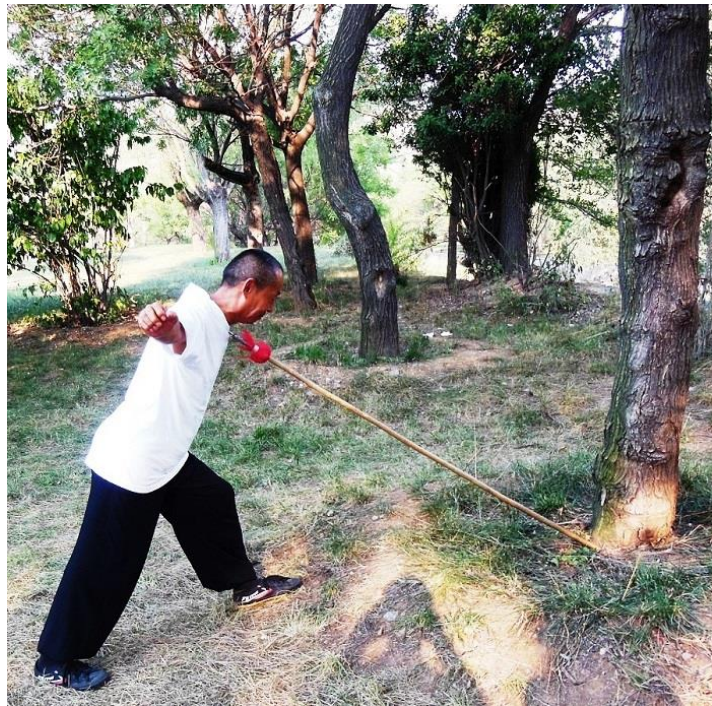


YIN QIGONG



Fot. 1. Shi Sugang *sifu* prezentujący (w pobliżu klasztoru Shaolin) odporność ciała uzyskaną w wyniku wieloletniego praktykowania ćwiczeń *Yin Qigong* (fot. autor)

WSTĘP

*Yin Qigong*¹ jest legendarnym i wciąż mało znanym systemem *qigong*. W efekcie jego praktykowania, ćwiczący osiąga i utrzuca pełnię zdrowia. W jego organizmie wzrasta ilość energii *qi*, budowana jest krzepa całego ciała, znacząco wzrasta odporność na urazy fizyczne i choroby oraz efektywność stosowanych technik walki.

Widoczne efekty długotrwałej praktyki *Yin Qigong* prezentowane są najczęściej w formie spektakularnych pokazów odporności ciała na destrukcyjne czynniki zewnętrzne lub łamanie twardych przedmiotów: dłońmi, palcami dłoni, pięściami, rękami, nogami lub głową. Shi Sugang *sifu* uczył się tego systemu od mistrza Hou Shuyinga.

¹ Informacje na temat systemu *Yin Qigong* znajdują się w artykule *Rozmowa z Wielkim Mistrzem Shaolin qigong – minichem Shi Su Gang*, opublikowanym w Magazynie Internetowym „Świat Nei Jia” nr 21 w grudniu 2001 roku [dostępny na stronie: www.neijia.net].

Mistrz Hou Shuying² jest szeroko znanym w Chinach mistrzem *qigongu*. Przed laty, w trakcie prezentacji *Yin Qigong* w obecności członków Instytutu Mechaniki Chińskiej Akademii Nauk, jednym uderzeniem dłoni złamał gruby żelazny pręt. Oszacowano, że aby tego dokonać, należało działać na pręt miejscowo z siłą przynajmniej 1500 kg.

Mistrz Hou Shuying wydał również płytę DVD z filmem dokumentalnym *Hard Qigong - Spiritual Boxing*, w którym przedstawił ten rzadki typ *qigongu*. Zaprezentował w nim tworzące go ćwiczenia wykorzystując do tego głowę, ramiona, ręce, dłonie i nogi. Zamieścił tam również testy medyczne dotyczące *qigongu* oraz fragmenty filmów z życia rodzinnego, w tym prowadzone przez niego szkolenie członków jego rodziny.



Fot. 2



Fot. 3



Fot. 4



Fot. 5

Fot. 2 – 5. Zdjęcia z filmu przedstawiające praktykę *Yin Qigong* przez mistrza Hou Shuyinga oraz członków jego rodziny

² Prezentacje *Yin Qigong* w wykonaniu mistrza Hou Shuyinga oraz członków jego rodziny można obejrzeć w serwisie internetowym Youtube wpisując hasła:

- Master Hou Shuying - Hard chi kung - The family,
- Master Hou Shuying - Hard chi kung - The wife,
- master hou family iron chi kung.

Według Shi Sugang sifu:

Yin Qigong jest jednym z zaawansowanych i owianych tajemnicą systemów qigong. Jego mistrzowie w wyniku wieloletniej, regularnej praktyki osiągają wprost niewiarygodną odporność ciała na urazy. Cenię sobie ten *qigong* ze względu na jego walory zdrowotne, poprawiające elastyczność oraz szybkość ruchów. *Yin Qigong* mogą ćwiczyć zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Praktykowanie go wzmacnia *yang* i *yin qi*.

System tworzą ćwiczenia statyczne wykonywane w ściśle określonych postawach oraz ćwiczenia dynamiczne. Wszystkie ćwiczenia wykonuje się w synchronizacji z odpowiednimi sposobami oddychania. Praktyka rozwija silną *qi*, usprawnia krążenie krwi, poprawia funkcjonalność płuc, pomaga w leczeniu wielu chorób, jak choćby astmy czy depresji, wzmacnia kości i szpik kostny oraz bioenergię w nerkach. Można go ćwiczyć dla zdrowia lub w celu wykorzystania go w praktykowanej przez siebie sztuce walki. Bezwzględny wymogi praktykowania go jest jego nauka wyłącznie u wykwalifikowanego i doświadczonego mistrza.

[...] Ćwicząc *Yin Qigong* powinienś każdorazowo wykonywać wszystkie ćwiczenia kolejno po sobie. Na skutek praktyki, już po miesiącu powinienś się poczuć się silniejszy i o wiele młodszy.

ILUSTROWANY OPIS ĆWICZEŃ YIN QIGONG

Ćwiczenia *Yin Qigong* wykonuje się kolejno w pięciu etapach:

1. ***Yun Qi*** - ćwiczenia wzbudzania cyrkulacji *qi*,
2. ***Ju Qi*** - ćwiczenia koncentracji *qi* w określonym obszarze ciała,
3. ***Fa Li*** - ćwiczenia rozwijające emisję siły i energii poza organizm,
4. ***Shou Li*** - ćwiczenia gromadzenia siły oraz *qi* w organizmie,
5. ***Pai Da*** – ćwiczenia hartujące i utwardzające ciało.

Zalecenia Shi Sugang sifu dotyczące praktyki *Yin Qigong*:

1. Najlepszymi porami do wykonywania ćwiczeń *Yin Qigong* są wczesny ranek oraz wieczór.
2. Najlepszy efekt osiągnie się, wykonując wszystkie ćwiczenia po kolei.
3. W trakcie wykonywania ćwiczeń oczy mogą być otwarte lub zamknięte.
4. Jeżeli w wyniku wykonywania ćwiczeń *Yin Qigong* w organizmie ćwiczącego zgromadzi się zbyt wiele *qi*, powodując odczuwalny dyskomfort, po zakończeniu praktyki powinien on rozprowadzić *qi* równomiernie w swoim organizmie oklepując ciało, bądź siadając w postawie medytacyjnej z dłońmi umieszczonymi przy podbrzuszu i rozprowadzając *qi* siłą umysłu. Jeśli medytacja siedząc wykonywana jest na krześle lub ławce, wówczas mężczyźni powinni siedzieć na skraju krzesła lub ławki, opierając ciężar ciała na tylnej części pośladków aby nie uciskać jąder. Kobiety w trakcie medytacji siedząc mogą opierać ciężar ciała na całej powierzchni pośladków (fot. 8).

ETAP PIERWSZY

YUN QI

运气. Yun Qi

Ćwiczenie pierwsze (etap pierwszy)

Heng bi li zhang yun qi



Fot. 6



Fot. 7

Fot. 6 – 7. Shi Sugang sifu praktykujący ćwiczenie *Heng bi li zhang yun qi* (fot. autor)



Rys. 1

Rys. 2

Rys. 1 – 2. Rysunki autorstwa Shi Sugang sifu przedstawiające przepływ *qi* w organizmie ćwiczącego podczas praktyki ćwiczenia *Heng bi li zhang yun qi*

Wykonywanie tego ćwiczenia „budzi” i porusza *qi* w organizmie.

Stań w niewielkim rozkroku, rozstawiając stopy nieznacznie szerzej niż na szerokość własnych ramion. Oddychaj naturalnie. Ugnij nieznacznie nogi w kolanach, przenieś ciężar ciała na prawą nogę i obróć ciało o 45 stopni w lewo. Unieś piętę lewej stopy tak, aby lewa stopa dotykała delikatnie podłoża jedynie przednią częścią podeszwy. Ciężar ciała spoczywa na prawej nodze i w niej gromadzi się siła *fa li*. W trakcie wykonywania ćwiczenia nie pochylaj głowy. Głowa powinna być uniesiona i „podwieszona”, a punkt *baihui*³ „wyciągnięty” w górę. Szyja powinna być prosta i rozluźniona, a cały organizm znajdować się w stanie pełnego relaksu. W trakcie wykonywania ćwiczenia nie napinaj mięśni. Ciało powinno być proste i jednocześnie rozluźnione.

Przysiadź nieznacznie na prawej nodze i unieś do poziomu prawą rękę przed tułowiem. Utrzymuj ją w poziomie z otwartą dłońią (kciuk znajduje się najwyżej, a najmniejszy palec najniżej – patrz fot. 6). Palce dłoni (z wyjątkiem kciuka) skierowane są w przód, zgodnie z kierunkiem wyciągniętej ręki. Oprzyj lewą dłoń na talii na poziomie meridianu *daimai*⁴. Stój nieruchomo przez 10 minut z wyciągniętą poziomo prawą ręką, opierając ciężar na prawej nodze. Koniec języka dotyka podniebienia. Oczy mogą być otwarte lub zamknięte. Jeżeli oczy są otwarte, skieruj wzrok na wyciągniętą dłoń i przestrzeń za nią.

Z czasem możesz zwiększyć czas stania w tej pozycji o 5 minut, lecz jeśli wykonywanie tego ćwiczenia bardzo cię męczy i jest dla ciebie bolesne, możesz najpierw skrócić czas praktyki do 5 minut i dopiero z czasem, wraz ze wzmacnianiem się organizmu, zacząć go stopniowo wydłużać. Po upływie określonego czasu przenieś ciężar ciała na lewą nogę, wyciągnij poziomo lewą rękę i oprzyj prawą dłoń na talii z prawej strony ciała. Wykonuj ćwiczenie w tej postawie w identyczny sposób jak poprzednio, przez taki sam okres czasu.

Cyrkulacja *qi*

Z wdechem *qi* płynie meridianem *renmai*⁵ z górnego do dolnego *dantian*.

Z wydechem *qi* płynie z dolnego *dantian* do usytuowanego w kroczu punktu *huiyin*⁶, a z niego w górę ciała meridianem *chongmai*⁷ do poziomu środkowego *dantian*, po czym wypływa z niego kierując się do ręki, dłoni i jej palców. *Qi* płynie przez rękę tuż pod skórą, zarówno po wewnętrznej, jak i zewnętrznej stronie ręki, docierając do dłoni, przenikając przez skórę opuszków palców dłoni i wypływając przez nie poza ciało.

³ Punkt akupunkturowy GV 20, usytuowany na szczycie głowy.

⁴ „Naczynie opasujące” (*daimai, girdling vessel, belt vessel*).

⁵ „Naczynie poczęcia” (*renmai, conception vessel*).

⁶ Punkt akupunkturowy CV 1.

⁷ „Naczynie wznoszące” (*chongmai, thrusting vessel*).

Zalecenia do praktyki

W trakcie praktykowania niniejszego ćwiczenia, w utrzymywanej poziomo ręce lub w ramieniu może wystąpić ból. Jest to naturalne. Ćwicząc należy przekroczyć próg bólu, gdyż dopiero za nim rozpoczyna się proces wzmocnienia i przemian wewnętrznych charakterystycznych dla *Yin Qigong*. Ciało zaczyna się wówczas właściwie „ustawiać” w stosunku do miejsca bólu, korygując postawę oraz wzmacniając się.

Ćwiczenie drugie (etap pierwszy)

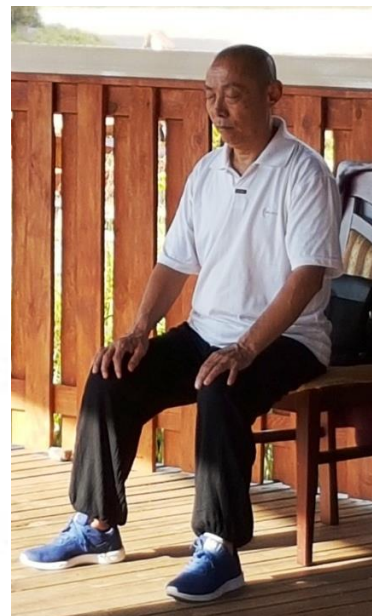
Zuo you lun bi yun qi



Rys. 3



Rys. 4



Fot. 8

Rys. 3 - 4. Rysunki autorstwa Shi Sugang sifu obrazujące przepływ *qi* w organizmie ćwiczącego podczas wykonywania ćwiczenia *Zuo you lun bi yun qi*

Fot. 8. Shi Sugang sifu medytujący siedząc na krześle po wykonaniu ćwiczenia *Zuo you lun bi yun qi* (fot. autor)

Stojąc w swobodnym rozkroku ze stopami rozstawianymi na szerokość ramion, z wdechem unieś przed sobą okrężnym ruchem rękę, a następnie z wydechem opuść ją okrężnym ruchem z boku ciała do pozycji wyjściowej, nieznacznie uginając przy tym nogi w kolanach i przysiadając. W trakcie unoszenia ręki wyciągaj całe ciało w górę nie przenosząc ciężaru ciała z nogi na nogę, lecz jedynie skręcając spiralnie ciało. Podczas wykonywania ćwiczenia ciało powinno być rozluźnione, a psychika w stanie relaksu.

Wykonuj ćwiczenie unosząc i opuszczając naprzemiennie prawą i lewą rękę w synchronizacji z oddechem.

Cyrkulacja *qi*

Zsynchronizuj fazy ruchu z cyrkulacją *qi*. Podczas unoszenia ręki do wysokości środkowego *dantian*, *qi* pokonuje drogę z punktów *yongquan*⁸ do punktu *huiyin*, natomiast wraz z dalszym unoszeniem ręki ponad głowę (wówczas punkt *laogong*⁹ dłoni skierowany jest w górę), *qi* dociera z punktu *huiyin* do środkowego *dantian*.

Z wdechem, wraz z unoszeniem ręki, *qi* wypływa z punktów *yongquan* usytuowanych w podeszwach stóp, płynąc meridianami nerek do usytuowanego w kroczu punktu *huiyin*, a z niego przez dolny *dantian* do środkowego *dantian*.

Z wydechem *qi* płynie ze środkowego *dantian* do opuszczanej ręki, cyrkulując przez wszystkie jej tkanki miękkie, tj. zarówno pod skórą, jak i przez mięśnie, docierając do palców dłoni. W miarę opuszczania ręki, *qi* stopniowo ją wypełnia, a ręka odczuwalnie „pęcznieje” od nadmiaru *qi*, na skutek czego *qi* wypływa na zewnątrz ręki przez skórę, otaczając bioenergetyczną otoczką całą rękę oraz ramię.

Zalecenia do praktyki

Jeżeli w trakcie wykonywania ćwiczenia w organizmie ćwiczącego zgromadzi się zbyt dużo energii *qi* powodując odczuwalny dyskomfort, można usunąć jej nadmiar opukując i oklepując dłońmi swoje ciało.

Ćwiczenie trzecie (etap pierwszy)

Hun yang zhuang yun qi



Fot. 9



Rys. 5

Fot. 9. Shi Sugang sifu praktykujący ćwiczenie *Hun yang zhuang yun qi* (fot. autor)

Rys. 5. Rysunek autorstwa Shi Sugang sifu obrazujący ćwiczenie *Hun yang zhuang yun qi*

⁸ Punkt akupunkturowy KD 1, usytuowany na podeszwach stóp.

⁹ Punkt akupunkturowy PC 8, usytuowany na dłoni.

Ćwiczenie *Hun yuang zhuang yun qi* jest ćwiczeniem statycznym.

Stań w naturalnej postawie w niewielkim rozkroku. Stopy są rozstawione na szerokość barków, nogi proste, a kolana rozluźnione. Unieś przed sobą ugięte w łokciach i nadgarstkach ręce na wysokość klatki piersiowej i utrzymuj je nieruchomo w pozycji tzw. „obejmowania dzbana”. Stojąc nie pochylaj głowy. Punkt *baihui* usytuowany na szczycie głowy, jest „wyciągnięty” w górę, a punkt *huiyin* usytuowany w kroczu skierowany w dół. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa jest prosty, kość ogonowa nieznacznie „podwinięta”, a podbródek cofnięty w tył. Utrzymuj dłonie na poziomie klatki piersiowej tak, aby wszystkie palce poza kciukami skierowane były ku sobie, a kciuki znajdowały się na wysokości podbródka. Łokcie są rozsunięte na boki. Ręce tworzą poziomy, nie zamknięty fizycznie krąg (palce dłoni nie stykają się z sobą). Ciało jest rozluźnione, oczy półprzymknięte a wzrok skierowany przyśrodkowo na koniec nosa. Skup umysł na połączeniu energetycznym nosa z ustami i ust z sercem. Oddech jest naturalny, koniec języka dotyka do podniebienia, tuż za zębami. Wykonując ćwiczenie nie myśl o meridianowym przepływie *qi*, lecz odczuwaj jej cyrkulację w swoim ciele. Dopiero od chwili, gdy nastąpi fizyczne zmęczenie, zaczniesz się w tym ćwiczeniu właściwa praktyka *neigong*. Zwróć uwagę, aby w trakcie stania w tej pozycji nie opuszczać łokci.

W trakcie wykonywania ćwiczenia może nastąpić spontaniczne bujanie się ciała. Należy wówczas delikatnie zrównoważyć postawę.

Omawiając niniejsze ćwiczenie, Shi Sugang *sifu* przyrównał praktykę *qigongu* do:

czyszczenia używanej patelni, przypalanej od zewnątrz i zawierającej wewnątrz resztki oleju po smażeniu. Aby ją wyczyścić, nie należy czyścić przyrządzonej w nim uprzednio potrawy, nota bene czystej i pożywnej, lecz jedynie brudne naczynie po jej przygotowaniu. Powierzchniowa praktyka *qigongu* przypomina czyszczenie potrawy, nie zaś naczynia, więc po jej zakończeniu główny problem nadal pozostaje. Praktykując właściwie *qigong* należy pozytywnie oddziaływać na cały organizm, docierając również do jego wnętrza.

Zalecenia do praktyki

Jeśli podczas wykonywania niniejszego ćwiczenia zgromadzisz w rękach zbyt wiele *qi*, wymasuj punkty *neiguan*¹⁰, a następnie punkty przy kciuku, na przedramieniu i na mostku, chroniąc przez to swoje serce przed nadmiarem *qi*.

¹⁰ Punkt akupunkturowy PC 6, usytuowany na przedramieniu.

Ćwiczenie czwarte (etap pierwszy)

Hun yuang zhuan qi



Fot. 10



Rys. 6

Rys. 7

Fot. 10. Shi Sugang sifu praktykujący ćwiczenie *Hun yuang zhuan qi* (fot. autor)

Rys. 6 – 7. Rysunki autorstwa Shi Sugang sifu ilustrujące przepływ *qi* w organizmie ćwiczącego podczas praktyki ćwiczenia *Hun yuang zhuan qi*

Wykonując niniejsze ćwiczenie stań w podobnej postawie jak poprzednio, jednak plecy powinny być nieznacznie zaokrąglone, łopatki rozluźnione, rozsunięte nieco na boki i nieznacznie skierowane w przód. Oddech jest naturalny a oczy otwarte lub lekko przymknięte. Koniec języka dotyka do podniebienia.

Cyrkulacja *qi*

Z wdechem poprowadź *qi* z lewej dłoni przez wnętrze lewej ręki do środkowego *dantian*.

Z wydechem skieruj *qi* ze środkowego *dantian* do prawej ręki i przez nią do prawej dłoni.

Wykonuj to ćwiczenie bez przerwy przez pół godziny. *Qi* powinna krążyć kółkiem poruszana siłą umysłu, przepływając z lewej dłoni przez lewą rękę i tułów do prawej ręki i prawej dłoni, a następnie przenikając bezdotykowo strumieniem z prawej dłoni do lewej dłoni, krążąc nieustannie.

Osoby leworęczne kierują cyrkulacją *qi* w przeciwnym kierunku.

Zalecenia do praktyki

Ćwiczenie to wprowadza *qi* do dłoni, którą z reguły nawykowo w czasie walki zadajemy decydujące uderzenie lub, jeśli ktoś nie praktykuje sztuki walki, do dłoni której będzie częściej używał do leczenia. W związku z tym, osoby praworęczne powinny prowadzić strumień *qi* z lewej do prawej dłoni, a osoby leworęczne z prawej do lewej dłoni. Między wdechem a wydechem *qi* nadal płynie bez przeszkód po okręgu przenikając bezdotykowo z dłoni do dłoni. W początkowym okresie praktyki należy używać skupionego umysłu do wymuszenia cyrkulacji *qi*. U osób zaawansowanych w praktyce, podczas wykonywania tego ćwiczenia w stanie psychicznego i fizycznego relaksu, bioenergia będzie krążyła swobodnie, naturalnie i odczuwalnie, we właściwym tempie. Osoby zaawansowane po wykonaniu niniejszego ćwiczenia w zalecanym kierunku mogą praktykować koliste krążenie *qi* w obu kierunkach. Ćwiczenie to najlepiej jest wykonywać stojąc, gdyż gdy praktykowane w pozycji siedzącej przynosi słabszy efekt. Wykonując je wchłaniamy świeżą *qi* przez dłonie z obu ich stron, tj. zewnętrznymi i wewnętrznymi stronami dłoni, a starą, zużytą *qi* usuwamy wraz z wydechem.

Ćwiczenie piąte (etap pierwszy)

Liang tui yun qi



Fot. 11

5. 两腿运气

身体直立、全身放松、呼气更放松、



Rys. 8



Rys. 9

Fot. 11. Shi Sugang sifu praktykujący ćwiczenie *Liang tui yun qi* (fot. autor)

Rys. 8 – 9. Rysunki autorstwa Shi Sugang sifu przedstawiające przepływ *qi* w organizmie ćwiczącego podczas praktyki ćwiczenia *Liang tui yun qi*

Stań swobodnie w rozkroku przyjmując naturalną postawę ciała. Stopy rozstawione na szerokość ramion, ewentualnie szerszej o około 10 cm (tj. o szerokość stopy). Ręce luźno opuszczone, oczy zamknięte lub przymknięte, koniec

języka dotyka podniebienia w jamie ustnej. Oddychaj przez nos. Cały organizm znajduje się w stanie relaksu.

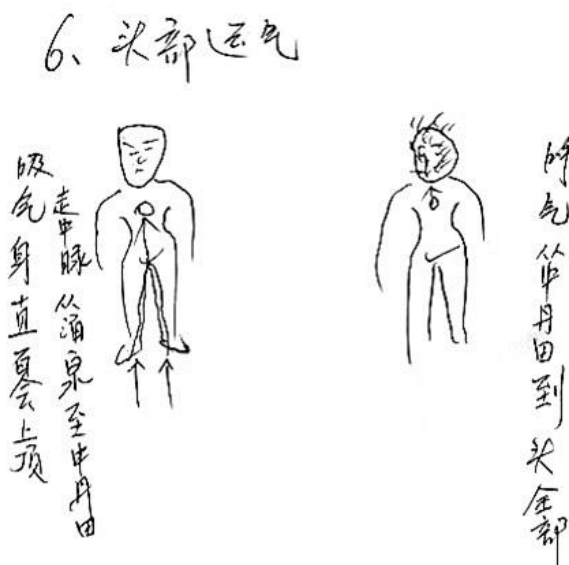
Cyrkulacja *qi*

Z **wdechem** wchłoń *qi* z poza ciała do punktu *baihui* i poprowadź meridianem *chongmai* do dolnego *dantian*.

Z **wydechem** skieruj *qi* z dolnego *dantian* przez nogi do podeszw stóp, a z nich do podłoża. Podczas wydechu kolana rozluźniają się i nieznacznie uginają, a stopy mentalnie zakorzeniają w podłożu. Z dolnego *dantian* *qi* płynie w dół przez meridiany i tkanki nóg oraz otaczając bioenergetycznie nogi w postaci *wei qi*.

Ćwiczenie szóste (etap pierwszy)

Tou bu yun qi



Rys. 10

Rys. 11

Rys. 10 – 11. Rysunki autorstwa Shi Sugang *sifu* obrazujące przepływ *qi* w organizmie ćwiczącego podczas praktyki ćwiczenia *Tou bu yun qi*

Stań w naturalnej postawie ciała, tak jak w poprzednim ćwiczeniu. Stopy są rozstawione na szerokość ramion, ręce swobodnie opuszczone, a oddech naturalny. Koniec języka dotyka do podniebienia. Oczy są zamknięte lub przymknięte. W trakcie wykonywania tego ćwiczenia, podczas każdego wydechu rozluźniaj kolana, przez co tułów minimalnie (dosłownie o milimetry) obniży się. Podczas praktyki nie wizualizuj meridianowej cyrkulacji *qi*, lecz odczuwaj jej przepływ, śledząc mentalnie jej ruch w górę ciała. Osoby początkujące wykonują to ćwiczenie przez 10 do 20 minut. Wraz ze wzrostem biegłości, można je wykonywać krócej, nawet jedynie przez minutę lub dwie.

Cyrkulacja *qi*

Z wdechem poprowadź *qi* meridianem nerek z usytuowanych na podeszwach stóp punktów *yongquan* do punktu *huiyin* usytuowanego w kroczu (jednocześnie „unosząc” go mentalnie), po czym prześlij *qi* meridianem *chongmai* do środkowego *dantian*. W trakcie wdechu meridian *chongmai* rozszerza się.

Z wydechem, nieznacznie uginając nogi w kolanach, poprowadź *qi* meridianem *chongmai* ze środkowego *dantian* do wnętrza głowy, a następnie wypromieniuj ją z niej na zewnątrz. *Qi* po dotarciu do głowy najpierw ją wypełnia, następnie otacza, na koniec wypromieniowując na zewnątrz.

Zalecenia do praktyki

Jeśli w trakcie wykonywania ćwiczenia zgromadzisz w organizmie zbyt dużo *qi*, rozprowadź ją oklepując swoje ciało oraz głaszcząc dłońmi twarz i głowę, po czym, po zakończeniu praktyki złóż dłonie ułożone w *hukou* (dosł. „paszcza tygrysa”) przed brzuchem i za pomocą tzw. małego obiegu energetycznego (chin. *xiao zhou dian*), poprowadź *qi* z głowy do dolnego *dantian*, gromadząc ją w nim.

Nie praktykuj niniejszego ćwiczenia z bólem głowy.

- Jeśli po wykonaniu niniejszego ćwiczenia boli cię głowa, wykonaj dodatkowo ćwiczenie piąte.
- Jeśli po wykonaniu niniejszego ćwiczenia cierpną ci dłonie, wykonaj dodatkowo ćwiczenie drugie.

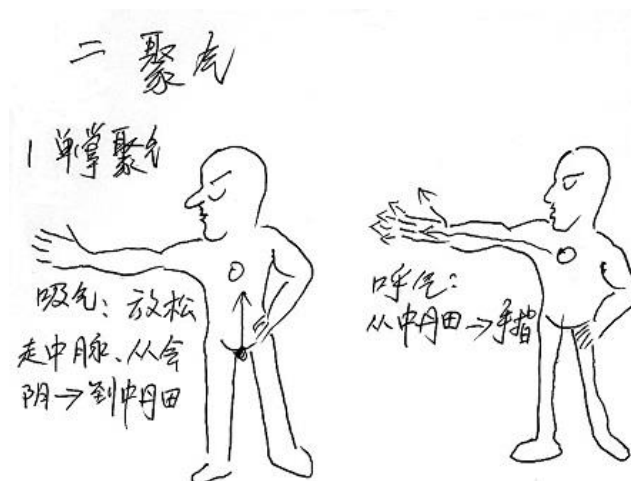
ETAP DRUGI

JU QI

聚气. *Ji Qi*

Ćwiczenie pierwsze (etap drugi)

Dan zhang ju qi



Rys. 12

Rys. 13

Rys. 12 – 13. Rysunki autorstwa Shi Sugang sifu przedstawiające przepływ *qi* w organizmie ćwiczącego w trakcie praktyki ćwiczenia *Dan zhang ju qi*

Stań w naturalnej postawie ciała z wyciągniętą poziomo prawą ręką, tak, jak to miało miejsce w pierwszym ćwiczeniu pierwszego etapu. Oprzyj lewą, rozluźnioną dłoń na talii z lewej strony ciała, gdyż wspomaga to cyrkulację *qi* w całym organizmie. Stój w stanie relaksu. Barki i uniesiona poziomo prawa ręka są rozluźnione. Palce prawej dłoni nie stykają się z sobą. Oddychaj przez nos.

Cyrkulacja *qi*

Z wdechem zaciśnij i unieś odbyt, kierując *qi* z punktu *huiyin* przez meridian *chongmai* i środkowy *dantian* do płuc. W trakcie wdechu płuca i klatka piersiowa rozszerzają się, ciało „wyciąga” w górę, a punkt *baihui* unosi się.

Z wydechem rozluźnij odbyt i opuść ciało w dół, nieznacznie uginając nogi w kolanach. Podczas wydechu objętość klatki piersiowej zmniejsza się. Robiąc wydech poprowadź *qi* z płuc do ręki i dłoni, napędzając je nią do tego stopnia, aby odczuwalnie odnieść wrażenie, że „spuchły” od jej nadmiaru.

Zalecenia do praktyki

W niniejszym ćwiczeniu *qi* kumuluje się w ręce i w dłoni. Wykonując je możesz odnosić wrażenie, że z każdym wydechem mentalnie „wpychasz” *qi* do ręki i dłoni, coraz bardziej je nią napędzając, na skutek czego, pomimo, że ręka i dłoń są rozluźnione, stopniowo stają się coraz twardsze.

Utrzymywaną poziomo rękę możesz wyciągnąć w różnych kierunkach, jednak najlepszy efekt osiągniesz przyjmując postawę opisaną w pierwszym ćwiczeniu pierwszego etapu. Gdy wykonasz niniejsze ćwiczenie utrzymując wysuniętą poziomo prawą rękę, następnie wykonaj je utrzymując przed sobą wyciągniętą poziomo lewą rękę przez taki sam okres czasu.

Ćwiczenie drugie (etap drugi)

Jin gang zi ju qi

Pchanie słupa palcami



Fot. 12



Fot. 13

Fot. 12 – 13. Shi Sugang sifu praktykujący ćwiczenie *Jin gang zi ju qi* (fot. autor)

2. 属刚指聚气



Rys. 14



Rys. 15

Rys. 14 – 15. Rysunki autorstwa Shi Sugang sifu obrazujące przepływ *qi* w organizmie ćwiczącego w trakcie praktyki ćwiczenia *Jin gang zi ju qi*

Stojąc w postawie wykroczonej wyciągnij przed siebie rękę i oprzyj dłonie opuszkami palców na ścianie lub słupie. Noga wykroczona jest rozluźniona, a zakrocza napięta. Koniec języka dotyka do podniebienia w jamie ustnej.

Cyrkulacja *qi*

Z wdechem, w stanie względnego rozluźnienia ciała, poprowadź *qi* meridianem *chongmai* z punktu *huiyin* do środkowego *dantian*.

Z wydechem odpychając się nogą od podłoża oraz wykorzystując siłę mięśni całego ciała naciskaj dłonią na ścianę lub słup, kierując *qi* ze środkowego *dantian* do opuszków palców dłoni opartej na ścianie lub słupie. Odpychaj się od podłoża nogą zakroczną (noga wykrocza pozostaje rozluźniona). Po zakończeniu wydechu powróć do stanu względnego rozluźnienia ciała.

Zalecenia do praktyki

Osoby początkujące powinny wykonywać niniejsze ćwiczenie stojąc bliżej ściany bądź słupa, gdyż obciążenie dłoni będzie wówczas mniejsze. Osoby zaawansowane powinny wykonywać to ćwiczenie stojąc w większej odległości od słupa/ściany i bardziej pochylając ciało w kierunku opartej o słup lub ścianę dłoni. W miarę wzrostu zaawansowania, należy wykonywać niniejsze ćwiczenie opierając się o słup/ścianę coraz mniejszą liczbą palców, tj. najpierw pięcioma, a z czasem czterema, trzema, dwoma i ostatecznie jednym (w tym kciukiem). W trakcie wykonywania ćwiczenia druga ręka spoczywa „założona” za plecy, lub jest swobodnie opuszczona. Gdy palce jednej dłoni „zmęczą się”, należy ćwiczyć dalej, zmieniając postawę na przeciwną i naciskając na ścianę/słup palcami drugiej dłoni. Wykonuj to ćwiczenie tak długo, jak uważasz. Pozytywnym odczuwalnym objawem wzmocnienia dłoni w trakcie wykonywania niniejszego ćwiczenia jest uczucie rozgrzania ścięgien prostowników palców dłoni.

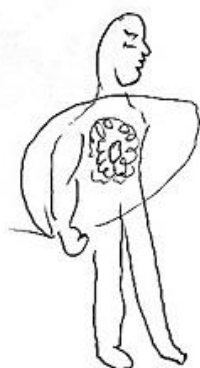
Po zakończeniu wykonywania ćwiczenia, rozmasuj zeszytywniałe palce dłoni, każdy z osobna, obejmując i chwytając je palcami drugiej dłoni i kolejno ciągnąc, a następnie głaszcząc i masując.

Ćwiczenie trzecie (etap drugi)

Tie bi gong ju qi

Ćwiczenie „żelaznej ręki”

3 铁臂功聚气



Rys. 16



Rys. 17

Rys. 16 – 17. Rysunki autorstwa Shi Sugang sifu przedstawiające przepływ *qi* w organizmie ćwiczącego podczas wykonywania ćwiczenia *Tie bi gong ju qi*

Stań w niewielkim rozkroku w stanie rozluźnienia psychofizycznego.

Z wdechem przenieś łukiem prawą rękę w przód, w górę, a następnie w tył i w dół, wyciągając przy tym ciało do góry. Podczas wdechu klatka piersiowa rozszerza się.

Z wydechem zaciśnij mocno prawą pięść, napinając równocześnie mięśnie ręki, grzbietu oraz klatki piersiowej i wykonaj powolny ruch przypominający cios podbródkowy (tzw. „hak”).

W momencie rozpoczynania wydechu, prawa ręka jest opuszczona nieco z tyłu ciała i wraz z wydechem zaczyna napełniać się *qi*. Następnie zaciśnij mocno pięść, napnij mięśnie ręki i, przysiadając na prawej nodze, unieś prawą pięść powoli zginając prawą rękę. Podczas tego ruchu *qi* kumuluje się we wnętrzu ręki rozpychając jej tkanki od wewnątrz, zwiększając ich objętość i napinając skórę. Ruch *qi* przypomina powietrze wpompowywane pod ciśnieniem do wnętrza balonu, które rozpycha go od wewnątrz.

W trakcie unoszenia i napinania prawej ręki przysiadź na prawej nodze, automatycznie napinając jej mięśnie wraz z pozostałymi mięśniami ciała. W trakcie wykonywania tego ruchu mięśnie prawej ręki powinny być napięte w 100%, natomiast mięśnie prawej nogi (podporowej) w około 40%. Przysiadając, wzmacniasz i zakorzeniasz postawę oddziałując kompleksowo na cały organizm.

Podczas napinania jednej ręki, druga ręka jest swobodnie opuszczona wzdłuż tułowia. Z każdym wydechem przysiadaj na nodze zgodnej z ręką, którą unosisz.

Praktykuj ćwiczenie do chwili silnego zmęczenia jednej ręki, po czym wykonaj analogiczny ruch drugą ręką, przysiadając na lewej nodze i napinając mięśnie ciała z lewej z strony.

Cyrkulacja *qi*

Z **wdechem** zbierz *qi* z dolnej części całego ciała, skieruj ją do klatki piersiowej, gromadząc ją tam. (rys. 16).

Z **wydechem** *qi* wpływa do ręki, dociera do pięści, wypełnia i rozpycha ją tak, jak powietrze balon, nie wypływając jednak poza skórę (tj kompresując się we wnętrzu ręki).

Ćwiczenie czwarte (etap drugi)

Tie tui luohan ju qi

Ćwiczenie „żelaznej nogi”



Fot. 14

4. 铁腿罗汉聚气



Rys. 18



Rys. 19

Fot. 14. Shi Sugang *sifu* praktykujący ćwiczenie *Tie tui luohan ju qi* (fot. autor)

Rys. 18 – 19. Rysunki autorstwa Shi Sugang *sifu* przedstawiające przepływ *qi* w organizmie ćwiczącego w trakcie praktyki ćwiczenia *Tie tui luohan ju qi*

Stań naturalnie, stopy rozstawione na szerokość ramion.

Z **wdechem** poprowadź *qi* z punktu *baihui* przez środkowy *dantian* do dolnego *dantian*.

Z **wydechem** przysiądź skracając spiralnie ciało, podwijając palce stóp, wprowadzając *qi* do nóg i napełniając je bioenergią. Przysiadając podwin palce stóp i napnij podeszwy ruchem przypominających chwytanie materiału palcami stóp.

Stopa nogi wykroczonej oparta jest na podłożu jedynie na pięcie. Ćwiczenie to możesz wykonywać stojąc w miejscu lub przemieszczając się w przód krokiem dostawnym, stosowanym między innymi w boksie lub w *san shou*. Przysiadając, staraj się obracać stopy na piętach, lecz możesz również obracać się na całych podszewkach stóp. Po wykonaniu przysiadu pośladki i mięśnie w obszarze miednicy są napięte. Osiadając wyprostuj kręgosłup w odcinku lędźwiowym oraz nieznacznie skieruj kość ogonową w przód. Wykonaj to ćwiczenie przysiadając zarówno na prawej, jak i lewej nodze.

Wykonując to ćwiczenie napełniasz nogi i stopy energią *qi*, która jest „wtłaczana” do nóg i stóp. Poprzez zginanie palców stóp i „chwytywanie podłoża” palcami stóp uniemożliwiamy wypływanie *qi* ze stóp do podłoża, przez co napełniamy nogi bioenergią. Analogicznie do odczuć i efektów osiągniętych w trakcie praktyki poprzedniego ćwiczenia, w którym od zgromadzonej *qi* „pęczniała” ręka, w tym ćwiczeniu napełniasz bioenergią nogi, które napełnione *qi* będą od niej „pęcznieć”. Pomimo, że w trakcie wykonywania ćwiczenia twoje nogi będą się stopniowo stawały się coraz twardsze, będziesz odnosił wrażenie, że nadal są lekkie i elastyczne. Podczas napinania nóg napnij jednocześnie mięśnie rąk w około 30%.

Ćwiczenie to możesz wykonywać naprzemiennie obciążając i napinając raz prawą, raz lewą nogę, bądź z krótkimi przerwami napinając kilkakrotnie pod rząd jedną z nóg. Ćwiczenie to można również wykonywać poruszając się krokiem dostawnym, pamiętając o napięciu mięśni nóg (tj. łydek, ud oraz pośladków).

Ćwiczenie piąte (etap drugi)

Li ding qian jin ju qi

Wypychanie w górę ciężaru stojąc w postawie „jeźdźca”



Fot. 15



Fot. 16



Fot. 17



Fot. 18



Fot. 19



Fot. 20



Fot. 21

Fot. 15 – 21. Shi Sugang sifu praktykujący ćwiczenie *Li ding qian jin ju qi* (fot. autor).

5 力顶千斤聚气

马步



Rys. 20



Rys. 21

Rys. 20 – 21. Rysunki autorstwa Shi Sugang sifu przedstawiające przepływ *qi* w organizmie ćwiczącego w trakcie praktyki ćwiczenia *Li ding qian jin ju qi*

W stanie fizycznego relaksu stań w rozkroku stopami rozstawionymi równolegle przygotowując się do przyjęcia postawy „jeźdźca” (chin. *ma bu*).

Z wdechem przysiadź przyjmując postawę *ma bu*, opuszczając jednocześnie łukami ręce i kładąc dłonie na udach lub kolanach z punktami *laogong* skierowanymi w górę. W trakcie przysiadania i przyjmowania postawy *ma bu* prześlij *qi* meridianem *chongmai* z punktu *baihui* do dolnego *dantian*. Następnie, na bezdechu, nie używając

siły, unieś dłonie łukami nieco ponad ramiona (fot. 16), prowadząc *qi* do środkowego *dantian* i obszaru klatki piersiowej.

Z wydechem, prostując nogi, unieś ręce nad ramiona (fot. 18 - 20) kierując palce dłoni do tyłu. Większość siły skierowanej w górę generowana jest mięśniami nóg. Ćwicz z nastawieniem i odczuciem wypychania w górę dużego ciężaru, kierując *qi* do punktów *laogong* w dłoniach i jednocześnie do punktu *baihui* na szczycie głowy. Podczas wykonywania tego ćwiczenia skieruj wzrok w przód. Nie spoglądaj w górę, aby nie odchyłać punktu *baihui* w tył. Praktykując skoncentruj się na uczuciu wypychania w górę dużego ciężaru, nie skupiając się na cyrkulacji *qi* konkretnymi meridianami. Po wyprostowaniu nóg i uniesieniu rąk rozluźnij się, przysiądź i rozpocznij wykonywanie niniejszego ćwiczenia od początku.

Ćwiczenie to rozwija to siłę eksplozywną (chin. *fa li*) oraz zwiększa siłę działania energii (chin. *li qi*).

Ćwiczenie szóste (etap drugi)

Tie ma zhuang ju qi

Ćwiczenie „żelaznego konia (stalowego jeźdźca)”

Hun yuan zhuang (tzn. yin i yang podążają razem)



Fot. 22



Fot. 23



Fot. 24



Fot. 25



Fot. 26



Fot. 27



Fot. 28



Fot. 29

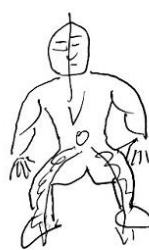


Fot. 30

Fot. 22 – 30. Shi Sugang sifu wykonujący ćwiczenie *Tie ma zhuang ju qi* (fot. autor)



Rys. 22



Rys. 23

Rys. 22 – 23. Rysunki autorstwa Shi Sugang sifu przedstawiające przepływ *qi* w organizmie ćwiczącego podczas praktyki ćwiczenia *Tie ma zhuang ju qi*

Stań w swobodnym rozkroku. Całe ciało jest rozluźnione. **Z wdechem** wchłoń *qi* z podłoża podeszwami stóp koncentrując ją w punktach *yongquan*. Skieruj *qi* z punktów *yongquan* dwoma strumieniami biegnącymi po wewnętrznych stronach ud do usytuowanego w kroczu punktu *huiyin*, a z niego meridianem *chongmai* przez dolny *dantian* aż do środkowego *dantian*. W czasie wdechu unieś okrężnie ręce z boków ciała, a następnie opuszczając je przed sobą do poziomu ramion skieruj palce dłoni ku sobie, a punkty *laogong* w dół (fot. 22 - 27).

Z wydechem przysiadź przyjmując postawę *ma bu*¹¹, osiadając ciałem niczym „ciężka, ważąca wiele ton, żelazna prasa”. Napnij przy tym mięśnie całego ciała, z wyjątkiem mięśni szyi i głowy. Przysiadając, poprowadź *qi* w dół ciała, ze środkowego *dantian*, przez punkt *huiyin*, a następnie meridiany *yang* i *yin* nóg do stóp i usytuowanych w ich podeszwach punktów *yongquan* oraz starając się chwycić i przesunąć palcami i podeszwami stóp podłoże na którym stoisz do wewnątrz. Równocześnie opuść dłonie do poziomu bioder, naciskając nimi w dół, kierując punkty *laogong* ku podłożu, a palce dłoni przyśrodkowo. W ostatniej fazie osiadania ciała i opuszczania dłoni, *qi* wypływa przez podeszwy stóp na zewnątrz ciała, wnikając do podłoża i zakorzeniając w nim energetycznie stopy, niczym „bioenergetyczne korzenie drzewa”.

Ćwiczenie siódme (etap drugi)

Jin zhong zhao ju qi

Żelazna głowa (złoty dzwon)



Rys. 24



Rys. 25



氣功大師
Great Master in qigong
于國強 (釋素剛)
Yu Guoqiang (Shi Sugang)

Fot. 31

Rys. 24 – 25. Rysunki autorstwa Shi Sugang *sifu* przedstawiające przepływ *qi* w organizmie ćwiczącego w trakcie praktyki ćwiczenia *Jin zhong zhao ju qi*

¹¹ Postawa „jeźdźca”.

Fot. 31. Zdjęcie z lat 80-tych XX wieku z albumu *Shaolin Kung Fu*, na którym Shi Sugang sifu prezentuje *Yin Qigong* łamiąc kamienną płytę uderzeniem głowy. Zdjęcie wykonano w Centrum Treningowym Sztuk Walki Klasztoru Shaolin (chin. Shaolin Wushu Gwoon)



Fot. 32



Fot. 33



Fot. 34



Fot. 35



Fot. 36



Fot. 37



Fot. 38

Fot. 32 – 38. Shi Sugang sifu praktykujący ćwiczenie *Jin zhong zhao ju qi* (fot. autor)

Stań naturalnie stopami rozstawionymi na szerokość barków. **Z wdechem** wchłoń podeszwami stóp *qi* z podłoża, prowadząc ją w górę ciała, najpierw przez nogi wewnętrznymi stronami ud do punktu *huiyin*, a następnie meridianem *chongmai* przez dolny *dantian*, do środkowego *dantian*. Unieś przy tym okręźnie ręce, a następnie opuść je za głowę, spletając palce dłoni i kładąc dłonie na potylicy. Łokcie są odwiedzione na boki (fot. 32 - 36).

Z wydechem naciśnij splecionymi palcami dłoni na potylicę, oporując przy tym głową, tj. przeciwstawiając się naciskowi dłoni na głowę napięciem mięśni karku i grzbietu, co skutkuje utrzymaniem głowy w tym samym miejscu.

W czasie, gdy napięcie mięśni karku niweluje nacisk dłoni na potylicę, język dotyka podniebienia, zęby są zaciśnięte, a punkt *baihui* „uniesiony” w górę. *Qi* wypływa ze środkowego *dantian* docierając do szyi i głowy, kumulując się w nich i „rozpierając” je od środka na zewnątrz.

Po wydechu, w trakcie świadomego bezdechu, opuść okrężnie ręce. Po opuszczeniu rąk wykonaj relaksujący wdech i wydech.

Zalecenia do praktyki

W trakcie wykonywania ćwiczenia ciało jest rozluźnione, lecz nie znajduje się w stanie pełnego relaksu. Ćwiczenie to możesz wykonywać w kilku wariantach, np. przykładając dłonie do czoła, bądź po jednej dłoni z prawej lub lewej strony głowy, każdorazowo naciskając dłońmi na głowę i oporując mięśniami szyi, karku i grzbietu tak, aby głowa nie przechylała się. W miejscu w którym naciskasz dłońmi na głowę gromadzi się *qi*. Gdy przykładasz z boku głowy tylko jedną dłoń, *qi* płynie przez szyję i wewnątrz głowy nieco inną drogą, (tj. łukami), co wynika z niesymetrycznego napięcia mięśni w trakcie wydechu. Wykonywanie niniejszego ćwiczenia poprawia cyrkulację *qi* w głowie, co z kolei przeciwdziała udarowi mózgu mającemu w 80% etiologię w miażdżycy. Praktyka *Yin Qigong* przyspiesza i poprawia efekty wykonywania ćwiczeń tworzących inne systemy *qigong*. Jeśli podczas wykonywania niniejszego ćwiczenia w głowie zgromadzi się zbyt wiele *qi*, odprowadź ją z niej przesuwając palcami po jej górnej części w tył, od czoła na kark, ruchami przypominającymi czesanie. Nadmiar *qi* z głowy można również odprowadzić za pomocą masażu i ćwiczeń oddechowych połączonych z okrężnymi ruchami rąk w dół (np. takich jak podczas ruchu kończącego wykonywanie każdego z ćwiczeń Shaolin Ba Duan Jin), odprowadzając ją z głowy do dolnego *dantian*.

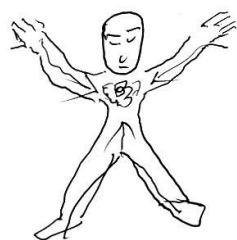
Wzmocnienie i znaczne uodpornienie obszaru szyi na czynniki zewnętrzne, osiągnięte w wyniku praktykowania niniejszego ćwiczenia, mogą być przydatne np. w sytuacji ataku, gdy przeciwnik chwyci cię za szyję i zacznie dusić.

Ćwiczenie ósme (etap drugi)

Tie bu shan ju qi

Żelazna koszula (*tie bu shan*)

8. 铁布衫聚气



吸胸式呼吸
从手 → 冲丹田
从脚 →

Rys. 26



呼：全身绷紧

Rys. 27

Rys. 26 – 27. Rysunki autorstwa Shi Sugang sifu przedstawiające przepływ *qi* w organizmie ćwiczącego w trakcie praktyki ćwiczenia *Tie bu shan ju qi*

Stań w rozkroku. **Z wdechem** unieś okrężnie ręce z boków ciała nad ramiona zginając je następnie w łokciach, a gdy dłonie znajdą się powyżej głowy, zamknij dłonie w pięści. Wykonaj ten ruch prowadząc *qi* z punktów *yongquan* do *huiyin*, a z niego meridianem *chongmai* do środkowego *dantian*.

Z wydechem przysiądź obracając spiralnie ciało i przyjmij wąską postawę *liu bu*¹², napinając jednocześnie mięśnie całego ciała, zwierając napięte nogi ku sobie, „chwytając” stopami podłoże i starając się „przesunąć” stopami podłoże do wewnątrz. Jednocześnie opuść przedramiona do postawy zwartej gardy (metaforycznie postawa ta przypomina byka gotowego do ataku z napiętymi mięśniami ciała oraz rogami skierowanymi w stronę przeciwnika). W trakcie przysiadania plecy zaokrąglają się, przedramiona są opuszczane i obracane spiralnie tak, aby punkty *laogong* we wnętrzu pięści skierowane były w stronę twarzy. W trakcie wydechu *qi* rozprzestrzenia się ze środkowego *dantian* na całe ciało, które zostaje wypełnione sprężoną *qi*, jak nadmuchiwany balon wypełniany powietrzem.

Zalecenia do praktyki

Ćwiczenie to można wykonywać na kilka sposobów:

1. Obracając ciało jedynie w jedną stronę.
2. Obracając ciało naprzemiennie w lewo i w prawo, wykonując taką samą liczbę powtórzeń ćwiczenia na każdą ze stron.
3. Przysiadając i przyjmując postawę *ma bu*.

¹² Postawy „cztery – sześć”.

Trzeci sposób wykonania ćwiczenia, tj. w postawie *ma bu*, jest najtrudniejszy do wykonania, gdyż przysiadając należy kierować kolana i stopy ku sobie, jednocześnie starając się „przesunąć” stopami podłogę przyśrodkowo do wewnątrz.

W wyniku długotrwałego wykonywania tego ćwiczenia wzrasta w organizmie ilość *qi*, witalność oraz libido. Może je wykonywać każdy bez wyjątku, jak długo zechce. Nie istnieją przeciwwskazania zdrowotne dla jego praktyki nawet dla osób z chorobami serca, cukrzycą czy nadciśnieniem. Wykonywanie tego ćwiczenia zaleca się osobom otyłym, gdyż działa odchudzająco. Jeśli wykonujesz je przyjmując postawę *ma bu*, „osiadaj” ciałem z psychicznym postrzeganiem siebie, jako człowieka nieugiętego i nieustraszonego, którego ciało stopniowo twardnieje i kamienieje, lub, jeśli wolisz, który jak stygnąca rozgrzana stal przechodzi ze stanu płynnego w stały. Powinieneś być gotów przeciwstawić się każdemu przeciwnikowi i stawić czoła każdemu zagrożeniu.

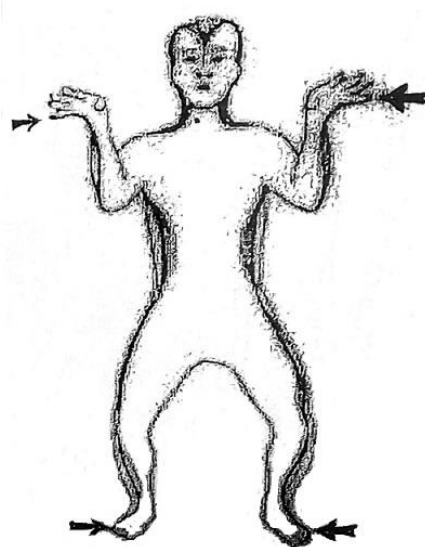
Ćwiczenie dziewiąte (etap drugi)

Tuo jin wan

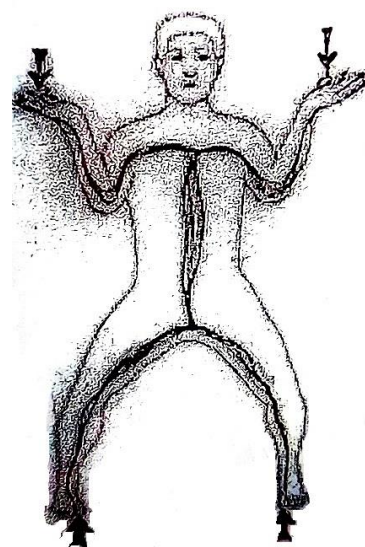
Trzymanie złotego dzbana



Fot. 39



Rys. 28



Rys. 29

Fot. 39. Shi Sugang *sifu* praktykujący pierwszą część ćwiczenia *Tuo jin wan* (fot. autor)

Rys. 28 – 29. Rysunek z chińskojęzycznej książki ilustrujący przepływ *qi* w organizmie człowieka w trakcie praktyki pierwszej części ćwiczenia *Tuo jin wan*

Część pierwsza ćwiczenia *tuo jin wan*

Stań w postawie *ma bu*. Koniec języka dotyka podniebienia w jamie ustnej. Unieś dłonie nad barki, utrzymując je na jednym poziomie. Ręce są zgięte w stawach łokciowych pod kątem 90 stopni, a dłonie oddalone od siebie na taką samą odległość, co rozstawione w pozycji *ma bu* stopy. Każda z dłoni znajduje się nad opowiadającej jej stopą (tzn. lewa dłoń nad lewą stopą, a prawa dłoń nad prawą stopą). Punkty *laogong* dłoni skierowane są w górę, kciuki przyśrodkowo, a pozostałe palce dłoni w tył i nieznacznie na zewnątrz.

Wykonując **z wdechem** gest przypominający podtrzymywanie dłońmi wyimaginowanego, ciężkiego dzban napnij mięśnie całego ciała w 60%, natomiast z wydechem napnij mięśnie w 100%.

Ćwicząc wyobraź sobie, że:

- **z wdechem** chwytasz od dołu i podtrzymujesz dłońmi ciężki dzban (aby tego dokonać, musisz jedynie częściowo wykorzystać swoją siłę),
- **w trakcie wydechu** staraj się unieść i wypchnąć w górę iluzoryczny ciężar, angażując w to wszystkie swoje siły i napinając mięśnie w 100% (jednocześnie „chwytając” palcami i podeszwami stóp podłoże i „zwierając” je pod nimi do wewnątrz).

Cyrkulacja *qi*

Z wdechem poprowadź *qi* jednocześnie dwiema drogami, tj. meridianami rąk i nóg, do brzucha, na wysokość pępka.

- **Z dłoni** *qi* płynie z kciuków i punktów *laogong* szlakiem meridianów *yin* rąk, tj. wewnętrznymi stronami rąk, przepływając pod obojczykami i docierając do centralnej osi ciała, na wysokości rękolejści mostka (ponad splotem słonecznym), po czym opada dwiema prawie równoległymi liniami z obu stron centralnej osi ciała.
- **Z nóg** *qi* wznosi się od paluchów, płynąc szlakiem meridianów *yin* nóg do brzucha, nie przepływając przez punkt *huiyin*, lecz przez pachwiny.

Z wydechem skompresuj *qi* w brzuchu.

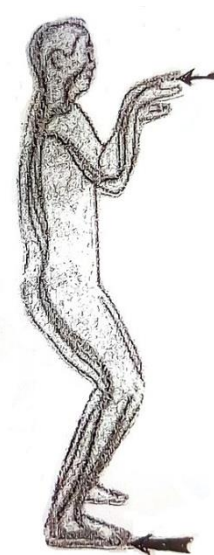
Zalecenia do praktyki

Praktyka tego ćwiczenia rozwija siłę typu *yin*. Wykonując je wzmocnisz całe swoje ciało. Efekty wykonywania tego ćwiczenia są prezentowane w Chinach podczas różnych pokazów, podczas których adepci m. in. opierają widły na brzuchu i następnie kładą się na nich, nie ponosząc przy tym uszczerbku na zdrowiu.

Część druga ćwiczenia *tuo jin wan*



Fot. 40



Rys. 30

Fot. 40. Shi Sugang *sifu* praktykujący drugą część ćwiczenia *Tuo jin wan* (fot. autor)

Rys. 30. Rysunek z chińskojęzycznej książki ilustrujący przepływ *qi* w organizmie człowieka podczas praktyki drugiej części ćwiczenia *Tuo jin Wan*

Stań w postawie *ma bu* utrzymując dłonie przed sobą na poziomie szyi. Dłonie są rozsunięte na szerokość ramion, palce dłoni skierowane w przód, a punkty *laogong* w dół. Kciuki są opuszczone, a pozostałe palce dłoni nie stykają się z sobą.

Podczas **wdechu** *qi* cyrkuluje podobnie, jak miało to w pierwszej części ćwiczenia, z tą różnicą, że tym razem podąża przez ręce i nogi szlakami meridianów *yang*, tj. począwszy od zewnętrznych krawędzi paznokci najmniejszych palców dłoni oraz stóp, docierając do brzucha na poziomie nerek.

Z wydechem *qi* wypływa z brzucha, napętnia i „rozpiera” boki tułowia wzmacniając ich obszar. Robiąc wydech nieznacznie opuść i mocno „zewrzyj” przyśrodkowo łokcie, rozchylając jednocześnie na boki małe palce dłoni oraz stóp oraz kierując kolana na zewnątrz, napinając boki tułowia i zaciskając zęby. Odwodząc na boki małe palce stóp napnij podeszwy „rozpierając” nimi podłoże. Podczas wydechu całe ciało „krzepnie” i twardnieje.

Wykonywanie tego ćwiczenia wzmacnia mięśnie najmniejszych palców dłoni oraz nóg. Z reguły są one słabe, więc podczas wykonywania chwytu najmniejsze palce dłoni nie zaciskają się taką siłą, jak pozostałe, natomiast najmniejsze palce stóp nie biorą równie czynnego udziału podczas poruszania się.

Zalecenia do praktyki

1. Wykonując niniejsze ćwiczenie zwróć szczególną uwagę na odwiedzenie małych palców dłoni i stóp oraz na napięcie boków ciała.
2. Nie wykonuj pierwszej i drugiej części tego ćwiczenia naprzemiennie, lecz praktykuj najpierw pierwszą część przez 8 do 10 minut, a dopiero potem, przez taki sam okres czasu, drugą część ćwiczenia.
3. W miarę wzrostu zaawansowania, wykonuj przynajmniej od 8 do 10 powtórzeń każdej części tego ćwiczenia.
4. Nie przyjmuj zbyt niskiej postawy *ma bu*, gdyż niekorzystnie wypaczy to strukturę ruchu, który masz wykonać.
5. Wykonywanie tego ćwiczenia rozwija siłę typu *yang*.

Ćwiczenie dziesiąte (etap drugi)

Gui bei

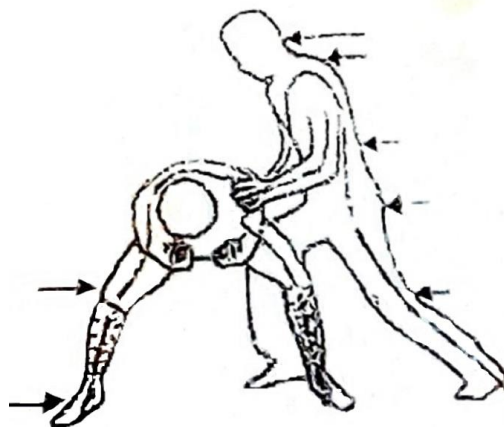
Skorupa żółwia



Fot. 41. Shi Sugang *sifu* prezentujący ćwiczenie *Gui bei* (fot. autor)



Rys. 31



Rys. 32

Rys. 31 – 32. Rysunki z chińskiej książki nt. *Yin Qigong* przedstawiające sposoby praktykowania ćwiczenia *Gui bei*

Przyjmij postawę *ma bu*. Pochyl tułów w przód utrzymując ciało poziomo, w jednej linii, na całej długości kręgosłupa, łącznie z szyją. Łopatki są ściągnięte ku sobie. Punkt *baihui* na szczycie głowy skierowany jest w przód, dłonie zaciśnięte w pięści, przedramiona utrzymywane poziomo, a łokcie umieszczone po wewnętrznej stronie kolan. Punkty *laogong* we wnętrzu pięści skierowane są w górę (rys. 31).

Z wdechem przy 60 % napięciu mięśni ciała, skieruj *qi* równocześnie dwiema drogami:

- od pięści (pod skórą, prostownikami przedramion) → przez ramiona → bokami tułowia w dół ciała → do meridianu *daimai* → przez *daimai* do linii centralnej ciała → do meridianu *renmai* → przez *renmai* w górę ciała do środkowego *dantian*;
- od małych palców stóp (falą) → meridianami nóg typu *yang* → do meridianu *daimai* → przez *daimai* do linii centralnej ciała → do meridianu *renmai* → przez *renmai* do środkowego *dantian*.

Z wydechem wysuń nieznacznie głowę w przód i napnij mięśnie ciała w 100%. Podczas wydechu staraj się rozsunąć łokciami kolana, jednocześnie przeciwstawiając się temu przez zwieranie kolan do wewnątrz. Podczas wydechu *qi* płynie falą o szerokości dłoni w górę ciała meridianem *renmai* oraz otaczającymi go tkankami, docierając do szyi, przepływa przez nią, a następnie przez dolną i przednią część brody, wokół ust do punktu *renzhong*¹³, następnie meridianem *dumai*¹⁴ w górę twarzy, wokół nosa, przez czoło, wierzch głowy, potylicę, kark, a następnie ponownie falą o szerokości dłoni w dół ciała przez plecy do poziomego meridianu *daimai*, po czym przez pośladki i na koniec drogami meridianów *yang* nóg do stóp.

Zalecenia do praktyki

Przyjmując postawę naśladującą kształt skorupy żółwia, ćwiczący wzmacnia swoją wewnętrzną *qi*, wpływa korzystnie na długowieczność, wzmacnia nogi i plecy oraz buduje odpornościową „skorupę” swoich pleców, zwiększając ich odporność na urazy zewnętrzne. Ćwiczenie to można wykonywać również z osobą towarzyszącą, która w trakcie wykonywania ćwiczenia naciska na tułów ćwiczącego z prawej lub lewej strony w celu sprawdzenia zakorzenienia postawy oraz wzmocnienia jego stabilności (rys. 32).

ETAP TRZECI

FA LI

发力. Fa Li

¹³ Punkt akupunkturowy GV 26, usytuowany pomiędzy nosem a ustami.

¹⁴ „Naczynie zarządzające” (*dumai, governing vessel*).

Ćwiczenie pierwsze (etap trzeci)

Cha zhang

Eksplodywny cios palcami



Fot. 42



Fot. 43



Fot. 44

Fot. 42 – 44. Shi Sugang *sifu* praktykujący ćwiczenie *Cha zhang* (fot. autor)

Ćwiczenie to polega na dynamicznym, eksplozywnym wykonywaniu uderzeń tzw. „przebijającej dłoni” z zaangażowaniem energii *qi*.

Stań w szerokim rozkroku i skup się, odczuwając drżący w tobie potencjał siły. Unieś z **wdechem** dłonie do klatki piersiowej napełniając ją *qi*. W trakcie wdechu objętość klatki piersiowej powiększa się (fot. 42).

Zaciskając zęby, z **wydechem** (przez nos), wyprowadź przed siebie wbijające uderzenie palcami pionowo utrzymywanej dłoni. Wykonaj je tak szybko i dynamicznie, jak tylko zdołasz (fot. 43). W momencie wykonywania ciosu, uderzająca dłoń i wszystkie jej palce (łącznie z kciukiem) są napięte, tworząc jedną, zwartą pionową płaszczyznę. W trakcie wyprowadzania ciosu stopy minimalnie się obracają (skręcają), gdyż ruch uderzenia ma początek w ruchu stóp, który następnie wzmacniany jest przez nogi.

Wykonuj ćwiczenie uderzając najpierw jedną ręką, aż do poczucia zmęczenia, a następnie drugą, wyprowadzając taką samą liczbę uderzeń. Jeśli wolisz, możesz wyprowadzać ciosy naprzemiennie, tj. raz jedną, raz drugą ręką. Uderzaj każdorazowo z maksymalną dynamiką i emocjonalną determinacją. Z każdym wyprowadzonym ciosem *qi* wpływa do ręki, dociera do palców dłoni i przez nie (również przez kciuk) wypływa w przód, poza ciało.

Zalecenia do praktyki

Na poziomie zaawansowanym ciosy wykonuje się seriami po trzy dynamiczne uderzenia w serii na jednym wydechu.

Podczas omawiania niniejszego ćwiczenia Shi Sugang *sifu* wspomniał o odczuwalnym w trakcie jego praktyki energetycznym „iskrzeniu” palców dłoni na skutek wykonywania uderzeń.

Istnieją różne warianty wykonywania tego ćwiczenia. Można np. wyprowadzać ciosy poziomą dłonią w przód lub obracając ciało i przyjmując postawę *gong bu*¹⁵ uderzać palcami ukośnie w dół ruchami przypominającymi „wbijanie palików w piach”.

Ćwiczenie drugie (etap trzeci)

Pi zhang

Cięcie dłonią



Fot. 45



Fot. 46



Fot. 47



Fot. 48



Fot. 49



Fot. 50



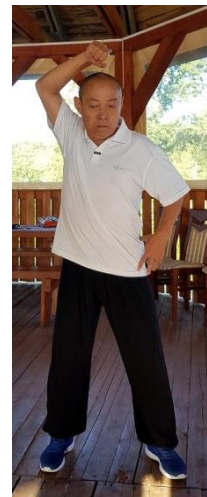
Fot. 51



Fot. 52



Fot. 53



Fot. 54

¹⁵ Postawa „łuku i strzały”.



Fot. 55



Fot. 56



Fot. 57



Fot. 58



Fot. 59



Fot. 60



Fot. 61



Fot. 62



Fot. 63



Fot. 64



Fot. 65



Fot. 66



Fot. 67

Fot. 45 – 67. Shi Sugang *sifu* praktykujący ćwiczenie *Pi zhang* (fot. autor)

Ćwiczenie to przypomina ruch ręki, jaki wykonujemy chcąc wykonać uderzenie batem.

Przyjmij taką samą postawę jak w poprzednim ćwiczeniu. Wraz z **wdech**em do klatki piersiowej, unieś okrężnie rękę, zamykając dłoń w pięść i umieszczając ją nad barkiem, obok głowy. W czasie unoszenia ręki *qi* płynie z punktów *yongquan* przez nogi, a następnie meridianem *chongmai* przez tułów do środkowego *dantian*.

Z **wydechem**, najszybciej i najdynamiczniej jak tylko potrafisz, wyprowadź cios „cięciem” krawędzią dłoni. Podczas wykonywania uderzenia *qi* płynie ze środkowego *dantian* do dłoni.

Zalecenia do praktyki

1. Wyprowadzaj uderzenia ręką zamachem, rozpoczynając z przeciwnej strony ciała w stosunku do kierunku, w którym masz zamiar uderzyć.
2. Uderzaj z góry w dół, na poziom szyi lub żeber.
3. Wyprowadzając cios zachowaj stabilność postawy.
4. Po wykonaniu uderzenia rozluźnij rękę sprężyste amortyzując cios.
5. Z czasem, wraz ze wzrostem zaawansowania, możesz zacząć wykonywać cięcia krawędzią dłoni we wszystkich kierunkach i płaszczyznach.
6. Uderzaj wyzwalając siłę eksplozywną (chin. *fa li*).
7. Możesz doskonalić ciosy uderzając krawędzią dłoni w konkretny cel - np. w worek treningowy, manekina do treningu sztuk walki, niewielki worek wypełniony piaskiem itp.

Ćwiczenie trzecie (etap trzeci)

Sprężysta dłoń

Ćwiczenie to rozwija umiejętność emisji *qi* do dłoni w trakcie zadawania uderzenia w krótkim dystansie.

Uderzaj podstawą lub krawędzią dłoni z tzw. przyłożenia lub z utrzymywanej przed sobą gardy, stojąc lub przemieszczając się ukośnie krótkimi krokami. Przed wykonaniem ciosu skieruj palce dłoni w przód i nieznacznie, ukośnie w dół. Uderzaj na wysokość twarzy lub biodra, w przód lub ukośnie do wewnątrz (np. w podbrzusze). Przed wyprowadzeniem ciosu, z wdechem, napnij mięśnie ciała w 60%, a w chwili trafienia w cel, z wydechem, w 100%. Wdech i wydech następują przez nos. Wdychaj powietrze do klatki piersiowej tak, jak w poprzednim ćwiczeniu.

Cyrkulacja *qi*

Podczas **wdechu**, napinając mięśnie ciała w 60%, *qi* płynie z punktów *yongquan* do środkowego *dantian*, cyrkulując przez tułów meridianem *chongmai*.

Podczas **wydechu** *qi* płynie ze środkowego *dantian* do punktów *laogong* w dłoniach.

Zalecenia do praktyki

1. Wykonując niniejsze ćwiczenie zwiększasz przepływ krwi i *qi* w górę ciała. Gdy krew i *qi* docierają do obszaru *yuangong* usytuowanego w centralnej części czoła, wywołują w nim uczucie gorąca.
2. Jeśli w efekcie praktyki twoje oczy stają się szkliste i „rozmyte”, oznacza to, że ćwiczysz zbyt rozluźniony, przez co wstrząsy wywołane wykonywanymi przez ciebie uderzeniami docierają do oczu. Aby temu zapobiec powinieneś w trakcie wykonywania ćwiczenia mocniej napiąć mięśnie całego ciała, w tym mięśnie karku.
3. Jeśli wykonujesz uderzenia w połączeniu z krokiem w przód, twoje poruszanie się powinno przypominać tzw. „krok ślizgowy”.
4. Za każdym razem po zadaniu ciosu nieznacznie amortyzuj ruch ręką, amortyzując przez to również energię kinetyczną.

Ćwiczenie czwarte (etap trzeci)

Fei zhang

Lecąca dłoń



Fot. 68



Fot. 69



Fot. 70



Fot. 71



Fot. 72

Fot. 68 – 72. Shi Sugang *sifu* praktykujący ćwiczenie *Fei zhang* (fot. autor)

Wykonaj dynamicznie, ukośne uderzenie zamachowe ręką z wykorzystaniem *fa li*, wyprowadzając cios z poziomu biodra przed siebie, na wysokość głowy. Ruch jest bardzo dynamiczny i przypomina technikę o nazwie „rozczesywanie grzywy dzikiego konia” występującą w *taijiquan*.

Wraz z **powolnym wdechem** skoncentruj siłę oraz *qi* w nodze zakrocznej i dolnym *dantian*, po czym z **szybkim wydechem** wykonaj eksplozywny cios ręką, kierując do niej siłę oraz *qi*, przenosząc jednocześnie drugą rękę w tył (fot. 68 - 72).

Z wdechem przysiadź, umieszczając większość ciężaru ciała na nodze zakrocznej i obracając w jej kierunku przednią część ciała. Z wydechem gwałtownie wyprowadź uderzenie ręką, dynamicznie przenosząc ciężar ciała na nogę wykroczną i obracając równocześnie ciało spiralnie w przód.

Zalecenia do praktyki

1. W trakcie wdechu i wydechu ciało powoli kurczy się i gwałtownie rozpręża, jak „powoli ściskana i nagle puszczona sprężyna”.
2. Wykonuj ćwiczenie tak długo, aż pojawi się pot.

Ćwiczenie piąte (etap trzeci)

Uderzenie łokciem



Fot. 73. Shi Sugang *sifu* praktykujący piąte ćwiczenie trzeciego etapu *Yin Qigong* (fot. autor)

Stań w rozkroku. Z **wdechem** skup *qi* z całego ciała w klatce piersiowej.

Z wydechem wykonaj dynamicznie uderzenie łokciem, obracając przy tym ciało zgodnie z kierunkiem uderzenia i po jego wykonaniu przyjmując postawę *gong bu*. Wyprowadzając uderzenie poprowadź *qi* z klatki piersiowej do łokcia.

Zalecenia do praktyki

1. W ramach niniejszego ćwiczenia możesz również wykonywać uderzenia łokciem w innych płaszczyznach i kierunkach, tj. od zewnątrz do wewnątrz, ukośnie, poziomo na boki (wykonując je wówczas w postawie *ma bu*), z góry w dół, lub z dołu w górę.
2. W chwili zakończenia wykonywania uderzenia napnij mięśnie całego ciała.

ETAP CZWARTY

SHOU LI

授力. Shou Li

Ćwiczenie pierwsze (etap czwarty)

Napięcie dolnej partii ciała leżąc

Położ się na plecach, spleć palce dłoni za głową i oprzyj głowę na dłoniach. Oddychaj klatką piersiową. Z każdym **wdechem** zbieraj *qi* z całego ciała oraz swojego najbliższego otoczenia, gromadząc ją w brzuchu i napełniając go bioenergią.

Z każdym **wydechem** (angażującym klatkę piersiową) unieś nieco nogi wykonując tzw. „most” w pozycji leżącej, napinając przy tym mięśnie brzucha, nóg i ciała poniżej środkowego *dantian* oraz mięśnie karku. W trakcie wydechu klatka piersiowa nieznacznie opada, natomiast brzuch wypełniony *qi* nie porusza się. Robiąc wydech skup *qi* nieco powyżej środkowego *dantian*.

Zalecenia do praktyki

1. Praktyka niniejszego ćwiczenia kumuluje *qi* w brzuchu oraz wzmacnia mięśnie brzucha.
2. Ćwiczenie nie oddziałuje na organy wewnętrzne.
3. Możesz ćwiczyć samemu lub z partnerem.

Ćwicząc samemu wykonuj je leżąc na plecach lub opierając się plecami o ścianę. Leżąc możesz je wykonywać z ciężarem spoczywającym na brzuchu.

Ćwicząc z partnerem możesz praktykować to ćwiczenie w pozycji leżącej lub stojącej.

Aby wykonać je z partnerem w pozycji leżącej, połóż się na plecach i spleć palce dłoni za głową.

Na początku praktyki partner powoli stawia na twoim brzuchu jedną nogę i naciska nią na twój brzuch w chwili, gdy wykonujesz wydech. Z czasem, wraz ze wzmocnieniem twoich mięśni brzucha, partner może stanąć na twoim brzuchu obiema nogami; wówczas wykonuj ćwiczenie z całym jego ciężarem spoczywającym na twoim brzuchu.

Osiągając znaczne zaawansowanie w praktyce tego ćwiczenia, gdy twój brzuch będzie wystarczająco silny, partner ćwiczenia może nawet podskakiwać stojąc na twoim brzuchu.

Wykonując to ćwiczenie z pomocą partnera w pozycji stojącej, w czasie jego wykonywania naciska on dłońmi na twój brzuch.

Ćwiczenie drugie (etap czwarty)

Napinanie mięśni szyi oraz napełnianie energią *qi* głowy

Z wdechem zbierz *qi* z całego ciała oraz jego bezpośredniego otoczenia i zgromadź w szyi oraz w głowie. Napełniając szyję i głowę *qi* potraktuj je, jak zamknięte organiczne przestrzenie.

Z wydechem rozpieraj powłoki głowy i szyi napinając mięśnie znajdujące się w ich obszarze.



Fot. 74. Adeptci szkoły Shaolin kung fu mistrza Shi Dehonga prezentujący swoją odporność na urazy szyi nabytą wyniku praktykowania ćwiczeń *Yin Qigong* (fot. autor)

ETAP PIĄTY

PAI DA

拍打. *Pai Da*

Utwardzanie ciała

Istnieje wiele sposobów utwardzania ciała, odmiennych dla brzucha, klatki piersiowej, rąk, nóg i pleców. Wykonujemy je z reguły poprzez:

- Oklepywanie dłonią lub przedramieniem.
Można w ten sposób oklepywać całe swoje ciało, w tym głowę
- Oklepywanie ciała ćwicząc z partnerem.
Partner oklepuje dłońmi ciało współćwiczącego, w tym jego ręce i nogi, a także zadaje mu niezbyt silne, kontrolowane kopnięcia skierowane np. w nogi lub tułów.
- Oklepywanie podłużnym workiem wypełnionym piskiem.
Z czasem, wraz ze wzrostem odporności ciała na urazy, worek wypełniony piaskiem może zostać zamieniony przez ćwiczącego na drewnianą pałkę.
- Uderzanie plecami.
Stań opierając się plecami o ścianę. Odchyl się od ściany, a następnie „opadnij” na nią uderzając plecami. Ćwiczenie to możesz wykonywać również uderzając plecami w drzewo lub stabilnie osadzony w podłożu drewniany słup.
- Uderzanie hartowanymi powierzchniami ciała w twarde przedmioty lub płaszczyzny, np.: ściany, stalowe lub betonowe filary, kamienne płyty, głazy itp.

Zalecenia do praktyki

Wykonywanie tego ćwiczenia skutkuje zwiększeniem odporności ciała ćwiczącego na urazy i uderzenia.

Nadrzędnym celem wykonywania ćwiczeń *Yin Qigong* jest wzmocnienie ciała i zwiększenie odporności na urazy. Wyraźne efekty praktyki odczuwalne są z reguły dopiero po wielu latach, więc nie należy się spodziewać wymiernych efektów po kilku tygodniach lub miesiącach. Aby osiągnąć spodziewane efekty, nie doprowadzając do uszczerbku na zdrowiu, ze względu na specyfikę ćwiczeń należy je praktykować rozważnie oraz przekazywać fachowo i odpowiedzialnie.

Sławomir Pawłowski

Gdynia, kwiecień 2018 r.