SHAOLIN FENG BAI LIU GONG

Shaoliński system qigong

„Podmuchów Wiatru Między Konarami Wierzb”

– część pierwsza –

Fot. 1. Shaoliński mnich Wielki Mistrz Shi De Yang praktykujący shaoliński qigong *Shaolin Feng Bai Liu Gong*. Systemu tego nauczył się za młodu w klasztorze Shaolin od swojego drugiego mistrza po śmierci swojego pierwszego nauczyciela – przeora Shi Xing Zheng.

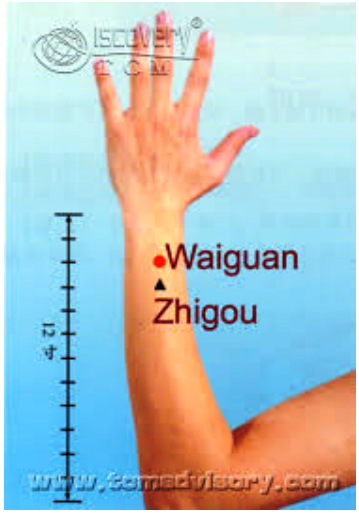
Zdjęcia mnicha Shi De Yang zamieszczone w niniejszym artykule pochodzą ze zbioru autora. Wykonano je we wrześniu 2015 roku w celu zilustrowania niniejszego opracowania.

Shaolin Feng Bai Liu Gong, czyli shaoliński system *qigong* „Podmuchów Wiatru Pomiędzy Konarami Wierzb”, jest typem tzw. „miękkiego qigongu”. Osoba praktykująca go balansuje płynnie ciałem, wykonując jednocześnie spokojne, łagodne i delikatne ruchy rękoma. System ten zawiera w sobie wszystkie podstawowe ruchy wykonywane rękoma, we wszystkich płaszczyznach ruchu. Składa się on z osiemnastu akcji, z czego dziesięć jest bardzo obszernych, a każda z nich zawiera w sobie po kilka mniej obszernych ruchów. Ćwiczenia *Shaolin Feng Bai Liu* wzmacniają i regulują cyrkulację *qi* oraz krążenie krwi w organizmie, a także stymulują procesy fizjologiczne przywracające optymalną funkcjonalność narządów wewnętrznych.

Fot. 2. Shaoliński mnich Wielki Mistrz Shi De Yang praktykujący shaoliński qigong *Shaolin Feng Bai Liu Gong*

Ćwiczenie wstępne oraz zalecenia do praktyki Shaolin Feng Bai Liu

Stań stabilnie jak mocno zakorzenione drzewo. Utrzymuj energię w Dolnym *Dantian*. Prześlij *qi* z Dolnego *Dantian* do punktu *Baihui* na szczycie głowy, a następnie do serca i osierdzia, po czym skieruj ją dwoma strumieniami do ramion, przez ręce – do punktów *Waiguan* i ostatecznie do końców palców dłoni.



Fot. 3 – 4. Rysunek oraz zdjęcie z sieci Web ukazujące usytuowanie punktu *Waiguan*.

Punkt akupunkturowy *Waiguan* (TW-5) jest usytuowany na meridianie Potrójnego Ogrzewacza (*San Jiao*), na zewnętrznej stronie przedramienia, dwa *cun* powyżej poprzecznego zgięcia nadgarstka.

Gdy jesteś gotowy do rozpoczęcia wykonywania poszczególnych ćwiczeń *Shaolin Feng Bai Liu Gong* ugnij lekko nogi w kolanach, przenieś nadgarstki przed centralną oś ciała i wyprostuj palce dłoni. Przesuń dłonie o centymetr w lewo, a następnie wykonaj nimi jeden okrąg zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara tj. w dół, w prawo, w górę i w lewo. Następnie wykonaj dłońmi takie same ruchy, zakreślając przed sobą okrąg w przeciwnym kierunku. Powtarzaj te ruchy nieprzerwanie, wykonując je najpierw wolno, a z czasem szybciej, zakreślając dłońmi okręgi wokół „energetycznego pierścienia". Rozpocznij praktykę wykonując powyższe ruchy przez okres trzydziestu minut. Gdy dojdziesz do wprawy, stopniowo wydłużaj czas praktyki do jednej godziny. Uważa się, że ćwiczenia *Shaolin Feng Bai Liu Gong* najlepiej jest wykonywać godzinę po obiedzie.

Shaolińscy mnisi uważają, że:

„Po pewnym okresie praktyki ręce ćwiczącego staną się bardziej elastyczne, ruchy ataku dynamiczne jak wystrzelenie strzały, a akcje obrony szybkie jak błyskawice".

Shaoliński historyczny wierszowany opis praktyki systemu qigong
Shaolin Feng Bai Liu Gong

„Ćwiczenia »Podmuchów Wiatru Wiejących Wśród Konarów Wierzb« przekazał następnym generacjom shaoliński mnich Zhen Jun, ukazując przez to własną siłę i prestiż oraz dowodząc czystości, świętości i potęgi buddyzmu.

Wstrząśnij ramionami, unieś w górę ręce, a następnie opuść je w dół jak gałęzie wierzby poruszane podmuchami wiatru.

Ruch zapoczątkowany w Dan Tian poruszy sto stawów.

Całe ciało porusza się płynnie jak miękkie gałęzie wierzby poruszane wiatrem.

Kluczami do właściwego wykonywania ćwiczeń Shaolin Feng Bai Liu Gong są elastyczne i rozluźnione ścięgna generujące płynne ruchy całego ciała.

Poruszaj się płynnie i spokojnie, nie rozpraszając się.

Balansuj ciałem naturalnie jak wierzba poruszana podmuchami wiatru.

Skup umysł i wzrok, zjednocz ciało z duchem.

Połącz San Tian (tj. Górny, Środkowy i Dolny Dan Tian) w jedno.

Słońce płynie po nieboskłonie, wiatr trzykrotnie porusza gałęziami wierzb.

Pozbądź się wszelkich emocji i uczuć, a wówczas pięć Qi powróci do źródła i wszystkie meridiany otworzą się.

Stary mnich bez problemu dożywa stu lat, ciesząc się dobrym zdrowiem, elastycznym i silnym ciałem oraz młodym duchem."

Fot. 5. Shaoliński mnich Wielki Mistrz Shi De Yang praktykujący shaoliński qigong *Shaolin Feng Bai Liu Gong*.

Przez wieki mnisi z klasztoru Shaolin przekazywali sobie ćwiczenia Shaolin *Feng Bai Liu Gong* jedynie w obrębie klasztornych murów. Z tego powodu do dnia dzisiejszego są one mało znane i nie zostały szczegółowo opisane. Celem praktyki jest fizycznie osiągnięcie stanu, w którym ćwiczący wykonuje poszczególne ruchy permanentnie zrelaksowany, naturalnie, płynnie i spokojnie, a jego ciało poruszane jest przez *qi*. Poszczególne ćwiczenia systemu są narzędziami umożliwiającymi praktykowi osiągnięcie powyższego stanu. Podczas wykonywania ruchów ciało

ćwiczącego powinno delikatnie balansować i kołysać się, podobnie do gałęzi wierzby poruszanej przez podmuchy wiatru. Gdy to następuje, energia *qi* zaczyna płynąć bez przeszkód wszystkimi meridianami ciała. Praktyka *Shaolin Feng Bai Liu* jest przydatna dla osób ćwiczących sztuki walki, w których wykonuje się płynne ruchy w połączeniu z wykorzystaniem przepływu *qi*. Przykładami mogą być: *Taijiquan*, *Baquazhang*, *Shaolin Rou Quan* lub japońskie aikido. Praktykując *Shaolin Feng Bai*

Fot. 6 –7. Shaoliński mnich Wielki Mistrz Shi De Yang praktykujący shaoliński qigong *Shaolin Feng Bai Liu Gong*.

Liu Gong należy skupić się przede wszystkim na osiągnięciu naturalnej płynności ruchów przywracających spontaniczny, swobodny przepływ *qi* we wnętrzu ciała, który z kolei uruchamia w organizmie bioorganiczne procesy samonaprawcze urazów oraz schorzeń. Wykonywanie ćwiczeń *Feng Bai Liu* stopniowo i naturalnie przywraca równowagę pomiędzy *Yin* i *Yang* w całym organizmie, niezależnie od etiologii istniejącej w nim dysharmonii. Przy właściwym rozluźnieniu ciała, w stanie emocjonalnego relaksu, ruchy ćwiczącego stają się naturalnie płynne, prawie spontaniczne, a całe ciało poruszane będzie przez wewnętrzną cyrkulację energii. Należy wówczas „puścić” *qi* pozwalając, by płynęła naturalnie.

Opracował:

Sławomir Pawłowski

Gdynia, październik 2015