

ŹRÓDŁA SHAOLIŃSKIEGO QIGONGU

część druga

CZASY PREHISTORYCZNE

W czasach prehistorycznych ludzie pierwotni żyli w otoczeniu dziewiczej przyrody, wśród dzikich zwierząt. W związku z tym, szybko odkryli, że zarówno długość, jak i jakość ich życia w dużej mierze zależą od stanu ich zdrowia, siły oraz kondycji. Dbłość o zdrowie przejawiała się wówczas między innymi stosowaniem się do prostych, naturalnych zasad:

- aby budować siłę i wytrzymałość starali się regularnie i kalorycznie odżywiać oraz pić czystą wodę pochodzącą ze strumieni, potoków i rzek;
- w celu uniknięcia wychłodzenia organizmu nie pozostawali w bezruchu i przebywali w miejscach osłoniętych od wiatru oraz opadów atmosferycznych;
- aby uniknąć przegrzania organizmu i udaru słonecznego na skutek upału, odpoczywali w miejscach zacienionych i przewiewnych;
- w trosce o bezpieczeństwo, zamieszkiwali grupami w jaskiniach lub prymitywnych domostwach, usytuowanych w bezpiecznych miejscach, często otoczonych palisadą.

Najprawdopodobniej też nie snuli oni długoterminowych planów życiowych, sięgających poza wykonywanie czynności dnia codziennego, nie posiadali pasji wykraczających poza trudy życia codziennego, nie odczuwali potrzeby sławy i nie przejawiali wielkich ambicji. Ich jednostajny, monotony, prosty i spokojny tryb życia wpływał korzystnie na ich wewnątrzustrojowy metabolizm, a wywołujące choroby zmienne nastroje czy długotrwała nerwowość były im z reguły obce.

W efekcie, ich stosunkowo prymitywny tryb życia w zgodzie z naturą, zaspokajający głównie podstawowe potrzeby, wpływał pozytywnie na ich zdrowie. Życie bez szkodliwego, długotrwałego stresu powodowało, że w ich ciałach nie powstawały i nie utrzymywały się chorobotwórcze zaburzenia w cyrkulacji *qi*, która płynęła gładko i bez zastoju. Taki tryb życia można uznać za pierwotny, koncepcyjny załóżek świadomego procesu szeroko rozumianej pielęgnacji zdrowia i dbłości o długie życie (chin. *yang sheng*), z którego z czasem stworzono ćwiczenia *daoyin*, a z nich z kolei, rozmaite systemy *qigong*.

Krokiem milowym w działaniach mających na celu ochronę i pielęgnację zdrowia było odkrycie bioenergii *qi* przez starożytnych Chińczyków. Szybko pojęli oni, że *qi* jest zarówno przyczyną, jak i istotą wszelkiego życia we wszechświecie,

a wszelka materia, w tym namacalna fizyczność organizmów żywych, wynika ze zmiany stanu jej skupienia poprzez zagęszczanie się i różnicowanie w materiężywioną i nieżywioną. Proces ten można porównać do tworzenia się gwiazd i planet z rozproszonych we wszechświecie drobin energii i materii, na skutek działania grawitacji. Postrzegali oni ludzkie ciało, jako kompletny „mikrokosmos”, podlegający tym samym prawom, co otaczający je wszechświat. Ustalili także, że płynny i nieskrępowany przepływ *qi* we wnętrzu ciała, w dużej mierze decyduje o stanie zdrowia, więc już w czasach tworzenia się prymitywnych społeczeństw ludzie wykonywali rozmaite ruchy w celu usprawnienia krążenia krwi i *qi* oraz pozbycia się wewnętrznego, chorobotwórczego zimna i wilgoci. W różnych kręgach kulturowych działania te przyjmowały rozmaite formy, jak np. tańce i obrzędy plemienne czy praktyki szamanistyczne.

Niektóre ruchy *qigongu* wyraźnie wskazują na to, że wywodzą się one wprost z dawnych, instynktownych prób odkrycia przez ludzi skutecznych sposobów utrzymywania zdrowia. Zachowania te zaczęły się krystalizować w obrębie zwyczajów plemiennych pierwotnych społeczeństw, mających na celu wzmocnienie ciała i ochronę zdrowia ich członków, gdyż właśnie od tego w dużej mierze zależało ich przetrwanie. Jeśli członkowie dawnej, niewielkiej społeczności byli strachliwi, chorowici i słabi, całe plemię narażone było na unicestwienie. Wiele ruchów zawartych w rozmaitych starożytnych prozdrowotnych systemach aktywności fizycznej posiada swoje źródła w zaobserwowanych już wówczas naturalnych zachowaniach ludzi i zwierząt w reakcji na dany bodziec, np.:

- w przypadku zmęczenia reagujemy ziewaniem i przeciąganiem się, przynoszącym rozluźnienie i powrót witalności;
- w celu złagodzenia lub zlikwidowania miejscowego bólu w jakimś rejonie ciała, np. skurczu mięśnia, rozciągamy go, opukujemy, rozcieramy, szczypiemy lub masujemy;
- w sytuacji, w której czujemy się bezradni, zwyczajowo wzruszamy ramionami (pozwala nam to zdystansować się psychicznie od danego zdarzenia, i pozbyć się stresu);
- odczuwając pogorszenie się ostrości widzenia na skutek zmęczenia, z reguły przecieramy oczy palcami dłoni, podobnie postępujemy, gdy nie możemy uwierzyć to, co widzimy („przecieramy oczy ze zdumienia”);
- gdy jest nam zimno, w celu rozgrzania się tupiemy nogami, potrząsamy ciałem i oklepujemy się rękami.

W starożytnych Chinach wyróżniono wiele rodzajów zachowań prozdrowotnych:

- *tuna* – metoda wykonywania ćwiczeń w połączeniu z kontrolowanym oddychaniem,
- *daoyin* – system terapeutycznych ćwiczeń fizycznych przywracających i podtrzymujących zdrowie,

- *anqiao* – masaż wykonywany dłońmi lub stopami,
- *xiulian* – samodoskonalenie poprzez realizowanie rozmaitych wyrzeczeń, np. życie w odosobnieniu i ascezie (praktykowane głównie przez ówczesnych taoistów),
- *jingzuo* – praktykowanie medytacji w postawie siedzącej,
- *xingqi* – prowadzenie cyrkulacji *qi* przez meridiany za pomocą wizualizacji, w połączeniu z kontrolowanym oddychaniem.

DAOYIN

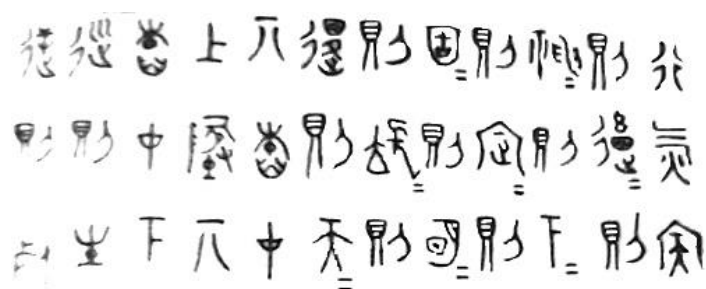
Z czasem, z pośród powyższych metod aktywności prozdrowotnej najbardziej upowszechniły się ćwiczenia określane jako *daoyin*. Wczesne odniesienia do nich, zawarte zostały między innymi w rozdziale *Keyi* (tzn. „hartowanie woli”) księgi *Zhuangzi*, w której zapisano:

Aby przedłużyć życie, oddychaj pozbywając się starego powietrza i wchłaniając nowe. Naśladuj ruchy wspinającego się niedźwiedzia oraz ptaka rozpościerającego skrzydła. Takie są praktyki adeptów *daoyin* i tych, którzy chcą zbudować silniejsze ciało oraz zamierzają żyć tak długo jak Peng Zu¹.

Innym historycznym tekstem odnoszącym się do teorii *qi* jest napis wygrawerowany w czasach schyłku Okresu Walczących Królestw (475 – 221 p.n.e.) na niewielkim, dwunastościennym, cylindrycznym jadeitowym naszyjniku, należącym niegdyś do Li Mugonga, zamieszkałego w miejscowości Hefei, w prowincji Anhui, a obecnie stanowiącego eksponat muzeum miasta Tianjin. Wygrawerowano na nim następujące słowa:

Weź głęboki wdech w celu zwiększenia ilości *qi* zgromadzonej w płucach, i siłą woli skieruj *qi* w dół, umieszczając ją w najniższym zbiorniku. Następnie, z powolnym wydechem, odeślij *qi* w górę tą samą drogą, którą spłynęła w dół. Postaraj się, aby z każdym kolejnym oddechem życiowa *qi* coraz bardziej napełniała najniższy zbiornik, a po całkowitym wypełnieniu go, swobodnie z niego wypływała. Dzięki wykonywaniu tego ćwiczenia będziesz zdrowy, natomiast osoby, które postępują inaczej, zachorują i szybko umrą.

¹ Peng Zu (tzn. „przodek Peng”) – legendarny Chińczyk słynny z długowieczności, uważany w taoizmie za świętego. Podobno żył w czasach dynastii Shang i dożył wieku 800 lat. W kulturze chińskiej jest jednym z symboli długowieczności, przykładem skuteczności odpowiednich zabiegów żywieniowych oraz terapii seksualnych. Zgodnie z legendą, jego długowieczność wynikała z tego, że jego nazwisko zostało w niebie przypadkowo usunięte z listy śmierci.



Rys. 1. Napis wygrawerowany na jodeitowym naszyjniku z czasów Okresu Walczących Królestw (475 – 221 p.n.e.)

Podczas prac archeologicznych prowadzonych w 1973 roku w grobowcach Mawangdui, pochodzących z czasów panowania dynastii Han (206 p.n.e. – 220 n.e.) usytuowanych w miejscowości Changsha w prowincji Hunan, wykopano między innymi prostokątną, drewnianą skrzynię. Zawierała ona starożytne dokumenty medyczne zapisane ponad 23 tysiącami identyfikowalnych znaków, kilka uszkodzonych figurek oraz kolorowe, długie na 140 cm i szerokie na 50 cm, jedwabne płótno, pokryte kolorowym malowidłem ukazującym ludzkie postacie obojga płci, wykonujące rozmaite ćwiczenia służące ochronie zdrowia. Ustalono, że płótno to zostało umieszczone w grobowcu nie później, niż w roku 168 p.n.e. (w dwunastym roku panowania cesarza Wendi z dynastii Han). Widniejące na nim postacie zostały namalowane w czterech rzędach, a każda z nich mierzy od dwóch do dziewięciu centymetrów. W większości obrazują one rozmaite ćwiczenia bez użycia przyborów, lecz w kilku przypadkach, prezentują ćwiczenia z użyciem kija, misy, piłki i torby. Obok rysunków widnieją napisy zawierające nazwy oraz opisy ćwiczeń. Aż trzydzieści jeden z namalowanych postaci prezentuje ćwiczenia, które możemy rozpoznać w rozmaitych, istniejących obecnie systemach *qigong*. Malowidło to nazywane jest „mapą ćwiczeń ochrony zdrowia *daoyin*, lub „rysunkami ćwiczeń *daoyin* (rys. 2).



Fot. 1. Zdjęcie malowidła „rysunków ćwiczeń *daoyin*” z Mawangdui

Rysunki znajdujące się na malowidle zostały podzielone przez chińskich badaczy na pięć kategorii:

- **Ćwiczenia imitujące zachowania zwierząt**

Do tej kategorii zaliczono ruchy naśladowujące: lot polującego jastrzębia, nawołującego żurawia, ruchy lecącego mitycznego smoka, wydającego okrzyk makaka, ptaka rozpościerającego skrzydła, postawy i ruchy modliszki, niedźwiedzia chwytającego w potoku rybę oraz skaczącego wróbla.

- **Ćwiczenia rotacyjne oraz rozciągające mięśnie i ścięgna**

Składają się na nie rozmaite ruchy zwiększające elastyczność mięśni i ścięgien, a przez to zwiększające gibkość całego ciała².

- **Ćwiczenia zwiększające cyrkulację *qi***

Składają się na nie: medytacja, głębokie oddechy z uniesioną lub odchyloną w tył głową, oddychanie zsynchronizowane z ruchami imitującymi poruszającego się smoka, kontrolowany oddech, połykanie ustami powietrza oraz metoda oddychania naśladowująca oddech jaskółki.

² Warto zauważyć, że drugi człon terminu „*daoyin*”, tj. „*yin*”, w dawnych czasach oznaczał leczenie chorób. Właśnie dlatego ćwiczenia przedstawione na tym malowidle najczęściej rozpoczynają się właśnie od ćwiczeń typu *yin*, pomocnych w leczeniu wewnętrznych dolegliwości, jak np. bólu obszaru talii, kolan, oczu, dolegliwości brzucha, utraty słuchu oraz leczenia bólu i drętwienia spowodowanego wiatrem, zimnem lub wilgocią.

- **Ćwiczenia mające na celu wzmocnienie ciała**

Ćwiczenia te zawierają wymachy, kopnięcia, ruchy imitujące naciąganie łuku, pochylanie, zginanie i odchylanie tułowia.

- **Masaż**

Polega on na oklepywaniu pleców oraz ćwiczeń wykonywanych w pozycji siedzącej. Miały one na celu łagodzenie bólów ramion i nóg oraz leczenia bólu wywołanego przez wiatr, zimno i wilgoć.

Wszystkie ww. ćwiczenia zostały opracowane zgodnie z teorią istnienia, przebiegu oraz funkcji meridianów. W czasie wykonywania ćwiczeń wielką wagę przykładana się do właściwego oddychania. W celu właściwej regulacji przepływu *qi* i krwi, ćwiczący powinien dostosowywać wdechy i wydechy do wykonywanych przez siebie ruchów tak, aby oddech naturalnie się z nimi zsynchronizował. Istotne jest też spokojne skupienie umysłu na przebiegu meridianów, na które aktualnie wykonywane ruchy oddziałują. Oznacza to, że ćwiczący powinien skupić uwagę wzdłuż przebiegu poszczególnych meridianów, jednocześnie kontrolując i kontemplując swój spokojny, zharmonizowany z wykonywanymi ruchami oddech. Skupienie psychiczne, kontrola oddechu oraz powoli wykonywane ruchy są z sobą ściśle powiązane i wzajemnie zintegrowane. Spokojna koncentracja psychiczna umożliwia precyzyjne wykonywanie ruchów, poprzez które następuje doprowadzenie *qi* do narządów wewnętrznych oraz stawów, które są dodatkowo funkcjonalnie uaktywniane i stymulowane poprzez obracanie i rozciąganie kończyn oraz tułowia, co korzystnie wpływa na zdrowie.

Ponadto, na skutek naprzemiennego, powolnego i delikatnego wykonywania ruchów rotacyjnych i rozciągających, ścięgna ulegają rozciągnięciu i uelastycznieniu, a zakres ruchu w obrębie stawów zwiększeniu. Napięcie i sztywność mięśniowo-stawowa powoli znikają, ustępując miejsca rozluźnieniu i elastyczności, przez co wykonywanie ćwiczeń wspomaga procesy rekonwalescencji oraz wspiera farmakologiczne leczenie chorób (np. utraty słuchu) i zwiększa odporność organizmu na zewnętrzne czynniki chorobotwórcze.

Filozofia ćwiczeń *daoyin* zaleca spokojne wykonywanie określonych ruchów o umiarkowanym natężeniu, w stanie psychofizycznego relaksu, gdyż wpływa to korzystnie na zdrowie. Ruchy tworzące poszczególne ćwiczenia są harmonijne i symetryczne, a składają się na nie ruchy: w przód i w tył, w górę i w dół, w lewo i w prawo, ruchy wykonywane wysoko i nisko, obszernie i w niewielkim zakresie ruchu. Stanowi to przejaw harmonii współdziałania *yin* i *yang* na drodze ludzkiego życia.

Kładąc podczas ćwiczeń nacisk na:

- optymalne usprawnienie krążenia *qi* w obrębie meridianów poprzez wykonywanie określonych ruchów oraz przyjmowanie zalecanych postaw statycznych,
- kontrolę *qi* poprzez regulację oddechu,
- odżywianie ducha przez kontrolę i regulowanie aktywności swojego umysłu,

kultywujemy esencję *jing*, energię *qi* oraz ducha *shen*, które są od siebie współzależne. Ponadto ruchy tworzące ćwiczenia *daoyin* likwidują nieprawidłowości we wznoszeniu się „wodnej” *qi* nerek oraz opadania „ognistej” *qi* serca, których wzajemne, proporcjonalne interakcje tworzą wewnątrzorganiczną równowagę procesów *yin/yang* we wnętrzu ciała.

W celu osiągnięcia zakładanych efektów, podczas wykonywania ćwiczeń *daoyin* zaleca się, aby:

- opanować nadmierne pobudzenie emocjonalne (dzięki temu, fizjologiczne, wewnątrzorganiczne procesy wzrostu i zaniku następować będą we właściwych granicach, tempie, harmonii i równowadze),
- poświęcić odpowiednią ilość czasu na praktykę (jedynie w wyniku regularnego wykonywania ćwiczeń mogą nastąpić oczekiwane zmiany i pozytywne rezultaty),
- każdy ruch wykonywać kolistnie, po większym lub mniejszym okręgu.

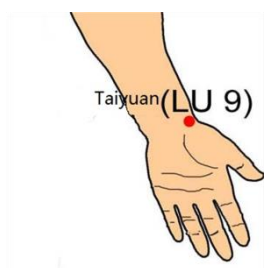
W związku z tym, że wszystko na świecie cyklicznie, nieustannie obraca się, krąży, łączy się i zanika, począwszy od cząstek atomu, a skończywszy na galaktykach, również ludzkie trzewia podlegają tym regułom. Zgodnie z TCM, organy ludzkie w wewnątrzorganicznych procesach wzrostu lub spadku aktywności, oddziałują na siebie nawzajem „kolistnie”, ze śledzioną i żołądkiem pośrodku, sercem powyżej i nerkami poniżej, wątrobą po lewej i płucami po prawej stronie. Chociaż nie odpowiada to wiernie anatomicznemu położeniu ww. narządów, obrazuje ich współzależne, fizjologiczne interakcje. Zgodnie z powyższą zasadą, ruchy *daoyin*, w tym ruchy dłoni, nóg i tułowia, powinny być wykonywane po mniejszych lub większych okręgach, w ciągłych, cyklicznie powtarzających się kombinacjach. Należy je wykonywać subtelnie i delikatnie, jak „jedwabnik przędący jedwabną nić”, spokojnie jak „obłoki płynące po nieboskłonie” oraz nieprzerwanie jak „woda płynąca w spokojnej rzece”.

Okrężne ruchy kończyn i tułowia o różnej obszerności, dokładnie odpowiadają anatomicznym okrężnym ruchom narządów wewnętrznych w różnych częściach ciała oraz stanowią odzwierciedlenie krążenia materii i energii we wszechświecie. Wykonywanie ich zwiększa elastyczność różnych części ciała, wzmacnia mięśnie, kości oraz ścięgna. Poprzez spokojne, naprzemienne i proporcjonalne wykonywanie ruchów oraz kontrolę cyrkulacji *qi* w narządach wewnętrznych, ćwiczący osiąga harmonię z naturą, tj. jedność z Tao, co wpływa to korzystnie na cały jego organizm, poprawia sylwetkę, zapobiega licznym schorzeniom i leczy wiele chorób, a przez to przedłuża mu życie. Wykonywanie okrężnych, rotacyjnych ruchów oraz przyjmowanie statycznych postaw przed, lub po wykonaniu obrotu, zwiększa ilość oraz siłę bodźców docierających do nerwów, kości, mięśni i stawów, przez co ćwiczenia te wspornie usprawniają funkcjonalność układu nerwowego, utwardzają kości, wzmacniają mięśnie oraz zwiększają elastyczność i zakres ruchu w obrębie poszczególnych stawów. Ruchy rotacyjne (obrotowe) oddziałują na mięśnie, więzadła i kości z większą siłą, niż

ruchy proste, przez co usprawniają wytwarzanie krwiotwórczego szpiku kostnego w jamach szpikowych kości, i tym samym wtórnie zwiększają wydolność metaboliczno-tlenową układu krwionośnego. Ponadto, ruchy spiralne i rotacyjne oddziałują z większą siłą na meridiany i punkty akupunkturowe w całym ciele niż ruchy prostoliniowe, wspomagając udrażnianie meridianów, zwiększając ilość *qi* i krwi przepływających przez naczynia, usuwając zastoje pokarmu w przewodzie pokarmowym i krążenia krwi w naczyniach krwionośnych. Dzięki wykonywaniu ruchów obrotowych w obrębie nadgarstków, stawów skokowych, palców rąk i nóg, kończyn oraz tułowia, możliwe jest osiągnięcie założonych efektów terapeutycznych wykonywanych ćwiczeń, gdyż zgodnie z TCM zakłada się, że najważniejsze na meridianach punkty akupunkturowe (określane jako „źródłowe”) usytuowane są właśnie w pobliżu stawów nadgarstków oraz kostek nóg. Dotyczy to dwunastu meridianów, w tym trzech meridianów *yin* i trzech meridianów *yang* rąk oraz trzech meridianów *yin* oraz trzech meridianów *yang* nóg. Akupunkturowe punkty „źródłowe” na meridianach są postrzegane jako zakończenia i części organów wewnętrznych, przez które przepływa, lub dociera do nich ostatecznie „pierwotna *qi*” (chin. *yuan qi*). W związku z tym, że zmiana chorobowa danego narządu często uwidacznia się właśnie w punkcie źródłowym jego meridianu, akupunktura i masaż punktów źródłowych odgrywają wielką rolę w zapobieganiu i leczeniu wielu schorzeń narządów wewnętrznych.

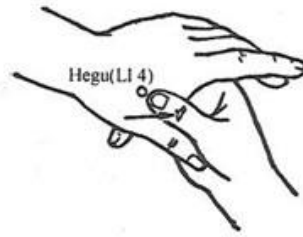
Punkty źródłowe dwunastu meridianów łączące się z określonymi narządami wewnętrznymi

1. Punkt źródłowy *taiyuan* – meridian płuc.



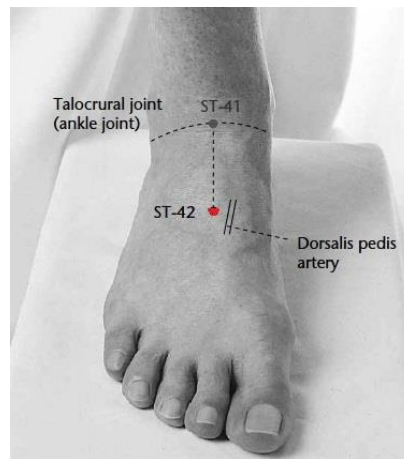
Rys. 2. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktu *taiyuan*
źródło: <https://www.kindnesscollective.com> (dostęp: 27 czerwca 2019)

2. Punkt źródłowy *hegu* – meridian jelita grubego.



Rys. 3. Rysunek przedstawiający usytuowanie punktu *hegu*
 źródło: <http://www.acupuncture.com> (dostęp: 27 czerwca 2019)

3. Punkt źródłowy *chongyang* – meridian żołądka.



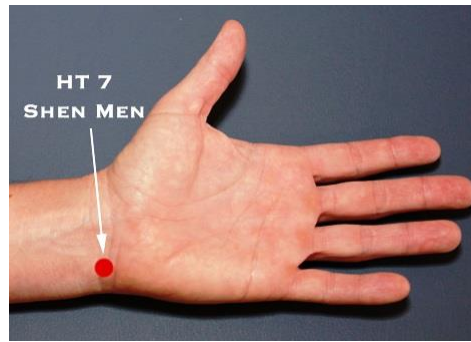
Fot. 2. Zdjęcie, na którym zaznaczono czerwonym kolorem usytuowanie punktu *chongyang*
 źródło: <http://acupuncture-school-online.com> (dostęp: 27 czerwca 2019)

4. Punkt źródłowy *taibai* – meridian śledziony.



Fot. 3. Zdjęcie, na którym zaznaczono usytuowanie na stopie punktu *taibai*
 źródło: <http://www.tcmwindow.com> (dostęp: 27 czerwca 2019)

5. Punkt źródłowy *shenmen* – meridian serca.



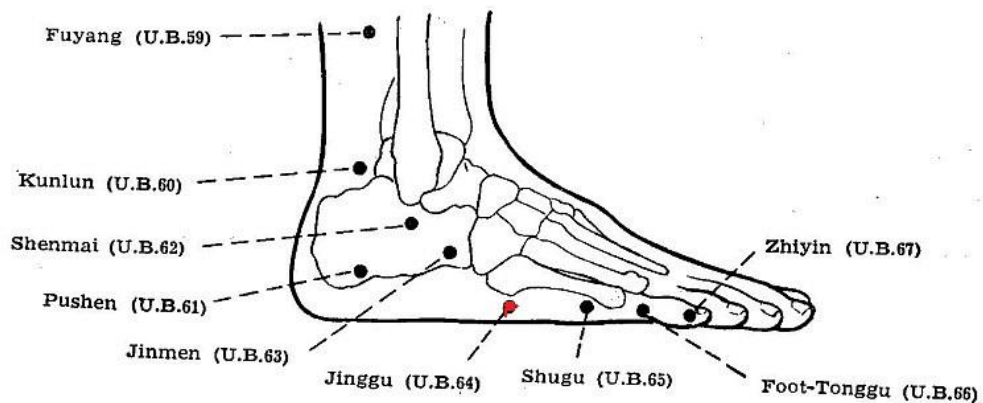
Fot. 4. Zdjęcie na którym zaznaczono usytuowanie punktu *shenmen*
 źródło: <https://selfhelpehealth.wordpress.com> (dostęp: 27 czerwca 2019)

6. Punkt źródłowy *wangu* – meridian jelita cienkiego.



Fot. 5. Zdjęcie na którym zaznaczono usytuowanie punktu *wangu*
 źródło: <http://www.tcmwindow.com> (dostęp: 27 czerwca 2019)

7. Punkt źródłowy *jingu* – meridian pęcherza moczowego.



Rys. 4. Rysunek na którym zaznaczono między innymi usytuowanie punktu *jingu*
 źródło: <http://www.innerpath.com.au> (dostęp: 27 czerwca 2019)

8. Punkt źródłowy *taixi* – meridian nerek.



Fot. 6. Zdjęcie na którym zaznaczono usytuowanie punktu *taixi*
 źródło: <http://www.tcmwindow.com> (dostęp: 27 czerwca 2019)

9. Punkt źródłowy *daling* – meridian osierdza.



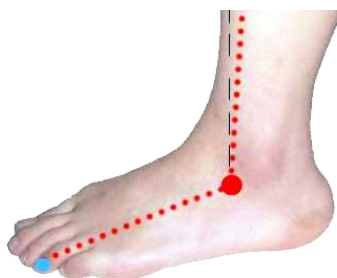
Fot. 7. Zdjęcie na którym zaznaczono usytuowanie punktu *daling*
 źródło: <https://www.acupressure.com.au> (dostęp: 27 czerwca 2019)

10. Punkt źródłowy *yangchi* – meridian potrójnego ogrzewacza.



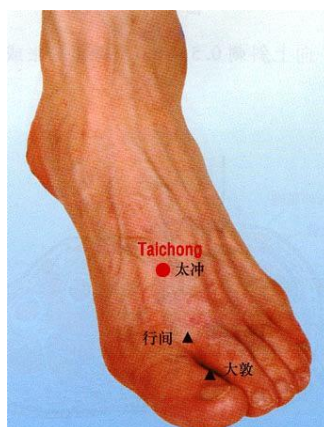
Fot. 8. Zdjęcie na którym zaznaczono usytuowanie punktu *yangchi*
 Źródło: <http://www.tcmwindow.com> (dostęp: 27 czerwca 2019)

11. Punkt źródłowy *qiuxu* – meridian pęcherzyka żółciowego.



Fot. 9. Zdjęcie na którym zaznaczono usytuowanie punktu *qiuxu*
 źródło: <https://pl.pinterest.com> (dostęp: 27 czerwca 2019)

12. Punkt źródłowy *taichong* – meridian wątroby.



Fot. 10. Zdjęcie na którym zaznaczono usytuowanie punktu *taichong*
 Źródło: <http://www.tcmwindow.com> (dostęp: 27 czerwca 2019)

Ważnymi elementami praktyki *daoyin* są: właściwy sposób oddychania oraz skupienie uwagi na przepływie *qi*. Miarowy, spokojny i głęboki oddech utrzymuje naturalny i „zrelaksowany” stan funkcjonalny organizmu, wzmacnia przeponę, stymuluje organy wewnętrzne oraz poprawia cyrkulację *qi* i krwi. W wyniku kontroli oddechu następuje regulacja optymalnego przepływu *qi*, a wykonywanie ruchów rozciągających i rotacyjnych, zwiększa elastyczność ciała, ruchomość stawów, poprawia równowagę oraz kondycję. Z kolei skupienie uwagi wzdłuż przebiegu określonych meridianów (w trakcie wykonywanych ruchów), oczyszcza je i udrażnia, a także zwiększa w ich przepływ *qi*, co jest niezwykle ważne w profilaktyce prozdrowotnej.

Zaleca się, aby podczas ruchu ciała w górę wykonywać wdech, natomiast z wydechem wysuwać kończyny oraz wykonywać ruchy w przód, ruchy opadania i cofania ciała. Oddech brzuszny powinien naturalnie „zgrać się” koordynacyjnie z wykonywanymi ruchami, przez co w pewnym sensie powinien stać się nieświadomy. Należy ćwiczyć w skupieniu, nie spiesząc się, oddychając naturalnie, głęboko i równomiernie, unikając przy tym nadmiernej kontroli

oddechu. Osoby początkujące, w trakcie wykonywania ćwiczeń powinny unikać nadmiernej koncentracji, spokojnie skupiając uwagę na prawidłowym wykonaniu poszczególnych ruchów, gdyż unikną wówczas szkodliwego napięcia psychicznego i poprawnie wykonają poszczególne ruchy.

Na skutek systematycznego wykonywania ćwiczeń *daoyin* człowiek jest w stanie regulować przepływ *qi* oraz krwi w swoim organizmie oraz zwiększyć elastyczność i gibkość swojego ciała, co pozytywnie wpływa na poprawę jego zdrowia fizycznego oraz psychicznego oraz na długość jego życia.

Kompletny system ćwiczeń *daoyin* został prawdopodobnie usystematyzowany w czasach panowania dynastii Qin oraz Han (221 p.n.e – 220 n.e.). Z czasem idea wykonywania prozdrowotnych ćwiczeń przyjęła się i rozprzestrzeniła na terenie całego Państwa Środka, a w wyniku ich stopniowego ewolucyjnego rozwoju stworzono rozmaite systemy *qigong*, takich jak choćby: Liu Zi Jue, Wu Qin Xi, Ba Duan Jin i Yi Jin Jing i wiele innych.

Podstawowe zasady wykonywania ćwiczeń *daoyin*

W starożytnych Chinach uważano, że kierunki odzwierciedlają koncepcję wszechświata, więc osoba praktykująca ćwiczenia *daoyin* powinna być świadoma kierunku, w którym się porusza i wykonuje poszczególne ruchy. Koncepcja ta uwzględnia „sześć kierunków ruchu *daoyin*” (chin. *liu he*):

- ruch w górę,
- ruch w dół,
- ruch na zachód,
- ruch na wschód,
- ruch na północ,
- ruch na południe.

Świadomość wykonywania ruchu w którymś z ww. kierunków ma na celu uzmysłowienie ćwiczącemu, że jest on integralną częścią świata w obrębie którego się porusza w zjednoczeniu z „niebem i ziemią”. Koncepcja ta jest korzeniem ćwiczeń *daoyin*, a te z kolei stanowią klucz do praktyki *qigong*. Wykonywanie przez człowieka ćwiczeń ze świadomością otaczającego go świata którego jest częścią, podtrzymuje i rozwija jego naturalną żywotność.

Zgodnie ze słowami starożytnego chińskiego powiedzenia:

Ćwiczący *daoyin* porusza się pomiędzy niebem i ziemią w sześciu kierunkach, w zgodzie z naturalną cyrkulacją *qi*, pośród dziewięciu regionów świata otaczających Chiny. Wykorzystuje dwanaście głównych połączeń stawów, dziewięć naturalnych otworów ciała i funkcjonalność pięciu organów *zang*, gdyż wszystkie one są połączone z sobą przez *qi* nieba.

W księdze *Nei Jing*, której autorstwo przypisuje się cesarzowi Huang Di, zapisano natomiast: „W obrębie sześciu połączeń istniejących w ćwiczeniach można wyróżnić **trzy połączenia wewnętrzne** i **trzy połączenia zewnętrzne**”.

Trzy połączenia wewnętrzne polegają na:

- połączeniu intencji z *qi*,
- zjednoczeniu *qi* z umysłem,
- kontroli umysłu poprzez świadomą praktykę w sześciu kierunkach.

Trzy połączenia zewnętrzne polegają na:

- koordynacji ruchów wykonywanych w sześciu kierunkach i w trzech płaszczyznach przestrzennych, tj. góra – dół, lewo – prawo i przód – tył,
- poprawności technicznej wykonywanych ruchów,
- właściwej kontroli oddechu.

W ćwiczeniach *daoyin* stosuje się sześć głównych typów aktywności:

- ruchy wznoszenia, opadania, otwierania i zamykania (chin. *sheng jiang kai he*),
- świadome wdychanie świeżego powietrza i wydychanie „zużytego” (chin. *tu gu na xin*),
- wewnętrzne oczyszczanie poprzez pozbywanie się starej, „mętnej”, chorobotwórczej *qi* (chin. *sheng qing jiang zhuo*),
- obroty ciała połączone ze spoglądaniem w tył (chin. *niu shen hui wang*),
- rozluźnianie powięzi i rozciąganie ciała (chin. *shu jin zhan ti*),
- przyjmowanie postawy „jeźdźca siedzącego na koniu” i wykonywanie ruchów imitujących napinanie łuku (chin. *yue ma wang gong*)³.

Osoba praktykująca z zamiarem doświadczenia połączenia intencji i *qi*, *qi* i umysłu oraz umysłu i ducha, ostatecznie osiąga harmonijną jedność ww. elementów, a same ćwiczenia stopniowo stają się dla niej formą kultywacji jej wrodzonej natury oraz daru życia. Holistyczne spojrzenie na człowieka żyjącego w harmonii z naturą pozwala dostrzec, że wraz z otaczającym go światem, tworzy on nierozłączną całość.

Należy jednak pamiętać, że ćwiczenia *daoyin* stworzone zostały ponad dwa tysiące lat temu i były one dostosowane do potrzeb ludzi żyjących w tamtych odległych czasach. Ówczesny świat różnił się znacznie od tego, który znamy dzisiaj. Nie było skażeń chemicznych, dziury ozonowej, zanieczyszczonego środowiska i przeludnienia. Był to świat z bogatszą fauną i florą, nieskażoną przyrodą oraz mniejszą liczbą ludzi, którzy nie żyli w stanie długotrwałego stresu i nieustannej pogoni za sukcesem. W tamtych czasach ćwiczenia *daoyin* i zawarte

³ Postawy te występują między innymi w systemie *qigong* znanego pod nazwą Osiem Kawalków Brokatu (chin. Ba Duan Jin).

w nich proporcje dbałości o zdrowie realizowane poprzez aktywność fizyczną i higienę psychiczną były optymalne. B y ł y...

Obecnie sprawy mają się całkiem inaczej. Rozwój cywilizacji doprowadził do gwałtownych zmian klimatycznych, wymierania gatunków, zatrucia środowiska i zmiany trybu życia ludzi, z pierwotnie koczowniczego, następnie wiejskiego, na miejski. Nasze otoczenie – w tym powietrze, ziemia, zbiorniki wodne, rzeki, rośliny, żywność, napoje, tworzywa wykorzystywane w przemyśle (np. meblowym lub odzieżowym), sprzęt elektroniczny i elektryczny (emitujący promieniowanie), chemiczne środki czystości, sposoby przemieszczania się nie sprzyjają utrzymaniu zdrowia. Morza i oceany są dramatycznie zanieczyszczone, a ich naturalne zasoby są na wyczerpaniu. Wiele gatunków roślin i zwierząt wyginęło w ostatnich latach, a wśród nadal istniejących, coraz więcej jest modyfikowanych genetycznie. Zmiany w środowisku naturalnym wpływają nieustannie również na nasze zdrowie i samopoczucie, więc chcąc nie chcąc, zmuszeni jesteśmy do gwałtownej ewolucyjnej adaptacji w celu przetrwania i rozwoju.

W związku z tym, zależnie od miejsca i trybu życia, powinniśmy dostosować intensywność praktyki ćwiczeń *daoyin* do swoich indywidualnych potrzeb oraz możliwości, nie postrzegając ich, jako sztywnego, niereformowalnego zestawu ruchów, lecz jako szeroką i elastyczną ofertę skierowaną indywidualnie do każdego z nas. Stanowią one doskonałą metodę regulacji i wsparcia zdrowia własnego ciała i umysłu oraz adaptacyjnego dostosowania się do otaczającego, zmieniającego się nieustannie środowiska. Jest to możliwe, gdyż założenia *daoyin* bazują na obiektywnych prawach przyrody, natury oraz holistycznym spojrzeniu na związek i jedność człowieka z otaczającym go światem. Zgodnie z teorią TCM, każdy z nas składa się z ciała, *qi* i umysłu. Ciało jest widoczne, fizyczne i namacalne, umysł niewidoczny i nienamacalny, a energia *qi* czymś pośrednim pomiędzy nimi, będąc elementem łączącym ciało z umysłem. Jedynie w stanie harmonii i zjednoczenia tych trzech elementów, możemy być w pełni zdrowi. Wykonując poprawnie ćwiczenia *daoyin* osiągamy stopniowo jedność ciała, *qi* i umysłu, utrzymując je w dynamicznej równowadze, a dzięki niej osiągając zdrowie. Na skutek regularnej praktyki *daoyin*, możemy poprawić swoją koordynację ruchową, równowagę oraz osiągnąć jedność ruchów kończyn i tułowia we wspomnianych sześciu kierunkach (chin. *liu he*).

Miejsce praktyki

Właściwe miejsce wykonywania ćwiczeń jest równie ważne, jak nastawienie ćwiczącego do samej praktyki, gdyż, o ile wewnętrznymi czynnikami rozpraszającymi i utrudniającymi praktykę są np. pobudzenie emocjonalne lub natłok myśli, o tyle czynnikami zewnętrznymi będą np. hałas, przechodzący w pobliżu ludzie, bawiące się obok miejsca ćwiczeń dzieci, pobliski ruch drogowy, znajdujące się nieopodal zwierzęta, itp. Czynniki te mogą dekoncentrować i rozpraszać, utrudniając lub wręcz uniemożliwiając ćwiczącemu utrzymanie medytacyjnego skupienia, niezbędnego do poprawnego wykonania ćwiczeń.

Warto również zadbać o to, aby ćwiczyć w miejscu czystym, bioenergetycznie zbalansowanym (leśna polana, łąka, plaża, spokojne i przewietrzane ciepłe pomieszczenie), nie zaś w miejscu wietrznym, narażonym na przeciągi, bądź usytuowane w pobliżu cmentarza (teren cmentarza zawiera ogromną przewagę energii *yin*, osłabiając potencjał *yang* u ćwiczącego), miejsc promieniowania geodezyjnego, źródeł promieniowania elektromagnetycznego (np. anteny) czy punktów uboju zwierząt. Nie wymaga to chyba dalszego uzasadniania.

OD DAOYIN DO SHAOLIŃSKIEGO QIGONGU

Wiele z istniejących obecnie systemów *qigong* wywodzi się z ćwiczeń *daoyin* i w większości opierają się one na obowiązujących w *daoyin* zasadach. Ich praktyka również oddziałuje jednocześnie na esencję *jing*, bioenergię *qi* oraz ducha *shen*, a tworzące je ćwiczenia należy wykonywać w stanie fizycznego relaksu, łagodnego skupienia, wyciszenia emocjonalnego, w cichym, spokojnym i sprzyjającym praktyce miejscu. Zasady te obejmują również systemy *qigong* praktykowane w klasztorze Shaolin.

Pierwszym etapem praktyki shaolińskiego *qigongu* jest emocjonalne wyciszenie ćwiczącego oraz opróżnienie umysłu z rozpraszających myśli. Spokojny i opanowany umysł stanowi podstawę procesów przemiany mięśni i ścięgien (Shaolin Yi Jin Jing) oraz przepłukiwania szpiku kostnego (Shaolin Xi Sui Jing). Przemywanie, lub raczej przepłukiwanie układu nerwowego, szpiku kostnego oraz mózgu, jest świadomą praktyką fizyczno-energetyczno-emocjonalno-duchową. Wymaga ona od ćwiczącego oczyszczenia umysłu z wszelkich pragnień i pożądań, jak np. chciwości, zachłanności, pragnienia posiadania czegoś, itp., stanowiących emocjonalne przeszkody w praktyce.

Shaolińscy mnisi sugerują, aby ową wewnętrzną przemianę rozpocząć od czynienia dobrych uczynków oraz pomagania innym ludziom w pielęgnowaniu ich wrodzonej natury. Działania te mogą polegać np. na rzuceniu palenia, zaprzestaniu picia alkoholu, dbaniu o kulturę słowa, powstrzymaniu się od agresji, chciwości, pobłażliwości lub tolerancji dla złych zachowań swoich, lub innych osób, arogancji, nadmiernej podejrzliwości, pobłażaniu lenistwu, itp. Postępowanie takie wpływa pozytywnie na duchowy rozwój oraz przemianę świadomości. Jest ono z reguły łatwe do zaakceptowania, lecz trudne w praktycznej realizacji.

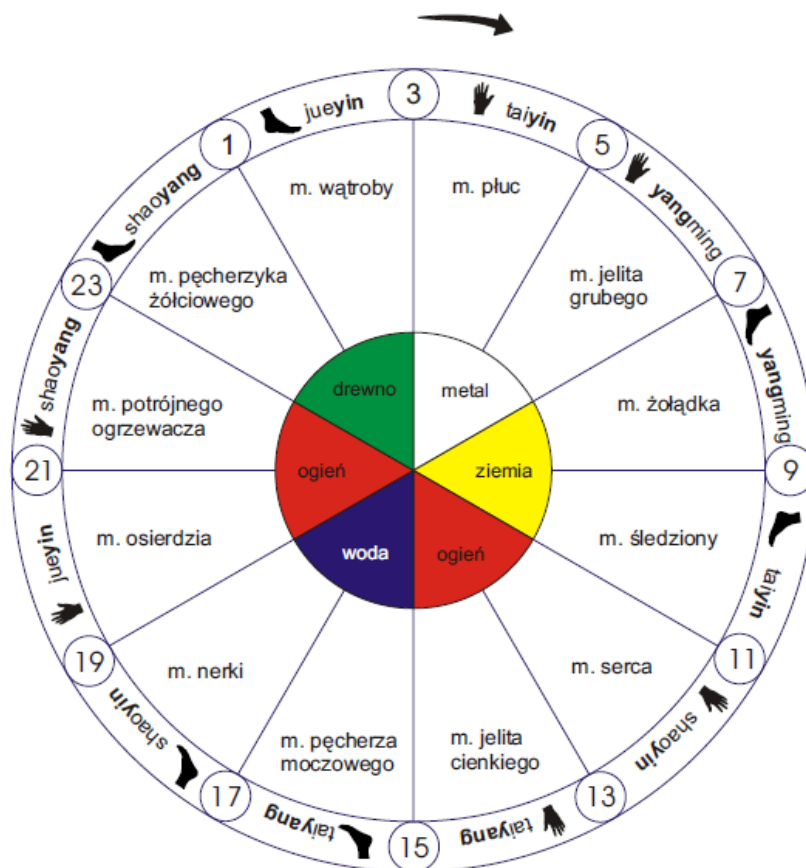
Należy podkreślić, że chociaż najważniejsze są czyny, to należy docenić rolę pozytywnej motywacji. Pomimo potocznego powiedzenia, że „dobrymi chęciami jest piekło wybrukowane”, nie należy zapominać, że z reguły właśnie chęci poprzedzają działanie, tj. zrobienie pierwszego kroku we właściwym kierunku. Traktujmy więc każdy, najdrobniejszy nawet dobry uczynek, myśl czy zamiar jako niezwykle wartościowe, bez względu na to, jak niepozorne wydają się być na pierwszy rzut oka. Postępując tak, nie należy jednak popadać w

bezkrytyczne samozadowolenie, lecz pielęgnować i jednocześnie rozwijać w sobie skromność i nieustannie szukać sposobów do samodoskonalenia się.

Założenia teoretyczne shaolińskiego *qigongu* pokrywają się z założeniami *daoyin* i TCM. Zgodnie z nimi, w ludzkim ciele znajdują się dwie grupy narządów: narządy *zang* oraz *fu*. Pierwsza grupa – *zang*, składa się z narządów tzw. „pełnych”, typu mięszonego, mających charakter *yin*. Należą do nich: serce, płuca, śledziona, wątroba, nerki i osierdzie. Przetwarzają i magazynują one esencję *jing* oraz bioenergię *qi*. Druga grupa narządów – *fu*, zawiera narządy tzw. „puste”, mające charakter *yang*. Należą do nich: jelito cienkie, jelito grube, żołądek, pęcherzyk żółciowy, pęcherz moczowy oraz tzw. potrójny ogrzewacz (*sanjiao*). Przetwarzają one żywność oraz transportują produkty przemiany materii. Każdy z ww. narządów „pustych” jest połączony energetycznie z narządem „pełnym”, tj.

- serce z jelitem cienkim,
- wątroba z pęcherzykiem żółciowym,
- śledziona z żołądkiem,
- płuca z jelitem grubym,
- nerki z pęcherzem moczowym.

Ponadto każdy organ ma swoje „maksimum energetyczne” w ciągu doby.



Rys. 5. Diagram obrazujący dobowe krążenie *qi* w obrębie określonych meridianów i organów (rys. I. Katzer)

W wyniku regularnego wykonywania ćwiczeń *qigong*, w obszarze ciała fizycznego rozwijamy mięśnie oraz wzmacniamy ścięgna i kości, natomiast wewnętrznie, oddziałujemy na własną esencję *jing*, bioenergię *qi* oraz ducha *shen*. O ile kości, ścięgna, mięśnie oraz znajdujące się we wnętrzu tułowia organy *zang – fu* (z wyjątkiem potrójnego ogrzewacza), są fizyczne i namacalne, o tyle *jing*, *qi* i *shen* nie są widzialne, lecz odczuwalne. Ciało materialne w swym działaniu opiera się więc na nienamacalnych częściach wewnętrznych, z których *qi* stanowi siłę napędową ludzkiego życia. To, co jest w nas materialne i namacalne oraz to, co jest niewidoczne i nienamacalne, wzajemnie się przenika i wspiera. Ostatecznie to, co widzialne, można przekształcić w to, co niewidzialne, a za pomocą tego co niewidzialne można oddziaływać na to co namacalne i widzialne.

Dobrym przykładem harmonijnego współdziałania tego aspektu fizycznego z aspektem energetycznym są krew i *qi*. Jak wiadomo, w mięśniach istnieją większe i mniejsze naczynia krwionośne i niezwykle cienkie kapilary. To właśnie nimi płynie krew wraz z *qi* docierając do każdej, nawet najmniejszej części naszego ciała.

SHAOLIN YI JIN JING ORAZ XI SUI JING

Aby poprzez *qigong* kompleksowo oddziaływać na siebie we wszystkich sferach, należy rozpocząć praktykę od najtrudniejszego zadania, tj. od uspokojenia ducha, przechodząc następnie do treningu *qi*, po czym do treningu powięzi, po nim do treningu ścięgien i na końcu mięśni oraz kości. Chińczycy powiadają:

Trudno ćwiczyć ścięgna, jeszcze trudniej powięzi, a najtrudniej *qi*. Pomimo tych trudności nie należy rezygnować z ćwiczeń części namacalnych, a jeszcze bardziej niewskazany jest porzucenie oddziaływania na sfery niewidzialne organizmu.

Podczas wykonywania ćwiczeń *qigong* Shaolin Yi Jin Jing należy zachować świadomość tego, co się dzieje w nas i wokół nas. Aby to osiągnąć: „[...] należy skupić umysł, rozluźnić całe ciało, w tym ręce i nogi, mieć otwarte oczy, uważnie nasłuchiwać oraz oddychać naturalnie”. Postawa taka oddziałuje wewnątrzorganiczne, gdyż zgodnie z TCM: „[...] wątroba „odzwierciedla się” w oczach i „otwiera” oczy, nerki „przenikają” przez uszy i mają wpływ na słuch, serce łączy się z językiem, płuca są połączone z nosem, a śledziona z rękami i nogami”. W związku z tym, w celu ochrony zdrowia powinniśmy pielęgnować w sobie pierwotną *qi* (chin. *yuan qi*), chronić *qi* w nerkach, odżywiać *qi* w wątrobie, regulować *qi* w płucach, utrzymywać *qi* w żołądku, harmonizować *qi* w śledzionie, wchłaniać czystą i zdrową *qi* oraz pozbywać się *qi* starej, mętnej i szkodliwej, a ponadto, za pomocą otaczającej organizm bioenergii (chin. *wei qi*) chronić się przed otaczającymi nas zewnętrznymi czynnikami chorobotwórczymi.

Na stan naszego zdrowia niebagatelny wpływ wywierają także emocje. Gdy są pozytywne – uzdrawiają, negatywne zaś (np. zmartwienie, smutek, złość, zawiść, itp.) – niszczą zdrowie, osłabiają *qi* oraz powodują jej zastoje, co w efekcie osłabia cały organizm i przyczynia się do powstawania chorób. Gdy *qi* płynie gładko, dociera do wszystkich części ciała, otwierając i rozszerzając powięzi⁴, a następnie wnikając do ścięgien i wzmacniając je. Podczas mentalnego prowadzenia *qi* należy z taką samą uważnością ćwiczyć powięzi oraz ścięgna, gdyż wybiórczy trening tylko jednych aspektów prowadzi do osłabienia pozostałych. Ograniczając się jedynie do kontroli cyrkulacji *qi*, bioenergia będzie miała duży problem z przepływem przez sztywne i napięte powięzi oraz ścięgna, niedostatecznie je energetyzując i w efekcie pozostaną one słabe i podatne na urazy.

Proces przemiany i wzmocnienia ścięgien (chin. *yi jin*) zależny jest zatem od uprzedniego wzmocnienia powięzi, a to z kolei, jest konsekwencją nabytej wcześniej kontroli nad wewnętrzną cyrkulacją *qi* prowadzoną w stanie spokojnego psychicznego skupienia. Jak wiadomo, ścięgna łączą mięśnie z kośćmi (włączając stawy), natomiast powięzi otaczają mięśnie, stawy i inne wewnętrzne struktury organizmu. Fizycznie, powięź jest bardziej miękka i delikatniejsza od ścięgna, lecz twardsza od tkanki mięśniowej. Wykonywanie ćwiczeń *Yi Jin Jing* zwiększa przepływ *qi* w powięzi, chroni kości oraz wzmacnia ścięgna, co ma pierwszorzędne znaczenie dla sprawności motorycznej człowieka. Wytrzymałość zdrowych ścięgien jest tak wielka, że w dawnych czasach, z uprzednio rozdzielonych, a następnie splecionych z sobą zwierzęcych ścięgien, wytwarzano cięciwy do łuków bojowych. Pomimo tego, należy jednak pamiętać, że wytrzymałość ścięgien ma też swoje ograniczenia i gdy niedostatecznie się o nie dba, wówczas, tak, jak w przypadku niepodlewanych roślin, stają się one słabe, wiotkie, suche i tracą elastyczność, a w konsekwencji stają się podatne na urazy, zwłaszcza na naderwania lub zerwania.

W Chinach powiada się, że: „w praktyce *qigong* ruch i bezruch wzajemnie się w sobie zawierają i wzmacniają. *Yin* i *yang* tworzą *Tao*, będące zasadą istnienia świata oraz naturalnym prawem Ziemi i Niebios”. Zgodnie z tym, każdy

⁴ Powięź (łac. *fascia*) – błona zbudowana z tkanki łącznej włóknistej i zbitej, której zadaniem jest zewnętrzna osłona poszczególnych mięśni, grup mięśniowych i stawów. Powięzi utrzymują w jedność całe ciało tworząc sieć otulającą i napinającą poszczególne jego elementy. Tworzą je wszystkie włókna kolagenowe tkanki łącznej. Powięzi występują przeważnie w kończynach, a ich odnogi przyczepiając się do kości oddzielają od siebie poszczególne grupy mięśniowe tworząc tzw. przegrody międzymięśniowe.

Ta oplatająca całe ciało siatka utrzymuje jego strukturalną jedność, pomaga mu i chroni je zachowując się podczas poruszania jak elastyczny zderzak. Powięzi odgrywają też ważną rolę w procesach biochemicznych i hemodynamiki oraz tworzą macierz dla komunikacji międzykomórkowej. Spełniają też ważną funkcję immunologiczną chroniąc ciało przed drobnoustrojami chorobotwórczymi i infekcjami, a po uszkodzeniach tkanki tworzą podstawę dla procesów jej zdrowienia

źródło: <https://pl.wikipedia.org> (dostęp: 21.03.2019).

ruch w praktyce *qigong* jest przejawem *yang*, a moment bezruchu przejawem *yin*.
W odniesieniu do ludzkiego ciała:

- górna jego część jest *yang*, a dolna *yin*,
- lewa strona jest *yang*, a prawa *yin*,
- zewnętrzna powłoka ciała jest *yang*, a jego wnętrze *yin*,
- twardość i siła są *yang*, natomiast miękkość i delikatność są *yin*,
- czystość i jasność są *yang*, a brak przejrzystości i mrok są *yin*, itd.

Równowaga między ruchem i bezruchem oraz harmonia właściwej cyrkulacji *qi* i krwi chronią organizm przed chorobami, prowadząc do osiągnięcia długowieczności. Warto zauważyć, że nadmierna ruchliwość lub bezruch są dla zdrowia równie szkodliwe. Nadmierna, intensywna aktywność fizyczna może uszkodzić *yin*, natomiast bierność ruchowa osłabić lub zniszczyć w nas potencjał *yang*, co w efekcie doprowadza do niezdrowej dominacji *yang* albo nadmiernej przewagi *yin*. W związku z tym, że *yin* i *yang* są od siebie wzajemnie zależne, nieustannie na siebie wpływając, nadmierne osłabienie *yin* bądź *yang* utrudnia ich wzajemne, właściwe przemiany we wnętrzu organizmu. Dzięki zawarciu ruchu w bezruchu oraz bezruchu w ruchu, ćwiczenia shaolińskiego *qigongu* są zgodne z prawem równowagi oraz przemian *yin/yang* a także tzw. zasadą Pięciu Przemian. Dzięki temu, poprzez wykonywanie ćwiczeń można zrównoważyć przemiany *yin* i *yang* we wnętrzu swojego organizmu, doprowadzić w nim do harmonijnego funkcjonowania narządów *zang-fu*, usunąć egzogenne patogeny oraz wewnątrzorganiczne przeszkody. Wykonywanie ćwiczeń Shaolin Yi Jin Jing wzmacnia połączenia oraz powiązania funkcjonalne pomiędzy tzw. ośmioma nadzwyczajnymi meridianami, tj. *ren*, *du*, *chong*, *dai yinqiao*, *yangqiao*, *yinwei* i *yangwei* z tzw. dwunastoma zwykłymi meridianami. Warto zauważyć, że osiem nadzwyczajnych meridianów poza funkcją przewodzenia *qi* działa jako zbiorniki *qi* i krwi dla dwunastu zwykłych meridianów. Podobnie rzecz ma się w przyrodzie w przypadku rzek, strumieni i jezior.

Bez względu na to, czy w ćwiczenia Shaolin Yi Jin Jing zaangażowane są nogi, ręce czy tułów, nie powinny być one przesadnie rozciągane lub zginane, gdyż jedynie poprzez wyważone i umiarkowane rozciąganie ścięgien oraz oddziaływanie poprzez ruchy na okostną, ćwiczenia te optymalnie zwiększają krążenie krwi i *qi*, poprawiają metabolizm, czynią ciało bardziej zwinnym, elastycznym i silniejszym. Ekstremalne rozciąganie ciała nie jest zatem wskazane, a ćwicząc należy pamiętać o rozluźnieniu ciała. Nie powinno się wykonywać ruchów z uciążliwym wysiłkiem, lecz swobodnie i umiejętnie, w stonowany sposób łącząc miękkość z twardością. Poprzez ruchy ciała w obszarze talii, ruchy rąk i nóg, zginanie i prostowanie kręgosłupa w stanie fizycznego rozluźnienia oraz psychicznego spokoju, ćwiczenia *qigong* oddziałują na narządy wewnętrzne, przemieniają szpik kostny i ścięgna, przekształcają i wzmacniają cały organizm oraz leczą wiele schorzeń. Pozytywne rezultaty wykonywanych ćwiczeń zależą od przestrzegania powyższych zasad.

Połączenie w trakcie praktyki *qigong* relaksu fizycznego ze spokojem psychicznym, koncentracją umysłu, kontrolą oddechu oraz wykonywanymi swobodnie ruchami powoduje, że: „Człowiek podąża drogą Ziemi, Ziemia podąża drogą Niebios, a Niebiosa podążają drogą Tao, Tao zaś jest Drogą samą w sobie”. Należy skupić łagodnie umysł na praktyce, jednak bez napięcia psychicznego i nie używając niepotrzebnie siły fizycznej. „Ćwicząc nie spiesz się, wsluchuj się w siebie, nie rozpraszaaj się i nie planuj”.

Prawidłowe postawy i ruchy są kluczowe dla osiągnięcia relaksu i spokoju, a te z kolei umożliwiają właściwe połączenie ruchu z bezruchem podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń. Pomimo tego, że wykonywane ruchy wyzwalają w ćwiczącym potencjał *yang*, natomiast medytacja statyczna potencjał *yin*, należy zauważyć, że w ćwiczeniach fizycznych zawiera się medytacja statyczna i na odwrót. Idealne połączenie ich obu może przynieść korzyści w postaci lepszego przepływu *qi* we wnętrzu ciała, zwiększając efekty zdrowotne wynikające z wykonywania ćwiczeń. Istotne jest także, aby umiejętnie łączyć praktykę z odpoczynkiem i właściwym odżywianiem. Jest to szczególnie ważne u osób początkujących, o wątej budowie ciała, słabym zdrowiu oraz przewlekle chorych. Po wykonaniu serii ćwiczeń należy zatem odpocząć i zregenerować siły. Osoby początkujące z reguły wkładają zbyt wiele siły w wykonywane przez siebie ruchy, w wyniku czego, po zakończeniu praktyki często czują się wyczerpane. W celu pełnej regeneracji sił, oprócz odpowiedniej ilości czasu przeznaczonego na wypoczynek, potrzebują one również kalorycznego posiłku. Trzeba o tym pamiętać. Ponadto, zgodnie z założeniami TCM, aby uniknąć tzw. sześciu czynników chorobotwórczych, należy dostosowywać intensywność oraz zakres praktyki do pór roku.

Wykonywanie ćwiczeń Shaolin Yi Jin Jing wspomaga procesy krwiotwórcze, uzupełnia ilość krwi i *qi*, poprawia ich cyrkulację, wpływając pozytywnie na zdrowie ćwiczącego. Podobnie, jak w przypadku ćwiczeń *daoyin*, także w praktyce shaolińskiego *qigongu* niezbędna jest wytrwałość. Wiedza teoretyczna jedynie ukierunkowuje, jest więc w pewnym sensie zawsze powierzchowna. Jedynym sposobem, aby ją zweryfikować i zrozumieć istotę wykonywanych przez siebie ćwiczeń oraz uzyskać zamierzone efekty ich wykonywania, jest osobista, regularna praktyka. Innej drogi nie ma. Jest niezwykle ważne, aby wytrwać w praktyce nabywając stopniowo doświadczenie, posuwając się na drodze poznania powoli, uważnie, krok po kroku, używając przy tym umysłu, nie zaś siły fizycznej. Koniecznym jest, aby podczas praktyki pozbyć się rozpraszających myśli i nie dążyć do szybkiego osiągnięcia sukcesu. Praktyka *qigong* jest podobna do pielęgnacji powoli rosnącej rośliny. W miarę upływu czasu staje się ona coraz silniejsza. Należy przestrzegać ustalonych zasad, nie czyniąc tego mechanicznie, bezmyślnie i „sztywno”, gdyż może to spowodować odwrotny efekt od zamierzonego, tzn. spowolnić i ograniczyć rozwój lub wywołać szkodliwe dla zdrowia napięcie, sztywność i frustrację. Użyj umysłu, aby ćwiczyć rozsądnie i mieć szansę na osiągnięcie w przyszłości założonych, pozytywnych efektów praktyki. Przed rozpoczęciem wykonywania ćwiczeń powinienesz czuć się

zrelaksowany, pogodny i spokojny, a po ich zakończeniu odświeżony, zadowolony i pełen energii.

Ćwiczenia Shaolin Yi Jin Jing, podobnie jak starożytne ćwiczenia *daoyin*, koordynują koncentrację psychiczną z ćwiczeniami fizycznymi oraz oddechem. Długotrwałe i systematyczne ich wykonywanie krok po kroku przynosi korzyści zdrowotne organom *zang-fu*, poprawia funkcjonalność meridianów, promuje zdrowie, opóźnia starzenie i pozwala osiągnąć długowieczność. Praktyka pomaga uspokoić i oczyścić umysł ze stresu, poprawia strukturę szkieletu, zwiększa siłę fizyczną, a przez to poprawia zdrowie. Na skutek regularnej praktyki wiele dolegliwości i chorób może samoistnie ustąpić. Spokój psychiczny towarzyszący praktyce stwarza warunki do refleksji ćwiczącego nad sobą, co w konsekwencji może doprowadzić do jego pozytywnej przemiany charakterologicznej. Z czasem może on spojrzeć z innej perspektywy na życie oraz otaczający go świat, a przez to zmienić swoje postępowanie na lepsze, czyniąc wszystko z umiarem i używając pozytywnego myślenia do dalszej, oczyszczającej przemiany swojej świadomości i stylu życia.

Jak wiadomo, sprawność fizyczna wraz z wiekiem się zmniejsza. Ludzie starsi często narzekają na niedoczynność nerek, zanik tkanki mięśniowej, mniejszą elastyczność kończyn i uciążliwą powolność ruchową. Występujące w Shaolin Yi Jin Jing ćwiczenia oddziałują na kręgosłup rozciągając i uelastyczniając krążki międzykręgowe (popularnie zwane dyskami), uelastyczniają dolną część pleców, w tym odcinek lędźwiowy kręgosłupa, zwiększają cyrkulację *qi* i krwi w meridianie *du*, a także delikatnie korygują właściwe anatomiczne krzywizny kręgosłupa. Poszczególne ćwiczenia odblokowują zaburzony przepływ *qi* w meridianach *ren* oraz *du* oraz uzupełniają esencję *jing*, wzmacniając tym samym kości, usprawniając procesy odżywiania szpiku kostnego oraz mózgu, napełniając ćwiczącego chęcią życia, energią i rozwijając w nim zwinność ruchową.

Aby efekty praktykowania ćwiczeń Shaolin Yi Jin Jing były pełne, należy także praktykować ćwiczenia *qigong* Xi Sui Jing, tj. ćwiczenia przepłukiwania szpiku kostnego, układu nerwowego oraz mózgu, gdyż systemy te są z sobą ściśle powiązane. Przypominają one dwie dłonie, w których zamierzamy utrzymać dużą piłkę (w przypadku użycia jednej ręki staje się to trudne). Podczas gdy Shaolin Yi Jin Jing wszechstronnie wzmacnia i witalizuje ciało fizyczne, *qigong* Xi Sui Jing polega na oczyszczeniu ciała wewnętrznego, tj. energetyczno-emocjonalno-duchowego. Oba systemy są dwoma uzupełniającymi się metodami poprawy i wzmocnienia zdrowia fizycznego oraz psychicznego. Na skutek ich długotrwałej praktyki wzmocnimy ciało, kości, mięśnie, ścięgna, zwiększymy swoją elastyczność, wzmocnimy układ odpornościowy, usprawnimy krążenie krwi i *qi*. Przemiana szpiku kostnego na skutek treningu Xi Sui Jing następuje po długim okresie treningu. Praktykując zarówno Shaolin Yi Jin Jing, jak i Xi Sui Jing można wyleczyć wiele chorób, np. neurastenię, schorzenia nerek, zapalenie stawów, problemy z trawieniem, nadpobudliwość oraz wiele innych.

Zalecenia do treningu Shaolin Yi Jin Jing oraz Xi Sui Jing

1. Każdą z postaw składających się na dane ćwiczenie wykonuj rozciągając swoje ciało tak bardzo, jak kto tylko możliwe, jednak z zachowaniem zdrowego rozsądku i wycucia ruchu.
2. Utrzymuj każdą z postaw przez kilka sekund.
3. Praktykuj utrzymując nieskończony wewnętrzny spokój.
4. Praktyka Xi Sui Jing działa podobnie do wody, tzn. zmywa z ćwiczącego cały stres, który spływa z góry w dół i ostatecznie wypływa poza ciało.
5. Ćwicząc oddychaj wolno, swobodnie i naturalnie, tak, że po chwili zapomnisz o procesie oddychania.
6. Obserwuj za pomocą umysłu swoje wnętrze w stanie wyciszenia i psychicznego spokoju, odczuwając przepływ *qi* oraz organy i narządy.
7. Kontroluj swój popęd seksualny (ludzie w przeciwieństwie do zwierząt są do tego zdolni).

W trakcie praktykowania ćwiczeń Xi Sui Jing następuje powolna i stopniowa przemiana stanu skupienia materii z namacalnego, tj. fizycznego, w nienamacalny tj. energetyczno-duchowy. Oddziaływanie to obejmuje całe ciało fizyczne, w tym jego wnętrze, kości, ścięgna, mięśnie, skórę, meridiany wypełnione *qi* oraz naczynia krwionośne transportujące krew i *qi*. Zgodnie z założeniem TCM: „forma ucieleśnia i kształtuje ducha, który bez niej nie jest w stanie się rozwinąć i manifestować”. Oznacza to, że utrzymanie zdrowego i pełnego wigoru ciała jest kluczowe dla właściwej cyrkulacji *qi* i silnego ducha.

Aby wykonywanie ćwiczeń przyniosło zamierzone, pozytywne efekty, należy je wykonywać systematycznie i poprawnie, zarówno w zakresie ruchu fizycznego jak i energetycznego, w skupieniu i z właściwym nastawieniem emocjonalno-duchowym. Ćwiczenia wykonywane niewłaściwie mogą doprowadzić do zablokowania lub zaburzenia przepływu *qi* w organizmie ćwiczącego, wywołując wewnętrzny niepokój i uczucie dyskomfortu, a te z kolei, osłabić lub wręcz uniemożliwić osiągnięcie pozytywnych efektów praktyki. Duch, świadomość, *qi* i ciało tworzą zintegrowaną całość przenikając się i oddziałując na siebie interaktywnie, należy więc ćwiczyć w stanie psychicznego spokoju, mającego zasadnicze znaczenie dla właściwej praktyki. Gdy tak jest, przebiega ona we wzajemnej zgodności umysłu z kultywacją *qi*. W związku z tym, że poprawnie wykonywane ruchy oraz postawy wspomagają pracę umysłu i usprawniają przepływ *qi*, a jasny umysł oraz gładko płynąca *qi* wynikają z właściwie wykonywanych ruchów i postaw, świadomość (umysł) i *qi* muszą być zespolone z wykonywanymi ruchami. Stare chińskie powiedzenie głosi: „Umysł prowadzi *qi*, która wspomaga cyrkulację krwi, a właściwy przepływ krwi likwiduje choroby”.

Reasumując – stan umysłu, tj. łagodny i spokojny skupienie uwagi na praktyce, ruchy oraz postawy ciała, oddziałują na cyrkulację *qi*, a te z kolei na stan ducha. Bioenergia zawsze podąża za umysłem, płynąc do miejsca skupienia uwagi w obrębie ciała, natomiast jasny i pogodny duch nie istnieje bez

swobodnego, niezablokowanego przepływu *qi* i vice versa. *Jing, qi i shen* wspólnie tworzą trójskładnikową esencję ćwiczeń *qigong*, odgrywającą znaczącą rolę w sprawności fizycznej, samopoczuciu psychicznym, sile i pogodzie ducha, ochronie zdrowia, leczeniu i zapobieganiu chorobom.

Już w starożytnych czasach ludzie odkryli, że łagodne skupienie umysłu w trakcie wykonywania ćwiczeń *qigong* wspomaga utrzymanie stabilnej równowagi procesów wewnątrzustrojowych *yin/yang*, prowadząc do osiągnięcia i utrzymania zdrowia. Istotne jest zatem, aby skupienie umysłu było umiarkowane, gdyż zgodnie z zasadami obowiązującymi w TCM, umysł zawiera w sobie zarówno potencjał wody, jak i ognia, a jak wiadomo, woda jest w stanie nie tylko unosić człowieka, lecz również doprowadzić do jego utonięcia, z kolei ogień może przynieść ciepło i ogrzać, lecz gdy jest niekontrolowany, może poparzyć, a nawet spalić. Wynika z tego, że pożądane, pozytywne efekty praktyki *qigong* mogą zostać zniweczone na skutek zbyt silnej koncentracji psychicznej, tworzącej napięcie psychiczne, które może wywołać psychoorganiczne szkody w organizmie. Ćwicząc w stanie łagodnej i spokojnej koncentracji uwagi, należy połączyć świadomość z ruchem tak, aby podążały razem równocześnie i zgodnie. W związku z tym, że podstawowym warunkiem właściwej praktyki *qigong* jest wewnętrzny spokój, nadmierne emocje, np. wielka radość lub gniew, są szkodliwe zarówno dla ciała, jak i ducha, szkodząc człowiekowi podobnie, jak niska bądź zbyt wysoka temperatura, np. dla osoby cierpiącej na schorzenia serca, zarówno wielka radość, jak i duży smutek są równie szkodliwe. Gdy zatem w sposób niekontrolowany uwalniamy swoje emocje, może się to okazać niebezpieczne dla naszego zdrowia, a nawet życia. Gwałtowna złość wyczerpuje w nas potencjał *yin*, natomiast nadmierna radość wyczerpuje potencjał *yang*. O wewnątrzustrojową równowagę psycho-energetyczno-organiczną *yin/yang* należy się więc troszczyć w równym stopniu.

Osiągnięciu stanu spokoju psychicznemu sprzyja medytacja. W jej wyniku ćwiczący uspokajają się, a w jego organizmie spontanicznie uruchamia się cykl wewnętrznych, bioenergetycznych przemian obejmujących tzw. trzy skarby, tj. esencję witalności *jing*, bioenergię *qi* oraz witalność ducha *shen*. Są one *qigongiem* samym w sobie oraz siłą napędową aktywności życiowej. Z powyższego powodu w wielu systemach *qigong* zarówno przed rozpoczęciem wykonywania ćwiczeń, jak i po ich zakończeniu, praktykuje się medytację.

Jak zatem widać, ludzie od zawsze starali się żyć w zgodzie z otaczającym ich światem, odkrywając rządzące nim prawa również w sobie samych. Ich dociekania doprowadziły do powstania ćwiczeń *daioyin*, a z czasem, często na ich podstawie, wielu systemów *qigong*, które z biegiem czasu wzbogacono o kultywację w obszarach wewnętrznej alchemii, świadomości, emocji oraz duchowości. Zostało to wyraziście przedstawione między innymi na dwóch kamiennych tablicach – **Nei Jing Tu** oraz **Xiu Zhen Tu**. Wygrawerowane na tablicach rysunki oraz napisy metaforycznie przedstawiają wewnątrzorganiczne procesy zachodzące w ciele człowieka podczas medytacji. O zawartej na tablicach

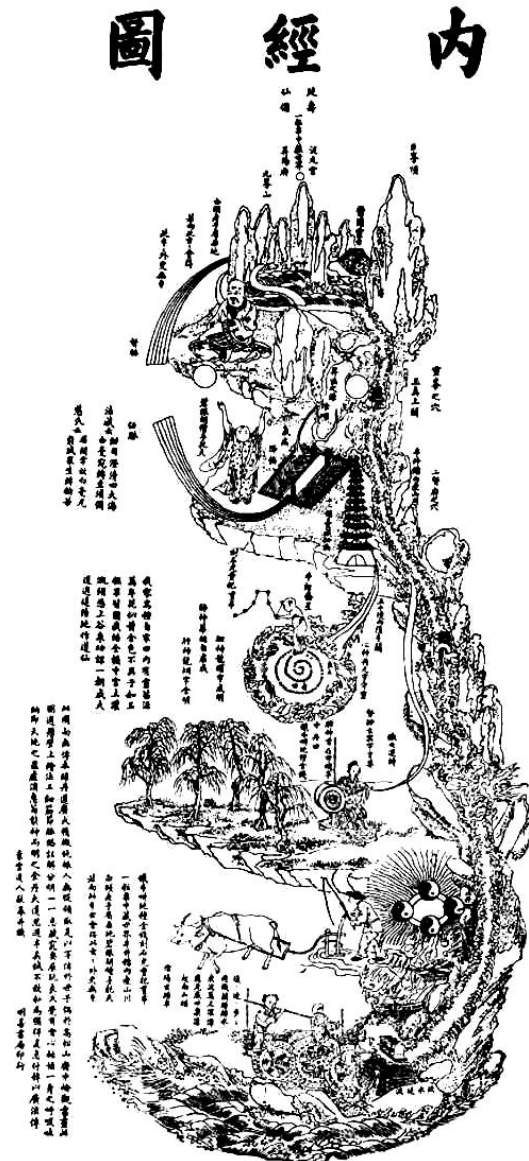
treści można by napisać obszerną książkę, jednak z uwagi na ograniczoną objętość niniejszego artykułu, przedstawiam ją poniżej jedynie w zarysie.

Kamienna tablica Nei Jing Tu

Nazwa tablicy Nei Jing Tu oznacza: „obraz wewnętrznych przemian następujących w wyniku praktykowania medytacji”.



Fot. 11



Rys. 6

Fot. 11. Zdjęcie przedstawiające kamienną tablicę Nei Jing Tu
źródło: <https://pl.pinterest.com> (dostęp: 28 czerwca 2019)

Rys. 6. Rysunek oraz napisy znajdujące się na kamiennej tablicy Nei Jing Tu
źródło: <https://pl.pinterest.com> (dostęp: 28 czerwca 2019)

Na tablicy przedstawiono metaforycznie cykl bioenergetycznych, wewnątrzorganicznych przemian zachodzących w ciele człowieka, funkcjonalnej współzależności istniejących w nim organów wewnętrznych, a także cykl tzw. mikrokosmicznego krążenia bioenergii *qi* we wnętrzu ludzkiego ciała (chin. *xiao zhou tian*). Widniejący na niej napis głosi: „Na skutek praktyki *qigong* odzyskiwane są: duchowa mądrość, niewinność, prostota działania i młodzieńcza witalność”.

Wygrawerowany obraz wraz z towarzyszącymi mu napisami został wykonany w 1886 roku przez taoistycznego mnicha – Liu Chenga. Tablica znajduje się obecnie w Świątyni Białych Obłoków w Pekinie, będącej siedzibą taoistycznej sekty Quan Zhen.

W związku z tym, że taoiści rozwijali swoją filozofię na podstawie obserwacji natury, treść przedstawiona na tablicy Nei Jing Tu posiada charakter metaforyczny, a zawarte na niej informacje opierają się na starożytnej chińskiej symbolice zaczerpniętej ze świata przyrody. Główny rysunek znajdujący się na tablicy, z jednej strony przypomina profil siedzącego człowieka, z drugiej zaś, panoramę rozległego obszaru, w skład którego wchodzi góry, jaskinie, rzeki, lasy, pola, ścieżki, zwierzęta, ludzie oraz gwiazdy. Poszczególne sceny ukazane zostały w powiązaniu z fazami księżyca, filozofią Księgi Przemian (chin. *I Ching*) – uwidocznioną w postaci trygramów, metaforycznie przedstawionymi organami wewnętrznymi ludzkiego ciała oraz przemianami bioenergii życiowej *qi* w trzech stanach skupienia, tj. z *jing* w *qi* i z *qi* w *shen*.

Rysunek wraz z przypisami ukazuje drogę rozwoju człowieka na wszystkich poziomach, tj. fizycznym, bioenergetycznym, umysłowym, emocjonalnym oraz duchowym, uzmysławiając obserwatorowi, że wszystkie one są z sobą nierozzerwalnie połączone oraz, że fizyczność człowieka jest nierozzerwalnie związana z jego psychiką, uczuciowością i bioenergetyką, zaś jego jaźń stanowi część znacznie większego systemu oddziaływań, obejmującego cały wszechświat. Wygrawerowany na tablicy rysunek symbolicznie przedstawia ludzkie ciało i zachodzące w nim procesy prowadzące do poprawy zdrowia i rozwoju siły duchowej oraz ułatwiających osiągnięcie oświecenia.

Ponadto zarys postaci przedstawiony na rysunku przypomina człowieka pogrążonego w medytacji, a jak wiadomo praktyka medytacji harmonizuje wewnątrzorganiczne procesy fizjologiczno-energetyczne, pielęgnując zdrowie fizyczne oraz wzmacniając i odżywiając ducha. W wyniku tego, człowiek cieszy się zdrowiem, jest spokojny, pogodny i szczęśliwy.

Widniejący na tablicy obraz należy analizować począwszy od dołu ku górze. Jego dolna część przedstawia symbolicznie kość ogonową oraz krzyżową, a górna tzw. duchową koronę usytuowaną na szczycie głowy. Treść wygrawerowanego na tablicy obrazu, rozpatrywana od dołu ku górze, przedstawia się następująco:

- **Chłopiec oraz dziewczynka wspólnie pracujący przy kołach wodnych** symbolizują energię *yin* (dziewczynka – pierwiastek żeński) oraz energię *yang* (chłopiec – pierwiastek męski). Uosabiają także lewą oraz prawą

nerkę, w których, zgodnie z teorią TCM, zmagazynowany jest potencjał seksualny człowieka (libido). Współpracują oni ze sobą aby przesłać wodę (*jing*) w górę kręgosłupa, co stanowi pierwszy etap tzw. małego krążenia energetycznego. Znajdujące się obok rysunku napisy informują: „Woda nerek zmienia kierunek swojego biegu na odwrotny”. Oznacza to, że w wyniku praktykowania medytacji podobny do wody potencjał seksualny człowieka zgromadzony i chroniony w nerkach, zostaje mentalnie ogrzany i podobnie do pary wodnej, „zmuszony” do wypłynięcia w górę, cyrkulując przez kręgosłup do mózgu i napełniając całe ciało witalnością.

- **Mężczyzna orze pole przy pomocy wołu** – towarzyszący temu rysunkowi napis brzmi następująco: „Żelazny bawół orze ziemię rozsiewając złote monety”. Oznacza to, że cel zakładany do osiągnięcia przez praktykę *qigong* wymaga od ćwiczącego wytrwałości rolnika i wytrzymałości bawołu. Regularne wykonywanie ćwiczeń stwarza warunki do zasiania ziaren długowieczności, czyli „złotych monet”. Orane i obsiewane pole uosabia element Ziemi – jeden z tzw. pięciu elementów, związany ze śledzioną, która symbolizuje zdrową *qi* uzyskaną dzięki zrównoważonej diecie oraz harmonijnemu stylowi życia w zgodzie z naturą. Bawół natomiast reprezentuje jelita.
- **Cztery koła *yin/yang*** unoszące się nad otoczonym płomieniami kotłem symbolizują usytuowany poniżej pępka zbiornik *qi* – tzw. dolny *dantian*. W wyniku „oddychania brzuszego” temperatura *qi* zgromadzonej w dolnym *dantian* zaczyna wzrastać, dochodząc do stanu „wrzenia”. Gdy to nastąpi, wyparowuje docierając do każdego miejsca w ciele, lecząc i energetyzując cały organizm. Cztery symbole *yin/yang* ukazują, że *qi* promieniuje z dolnego *dantian* we wszystkie strony, a buchające z kotła płomienie oznaczają, że znajdująca się w kotle woda została poruszona przez *yang* ciała.
- **Tkaczka przędąca nić** symbolizuje energię *yin* oraz pierwiastek żeński, skierowany do wewnątrz, dzięki któremu możliwe jest przechowywanie energii i utrzymywanie spokoju, będących podstawowymi warunkami umożliwiającymi kultywację *qi*.
W starej chińskiej baśni, pewna tkaczka przędła nić energii, z której utkłała księżycową szatę, którą możemy podziwiać na nocnym firmamencie jako Drogę Mleczną. Na rysunku, jedwabna szata jest energią wznoszącą się niczym wstęga w górę, wzdłuż kręgosłupa.
- Widoczny powyżej tkaczki **chłopiec** uosabia dynamiczną i ekspansywną energię *yang*. Jest on „duchem serca” stojącym na spirali krwi przepływającej przez serce i otaczającej środkowy *dantian*. Podobnie jak z nici tkaczki *qi* wypływa tu ze środkowego *dantian* i płynie wstęgą w górę. Zgodnie z chińską legendą, chłopiec ten był zwykłym pastuszkim, a tkaczka prostą, wiejską dziewczyną. Pewnego dnia zakochali się oni w sobie tak mocno, że zaniedbali przez to swoje obowiązki, w wyniku czego zostali wygnani i opuszczeni, żyjąc w samotności i odosobnieniu. Po

pewnym czasie władca niebios – Nefrytowy Cesarz, zmienił ich w gwiazdy i umieścił na nieboskłonie po przeciwnych stronach gwiazdnego firmamentu. Od tego czasu mogą się oni z sobą spotkać jedynie raz w roku, podczas nocy następującej po siódmym dniu siódmego miesiąca, obchodzonej w Chinach jako Noc Zakochanych. Tylko wówczas, rozdzieleni mityczni gwiazdni kochankowie mogą przemierzyć nieboskłon i spotkać się z sobą. Powyższe rysunki oraz legenda ukazują, że w praktyce *qigong*, *qi* jest energetycznym mostem zbliżającym do siebie rozdzielonych „kochanków” – *yin/yang*, umożliwiającym zjednoczenie tych dwóch typów energii.

- Ze szczytu głowy pastuszka, tzw. korony, „wyrasta” **konstelacja gwiazd Wielkiego Wozu**. Oznacza to, że medytujący uczeń powinien wchłaniać *qi* z gwiazd i dążyć do harmonii z kosmosem. Taoiści wierzą, że linia gwiazd tworzących gwiazdozbiór Wielkiego Wozu jest swego rodzaju „niebiańskim piorunochronem”, przyciągającym i zagarniającym *qi* gwiazd do swego wnętrza. W ciągu roku gwiazdozbiór Wielkiego Wozu obraca się na nieboskłonie o 360 stopni wskazując kolejno na wszystkie gwiazdy znajdujące się wokół niego, nazywany jest więc „zbiornikiem mocy astralnej”.
- **Las** znajdujący się przed prząsniczka uosabia element drewna związany z wątroba. W związku tym, że reprezentuje on największy organ w ciele, zajmuje dużo miejsca na wygrawerowanym rysunku. W TCM wątroba kontroluje między innymi równomierny przepływ *qi*. Prawdopodobnie funkcjonująca wątroba jest więc niezwykle ważna dla osiągnięcia sukcesu w praktyce *qigong*.
Warto dodać, że wszystkie narządy i organy tworzą krąg wzajemnej zależności, nie można więc poprawić zdrowia koncentrując się jedynie na jednym z nich. Przykładowo – woda nerek pomaga „rosnąć” wątrobie, drewno stanowi paliwo dla ognia serca, ogień serca spalając drewno tworzy popiół oraz składniki odżywcze niezbędne do użyczenia ziemi i umożliwia zebrania z niej plonów przez rolnika (śledziona). Ziemia z kolei zawiera w sobie złoto i metale będące elementami energii płuc. Roztopiony metal przechodzi w stan płynny zasilając nerki, itd.
- **Dwunastopoziomowa pagoda** reprezentuje tchawicę, gardło oraz kark. Podczas medytacji energia *qi* jest „pompowana” z centrum seksualnego w górę kręgosłupa, przechodząc przez środkowy *dantian*, narządy wewnętrzne, docierając do gardła i dalej, do szczytu głowy (korony), po czym, spływa w dół z przodu ciała. Gardło jest miejscem, w którym przepływ *qi* może się łatwo zablokować w wyniku złej postawy, napięcia mięśni szyi lub na skutek stresu (gdy jesteśmy zdenerwowani często odchrząkujemy, kaszлемy, mamy poczucie „ściśniętego gardła” nie mogąc wydobyć głosu) oraz na skutek koncentracji umysłu kierującej przepływ *qi* w przeciwnym kierunku. Pagoda symbolizuje również dotarcie do wysokiego punktu obserwacyjnego, umożliwiającego ogarnięcie duchowym

spojrzeniem „rozległego krajobrazu istnienia”, bez zbędnego grzeźnięcia w jego detalach.

- Po lewej stronie pagody można dostrzec **prostokątny zbiornik wodny** (staw). Napis obok głosi, że jest to „łukowy most”. Zbiornik ten symbolizuje usta wypełnione śliną, podczas gdy most symbolizuje język. Zbiornik dostarcza wodę zapobiegającą wysychaniu ust podczas ćwiczeń medytacji i oddychania. W związku z tym, że ślina pochłania *qi* podczas medytacji, praktyk co pewien czas powinien połykać ślinę wyobrażając sobie, że spływa ona do dolnego *dantian*, uzupełniając jego zapas *qi*. Język tworzy wówczas most łączący dwa meridiany, tj. *du* i *ren* – mający swój początek na końcu języka, a koniec w obszarze krocza. Poprzez dotknięcie końcem języka podniebienia zamyka się obwód obiegu *qi*, dzięki czemu energia może swobodnie krążyć, nie wypływając poza obwód meridianów.
- Nad stawem widoczne są **dwa okręgi** reprezentujące oczy. Jedno symbolizuje Słońce, a drugie – Księżyc. Praktyk *qigong* zamyka oczy kierując spojrzenie do wewnątrz, oświetlając „wewnętrzny świat”. Zwiększając samoświadomość staje się stopniowo Mędrce, tak jak postać nad prawym „okiem” – **Lao Zi** oraz ukazany nieco poniżej, stojący ze wzniesionymi rękami, twórca buddyźmu *chan* – **Bodhidharma**. Ukazanie tych dwóch postaci, filarów taoizmu i buddyźmu *chan* podkreśla znaczenie medytacji, jako sposobu rozwoju intuicyjnej mądrości. Ukazuje również jedność różnych ścieżek rozwoju duchowego prowadzących do jednego celu. „Na jednej górze jest wiele dróg wiodących na jej szczyt.”
- Kierując wzrok na górną część rysunku, widzimy **głowę w koronie górskich szczytów**. W chińskich wierzeniach góry łączą niebo z ziemią. Są swoistymi „piorunochronami” przyciągającymi niebiańską i gwiazdną energię, gromadząc ją w swym wnętrzu – głównie w jaskiniach, będących odpowiednikami *dantian* – centrów energetycznych człowieka. Właśnie dlatego taoiści oraz buddyści (np. Bodhidharma) często zamieszkiwali w górskich jaskiniach, by w nich medytować, obcując z energią niebios, co pokrywa się z założeniami TMC, zgodnie z którymi ciało ludzkie postrzegane jest jako kompletny „mikrokosmos wszechświata”. Na rysunku Nan Jing Tu, górskie jaskinie gromadzące w sobie energię niebios, znajdują się w głowie medytującego człowieka.
- Na szczycie głowy znajdują się napisy: „nirwana” (oświecenie), „Królestwo Mędrców” oraz „długowieczność”. Słowa te precyzują ostateczne cele medytacji i praktyki *qigong*, w wyniku których u praktykującego następuje rozświetlenie ducha, harmonia wewnętrzna i zewnętrzna oraz poprawa zdrowia.

Jednym z podstawowych dróg przepływu *qi* w ludzkim ciele jest tzw. mały niebiański obieg energetyczny (chin. *xiao zhou tien*). *Qi* podąża nim w obiegu zamkniętym, podążając w górę ciała wzdłuż kręgosłupa meridianem *du*, natomiast opada w dół z przodu ciała wzdłuż pionowej osi meridianem *ren*. Na płaskorzeźbie

trzy centra energetyczne w ciele człowieka (chin. *dantian*), przez które przepływa *qi* w ramach małego niebiańskiego obiegu energetycznego przedstawione są na tablicy jako „trzy przejścia” (chin. *san guan*). Ponadto zaznaczone są na niej także trzy punkty, przez które przepływ *qi* w trakcie małego niebiańskiego obiegu energetycznego jest najbardziej utrudniony, zatem by następował on właściwie, wymaga największego skupienia. Są to:

- *mingmen* (GV 4, „brama życia”) – punkt na odcinku lędźwiowym kręgosłupa między nerkami,
- *jiaji* (EX-B 2) – punkt na odcinku piersiowym kręgosłupa, pomiędzy łopatkami,
- *feng fu* (GV 16) – punkt u podstawy potylicy.

Kamienna tablica Xiu Zhen Tu

Tablica Xiu Zhen Tu zawiera wygrawerowany obraz oraz opis procesu pielęgnacji i utrzymania pierwotnej witalności. Jeśli zamierzamy kultywować zdrowe, szczęśliwe, spokojne i spełnione życie, musimy dbać o wszystkie jego aspekty jednocześnie, gdyż zaniedbując jakikolwiek z nich, doprowadzamy do dysharmonii i cierpienia. Zgodnie z tym założeniem, nie można realizować szczytnych, duchowych celów zaniedbując przy tym swoje ciało, a dbając o ciało nie należy zapominać o duchu. Ponadto, w związku z tym, że każdy z nas jest częścią większej całości, jak kropla wody w nieskończonym oceanie, musimy zwrócić uwagę na nasze relacje z otaczającymi nas istotami i światem. W takim rozumieniu indywidualna praktyka jest równocześnie praktyką zbiorową, wszechogarniającą znanych i nieznanym nam ludzi, świat przyrody oraz dbałość o materię nieożywioną (przejawiającą się w działaniach ekologicznych, podejmowanych w trosce o stan istnienia całej naszej planety). To, co robimy wpływa na świat, a to, co się dzieje w świecie, wpływa na nas.

Na kamiennej tablicy Xiu Zhen Tu przedstawiona jest sylwetka człowieka widzianego z przodu, otoczona dużą ilością zapisanych komentarzy i towarzyszących dodatkowych, niewielkich obrazów. Główna postać otoczona jest trzydziestoma rysunkami księżycy w różnych jego fazach, obrazując miesięczny cykl księżycy, a także obrazami zwierzęcych duchów, takich jak: wróbel, tygrys, mityczny feniks oraz smok, jeleń, wąż oraz żółw, które reprezentują narządy wewnętrzne.



Fot. 12. Zdjęcie przedstawiające kamienną tablicę Xiu Zhen Tu
 źródło: <https://www.neilkingham.com> (dostęp: 27 czerwca 2019)

Poszczególne narządy są przedstawione symbolicznie w postaci ich zwierzęcych duchów oraz znajdujących się w pobliżu trygramów:

- wątroba jako smok,
 - woreczek żółciowy jako żółw i wąż,
 - nerki jako dwugłowy jeleń,
 - serce jako czerwony wróbel,
 - płuca jako biały tygrys,
 - śledziona jako feniks.
- W dolnej części rysunku, po prawej stronie, widnieje niewielki okrąg zawierający dwie kropki połączone z sobą poziomą linią. Symbolizuje on nerki przedstawione po obu jego stronach.
 - Poniżej poziomu gardła wygrawerowano szereg organów przypominających liście z napisami w ich wnętrzu. Przedstawiają one płuca, serce, wątrobę oraz woreczek żółciowy oraz zawierają opis ich fizjologii w powiązaniu z cyklem księżycowym.
 - Tuż pod organami przypominającymi wspomniane „liście” widoczna jest postać niemowlęcia, wyraz „qi” oraz tuż pod nim trygram ognia – *li* ☲. Po jego lewej stronie znajduje się niewielki rysunek małpy reprezentującej umysł, a po prawej – konia reprezentującego intencję/zamiar działania *yi*. Oznacza to, że podczas praktyki *neigong* (wewnętrznej kultuwacji) powinniśmy używać jednocześnie umysłu oraz intencji
 - W środkowej części tułowia wygrawerowano zarys przypominający trójlistną koniczynę, zawierającą napisy, rysunki oraz trygramy. W dolnej jego części znajduje się postać stojącego dziecka z wyrazem „jing” oraz trygram wody – *kan* ☵, zaś pośrodku, w centrum środkowego *dantian* znajduje się trygram nieba – *qian* ☰.
 - W górnej części obrazu możemy dostrzec wygrawerowane nazwy: „błotnista paleta” (*niwan* – górny *dantian*, punkt DU 20) oraz „niebiańskie oko” (punkt między brwiami, nazywany *yintang* lub *tianmu*).
 - Okrągły rysunek widniejący nad głową przedstawia górny *dantian*. W jego centrum możemy dostrzec oświeconego człowieka, który zrealizował swoją prawdziwą naturę. Reprezentuje on stan oświecenia w jedności z Tao.
 - Na głównym rysunku przedstawiającym siedzącego człowieka wyraźnie zaznaczono łuk kręgosłupa składający się z 24 kręgów. Ich liczba nawiązuje do okresu roku kalendarzowego podzielonego w starożytnych Chinach na dwadzieścia cztery, piętnastodniowe okresy, dające sumarycznie 360 dni. Podobnie, jak na tablicy Neijing Tu, również na tablicy Xiu Zhen Tu obszary *mingmen*, *jiaji* oraz *fengfu* zaznaczono na kręgosłupie, jako trzy duże okręgi, tutaj dodatkowo wzbogacone obszernymi komentarzami.

Wszystkie opisane powyżej działania powinny być realizowane w harmonii z naturą, której częścią jest każdy z nas. Przeor klasztoru Shaolin – mnich Shi Yong Xin w swojej książce *Słowa chan* napisał:

[...] Harmonia pomiędzy człowiekiem a naturą jest podstawową ideą, którą buddyzm zawsze ściśle zalecał i praktykował. Buddyzm głosi, że „czyste serce czyni ziemię czystą”, zwracając uwagę na ewolucję ludzkiego umysłu oraz potrzebę wyzbycia się chciwości, nienawiści i ignorancji. Gdy to nastąpi, umysł wyzwala się i uwalnia, wyzbywając stanu uczucia posiadania i osiągając przez to bezinteresowność. Wymaga to powszechnej sympatii do innych ras, gatunków, przodków i potomków, w celu zapewnienia witalności i trwałości istnienia społeczeństwa. „Czynienie ziemi czystej” oznacza dbałość o utrzymanie integralności i dobrego stanu ekosystemów.

Kończąc niniejsze opracowanie, życzę każdemu zdrowego, przepełnionego szczęściem, radością i miłością życia w harmonii z otaczającą nas naturą.

Sławomir Pawłowski

Gdynia, lipiec 2019 r.

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