

SHAOLIN ROU GONG

System qigong praktykowany przez shaolińskich mnichów składający się z 32 akcji ściśle skoordynowanych z oddechem

Wstęp:

W wielu typach aktywności fizycznej wielką uwagę przywiązuje się do świadomości oraz kontroli oddechu. Wynikające z tego korzyści dostrzeżono już dawno temu, więc od wieków są one cenione, nieprzerwanie kultywowane i rozwijane. Przykładami mogą być starożytne ćwiczenia Daoyin, rozmaite systemy qigong, sztuki walki, a także współczesne ćwiczenia rekreacyjne i sportowe. W wielu systemach qigong, jak np. Liu Zi Yue, Ba Duan Jin, Yi Jin Jing, Xi Sui Jing, Chan Yuan Yan Sheng Gong, itp, kontrolowany oddech jest ściśle zespolony i zharmonizowany z wykonywanymi ruchami, stanowiąc integralną część praktyki. Także w trakcie walki, właściwie synchronizowany z ruchami oddech jest jednym z głównych czynników decydujących o wytrzymałości, sile oraz dynamice. Niniejsze opracowanie przedstawia system qigong praktykowany przez shaolińskich mnichów, którego poszczególne ćwiczenia należy wykonywać w ścisłej koordynacji z oddechem, ponadto, część z nich polega na oklepywaniu ciała za pomocą podłużnego worka wypełnionego ziarnami.

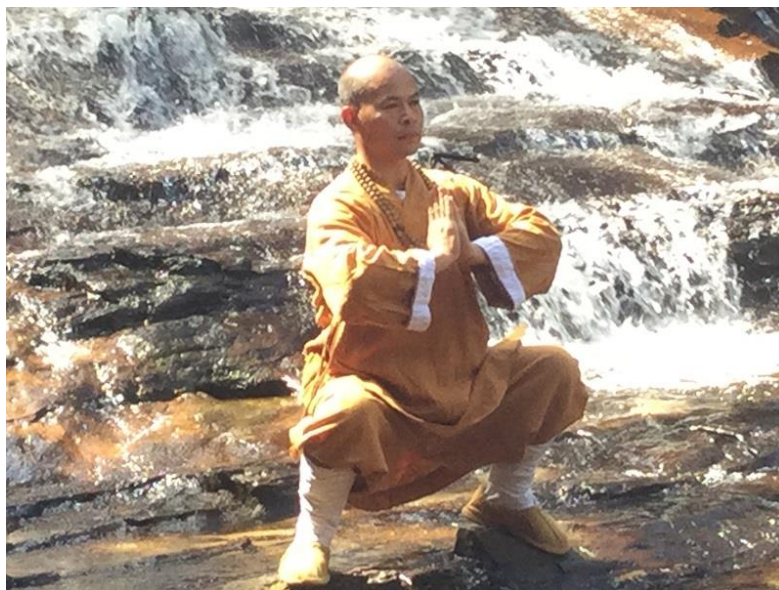
Warto zaznaczyć, że metody prozdrowotnego oddziaływania na własny organizm za pomocą oklepywania się istnieją od dawna w tradycjach ludowych wielu krajów, i są w nich praktykowane również współcześnie. Należą do nich niektóre typy masażu, a także, chłostanie pękami pokrzyw objętych chorobą części własnego ciała w celu usunięcia z nich reumatyzmu, rwy kulszowej, zapalenia korzonków i artretyzmu, lub też, rosyjski zwyczaj chłostania ciała brzozowymi wtkami po wyjściu z sauny (tzw. ruskiej bani), w celu ujędrnienia skóry oraz jej lepszego ukrwienia.

p.s.

Osoby zainteresowane metodą oklepywania ciała za pomocą podłużnego worka wypełnionego ziarnami i piaskiem praktykowaną przez shaolińskich mnichów, odsyłam do artykułu p.t. Zapiski Shaolińskich Mnichów – Część Piąta: Masaż oraz Ćwiczenia Hartujące – str.12 -15.

Sławomir Pawłowski

Charakterystyka systemu Shaolin Rou Gong według shaolińskiego mnicha Shi Deyang



fot.1

fot. 1: Shaoliński mnich - Wielki Mistrz Shi Deyang (fot. Guo Yinhe)

Wprowadzenie do shaolińskiego qigong'u metody składającej się z ćwiczeń, których ruchy są ściśle połączone z liczeniem oddechów, uważam za działanie na najwyższym poziomie, ponieważ przy stosunkowo niewielkim wysiłku umożliwia ona kultywację wewnętrznej mocy i jej przemianę w siłę fizyczną. W wyniku praktyki wszystkie kończyny ćwiczącego stają się sprawne i elastyczne jak u małego dziecka, regularna praktyka czyni go stopniowo zwinnym i elastycznym na równi z niewielką rybką Shirou, a jego ruchy stają się tak delikatne, jak owcza wełna. Wykorzystując miękką moc rozwijaną w trakcie praktyki oddala on od siebie starczą słabość oraz ruchową niezdarność. Zawarta w ćwiczeniach fala mocy Shaolin jednoczy moc wewnętrzną z zewnętrzną i przemienia w miękką i elastyczną siłę fizyczną.

W klasztorze Shaolin powiada się:

„Miękką siłą wytwarza w człowieku siłę kompletną. W trakcie praktyki oddziałującej jednocześnie na wnętrze i zewnętrzne powłoki ciała możesz sprawić, że wewnętrzna moc skupi się w górnej części twojego organizmu, skóra zostanie bardziej ukrwiona, a jej temperatura wzrośnie. Ćwiczenia te oddziałują ochronnie na pięć narządów, gdyż wytwarzają w ciele bioenergetyczną odporność podobną do złocisto aksamitnej tarczy, ponadto, ćwicząc regularnie, staniesz się szybki, jak ciśnięty ręką kamień.”

Ludzkie ciała od tysięcy lat niezmiennie zawierają mięśnie, kości i ścięgna, a ich rola i działanie nie są tajemnicą. Bazujący na tej wiedzy utalentowani shaolińscy wojownicy praktykują rozmaite ćwiczenia dające ich kończyom zwinność równą ramionom ośmiornicy, dbając przy tym również o jak największą elastyczność szyi i tułowia. (...)

Uważam za niekorzystne bezrefleksyjne powielanie niektórych starych zwyczajów, jak np. palenie tytoniu, gdyż szkodzi to zdrowiu, natomiast rzecz ma się wręcz odwrotnie w przypadku praktykowania ćwiczeń rozpalających wewnętrzny energetyczny płomień rozgrzewający ciało i mający zbawienny wpływ na zdrowie. (...)

Zmiękczej, uelastyczniaj i uodparniaj swoje ciało, lecz gdy ćwiczysz z workiem wypełnionym ziarnami uważaj, aby w trakcie praktyki nikt nie znajdował się w twoim pobliżu, gdyż mógłbyś mu wówczas niechcący wyrządzić krzywdę. (...)

Wykonując te ćwiczenia oddziałujesz ożywczo na swoje kończyny, tułów (w tym talię) oraz krocze. Bądź świadomy, że wiele różnych funkcji życiowych zależy od siły twoich mięśni, a ich rozciągliwość i elastyczność ma dla twojego zdrowia i życia ogromne znaczenie. Ćwicz zatem i osiągnij wszystkie pozytywne efekty wynikające z praktyki. Wykonuj te ćwiczenia każdorazowo do chwili, gdy twoje mięśnie rozgrzeją się, a ruchy staną gładkie, jak jedwab. (...)

Wykorzystuj swoje życie pożytecznie, znajdując czas na modlitwę, medytację, dobre uczynki i wykonywanie ćwiczeń. Dzięki temu masa twojego ciała stanie się optymalna, a duch mocny, czysty i pełen wigoru. W czasie walki staniesz się nieuchwytny i zwinny jak ośmiornica, dzięki czemu będziesz niezwykle trudny do trafienia. (...)

Starzy ludzie z upływem lat zazwyczaj stają się coraz mniej sprawni. W wyniku wykonywania tych ćwiczeń twoje mięśnie na długo pozostaną miękkie i elastyczne, a ty pozostaniesz zwinny, silny i elastyczny, jak kot. (...)

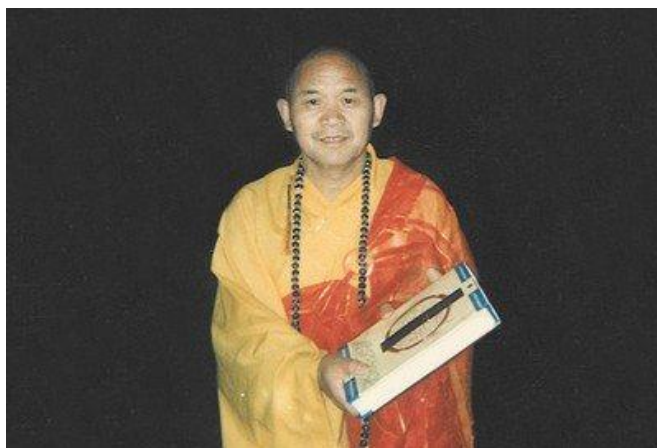
Na początku praktyki będziesz odczuwał zmęczenie mięśni i ścięgien nóg, lecz po pewnym czasie, gdy je wzmocnisz, uczucie zmęczenia minie. Jest tak, gdyż na początku praktyki charakteryzują się one niewielką elastycznością i siłą. Aby te niedostatki przezwyciężyć nie przeciążając i nie uszkadzając mięśni, rozpocznij wykonywać ćwiczenia w wyższych postawach, gdyż będzie to dla nich mniej obciążające. (...)

Wszelki ruch, w tym praca fizyczna, sprzyja rozwojowi mięśni nóg, szczególnie zaś czynności obejmujące dźwiganie, chodzenie, bieganie i skakanie. Postępuj mądrze, nie przesadzając z obciążeniem ruchów oraz nie spiesząc się na drodze do osiągnięcia założonego celu, gdyż bez łagodnego i długotrwałego procesu rozbudowy mięśni, ćwiczenia będą cię nieustannie męczyły, a twoja energia i determinacja szybko się wyczerpią. Jeśli przerwiesz wykonywanie ćwiczeń

nie osiągnąwszy celu, cały twój trud będzie daremny. Jeśli osiągniesz sukces, wykonywanie ćwiczeń stanie się dla ciebie proste i wygodne, a chwilami wręcz przyjemne i zabawne.

Pomimo występującego w początkowym okresie praktyki bólu nóg, bądź uparty i nie rezygnuj.

Uwagi shaolińskiego mnicha Shi Deqian dotyczące systemu Shaolin Rou Gong



fot.2

fot.2: Shaoliński mnich – Wielki Mistrz Shi Deqian prezentujący jeden z tomów opracowanej przez siebie tzw. Encyklopedii Shaolin Kung Fu. (zdjęcie z sieci WEB)

Praktyka tego systemu qigong może być twoim pierwszym krokiem na drodze wiodącej do przekroczenia bramy klasztoru Shaolin.

Jeśli jesteś częścią starożytnej i wciąż żywej tradycji Shaolin, bierzesz codziennie udział w długotrwałych treningach, po których relaksujesz się, a następnie przystępujesz do wykonywania swoich codziennych obowiązków. W wyniku praktyki ćwiczeń Shaolin Rou Gong unikniesz zachorowania, a jeśli chorujesz, szybko powrócisz do zdrowia, gdyż jest to metoda prozdrowotna i ożywcza. Dzięki wykonywaniu tych ćwiczeń wypełnisz się życiową energią tak, jak wiosenne nowalijki. Wykonywanie ich pobudza krążenie krwi, poprawia apetyt oraz odświeża i ożywia ducha. W wyniku regularnej praktyki zyskasz umiejętność przemiany wewnętrznej mocy w energię Qi, a z niej, wytwarzania siły fizycznej. W niektórych ruchach zawarte są praktyczne umiejętności przydatne w samoobronie. Poszczególne akcje łączą w sobie miękkość z twardością, młodzieńczą zwinność i lekkość z solidnością oraz techniczną wyrazistość z trudnymi i kwiecistymi ruchami. Z powyższych powodów składające się na ten system akcje określane są jako miękko – twarde, a samą metodę jako miękka. Dzięki ich wykonywaniu twoje ciało stanie się jednocześnie zdrowe, elastyczne i silne. Tworzące ten system ćwiczenia są odpowiednie do wykonywania również przez

osoby starsze i słabe oraz te, które zamierzają poznać shaolińskie dziedzictwo od jego samego początku.

Charakterystyka systemu Shaolin Rou Gong według Li Jingwei oraz Zhu Jianping

Rysunki obrazujące ćwiczenia oddechowe służące usuwaniu chorób (zawarte w książce p.t. *An Illustrated Handbook Of Traditional Chinese Health Preservation*) pochodzą z książki p.t. *Ilustrowane Ćwiczenia Oddechowe Służące Usuwaniu Chorób*, spisanej przez anonimowego autora żyjącego w czasach dynastii Qing (1644- 1912), któremu informacje na temat ich wykonania zostały przekazane ustnie. Metoda ta koncepcyjnie opiera się na kontroli oddechów, a nie mentalnym prowadzeniu Qi, więc tworzące ją ćwiczenia są łatwe do nauczenia i wykonania.

1. Nadrzędne wymagania (i uwagi) odnośnie praktyki tych ćwiczeń:

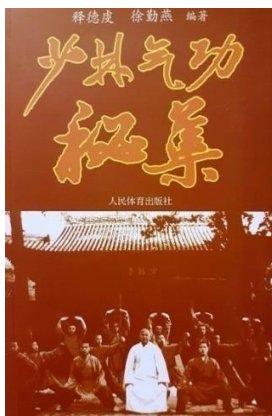
- Gdy stoisz wyprostowany, kieruj wzrok prosto przed siebie,
- Utrzymuj usta szeroko otwarte. Nabierz delikatnie w usta powietrze i połknij je kierując w dół wraz z zawartą w nim Qi. Uczyń to tak, jakbyś połknął łyk wody. Dźwięk przełykania będzie początkowo niesłyszalny, jednak wraz z wzrostem zaawansowania w praktyce stanie się głośniejszy, i zaczniesz go słyszeć.
- Skieruj Qi do podbrzusza i skup ją w Dolnym Dantian - jej magazynie i źródle.
- Jeśli usta są zbyt szeroko otwarte, zimny wiatr wniknie do wnętrza ciała i mu zaszkodzi.
- Nie trzeba posiadać nadzwyczajnej siły, aby wykonać te ćwiczenia prawidłowo i naturalnie.
- W początkowym etapie praktyki należy zaniechać aktywności seksualnej oraz spożywania alkoholu.
- Wskazane jest, aby niniejsze ćwiczenia wykonywać trzykrotnie każdego dnia, najlepiej rano, w południe i wieczorem.

2. Metodyka wykonywania ruchów w koordynacji z oddechem jest następująca:

- Zaczynij od powolnego wykonywania łagodnych ruchów, biorąc siedem oddechów przy każdym z nich,
- Po upływie dziesięciu dni dodaj ruchy sztuk walki, wykonując każdy z nich na lewą i prawą stronę, każdorazowo biorąc po sześć oddechów,
- Po kolejnych dziesięciu dniach podwój liczbę powtórzeń wykonywanych przez siebie ruchów,
- Po kolejnych dziesięciu dniach praktyki potrój pierwotną liczbę powtórzeń wykonywanych ruchów, wykonując po 18 oddechów przy każdym z ćwiczeń sztuk walki.
- Po kolejnych 10 dniach dodaj ruchy pochylania się nad kolanem, wykonując każdy z nich trzykrotnie na lewą i prawą stronę, biorąc za każdym razem po

sześć oddechów, a następnie zastąp je ćwiczeniami Obserwowania Księżyca oraz ćwiczeniami Wyławiania Księżyca z Morskiego Dna.

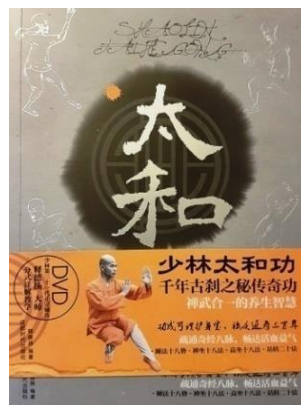
- Po upływie kolejnych dziesięciu dni dodaj ćwiczenia Wędkowania Stojąc (łowienia ryb), wykonując każde nich na lewą i prawą stronę; najpierw na lewą, a następnie prawą, oddychając przy tym każdorazowo sześć razy.
 - Do tego czasu powinieneś już ćwiczyć przez 80 dni i dojść do wykonania 49 oddechów w trakcie pojedynczej praktyki. Od tej chwili możesz rozpocząć trening oklepywania swojego ciała podłużnym workiem wypełnionym ziarnami. Oklepuj nim najpierw lewą stronę swojego ciała, a następnie prawą. Weź wdech przed każdym klepnięciem i uderzaj z wydechem, łącznie przez 16 oddechów.
 - Sumarycznie od rozpoczęcia praktyki, tj. od samego początku, ćwicząc wykonasz każdorazowo 65 kontrolowanych oddechów.
 - Po upływie jednego lub dwóch miesięcy od dnia rozpoczęcia oklepywania ciała workiem wypełnionym nasionami, dodaj do swojej praktyki ruchy naciskania, ugniatań i miażdżenia, wykonując przy każdym z nich cztery oddechy.
 - Po upływie kolejnych dziesięciu dni zacznij dodatkowo praktykować ruchy unoszenia z boku, każdorazowo wykonując je sześciokrotnie w synchronizacji z oddechem, tzn. biorąc 6 oddechów przy każdym z nich, oraz ćwiczenia Unoszenia z Przodu (dźwigania) – biorąc każdorazowo trzy oddechy.
 - Po kolejnych dziesięciu dniach zacznij dodatkowo wykonywać ćwiczenia Xuegong'a Stojąc – biorąc po trzy oddechy przy każdym z nich.
 - Gdy minie następnych dziesięć dni, dodaj do swojej praktyki Ćwiczenia Uderzeń Łokciem, biorąc po sześć oddechów w przy każdym z nich, czyli łącznie 22 oddechy od czasu wykonania ćwiczeń oklepywania ciała.
3. **Cały trening obejmuje ćwiczenia wykonywane w ciągu 87 oddechów.**
4. **Wykonywanie tych ćwiczeń rozwiewa choroby i wydłuża życie. Działają one jak lek stymulujący krążenie krwi oraz rozluźniający ścięgna.**



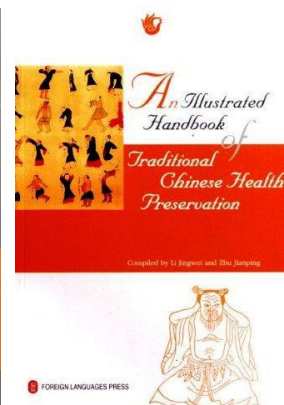
Fot.3



fot.4



fot.5



fot.6

fot. 3 - 6: Okładki książek w których zilustrowano oraz opisano system Shaolin Rou Gong.

Fot. 3: Zdjęcie okładki książki autorstwa mnicha Shi Deqian p.t. *Sekrety Shaolin Kung Fu i Qi Gong*, w której opisał i zilustrował on między innymi system Shaolin Rou Gong.

Fot.4: Zdjęcie okładki pierwszego tomu Encyklopedii Shaolińskich Sztuk Walki pt. „*Shaolinsi Wushu Baike Quan Shu*”, w którym shaoliński mnich Shi Deqian opisał i zilustrował między innymi system Shaolin Rou Gong.

Fot.5: Zdjęcie okładki książki autorstwa mnicha Shi Deyang p.t. *Shaolin Tai He Kung*, w której opisał i zilustrował on między innymi system Shaolin Rou Gong.

Fot.6: Zdjęcie okładki książki autorstwa Li Jingwei oraz Zhu Jianping p.t.: *An Illustrated Handbook Of Traditional Chinese Health Preservation*, w której opisano i zilustrowano między innymi system Shaolin Rou Gong.

Rysunki ilustrujące niniejsze opracowanie pochodzą z Encyklopedii Shaolin Kung fu autorstwa shaolińskiego mnicha Shi Deqian



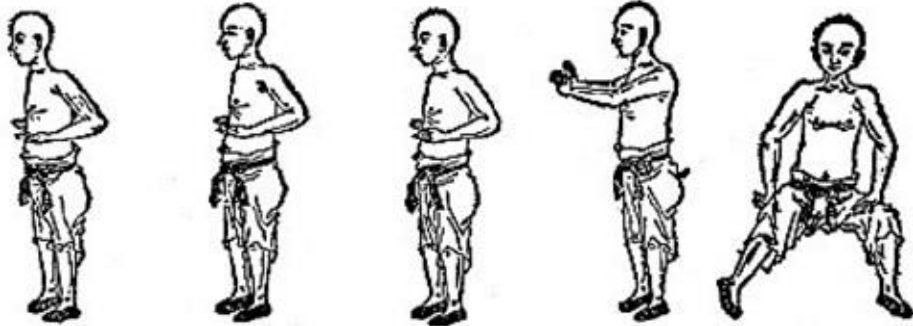
Fot.7

Fot.7: Zdjęcie jednej ze stron Encyklopedii Shaolin Kung fu autorstwa shaolińskiego mnicha Shi Deqian, na której opisane i zilustrowane zostały ćwiczenia systemu Shaolin Rou Gong.

SHAOLIN ROU GONG

Akcja pierwsza

Delikatne Ruchy Wstępne Wykonywane w Postawie Jazdy Na Koniu



Rys.1

rys. 2

rys.3

rys.4

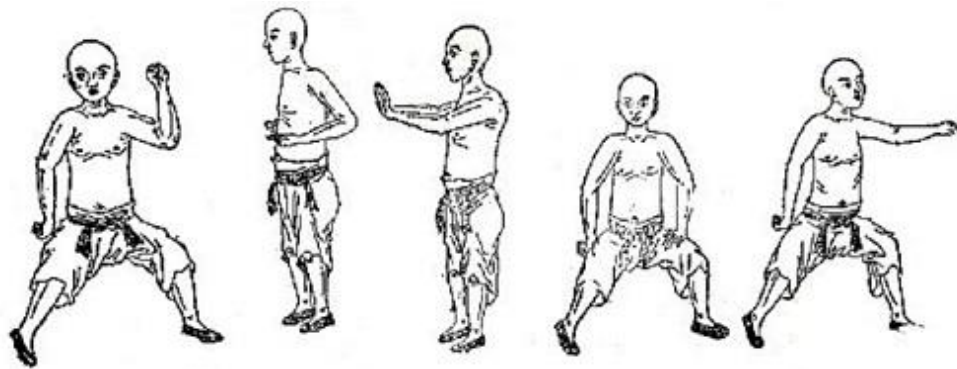
rys.5.

- Stań wyprostowany ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Umieść dłonie przy ciele, z obu stron tułowia, na poziomie talii. Wewnętrzne strony dłoni są skierowane w górę, a palce w przód. (Rys. 1)
- Obróć ręce w nadgarstkach, zwracając wewnętrzne strony dłoni w kierunku podłoża. Palce dłoni są nadal skierowane w przód. (rys.2)
- Przenieś przed sobą okrężnie dłonie zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara i umieść je (po zakreśleniu nimi przed sobą koła) z boków ciała na poziomie pasa. (rys.3)
- Wysuń ręce w przód utrzymując dłonie i ich palce pionowo. Po wysunięciu, ręce znajdują się na wysokości klatki piersiowej i są od siebie oddalone na szerokość klatki piersiowej. Wykonaj jeden oddech (wdech i wydech), po którym powstrzymaj się od kolejnego wdechu przez chwilę trwającą mniej więcej na tyle czasu, ile potrzeba na wykonanie trzech oddechów, po czym oddychaj naturalnie. (rys.4)

Akcja druga

Obserwowanie księżyca

- Stój wyprostowany. Wykonaj krok lewą nogą, stając w postawie wykroczonej. Lewa noga jest ugięta w kolanie, a prawa prosta. Palce lewej stopy skierowane są w przód i nieznacznie w prawo, a prawej stopy w przód. Górna część ciała powinna być zwrócona frontalnie w przód. Oprzyj lewą dłoń na lewym udzie. Kciuk lewej dłoni znajduje się na górnej, oraz nieznacznie zewnętrznej stronie uda i skierowany jest w tył, natomiast pozostałe cztery palce lewej dłoni skierowane są w kierunku wewnętrznej strony uda. (rys.5)



Rys.6

rys.7

rys.8

rys.9

rys.10.

- Unieś lewą rękę do poziomu oczu utrzymując rozluźnione palce dłoni. Kciuk styka się z najmniejszym palcem dłoni, palec wskazujący z palcem serdecznym, a palec środkowy jest nieznacznie uniesiony i skierowany w górę. Na skutek takiego ukształtowania palców, w wewnętrznej stronie dłoni utworzy się niewielkie zagłębienie. Weź wdech, a następnie z wydechem obróć głowę w lewo i spójrz na zgięcie lewej ręki w łokciu. Odwróć głowę do jej poprzedniego położenia i weź kolejny wdech, po czym ponownie obróć głowę w lewo, skup wzrok na stykających się opuszkami kciuku i palcu wskazującym i wykonaj wydech. (rys.6) Obróć ciało w prawo i wykonaj te same ruchy na przeciwną stronę tak, jak w lustrzanym odbiciu.

Wykonaj niniejsze ćwiczenie trzykrotnie na stronę lewą i trzykrotnie na stronę prawą, biorąc w tym czasie łącznie sześć kontrolowanych oddechów, a pomiędzy nimi oddychając naturalnie.

Akcja trzecia

Uspokój Oddech

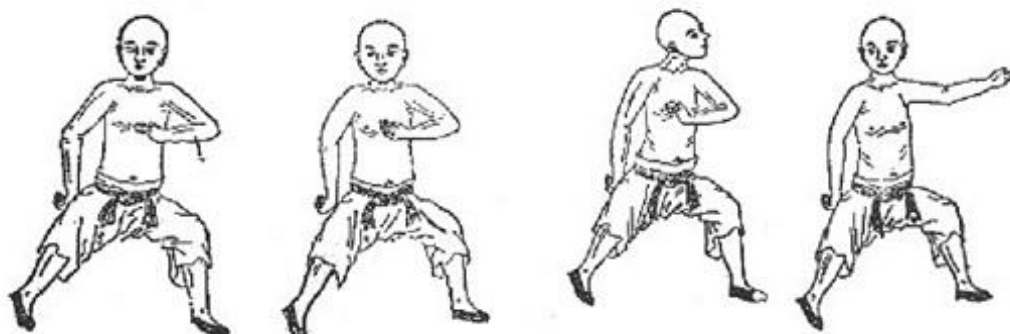
- Przyjmij ponownie postawę jazdy na koniu, taką samą, jak na początku pierwszego ćwiczenia. (rys. 7)
- Wykonaj ponownie czterokrotnie ruchy tworzące pierwsze ćwiczenie, za każdym razem na chwilę zatrzymując oddech. (rys..8)

Akcja czwarta

Wykonaj ruchy przydatne w praktyce sztuki walki

- Wykonaj ponownie taki sam ruch, jak w ćwiczeniu Obserwowania Księżyca. (rys. 5 i rys 9.)

- Unieś lewą rękę z lewej strony ciała do poziomu ramienia. Palce lewej dłoni skierowane są w lewo, a wewnętrzna strona lewej dłoni w dół. (rys.10)



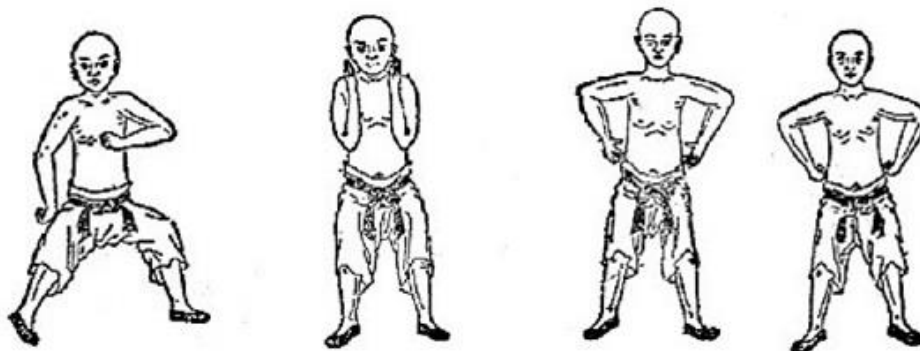
Rys.11

rys.12

rys.13

rys.14

- Przenieś lewą dłoń przed klatkę piersiową, a następnie ponownie wysuń ją w lewo do poprzedniego położenia, po czym ponownie przenieś ją przed klatkę piersiową. (rys..11)
- Obróć lewą dłoń wewnętrzną stroną w kierunku klatki piersiowej i wykonaj jeden oddech. (rys.12)
- Obróć lewą dłoń kierując jej wewnętrzną stronę w dół tak, aby koniec środkowego palca wznosił się nieco wyżej od pozostałych palców dłoni. Obróć głowę w lewo i spójrz lewo. (rys.13)
- Przenieś lewą dłoń w pobliże lewego ucha, a następnie wyciągnij lewą rękę poziomo w lewo, kierując wnętrze lewej dłoni w górę. Obróć głowę do przodu i skieruj wzrok w przód. (rys.14)



Rys.15

rys.16

rys.17

rys.18

- Zaciśnij lewą dłoń w pięść i przenieś ją za lewe ucho, a następnie opuść pięść przed klatkę piersiową. Grzbiet pięści skierowany jest w górę. Odetchnij głęboko, obróć głowę w lewo i spójrz w lewo. (rys.15)

Wykonaj powyższe ruchy na przeciwną stronę, a następnie powtórz je jeszcze trzykrotnie na każdą ze stron.

- W czasie praktykowania tego ćwiczenia weź łącznie 18 oddechów w synchronizacji z ruchami.

Akcja piąta

Obejmowanie i ściskanie dłońmi

- Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość ok.50 centymetrów. Wyciągnij ręce w przód, a następnie ugnij w łokciach i zbliż do ciała utrzymując przedramiona prawie pionowo, z dłońmi na wysokości szyi. Palce dłoni są nieznacznie rozsunięte i nie stykają się z sobą, a wewnętrzne strony dłoni są skierowane ku sobie. (rys.16.)

Akcja szósta

Obwiązywanie ciała jadeitowym pasem

- Przyłóż dłonie do uszu, a następnie opuść z boków ciała, umieszczając przy talii na poziomie pępka w odległości około 10 cm od ciała. Skieruj palce dłoni ku sobie. Wykonaj jeden oddech. (rys.17)

Akcja siódma

Ostukiwanie talii

- Zamknij dłonie w pięści i je zaciśnij. Grzbiety pięści skierowane są w dół. Wykonaj jeden oddech. (Rys.18)



Rys.19



rys.20



rys.21



rys.22



rys.23

Akcja ósma

Unoszenie szaty

- Rozewrzyj pięści i przenieś łokcie w tył, umieszczając dłonie z boków ciała na poziomie tali. Wewnętrzne strony dłoni skierowane są w górę. Wsuń powoli ręce w przód i unieś ruchem przypominającym podnoszenie ciężkiego przedmiotu lub prezentowanie komuś sukna trzymanego w dłoniach. Wykonaj jeden oddech. (rys.19)

Akcja dziewiąta

Nakrycie głowy

- Zbliź dłonie do boków ciała, a następnie unieś nad głowę. Utrzymuj je w odległości ok.25 cm od głowy z obu jej stron, i nieco nad nią. Wewnętrzne strony dłoni skierowane są w kierunku głowy. Rozsuń palce dłoni i pozwól kciukom swobodnie zwisać. Utrzymuj kciuki z obu stron głowy na poziomie oczu. (rys.20)

Akcja dziesiąta

Pocieranie twarzy

- Złącz dłonie w religijnym geście utrzymując je przed sobą pionowo, podpierając opuszkami palców podbródek. Wsuń dłonie nieznacznie w przód i obróć wewnętrznymi stronami w kierunku twarzy. Przedramiona i najmniejsze palce dłoni stykają się z sobą. Unieś dłonie przed twarzą tak, aby punkty laogong znajdowały się przed oczami, cztery palce przed czołem, a opuszki kciuków obok skroni. Dłonie nie dotykają twarzy. Jeśli odczuwasz silne promieniowanie Qi wypływające z wnętrza dłoni, możesz zamknąć oczy. (rys.21)

Akcja jedenasta

Ponowne pocieranie twarzy

- Powoli zaciśnij pięści i opuść, umieszczając pod brodą. Nieznacznie rozluźnij pięści (lecz ich nie otwieraj), obróć przedramiona do wewnątrz i zetknij z sobą kciuki oraz najmniejsze palce dłoni. Unieś pięści przed sobą powyżej czoła, obracając jednocześnie spiralnie przedramiona tak, aby po uniesieniu pięści przedramiona oraz najmniejsze palce dłoni stykały się z sobą. Powoli zaciśnij pięści i opuść, ponownie umieszczając je pod brodą. (rys. 22.)

Akcja dwunasta

Stań przy sądowej mównicy

- Rozsuń łokcie na boki i nieco opuść pięści, formując przed sobą z rąk poziomy krąg na wysokości klatki piersiowej. Pięści są skierowane ku

sobie i oddalone od siebie o około 60 cm. Grzbiety pięści zwrócone są w górę. Wykonaj jeden oddech. (rys.23.)



Rys.24



rys..25



rys.26



rys.27.

Akcja trzynasta

Unoszenie ciężaru z boku ciała

- Stań wyprostowany, a następnie wykonaj krok lewą nogą w przód. Lewa noga jest zgięta w kolanie, a prawa wyprostowana. Pochyl ciało nad lewym kolaniem. Spleć z sobą palce obu dłoni, a następnie unieś je nad głowę kierując ich wewnętrzne strony w górę. (rys.24)

Akcja czternasta

Ponowne unoszenie ciężaru z boku ciała

- Pochyl górną część ciała w przód i opuść dłonie (z nadal splecionymi z sobą palcami) przed lewą stopę. Obróć spiralnie ręce kierując wewnętrzne strony dłoni w dół, a następnie ponownie je obróć, kierując wewnętrzne strony dłoni w górę. Ruch ten przypomina nabieranie dłońmi wody. Złącz z sobą wewnętrzne strony dłoni i unieś ręce przenosząc dłonie po wewnętrznej stronie lewej nogi, a następnie przed przednią osią ciała, aż pod podbródek. Opuść dłonie i wyprostuj tułów. (rys.25)

Akcja piętnasta

Kolejne unoszenie ciężaru z boku ciała

- Rozpleć palce dłoni, a następnie unieś i przenieś dłonie za uszy. Zamknij dłonie w pięści i opuść przed sobą formując z rąk krąg. Pięści są skierowane ku sobie, i znajdują się na jednym poziomie w odległości ok.60 cm od siebie. Grzbiety pięści skierowane są w górę. Odetchnij. Wykonaj te same ruchy na przeciwną stronę (tzw. ich „lustrzane odbicie”). Łącznie

wykonaj to ćwiczenie trzykrotnie na każdą ze stron, wykonując w tym czasie sześć kontrolowanych oddechów. (rys 26)

Akcja szesnasta

Unoszenie ciężaru z przodu ciała - część pierwsza

- Stań wyprostowany ze stopami rozstawionymi na szerokość ok. 50 cm. Spleć z sobą palce dłoni i unieś ręce nad głowę. (rys.27)



Rys.28.



rys.29



rys.30.



rys.31

Akcja siedemnasta

Unoszenie ciężaru z przodu ciała – część druga

- Pochyl ciało w przód i w dół, opuszczając jednocześnie dłonie ze splecionymi palcami aż do podłoża. Wewnętrzne strony dłoni skierowane są w górę. Obróć ręce kierując wewnętrzne strony dłoni w dół, a następnie ponownie je obróć, kierując wewnętrzne strony dłoni w górę. Ruch ten przypomina nabieranie dłońmi wody. Pozostając pochylonym w przód unieś dłonie za splecionymi z sobą palcami do poziomu talii, a następnie ponownie je opuść. Powoli unieś tułów i wyprostuj ciało powracając do postawy początkowej. (rys.28)
- Rozpleć palce dłoni, unieś ręce i umieść dłonie z obu stron głowy, nieco za uszami. Zaciśnij dłonie w pięści, a następnie przenieś je przed siebie, utrzymując na poziomie ramion. Ręce tworzą poziomy krąg, pięści są skierowane ku sobie i oddalone od siebie o około 60 cm. Grzbiety pięści są skierowane w górę. Wykonaj jeden oddech. (rys.29) Powtórz to ćwiczenie trzykrotnie, za każdym razem biorąc jeden oddech.

Akcja osiemnasta

Ćwiczenia Xuegong'a wykonywane stojąc

- Rozewrzyj pięści w otwarte dłonie i wyprostuj ich palce. Unieś ręce i umieść dłonie za uszami, a następnie opuść dłonie przed sobą do poziomu klatki piersiowej. Palce dłoni (poza kciukami) są skierowane ku sobie, a wewnętrzne strony dłoni w dół. Kciuki są odwiedzione. (rys. 30)
- Kontynuuj ruch opuszczając płynnie dłonie do poziomu pępka (rys.31)



Rys.32



rys.33



rys.34



rys.35



rys.36

- Obróć dłonie, kierując ich wewnętrzne strony w górę, a następnie unieś z boków ciała do poziomu ramion. Po uniesieniu dłoni kciuki są skierowane ku sobie, a pozostałe palce dłoni w tył, w kierunku ramion. (rys.32)
- Obróć ręce w nadgarstkach kierując palce dłoni w przód. Zetknij z sobą dłonie krawędziami utrzymując je na poziomie podbródka. Dłonie stykają się z sobą począwszy od nadgarstków, aż po ich najmniejsze palce. Zaczynij powoli unosić dłonie. (rys.33)
- Unieś przed sobą dłonie do poziomu czoła. (rys 34).
- Powoli opuść dłonie zamykając je stopniowo w pięści. Utrzymuj pięści blisko ciała na wysokości brody. (rys.35.)
- Rozewrzyj pięści w otwarte dłonie. Utrzymuj dłonie poziomo. Kciuki stykają się, a pozostałe palce dłoni są skierowane na boki. (rys.36)



Rys.37



rys.38



rys.39



rys.40.

- Unieś dłonie przed twarzą na wysokość czoła. Skieruj kciuki na boki i zetknij z sobą małe palce dłoni. Zaciśnij powoli pięści i opuść je na wysokość

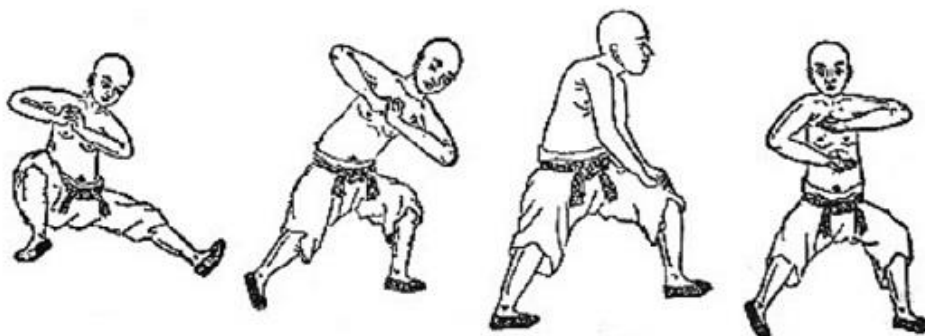
podbródka. Otwórz pięści i ustaw dłonie poziomo. Nadgarstki i małe palce dłoni stykają się z sobą. Unieś stykające się z sobą dłonie na wysokość czoła. (rys.37)

- Powoli i stopniowo zamknij dłonie w pięści i je zaciśnij, a następnie opuść pięści na wysokość podbródka. Grzbiety pięści skierowane są w przód. Rozewrzyj pięści i otwórz dłonie utrzymując je pionowo. Nadgarstki i małe palce dłoni stykają się z sobą. Palce dłoni skierowane są w górę, a wewnętrzne strony dłoni w kierunku twarzy. (rys.38)
- Zamknij dłonie w pięści i je zaciśnij. Rozsuń łokcie na boki i opuść pięści do poziomu klatki piersiowej, wysuwając je nieznacznie w przód. Uformuj przed sobą z rąk poziomy pierścień. Pięści zwrócone są nawzajem ku sobie i oddalone od siebie o ok.60 cm. Grzbiety pięści skierowane są w górę. Weź oddech. Powtórz niniejsze ćwiczenie trzykrotnie, za każdym razem biorąc jeden oddech, czyli w sumie weź trzy oddechy.(rys. 39.)

Akcja dziewiętnasta

Przeszywający cios łokciem

- Stań wyprostowany w postawie zasadniczej. Wykonaj krok w przód lewą nogą. Po wykonaniu kroku lewa noga jest ugięta w kolanie, a prawa prosta. Unieś łokcie z boków ciała do poziomu klatki piersiowej. Zamknij prawą dłoń w pięść przed klatką piersiową, a lewą dłoń przyłóż do pięści. (rys.40)



Rys..41

rys.42

rys.43

rys.44

- Wysuń łokieć lewej ręki w lewo i natychmiast go cofnij. Ugnij prawą nogę w kolanie i przenieś na nią ciężar ciała, jednocześnie prostując lewą nogę i opierając ją na podłożu jedynie na pięcie. Unieś i nieznacznie cofnij łokieć prawej ręki. Lewa dłoń nadal spoczywa na prawej pięści. (rys.41)
- Powróć do postawy wyjściowej tego ćwiczenia, tj. do postawy zasadniczej, po czym ponownie wykonaj krok w przód lewą nogą. Po wykonaniu kroku lewa noga (wykroczna) jest ugięta w kolanie, a prawa (zakroczna) wyprostowana. Pochyl tułów w przód i weź oddech. Unieś prawy łokieć i skieruj wzrok na podłoże w odległości ok.20 cm. przed palcami lewej stopy. (rys.42)

Wykonaj to ćwiczenie również na przeciwną stronę, tj. jego „lustrzane odbicie”. Powtórz ćwiczenie łącznie trzykrotnie, wykonując je trzy razy na stronę lewą oraz trzykrotnie na stronę prawą, biorąc każdorazowo w określonym (powyżej opisanym momencie), oddech, tj. łącznie biorąc sześć oddechów.

Akcja dwudziesta

Pochyl się nad kolaniem

- Stań wyprostowany. Wyprostuj lewą rękę, ugnij w kolanie lewą nogę i wyprostuj prawą nogę. Opuść lewą rękę z boku ciała i oprzyj prawą dłoń na lewym udzie w odległości ok. 6 cm od kolana, a następnie połóż lewą dłoń na prawej dłoni. Pochyl tułów w przód i obróć głowę w lewo. Wykonaj jeden oddech. Wygnij plecy w lekki łuk (odegnij się w tył), wyprostuj pionowo szyję, zwróć twarz w przód i skieruj wzrok na podłoże w odległości ok. 20 cm przed palcami lewej stopy. (rys.43)

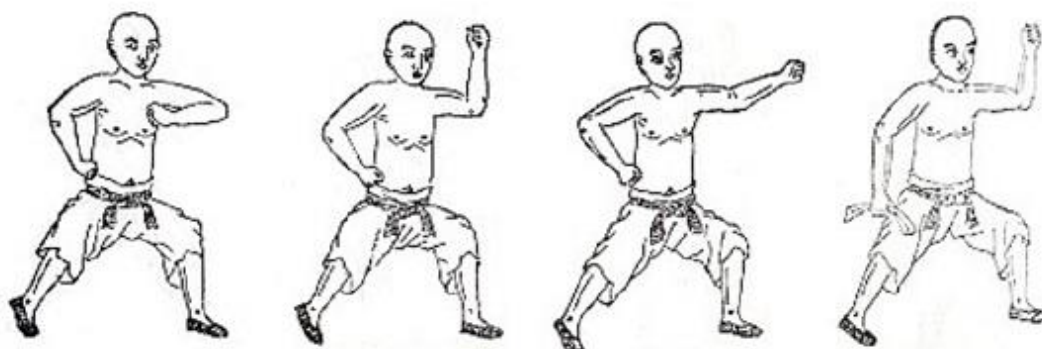
Wykonaj powyższe ruchy również na przeciwną stronę, tj. ich „lustrzane odbicie”. Powtórz ćwiczenie trzykrotnie na każdą stronę, biorąc za każdym razem jeden oddech, czyli w sumie w ciągu całego ćwiczenia weź sześć kontrolowanych oddechów.

Akcja dwudziesta pierwsza

Ruchy walki

Wewnętrzna forma walki - ćwiczenie pierwsze

- Stań w postawie zasadniczej. Wykonaj lewą nogą krok w przód. Lewa noga jest ugięta w kolanie, a tylna noga prosta. Klatka piersiowa jest skierowana w przód. Unieś lewą rękę do poziomu klatki piersiowej. Wewnętrzna strona lewej dłoni jest skierowana w dół. Unieś prawą rękę na wysokość pępka. Wewnętrzna strona prawej dłoni skierowana jest w górę. Obie dłonie znajdują się przed pionową osią ciała, a ich ułożenie przypomina utrzymywanie w dłoniach niewidzialnej kuli. Dłonie utrzymywane są poziomo, a ich palce są nieznacznie rozchylone i skierowane w przeciwnych kierunkach. (rys.44).



Rys.45

rys.46

rys.47

rys.48

Wewnętrzna forma walki - ćwiczenie drugie

- Zaciśnij pięści i rozsuń je na boki. Przenieś pięść lewej ręki do przodu utrzymując w odległości ok.25 cm od lewej piersi. Zgięty kciuk lewej pięści skierowany jest do wewnątrz (tj. w stronę tułowia), a pozostałe zgięte palce oraz punkt laogong skierowane są w dół. Umieść prawą pięść w odległości ok.3 cm od talii z prawej strony ciała. Zgięty kciuk prawej pięści skierowany jest na zewnątrz, a jej pozostałe palce oraz punkt laogong w górę. Zwróć twarz w przód, weź oddech, a następnie obróć głowę w lewo. Wykonaj powyższe ruchy również na przeciwną stronę, tj. ich „lustrzane odbicie” . (rys. 45).

Akcja dwudziesta druga

Szybująca pięść

- Rozewrzyj palce lewej pięści i otwórz pięść w dłoń. Opuść lewą rękę tak, aby swobodnie zwisała z boku ciała. Obróć lewą dłoń kierując jej grzbiet w przód, a następnie unieś lewą rękę. Ponownie zamknij lewą dłoń w pięść, zaciśnij pięść i unieś, umieszczając przed sobą na wysokości czoła. Wewnętrzna strona pięści skierowana jest w stronę ciała, a jej grzbiet w przód. Zwróć twarz w przód i weź oddech, a następnie obróć głowę w lewo skupiając wzrok na wewnętrznej stronie nadgarstka lewej ręki na miejscu, w którym bada się manualnie puls palcami dłoni. Wykonaj te same ruchy na przeciwną stronę, tj. ich „lustrzane odbicie”. (rys.46)

Akcja dwudziesta trzecia

Cios pięścią przeszywający serce

- Otwórz lewą pięść w otwartą, płaską dłoń. Obróć lewą dłoń kierując jej wewnętrzną stronę w prawo i przenieś w pobliże lewego ucha, a następnie ponownie zamknij w pięść i wysuń w przód przenosząc jednocześnie nieco w lewo. Zgięte palce lewej pięści skierowane są w dół. Zwróć twarz do przodu i weź jeden oddech. Obróć głowę w lewo i skup wzrok na wewnętrznej stronie nadgarstka lewej ręki, w miejscu, w którym bada się palcami manualnie puls. Wykonaj te same ruchy również na przeciwną stronę. (rys.47) Wykonaj trzykrotnie wszystkie ww. Ruchy Walki, biorąc w tym czasie łącznie osiemnaście oddechów.

Akcja dwudziesta czwarta

Oklepywanie ręki workiem wypełnionym ziarnami

- Stań wyprostowany. Wykonaj krok w przód lewą nogą, uginając ją w kolanie i prostując prawą nogę. Chwyć w prawą dłoń podłużny worek wypełniony ziarnami. Unieś lewą rękę z lewej strony ciała kierując ją w lewo. Zaciśnij lewą pięść i unieś tak, aby przedramię lewej ręki utrzymywać pionowo. Łokieć lewej ręki skierowany jest w lewo i utrzymywany na poziomie ramienia. Weź jeden oddech. (rys.48)



Rys.49.



rys.50.



rys.51



rys.52

- Trzymając w prawej dłoni podłużny worek wypełniony ziarnami, kilkanaście razy energicznie uderz nim w lewą rękę, począwszy od ramienia, aż do pięści lewej ręki. W trakcie oklepywania lewej ręki workiem wypełnionym ziarnami nie odwracaj jej w żadną stronę, nie opuszczaj, nie prostuj i nie zginaj. Jeśli w trakcie oklepywania ręki workiem pominiessz jakąś jej część, nie cofaj się do niej, aby ją nim uderzyć, lecz metodycznie posuwaj się dalej, oklepując jej kolejne odcinki. (rys.49)
- Otwórz lewą dłoń i przenieś w pobliże lewego ucha, po czym ponownie zamknij w pięść i wyciągnij lewą rękę poziomo w lewo. Grzbiet lewej pięści skierowany jest w górę, a jej zgięte palce w dół. Weź jeden oddech. Trzymając worek wypełniony ziarnami w prawej dłoni, energicznie oklep nim górną oraz zewnętrzną stronę lewej ręki na całej jej długości, aż do pięści. (rys.50)

Akcja dwudziesta piąta

Oklepywanie ręki z dłonią uformowaną w kształt haka

- Przenieś lewą dłoń w pobliże lewego ucha, a następnie opuść, zginając rękę w nadgarstku i formując lewą dłoń w kształt haka. Opuszki palców lewej dłoni stykają się i są kierowane w tył. Weź jeden oddech. Trzymając w prawej dłoni worek wypełniony ziarnami oklep nim lewą rękę tak, aby uderzać nim w nią począwszy od jej górnej części, i oklepywać począwszy od pachy na całej długości (tzn. od góry w dół), wzdłuż jej dolnej - tj. wewnętrznej strony, aż po uformowaną w hak dłoń i jej najmniejszy palec. (rys.51)

Akcja dwudziesta szósta

Drobna szybująca pięść

- Wysuń lewą rękę w przód jednocześnie zamykając lewą dłoń w pięść. Unieś lewą pięść nieco niżej, niż miało to miejsce w ćwiczeniu o nazwie Szybująca Pięść (rys.46) i nieco dalej wysuwając pięść w przód. Wykonaj jeden oddech. Trzymając w prawej dłoni worek wypełniony ziarnami oklep nim ciało i rękę, poczynawszy od lewej łopatki, przez całą długość lewej ręki, aż po kciuk lewej pięści. (rys.52)



Rys.53



rys.54



rys.55



rys.56

Akcja dwudziesta siódma

Unoszenie kotła

- Część pierwsza:**
Rozewrzyj palce lewej pięści i otwórz dłoń. Ponownie zamknij lewą dłoń w pięść i unieś ją z lewej strony ciała tak wysoko, jak to tylko zdołasz. Grzbiet uniesionej pięści skierowany jest w lewo, a jej zgięte palce w prawo. Weź jeden oddech. Skup wzrok na lewej pięści. (rys.53)
- Część druga:**
Trzymając w prawej dłoni worek wypełniony ziarnami oklep nim lewe ramię, pachę, lewy bok, talię, przednią stronę lewego uda, lewe kolano, łydkę i lewą stopę aż po jej palce. (rys. 54)

Akcja dwudziesta ósma

Obracanie łokcia

- Rozewrzyj lewą pięść w otwartą dłoń i przenieś ją obok głowy tuż za lewe ucho. Zamknij lewą dłoń w pięść i przenieś przed lewą pierś tak, aby lewe przedramię było równoległe do podłoża. Odetchnij głęboko i nieznacznie unieś lewy łokieć. Trzymając w prawej dłoni worek wypełniony ziarnami oklep nim lewe ramię, pachę, tułów od góry w dół - wzdłuż bocznej części klatki piersiowej, lewą stronę grzbietu, i na koniec - zewnętrzną stronę lewej nogi, kostkę nad stopą, aż po mały palec stopy. (rys.55)

Akcja dwudziesta dziewiąta

Oklepywanie ciała z dłonią uformowaną w kształt haka

- Rozewrzyj lewą pięść w otwartą dłoń i przenieś w pobliże lewej strony głowy, utrzymując nieznacznie za lewym uchem. Opuść lewą rękę i uformuj lewą dłoń w kształt haka. Wszystkie palce dłoni stykają się z sobą opuszkami i skierowane są w tył. Odetchnij. Trzymając w prawej dłoni worek wypełniony ziarnami oklep nim lewą stronę ciała, począwszy od obojczyka, a następnie brzuch od strony lewej do prawej. Chwyć worek wypełniony ziarnami w lewą dłoń. Zakryj prawą dłonią genitalia, po czym ostukaj workiem wypełnianym ziarnami lewą stronę podbrzusza oraz wewnętrzną stronę lewej nogi, aż do największego palca stopy – tj. palucha. Powtórz to ćwiczenie kilkakrotnie, aby za jego pomocą usunąć z brzucha szereg dolegliwości. (rys. 56)

Akcja trzydziesta

Pochyl się nad kolanem

- **Część pierwsza:**
Stań prosto. Wykonaj lewą nogą krok w przód. Po wykonaniu kroku lewa noga jest zgięta w kolanie, a prawa prosta. Chwyć w prawą dłoń worek wypełniony ziarnami i naciśnij nim na górną i zarazem środkową część lewego uda. Połóż lewą dłoń na worku i naduś nią na niego. Weź głęboki oddech. (rys. 57)
- **Część druga:**
Chwyć worek wypełniony ziarnami w obie dłonie i unieś go nad głowę. Machnij dłońmi w tył uderzając workiem w plecy po lewej stronie kręgosłupa. Powtórz tę czynność dwadzieścia razy zwracając uwagę, aby nie uderzać w kręgosłup. (rys. 58)
- **Część trzecia:**
Obróć ciało w prawo prostując lewą nogę, a prawą zginając w kolanie. Oprzyj prawą dłoń na prawym udzie; kciuk prawej dłoni skierowany jest w lewo. Pochyl górną część ciała prawym bokiem w prawo i skup wzrok na kolanie lewej nogi. Trzymając w lewej dłoni worek wypełniony ziarnami, ugnij lewą rękę w łokciu i klepnij workiem w plecy z lewej strony, na poziomie pasa, a następnie przenieś okrężnie rękę w lewo oraz w przód, i klepnij workiem w lewą stronę tułowia z przodu ciała na poziomie talii. Opuść nieco lewą rękę i oklep workiem lewe biodro i lewą nogę, oklepując kolejno udo, kolano, łydkę i piętę. Wykonaj następnie niniejsze ćwiczenie na przeciwną stronę, tj. jego „lustrzane odbicie”. (rys.59)

Akcja trzydziesta pierwsza

Wyławianie księżycy z morskiego dna

- **Część pierwsza:**
Stań wyprostowany. Wykonaj krok lewą nogą uginając ją w kolanie, i prostując prawą nogę. Połóż lewą dłoń na lewym udzie i naciśnij nią na udo. Kciuk lewej dłoni skierowany jest w prawo. Obróć prawą rękę i przenieś ją w tył formując prawą dłoń w kształt haka. Końce palców prawej dłoni stykają się z sobą i są skierowane w tył. (rys.60)



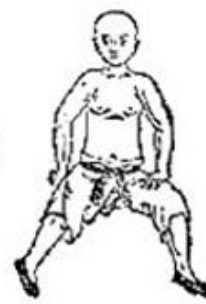
Rys.57



rys.58



rys.59



rys.60

- **Część druga:**

Unieś lewą rękę przenosząc lewą dłoń w pobliże lewego ucha. Wyciągnij lewą rękę w lewo i utrzymuj w poziomie. Lewa dłoń jest otwarta i utrzymywana poziomo, a jej palce rozluźnione, wyprostowane, i skierowane horyzontalnie w przód. (rys.61)

- **Część trzecia:**

Opuść nieznacznie lewą rękę, rozluźnij lewy nadgarstek i skieruj palce lewej dłoni w dół.



Rys.61



rys.62



rys.63

- **Część czwarta:**

Pochyl tułów w przód zginając się w talii. Opuść lewą rękę i przenieś ją z lewej strony w prawo ruchem przypominającym wyławianie dłonią księżycą z morskiego dna. Gdy to uczynisz unieś tułów i powrót do poprzedniej, wyprostowanej postawy. (rys. 62)

- **Część piąta:**

Unieś lewą rękę do poziomu oczu i zetknij delikatnie palce dłoni tak, aby kciuk stykał się z najmniejszym palcem, palec wskazujący z palcem serdecznym, a palec środkowy był swobodnie uniesiony ku górze. Cztery stykające się z sobą palce dłoni skierowane są w przód, a palec środkowy w przód i nieznacznie w górę. W wyniku takiego ułożenia palców dłoni po jej wewnętrznej stronie

utworzy się niewielkie zagłębienie. Odetchnij swobodnie. Skieruj wzrok na przestrzeń pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym lewej dłoni. (rys.63)

Akcja trzydziesta druga

Ponowne wyławianie księżycy z morskiego dna

- Wykonaj wszystkie ruchy zawarte w pięciu częściach poprzedniej akcji **Wyławianie księżycy z morskiego dna** na przeciwną stronę, tj. jej „lustrzane odbicie”.
Łącznie powtórz to ćwiczenie trzykrotnie na lewą i prawą stronę, biorąc w tym czasie sześć kontrolowanych oddechów.

KONIEC

Tłumaczenie i opracowanie

Sławomir Pawłowski

Gdynia, kwiecień 2020 r.