

SHAOLIN YI JIN JING

w wykonaniu

shaolińskiego mistrza Shi Deqi

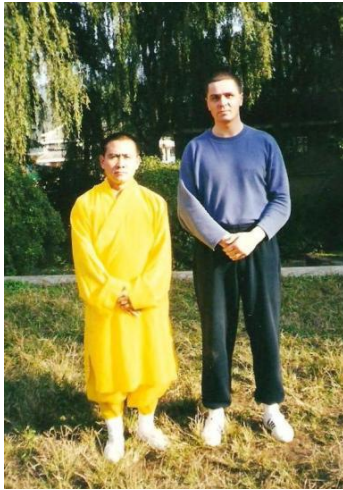


Fot. 1. Obraz mistrza Fan Zenga¹, przedstawiający Bodhidarmę (twórcę systemu *qigong* Shaolin Yi Jin Jing) wykonującego jedno z ćwiczeń Shaolin Yi Jin Jing (fot. autor)

WSTĘP

Shaolin Yi Jin Jing jest jednym z najbardziej znanych systemów *qigong* praktykowanych przez mnichów w klasztorze Shaolin. Na przestrzeni lat miałem okazję uczyć się ćwiczeń tworzących Shaolin Yi Jin Jing od trzech uznanych ekspertów i znawców tego systemu, tj. mistrzów: Shi Suganga, Shi Dehonga oraz Shi Deqi. Pomimo tego, że przekaz każdego z nich różnił się technicznie od pozostałych, wszyscy oni nauczając zwracali uwagę na te same aspekty praktyki, wskazywali identyczne cele i zalecali drogę rozwoju poprzez regularną praktykę.

Niniejsze opracowanie² zawiera zilustrowany opis ćwiczeń Shaolin Yi Jin Jing w wykonaniu mistrza Shi Deqi, informacje na temat cyrkulacji *qi* powstającej w ciele człowieka podczas ich wykonywania oraz wyszczególnia korzyści zdrowotne wynikające z ich regularnego praktykowania. Ćwiczenia Shaolin Yi Jin Jing przedstawione w tym artykule stanowią jedną z najbardziej rozpowszechnionych wersji tego systemu *qigong*.



Fot. 2



Fot. 3



Fot. 4

Fot. 2. Mistrz Shi Deqi oraz autor artykułu w roku 2000 na terenie Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin, usytuowanego w odległości kilkuset metrów od świątyni Shaolin (fot. autor)

Fot. 3 – 4. Mistrz Shi Deqi praktykujący Shaolin Yi Jin Jing na terenie Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin (fot. autor)

Kształty dłoni formowane podczas wykonywania ćwiczeń Shaolin Yi Jin Jing



Fot. 5



Fot. 6



Fot. 7

Fot. 5. Dłoń *hu zhua* (tygrysia łapa)

Fot. 6. Dłoń *he ye zhang* (dłoń o kształcie lotosu)

Fot. 7. Dłoń *liu ye zhang* (dłoń o kształcie liścia białej wierzby)



Fot. 8



Fot. 9

Fot. 8. Dłoń *long zhua* (smocza łapa)

Fot. 9. Dłoń *wu gou* (zaciśnięta pięść)

Główne postawy przyjmowane podczas wykonywania ćwiczeń Shaolin Yi Jin Jing



Fot. 10



Fot. 11



Fot. 12

Fot. 10. Postawa „łuku” (chin. *gong bu*) - ciężar ciała spoczywa w większości na nodze wykroczonej

Fot. 11. Wysoka postawa - stopy oddalone są od siebie ok. 10-20 cm, nogi nieznacznie ugięte w kolanach, pięta stopy wykroczonej jest uniesiona, a palce stopy dotykają podłoża przed centralną częścią stopy nogi zakroczonej (ciężar ciała utrzymywany jest na nodze zakroczonej)

Fot. 12. Postawa „jeźdźca” (chin. *ma bu*) - ciężar ciała jest rozłożony równomiernie na obu nogach

Ćwiczenia Shaolin Yi Jin Jing w wykonaniu mistrza Shi Deqi

*Zamieszczone poniżej zdjęcia wykonano w październiku 2018 r.
w celu ich opublikowania w niniejszym artykule.*

Postawa przygotowawcza



Fot. 13

Stań wyprostowany w postawie zasadniczej. Pięty stykają się z sobą, ramiona są rozluźnione, a ręce swobodnie opuszczone z boków ciała. Usta są zamknięte, zęby żuchwy i górnej szczęki stykają się z sobą, a koniec języka przylega do podniebienia. Oddychaj naturalnie i swobodnie. Spoglądaj w przód, nie skupiając wzroku na jakimś określonym przedmiocie lub miejscu. Całe ciało jest wyprostowane i jednocześnie zrelaksowane. Utrzymuj spokój umysłu. Świadomie odetchnij kilkakrotnie, aby przygotować ciało i umysł do praktyki.

Oddziaływanie

Właściwe przyjęcie postawy przygotowawczej uspokaja umysł, dostosowuje oddychanie do dalszej praktyki, relaksuje całe ciało oraz sprzyja rozluźnieniu narządów wewnętrznych (fot. 13).

SHAOLIN YI JIN JING**Ćwiczenie pierwsze – część pierwsza****Strażnik Bodhisatwa Weituo³ prezentuje maczugę**

Historyczny wierszowany opis ćwiczenia:

Stań idealnie wyprostowany.

Unieś okrężnie ręce i złóż dłonie przed klatką piersiową.

Gdy umysł staje się spokojny, qi naturalnie osiada.

Spowolnij swój oddech, a twój umysł stanie się spokojny i czysty, jak źródłana woda.

Stój wyprostowany z widoczną godnością, w postawie religijnego powitania.

Twarz człowieka o czystym sercu promieniuje dostojeństwem.



Fot. 14



Fot. 15 A



Fot. 15 B



Fot. 16 A



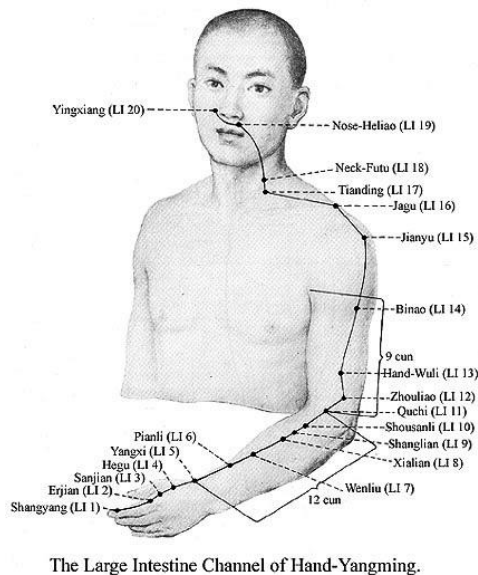
Fot. 16 B

1. Powoli odstaw lewą stopę w lewo, stając tak, aby stopy były względem siebie równoległe i rozstawione na szerokość barków. Nieznacznie ugnij nogi w kolanach. Ręce swobodnie opuszczone z boków ciała (fot.14).
2. Unieś przed sobą ręce do poziomu ramion. Wewnętrzne strony dłoni są skierowane ku sobie, a palce dłoni w przód (fot.15 A - 15 B).
3. Ugnij ręce w łokciach i złóż dłonie przed klatką piersiową w odległości ok. 10 cm od ciała. Palce dłoni są skierowane pod kątem około 30 stopni w przód, gdyż sprzyja to rozluźnieniu mięśni przedramion. Dolne części dłoni utrzymywane są przed punktem *danzhong*, usytuowanym na klatce piersiowej, pośrodku odcinka łączącego sutki. Pachy „są odkryte”; tzn. ręce nie przylegają do ciała i nie zakrywają szczelnie pach. Shaolińscy mnisi powiadają, że: *należy utrzymywać ręce w takim oddaleniu od tułowia, aby pod każdą pachą zmieściło się kurze jajo*.

Skieruj wzrok najpierw w przód, a po chwili opuść, skupiając na dłoniach. Ramiona są rozluźnione, a całe ciało zrelaksowane. Stój przez chwilę w tej postawie ze spokojnym umysłem oddychając naturalnie. Zwróć uwagę, aby nie unosić ramion i nie odwodzić łokci zbyt na boki, nie opuszczać nadmiernie barków i łokci oraz nie utrzymywać dłoni zbyt blisko klatki piersiowej (fot. 16 A – 16 B).

Cyrkulacja *qi* oraz efekty wykonywania ćwiczenia

- Ruchy tworzące niniejsze ćwiczenie regulują optymalny przepływ *qi* w meridianie ręki *yangming* (jelita grubego) - rys.1.
- Starochińskie przysłowie głosi: *Qi podąża tam, gdzie skupiasz swój umysł*. Gdy zatem łączysz z sobą dłonie świadomie oddychając, twój umysł uspokaja się, a cyrkulacja bioenergii *qi* z obu stron ciała przebiega naturalnie, właściwie, i w pełnej wzajemnej, wewnętrznej koordynacji.



Rys. 1. Meridian *yangming* (jelita grubego)
 źródło: <http://www.wingchunkwon.com> (dostęp: 2 maja 2019)

- Wykonanie powyższych ruchów wpływa korzystnie na funkcjonalność jelita grubego oraz płuc, działa kojąco na układ nerwowy, usprawnia przepływ płynów ustrojowych i krwi oraz zmniejsza zmęczenie.

SHAOLIN YI JIN JING

Ćwiczenie pierwsze – część druga

**Strażnik Bodhisatwa Weituo walcząc z demonem
 prezentuje maczugę po raz drugi**

Historyczny wierszowany opis ćwiczenia:

Stań tak, aby palce twoich stóp dotykały podłoga.

Utrzymuj dłonie otwarte na poziomie klatki piersiowej.

Stój odprężony, z wyciszonym umysłem i spokojną qi.

Beznamiętnie spoglądaj prosto przed siebie.

Rozsuń obszernie ręce na boki.

Unieś palce dłoni, starając się jednocześnie pochwycić podłogę palcami stóp.

Utrzymuj spokojny umysł, a twoje myśli stopniowo znikną.

Spoglądaj przed siebie skupiając qi w swoim wnętrzu.



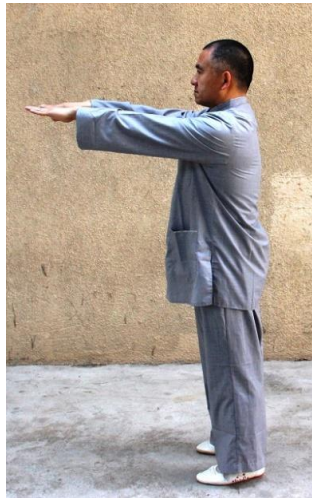
Fot. 17 A



Fot. 17 B



Fot. 18 A



Fot. 18 B



Fot. 19

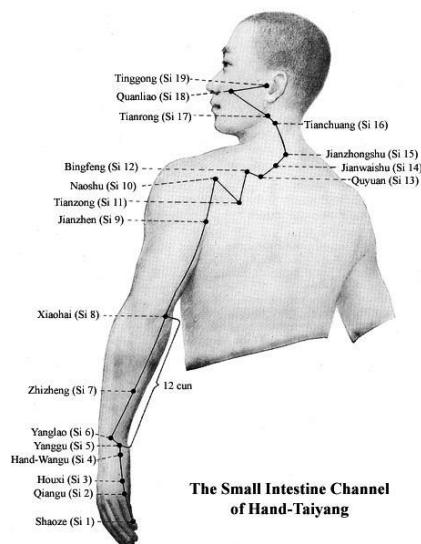


Fot. 20

1. Unieś łokcie z boków ciała umieszczając przedramiona poziomo na wysokości barków, a dłonie przed klatką piersiową. Palce dłoni skierowane są ku sobie, a wewnętrzne strony dłoni w dół (fot. 17 A - 17 B).
2. Wyciągnij ręce przed siebie. Palce dłoni skierowane są w przód, a wewnętrzne strony dłoni w dół (fot. 18 A - 18 B).
3. Rozsuń ręce poziomo na boki, utrzymując je na poziomie ramion. Palce dłoni skierowane są na boki, a wewnętrzne strony dłoni w dół (fot. 19).
4. Ugnij dłonie w nadgarstkach, kierując palce dłoni w górę, a wewnętrzne strony dłoni na boki. Palce każdej z dłoni stykają się z sobą. Skieruj spojrzenie najpierw w przód, a po chwili przed siebie, ukośnie w dół. W chwili, gdy zginasz ręce w nadgarstkach unosząc palce dłoni w górę, staraj się pochwycić podłogę palcami stóp. Z wdechami rozluźniaj ręce, a z wydechami wypychaj dłonie na boki, naciskając nimi na wyobrażone przeszkody stawiające dłoniom opór (fot. 20).
5. Oddychaj spokojnie w łagodnym skupieniu umysłu.
6. Nie unosź rąk powyżej poziomu ramion.

Cyrkulacja *qi* oraz efekty wykonywania ćwiczenia

- Ruchy tworzące to ćwiczenie regulują optymalny przepływ *qi* w meridianie ręki *taiyang* (jelita cienkiego) - rys. 2.



Rys. 2. Meridian *taiyang* (jelita cienkiego)
 źródło: <http://www.wingchunkwon> (dostęp: 2 maja 2019)

- W wyniku uniesienia i utrzymywania rąk na poziomie ramion oraz wykonywania ruchów rozpychania wewnętrznymi stronami dłoni na boki,

zostają powiększone średnice meridianów rąk, a przez to zwiększona ilość przepływającej przez nie *qi*.

- Wykonywanie tego ćwiczenia pomaga optymalnie wyregulować cyrkulację *qi* w sercu oraz płucach, usprawnia oddychanie oraz krążenie krwi i *qi* w całym organizmie.
- Ruchy tworzące niniejsze ćwiczenie wzmacniają mięśnie rąk i ramion oraz zwiększają ruchomość w obrębie stawów barkowych.
- Regularna praktyka harmonizuje funkcje jelita cienkiego oraz serca.

SHAOLIN YI JIN JING

Ćwiczenie pierwsze – część trzecia

**Strażnik Bodhisatwa Weituo podpierając dłońmi niebios
prezentuje maczugę po raz trzeci**

Historyczny wierszowany opis ćwiczenia:

Spójrz w górę na swoje dłonie podpierając nimi wrota niebios.

Chwyć palcami stóp podłoże i wyprostuj ciało.

*Utrzymuj swoje ciało, tj. nogi, tułów, ręce, szyję i głowę, w taki sposób,
w jaki czynią to rośliny.*

Zamknij usta i zaciśnij zęby.

Dociśnij język do podniebienia w celu zwiększenia ilości wydzielanej w ustach śliny.

Oddychaj przez nos aby uspokoić serce.

Zamknij dłonie w pięści i powoli umieść pięści z boków głowy.

*Wysuwając dłonie w górę użyj siły na podobieństwo unoszenia i wypychania w górę
dużego ciężaru.*



Fot. 21



Fot. 22



Fot. 23 A

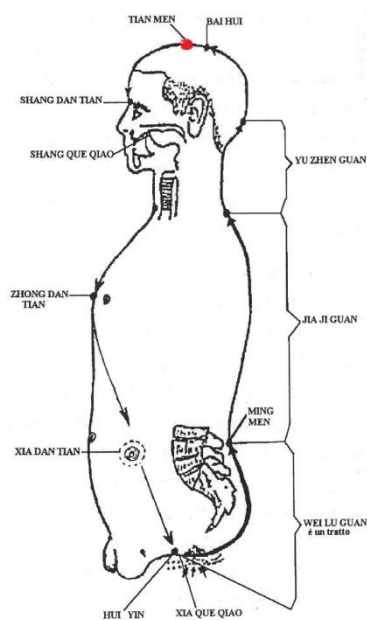


Fot. 23 B

1. Rozluźnij nadgarstki, a następnie ugnij ręce w łokciach i umieść dłonie przed sobą na poziomie klatki piersiowej. Łokcie utrzymywane są z boków ciała na poziomie ramion, wewnętrzne strony dłoni skierowane są w dół, a palce dłoni ku sobie. Przenosząc dłonie przed klatkę piersiową spoglądaj przed siebie, a po umieszczeniu ich przed klatką piersiową skieruj wzrok na dłonie (fot. 21).
2. Obróć dłonie, kierując ich wewnętrzne na zewnątrz i nieco w górę, po czym unieś je umieszczając z boków głowy, nieznacznie poniżej uszu. Utrzymuj łokcie na poziomie ramion. Palce dłoni, w tym kciuki, skierowane są ku sobie, a wewnętrzne strony dłoni w górę (fot. 22).
3. Przenieś ciężar ciała na przednie części podeszw stóp i unieś pięty. Unieś ręce z odczuciem rozciągania łokci, zwracając wewnętrzne strony dłoni w górę, a palce ku sobie. Cofnij podbródek, złącz zęby szczęki i żuchwy oraz przyłóż język do podniebienia. Utrzymuj przez chwilę tę postawę nie poruszając się (fot. 23 A – 23 B).

Zalecenia do praktyki

- Unosząc ciało i opierając jego ciężar na przedniej części podeszw stóp zwróć uwagę na utrzymanie równowagi.
- Stając na przedniej części podeszw stóp i unosząc pięty poprowadź siłę przez wnętrze ciała w górę, począwszy od stóp, przez nogi, tułów i ręce, aż do dłoni.
- Stojąc na przedniej części podeszw stóp z uniesionymi piętami wyprostuj kręgosłup i nieznacznie przenieś ciężar ciała w przód.
- Wysokość, na którą unoszone są przez ćwiczącego pięty w trakcie wykonywania niniejszego ćwiczenia powinna być dostosowana do jego możliwości zależnych od jego wieku, stanu zdrowia i sprawności ruchowej.
- W chwili, gdy unoszone dłonie mijają poziom usytuowanego na szczycie głowy punktu *tianmen* (rys. 3), skup świadomość na dłoniach i skieruj do nich *qi*.



Rys. 3. Usytuowanie punktu *tianmen* (oznaczony czerwonym punktem)
 źródło: <https://pl.pinterest.com/pin> (dostęp: 2 maja 2019)

- Oddychaj naturalnie i swobodnie.
- Unosząc ręce spoglądaj przed siebie utrzymując głowę prosto, a następnie skieruj wzrok w przód, ukośnie w dół. Nie odchylaj głowy w tył.

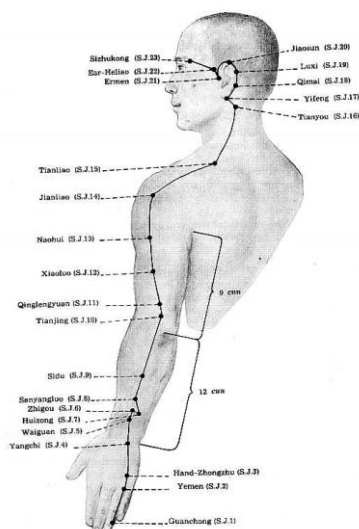
Zalecenia shaolińskich mnichów do praktyki niniejszego ćwiczenia:

Gdy stajesz na podeszwach stóp z uniesionymi piętami, utrzymuj napięte pośladki i boki tułowia, a ciało w linii prostej.

*W chwili gdy unosisz dłonie ponad punkt *tianmen* wyobraź sobie, że spoglądasz w górę. Utrzymuj zęby w czystości. Aby wytworzyć ślinę, dotknij językiem podniebienia w jamie ustnej, tuż za dziąsłami. Oddychając przez nos poczuć w sobie spokój.*

Cyrkulacja *qi* oraz efekty wykonywania ćwiczenia

- Ruchy tworzące to ćwiczenie regulują przepływ *qi* w meridianie *sanjiao* (rys. 4).



Rys. 4. Meridian *sanjiao*

źródło: <http://www.wingchunkwon.com> (dostęp: 2 maja 2019)

- W trakcie unoszenia rąk i pięt cyrkulacja bioenergii optymalnie reguluje procesy fizjologiczne i energetyczne w obrębie trzech części tułowia (chin. *sanjiao*), w którym znajdują się liczne narządy i organy wewnętrzne. Podczas wykonywania niniejszego ćwiczenia większość energii jest mobilizowana w obrębie *sanjiao*, organach wewnętrznych tułowia oraz w trzech meridianach *yin* rąk i trzech meridianach *yin* nóg.
- Wykonywanie tego ćwiczenia wpływa korzystnie na ruchomość stawów barkowych, wzmacnia mięśnie kończyn dolnych i górnych, poprawia krążenie krwi, wzmacnia kręgosłup, płuca oraz przeponę.

SHAOLIN YI JIN JING

Ćwiczenie drugie

Chwyć gwiazdę i rozdziel gwiazdne konstelacje

Historyczny wierszowany opis ćwiczenia:

Wyciągnij dłonie ukośnie w górę, a następnie rozsuń na boki.

Zamknij powoli pięści, w razie potrzeby używając siły.

Otwórz dłonie, a następnie jedną z nich podeprzyj niebo,

utrzymując ją nad sobą z boku ciała.

Skup wzrok na uniesionej dłoni.

Wdychaj powietrze przez nos, a wydychaj przez usta.

Powoli wykonaj takie same ruchy w przeciwnym kierunku, przenosząc spojrzenie z lewej, na prawą stronę ciała.



Fot. 24



Fot. 25



Fot. 26



Fot. 27



Fot. 28 A



Fot. 28 B



Fot. 29



Fot. 30



Fot. 31



Fot. 32

1. Opuść pięty na podłoże. Zamknij dłonie w pięści i rozsuń ręce na boki (fot. 24).
2. Otwórz dłonie kierując ich wewnętrzne strony w dół. Skieruj wzrok najpierw horyzontalnie przed siebie, a następnie ukośnie w przód i w dół (fot. 25).
3. Obróć ciało w lewo, ugnij nieznacznie nogi w kolanach i opuść prawą dłoń, przenosząc ją okrężnie w lewo i umieszczając przed talią, z lewej strony ciała, w pobliżu zewnętrznej części kości biodrowej (fot. 26 – 28 A).
4. Jednocześnie umieść lewą dłoń z tyłu ciała, delikatnie dotykając nią punkt *mingmen* (fot. 28 B). Skieruj wzrok na prawą dłoń.
5. Wyrzucić ciało i nogi w kolanach, a następnie przenieś prawą dłoń przed przednią częścią ciała i unieś w górę z prawej strony, podążając za nią wzrokiem. Po uniesieniu dłoni rozluźnij nadgarstek, nieznacznie ugnij rękę w łokciu i minimalnie opuść dłoń. Środkowe palce uniesionej dłoni powinny się znajdować nad usytuowanym na ramieniu punktem *jianyu* (rys. 5) meridianu jelita grubego (chin. *yangming*) – fot. 29.



Rys. 5. Usytuowanie punktu *jianyu*
 źródło: <http://www.tcmwindow.com> (dostęp: 2 maja 2019)

6. Przyłóż delikatnie lewą dłoń do punktu *mingmen* (fot. 33) i skup uwagę na tym punkcie.



Fot. 33. Usytuowanie punktu *mingmen*
 źródło <http://www.tcmwindow.com> (dostęp: 2 maja 2019)

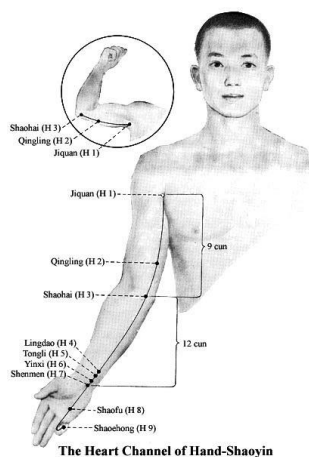
7. Utrzymuj tę postawę przez pewien czas, a następnie umieść ręce z boków ciała na poziomie ramion, z wewnętrznymi stronami dłoni skierowanymi w górę (fot. 30).
8. Wykonaj powyższe ruchy na przeciwną stronę, unosząc w górę lewą dłoń, z lewej strony ciała i umieszczając prawą na punkcie *mingmen* (fot. 31 - 32).

Zalecenia do praktyki

- Podczas obracania ciała, w pierwszej kolejności porusz talia, następnie dłonią, nadgarstkiem, ramieniem i na końcu ręką.
- Patrząc na uniesioną dłoń skup umysł na punkcie *mingmen*.
- Nadgarstek uniesionej ręki powinien być rozluźniony.
- Obszerność ruchów rąk zależy od zakresu ruchomości szyji i barków.
- Utrzymując dłoń w górze unikaj wypychania brzucha w przód (raczej go wciągnij).
- Właściwie skoordynuj ruchy rąk.
- Cały czas bądź zrelaksowany.
- Kontroluj oddech wdychając powietrze przez nos.
- Przenieś spojrzenie z lewej strony na prawą wzrokiem przepelnionym duchową siłą.

Cyrkulacja *qi* oraz efekty wykonywania ćwiczenia

- Niniejsze ćwiczenie reguluje przepływ *qi* w meridianie ręki *shaoyin* (serca) - rys. 6.



Rys. 6. Meridian *shaoyin* (serca)
 źródło: <http://www.wingchunkwon> (dostęp: 2 maja 2019)

- Na skutek unoszenia i opuszczania rąk oraz ich ruchów rotacyjnych z jednoczesnym skupianiem wzroku na dłoniach oraz koncentracją umysłu na punkcie *mingmen*, energia *qi* sprawniej dociera do nerek oraz punktu *mingmen*.
- Ruchy tworzące niniejsze ćwiczenie zwiększają ruchomość szyi, ramion i talii oraz wzmacniają obszar talii i nerek, co w sumarycznym efekcie usprawnia procesy przeciwdziałające starzeniu się organizmu.
- Regularna praktyka harmonizuje współdziałanie serca, jelita cienkiego oraz płuc.

SHAOLIN JI JIN JING

Ćwiczenie trzecie

Pociągnij dziewięć byków w tył za ogony

Historyczny wierszowany opis ćwiczenia:

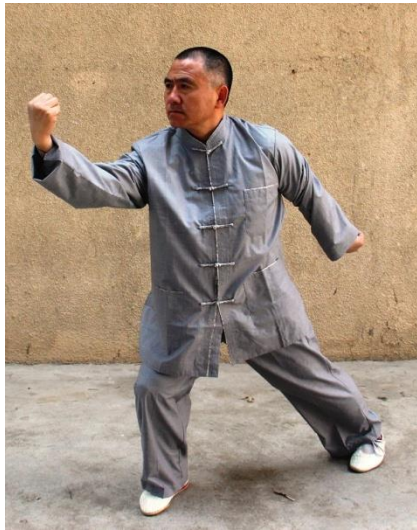
Stań w postawie „łuku” z przednią nogą zgiętą w kolanie, a tylną nogą prostą.

*Poruszaj biodrami w przód i w tył, a wówczas qi będzie swobodnie krążyć
 w rozluźnionej, zrelaksowanej jamie brzusznej.*

Skoncentruj umysł na barkach.

W chwili, gdy wyobrażasz sobie, że ciągniesz byka za ogon zaciśnij mocno pięści.

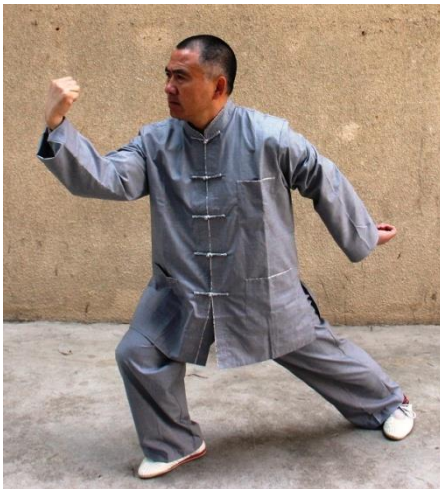
Używaj właściwie siły rąk, skupiając jednocześnie wzrok na pięści przed sobą.



Fot. 34



Fot. 35



Fot. 36



Fot. 37



Fot. 38



Fot. 39



Fot. 40

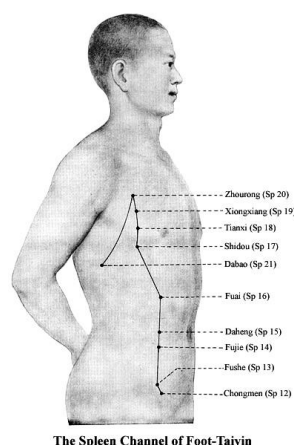
1. Ugnij lekko nogi w kolanach, obróć ciało w prawo, wykonaj krok prawą nogą, i przyjmij postawę „łuku”. Wsuń prawą ręką w przód na poziomie twarzy, a lewą przenieś za siebie, utrzymując ją na poziomie odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Powoli i równocześnie zamknij dłonie w pięści, zginając palce począwszy od najmniejszych, a na kciukach skończywszy. Wewnętrzne strony pięści skierowane są w górę. Skup wzrok na prawej pięści (fot. 34).
2. Przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną, lekko uginając ją w stawie kolanowym. Obróć tułów w prawo, równocześnie obracając ramiona, a na końcu „spiralnie” ręce: prawą rękę na zewnątrz, a lewą do wewnątrz, zginając je w stawach łokciowych. Skup wzrok na pięści prawej ręki (fot. 35).
3. Przenieś ciężar ciała na nogę wykroczną, zginając ją w stawie kolanowym, i przyjmij postawę „łuku”. Skieruj nieznacznie tułów w lewo obracając się w talii. Przenieś jednocześnie w lewo ramiona i ręce. Rozluźnij ramiona i wyciągnij prawą rękę w przód, a lewą przenieś za siebie w tył. Skup wzrok na pięści prawej ręki (fot. 36).
4. Powtórz powyższe ruchy trzykrotnie. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, i unosząc ciało, dostaw do niej lewą tak, aby twoje stopy były rozstawione względem siebie równolegle na szerokość ramion, przyjmując tym samym postawę wyjściową, rozpoczynającą praktykę niniejszego ćwiczenia. Ręce są rozluźnione i swobodnie opuszczone z boków ciała. Skieruj wzrok przed siebie horyzontalnie w przód, a następnie powoli opuść ukośnie w dół (fot. 37).
5. Wykonaj powyższe ruchy „lustrzanie”, tj. na lewą stronę (fot. 38 – 40).

Zalecenia do praktyki

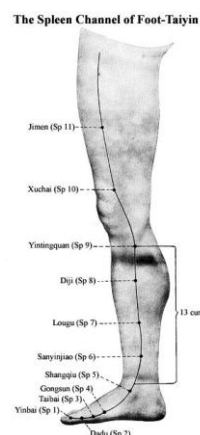
- Obrót ciała rozpocznij od obszaru talii, następnie ramion i na końcu rąk, z właściwą do wykonania ruchu siłą.
- Brzuch powinien być rozluźniony, a wzrok skupiony na dłoni lub pięści utrzymywanej przed sobą.
- Precyzyjnie skoordynuj ruchy przenoszenia ciężaru ciała w przód i w tył z obrotami tułowia w obszarze talii oraz użyciem właściwej siły rąk.
- W trakcie przenoszenia ciężaru ciała zwróć uwagę na utrzymanie równowagi.
- Nie używaj nadmiernie siły rąk, aby twoje ruchy nie stały się sztywne.
- Zwróć uwagę na prawidłową rotację rąk i umieszczanie pięści we właściwym położeniu.
- Rozluźnij ramiona, aby ruchy były swobodne i naturalne.
- W pierwszej fazie ruchu grzbiet pięści przyciągniętej przed klatkę piersiową powinien być skierowany w przód, a w końcowej fazie w bok.

Cyrkulacja *qi* oraz efekty wykonywania ćwiczenia

- Ruchy tworzące niniejsze ćwiczenie regulują przepływ *qi* w meridianie nogi *taiyin* (śledziony).



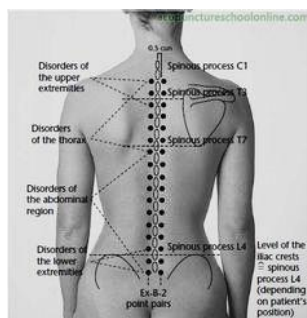
Rys. 7



Rys. 8

Rys. 7 – 8. Meridian nogi *taiyin* (śledziony)
 źródło: <http://www.wingchunkwon.com> (dostęp: 2 maja 2019)

- Regularna praktyka harmonizuje funkcje śledziony, serca oraz płuc.
- Obracanie tułowia ze skrętem w obszarze talii w połączeniu z ruchami ramion i łopatek pobudza cyrkulację *qi* na plecach: w obrębie punktów: *huatuo jiaji* (fot. 41) tj. dwóch ciągów siedemnastu punktów akupunkturowych, biegnących równoległe do kręgosłupa, z obu jego stron, a także punktów *feishu* (rys. 9) i *xinshu* (rys 10). Ruchy te ponadto rozszerzają meridiany serca i płuc, zwiększając w ich obrębie cyrkulację *qi*.



Fot. 41



Rys. 9



Rys. 10

Fot. 41. Usytuowanie punktów *huatuo jiaji*
 źródło: <http://acupuncture-school-online.com> (dostęp: 2 maja 2019)

Rys. 9. Usytuowanie punktu *feishu*
 źródło: <http://www.tcmwindow.com> (dostęp: 2 maja 2019)

Rys. 10. Usytuowanie punktu *xinshu*
 źródło: <http://www.tcmwindow.com> (dostęp: 2 maja 2019)

- Skoordynowane ruchy nóg poprawiają krążenie krwi w kończynach dolnych, przeciwdziałając np. miażdżycy, wzmacniają mięśnie nóg oraz zwiększają ich elastyczność, co w efekcie końcowym przekłada się na poprawę ogólnej sprawności motorycznej ćwiczącego.

SHAOLIN YI JIN JING

Ćwiczenie czwarte

**Zsuń pięty i wysuń dłonie ruchem
przypominającym białego żurawia rozpościerającego skrzydła**

Historyczny wierszowany opis ćwiczenia:

Skoncentruj się do tego stopnia, że twoje oczy zaczną błyszczeć.

Pochyl ciało w przód i z pełnią sił wykonaj pchnięcie dłońmi przed siebie.

Kłaśnij dłońmi przeganiając złe duchy.

Cofając ręce gromadź w sobie moc.

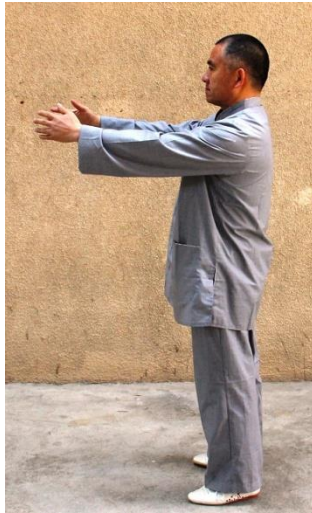
Wykonaj ćwiczenie siedem razy.



Fot. 42



Fot. 43



Fot. 44



Fot. 45



Fot. 46 A



Fot. 46 B



Fot. 47 A

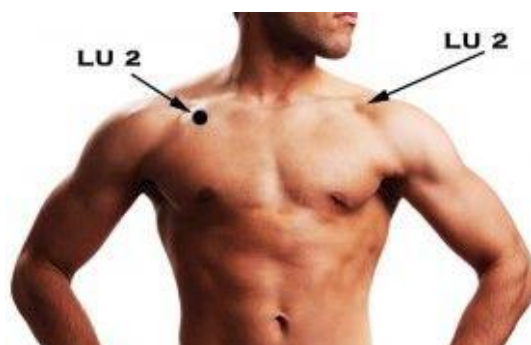


Fot. 47 B



Fot. 48

1. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę i dostaw do niej prawą, stając stopami rozstawionymi względem siebie równoległe na szerokość ramion. Unieś ręce z boków ciała na wysokość ramion, kierując wewnętrzne strony dłoni w przód (fot. 42).
2. Przenieś ręce poziomo przed klatkę piersiową i utrzymuj je w pozycji przypominającej trzymanie w wyciągniętych dłoniach kuli. Palce dłoni są wyprostowane (fot. 43 – 44).
3. Zbliź dłonie do klatki piersiowej umieszczając je przed punktami *yunmen* usytuowanymi pod obojczykami (fot. 49) i kierując palce dłoni w górę. Skieruj wzrok w najpierw przód, a po chwili przed siebie ukośnie w dół (fot. 45).



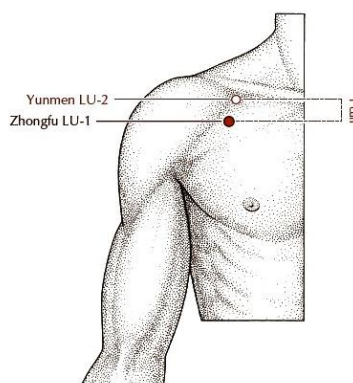
Fot. 49. Usytuowanie punktów *yunmen*
 źródło: <https://www.bigtreehealing.com> (dostęp: 2 maja 2019)

4. Rozsuń nieznacznie dłonie umieszczając je przed pachami. Rozluźnij ramiona. Wykonaj dłońmi powolne, poziome pchnięcie w przód. Palce dłoni skierowane są w górę, a wewnętrzne strony dłoni w przód (punkty *laogong* skierowane są w przód). Po wykonaniu pchnięcia, ręce są całkowicie wyprostowane, lecz jednocześnie rozluźnione (fot. 46 A - 46 B).
5. Zginając nieznacznie ręce w łokciach skieruj palce dłoni w przód, a punkty *laogong* ku podłozu. Palce dłoni nie stykają się z sobą. Skieruj wzrok w przód. Twoje spojrzenie powinno wyrażać zdeterminowanie i zaciętość (fot. 47 A - 47 B).
6. Rozluźnij nadgarstki, ugnij ręce w łokciach, skieruj palce dłoni w górę i zbliż dłonie o kształcie „liścia wierzby” (fot. 7) do klatki piersiowej, ponownie umieszczając je przed punktami *yunmen*. Skieruj wzrok najpierw przed siebie, a po chwili powoli opuść, spoglądając ukośnie w dół (fot. 48).
7. Powtórz całe ćwiczenie od trzech do siedmiu razy.

Zalecenia do praktyki

- Podczas wysuwania rąk w przód utrzymuj ciało wyprostowane i ściągnij łopatki.
- Twój wzrok powinien wyrażać determinację i zawziętość.
- Wsuń ręce w przód ruchem przypominającym otwieranie dłońmi okiennych skrzydeł, a następnie ustaw dłonie poziomo tak, jakbyś miał nimi „wcisnąć niewielki pagórek w podłozę”. Skieruj wewnętrzną siłę przez ręce do dłoni.
- Wsuwaj przed siebie ręce tak płynnie, jak „ruch fal morskiego przypływu”.
- Zbliżając dłonie do ciała uformuj je w kształt „liścia lotosu” (fot. 6), natomiast gdy umieszczasz je przed punktami *yunmen*, uformuj je w kształt „liścia wierzby” (fot. 7).
- Podczas zbliżania dłoni do klatki piersiowej wdychaj swobodnie, a wysuwając dłonie w przód głęboko wydychaj powietrze.
- Zgodnie z założeniami TCM „płuca są domem *qi* i regulują oddech”. Zgodnie z tym, oddychaj „pełną piersią”, nie napinając i nie usztywniając przy tym klatki piersiowej.

- Wsuwaj ręce do przodu nie używając siły fizycznej, lecz wykorzystując moc wewnętrzną.
- Ruchy dłoni, rąk, ramion i klatki piersiowej wspomagają otwieranie i zamykanie niektórych punktów akupunkturowych, jak np. *yunmen* i położony nieco poniżej punkt *zongfu*.

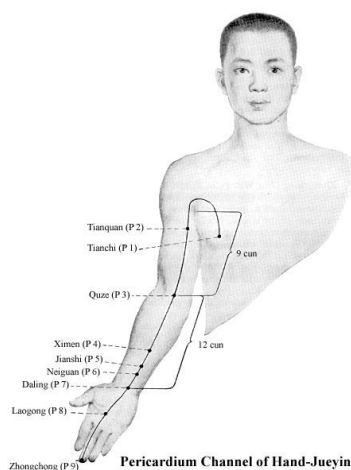


Rys. 11. Usytuowanie punktów *yunmen* oraz *zongfu*
 źródło: <https://pl.pinterest.com> (dostęp: 2 maja 2019)

- Ruchy tworzące to ćwiczenie doprowadzają do zgromadzenia większej ilości świeżego powietrza w płuchach oraz *qi* w klatce piersiowej, wpływają pozytywnie na jakość i regularność oddechu oraz usprawniając krążenie *qi* i krwi, wzmacniają mięśnie klatki piersiowej, pleców i rąk oraz serce i kręgosłup.

Cyrkulacja *qi*

- Ruchy tworzące to ćwiczenie regulują przepływ *qi* w meridianie ręki *jueyin* (osierdzia) – rys. 12.



Rys. 12. Meridian *jueyin* (osierdzia)
 źródło: <http://www.wingchunkwoon> (dostęp: 2 maja 2019)

SHAOLIN YI JIN JING**Ćwiczenie piąte****Dziewięć duchów wyciąga miecze**

Historyczny wierszowany opis ćwiczenia:

Obróć głowę w bok i ugnij rękę w stawie łokciowym.

Przenieś dłoń wokół głowy i pociągnij za ucho.

Odsłoń prawą pachę, a lewą szczelnie zasłoń.

*Kołysz głową w synchronizacji z ruchem prawej ręki, naciskając
jednocześnie lewą dłoń na łopatkę.*

Rozsuń ręce na boki z pełnią siły.

*Oddychając naturalnie i utrzymując ciało wyprostowane, zmień
postawę na przeciwną.*



Fot. 50 A



Fot. 50 B



Fot. 51 A



Fot. 51 B



Fot. 52



Fot. 53 A



Fot. 53 B



Fot. 54



Fot. 55 A



Fot. 55 B



Fot. 56



Fot. 57

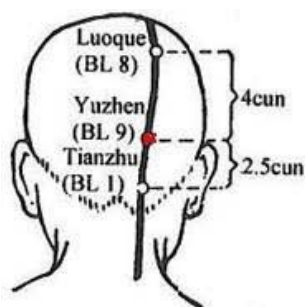


Fot. 58 A



Fot. 58 B

1. Obróć ciało w prawo.
2. Przenieś prawą dłoń w pobliże żeber, utrzymując ją poziomo i kierując jej wewnętrzną stronę w górę. Umieść lewą dłoń (również utrzymywaną poziomo) nad prawą dłonią, kierując jej wewnętrzną stronę w dół. Postawa ta przypomina trzymanie w dłoniach niewielkiej, niewidzialnej piłki z prawej strony ciała (fot. 50 A – 50 B).
3. Obracając się nieznacznie w prawo, opuść prawą dłoń z prawej strony ciała za siebie, kierując wewnętrzną stronę dłoni w dół, jednocześnie unosząc przed sobą lewą dłoń i kierując jej wewnętrzną stronę w górę. Ręce są względem siebie antagonistycznie wyciągnięte w dół i w górę (nie są sztywne). Skieruj wzrok w prawo, ukośnie w dół (fot. 51 A – 51 B).
4. Obróć ciało w lewo.
5. Zginając nieznacznie prawą rękę w łokciu unieś prawą dłoń powyżej głowy, kierując jej wnętrze w dół. Równocześnie opuść lewą rękę z lewej strony ciała, umieszczając lewą dłoń nieco za sobą, na poziomie bioder. Skieruj wzrok w lewo, ukośnie w dół (fot. 52).
6. Przenieś prawą dłoń okrężnie wokół głowy, za ucho, a następnie przykryj nią małżowinę uszną. Przenieś lewą dłoń za siebie i zginając lewą rękę w łokciu unieś ją, kładąc zewnętrzną stroną na kręgosłupie. Palce lewej dłoni skierowane są w górę (fot. 53 A – 53 B).
7. Przesuń prawą dłoń w tył i naciśnij środkowym palcem dłoni na ucho.
8. Naciśnij delikatnie na usytuowany na potylicy punkt *yuzhen* (rys. 13).



Rys. 13. Usytuowanie punktu *yuzhen*

Źródło: <http://www.acupuncture.com> (dostęp: 2 maja 2019)

9. Obróć ciało i głowę w lewo, skupiając wzrok na opuszkach palców prawej dłoni obejmującej głowę z lewej strony (fot. 54, 55 A – 55 B).
10. Obróć ciało w prawo, rozsuń ręce na boki na poziomie ramion i z wdechem rozszerz klatkę piersiową. Z pierwszym wdechem skieruj wzrok w górę, a z wydechem, i kolejnymi oddechami, spoglądaj przed siebie. Wewnętrzne strony dłoni skierowane są w dół, a palce na boki. Utrzymuj tę postawę przez chwilę, spokojnie i miarowo oddychając (fot. 56).
11. Ugnij nogi w kolanach i obróć górną część ciała w prawo. Przenieś okrężnie lewą dłoń wokół głowy i połącz na prawym uchu, natomiast prawą dłoń umieść na kręgosłupie tak, jak poprzednio lewą dłoń, tak wysoko, jak tylko zdołasz. Skieruj

palce prawej dłoni w górę. Uwypuklij klatkę piersiową. Skieruj wzrok na piętę prawej nogi i utrzymuj przez chwilę tę postawę (fot. 57, fot 58 A – fot. 58 B).

12. Obróć ciało w prawo, wyprostuj nogi w kolanach i skieruj twarz w przód. Ponownie rozsuń ręce na boki, na poziom barków. Wewnętrzne strony dłoni z punktami *laogong* skierowane są w dół. Spoglądaj najpierw w przód, a po chwili ukośnie w dół (fot. 56).

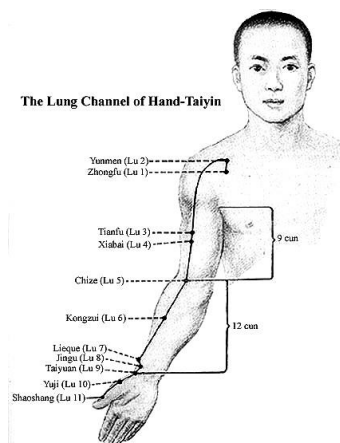
13. Wykonaj powyższe ruchy raz jeszcze z przeciwnej strony.

Zalecenia do praktyki

- Użyj siły mięśni podczas skręcania i obracania ciała, zachowując jednocześnie elastyczność i równowagę.
- Oddychaj swobodnie podczas wykonywania wszystkich ruchów, także wtedy, gdy koordynujesz je z oddechem.
- Zakres obrotu głowy może być różny u różnych osób, w zależności od ich fizycznych możliwości.
- Osoby chorujące na nadciśnienie, słabsze, starsze oraz mające problemy z ruchomością kręgosłupa w obrębie odcinka szyjnego, powinny wykonywać niniejsze ćwiczenie powoli i w rozluźnieniu.
- Unikaj całkowitego rozluźnienia dłoni ułożonej na kręgosłupie. Zadbaj o świadome utrzymywanie jej przy ciele, lekko naciskając ją na kręgosłup.
- W trakcie wykonywania ćwiczenia utrzymuj ciężar ciała na obu nogach. Nie przenoś większości ciężaru ciała tylko na jedną nogę.
- W czasie obracania głowy bądź zrelaksowany. Nie obracaj jej zbyt mocno lub gwałtownie, aby nie nadwyrężyć szyi.
- Gdy ciało elastycznie rozciąga się i skręca, drogi przepływu *qi* są naprzemiennie, rytmicznie otwierane i zamykane. Dzięki temu żołądek i śledziona są masowane, a nerki wzmacniane. Ruchy oddziałują na cyrkulację *qi* kierując ją między innymi do punktów *yuzhen* (rys. 13) i *jiaji* (fot. 41).
- Ruchy tworzące to ćwiczenie wzmacniają mięśnie szyi, ramion, pleców i talii, poprawiając jednocześnie ruchomość wszystkich stawów ciała zaangażowanych w ich wykonanie.
- Regularne wykonywanie tego ćwiczenia wpływa korzystnie na funkcjonalność płuc, jelita grubego, żołądka oraz nerek.

Cyrkulacja *qi*

- Ruchy składające się na niniejsze ćwiczenie regulują optymalny przepływ *qi* w meridianie ręki *taiyin* (płuc) – rys. 14.



Rys. 14. Meridian *taiyin* (płuc)
 źródło: <http://www.wingchunkwon> (dostęp: 2 maja 2019)

SHAOLIN YI JIN JING

Ćwiczenie szóste

Przysiadź trzykrotnie kładąc trzy tace na podłożu

Historyczny wierszowany opis ćwiczenia:

Przyciśnij język do podniebienia i skup umysł na zębach.

Utrzymuj oczy otwarte i błyszczące, a zęby mocno zaciśnięte.

Rozstaw nogi i stań w postawie „jeźdźca”.

*Kucając wyobraź sobie, że naciskasz dłońmi na jakiś przedmiot, starając się
 wgnieść go w podłoże.*

Obróć dłonie wewnętrznymi stronami w górę.

Prostując nogi wyobraź sobie, że unosisz dłońmi ciężki przedmiot.

Wdychaj powietrze przez nos, a wydychaj przez usta.

*„Zakorzeń” stopy zwracając uwagę, aby były one ustawione
 względem siebie równolegle.*



Fot. 59



Fot. 60



Fot. 61



Fot. 62



Fot. 63



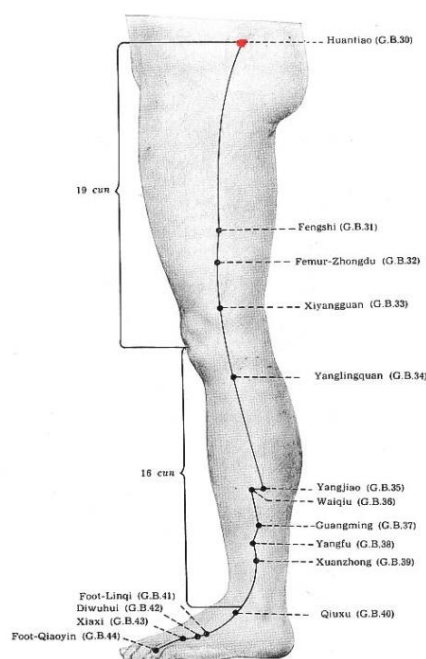
Fot. 64



Fot. 65

1. Przenieś lewą stopę w lewo i stań stopami rozstawionymi względem siebie równolegle na szerokość ramion. Palce stóp skierowane są w przód. Rozsuń ręce na boki, na poziomie ramion. Utrzymuj dłonie poziomo. Palce dłoni są proste, lecz nie sztywne. Skieruj wzrok w przód, a następnie opuść powoli ukośnie w dół (fot. 59).

2. Lekko przykucnij, zginając nogi w kolanach. Rozluźnij ramiona i opuść ręce, zginając je w łokciach. Opuść dłonie z boków ciała do poziomu usytuowanych z boków bioder punktów *huantiao* (rys. 15). Wewnętrzne strony dłoni skierowane są w dół, a ich palce na boki. Skieruj wzrok najpierw przed siebie, a gdy przykucniesz, na podłoże, ukośnie w dół. Podczas wydechu wymów dźwięk „HA!”, pod koniec artykulacji tego dźwięku umieszczając koniec języka pomiędzy zębami górnej szczęki i żuchwy (fot. 60).



Rys. 15. Usytuowanie punktu *huantiao*
 źródło: <http://www.innerpath.com> (dostęp: 2 maja 2019)

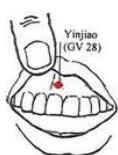
3. Skieruj wewnętrzne strony dłoni w górę i powoli wstań, prostując nogi w kolanach z rękami lekko ugiętymi w łokciach, unosząc dłonie z boków ciała do poziomu ramion. Skieruj wzrok przed siebie (fot. 61 – 62).
4. Powtórz ruchy tworzące niniejsze ćwiczenie jeszcze dwukrotnie. Kucając drugi raz opuść biodra do poziomu kolan, a za trzecim razem tak nisko, jak tylko zdołasz. Zwróć uwagę, aby ręce w trakcie ich opuszczania i unoszenia nie były sztywne (fot. 63 – 65).

Zalecenia do praktyki

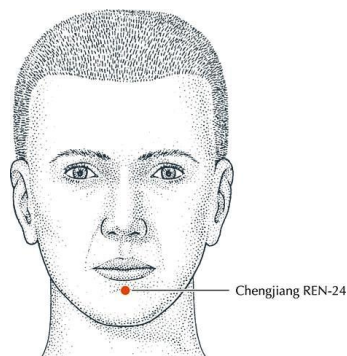
- Kucając rozluźnij talię oraz pośladki.
- Kucając, naciskaj dłońmi w dół, a wstając wyobrażaj sobie, że trzymasz w dłoniach duży ciężar.
- Dostosuj głębokość przykucnięć do twojego aktualnego stanu zdrowia oraz możliwości, zależnych między innymi od ruchomości stawów, wieku, kondycji fizycznej itp. Wykonując ćwiczenie postępuj rozważnie, aby nie doprowadzić do nadmiernego obciążenia mięśni i stawów.

- Wykonując ćwiczenie utrzymuj tułów i głowę prosto. Nie pochylaj się w przód, ani nie odchylaj w tył.
- Podczas wydawania dźwięku „HAI”, modulowanego w gardle, lekko otwórz usta i rozluźnij dolną wargę, koncentrując się na usytuowanym na górnej szczęce punkcie *yinjiao* (rys. 16).

Uwaga! Wydając dźwięk „HAI” nie skupiaj uwagi na punkcie *chengjiang* (rys. 17) położonym poniżej punktu *yinjiao*.



Rys. 16



Rys. 17

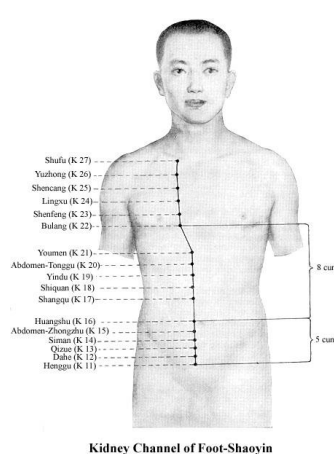
Rys. 16. Usytuowanie punktu *yinjiao*
 źródło: <http://www.acupuncture.com> (dostęp: 2 maja 2019)

Rys. 17. Usytuowanie punktu *chengjiang*
 źródło: <https://provinceapothecary.ca> (dostęp: 2 maja 2019)

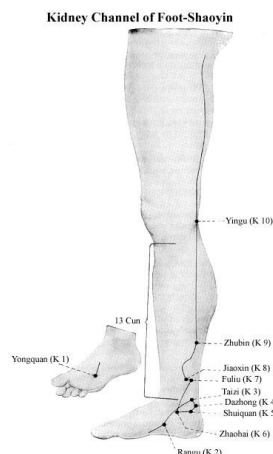
- Gdy w trakcie wykonywania niniejszego ćwiczenia sprawisz, że na skutek emocjonalnej koncentracji twoje oczy zaczną błyszczeć, utrzymuj usta zamknięte, dotykając językiem do podniebienia.
- Wykonując ćwiczenie utrzymuj tułów pionowo, a mięśnie rozluźnione.
- Regularna praktyka tego ćwiczenia przynosi korzyści nerkom, pęcherzowi moczowemu, wątrobie, płucom oraz sercu.
- Zginanie i prostowanie nóg w połączeniu z wydawniem dźwięku „HAI” usprawnia procesy podnoszenia *qi* do klatki piersiowej i opuszczania jej do brzucha, zwiększa przepływ krwi przez serce oraz płynów ustrojowych przez nerki, a także pozytywnie usprawnia wzajemne interakcje tych organów względem siebie.
- Wykonywanie tego ćwiczenia zwiększa siłę mięśni nóg, obszaru talii i brzucha oraz gromadzi *qi* w dolnym *dantian*.

Cyrkulacja *qi*

- Ruchy tworzące to ćwiczenie regulują przepływ *qi* w meridianie nogi *shaoyin* (nerek) – rys.18 - 19.



Rys. 18



Rys. 19

Rys. 18 – 19. Meridian *shaoyin* (nerek)
 źródło: <http://www.wingchunwoon> (dostęp: 2 maja 2019)

SHAOLIN YI JIN JING

Ćwiczenie siódme

Zielony smok wysuwa szpony

Historyczny wierszowany opis ćwiczenia:

Zielony smok wysuwa szpony poszukując perły mądrości.

Przenosi przed sobą i wysuwa najpierw lewą „szponiastą” łapę, a następnie prawą.

Zamknij lewą dłoń w pięść i umieść przy talii, z boku tułowia, a następnie

unieś i wysuń prawą „smoczą” dłoń, odsłaniając punkty yunmen.

Gdy obracasz ciało skręcając je w talii i brzuchu, qi okrąża twoje ramiona i plecy.

Gdy uregulujesz oddech do łagodnego westchnienia, delikatnego jak szept wiatru,

tygrys i smok zostaną okiełznane.

Mnisi wykonują to ćwiczenie ze spokojnym umysłem, w trosce

o zdrowie swoich dłoni.

Gdy qi przepłynie przez twoje ręce, ramiona i plecy, pochyl się

i opuść dłoń poniżej kolan.

Stań wyprostowany patrząc przed siebie, ze spokojnym umysłem, wyciszając myśli.



Fot. 66



Fot. 67



Fot. 68



Fot. 69



Fot. 70



Fot. 71 A



Fot. 71 B



Fot. 72



Fot. 73



Fot. 74



Fot. 75



Fot. 76



Fot. 77



Fot. 78



Fot. 79

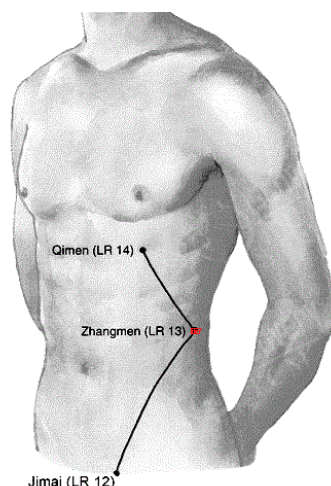


Fot. 80



Fot. 81

1. Odstaw lewą stopę w lewo, stając stopami rozstawionymi równolegle względem siebie na szerokość ramion. Unieś ręce z boków ciała na wysokość ramion. Wewnętrzne strony dłoni punktami *laogong* skierowane są w górę. Spoglądaj prosto przed siebie (fot. 66).
2. Zamknij dłonie w pięści. Umieść pięści z boków ciała przy talii na punktach *zhangmen* (rys. 20), usytuowanych na meridianach *jueyin* (wątroby). Grzbiety pięści skierowane są w dół. Spoglądaj najpierw horyzontalnie w przód, a następnie powoli opuść wzrok przed sobą, ukośnie w dół (fot. 67).



Rys. 20. Usytuowanie punktu *zhangmen*
 Źródło: <https://nicholassieben.com> (dostęp: 2 maja 2019)

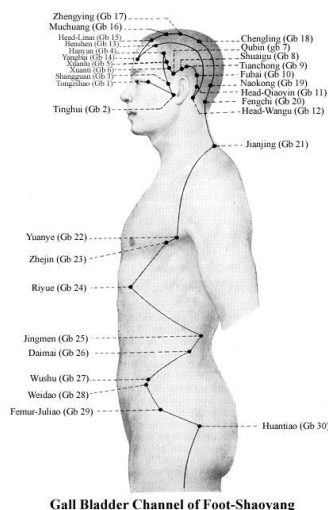
3. Otwórz prawą pięść. Unieś prawą dłoń do poziomu piersi z prawej strony ciała, następnie wysuń ją ukośnie w prawo i w dół, umieszczając na poziomie bioder. Wewnętrzna strona dłoni zwrócona jest w górę. Skieruj spojrzenie na prawą dłoń (fot. 68).
4. Unieś prawą dłoń z prawej strony ciała do poziomu brody, zginając prawą rękę w łokciu oraz w nadgarstku. Skup wzrok na prawej dłoni (fot. 69).
5. Uformuj prawą dłoń w kształt „smoczej łapy” rozsuwając palce dłoni i kierując je w lewo (fot. 70).
6. Obróć ciało w lewo przenosząc poziomo prawą dłoń w lewo, podążając wzrokiem za prawą dłonią. Po wysunięciu prawej dłoni w lewo zwróć wzrok w kierunku, który wskazuje prawa dłoń (fot. 71 A – 71 B).
7. Rozluźnij palce prawej dłoni. Obróć górną część ciała w lewo, a następnie pochyl w dół, opuszczając prawą dłoń obok lewej stopy. Wewnętrzna strona prawej dłoni skierowana jest w dół. Skieruj wzrok na prawą dłoń (fot. 72 – fot. 73).
8. Będąc pochylonym, przenieś okrężnie tułów w prawo z jednoczesnym, okrężnym, przeniesieniem przed sobą (tuż nad podłożem) prawej dłoni, umieszczając ją po zewnętrznej stronie prawej stopy. W trakcie ruchu utrzymuj wzrok skupiony na prawej dłoni (fot. 74).
9. Obróć rotacyjnie prawą dłoń w prawo, zamykając ją w pięść. Wewnętrzna strona pięści skierowana jest w przód (fot. 75).
10. Wyprostuj ciało unosząc prawą pięść i umieszczając ją z prawej strony tułowia na punkcie *zhangmen*. Po zakończeniu ruchu pięści znajdują się z boków ciała na tym samym poziomie, a ich wewnętrzne strony zwrócone są w górę. Skieruj wzrok najpierw prosto przed siebie, a po chwili opuść ukośnie w dół, na podłoże (fot. 76).
11. Wykonaj opisane powyżej ruchy na drugą stronę (w „lustrzany” sposób), wykonując je lewą ręką (fot. 77 – fot. 81).

Zalecenia do praktyki

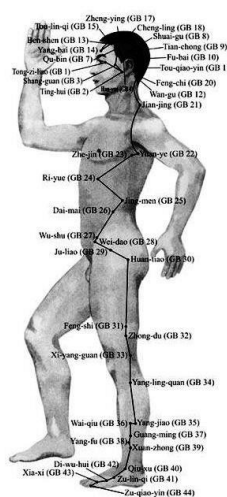
- Wykorzystaj siłę ramion oraz mięśni grzbietu do wykonania ruchów pochylenia ciała i opuszczenia ręki w połączeniu z naciskiem dłonią w dół. Powyższe ruchy wykonaj płynnie i swobodnie, we właściwej wzajemnej koordynacji.
- Podążaj wzrokiem w skupieniu za ruchem „smoczej dłoni”.
- Dostosuj głębokość pochylenia ciała do swoich możliwości wynikających z wieku, tuszy, kondycji i elastyczności ciała. Jeśli twoja gibkość jest ograniczona, pochylaj tułów jedynie do momentu, w którym zaczniesz odczuwać dyskomfort. Wykonanie ćwiczenia będzie w pełni poprawne, jeśli wykonawszy skłon, przeniesiesz okrężnie opuszczoną „smoczą” dłoń np. na poziomie kolan.
- Zwróć uwagę, aby w trakcie pochylenia ciała w przód nie czynić tego nadmiernie, gdyż wówczas stracisz równowagę. W takiej sytuacji, aby utrzymać stabilność, będziesz zmuszony ugiąć nogi w kolanach.
- Pamiętaj, że zgodnie z zasadami TCM „obie strony talii są we władaniu wątroby, będącej domem krwi, zaś pobliskie nerki są domem reprodukcji esencji *jing*”.
- Ruchy obracania górnej części ciała, skłony oraz wysuwanie rąk z dłońmi ukształtowanymi w „smocze łapy”:
 - rozciągają i „rozluźniają” klatkę piersiową uelastyczniając boki tułowia,
 - udrażniają i poszerzają meridiany wątroby, usprawniając w nich przepływ *qi*,
 - wpływają kojąco na umysł oraz nastrój (wątroba wywiera duży wpływ na nastrój),
 - przyczyniają się do zwiększenia ruchomości nóg oraz ciała w obszarze talii,
 - wpływają korzystnie na funkcje woreczka żółciowego, wątroby i serca.

Cyrkulacja *qi*

- Wykonywanie tego ćwiczenia reguluje przepływ *qi* w meridianie nogi *shaoyang* (woreczka żółciowego).



Rys. 21



Rys. 22

Rys. 21 – 22. Meridian nogi shaoyang (woreczka żółciowego)
 źródło: <http://www.wingchunkwon.com>, <http://www.bodyfoodenergy.com>
 (dostęp: 2 maja 2019)

SHAOLIN YI JIN JING

Ćwiczenie ósme

Przyczajony tygrys wyskakuje z ukrycia rzucając się na upatrzoną zdobycz

Historyczny wierszowany opis ćwiczenia:

Stań z rozstawionymi stopami, solidnie „zakorzenionymi” w podłożu.

Pochyl górną część ciała nieznacznie w przód.

Przykucnąwszy, z ciężarem spoczywającym na obu stopach, pochyl nieznacznie ciało w przód i naprzemiennie naprężaj pośladki.

Przyjmij postawę „łuku” uginając lewą nogę w stawie kolanowym, a prawą prostując.

Wysuń talię w przód, dopóki nie osiągnie poziomu „kamienia szlifierskiego”.

Dodatkowo oprzyj się na podłożu na palcach obu dłoni, powoli i miarowo oddychając przez nos.

Unieś głowę, wysuń w przód klatkę piersiową, a następnie opuść głowę i unieś biodra.

Spraw, aby twój oddech stał się spokojny, głęboki i regularny.

*Opuść dolną część ciała tak nisko jak tylko zdołasz, a następnie
powstań i wyprostuj się.*

*Pokonanie tygrysów i nadprzyrodzonych smoków
wymaga od mnicha niezwykłych umiejętności.*

*Praktykowanie tego ćwiczenia z pewnością poprawi stan twojego
zdrowia, dzięki czemu będziesz w stanie je osiąść.*



Fot. 82 A



Fot. 82 B



Fot. 83 A



Fot. 83 B



Fot. 84



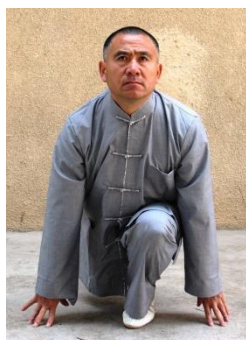
Fot. 85



Fot. 86



Fot. 87 A



Fot. 87 B



Fot. 88



Fot. 89



Fot. 90

1. Obróć prawą stopę w lewo kierując jej palce do wewnątrz o około 45 stopni. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i zbliż lewą stopę do prawej, umieszczając ją przy wewnętrznej stronie prawej stopy i przyjmując ostatecznie postawę „litery T”. Pięta lewej stopy nie dotyka do podłoża. Obróć

ciało o 45 stopni w lewo i umieść pięści z boków tułowia na punktach *zhangmen* (rys. 20). Gdy obrócisz ciało w lewo, skieruj wzrok przed siebie (fot. 82 A – 82 B).

2. Wykonaj krok lewą nogą w przód, opierając na podłożu lewą stopę na pięcie. Unieś pięści i umieść je przy położonych w pobliżu obojczyków punktach *yunmen* (fot. 49).
3. Skieruj wewnętrzne strony pięści do wewnątrz (tj. ku sobie), otwórz je i uformuj dłonie w kształt „tygrysiich łap”.
4. Przenieś ciężar ciała na nogę wykroczą i przyjmij postawę „łuku” (chin. *gong bu*), z jednoczesnym wysunięciem poziomo rąk w przód. Ruch ten naśladuje tygrysa rzucającego się z determinacją na upatrzoną zdobycz. Ręce są lekko ugięte w łokciach, a wzrok skierowany jest w przód (fot. 83 A – 83 B.)
5. Stopniowo przenieś okrężnie ręce w dół, w tył, w górę i w przód (fot. 84 – fot. 86.)
6. Przenieś ciężar ciała w przód. Pochyl górną część ciała opierając dłonie ukształtowane w „tygrysie łapy” palcami na podłożu. Nieznacznie ugnij nogę zakroczną w kolanie, opierając jej stopę na podłożu jedynie na podbiciu palców (pięta nogi zakrocznej jest uniesiona).
7. Opuść biodra wysuwając kolano lewej nogi w przód i nieznacznie unosząc piętę lewej nogi (pięta lewej nogi nie dotyka do podłoża). Przenieś ciężar ciała nieco bardziej na dłonie i wysuń w przód talię oraz klatkę piersiową. Unieś głowę i skieruj wzrok w górę. Emocjonalnie spraw, aby twoje oczy błyszczały dziko, „jak u tygrysa, który pochwycił zdobycz w szpony” (fot. 87 A – fot. 87 B).
8. Osoby starsze i słabsze mogą wykonywać to ćwiczenie nie opierając dłoni na podłożu, lecz opuszczając je przed sobą jedynie do poziomu kolan.
9. Wstań, zamknij dłonie w pięści i umieść je z boków ciała na punktach *zhangmen* (rys. 20).
10. Przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną. Wraz z kołyszącym, wahadłowym ruchem ciała, obróć prawą stopę o 135 stopni w lewo, po czym przenieś na nią ciężar ciała obracając tułów w lewo o 180 stopni. Przenieś lewą stopę w tył, umieszczając przy wewnętrznej stronie prawej stopy i przyjmując tym samym postawę „litery T”. Lewa stopa dotyka do podłoża jedynie podbiciem palców, a jej pięta jest nieznacznie uniesiona, nie dotykając do podłoża (fot. 88)
11. Powtórz ruchy tego ćwiczenia wykonując je w przeciwnym kierunku (w „lustrzany” sposób) - fot. 89 – fot. 90.

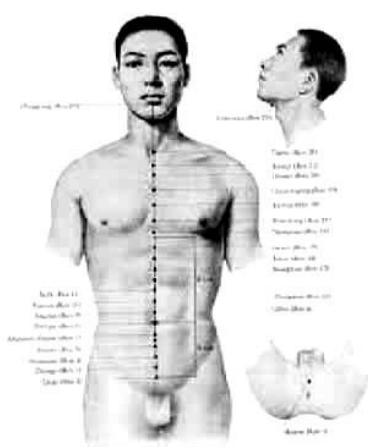
Zalecenia do praktyki

- Zainicjuj ruchem tułowia sprężyste i okrężne ruchy rąk.
- Gdy opierasz ciężar ciała również na rękach, skup siłę w koniuszkach palców dłoni, a następnie wysuń biodra w przód i wygnij ciało w tył, w łuk (w tzw. „odwróconym ukłonie”). Unieś głowę i spójrz w górę z „dzikim blaskiem w oczach”.

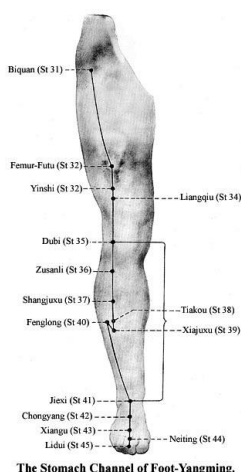
- Osoby starsze i słabsze mogą wykonywać powyższe ruchy mniej obszernie.
- TCM zakłada, że meridian *renmai* (rys. 23) zawiaduje meridianami *yin* w całym ciele. Odchylenie tułowia w tył oraz ruchy elastycznie rozciągające brzuch i klatkę piersiową udrażniają meridian *renmai* oraz regulują cyrkulację *qi* w trzech meridianach *yin* rąk i trzech meridianach *yin* nóg (chin. *sanyin*).
- Regularna praktyka tego ćwiczenia wpływa korzystnie na funkcje żołądka, śledziony, serca i jelita cienkiego, ponadto zwiększa zakres ruchu mięśni w obszarze tali oraz mięśni nóg.

Cyrkulacja *qi*

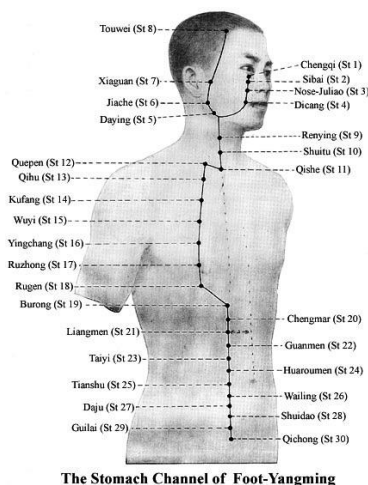
- Ruchy tworzące to ćwiczenie zwiększają cyrkulację *qi* w meridianie *renmai* (rys. 23) oraz przywracają właściwy przepływ *qi* w meridianie nogi *yangming* (żołądka) – rys 24 – 25.



Rys. 23



Rys. 24



Rys. 25

Rys. 23. Meridian *renmai*
 źródło: <http://www.positivehealth.com> (dostęp: 2 maja 2019)

Rys. 24 – 25. Meridian *yangming* (żołądka)
 źródło: <http://www.wingchunkwon.com> (dostęp: 2 maja 2019)

SHAOLIN YI JIN JING**Ćwiczenie dziewiąte**

Podczas powitania pokłoń się głęboko w przód i uderzaj w bęben

Historyczny wierszowany opis ćwiczenia:

Obejmij dłońmi tył głowy i zegnij się w tali opuszczając głowę do poziomu kolan.

Gdy opuścisz głowę poniżej bioder, zamknij usta i mocno zaciśnij zęby.

Oprzyj język na podniebieniu jamy ustnej.

Ugnij ręce przenosząc łokcie na poziom ramion i skumuluj siłę w łokciach.

*Przykryj dłońmi uszy, aby poprawić słuch, uspokoić umysł
oraz wyregulować krążenie qi.*

Zastukaj palcami w „niebiański bęben” wyzwalaając dźwięki całej orkiestry.



Fot. 91



Fot. 92



Fot. 93 A



Fot. 93 B



Fot. 94



Fot. 95 A



Fot. 95 B



Fot. 96 A



Fot. 96 B



Fot. 97 A



Fot. 97 B

1. Wyprostuj się, przenieś ciężar ciała na pięty i skieruj wzrok w przód.
2. Obróć prawą stopę w lewo, opierając ją na pięcie i kierując jej palce w lewo.
3. Dostaw lewą stopę do prawej, stając stopami ustawionymi względem siebie równolegle i rozstawionymi na szerokość ramion.
4. W trakcie obracania ciała w lewo rozluźnij ręce, rozsuń je z boków ciała do poziomu ramion, kierując wewnętrzne strony dłoni w przód (fot. 91).
5. Ugnij ręce w łokciach i zakryj dłońmi uszy. Palce dłoni skierowane są w tył.
6. Połóż palce dłoni poziomo na potylicy tak, aby były one skierowane ku sobie.

7. Połóż palce wskazujące na palcach środkowych dłoni.
8. Naciśnij dynamicznie siedem razy palcami wskazującymi na palce środkowe tak, aby ześlizgnęły się z nich uderzając w potylicę. Początkowo patrz prosto przed siebie, a po chwili opuść wzrok ukośnie w dół (fot. 92).
9. Pochyl górną część ciała do przodu, powoli zginając i rozciągając kręgosłup, począwszy od odcinka szyjnego, przez piersiowy, do lędźwiowego włącznie.
10. Po wykonaniu skłonu w przód, będąc pochylonym, wyprostuj kręgosłup i skieruj wzrok pionowo na podłoże przed stopami (fot. 93 A – 93 B).
11. Stopniowo, powoli wyprostuj górną część ciała oddziałując na kręgosłup w odwrotnej kolejności, tj. rozpoczynając prostowanie ciała od obszaru bioder, przez odcinek lędźwiowy kręgosłupa, a następnie piersiowy i szyjny. Po wyprostowaniu się utrzymuj głowę pionowo, naturalnie uniesioną. Utrzymuj dłonie (przylegające do głowy), zakrywając nimi uszy. Palce dłoni przylegają do potylicy i są zwrócone ku sobie. Skieruj wzrok najpierw prosto przed siebie, a po chwili opuść ukośnie w dół (fot. 94).
12. Powtórz ćwiczenie trzykrotnie, za każdym kolejnym razem stopniowo zwiększając zakres ruchu, tj. głębokość skłonu w przód, zatrzymując się przez chwilę nieruchomo w pochyleniu w przód. Jeśli to możliwe, za pierwszym razem pochyl się w przód opuszczając głowę do poziomu bioder i kierując wzrok w dół, na podłoże przed stopami, za drugim razem opuść głowę do poziomu kolan, kierując wzrok na palce stóp, a za trzecim razem pochyl się tak nisko, jak tylko zdołasz, opuszczając głowę i kierując wzrok za siebie, między własnymi nogami. Osoby z mniejszą ruchomością kręgosłupa nie powinny go w tym ćwiczeniu ambicjonalnie nadwyrężać, lecz wykonać je w mniejszym zakresie ruchu (fot. 95 A – fot. 95 B).
13. Każdorazowo wykonawszy skłon (będąc pochylonym) naciśnij dynamicznie siedem razy palcami wskazującymi na palce środkowe tak, aby ześlizgły się z nich, uderzając w potylicę. We wnętrzu czaszki powinien rozlec się wówczas dźwięk przypominający dudnienie.

Zalecenia do praktyki

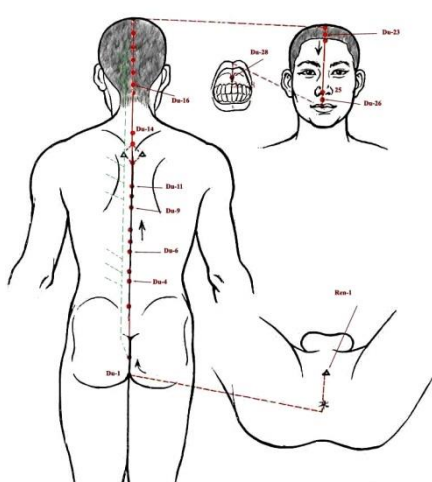
- Podczas pochylania się w przód utrzymuj nogi proste w kolanach, odwodząc jednocześnie łokcie na zewnątrz. Utrzymując pochylony poziomo tułów, ręce ugięte w łokciach również powinny być utrzymywane poziomo, z łokciami odwiedzionymi z boków ciała, na poziomie ramion.
- Podczas pochylania się w przód, zanim ostatecznie wyprostujesz kręgosłup, zginaj stopniowo kręgosłup tak, aby najpierw tułów utworzył łuk, a szyja i głowa były zgięte „jak hak”.
- Powracając do postawy wyprostowanej zwróć uwagę na właściwe przenoszenie ciężaru ciała w obrębie stóp i na zachowanie równowagi.
- Zwróć uwagę, aby w trakcie pochylania się nie zginać nóg w kolanach. Lepszym rozwiązaniem będzie, jeśli wykonasz skłon w przód w mniejszym

zakresie ruchu, lecz utrzymując nogi proste w kolanach, niż, gdy pochylił się głęboko, zginając przy tym nogi.

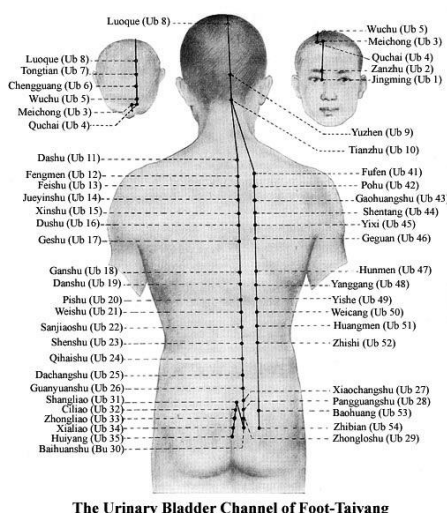
- Nie pochylaj się i nie prostuj zbyt szybko. Uczyń to płynnie i powoli w stanie fizycznego relaksu i psychicznego skupienia.
- TCM zakłada, że meridian *dumai*, będący jednym z głównych meridianów ciała, wywiera znaczący wpływ na cyrkulację *qi* we wszystkich meridianach ciała typu *yang*, czyli również na meridiany *yang* biegnące wzdłuż całego kręgosłupa, przez jego odcinek lędźwiowy, piersiowy i szyjny. Jeśli zatem cyrkulacja *qi* w meridianie *dumai* przebiega właściwie, przepływ *qi* we wszystkich meridianach ciała typu *yang* również będzie przebiegał sprawniej, skutkując poprawą stanu zdrowia i kondycji danej osoby.
- Na skutek wykonywania niniejszego ćwiczenia może ulec poprawie ruchomość ciała w obszarze pleców, talii oraz nóg.
- Opukiwanie palcami tyłu czaszki działa odświeżająco i energetyzująco na mózg, poprawia słuch oraz zmniejsza uczucie zmęczenia.
- Regularna praktyka tego ćwiczenia usprawnia funkcjonowanie pęcherza moczowego, nerek, serca oraz mózgu.

Cyrkulacja *qi*

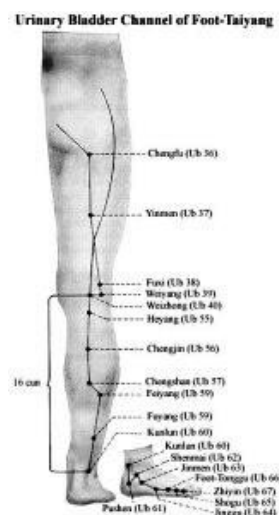
- Ruchy tworzące niniejsze ćwiczenie:
 - zwiększają przepływ *qi* w meridianie *dumai* (rys. 26) oraz w meridianach typu *yang* całego ciała,
 - regulują przepływ *qi* w meridianie nogi *taiyang* (pęcherza moczowego) – rys. 27 – 28.



Rys. 26



Rys. 27



Rys. 28

Rys. 26. Meridianu *dumai*
 źródło: <https://pl.pinterest.com> (dostęp: 2 maja 2019)

Rys. 27 – 28. Meridianu *taiyang* (pęcherza moczowego)
 źródło: <http://www.wingchunkwon> (dostęp: 2 maja 2019)

SHAOLIN YI JIN JING**Ćwiczenie dziesiąte****Smok macha ogonem i potrząsa głową**

Historyczny wierszowany opis ćwiczenia:

Wyprostuj nogi w kolanach i wyciągnij ręce przed siebie.

Opuść ręce i naciśnij dłońmi na podłogę.

Unieś głowę i potrząśnij nią.

Oczy są błyszczące i szeroko otwarte.

Skup umysł, wyprostuj ciało i złącz stopy,

Wyprostuj ręce, a następnie pochyl ciało siedem razy w lewo i siedem razy w prawo.

Wykonując poprawnie i regularnie wszystkie ćwiczenia będziesz zdrowo i długo żyć.

Yi Jin Jing jest najlepszą, drogocenną metodą pielęgnacji zdrowia.



Fot. 98



Fot. 99



Fot. 100



Fot. 101 A



Fot. 101 B



Fot. 102



Fot. 103 A



Fot. 103 B



Fot. 104 A



Fot. 104 B



Fot. 105



Fot. 106



Fot. 107

1. Stań wyprostowany. Unieś okrężnie dłonie z boków ciała, umieszczając je obok uszu. Palce obu dłoni skierowane są ku sobie (fot. 98).
2. Wysuń ręce w przód na poziomie ramion, kierując palce dłoni w górę (fot. 99).
3. Ugnij ręce w łokciach, obracając dłonie przyśrodkowo i splatając z sobą ich palce. Wewnętrzne strony dłoni punktami *laogong* skierowane są w stronę ciała (fot. 100).
4. Ugnij ręce w łokciach zbliżając nieznacznie dłonie do klatki piersiowej, równocześnie obracając je osiowo i kierując wewnętrzne strony dłoni punktami

laogong w przód. Wysuń poziomo w przód dłonie splecione z sobą palcami (fot. 101 A – 101 B).

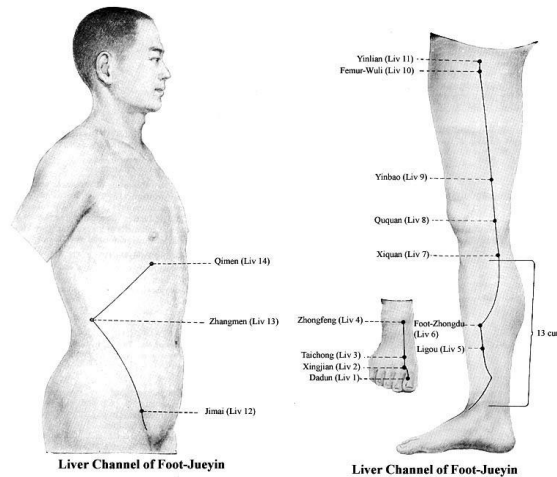
5. Ugnij ręce w łokciach i zbliż splecione z sobą dłonie do klatki piersiowej, kierując ich wewnętrzne strony w kierunku podłoża (fot. 102).
6. Pochyl górną część ciała w przód. Utrzymuj tułów poziomo, napnij mięśnie w obszarze talii, opuść splecione z sobą dłonie i unieś głowę. Skieruj wzrok przed siebie (fot. 103 A – 103 B). Osoby o mniejszej elastyczności kręgosłupa powinny to ćwiczenie wykonywać w mniejszym zakresie ruchu, tj. opuścić przed sobą dłonie jedynie do poziomu kolan.
7. Obróć głowę w lewo i spójrz za siebie. Przenieś ciężar ciała w lewo i nieco w przód spoglądając w kierunku kości krzyżowej (fot. 104 A -104 B).
8. Rozluźnij splecione z sobą dłonie i nie unosząc ich, ponownie umieść je przed sobą. Skieruj wzrok w przód (fot. 105).
9. Obróć głowę w prawo i spójrz za siebie. Przenieś ciężar ciała w prawo i nieco w przód, spoglądając w kierunku kości krzyżowej (fot. 106).
10. Rozluźnij splecione z sobą dłonie i nie unosząc ich, ponownie umieść je przed sobą. Skieruj wzrok w przód (fot. 107).
11. Powtórz ruchy niniejszego ćwiczenia czterokrotnie.

Zalecenia do praktyki

- Gdy jesteś pochylony i zamierzasz spojrzeć za siebie, uczyn to w taki sposób, aby w trakcie obrotu ciała głowa i pośladki zbliżyły się ku sobie. Ruch głowy powinien być powolny, a zakres skrętu ciała rozsądnie dostosowany do twoich możliwości.
- Przed przystąpieniem do wykonania tego ćwiczenia osoby z nadciśnieniem lub schorzeniami kręgosłupa powinny zasięgnąć opinii lekarza.
- Skoordynuj ruchy z naturalnym oddechem.
- Należy skoordynować ruch ramienia i biodra z tej samej strony ciała.
- Ćwicząc skoncentruj się na wykonywanych ruchach.
- Nie przenoś ciężaru ciała nadmiernie na jedną bądź na drugą nogę.
- Pochylanie ciała, unoszenie głowy, kołyszące skręty tułowia w lewo oraz w prawo usprawniają przepływ *qi* w obrębie tzw. małego obiegu energetycznego (chin. *xiao zhou tien*), tj. w meridianach *renmai* i *dumai*, a przez to również we wszystkich pozostałych meridianach ciała. Spokojne ruchy tego ćwiczenia doprowadzają ćwiczącego do fizycznego oraz psychicznego odprężenia, wzmacniają mięśnie talii i pleców, zwiększają ruchomość wielu stawów, w tym kręgosłupa, oraz elastyczność otaczających go mięśni.
- Regularna praktyka tego ćwiczenia wpływa korzystnie na funkcjonowanie wątroby, woreczka żółciowego, płuc, żołądka, nerek oraz mózgu.

Cyrkulacja *qi*

- Ruchy tworzące ostatnie ćwiczenie Shaolin Yi Jin Jing zwiększają cyrkulację *qi* w obrębie meridianów *renmai* i *dumai* oraz regulują jej przepływ w meridianie nogi *jueyin* (wątroby) – rys. 29 – 30.



Rys. 29

Rys. 30

Rys. 29 – 30. Meridian *jueyin* (wątroby)
 źródło: <http://www.wingchunkwon.com> (dostęp: 2 maja 2019)

Zakończenie ćwiczeń



Fot. 108



Fot. 109



Fot. 110



Fot. 111



Fot.112

1. Rozpleć palce dłoni i skieruj ich wewnętrzne strony w górę (fot. 108).
2. Wyprostuj ciało unosząc równocześnie ręce z boków do poziomu ramion. Wewnętrzne strony dłoni skierowane są w górę, a wzrok w przód (fot. 109).
3. Unieś okrężnie ręce, umieszczając dłonie nad głową. Palce dłoni skierowane są ku sobie, a wewnętrzne strony dłoni punktami *laogong* w dół. Patrz prosto przed siebie (fot. 110).
4. Rozluźnij ramiona i powoli opuść przed sobą pionowo dłonie. W czasie, gdy je opuszczasz z nad głowy do poziomu klatki piersiowej, palce dłoni są skierowane ku sobie, natomiast opuszczając je od klatki piersiowej do poziomu bioder, stopniowo obracaj spiralnie ręce na zewnątrz, kierując palce dłoni w przód. Patrz prosto przed siebie (fot. 111).
5. Wykonaj ponownie skłon opuszczając dłonie tak, jak jest to widoczne na fot. 108. Opisane powyżej ruchy, widoczne na fot. 109 – 111, powtórz jeszcze dwukrotnie.
6. Rozluźnij ramiona i swobodnie opuść ręce z boków ciała.
7. Powoli przenieś ciężar ciała na prawą nogę i dostaw do niej lewą. Stań prosto z ciężarem równomiernie spoczywającym na obu nogach. Pięty stykają się z sobą.
8. Końcowy odcinek języka dotyka podniebienia w jamie ustnej. Patrz prosto przed siebie (fot. 112).

Zalecenia do praktyki

- Opuuszczając ręce po raz pierwszy oraz drugi, skup uwagę na przepływie *qi* w dół ciała, począwszy od punktów *laogong* w dłoniach (rys. 31), do punktów *yongquan* usytuowanych na podeszwach stóp (rys. 32).



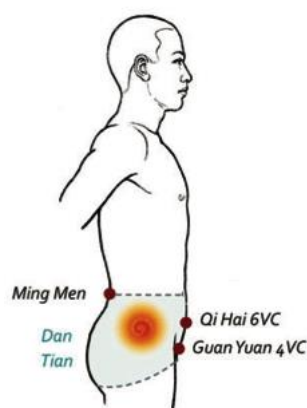
Rys. 31

Rys. 32

Rys. 31. Usytuowanie punktu *laogong*
 źródło: <http://www.alquimiainterna.com> (dostęp: 2 maja 2019)

Rys. 32. Usytuowanie punktu *yongquan*
 źródło: <http://www.alquimiainterna.com> (dostęp: 2 maja 2019)

- Podczas opuszczania rąk po raz trzeci, uwaga powinna podążać wraz z ruchem rąk w dół ciała, dotrzeć do dolnego *dantian* i na nim się ostatecznie skupić.
- Ruchy unoszenia i opuszczania rąk powinny być płynne, powolne i równomierne.
- Podczas unoszenia rąk nie odchylaj głowy w tył i nie kieruj wzroku w górę. Aby temu zapobiec, w trakcie unoszenia rąk utrzymuj głowę prosto, a wzrok skieruj w przód lub ukośnie w dół.
- Okrężne unoszenie i opuszczanie rąk rozluźnia mięśnie oraz stawy w całym ciele.
- Opuszczanie rąk połączone ze świadomym mentalnym prowadzeniem *qi* doprowadza ją do dolnego *dantian*, tj. jednego z głównych zbiorników bioenergetycznych ciała (rys. 33).



Rys. 33. Usytuowanie dolnego dantian
 źródło: <https://energymedicinenow.com> (dostęp: 2 maja)

Sławomir Pawłowski

Gdynia, lipiec 2019 r.

<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/>

¹ **Fan Zeng** jest współczesnym artystą, znanym z mistrzowskiego opanowania tradycyjnych, chińskich technik malarskich. Jego prace łączą elementy krajobrazu i przyrody, postacie a także poezję i kaligrafię. Według niego kaligrafia i malarstwo posiadają wspólne pochodzenie i zawierają w sobie naturę *tao* (chin. *dao*). Uważa, że „poezja rodzi się w sercu, a umiejętność jej pięknego zapisania jest z nią mocno związana, tak, jak siostry bliźniaczki”. Poezję należy postrzegać jako „ducha człowieka, a kaligrafię jako jego kości będące źródłem jego substancji organicznej. Duch i kości istnieją w człowieku równocześnie. Pomimo, że duch może zostać osłabiony a kości połamane, wspólny obszar w którym istnieją, tj. człowiek, jest niepodzielny”.

Li Keran – nauczyciel mistrza Fan Zheng powiedział: *Jeśli czyjaś kaligrafia nie jest dobra, człowiek ten nie jest w stanie również dobrze malować. Niemożliwe jest, aby duch był cichy i spokojny, a ciało rozgorączkowane i zmęczone, lub, aby ciało było zdrowe i wypoczęte, a duch przygnębiony i pełen zmartwień. Gdy duch jest cichy i spokojny, wówczas i ciało jest zdrowe. I na odwrót: gdy ciało nie ma problemów, duch jest spokojny i opanowany. Jest to nieuniknione. Tak więc zasady tradycyjnej medycyny chińskiej mają zastosowanie również w malarstwie i w kaligrafii.*

² Wcześniejsze opracowania na ten temat dostępne są między innymi na stronie www.shaolingigong.pl.

³ Występujący w nazwie ćwiczenia termin **Weituo** (chin. 韋駄) oznacza bodhisatwę Mahajany. W buddyzmie Weituo, nazywany też Skanda (chin. 塞建陀, 室建陀), jest przywódcą dwudziestu czterech niebiańskich bóstw opiekuńczych wymienionych w Sutrze Złotego Światła. Uważany jest on za oddanego strażnika buddyjskich klasztorów; strzeże również nauk buddyzmu. Czasami, zgodnie z chińską tradycją, nazywa się go „Hufa Weituo Zuntian Pusa”, co oznacza „Bodhisatwa Weituo - Czczony Obrońca Dharmy”.

Według legend, Weituo (Skanda) był synem cnotliwego króla całkowicie pokładającego wiarę w nauki Buddy. Gdy Budda osiągnął nirwanę, polecił Weituo, by ten chronił dharmę. Jego obowiązkiem była ochrona członków *sanghi* (wspólnoty buddyjskich mnichów) w chwilach nawiedzania ich przez kusiciela Marę, a także rozwiązywanie konfliktów powstających pomiędzy członkami *sanghi*. Gdy kilka dni po śmierci i kremacji Buddy złe demony skradły jego relikwie, Weituo zgodnie ze złożoną przysięgą, pokonał je i odzyskał skradzione relikwie.

W chińskich świątyniach jego posągi stoją zazwyczaj w głównych pawilonach, przy posągach Buddy. Gdy znajdują się po prawej stronie głównego ołtarza, wówczas po jego lewej stronie stoi posąg jego odpowiednika – Sangharamy, uosabianego w postaci chińskiego historycznego bohatera – generała Guan Yu. W chińskich sutrach wizerunek Weituo umieszcza się zazwyczaj na końcu tekstu, aby chronił i zachowywał zapisane w zwoju nauki

(zob. Wikipedia: [https://en.wikipedia.org/wiki/Skanda_\(Buddhism\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Skanda_(Buddhism)), dostęp: 14 lutego 2019).