywania pierwszej części ćwiczenia Wen Huo Xiao Zhou Tien

Część druga

Położ dłonie na głowie, umieszczając jedną dłoń na drugiej. Zaleca się, aby kobiety wykonywały to ćwiczenie z lewą dłonią położoną na głowie, a prawą dłonią na lewej. Punkt *laogong* lewej dłoni powinien przylegać do czaszki nad punktem *baihui*, a prawa dłoń spoczywać na lewej dłoni. Mężczyźni powinni ułożyć dłonie na głowie w odwrotnej kolejności, tj. umieścić prawą dłoń na głowie, a lewą dłoń na prawej.

Podczas **wdechu** napnij mięśnie pośladkowe i unieś krocze, wciągnij brzuch i rozluźnij dłonie umieszczone na głowie prowadząc *qi* z dolnego *dantian* do dłoni.

Podczas **wydechu** rozluźnij krocze, rozluźniając i naturalnie uwypuklając brzuch oraz naciśnij dłońmi na szczyt czaszki prowadząc *qi* z dłoni do punktu *baihui*, a z niego do dolnego *dantian*.

Część trzecia

Umieść dłonie przy podbrzuszu, kładąc jedną na drugiej. Kciuki stykają się z sobą opuszkami, a kręgosłup jest wyprostowany.

Z **wdechem** wciągnij brzuch oraz zaciśnij i unieś odbyt, prowadząc *qi* w górę ciała meridianem *chongmai*, z dolnego do środkowego *dantian*.

Z **wydechem** rozluźnij brzuch i odbyt i siłą umysłu wprowadź *qi* ze środkowego *dantian* do meridianu *dumai* (na wysokości punktu *jiaji*), a następnie poprowadź ją tym meridianem do punktu *baihui* na szczycie głowy. Gdy punkt *baihui* wypełni się energią, powinna ona promieniować w górę, na zewnątrz ciała. Ćwicząc powinieneś odczuwać wrażenie, że punkt *baihui* wypełniając się *qi* zaczyna powoli „pęcznieć”. Shi Sugang *sifu* powiedział, że „*qi* rozkwita wówczas nad *baihui*, jak kwiat”.

Ćwiczenie to wzmacnia oraz zwiększa w organizmie ilość *yang qi*. Według Shi Sugang *sifu* „ludzie młodzi mają w sobie dużo *yang qi*, a osoby starsze mają jej mniej, przez co są mniej dynamiczne”.



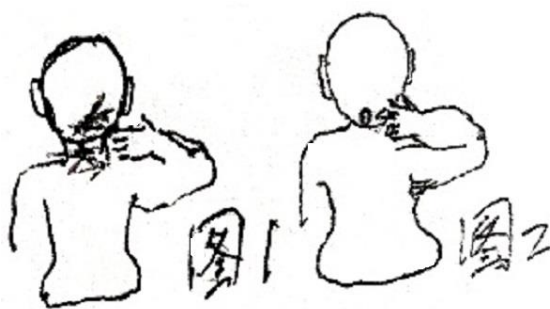
Rys. 4. Rysunek autorstwa Shi Sugang *sifu* ilustrujący przepływ *qi* podczas wykonywania trzeciej części ćwiczenia Wen Huo Xiao Zhou Tien

ĆWICZENIE DRUGIE

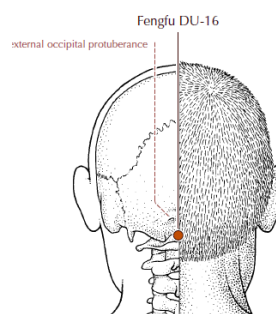
Energetyzowanie punktu *fengfu*

Rozmasuj dłońią kark, aż do jego rozgrzania. Naciśnij środkowym palcem (obojętnie której dłoni) punkt *fengfu*, usytuowany na karku u podstawy czaszki, a następnie masuj go kciukiem palcem przez dwie minuty, lub jeśli wolisz, wykonaj koliste ruchy masujące sto razy, zgodnie, lub przeciwnie z ruchem wskazówek zegara (kierunek ruchu nie ma znaczenia).

Po rozmasowaniu punktu *fengfu* rozgrzej dłonie pocierając nimi o siebie, a następnie połóż prawą dłoń na karku i lewą dłoń na prawej dłoni (punkt *laogong* prawej dłoni powinien dotykać środkowej części karku). Utrzymując dłonie na karku z **wdechem** poprowadź *qi* meridianem *chongmai* z dolnego *dantian* do środkowego *dantian*, a następnie (z dłońmi nadal spoczywającymi na karku) z **wydechem** skieruj *qi* ze środkowego *dantian* do meridianów *yin* rąk, doprowadzając ją nimi do punktów *laogong*, usytuowanych w centralnych częściach obu dłoni. Praktykuj niniejsze ćwiczenie wykonując dwadzieścia jeden oddechów i stosując tzw. „brzuszny oddech odwrócony”.



Rys. 5



Rys. 6

Rys. 5. Rysunek Shi Sugang *sifu* ilustrujący drugie ćwiczenie Tian Di Fo wykonywane w postawie siedzącej

Rys. 6. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktu *fengfu* (źródło: sieć Web)

Poprzez masaż punktu *fengfu* (dosł. „dom wiatru”) można zlikwidować zawroty głowy, złe samopoczucie odczuwane w głowie, skutki wyziębienia, grypy, wychłodzenia i „przewiania”.

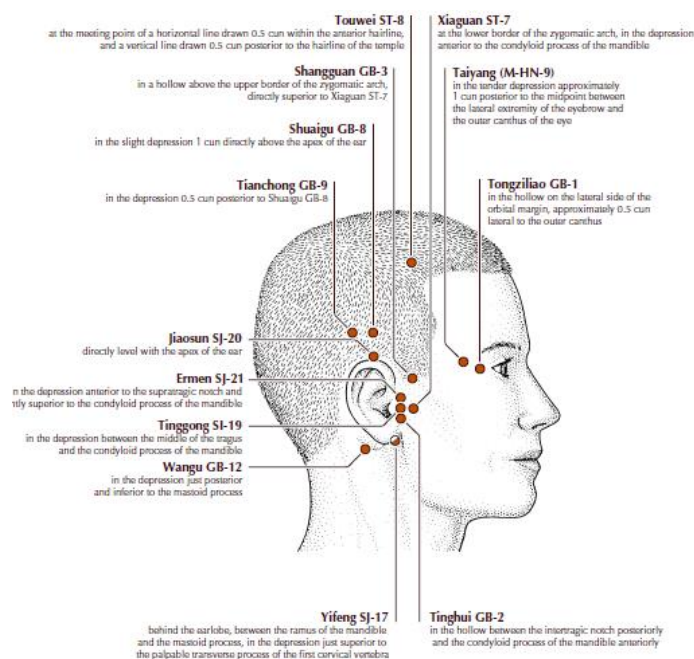
ĆWICZENIE TRZECIE

Energetyczne „odżywienie” głowy oraz karku za pomocą masażu

Masuj palcami dłoni punkt *taiyang* (GB 4) przez okres około dwóch minut. Następnie rozmasuj parzyste punkty *jiaosun* (SJ 20)³, usytuowane na czaszce nad małżowinami usznymi. Punkty te można zlokalizować zginając dłońmi pionowo

³ Meridian potrójnego ogrzewacza bywa oznaczany w różny sposób: SJ (*sanjiao*), TB (*triple burner*), TW (*triple warmer*) lub TH (*triple heater*).

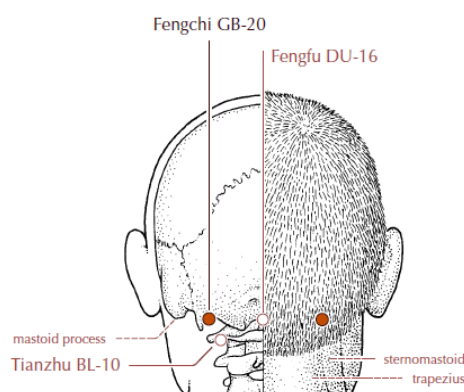
małżowiny uszne w kierunku twarzy, a następnie odnajdując ww. punkty manualnie. Są one wyczuwalne, jako niewielkie i wrażliwe na ucisk zagłębienia na czaszce usytuowane nad uszami, po bokach głowy. Masuj je sto razy.



Rys. 7. Rysunek, na którym widoczne są punkty akupunkturowe głowy, między innymi punkt *jiaosun* (źródło: sieć Web)

Rozmasuj kciukami parzyste punkty *fengchi* (GB 20), usytuowane na potylicy, po obu stronach punktu *fengfu*. Masuj je również sto razy.

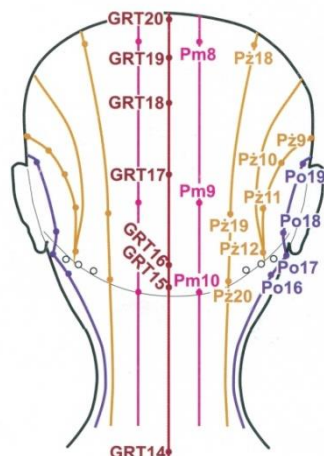
Rozmasuj punkt *tianzhu* (BL 10) usytuowany między punktami *fengchi*.



Rys. 8. Rysunek na którym przedstawiono usytuowanie punktów: *fengfu*, *tianzhu* oraz punktów *fengchi* (źródło: sieć Web)

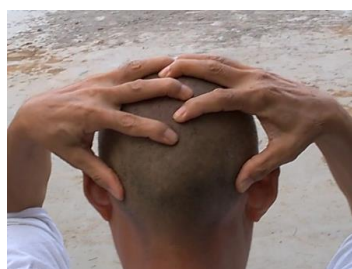
Umieść dłonie na głowie, kładąc kciuki na czaszce za uszami, a pozostałe palce naprzemiennie na jej górnej części (fot. 26). „Przeczesz” palcami obu dłoni

górną i tylną część głowy, sunąc palcami dłoni w kierunku karku i prowadząc *qi* meridianem *chongmai* z dolnego *dantian* do środkowego *dantian*. Wykonaj ruch „czesania” głowy sunąc palcami dłoni po czaszce wzdłuż pięciu usytuowanych na niej meridianów (rys. 9), stopniowo splatając z sobą palce dłoni.



Rys. 9. Rysunek, na którym przedstawiono pięć biegnących prawie równolegle fragmentów meridianów, wzdłuż których w niniejszym ćwiczeniu należy przesuwac palce dłoni (w kierunku karku) (źródło: sieć Web)

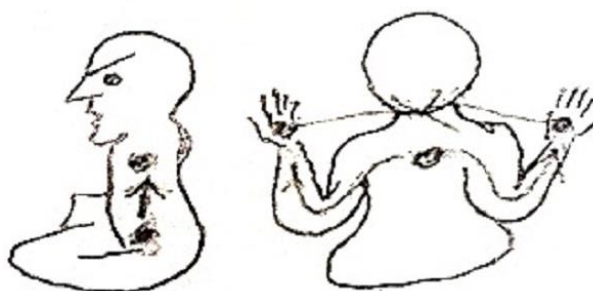
Każdorazowo po „przeczesaniu” palcami dłoni głowy, z **wdechem** chwycić kark dowolną dłonią i ściśnij go, prowadząc *qi* ze środkowego *dantian* do opuszków palców dłoni ściskającej kark, a następnie, z **wydechem** rozluźnij uścisk i prześlij *qi* z dłoni do wnętrza karku. Wykonaj czterdzieści dziewięć powtórzeń „czesania głowy” oraz „ściskania karku”.



Fot. 26



Fot. 27



Rys. 10

Fot. 26. Shi Sugang *sifu* prezentujący ułożenie palców dłoni na głowie w niniejszym ćwiczeniu (fot. I.Borawska)

Fot. 27. Shi Sugang *sifu* wykonujący dłonią chwyt i ucisk karku, po uprzednim „przeczesaniu” palcami dłoni głowy (fot. I.Borawska)

Rys. 10. Rysunki autorstwa Shi Sugang *sifu* ilustrujące trzecie ćwiczenie Tian Di Fo wykonywane w pozycji siedzącej

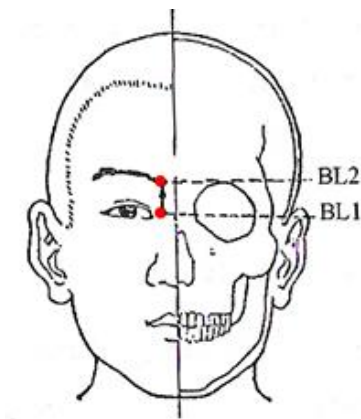
ĆWICZENIE CZWARTE

Masaż twarzy

Rozmasuj opuszkami palca wskazującego i środkowego (palce stykają się ze sobą), wymienione poniżej punkty, masując każdy z nich kolejno przez okres od jednej do dwóch minut, bądź, jeśli wolisz, po sto razy. Automasaż tworzący czwarte ćwiczenie Tian Di Fo można wykonywać również leżąc na plecach.

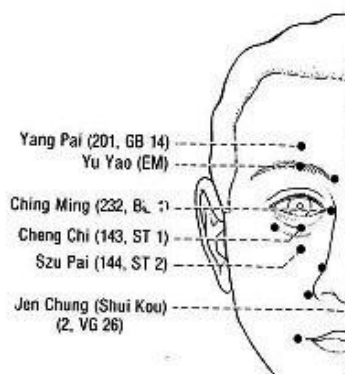
Punkty, które należy masować w tym ćwiczeniu:

- punkty **jingming** (BL 1) - usytuowane przy nosie i przyśrodkowych częściach gałek ocznych (masuj je ugniatającymi, „łódeczkowatymi” ruchami opuszków palców),
- punkty **zangzhu** (BL 2) - położone nieco wyżej, przy wewnętrznych zakończeniach łuków brwiowych,



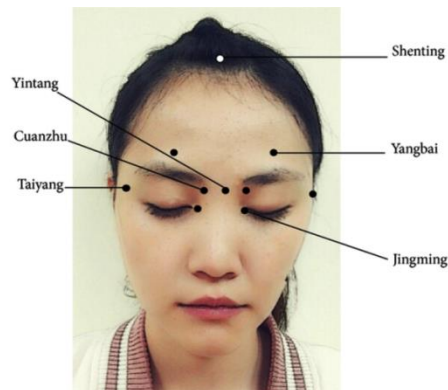
Rys. 11. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktów *jingming* (BL 1) oraz *zangzhu* (źródło: sieć Web)

- punkty **yuyao** (EX-HN) - usytuowane pośrodku brwi,

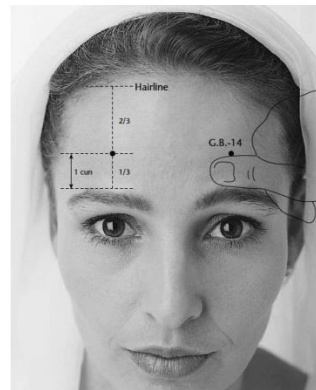


Rys. 12 Rysunek na którym zaznaczono między innymi usytuowanie punktu *yuyao* (źródło: sieć Web)

- punkty **yangbai** (GB 14) - usytuowane na czole, nad środkowymi częściami brwi,



Fot. 28



Fot. 29

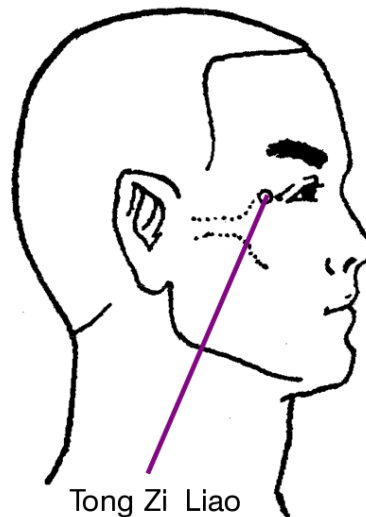
Fot. 28- 29. Zdjęcia na których zaznaczono usytuowanie punktów **yangbai** (źródło: sieć Web)

- punkty **sizhukong** (SJ 23) usytuowane przy zewnętrznych końcach brwi,



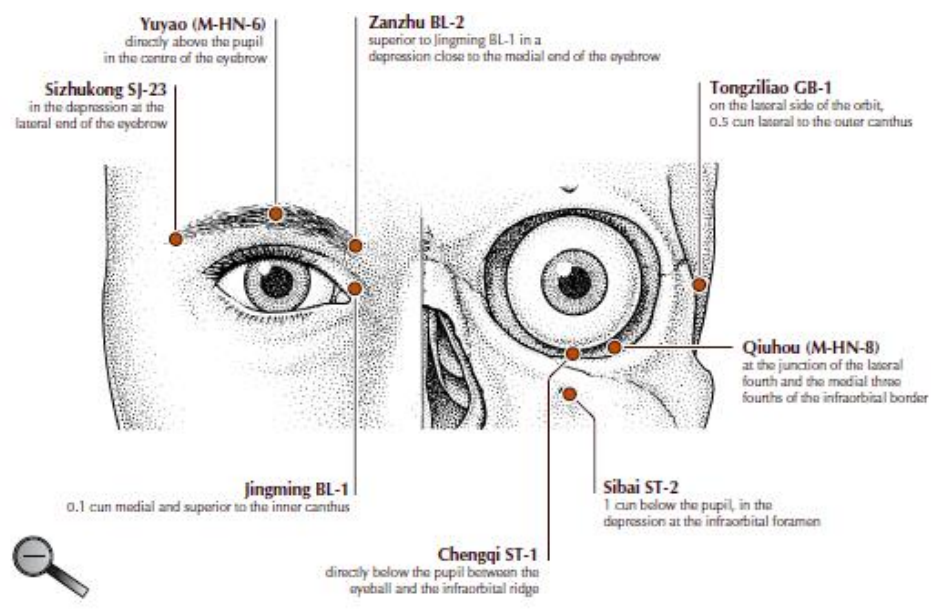
Rys. 13. Rysunek na którym zaznaczono usytuowanie punktu **sizhukong** (źródło: sieć Web)

- punkty **tongziliao** (GB 1) – na przedłużeniu kącików oczu,



Rys. 14. Rysunek, na którym zaznaczono usytuowanie punktu *tongziliao* (źródło: sieć Web)

- punkt **chengqi**⁴ (ST 1) - punkt akupunkturowy usytuowany pośrodku kości czaszki tworzącej od dołu oczodół,
- punkty **sibai** (ST 2) – usytuowane poniżej punktu *chengqi* na kościach policzkowych.



Rys. 15. Rysunek, na którym zaznaczono między innymi usytuowanie punktów *chengqi* oraz *sibai*, widoczne również na rysunku 12 (źródło: sieć Web)

⁴ *Chengqi* – punkt określany również jako „*chengchi*”.

Po wykonaniu masażu wyżej wymienionych punktów, zamknij oczy i połóż dłonie wewnętrznymi stronami na twarzy tak, aby punkty *laogong* znajdowały się przed oczami, a palce dłoni były skierowane były w górę. Oddychaj „płucnie” klatką piersiową. Z każdym **wdech** wprowadź *qi* do środkowego *dantian*, a z **wydechem** prześlij ją ze środkowego *dantian* do punktów *laogong* w dłoniach, a z nich do oczu.

Po zakończeniu masażu punktów akupunkturowych oraz energetyzowania oczu, unieś przed sobą ręce na wysokość ramion. Miarowo, głęboko i spokojnie oddychając, z każdym **wdech** gromadź *qi* w środkowym *dantian*, a z **wydechem** prowadź ją do punktów *laogong* usytuowanych w dłoniach. Praktykuj w skupieniu przez co najmniej czterdzieści dziewięć oddechów, lub jeśli wolisz, od 15 do 20 minut.

Uwagi dodatkowe

W trakcie wykonywania masażu zwróć uwagę, aby okrężne ruchy masujące wykonywać we właściwym kierunku, gdyż masowane punkty akupunkturowe połączone są meridianami z konkretnymi organami i narządami wewnętrznymi. Kierunek masażu punktów akupunkturowych wywiera wpływ na bioenergetykę i funkcjonalność organów, oddziałując na nie pobudzająco lub spowalniająco. Przykładowo:

- masując punkty wokół skroni energetyzujemy głowę, przez co witalizujemy „ducha świątyni”,
- masując punkty nad uszami energetyzujemy również wnętrze czaszki znajdujące się pod nimi,
- masaż punktów *fengchi* energetyzuje oczy,
- masaż punktu *fengfu* oddziałuje na gardło,
- masaż parzystych punktów usytuowanych obok punktu *fengfu* wprowadza *qi* do parzystych dodatkowych meridianów („cudownych meridianów”), biegnących równolegle przez tył i wierzch głowy, do czoła i nad brwi, energetyzując cały obszar ich przebiegu.



Rys. 16. Rysunki wykonane przez Shi Su Gang *sifu* ilustrujące cyrkulację *qi* podczas wykonywania ostatniej części czwartego ćwiczenia Tian Di Fo

ĆWICZENIE PIĄTE

Energetyzowanie serca

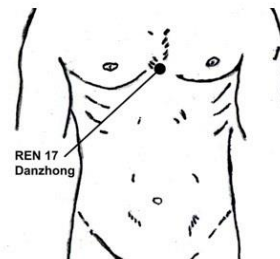
Część pierwsza

Energetyzowanie serca w pozycji siedzącej

Masuj przez okres od dwóch do trzech minut punkt *danzhong* (RN 17)⁵, usytuowany przy splocie słonecznym, opukując go trzema złączonymi palcami dłoni: wskazującym, środkowym i serdecznym, sześćdziesiąt cztery razy.



Fot. 30



Rys.17

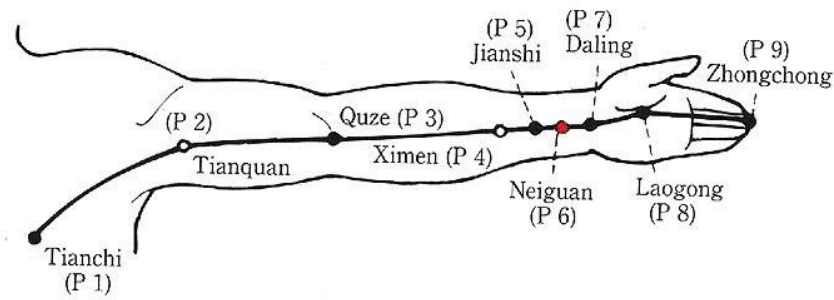
Fot. 30. Shi Sugang *sifu* masujący punkt *danzhong* (fot. I.Borawska)

Rys.17. Rysunek, na którym zaznaczono usytuowanie punktu akupunkturowego *danzhong* (źródło: sieć Web)

Masuj kciukiem punkt *neiguan* (PC 6) usytuowany na wewnętrznej stronie przedramienia przez jedną do dwóch minut, lub wykonaj dwadzieścia jeden ruchów masujących.

Przez dwie, do trzech minut masuj kciukiem obszar *xinqi* (dosł. „gorący obszar”), usytuowany na wewnętrznej stronie mięśni kciuka, poniżej punktu *yuqi* (LU 10).

⁵ „Naczynie poczęcia” bywa oznaczane w różny sposób: RN (*renmai*) lub CV (*conception vessel*).



Rys 18



Fot. 31

Rys. 18. Rysunek, na którym widoczne jest usytuowanie punktu akupunkturowego *neiguan* (źródło: sieć Web)

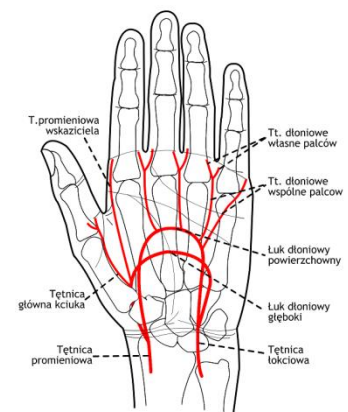
Fot. 31. Zdjęcie na którym przedstawiono metodę wyznaczenia położenia punktu *neiguan*, znajdującego się na przedramieniu (źródło: sieć Web)



Rys. 19



Rys. 20



Rys. 21

Rys. 19. Rysunek, na którym zaznaczono usytuowanie punktu akupunkturowego *yuqi* (źródło: sieć Web)

Rys. 20. Rysunek ukazujący obszar *xinqi*, usytuowany na kłębie kciuka, oznaczony rysunkiem serca, na które oddziałuje się poprzez masaż tego obszaru (źródło: sieć Web)

Rys. 21. Rysunek na którym przedstawiono między innymi przebieg tętnicy promieniowej, biegnącej przez obszar *xinqi* i zaopatrującej w krew tętniczą (pompowaną przez serce) struktury anatomiczne dłoni (źródło: sieć Web)



Fot. 32. Shi Sugang *sifu* masujący kciukiem obszar *xinqi* (fot. I. Borawska)

Obszar *xinqi* otacza usytuowany na meridianie płuc punkt *yuji*. Zgodnie z TCM, oddziaływanie na punkt *yuji* oraz obszar *xinqi* reguluje nadmiar lub niedomiar ciepła (tj. „ognia” związanego z sercem) w płucach i w gardle oraz hamuje krwawienie wywołane gorączką. Płuca w trakcie oddychania funkcjonalnie łączą się z powietrzem atmosferycznym, wchłaniając z niego między innymi tzw. energię nieba (chin. *tian qi*). Poprzez meridianowy związek punktu *yuji* z płucami, bioenergetycznie, podobnie jak płuca, „graniczy” on pomiędzy niebem a ziemią, harmonizując ich wpływ na organizm.

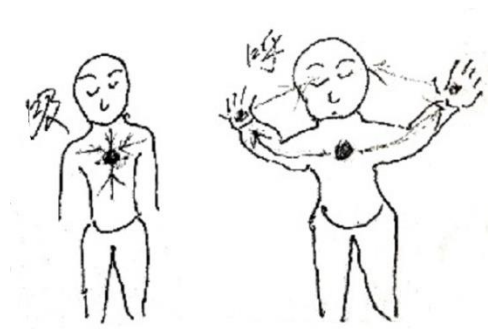
Część druga

Energetyzowanie serca w pozycji stojącej - ćwiczenie pierwsze

Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Ręce są swobodnie i naturalnie opuszczone z boków ciała. Oddychaj przez nos. Koniuszek języka powinien dotykać podniebienia w jamie ustnej.

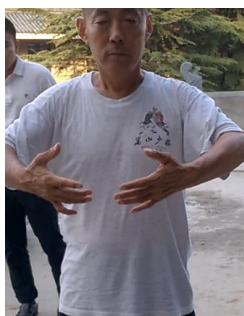
Zbliź dłonie do siebie przed tułowiem (na poziomie bioder), kierując ich palce ku sobie, a punkty *laogong* w górę. Z **wdechem** przez nos unieś dłonie do poziomu klatki piersiowej ruchem przypominającym obejmowanie kogoś, wchłaniając jednocześnie *qi* z powietrza przez płuca do serca (fot. 33). Z **wydechem**, nie zginając nóg w kolanach, obróć dłonie kierując punkty *laogong* w dół i opuść przed sobą wysuwając ukośnie w przód i nieznacznie rozsuwając na boki. *Qi* wypływa wówczas z serca podążając meridianem serca do jego końca, tj. punktów usytuowanych przy paznokciach najmniejszych palców dłoni. Opuszczając dłonie wyprostuj i nieznacznie napnij ich najmniejsze palce w celu rozciągnięcia meridianu serca (fot. 34). W trakcie wdechu oraz po zakończeniu wydechu rozluźnij dłonie oraz palce.

W trakcie unoszenia i opuszczania rąk możesz nieznacznie balansować ciałem, przenosząc ciężar w przód i w tył, bądź z nogi na nogę. Wykonaj ćwiczenie od trzydziestu do pięćdziesięciu razy.



Rys. 22

Rys. 23



Fot. 33



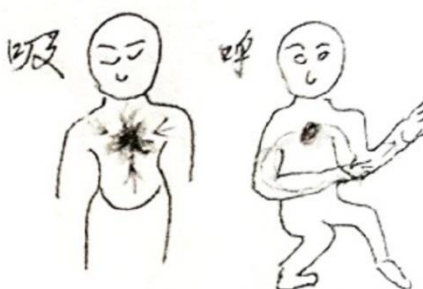
Fot. 34

Rys. 22 – 23. Rysunki wykonane przez Shi Sugang *sifu*, obrazujące cyrkulację *qi* w organizmie ćwiczącego podczas wykonywania pierwszego ćwiczenia stojąc (w ramach piątego ćwiczenia Tian Di Fo)

Fot. 33 – 34. Shi Sugang *sifu* praktykujący ćwiczenie energetyzowania serca stojąc (fot. I. Borawska)

Energetyzowanie serca w pozycji stojącej - ćwiczenie drugie

Oddychaj „płucnie” klatką piersiową. Wykonaj „pusty krok” i przyjmij „postawę kota”. Z **wdechem** zbliż dłonie do klatki piersiowej gromadząc w płucach *qi*, a z **wydechem** przysiądź nieznacznie pochylając tułów w przód, opuść i nieznacznie rozsuń dłonie. Punkty *laogong* skierowane są w dół. Wdychaj powietrze napełniając klatkę piersiową energią *qi*, a z wydechem prowadząc ją meridianem serca z klatki piersiowej przez ręce, do najmniejszych palców dłoni. Wykonaj ćwiczenie siedem razy z lewą nogą wykroczną i siedem razy z prawą nogą wykroczną.



Rys. 24

Rys. 25

Rys. 24 – 25. Rysunki wykonane przez Shi Sugang *sifu* obrazujące cyrkulację *qi* w organizmie ćwiczącego podczas wykonywania drugiego ćwiczenia energetyzowania serca w pozycji stojącej

ĆWICZENIE SZÓSTE

Pielęgnacja wątroby i pęcherzyka żółciowego

Część pierwsza

Położ lewą dłoń na tułowi, nieco powyżej żołądka, a prawą oprzyj o tułów z boku, na poziomie talii. Z **wdechem** zgromadź *qi* w klatce piersiowej (rys. 26). Z **wydechem** przesunij lewą dłoń ukośnie w prawo i w dół, masując tułów czterema palcami (wszystkimi palcami dłoni poza kciukiem), prowadząc *qi* lewą dłonią z klatki piersiowej do punktu *qimen* (LV 14). W chwili, gdy palce lewej dłoni dotrą do punktu *qimen*, lekko go nimi naciśnij i poprowadź z niego mentalnie *qi* do wątroby. Nacisk palcami na punkt *qimen* działa jak pompa, przyspieszając i zwiększając cyrkulację *qi* do wątroby (rys. 27).

Wykonaj od dwudziestu jeden do czterdziestu dziewięciu powtórzeń niniejszego ćwiczenia, masując ciało najpierw lewą dłonią, a następnie tyle samo razy prawą dłonią. Przesuwaj prawą dłoń po ciele w przeciwnym kierunku (fot. 35 - 36).



Fot. 35



Fot. 36



Rys. 26



Rys. 27



Fot. 37

Fot. 35 – 36. Shi Sugang *sifu* praktykujący szóste ćwiczenie Tian Di Fo stojąc (fot. I.Borawska)

Rys. 26 – 27. Rysunki wykonane przez Shi Sugang *sifu*, obrazujące ruchy oraz cyrkulację *qi* w organizmie ćwiczącego, w trakcie wykonywania szóstego ćwiczenia Tian Di Fo stojąc

Fot. 37. Rysunek na którym zaznaczono usytuowanie punktu *qimen* (źródło: sieć Web)

Część druga

Wykonaj „płucnie” **wdech** kumulując *qi* w klatce piersiowej i opierając jednocześnie lewą dłoń z boku tułowia na poziomie talii (na meridianie *daimai*), a prawą unosząc przed sobą na wysokość klatki piersiowej. Punkt *laogong* prawej dłoni skierowany jest w górę (rys. 28).

Z **wydechem** skieruj *qi* do dłoni, zwracając punkt *laogong* prawej dłoni w lewo, a palce w górę i przenieś prawą dłoń w lewo wzdłuż obojczyka, tuż przed lewym ramieniem, wysuwając ją w lewo tak daleko, jak tylko zdołasz. Równocześnie pochyl głowę w lewą stronę i nieznacznie obróć ją w prawo, kierując wzrok w prawą stronę. Z kolejnym **wdechem** przenieś prawą dłoń przed lewy obojczyk kierując punkt *laogong* w dół, ponownie skupiając *qi* w klatce piersiowej, a następnie z wydechem pochyl się, wyprowadzając *qi* z klatki piersiowej i prowadząc ją w dół ciała meridianem wątroby aż do lewej stopy. Wykonując skłon w przód przesuwaj prawą dłoń po tułowi w dół wzdłuż meridianu wątroby, z lewej strony ciała, a następnie po zewnętrznej stronie lewej nogi, aż do lewej stopy. Po zakończeniu skłonu naciśnij dłońią na grzbiet stopy.

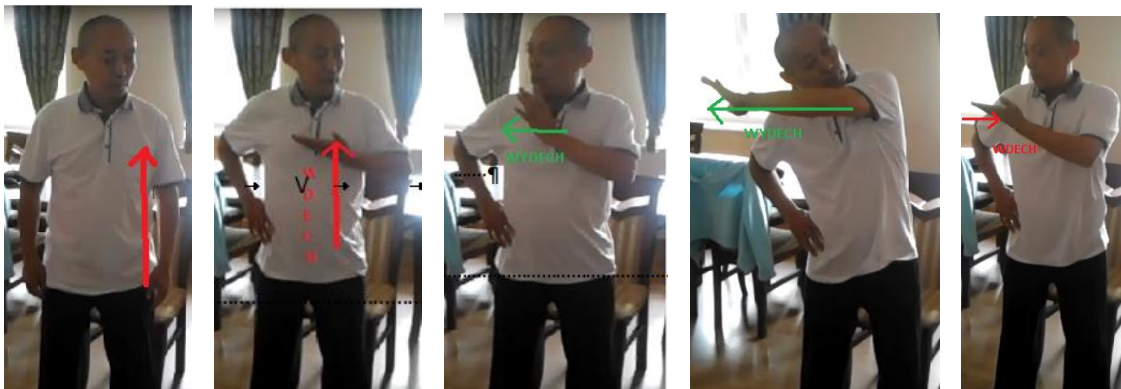
Z kolejnym **wdechem** wyprostuj ciało prowadząc *qi* meridianem wątroby w górę ciała i ponownie gromadząc *qi* w klatce piersiowej (rys. 29). Wykonaj siedem powtórzeń ćwiczenia prawą ręką, a następnie siedem lewą ręką w przeciwnym kierunku (fot. 38 – 46).



Rys. 28

Rys. 29

Rys. 28 – 29. Rysunki Shi Sugang *sifu* obrazujące ruchy oraz cyrkulację *qi* w organizmie ćwiczącego podczas wykonywania szóstego ćwiczenia Tian Di Fo



Fot. 38

Fot. 39

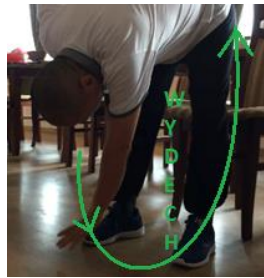
Fot. 40

Fot. 41

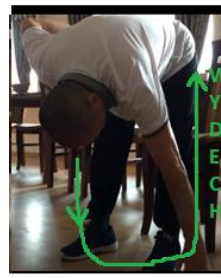
Fot.42



Fot. 43



Fot. 44



Fot. 45



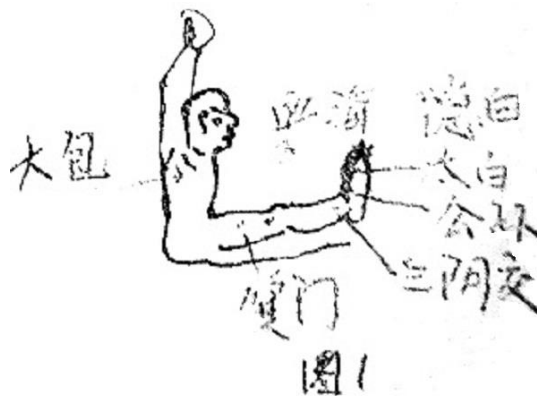
Fot. 46

Fot. 38 – 46. Shi Sugang sifu praktykujący szóste ćwiczenie Tian Di Fo (fot. I.Borawska)

ĆWICZENIE SIÓDME

Wzmacnianie i regulowanie funkcji śledziony

Wykonując niniejsze ćwiczenie zmniejszasz poziom cukru we krwi.



Rys. 30. Rysunek wykonany przez Shi Sugang sifu obrazujący siódme ćwiczenie Tian Di Fo wykonywane w pozycji siedzącej

Wzmacnianie i regulowanie funkcji śledziony w pozycji siedzącej

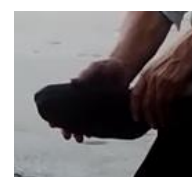
Oddychaj naturalnie. Usiądź i wyprostuj nogi przed sobą. Rozmasuj dłońmi stopy, pocierając je dłońmi począwszy od grzbietu, przez sklepienie, w kierunku palców, a następnie podeszwę - od palców w kierunku pięty. Wykonaj ten ruch od dwudziestu jeden do czterdziestu dziewięciu razy, lub, jeśli wolisz, przez około 20 minut (rys. 30, fot. 47 - 49).



Fot. 47



Fot. 48

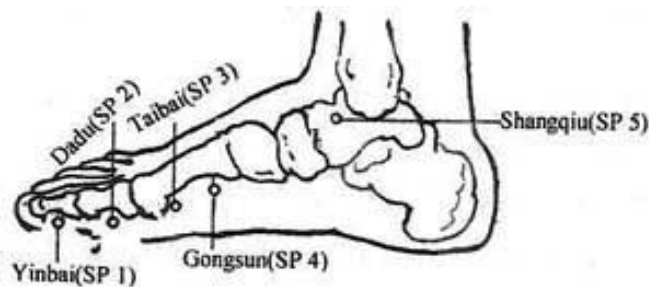


Fot. 49

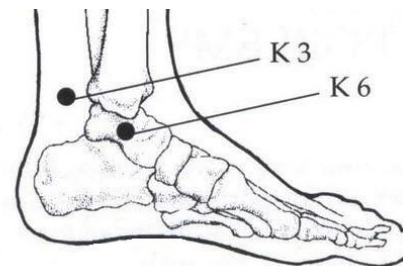
Fot. 47 – 49. Shi Sugang *sifu* wykonujący masaż stopy w ramach siódmego ćwiczenia Tian Di Fo (fot. I. Borawska)

Rozmasuj piętę. Działaniem tym możesz złagodzić lub zlikwidować ból w tym obszarze. Następnie rozmasuj następujące punkty akupunkturalne, usytuowane na stopach i nogach, masując każdy z nich przez czas od jednej do dwóch minut:

- | | |
|--|--------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>yinbai</i> (SP 1), • <i>dadu</i> (SP 2), • <i>taibai</i> (SP 3), • <i>gongsun</i> (SP 4), • <i>sanyinjiao</i> (SP 6) - usytuowany „cztery palce” (3 cun) nad kostką, • <i>xuehai</i> (SP 10) - kładziemy dłoń na kolanie, a kciukiem masujemy ten punkt, | meridian śledziony |
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>taixi</i> (KI 3), • <i>yongquan</i> (KI 1). | meridian nerek |



Rys. 31



Rys. 32

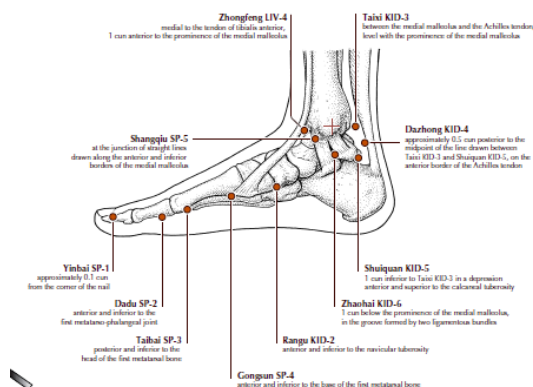


Rys. 33

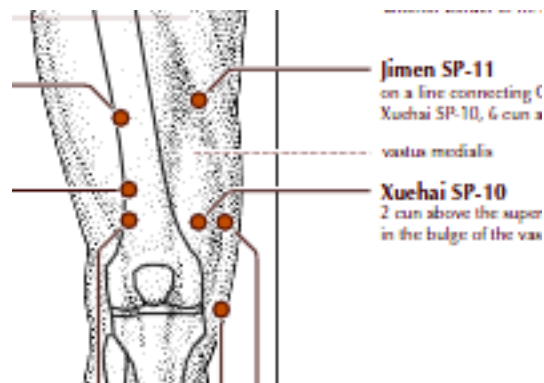
Rys. 31. Rysunek przedstawiający położenie punktów wzdłuż meridianu śledziony na stopie (od SP 1 do SP 5) (źródło: sieć Web)

Rys. 32. Rysunek przedstawiający położenie punktu *taixi* (źródło: sieć Web)

Rys. 33. Rysunek, na którym zaznaczono usytuowanie punktu *yongquan* (źródło: sieć Web)



Rys. 34



Rys. 35

Rys. 34 – 35. Rysunki przedstawiające między innymi punkty akupunkturowe, które należy masować wykonując siódme ćwiczenie Tian Di Fo w pozycji siedzącej (źródło: sieć Web)

Wzmacnianie i regulowanie funkcji śledziony w pozycji stojącej



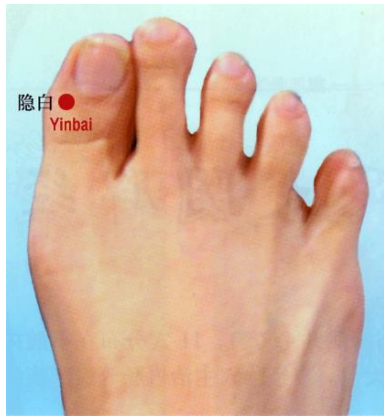
Rys. 36

Rys. 37

Rys. 36 – 37. Rysunki wykonane przez Shi Sugang *sifu* obrazujące siódme ćwiczenie Tian Di Fo wykonywane w pozycji stojącej

Po wymasowaniu punktów akupunkturowych, usytuowanych na stopach oraz nogach wstań, i stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Ciało wyprostowane i zrelaksowane. Oprzyj prawą dłoń na talii, na poziomie meridianu *daimai*.

Z **wdechem** unieś lewą rękę z boku ciała ponad głowę, kierując punkt *laogong* lewej dłoni w dół. Przenieś większość ciężaru ciała na lewą nogę i pochyl tułów w prawą stronę, rozciągając lewy bok ciała i przenosząc lewą dłoń nad sobą w prawo oraz prowadząc *qi* meridianem śledziony z punktu *yinbai* (SP 1) do punktu *dabao* (SP 21). Poprzez wygięcie ciała w łuk rozciągamy meridian śledziony. Noga odciążona (w tym przypadku prawa) dotyka podłoża całą podeszwą stopy (rys. 33).



Fot. 50



Rys. 38

Fot. 50. Zdjęcie przedstawiające usytuowanie punktów *yinbai* (źródło: sieć Web)

Rys. 38. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktów *dabao* (źródło: sieć Web)

Z **wydechem** powróć do postawy wyjściowej prostując tułów i wykonując ruchy w odwrotnej kolejności oraz prowadząc *qi* z punktu *dabao* przez serce i wewnętrzną część meridianu śledziony wzdłuż osi ciała w dół do dolnego *dantian*, rozprowadzając ją we wnętrzu brzucha oraz wokół niego

W jednym cyklu niniejszego ćwiczenia unieś i opuść lewą rękę siedem razy, a następnie siedem razy unieś i opuść prawą rękę. Wykonaj od siedmiu do dwudziestu jeden cykli niniejszego ćwiczenia.



Fot. 51



Fot. 52

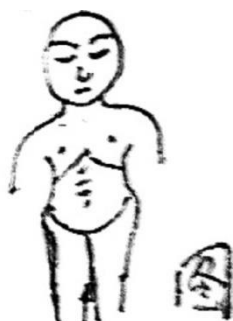


Fot. 53

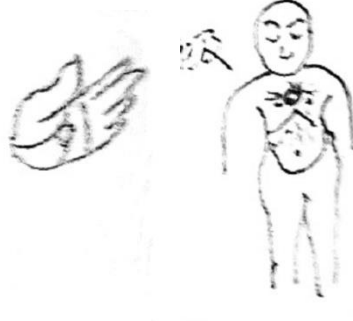
Fot. 51- 53. Shi Sugang *sifu* praktykujący siódme ćwiczenie Tian Di Fo w pozycji stojącej (fot. I.Borawska)

ĆWICZENIE ÓSME

Ochrona żołądka



Rys. 39



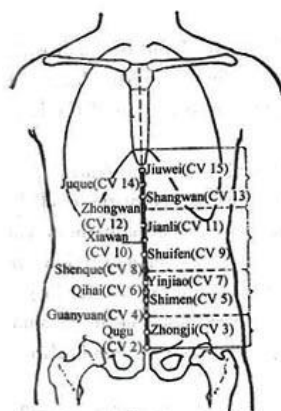
Rys. 40



Rys. 41

Rys. 39 – 41. Rysunki wykonane przez Shi Sugang *sifu*, ilustrujące ósme ćwiczenie Tian Di Fo

Położ się na plecach i odpręż. Gdy osiągniesz stan relaksu, rozmasuj palcami dłoni następujące punkty (usytuowane na meridianie *renmai*): *zhongwan* (RN 12), *shangwan* (RN 13) i *xiawan* (RN 10), masując każdy z nich przez okres od jednej do dwóch minut.



Rys. 42. Rysunek, na którym między innymi przedstawiono usytuowanie punktów akupunkturowych: *zhongwan*, *shangwan* i *xiawan* (źródło: sieć Web)

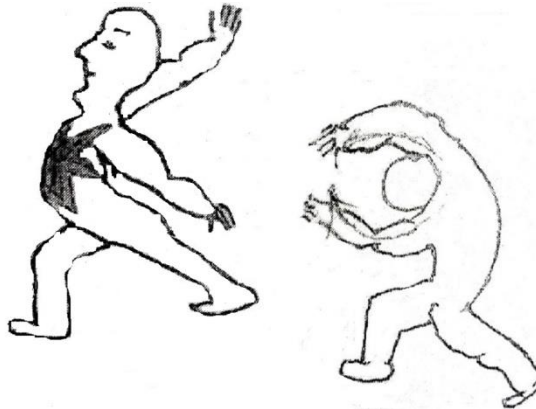
Następnie, również przez jedną do dwóch minut, masuj dłońmi górną część brzucha, po czym połów na brzuchu jedną dłoń, punktem *laogong* nad żołądkiem i, w synchronizacji z oddechem, naciskaj dłoń na obszar żołądka najpierw jedną, a następnie drugą dłoń, naciskając na brzuch od trzydziestu sześciu do sześćdziesięciu razy każdą dłoń (rys. 39).

Następnie spokojnie wstań, stając stopami rozstawionymi na szerokość ramion i rękami naturalnie opuszczonymi z boków ciała. Oddychaj „płucnie” klatką

piersiową. Z każdym wdechem gromadź *qi* w centralnej części klatki piersiowej, a z wydechem prowadź ją w dół tułowia osiłą ciała do żołądka. Wykonaj od dwudziestu jeden do czterdziestu dziewięciu oddechów (rys.40 - 41).

ĆWICZENIE DZIEWIĄTE

Ochrona płuc



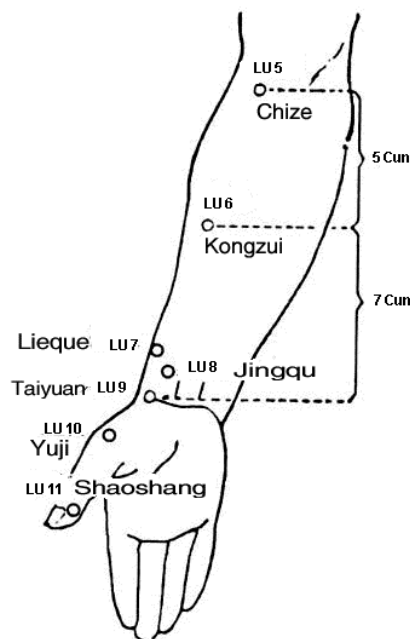
Rys. 43

Rys. 44

Rys. 43 – 44. Rysunki wykonane przez Shi Sugang *sifu* ilustrujące dziewiąte ćwiczenie Tian Di Fo

Ćwiczenie to można wykonywać stojąc lub siedząc.

Najpierw rozmasuj punkty *chize* (LU 5), *kongzui* (LU 6), *lieque* (LU 7) i *shaoshang* (LU 11), masując każdy z nich przez okres od jednej do dwóch minut.

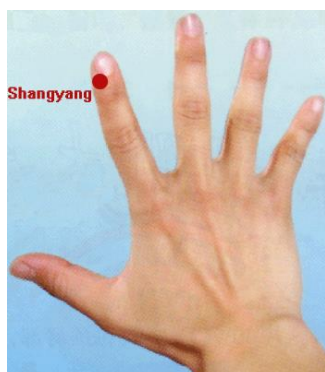


Rys. 45. Rysunek na którym przedstawiono między innymi usytuowanie punktów akupunkturowych: *chize*, *kongzui*, *lieque* i *shaoshang* (źródło: sieć Web)

Po rozmasowaniu ww. punktów akupunkturowych wykonaj krok w przód jedną z nóg, stając w postawie „łuku i strzały”. Oddychaj „płucnie” klatką piersiową. Z każdym **wdechem** gromadź w płucach *qi* rozsuwając jednocześnie ręce na boki na poziomie ramion i rozciągając mięśnie klatki piersiowej. Z **wydechami** prowadź *qi* meridianami płuc, z płuc do końców meridianów usytuowanych przy paznokciach kciuków. W trakcie wydechu przenoś ręce w przód obracając je rotacyjnie wokół własnej osi. Powtórz ćwiczenie od dwudziestu jeden do osiemdziesięciu jeden razy. (rys. 43 - 44).

ĆWICZENIE DZIESIĄTE

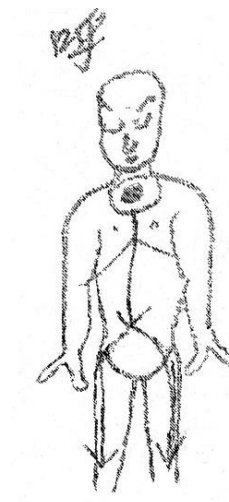
Ochrona jelita grubego



Fot. 54



Rys. 46



Rys. 47

Fot. 54. Zdjęcie przedstawiające usytuowanie punktu akupunkturowego *shengyang* (źródło: sieć Web)

Rys. 46 – 47. Rysunki wykonane przez Shi Sugang *sifu* ilustrujące dziesiąte ćwiczenie Tian Di Fo

Stań zrelaksowany, z rękami opuszczonymi z boków ciała. Dłonie są otwarte i ułożone w „*hukou*” (dosł. „paszcza tygrysa”). Punkty *laogong* skierowane są w dół. Wraz **wdechem** unieś ręce na boki, umieszczając dłonie nad ramionami, na wysokości uszu i prowadząc *qi* z punktów *shangyang*, usytuowanych przy paznokciach palców wskazujących (fot. 54), do górnej części klatki piersiowej oraz gromadząc ją w *quepang* (rys. 46).

Z **wydechem** opuść dłonie do pozycji wyjściowej, umieszczając je ponownie z boków ciała i prowadząc *qi* osiowo w dół tułowia z *quepang* do jelita grubego, a z niego meridianem żołądka przez punkty *fenglong* (ST 40) do stóp (rys. 47).

ĆWICZENIE JEDENASTE

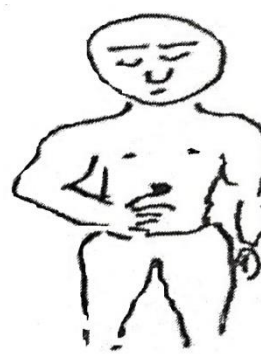
Ochrona jelita cienkiego



Rys. 48



Rys. 49



Rys. 50

Rys. 48 – 50. Rysunki wykonane przez Shi Sugang *sifu* ilustrujące jedenaste ćwiczenie Tian Di Fo

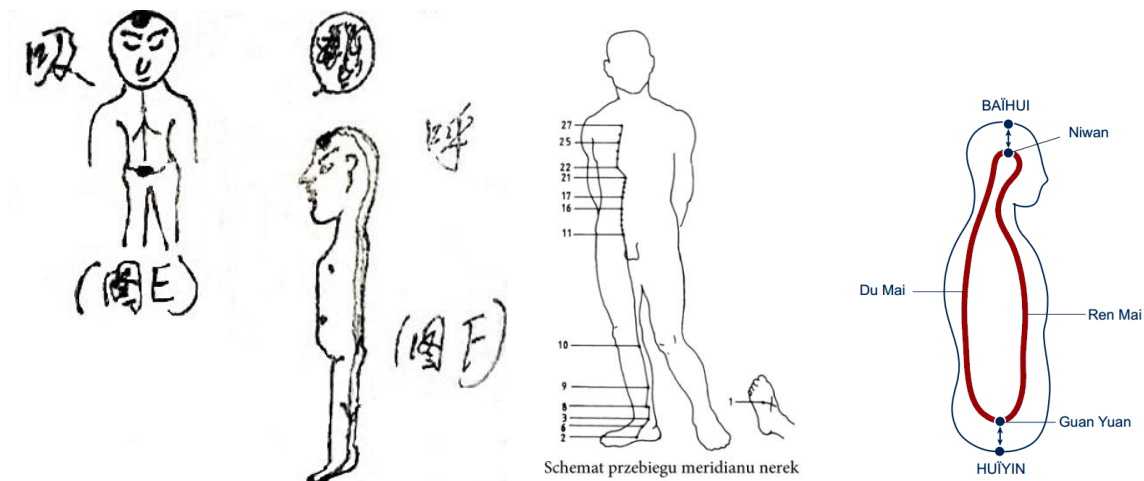
Położ się na plecach i zrelaksuj, skupiając mentalnie *qi* w obszarze brzucha. Dziewięć razy zrób wdech i wydech po czym usiądź swobodnie i rozmasuj palcami dłoni środkowy obszar podeszwy każdej ze stóp (rys. 48).

Następnie wstań, stając w postawie naturalnej. Stopy rozstawione są na szerokość ramion a ręce opuszczone z boków ciała. Oddychaj „płucnie” klatką piersiową. Dłonie są otwarte i ułożone w *hukou* („paszcza tygrysa”) tak, jak w poprzednim ćwiczeniu (ćwiczeniu ochrony jelita grubego). Punkty *laogong* skierowane są w dół. Wraz z **wdechem** unieś ręce na boki umieszczając dłonie nad głową i prowadząc *qi* meridianem jelita cienkiego od najmniejszych palców dłoni, przez ramiona, do górnej części klatki piersiowej na centralnej osi ciała. Z **wydechem** zrelaksuj się, pozwalając, aby *qi* samoistnie spłynęła strumieniem w dół ciała wewnętrzną częścią meridianu, przez centralną część tułowia i żołądek do jelita cienkiego (rys. 49).

Opuść swobodnie lewą rękę z boku ciała, a prawą dłoń połóż na brzuchu. Masuj brzuch prawą dłonią okrężnymi ruchami zgodnymi z kierunkiem ruchu wskazówek zegara przez jedną do dwóch minut, rozprowadzając *qi* w jelicie cienkim. (rys. 50).

ĆWICZENIE DWUNASTE

Ochrona pęcherza moczowego



Rys. 51

Rys. 52

Rys. 53

Rys. 54

Rys. 51- 52. Rysunki wykonane przez Shi Sugang *sifu* ilustrujące dwunaste ćwiczenie Tian Di Fo

Rys. 53. Rysunek na którym przedstawiono przebieg meridianu nerek, a na nim usytuowanie punktu *heng gu* (pkt. 11) (źródło: sieć Web)

Rys. 54. Rysunek na którym zaznaczono usytuowanie punktu *niwan* (źródło: sieć Web)

Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Ręce są naturalnie opuszczone z boków ciała. Z **wdech**em poprowadź *qi* dwoma równoległymi meridianami w górę ciała, począwszy od usytuowanego na podbrzuszu punktu *heng gu* (KD 11), do położonego w głowie punktu *niwan* (rys. 51).

Z **wydech**em poprowadź *qi* z punktu *niwan* w dół ciała, przez kark i plecy, do końca meridianu pęcherza moczowego, tj. punktu przy krawędzi paznokcia najmniejszego palca stopy (rys. 52). *Qi* spływa po plecach w dół ciała czterema kanałami tego meridianu, tj. dwoma meridianami głównymi (wewnętrznymi) oraz dwoma równoległymi do nich kanałami bocznymi (zewnętrznymi), dzięki czemu zwiększa się ilość przepływającej *qi* i może ona swobodniej przepływać przez organizm (chin. *shu xie*). W trakcie wykonywania ćwiczenia oczy mogą być otwarte lub zamknięte a koniec języka powinien dotykać podniebienia w jamie ustnej. Oddychaj klatką piersiową.

W trakcie praktykowania tego ćwiczenia ręce nie wykonują żadnych ruchów.

ĆWICZENIE TRZYNASTE

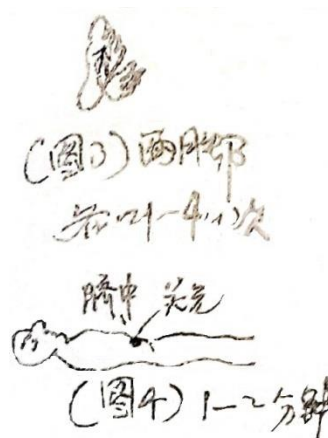
Pielęgnacja nerek



Rys. 55



Rys. 56



Rys. 57



Rys. 58

Rys. 55 – 57. Rysunki wykonane przez Shi Sugang *sifu* ilustrujące trzynaste ćwiczenie Tian Di Fo

Rys. 58. Rysunek, na którym zaznaczono usytuowanie punktu akupunktowego *guanyuan* (źródło: sieć Web)

Stań swobodnie stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Rozmasuj palcami dłoni usytuowany na plecach punkt akupunktury *mingmen* (DU 4)⁶, wykonując osiemdziesiąt jeden ruchów masujących (rys. 55). Następnie naciskaj i pocieraj plecy obiema dłońmi od dwudziestu jeden do czterdziestu dziewięciu razy, przesuwając je po nich w górę, od poziomu kości krzyżowej, aż do obszaru nerek (rys. 56).

Po wymasowaniu pleców w tym obszarze, usiądź i mocno naciśnij kciukiem usytuowany na podeszwie stopy punkt akupunktury *yongquan*. Nie zmniejszając nacisku, przesuwaj opuszką kciuka wzdłuż podeszwy stopy w kierunku palucha. Powtórz ten ruch od dwudziestu jeden do czterdziestu dziewięciu razy (patrz: górna część rysunku 57).

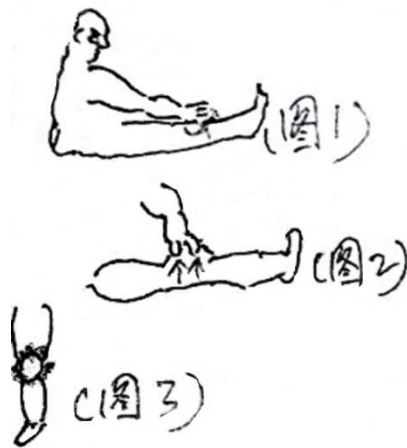
Położ się na plecach i wyciągnij swobodnie nogi. Połóż na brzuchu lewą dłoń zwróconą punktem *laogong* w kierunku ciała i masuj nią kłóście brzuch przez jedną do dwóch minut, przesuwając dłoń po brzuchu wokół punktu *guanyuan* (rys. 58) zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara (patrz: dolna część rysunku 57).

Po wykonaniu masażu brzucha, wraz z wdechem napnij i unieś pośladki, zginając nieznacznie nogi w kolanach. Z wydechem rozluźnij pośladki i opuść na podłoże, rozluźniając i prostując nogi. Wykonaj od siedmiu do dwudziestu jeden powtórzeń tego ćwiczenia. Wykonując je nie musisz się skupiać na prowadzeniu *qi* wewnątrz ciała.

⁶ „Naczynie zarządzające” bywa oznaczane w różny sposób: DU (*dumai*) lub GV (*governing vessel*).

ĆWICZENIE CZTERNASTE

Pielęgnacja kolan



Rys. 59. Rysunki wykonane przez Shi Sugang *sifu* ilustrujące czternaste ćwiczenie Tian Di Fo

Usiądź, wyprostuj nogi i połóż dłonie na kolanach. Oddychając naturalnie masuj dłońmi kolana przez okres od dwóch do trzech minut, przesuwając je po nich kolistymi, płynnymi ruchami - w górę po zewnętrznych stronach, a następnie w dół po wewnętrznych stronach kolan (rys. 59 -1).

Rozgrzej dłonie kilkakrotnie pocierając nimi dynamicznie o siebie, a następnie połóż je na kolanach. Ćwicz tak przez jedną do dwóch minut (rys. 59 -2).

Rozmasuj osiem wymienionych poniżej obszarów, usytuowanych na kolanach, masując je kolejno po sobie, zgodnie z kształtem chińskiego znaku „米”. Masuj każdy z nich przez jedną do dwóch minut (rys. 59 - 3).

Obszar pierwszy i drugi

Masuj kolana z prawej oraz z lewej strony, sunąc po nich dłońmi naprzemiennie w dół (*yang*) oraz w górę (*yin*) (fot. 55 - 56).



Fot. 55



Fot. 56

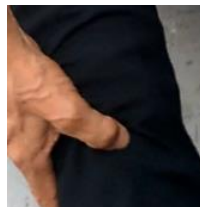
Fot. 55 – 56. Shi Sugang *sifu* wykonujący masaż kolan (obszar pierwszy i drugi) (fot. I. Borawska)

Obszar trzeci i czwarty

Masuj dwoma kciukami naraz obszar nad rzepką, a następnie jednym kciukiem pod rzepką, na każdym kolanie osobno, w miejscach, w których rzepka łączy się ze ścięgnem (fot. 57 - 58).



Fot. 57



Fot. 58

Fot. 57 – 58. Shi Sugang *sifu* wykonujący masaż kolan (obszar trzeci i czwarty) (fot. I. Borawska)

Obszar piąty i szósty

Rozmasuj kciukami punkty na kolanach usytuowane po bokach rzepki (fot. 59).



Fot. 59

Fot. 59. Shi Sugang *sifu* wykonujący masaż kolan (obszar piąty i szósty) (fot. I. Borawska)

Obszar siódmy i ósmy

Wymasuj równocześnie punkty usytuowane ukośnie (po przekątnej) z obu stron rzepki (fot. 60 - 61).



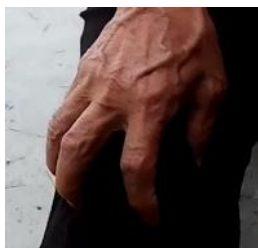
Fot. 60



Fot. 61

Fot. 60 – 61. Shi Sugang *sifu* wykonujący masaż kolan (obszar siódmy i ósmy) (fot. I. Borawska)

Po wykonaniu powyższych czynności obejmij i chwyć palcami obu dłoni rzepki, a następnie pociągnij je dynamicznie w górę do momentu, gdy wyslizgną się z chwytu. Powtórz ten ruch od trzydziestu sześciu do czterdziestu dziewięciu razy (fot. 62 - 63).



Fot. 62



Fot. 63

Fot. 62 – 63. Shi Sugang *sifu* chwytający palcami dłoni rzepki kolan (fot. I. Borawska)

Po zakończeniu masażu kolan złóż dłonie wewnętrznymi stronami i z **wdechem** pocieraj je o siebie do chwili, aż staną się gorące, prowadząc równocześnie *qi* meridianem *chongmai* z dolnego do środkowego *dantian*.

Z **wydechem** połóż rozgrzane w ten sposób dłonie na jedno z kolan (fot. 64) lub lewą dłoń na kolano lewej nogi, a prawą dłoń na prawe kolano (fot. 65), prowadząc *qi* ze środkowego *dantian* do punktów *laogong*, usytuowanych w centralnych częściach dłoni i emitując *qi* z dłoni do wnętrza kolan. Pocieraj dłonie o siebie kładąc je następnie na kolanach od siedmiu do dwudziestu jeden razy. W trakcie wykonywania niniejszego ćwiczenia wdychaj powietrze spokojnie nosem, a wydychaj ustami wydając w trakcie wydechu bez angażowania strun głosowych cichy dźwięk „HU”. Powtórz ćwiczenie trzydzieści sześć razy.



Fot. 64



Fot. 65

Fot. 64 – 65. Shi Sugang *sifu* kładący rozgrzane pocieraniem o siebie dłonie na kolanach (fot. I. Borawska)

ĆWICZENIE PIĘTNASTE

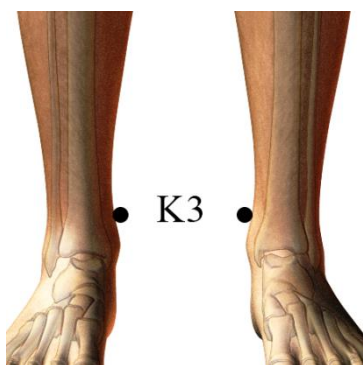
Wzmacnianie i ochrona łydek

Położ dłonie na łydkach, umieszczając kciuki na punktach *taixi* (KI 3), usytuowanych nad kostkami stóp, nieco z tyłu, na wewnętrznych stronach kości piszczelowych (rys. 60). Pozostałe cztery palce dłoni umieść na zewnętrznych stronach łydek, z przeciwnych stron kości piszczelowych i strzałkowych.

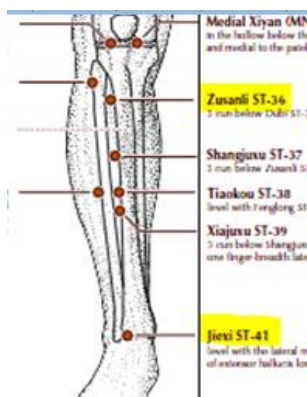
Rozmasuj podudzia z obu stron kości piszczelowych i strzałkowych w następujący sposób:

- z każdym **wdechem**, mocno naciskając kciukami na wewnętrzne strony łydek przesuwaj je w górę od punktów *taixi* (KI 3) w kierunku kolan, wzdłuż meridianów *yin* nóg;
- z każdym **wydechem**, obejmując pozostałymi czterema palcami dłoni zewnętrzne strony łydek, naciśnij kciukami na punkty *zusanli* (ST 36) i przesuwaj kciuki w dół po łydkach w kierunku stóp zgodnie z przebiegiem meridianów *yang* nóg, aż do punktu *jiexi* (ST 41).

Wykonaj powyższe ruchy co najmniej trzydzieści sześć razy. Ilość powtórzeń można zwiększyć. Przesuwaj kciuki oraz pozostałe cztery palce dłoni wzdłuż łydek z taką samą siłą nacisku, naprzemiennie w górę i w dół. Praktykując niniejsze ćwiczenie przeciwdziałasz cukrzycy oraz jej powikłaniom w postaci tzw. „stopy cukrzycowej”.



Rys. 60



Rys. 61



Fot. 66

Rys. 60. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktów *taixi*

Rys. 61. Rysunek na którym przedstawiono między innymi usytuowanie punktów *jiexi* i *zusanli* (źródło: sieć Web)

Fot. 66. Shi Sugang *sifu* masujący łydki podczas praktyki piętnastego ćwiczenia Tian Di Fo (fot. I. Borawska)

ĆWICZENIE SZESNASTE

Energetyzowanie całego organizmu



Rys. 62

Rys. 63

Rys. 64

Rys. 62- 64. Rysunki Shi Sugang *sifu* obrazujące cyrkulację *qi* w trakcie wykonywania szesnastego ćwiczenia Tian Di Fo

Po wykonaniu ćwiczenia piętnastego, wstań i spokojnie spaceruj przez chwilę, zwiększając mentalnie cyrkulację *qi* meridianach tworzących duży obieg energetyczny (chin. *da zhou tian*).

Następnie stań, rozstawiając stopy na szerokość ramion. Ręce są opuszczone, a dłonie połączone przed dolnym *dantian* - mężczyźni kładą lewą dłoń na prawej, a kobiety odwrotnie. Kciuki stykają się opuszkami, a punkty *laogong* skierowane są w górę (rys. 62). Zrelaksuj się.

Z **wdechem** poprowadź mentalnie *qi* w górę ciała, począwszy od usytuowanych w podeszwach stóp punktów *yongquan*, prowadząc ją przez punkty: *huiyin*, *mingmen* i *baihui*, do punktu *niwan* usytuowanego we wnętrzu głowy (rys. 54 i 63).

Z **wydechem** poprowadź *qi* w dół, przez oś ciała, a następnie przez nogi do punktów *yongquan* (rys. 64). Ćwicz w ten sposób dwie do trzech minut.

Opracował:

Sławomir Pawłowski

Gdynia, listopad 2017