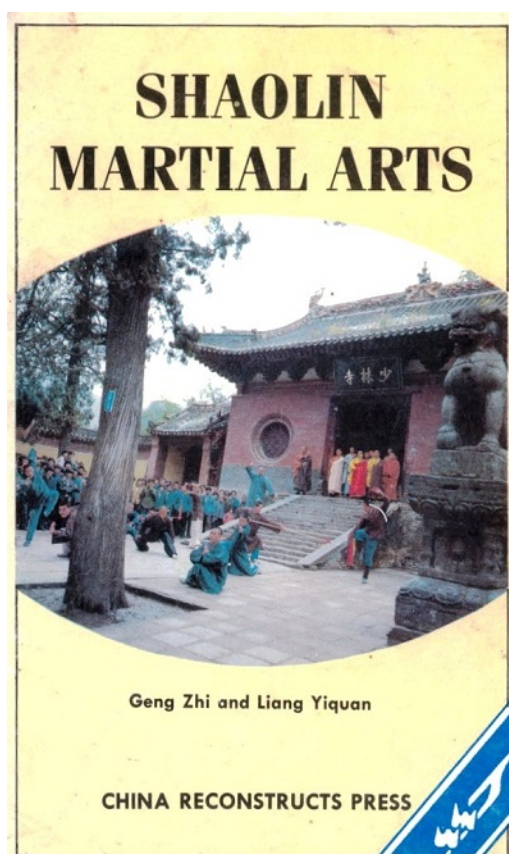


# DWANAŚCIE SPOSOBÓW OCHRONY ZDROWIA MISTRZA HUANG DE FA

Shaolińskie sztuki walki są ściśle powiązane z różnymi metodami ochrony zdrowia. Na przestrzeni wieków adepci „Shaolin kung-fu” zgromadzili w tym względzie wiele sprawdzonych w praktyce doświadczeń. Są one obecnie wykorzystywane nie tylko przez entuzjastów sztuk walki, lecz także przez ludzi nie związanych z nimi, pragnących budować i utrzymywać przy ich pomocy własne zdrowie. Twórcą przedstawionych w niniejszym opracowaniu „dwunastu sposobów ochrony zdrowia” jest Huang De Fa – mistrz shaolińskich sztuk walki, które praktykował przez ponad pięćdziesiąt lat. Swoje doświadczenia z zakresu budowania, utrwalania i ochrony zdrowia zawarł on w tytułowych „dwunastu sposobach ochrony zdrowia”. Są one dobrym przykładem na to, jak na bazie starszych, prozdrowotnych systemów ćwiczeń oraz zaleceń, tworzą nowe, będące esencjonalną, częściową kompilacją wiedzy zawartej w swych obszerniejszych w tym względzie pierwowzorach.



Fot. 1. Okładka książki *Shaolin Martial Arts* wydanej przez China Reconstructs Press w 1987 r.

*Niniejsze opracowanie opiera się na informacjach zawartych w książce autorstwa Geng Zhi oraz mistrza Liang Yiquan pt. „Shaolin Martial Arts” wydanej przez China Reconstructs Press w 1987 roku.*

## Dwanaście sposobów ochrony zdrowia mistrza Huang De Fa

Zalecenia wstępne oraz opis postawy ciała przed rozpoczęciem wykonywania ćwiczeń.

Praktycy tych ćwiczeń, wykonując je na zewnątrz pomieszczeń, zazwyczaj czynią to w postawie stojącej, gdy natomiast praktykują je we wnętrzu pomieszczenia, np. w pokoju, wykonują je siedząc.

- Jeśli zamierzasz ćwiczyć stojąc, stań ustawiając stopy równoległe względem siebie na szerokość ramion. Palce stóp skierowane są w przód. Dłonie oparte są na tułowi z obu jego stron, na wysokości talii.
- Jeśli chcesz wykonywać ćwiczenia siedząc, usiądź prosto, np. na krześle, i oprzyj obie stopy na podłożu tak, aby pięty spoczywały na nim, a stopy były oddalone od siebie w linii bocznej na szerokość bioder. Palce stóp skierowane są w przód. Połóż dłonie na kolanach (rys. 1).



Rys. 1.

### Pierwszy sposób

#### ROZCZESYWANIE WŁOSÓW PALCAMI DŁONI

##### OPIS SPOSOBU

Zegnij wszystkie palce w obu dłoniach. Przesuń opuszkami palców po skórze głowy, począwszy od przodu nad czołem, w tył, aż do potylicy. Przeczesuj palcami dłoni włosy na głowie jak dwoma grzebieniami. Powtórz ruchy przeczesywania włosów szesnaście razy, bez względu na to, jak długie włosy posiadasz.

##### ODDZIAŁYWANIE

Chroni włosy przed wypadaniem.

##### UWAGI DOTYCZĄCE PRAKTYKI

- Aby nie podrapać skóry głowy, przed rozpoczęciem rozczesywania włosów palcami dłoni zadbaj o właściwą pielęgnację paznokci.
- Wykonuj czeszące ruchy palcami dłoni przesuwając je po głowie wyłącznie od przodu w tył.
- Przeczesując włosy palcami dłoni używaj takiej siły nacisku na skórę głowy, aby dotyk był przyjemny.



Rys. 2. Rysunki ilustrujące pierwszy sposób o nazwie „Rozczesywanie włosów palcami dłoni”

## Drugi sposób

### MASAŻ TWARZY, NOSA, OCZU ORAZ SKRONI

#### OPIS SPOSOBU

1. Pocieraj dłonie o siebie do chwili, aż poczujesz, że stały się gorące. Rozmasuj skórę twarzy rozgrzanymi pocieraniem dłońmi, przesuając je po niej naprzemiennie w górę i w dół szesnaście razy, tj. sunąc nimi po twarzy szesnaście razy w górę i szesnaście razy w dół.
2. Rozmasuj obszar po obu stronach nosa opuszkami środkowych palców dłoni, przesuując je z obu jego stron, począwszy od poziomu oczu, w dół, aż do poziomu dziurek nosa. Wykonaj powyższe ruchy palcami dłoni szesnaście razy.
3. Zamknij oczy, a następnie przyłóż opuszki palców do powiek. Przesuń szesnaście razy opuszki palców dłoni po powiekach i znajdujących się pod nimi gałkach oczu, począwszy od sąsiadującej z nosem wewnętrznej strony, ku stronie zewnętrznej, znajdującej się bliżej skroni.
4. Rozmasuj skronie opuszkami kciuków. Uczyń to przesuując je szesnaście razy po skroniach, od przodu głowy w tył, w kierunku karku.

#### ODDZIAŁYWANIE

Redukuje zmarszczki na twarzy.

#### UWAGI DOTYCZĄCE PRAKTYKI

- Wykonując niniejsze ćwiczenie oddychaj miarowo i głęboko, wstrzymując oddech w trakcie przesuwania palców dłoni po skórze głowy.
- Pocieraj dłonie o siebie aż do ich rozgrzania się, nie wydając przy tym żadnych dźwięków.

## Trzeci sposób

### PORUSZANIE OCZAMI

#### OPIS SPOSOBU

Spleć z sobą palce dłoni, a następnie połóż splecione dłonie na potylicy. Zamknij powoli oczy.

1. Poruszaj gałkami ocznymi naprzemiennie w prawo i w lewo trzydzieści sześć razy, tj. po osiemnaście razy w każdą stronę.
2. Wykonaj gałkami ocznymi osiem okrężnych ruchów, zgodne z kierunkiem ruchu wskazówek zegara, a następnie kolejne osiem w przeciwnym kierunku (rys. 3).



Rys. 3. Rysunek przedstawiający trzeci sposób o nazwie „Poruszanie oczami”

## **ODDZIAŁYWANIE**

Chroni oczy przed chorobami.

## **UWAGI DOTYCZĄCE PRAKTYKI**

- Gdy poruszasz gałkami oczu naprzemiennie w lewo i w prawo, wykonaj to w każdą ze stron najdalej, jak to tylko możliwe.
- Gdy poruszasz gałkami oczu okrężnie, w kierunku „na zewnątrz”, zrób to najobszerniej, jak tylko zdołasz.

## **Czwarty sposób**

### **STUKANIE ZĘBAMI O SIEBIE**

#### **OPIS SPOSOBU**

Utrzymuj postawę ciała oraz ułożenie rąk takie, jakie przyjąłeś wykonując poprzednie ćwiczenie.

Zamknij usta. Nie rozdzielając warg odsuń od siebie zęby osadzone w szczęce oraz w żuchwie tak dalece, jak to tylko możliwe. Zastukaj zębami o siebie trzydzieści sześć razy.

#### **ODDZIAŁYWANIE**

Stabilizuje zęby w dziąsłach.

#### **UWAGI DOTYCZĄCE PRAKTYKI**

- Stukaj zębami o siebie słyszalnie, lecz niezbyt mocno i nie za szybko.
- Stukaj zębami o siebie czterokrotnie w trakcie każdego wydechu.

## **Piąty sposób**

### **PORUSZANIE JĘZYKIEM WE WNĘTRZU JAMY USTNEJ**

#### **OPIS SPOSOBU**

Spleć z sobą palce dłoni. Umieść dłonie ze splecionymi palcami na karku, obejmując nimi i podtrzymując głowę. Zamknij powoli i delikatnie usta. Poruszaj okrężnie językiem we wnętrzu jamy ustnej, najpierw w lewo, a następnie w prawo, po trzydzieści sześć razy w każdą stronę. Gdy to uczynisz, dotknij końcem języka do podniebienia, tuż za korzeniami zębów osadzonych w szczęce.

#### **ODDZIAŁYWANIE**

Chroni przed nieżytem gardła.

## Szósty sposób

### POŁYKANIE ŚLINY

#### OPIS SPOSOBU

Gdy skończysz stukać zębami o siebie i poruszać językiem we wnętrzu jamy ustnej, przełknij zgromadzoną w ustach ślinę. Uczyń to połykając ją głęboko, z wyraźnie słyszalnym dźwiękiem przełykania.

#### ODDZIAŁYWANIE

Poprawia trawienie.

#### UWAGI DOTYCZĄCE PRAKTYKI

- Nie wypluwaj zgromadzonej w ustach śliny, lecz po prostu ją połknij.

## Siódmy sposób

### OSTUKIWANIE PALCAMI TYLNEJ CZĘŚCI CZASZKI

#### OPIS SPOSOBU

Położ palce dłoni na tylnej części głowy tak, aby były skierowane ku sobie. Przesuń dłonie po bokach głowy w przód, zaginając delikatnie małżowiny uszne. Położ palce wskazujące na palcach środkowych. Naduś palcem wskazującym lewej dłoni na palec środkowy, pozwalając, by się z niego zsunął i uderzył w tył głowy. Jeśli uczyniłeś to prawidłowo, powinieneś usłyszeć we wnętrzu głowy dudniący dźwięk przypominający bębnienie. Następnie uczyń to samo za pomocą palca wskazującego prawej dłoni, naciskając nim na palec środkowy i uderzając nim w tył czaszki, wywołując w jej wnętrzu dudniący dźwięk bębnienia. Wykonaj to ćwiczenie stukając naprzemiennie palcami wskazującymi w tył czaszki, raz palcem wskazującym prawej dłoni, a raz lewej dłoni, uderzając nimi w sumie czterdzieści osiem razy.

#### ODDZIAŁYWANIE

Poprawia funkcjonalność nerek, chroni przed chorobami uszu i pogarszaniem się słuchu.

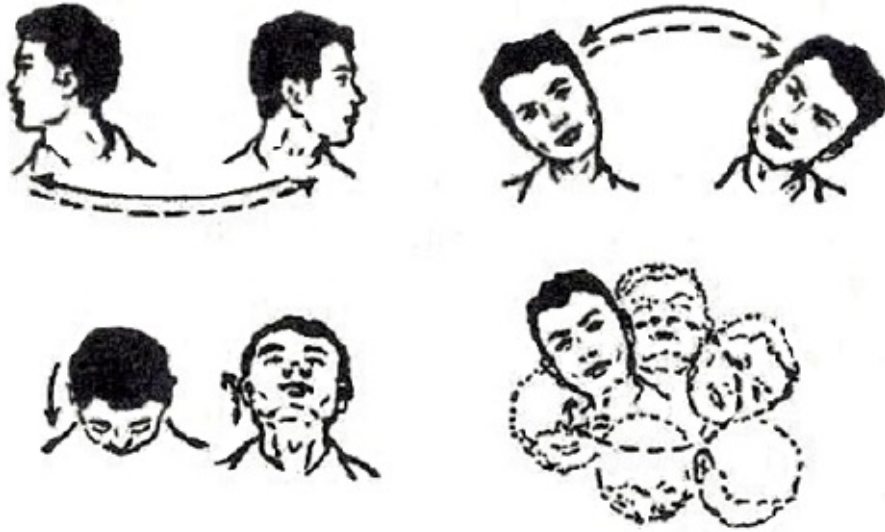
#### UWAGI DOTYCZĄCE PRAKTYKI

- Naciskaj dłońmi na zagięte małżowiny uszne stosunkowo mocno.
- Dłonie powinny ściśle przylegać do głowy z obu jej stron.



*Rys. 4. Rysunek przedstawiający siódmy sposób noszący nazwę „Ostukiwanie palcami tylnej części czaszki”*

## Ósmy sposób OBACANIE GŁOWY



*Rys. 5. Rysunki przedstawiające poszczególne etapy wykonywania ósmego sposobu o nazwie „Obracanie głowy”*

### OPIS SPOSOBU

1. Obróć głowę w lewo tak dalece, jak tylko to możliwe. Jednocześnie skieruj wzrok w tył tak daleko, jak tylko zdołasz. Następnie obróć głowę w prawo i ponownie skieruj wzrok maksymalnie za siebie. W sumie obróć głowę spoglądając za siebie osiem razy w lewo i osiem razy w prawo.
2. Przetocz powoli, okręźnię głowę. Skieruj głowę najpierw w stronę barku, następnie opuść ją w dół w kierunku klatki piersiowej, po czym przenieś w stronę drugiego barku, a następnie unieś odchylając w tył.

### ODDZIAŁYWANIE

Poprawia wzrok oraz oczyszcza głowę ze szkodliwych produktów przemiany materii.

### UWAGI DOTYCZĄCE PRAKTYKI

- Gdy obracasz głowę na boki, utrzymuj ją prosto przez cały czas wykonywania ćwiczenia.
- Gdy przetaczasz okręźnię głowę, w trakcie pochylania głowy w przód, skieruj wzrok na klatkę piersiową, gdy natomiast unosisz i odchylasz głowę w tył, skieruj wzrok w górę (dosł. „w kierunku nieba”).

## Dziewiąty sposób

### POCIERANIE BRZUCHA

#### OPIS SPOSOBU

Pocieraj dłońmi o siebie do chwili, aż poczujesz, że ich wewnętrzne strony stały się gorące.

Położ lewą dłoń na talii z lewej strony tułowia, a prawą na podbrzuszu. Przesuń prawą dłoń masującym ruchem okrężnie po brzuchu trzydzieści sześć razy, zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara.

Rozetrzyj ponownie dłonie o siebie. Położ prawą dłoń na talii z prawej strony tułowia, a lewą dłoń na podbrzuszu. Ponownie rozmasuj brzuch kolistymi ruchami lewej dłoni, przesuając ją po nim trzydzieści sześć razy w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



*Rys. 6. Rysunki ilustrujące dziewiąty sposób o nazwie „Pocieranie brzucha”*

#### ODDZIAŁYWANIE

Wzmacnia organy i narządy wewnętrzne usytuowane w brzuchu, w tym organy płciowe, zwiększa libido i ogólną witalność.

#### UWAGI DOTYCZĄCE PRAKTYKI

Pocieraj brzuch rozgrzаныmi dłońmi tak samo, jak czyniłeś to masując nimi twarz w trakcie drugiego ćwiczenia.

## Dziesiąty sposób

### MASAŻ PODESZEW STÓP

#### OPIS SPOSOBU

Wykonaj niniejsze ćwiczenie siedząc, najlepiej na krześle lub na tapczanie. Oprzyj prawą stopę na podłożu. Ugnij lewą nogę w kolanie i połóż podudzie na prawej nodze, tuż nad kolaniem. Rozmasuj podeszwę lewej stopy prawą dłoń, najpierw pocierając ją, a następnie masując okrężnie trzydzieści sześć razy palcami prawej dłoni.

Opuść lewą nogę, połóż stopę na podłożu, a prawą nogę ugnij w kolanie i oprzyj na lewej nodze, nad kolaniem. Rozmasuj lewą dłoń podeszwę prawej stopy pocierając ją, a następnie masuj ją okrężnie również trzydzieści sześć razy.

## ODDZIAŁYWANIE

Zwiększa sprawność i siłę mięśni stóp, chroni przez chorobą beri-beri<sup>1</sup>.

## UWAGI DOTYCZĄCE PRAKTYKI

- Nie wykonuj ruchów masujących podeszwy stóp zbyt szybko lub zbyt silnie je uciskając. Czyń to z wyczuciem i odczuciem komfortu.



Rys. 7. Rysunki obrazujące wykonanie dziesiątego sposobu o nazwie „Masaż podeszew stóp”

## Jedenasty sposób

Zaciśnij zęby w trakcie oddawania moczu.

## Dwunasty sposób

Zamknij mocno oczy w czasie wydalania kału (defekacji).

Opracował

**Sławomir Pawłowski**

Gdynia, lipiec 2015

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej  
<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/masaz/> dnia 17 czerwca 2020 r.

1 Beri-beri jest chorobą będącą skrajną formą awitaminozy, powstałą na skutek niedoboru witaminy B1, która odgrywa istotną rolę w przemianie węglowodanów, gdyż umożliwia prawidłowe spalanie glukozy. Przy niedoborze witaminy B1 na skutek niecałkowitego utleniania glukozy, w ustroju gromadzi się toksyczny kwas pirogronowy, powodujący uszkodzenie najwrażliwszych tkanek ustroju, nerwów, śródbłonek włośniczek oraz porażenia mięśni okoruchowych. W rezultacie dochodzi do zapalenia wielonerwowego (polineuropatii), porażenia, zaników mięśni, obrzęków kończyn, twarzy i tułowia, braku łaknienia, wybarwień skóry oraz licznych zaburzeń psychicznych. Jej leczenie medyczne polega na podawaniu choremu dużych ilości witaminy B1 w połączeniu z dietą wysokowitaminową.

Podczas badań nad chorobą beri-beri w 1911 roku Kazimierz Funk wykrył i wyodrębnił w otrębach ryżowych substancję, której brak wywołuje tę chorobę. Odkrytą substancję nazwał witaminą, tworząc tym samym podstawy nauki o witaminach.