

## ZAPISKI SHAOLIŃSKICH MNICHÓW

### CZĘŚĆ TRZECIA



rys.1

Rys.1: Zdjęcie obrazu namalowanego w 2015 roku przez mistrza Fang Zeng pt. „Medytujący Bodhidharma”. (fot. S. Pawłowski)

### **Wstęp**

Historyczne zapiski shaolińskich mnichów są wyrazem ich osobistych przekonań, myśli, odczuć i refleksji. Jednym z nich był hinduski mnich Bodhidharma (rys.1), któremu przypisuje się przeniesienie nauk buddyzmu z Indii do Chin, stworzenie buddyjskiego odłamu Chan (jap. Zen), trzech spójnych systemów Qigong oraz podwalin tzw. Shaolin kung fu. Jest on w klasztorze Shaolin otaczany czcią i uważany za pierwszego patriarchę buddyzmu Chan, mistrza qigong oraz ojca Shaolin kung fu. Z powyższych powodów z całą pewnością był on postacią nietuzinkową. Pomimo wielu niejasności związanych z jego działalnością, fakt jego pobytu w świątyni Shaolin oraz nauczania tamtejszych mnichów jest bezsporny. Uwiarygodniają to opisy Bodhidharmy zawarte w księgach p.t. Historia Dynastii Wei (386 – 584 r.n.e) oraz Dwadzieścia Cztery Historie z Klasztoru Shaolin. W księdze p.t. Obszerne Zapiski Taipingów zawarta jest natomiast wzmianka o shaolińskim mnichu Seng Chou (odnośnik Nr 1, rys.2), posiadającym niezwykle wysokie umiejętności w zakresie sztuki walki oraz wybitną tężyznę fizyczną, o którym ówczesni mu ludzie mówili, że uczył się on sztuki walki bezpośrednio od Bodhidharmy. W kolejnej księdze p.t. Zapiski z Klasztoru Shaolin napisano, że ww. mnich Seng Chou przybył do klasztoru Shaolin w 495 r. n.e. i zamieszkiwał w nim do roku 527 n.e.



rys.II

Rys.II: Rysunek przedstawiający mnicha Seng Chou zamieszczony na oficjalnej stronie internetowej klasztoru Shaolin [www.shaolin.org.cn](http://www.shaolin.org.cn)

Od czasu wprowadzenia na terenie południowo wschodnich Chin praktyki buddyzmu Chan ( jap. Zen), stał się on w tym kraju głęboko zakorzenionym elementem religijno filozoficznym. Pomimo, że trudno jednoznacznie określić, od kiedy zasady wprowadzone przez Bodhidharmę w świątyni Shaolin zaczęły wywierać zasadniczy wpływ na praktykowane w niej sztuki walki, związek ten jest powszechnie uznawany zarówno w środowiskach religijnych jak i świeckich, w tym przez adeptów rozmaitych sztuk walki. To właśnie Bodhidharmie przypisuje się połączenie w jedno praktyki sztuki walki oraz medytacji Chan. Jest ono określane chińskim zwrotem „chanwu”, oznaczającym literalnie: „być pogrążonym w głębokiej medytacji podczas praktyki sztuki walki”. Stworzona przez Damo filozofia Chan ( jap. Zen ) ogniskuje się głównie na postępowaniu zgodnym z codziennym buddyjskim stylem życia w oparciu o zalecaną przez niego samodyscyplinę fizyczną i umysłową, polecaną każdemu bez wyjątku.

- (1) Shaoliński mnich Seng chou urodził się w miejscowości Julu w prowincji Hebei. W okresie pomiędzy panowaniem Północnej Dynastii Wei (386-534 ne), a Północnej Dynastii Qi (550-557 n.e ) był szeroko znany jako wybitny mistrz Shaolin kung fu. Był uczniem przeora klasztoru Shaoiln - Buddhabhadry (Chin: Batuo). Osiągnął wysoką biegłość w praktyce Theravady. Batuo chwalił go określając, jako swojego najlepszego ucznia w zakresie znajomości buddyjskiej doktryny wśród wszystkich mnichów przebywających na rozległym obszarze rozciągającym się na wschód od pasma górskiego Kongling (współczesne góry Pamir). Zmarł w 560 r.n.e. (Informacje z oficjalnej strony internetowej klasztoru Shaolin - [www.shaolin.org.cn](http://www.shaolin.org.cn) )

**W pracy zbiorowej p.t. Yi Jin Jing, autorstwa Li Jie, Xu Feng, Xiao Bin i Zhao Xiaoting zapisano:**

„Powszechnie uważa się, że twórcą buddyzmu Chan (jap. Zen), shaolińskich sztuk walki, systemów qigong: Luohan Shi Ba Shou (Osiemnaście Rąk Buddyjskich Mnichów, Yi Jin Jing (Przemiana Mięśni i Ścięgien) oraz Xi Sui Jing (Przemywanie/Przepłukiwanie Szpiku Kostnego) był hinduski buddyjski mnich Bodhidharma. Przybył on z Indii do Chin w 526 roku n.e. i z czasem osiadł w klasztorze Shaolin położonym w prowincji Henan, u podnóża góry Song. Został uznany za pierwszego patriarchę buddyzmu Ch’an. Zgodnie ze starożytnymi przekazami, siedział on w milczeniu w niewielkiej jaskini w pobliżu górskiego szczytu zwrócony twarzą do ściany, medytując tam przez dziewięć lat.



fot.1



fot.2



fot.3

fot.1: Teren przed wejściem do groty, w której przez dziewięć lat mieszkał i medytował mnich Bodhidharma. (fot. S. Pawłowski.)

fot.2: Wejście do groty, w której przez dziewięć lat mieszkał i medytował mnich Bodhidharma. (fot. S. Pawłowski.)

fot.3: Figura Bodhidharmy w centralnej części groty, w której zamieszkiwał on przez dziewięć lat. (fot. S. Pawłowski.)

Po śmierci Bodhidharmy jego ciało zostało skremowane, a prochy złożone w pagodzie wybudowanej przez jego uczniów u podnóża Góry Niedźwiedziego Ucha ( Chin: Xiong Shan). Po pewnym czasie kilku jego uczniów powątpiewających w jego śmierć otworzyło pagodę, w której złożono jego prochy, lecz znaleźli w niej jedynie jeden jego sandał. Ściana w jaskini, przed którą przez dziewięć lat medytował Da Mo została z czasem uszkodzona przez silny wiatr i deszcze, więc shaolińscy mnisi postanowili naprawić te szkody wyrządzone przez siły natury. W trakcie wykonywania prac znaleźli w jaskini zakopaną żelazną skrzynkę. Pomimo, że nie była zamknięta, a oni ze wszystkich sił starali się ją otworzyć, nie udało im się to. Wówczas jeden z nich zrozumiał, że jej wieko zostało celowo uszczelnione za pomocą wosku. Umieścili zatem skrzynkę nad ogniskiem, a gdy wosk się rozpuścił, bez trudu ją

otworzyli. W jej wnętrzu znajdowały się dwa zwoje, na których spisane były w sanskrycie dwie księgi; pierwsza o nazwie „Xi Sui Jing”, tzn. księga w której opisano Metodę Przepłukiwania Szpiku Kostnego oraz druga, o nazwie „Yi Jin Jing”, tzn. księga, w której opisano Metodę Przemiany Ścięgien i Mięśni. Po pewnym czasie hinduski mnich o imieniu Pramati przetłumaczył na język chiński księgę Yi Jin Jing, natomiast uczeń Bodhidharmy - mnich Hui Ke przetłumaczył na język chiński księgę Xi Sui Jing. Okazało się wówczas, że obie księgi stanowią opis jednego procesu, są dwiema częściami jednego dzieła, przy czym treść księgi Yi Jin Jing zawierała opisy ćwiczeń fizycznych wzmacniających ciało, a księgi Xi Sui Jing opis metody dbałości o umysł i ducha.

W księdze Xi Sui Jing zapisano między innymi:

*„Przez okres całego ludzkiego życia przewijają się miłość i pasje. Każdy, kto za życia nie zdoła się oprzeć różnym pokusom, zdegeneruje się. Każdy, kto chce zdobyć Prajnę(2) i Gnozę(3) musi najpierw oczyścić swoje narządy i kości. Tylko wówczas może rozpocząć umartwianie się i z czasem osiągnąć Prajnę. Bez tego, wszelkie wyrzeczenia i cierpienia których doświadczy będą bezużyteczne i niczego nie osiągnie.”*

- (2) - Prajana ( lub pañña ) - oznacza w buddyzmie mądrość, zrozumienie, rozeznanie, wgląd lub poznawczą wyrazistość. Może być intuicyjnie doświadczana w wyniku medytacji, potrafi gasić udręki i doprowadzić do oświecenia.
- (3) –Gnoza – (tzn: „poznanie, wiedza”) – forma świadomości religijnej podkreślająca wartość wiedzy jako narzędzia ( samo)zbawienia. Mitologia gnostycka przedstawia człowieka, jako istotę rozumną pogrążoną we śnie. Obudzenie się z niego oznacza poznanie prawdy o swoim duchowym powołaniu. (źródło; Wikipedia.)

Z powyższych słów zapisanych przez Bodhidharmę jasno wynika, że ćwiczenia tworzące metodę Przemiany Szpiku nie mają charakteru metaforycznego.

W księdze Yi Jin Jing Bodhidharma zapisał między innymi:

*„Ścięgna znajdują się poza kośćmi oraz szpikiem kostnym i są połączone z mięśniami oraz skórą. Delikatnie łączą się one z sobą w całym organizmie, transportując Qi, krew i witalność jing, którą zyskaliśmy w chwili narodzin. Tak więc ścięgna nie powinny być zwiotczałe, osłabione lub uszkodzone. Jeśli twoje ścięgna niedomagają, za pomocą właściwej metody wykonywania określonych ćwiczeń będziesz w stanie przywrócić ich właściwy stan strukturalny i funkcjonalny, jednakże, jeśli będziesz je wykonywał niepoprawnie, nie osiągniesz niczego.”*

W świetle powyższych słów staje się jasne, co miał na myśli Bodhidharma pisząc w Yi Jin Jing, że w wyniku wykonywania opisanych w niej ćwiczeń „zyskasz ścięgna, skórę i mięśnie twarde, jak cegły”.

Jeden z shaolińskich mnichów osiągnąwszy cele stawiane przez praktykę ćwiczeń opisanych w księgach Yi Jin i Xi Sui w czasie podróży po kraju przekazał zawartą w nich wiedzę Xu Hong, który następnie przekazał ją Qiu Ran, a ten z kolei nauczał jej

Li Jing - szanowanego generała, który ze względu na swoje męstwo oraz wysokie umiejętności bojowe był człowiekiem powszechnie uważanym za bohatera. On z kolei w dniu 3 marca, drugiego roku Okresu Zhengguan, tj. w roku 629 n.e., za panowania dynastii Tang (618-907 r.n.e.), licząc sobie wówczas 101 lat (urodził się w 528 r. n.e.). napisał przedmowę do książki Yi Jinjing i nauczył opisanych w niej ćwiczeń czterech ludzi, a ci z czasem przekazali je kolejnym osobom, itd. ...

Niektórzy historycy twierdzą, że Yi Jin Jing nie jest terminem buddyjskim, lecz prawdopodobnie taoistycznym, ponieważ zwrot „przemiana ścięgien” spotykany jest również w innych dawnych dziełach literatury chińskiej.

Przykładowo: W „Biografii Cesarza Wu z dynastii Han” (chin: Han Wu Di Nei Zhuan) – taoistycznej księdze z okresów Wei i Jin ( tj. 220 - 589 r .n.e.), umieszczono między innymi zapiski chińskiego urzędnika naukowego Shuo Dongfan, żyjącego w czasach panowania dynastii Han (206 r. p.n.e. - 220 r. n.e.)

Opisując metodę „*Przemiany skóry oraz włosów na 3000 lat oraz przemycania szpiku kostnego na okres 3000 lat*” zapisał on:

*„W pierwszym roku wykonywania ćwiczeń przemień swoją Qi, w drugim przemień swą krew, w trzecim meridiany, w czwartym mięśnie, w piątym szpik kostny, w szóstym ścięgna, w siódmym kości, w ósmym włosy, a w dziewiątym ukształtuj na nowo sylwetkę swojego ciała zmienioną w wyniku poprzednich przemian. W wyniku tych zmian osiągniesz długowieczność rozciągającą się na tak wiele lat, że ludzie będą cię nazywać człowiekiem nieśmiertelnym”.*

Słowa te zostały uznane za wczesny opis praktyki ćwiczeń Yi Jin Jing oraz Xi Sui Jing, i na tej podstawie przypisano im rodowód taoistyczny.

Ponadto, terminy Yi Jin Jing i Xi Sui Jing zostały użyte w dziele opracowanym przez Zhang Junfang - urzędnika żyjącego w czasach panowania Północnej Dynastii Song (960- 1127 r. n.e.) p.t. Siedem Mglistych Zapisków Ze Skórzanej Torby (Chin: Yun Ji Qi Qian Yan Ling Jun Xiu Zhen Da Lue) oraz w księdze p.t. Związła Formuła Użycia Wewnętrznej Qi Według Legendy z Góry Mao Zawierająca Siedem Mglistych Zapisków Ze Skórzanej Torby (Chin: Yun Ji Qi Qian Mao Shan Xian Zhe Fu Nei Qi Jue). Zapisano w niej między innymi:

*„Słowo „przemiana” oznacza przemianę zarówno esencji, jak i formy. Regularne wykonywanie ćwiczeń nauczy cię właściwego oddychania, połykania śliny i przekształcania Qi w krew, przemiany krwi w esencję, przemiany esencji w emocjonalny nastrój, i przemiany nastroju w kości. W ciągu pierwszego roku wykonywania ćwiczeń przemianie ulegnie twoja Qi, w drugim roku krew, w trzecim meridiany, w czwartym mięśnie, w piątym szpik kostny, w szóstym ścięgna, w siódmym kości, w ósmym włosy, w dziewiątym cała twoja postać, a w dziesiątym osiągniesz Tao.”*

W związku z tym, że koncepcja tych ćwiczeń wyraźnie koresponduje z taoistyczną filozofią osiągnięcia długowieczności spopularyzowaną w czasach panowania dynastii Song, stworzenie ich zostało powszechnie przypisane taoistom. Co ciekawe, jedna z pierwszych wiarygodnych wzmianek o wykonywaniu ćwiczeń Yi Jin Jing przez taoistę, powstała dopiero po kilku stuleciach, tj. za czasów panowania dynastii Qing

(1644-1912), i związana jest z postacią Tian Tai Zi Ning Dao Ren - taoistycznego mnicha wymienionego w zapiskach p.t. Listy do Cheng Yu Zhang'a (Chin: Xiao Li Tang Wen Ji Yu Cheng Yu Zhong Shu), zabranych w jedno dzieło przez Ling Yan Kan'a. Przymuszcza właśnie ten taoistyczny mnich wykonywał ćwiczenia Yi Jin Jing i przyczynił się do ich dalszej modyfikacji. Najprawdopodobniej to dzięki jego zapiskom ugruntowała się opinia, że Yi Jin Jing jest zbiorem ćwiczeń taoistycznych nie mających nic wspólnego z buddyjskim mnichem Bodhidharmą.

## **Zapiski Shaolińskich Mnichów**

### **część trzecia**

\*

Na przestrzeni stuleci różni przywódcy oraz grupy Chińczyków ścierały się z sobą w walce o władzę. Te wojenne zawieruchy nie ominęły świątyni Shaolin, kilkakrotnie niszcząc jej materialne i okaleczając niematerialne dziedzictwo. Aby temu przeciwdziałać, shaolińscy mnisi wielokrotnie z wielką odwagą stawali w obronie świątyni, pieczołowicie chroniąc jej zabytki oraz ukrywając poza jej murami swoje święte księgi. Atmosfera nieufności i strachu tak bardzo i głęboko wryła się w ich umysły, że niezwykle rzadko, przeważnie sekretnie i anonimowo, spisywali oni jakiegokolwiek swoje przemyślenia, odkrycia i zalecenia dla innych mnichów. Wielu zawistnych, bezwstydných i złośliwych ludzi przypisywało sobie autorstwo ich wybitnych dokonań lub celowo wypaczało treść buddyjskich religijnych sutr. Uczynili tym wiele zła i właśnie przez nich wiele wspaniałych odkryć i metod treningowych obumarło tak, jak lśniące i żwawe ryby wyrzucone na brzeg, zmieniające się z czasem w martwe i zasuszone truchła. Pomimo tych przeciwności, większość oryginalnej wiedzy mnichów z klasztoru położonego u podnóża góry Songshan przetrwała. Jest ona od pokoleń nieprzerwanie i niezwykle rozważnie przekazywana, i jak dotąd, nie rozpowszechniana poza klaszturem. Kopie oryginalnych ksiąg Bodhidharmy czytane były przez shaolińskich mnichów niezliczoną ilość razy, przeważnie nocami, w odosobnieniu i ukryciu, przy blasku księżycy lub światła świec.

\*

Zawsze bądź prawdomówny, szczerzy i bezpośredni

\*

Zmiany są podstawą wszystkiego. Bez zmian nie ma życia i rozwoju.  
Bez życia wszystkie dobra świata nie mają żadnego znaczenia.

\*

Wypełnia mnie siła.

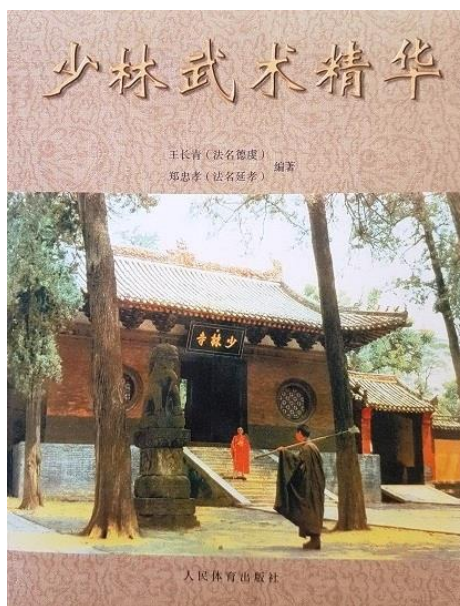
Niektórzy ludzie powiadają, że wykonywanie ćwiczeń Yi Jin w sposób odmienny od pierwotnego Bodhidharmy jest niewłaściwe, i że nie należy tego czynić kucając lub siedząc, gdyż jest to jedynie ich nieudolną modyfikacją i bezwartościową kopią.

Uważam, że nie można tak twierdzić, gdyż wykonując je kucając lub siedząc również możesz wykorzystywać wewnętrzną siłę tkwiącą w ruchach rąk w zgodzie z wolą niebios. Nieustannie zatem poszukuj i udoskonalaj przyczynę powstawania siły poprzez ruchy obrotów i skrętów ciała, nieważne, w jakiej to czynisz postawie.

\*

## SHAOLIN YI JIN JING

*/Zamieszczone poniżej rysunki od nr 1 do 91 przedstawiające ruchy systemu qigong Shaolin Yi Jin Jing pochodzą z książki p.t. Shaolin Wushu autorstwa Chang Qing. Zamieszczone przy nich komentarze odnoszące się do poszczególnych ćwiczeń są anonimowymi zapiskami shaolińskich mnichów./*



fot.4.

Fot.4: Okładka chińskojęzycznej książki p.t. Shaolin Wushu.  
Autor: Chang Qing, wyd. Chiny 1991 r.

### Ćwiczenie pierwsze – część pierwsza

#### **Strażnik Bodhisatwa Weituo prezentuje maczugę**

Ćwicz wyprostowany, gdyż zła postawa i przesadne łuki wygięcia ciała wpływają negatywnie na funkcjonowanie organizmu w obszarze klatki piersiowej.

Wszystkie elementy tego ćwiczenia są skuteczne leczniczo i profilaktycznie. Podstawą sukcesu jest czyste serce wypełnione świętością i szacunkiem dla innych.

## Ćwiczenie pierwsze – część druga

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

Druga część pierwszego ćwiczenia rozwija potencjał zawarty w jego pierwszej części. Odsuń dłonie od piersi i rozłóż ręce na boki na poziomie ramion. Unieś stykające się z sobą pięty i stań na podbiciu palców stóp. Utrzymuj ciężar ciała na podbiciu palców stóp. Ćwicz w skupieniu nie wydając żadnego dźwięku. Wewnętrzne odczucia pojawiające się w trakcie praktyki są wprost oszałamiające.

## Ćwiczenie pierwsze – część trzecia

### Strażnik Bodhisatwa Weituo podpierając dłońmi niebiosa prezentuje maczugę po raz trzeci

Opuść pięty na podłoże i stań ponownie na całych podszwach stóp. Zamknij dłonie w pięści i powoli umieść je z obu stron głowy. Utrzymuj je tam przypominając stojącego i skrępowanego człowieka odważnie oczekującego na wykonanie na nim wyroku śmierci. Stój z dumnie uniesioną głową, w pełni ducha przekraczając mentalnie bramy życia i śmierci. Spoglądaj przed siebie zachwycając się pięknem blasku tarczy księżyca.

\*

Ostatnia część pierwszego ćwiczenia polega na podparciu dłońmi nieboskłonu. Wykonaj to w pierwszej kolejności stojąc na podbiciu palców stóp z uniesionymi piętami, a następnie wykonując je stojąc na całych podszwach stóp. Bądź pełen ducha oraz sił witalnych, jak zdrowa roślina. Ćwicz z zaciśniętymi zębami. Aby uzyskać spokój ducha przyłóż koniec języka do podniebienia i oddychaj przez nos, dostosowując oddech do wykonywanych aktualnie ruchów.



图 1



图 2



图 3





图 4



图 5



图 6

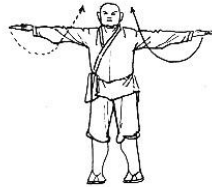


图 7



图 8



图 9

\*

Zaufaj niebiosom. Pod koniec pierwszego ćwiczenia YJJ (rys. 9) złącz uniesione ponad głową dłonie i naciśnij nimi w górę w koordynacji z oddechem dwadzieścia cztery razy. Wykonując te ruchy usuniesz szkodliwe czynniki z wnętrza swojej klatki piersiowej. ( rys: 1 - 10)

## Ćwiczenie drugie

### Chwyć gwiazdę i rozdziel gwiazdne konstelacje

Gdy chwytasz gwiazdę i zmieniasz ułożenie rąk nie zapominaj, że ręka podniesiona przeciwko panującej cesarskiej dynastii zostanie ci odcięta. Pamiętaj także, że drugi patriarcha Chan sam odciął sobie rękę prezentując Bodhidharmie swoją determinację i siłę ducha. Ćwicz zatem wzorując się na Huike wyciągającym w kierunku nieba zdrową rękę, i opierającym kikut drugiej na swoich plecach - punkcie Mingmen. Ćwicząc skup wzrok na uniesionej dłoni, oddychając przy tym przez nos, i dostosowując oddech do ruchów dłoni. Unos naprzemiennie raz jedną, a raz drugą dłoń, wysuwając ją z wydechem i mocą w górę oraz rozluźniając i opuszczając z wydechem, jednocześnie opierając nadgarstek drugiej ręki na plecach i masując nim okrężnie punkt Mingmen.



图 10



图 11



图 12



图 13



图 14



图 15



图 16



图 17



图 18

\*

Wyciągnij jedną rękę przed sobą tak, aby jej dłoń znajdowała się powyżej głowy, zaś drugą rękę oprzyj na plecach tak, aby jej nadgarstek przylegał do kręgosłupa na poziomie punktu Mingmen. Odchyl ciało w tył, jak kamienny łuk, i wykonaj falujące ruchy uniesioną ponad głowę ręką i dłonią. W czasie, gdy to czynisz, z pięciu palców uniesionej dłoni tryska energia. Jednocześnie wykonuj nadgarstkiem drugiej ręki masaż kręgosłupa wzmacniając jego kamienny łuk i rozprowadzając Qi w obszarze punktu Mingmen (tzn. Bramy Życia), a także usuwając z wnętrza ciała złe duchy.

\*

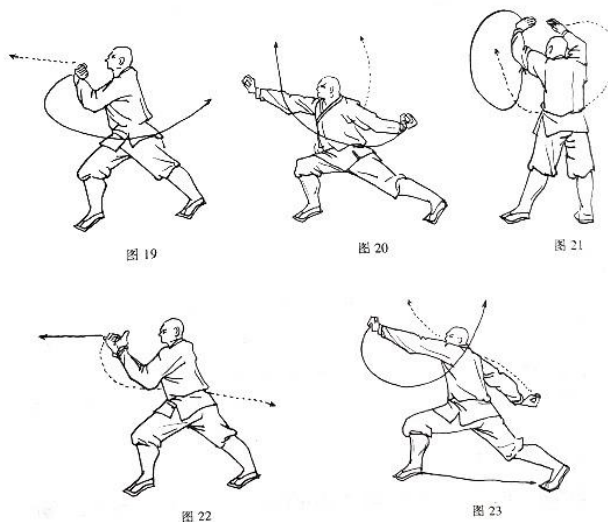
Chwytną Gwiazdę unosząc naprzemiennie ręce przesyłając przez nie Qi do dłoni. Czyń to wyobrażając sobie, że całe twoje ciało przypomina stos łatwopalnego suchego drewna, a płomień Qi rozniecone w Dolnym Dantian wznoszą się przez tułów, ramiona i ręce, docierając do aktualnie uniesionej dłoni. Paleniskiem i zarazem podstawą stosu jest Dolny Dantian. W czasie wykonywania ćwiczenia dłonie i nadgarstki są tylko nieznacznie napięte, gdyż wówczas siła fizyczna, ożywcza wewnętrzna moc i energia Qi przepływać będą zgodnie przez trzy wewnętrzne zbiorniki (Chin: Dantian) i rozprzestrzeniać wraz z oddechem na całe ciało. Chwyć gwiazdę obracając ciało w prawo oraz w lewo. Gdy wyciągasz w górę jedną dłoń, aby pochwycić nią gwiazdę, nadgarstkiem drugiej ręki podpieraj i masuj Bramę Życia (Chin: Mingmen).

Rozpoczynając ćwiczenie najpierw obróć ciało w prawo i unieś prawą rękę powyżej głowy z prawej strony ciała, a następnie wyprostuj się i w doskonałej synchronizacji ruchów z oddechem wykonuj sprężynujące ruchy uniesioną przed sobą ręką oraz ruchy okrężne nadgarstkiem drugiej ręki, masując Bramę Życia. (rys. 11-18)

## Ćwiczenie trzecie

### Pociągnij dziewięć byków w tył za ogony

Chwyć kolejno dziewięć byków za ogony i pociągnij je za nie przenosząc ciężar swojego ciała w przód, przysiadając i pochylając się do przodu. W trakcie wykonywania tego ćwiczenia żołądek jest luźny, a siła skupiona w ramionach. Z każdym wydechem mocno zaciśnij pięści i przyciągnij je do ciała. (rys. 19 – 23)



### Złącz pięty i wysuń dłonie ruchem przypominającym białego żurawia rozpościerającego skrzydła

Wykonaj ruchy przypominające żurawia wysuwającego pazury i rozpościerającego lśniące białą skrzydła. Stań z gniewnym wyrazem twarzy, a następnie wysuń przed siebie ręce, wyzwalając w przód siłę i zmuszając wyimaginowanego przeciwnika do cofnięcia się. Wykonaj to ćwiczenie siedem razy. (rys. 24 – 34)

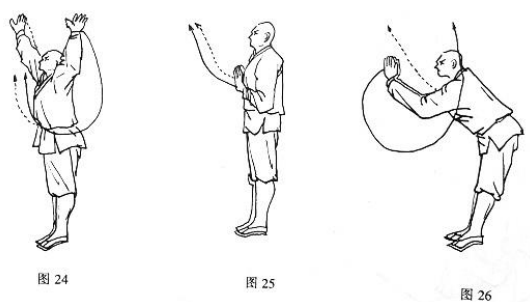




图 27



图 28



图 29



图 30



图 31



图 32



图 33



图 34



图 35

## Ćwiczenie piąte

### Dziewięć duchów wyciąga miecze

Obejmij ręką i przytrzymaj dłonią głowę obracając ją w bok.

Jeden z moich klasztornych braci wykonując to ćwiczenie nagle wyzdrowiał.

Zanim przyłożysz dłoń do głowy, najpierw zatocz nią koło.

Wykonuj to ćwiczenie naprzemiennie prawą i lewą ręką, każdorazowo obracając przy tym głowę w lewo lub w prawo. Ćwicz w ciszy i skupieniu. (rys.35 – 44)



图 36



图 37



图 38



图 39



图 40



图 41



图 42



图 43



图 44



图 45



图 46



图 47

## Ćwiczenie szóste

### Przysiadź trzykrotnie kładąc trzy tace na podłożu

Ćwiczenie trójstopniowego opadania zawiera ruchy przenoszenia ciężaru ciała na pięty, przysiadania i prostowania nóg, które budują silne i elastyczne mięśnie, są korzystne dla zdrowia oraz przydatne w sztuce walki. Podczas każdego przysiadu utrzymuj tułów nieruchomo. Przysiadaj opuszczając w dół ciało tak, jakbyś powoli tracił siły życiowe i umierał, a wstawaj, jakbyś się odradzał w pełni sił i życiowej energii. Wykonanie tego ćwiczenia jest proste, naturalne i wygodne. Gdy ćwiczysz,

całe twoje ciało musi być wyprostowane aż do szczytu głowy, a jego górna część zwarta.

\*

Ćwicz utrzymując szczyt głowy wysoko. Elastyczne mięśnie otaczające zdrowe kości poruszają stawami. Przysiadać powoli i spokojnie, a wstawaj z wiosennym wigorem. Gdy kucasz, palce twoich dłoni powinny być nieznacznie zgięte i odsunięte od ciała. mniej więcej na odległość czterdziestu centymetrów, lub nawet nieco dalej. Gdy siadasz, najpierw oprzyj palce dłoni na podłożu na podobieństwo do tygrysa przytrzymującego pazurami pochwyconą przez siebie zdobycz.

\*

Stojąc w niewielkim rozkroku skieruj palce stóp nieznacznie na zewnątrz. Dwukrotnie przykucnij; za drugim razem niżej niż za pierwszym, a następnie usiądź na podłodze. W trakcie wykonywania ćwiczenia koniec języka dotyka do podniebienia w jamie ustnej, a zęby są zaciśnięte. Gdy przysiadasz, mocno naciskaj dłońmi w dół, natomiast gdy wstajesz, unoś je kierując ich wewnętrzne strony w górę. Ćwiczenie to odmłodzi twoje wnętrze i uczyni zdrowym twoje nasienie. Jeśli będziesz je wykonywał regularnie, twoja siła wzrośnie tysiącrotnie. (rys: 45 – 50)



图 48



图 49



图 50

## Ćwiczenie siódme

### Zielony smok wysuwa szpony

Shaoliński mnich stoi w doskonałej równowadze ukazując pazury, niby wielki smok, wysuwając je ośmiokrotnie, naprzemiennie, w lewo i w prawo. Niebiańska wprost moc oraz fizyczna siła wypełniają jego dłonie, ręce i ramiona. Ćwicząc skup wzrok na wysuniętej smoczjej łapie. (rys; 51 – 59)



图 51



图 52



图 53



图 54



图 55



图 56



图 57



图 58



图 59

## Ćwiczenie ósme

**Przyczajony tygrys wyskakuje z ukrycia rzucając się na upatrzoną zdobycz**

\*

Tygrys przytrzymuje zdobycz wypinając klatkę piersiową. W skład tego ćwiczenia wchodzi przysiady, pochylenie, zgięcie, wyciągnięcie ciała i wyprostowanie się. Przed wykonaniem ruchu w przód wciągnij klatkę piersiową i zaokrąglij plecy. Po oparciu dłoni na podłożu na opuszkach palców i przeniesieniu na nie ciężaru ciała, unieś głowę i wysuń w przód nos, jak wężący tygrys. Przyjęcie właściwej postawy jest nie lada sztuką, lecz uczyni ona twoje ciało i ducha silnymi oraz zdrowymi, wspierając tym twoją długowieczność .



图 60



图 61



图 62

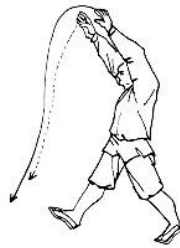


图 63

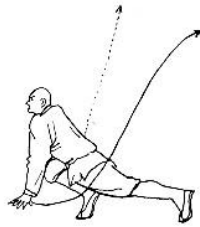


图 64



图 65



图 66



图 67



图 68

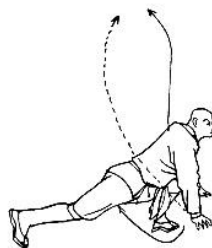


图 69



图 70



图 71

\*

Przykucnij, a następnie wykonaj krok w przód. Ugnij nogę wykroczną w kolanie i oprzyj dłonie na podłożu. Przenieś część ciężaru ciała na rozpostarte palce dłoni. Wykonaj ruchy przypominające zwycięskiego tygrysa wydającego ryk (cztery serie po cztery powtórzenia akcji, wykonane naprzemiennie w przeciwległe strony), za każdym razem unosząc twarz i spoglądając groźnie wzrokiem dzikiego tygrysa. Powiada się, że w tym stanie ducha mnich staje się tygrysem. Będąc w podporze nie zapomnij o wypięciu klatki piersiowej, gdyż usuwa to z niej chorobliwy wiatr. Wyciągnij ciało odginając kręgosłup w tył tak, jak to czynisz o świcie po wstaniu z łóżka, gdy patrzysz na świat przeciągając się i rozpościerając ręce.

Jeżeli masz przesadnie suche usta, spierzchnięty język, odczuwasz w ustach gorzki smak, przełykanie i połykanie wywołuje w gardle ból, nie możesz jeść gorących potraw, a w gardle odczuwasz pieczenie, wówczas, wykonaj znacznie więcej powtórzeń tego ćwiczenia niż zazwyczaj, nawet dziewięć serii razy po dziesięć powtórzeń, podczas każdego wydechu wysuwając język tak, jak to czyni tygrys gdy ziewa lub chłepce językiem wodę. Gdy trapią cię ww. dolegliwości, pij wyłącznie czystą wodę, gdyż wewnętrzna część twojego rozpalonego gardła oczekuje na opłukanie jej czystą wodą, która je nawilży i umożliwi ci bezbolesne przełykanie.



Jeśli cierpisz na powyższe schorzenia, cyrkulacja Qi w twoich żyłach jest zamrożona, przez co ślina w twoich ustach jest zimna i jest jej zbyt mało. Dotyczy to również płynów ustrojowych. Serce oraz inne organy są przez to również osłabione. Jeśli z czasem zaczniesz stopniowo ponownie odczuwać wyraźnie smak potraw, ich ciepło lub chłód, bądź dobrej myśli, gdyż oznacza to, że wracasz do zdrowia.

Każdego ranka po zakończeniu praktyki tego ćwiczenia kilkakrotnie wykonaj językiem okrężne ruchy we wnętrzu jamy ustnej oraz po zewnętrznej stronie dziąseł, a następnie połknij zgromadzoną w ustach ślinę. W ciągu dnia staraj się oddychać przez nos. Jeśli twój nos nie jest drożny, każdego ranka przepłucz obie jego dziurki wodą. Jeżeli nos sam się nie oczyszcza, nie spełnia właściwie swoich funkcji. Podczas snu również powinieneś oddychać przez nos, gdyż wówczas twoja prawdziwa Qi z ciebie nie wypłynie, a zło nie będzie miało do ciebie dostępu. (rys. 60 – 71)

## Ćwiczenie dziewiąte

### Podczas powitania pokłoń się głęboko w przód uderzając w niebiański bęben

Obejmij dłońmi głowę z boków, a następnie pochyl ciało, zginając kręgosłup w łuk. Zegnij się w pasie opuszczając głowę do poziomu kolan.

Usta są zamknięte, a małżowiny uszne zagięte i zasłonięte przez dłonie. Koniec języka dotyka do podniebienia w jamie ustnej. Na skutek wykonywania tego ćwiczenia już po upływie miesiąca siła mięśni grzbietu oraz elastyczność tułowia i nóg znacznie wzrosną.



图 72

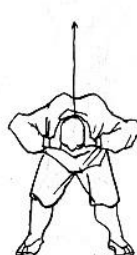


图 73



图 74



图 75



图 76

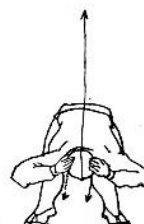


图 77



图 78



图 79



图 80

\*

Język jest otoczony śliną, która jest jednym z naturalnych rodzajów płynów ustrojowych twojego organizmu i zawiera wiele cennych składników. Gdy zatem rozpoczynasz wykonywanie tego ćwiczenia stojąc prosto, najpierw wymieszaj i rozprowadź językiem ślinę w ustach, a następnie umieść dłonie na potylicy, pochyl ciało i wykonaj trzy serie ostukiwania palcami dłoni tylnej części głowy, wywołując w jej wnętrzu odgłos bębnienia. W każdej z trzech serii wykonaj po trzydzieści sześć uderzeń palcami w potylicę. Gdy to uczynisz, wyprostuj ciało i połknij ślinę, aby odżywić nią gardło tak, jak roślinę wodą, gdyż twoje gardło przypomina roślinę nawilżaną i odżywaną śliną. Jej zasób i skład wpływa na pięć rodzajów pulsu. Gdy zatem zwyczajem starożytnych trzykrotnie opukujesz swoją głowę palcami dłoni po trzydzieści sześć razy, poprawiasz tym samym zdolność koncentracji swojego umysłu.

\*

Spleć dłonie, połóż na potylicy i odegnij łokcie w tył. Siedmiokrotnie głęboko się pokłoń, cofając łokcie w trakcie każdego z nich. Gdy wykonasz skłon, obróć ciało i skieruj wzrok w lewo lub w prawo. Wykonując to ćwiczenie wzniesiesz zdrowy ogień w swoim ciele. (rys: 72 – 77)

\*

## Ćwiczenie dziesiąte

### Smok macha ogonem i potrząsa głową

Stój nieruchomo. Skup się i skieruj wzrok na dłonie oraz przestrzeń między nimi. Koniec języka dotyka do podniebienia w jamie ustnej. Oddychając przez nos wykonaj trzy serie opuszczania i unoszenia dłoni, po siedem powtórzeń w każdej serii, czyli łącznie 21 razy. Pochylaj ciało tak, jak smok machający ogonem, utrzymując przy tym nogi proste w kolanach. Ruchy dłoni powinny być płynne i eleganckie oraz skoordynowane z oddechem. Należę do piątej generacji mnichów klasztoru Shaolin, i zostałem nim aby służyć ludziom oraz tej świątyni. Wykonując to ćwiczenie pozbyłem się wielu chorób i zbudowałem trwałe zdrowie na cały rok. (rys. 78 – 91)



图 81



图 82



图 83



图 84



图 85



图 86

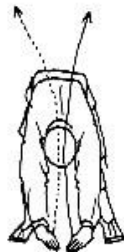


图 87



图 88



图 89



图 90



图 91

*Opracował:*

*Sławomir Pawłowski*

*Gdynia marzec 2020 r.*

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

