

Jiu Gong Cao Fu Tu

Dziewięć ćwiczeń oczyszczających organizm

*Za pomocą tych ćwiczeń możesz
uleczyć liczne choroby
oraz przedłużyć swoje życie.*

Shi Su Gang sifu



Fot. 1. Shi Su Gang sifu (fot. autor, Chiny 2014 r.)

Wstęp

Ćwiczenia masażu praktykowane są od tysiącleci we wszystkich kulturach i rejonach świata. *Dziewięć ćwiczeń oczyszczających organizm* kultywowanych było w Chinach przez stulecia, zaś największą popularność zyskały one w czasach panowania dynastii Qing (1644–1911). System ten składa się z dziewięciu ćwiczeń. Osiem z nich polega na automasażu brzucha, ostatnie zaś, tj. dziewiąte, wykonywane w postawie stojącej i siedzącej, na masażu pleców oraz okrężnych, rotacyjnych ruchach tułowiem. Masaż brzucha połączony jest z oddechem skoordynowanym z ruchami oraz świadomością cyrkulacji *qi* we wnętrzu organizmu. Poszczególne ćwiczenia, z wyjątkiem ostatniego, można wykonywać stojąc, siedząc bądź leżąc na wznak.

W książce autorstwa Li Jingweia oraz Zhu Jianpinga, pt. ***An Illustrated Handbook of Chinese Qigong Forms from the Ancient Texts*** zapisano:

„Dziewięć ćwiczeń służących ochronie życia” zostało opracowanych przez Fang Kaia, żyjącego w czasach panowania cesarza Kangxi (1662–1722) oraz Yongzhenga (1723–1735) z dynastii Qing. Fang Kai inteligentnie połączył starożytne ćwiczenia daoyin chroniące zdrowie, opracowując „Ilustrowany zestaw ćwiczeń masażu brzucha i pobudzenia cyrkulacji qi”. W późniejszym czasie manuskrypt ten został opatrzony wstępem i ilustracjami oraz wydany przez Bai Yanweia, który zmienił jego nazwę na „Przedłużanie życia w dziewięciu krokach”. Książka ta zawierała dziewięć rysunków, z których każdy ilustrował inne ćwiczenie daoyin. W księdze tej zapisano, że jeśli równowaga pomiędzy yin i yang w organizmie zostaje zaburzona, dysharmonia ta powinna zostać usunięta, a równowaga przywrócona, właśnie za pomocą ćwiczeń daoyin. W wyniku wykonywania spokojnego masażu brzucha oraz okrężnych, rotacyjnych ruchów tułowia zostają usunięte zastoje qi. Zgodnie z zasadami obowiązującymi w teoriach współzależności „Yin i Yang” oraz „Pięciu Elementów”, wykonywanie powyższych ćwiczeń może pobudzać i zwiększać siłę życiową, eliminować choroby oraz przedłużać życie. Ćwiczenia te zostały również precyzyjnie opisane i barwnie zilustrowane w szesnastym tomie dzieła pt. „Ilustrowana księga ćwiczeń chroniących organy wewnętrzne, poprawiających metabolizm, zwiększających elastyczność ścięgien oraz oczyszczających szpik kostny” napisanego przez Zhou Shuguana, żyjącego w końcowym okresie panowania dynastii Qing. Zapisano tam, że masaż brzucha powinien być przeprowadzany począwszy od bocznej części jamy brzusznej, ku jej środkowi, ponadto zaś, że niezwykle istotnym czynnikiem warunkującym właściwe terapeutyczne oddziaływanie powyższych ćwiczeń jest wykonywanie każdego z nich określoną ilość razy. Zgodnie z zapisanymi tam instrukcjami, masaż brzucha powinien być wykonywany w skupieniu, ze spokojnym umysłem. W przypadku wykonywania automasażu w pozycji leżącej zaleca się, aby wykonywać go leżąc na łóżku na plecach, na wznak, z płaską poduszką pod głową. Nogi powinny spoczywać swobodnie obok siebie. Brzuch należy masować delikatnie i powoli. Wykonanie kolejno po sobie ośmiu ćwiczeń w jednej serii jest liczone jako jedna sesja. Jeden pełny cykl tych ćwiczeń składa się z siedmiu kolejnych sesji, a każda z nich powinna kończyć się wykonaniem ostatniego – dziewiątego ćwiczenia, praktykowanego w pozycji siedzącej i polegającego na wykonaniu dwudziestu jeden rotacyjnych ruchów tułowiem. Ćwiczenia powinny być praktykowane regularnie,

najlepiej trzy razy dziennie, tj. rano – po przebudzeniu się, w południe oraz w późnych godzinach wieczornych – przed snem. Zarówno sesje poranne, jak i wieczorne są konieczne, natomiast sesja południowa może zostać pominięta, o ile jej wykonanie miałoby kolidować z innymi obowiązkami życia codziennego i przez to praktyka masażu w tym czasie byłaby dla ćwiczącego niekomfortowa. Przez pierwsze trzy dni praktyki, ćwiczenia należy wykonywać jedno po drugim, dwukrotnie w każdej sesji. Przez kolejne trzy dni wskazane jest wykonywanie każdego z ćwiczeń pięciokrotnie w ciągu każdej sesji, z kolei w ciągu kolejnych trzech dni praktyki należy każde z ćwiczeń wykonać siedmiokrotnie.

Z powyższych zaleceń wynika, że ilość powtórzeń każdego ćwiczenia w czasie dziewięciodniowego cyklu powinna wzrastać co trzy dni.

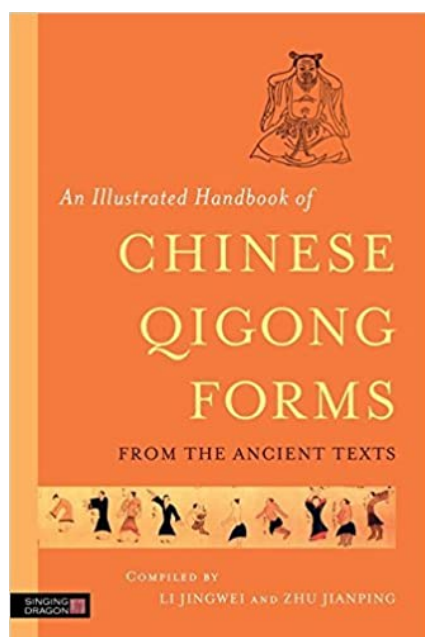
Wykonywanie powyższych ćwiczeń zaleca się wszystkim chętnym, za wyjątkiem kobiet w ciąży.

Efekty wykonywania ćwiczeń Jiu Gong Cao Fu Tu

Na skutek regularnego wykonywania ćwiczeń Jiu Gong Cao Fu Tu przewód pokarmowy zostaje oczyszczony ze szkodliwych, zstałych produktów przemiany materii, narządy i organy wewnętrzne związane z układem pokarmowym oczyszczone z toksyn, a całe ciało z bioenergetycznej dysharmonii.

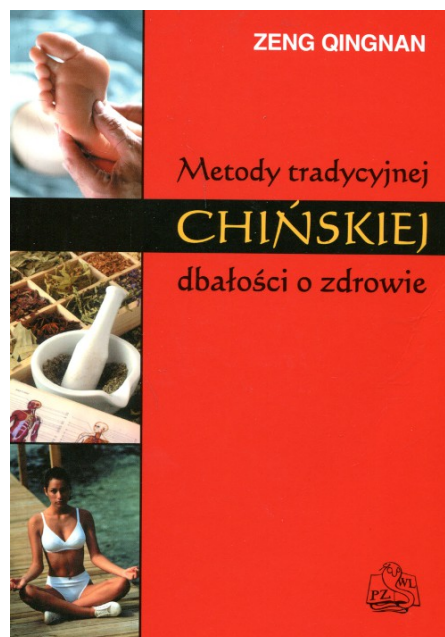
Ćwiczenia te traktowane są jako wspomagające praktykę systemu *qigong* Shaolin Xi Sui Jing.

Powyższy system ćwiczeń został również opisany i zilustrowany w wydanej w Polsce książce autorstwa Zeng Qingnana pt. *Metody tradycyjnej chińskiej dbałości o zdrowie*.



Fot. 2.

Fot. 2. Okładka książki *An Illustrated Handbook of Chinese Qigong Forms from the Ancient Texts*



Fot. 3.

Fot. 3. Okładka książki *Metody tradycyjnej chińskiej dbałości o zdrowie*

Informacje na temat ćwiczeń automasażu Jiu Gong Cao Fu Tu zawarte w niniejszym opracowaniu pochodzą od Shi Su Ganga sifu. Rysunki ilustrujące przepływ qi w trakcie wykonywania ćwiczeń Jiu Gong Cao Fu Tu oraz rysunek nr 21 wykonał Shi Su Gang sifu. Pochodzące z książki „An Illustrated Handbook of Chinese Qigong Forms from the Ancient Texts” rysunki nr 3, 7, 9, 12, 15, 18, 19 i 20 są kopiami ilustracji z książki wydanej w Chinach w 1930 roku, pt. „Ilustrowana księga ćwiczeń chroniących organy wewnętrzne, poprawiających metabolizm, zwiększających elastyczność ścięgien oraz oczyszczających szpik kostny”.

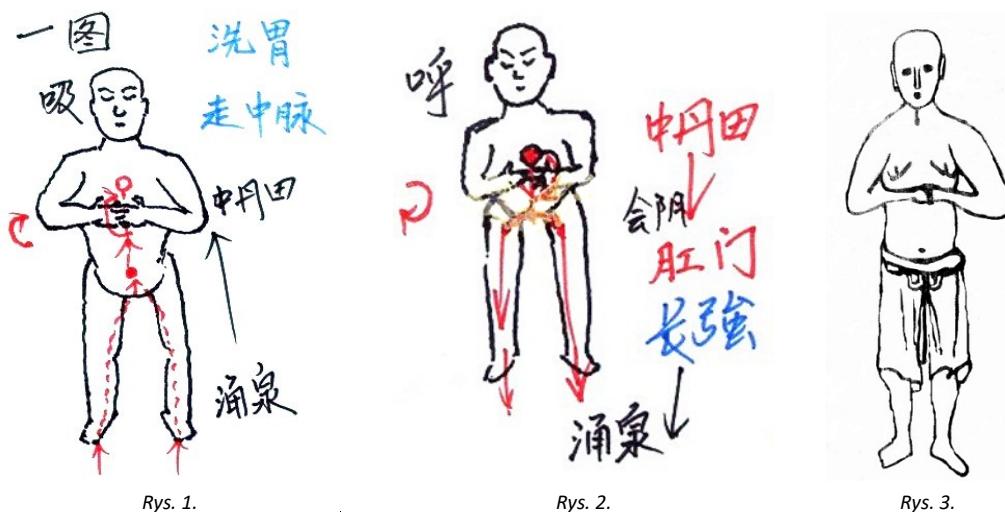
Jiu Gong Cao Fu Tu

Ilustrowany opis

Dziewięciu ćwiczeń oczyszczających organizm

Ćwiczenie pierwsze

Oczyszczenie żołądka oraz ochrona Trzech Jiao¹



Rys. 1.

Rys. 2.

Rys. 3.

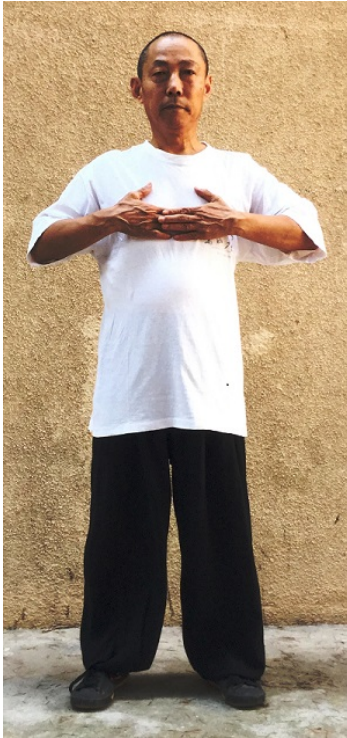
Rys. 1–2. Rysunki autorstwa Shi Su Ganga sifu obrazujące przepływ qi podczas wykonywania pierwszego ćwiczenia Jiu Gong Cao Fu Tu

Rys. 3. Rysunek z książki *An Illustrated Handbook of Chinese Qigong Forms from the Ancient Texts* przedstawiający człowieka praktykującego pierwsze ćwiczenie Jiu Gong Cao Fu Tu

1 Trzy Jiao oznaczają trzy obszary ciała i trzy centra energetyczne. Tworzą je:

- górne jiao (chiń. 上焦),
- środkowe jiao (chiń. 中焦),
- dolne jiao (chiń. 下焦).

Informacje na temat Trzech Jiao (chiń. *san jiao*) znajdzie czytelnik w drugim przypisie artykułu pt. **Shaolin Ba Duan Jin stojąc. Część pierwsza. Pochodzenie, charakterystyka, zasady oraz efekty zdrowotne wykonywania ćwiczeń.** Artykuł dostępny jest między innymi na stronie internetowej <http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/ba-duan-jin/>



Fot. 4.



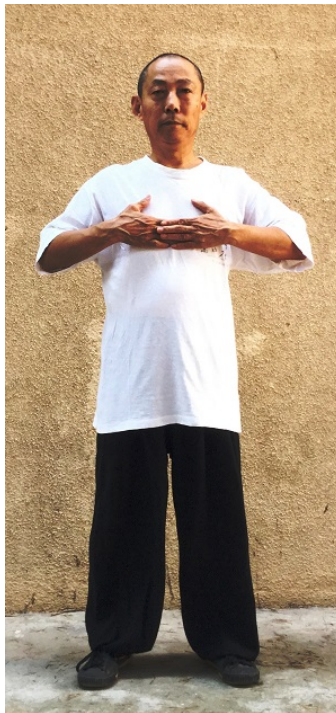
Fot. 5.



Fot. 6.



Fot. 7.



Fot. 8.



Fot. 9.

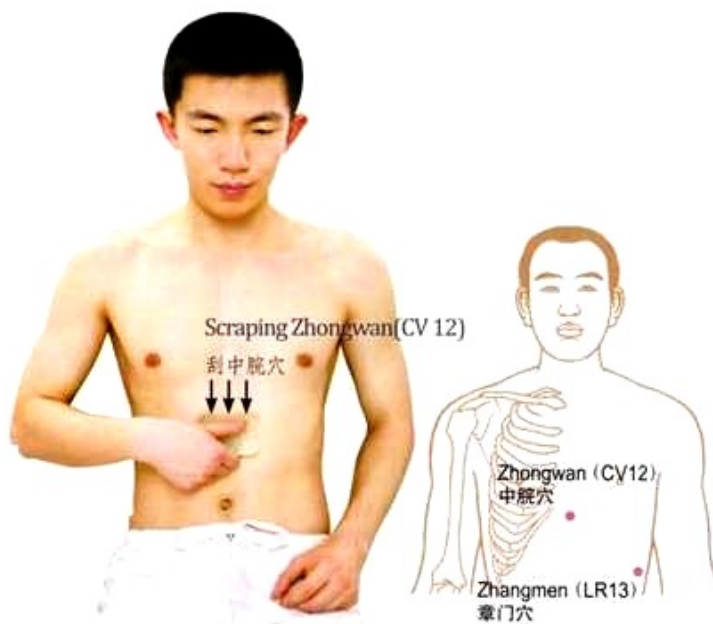
Fot. 4–9. Shi Su Gang *sifu* praktykujący pierwsze ćwiczenie Jiu Gong Cao Fu Tu (fot. Guo Yin He, czerwiec 2015 r.)

Opis wykonania ćwiczenia

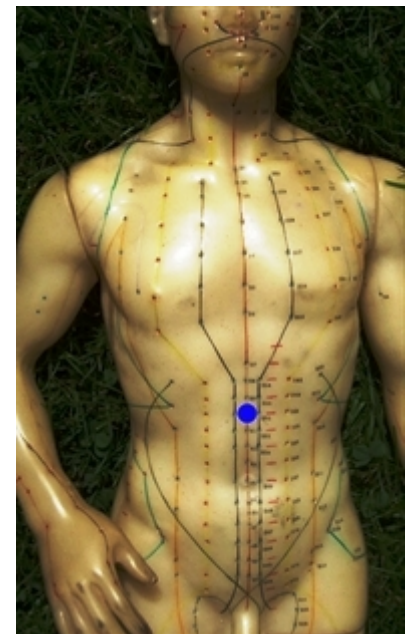
Stań naturalnie i swobodnie, ze stopami rozstawionymi względem siebie na szerokość ramion. Zrelaksuj ciało oraz umysł. Połóż prawą dłoń na splocie słonecznym, na poziomie środkowego *dantian*, a następnie połóż trzy środkowe palce lewej dłoni opuszkami na trzech środkowych palcach prawej dłoni. Przesuń dłonie poniżej pępka. Rozpocznij masaż

ciała od obszaru podbrzusza poniżej pępka, używając trzech środkowych palców każdej z dłoni. Najpierw delikatnie naciśnij palcami na podbrzusze, a następnie w wdechem przesunij dłonie po brzuchu półkolistym ruchem w górę, naciskając lekko palcami na brzuch i przesuując je po nim nad punktem **zhongwan (CV12)**, usytuowanym na meridianie *renmai*, pomiędzy dolnym brzegiem mostka a pępkiem. Gdy to uczynisz, wraz z wydechem przesunij dłonie półkolistym ruchem w dół, z drugiej strony brzucha, aż do punktu rozpoczęcia masażu znajdującego się pod pępkiem. Masując powyższy obszar, przesuwać palce dłoni po brzuchu zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara, a gdy wykonasz zalecaną ilość powtórzeń, kolejną serię w przeciwnym kierunku.

Wykonaj dłońmi dwadzieścia jeden okrężnych ruchów masujących dłońmi, rozpoczynając ruch w prawo, a następnie tyle samo okrężnych ruchów dłońmi, rozpoczynając ruch w lewo. Każdy pełny okrężny ruch wykonywany jest z jednym pełnym oddechem, tzn. zawiera jeden wdech i jeden wydech.



Rys. 4.



Fot. 10.

Rys. 4, fot. 10. Rysunki oraz zdjęcie z sieci Web przedstawiające usytuowanie punktu *zhongwan*

Znajduje się on na brzuchu, pod rękonością mostka, na centralnej osi ciała, mniej więcej w połowie odległości pomiędzy pępkiem a dołkiem mostkowo-żebrowym. Na zdjęciu nr 10 widoczny jest on jako punkt o kolorze niebieskim.

CYRKULACJA QI

Z wdechem *qi* wpływa z podłoża do punktów *yongquan* usytuowanych w podeszwach stóp, a następnie cyrkuluje przez nogi w górę ciała, przepływając przez usytuowany w kroczu punkt *huiyin*, następnie dolny *dantian*, docierając ostatecznie do środkowego *dantian*, w którym się kumuluje. W tym czasie wykonujemy palcami dłoni półokrężny ruch masujący brzucha, rozpoczynając pod pępkiem, a kończąc nad punktem *zhongwan*. Ruch wykonujemy łukiem w prawo i w górę aż do obszaru ciała ponad punktem *zhongwan* (rys. 1).

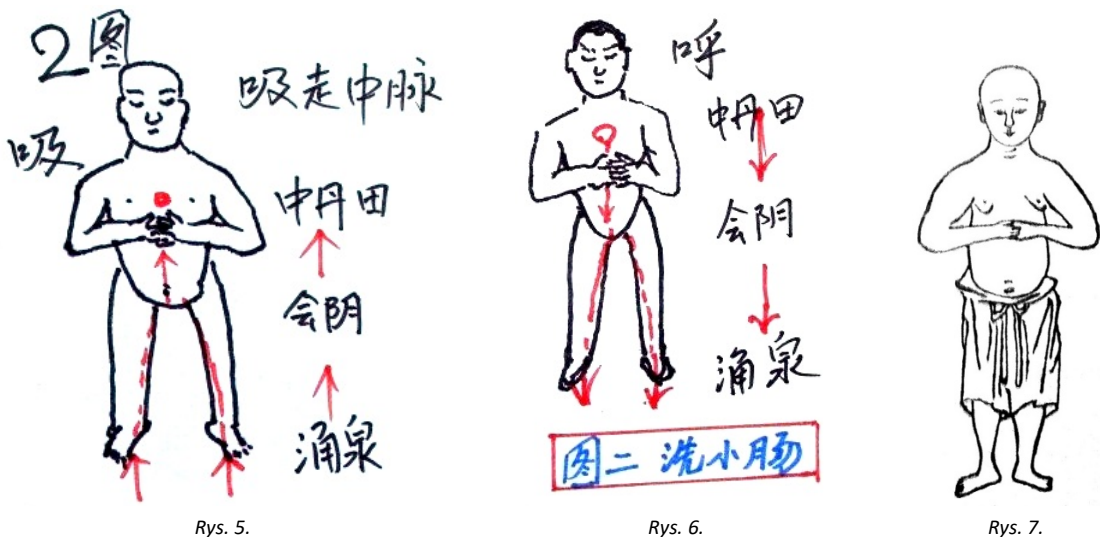
Z wydechem *qi* wypływa ze środkowego *dantian*, sływa w dół ciała, dociera do punktów *yongquan* w podszwach stóp, a z nich ponownie wnika do podłoża. W tym czasie wykonujemy półokrężny ruch masujący palcami obu dłoni, rozpoczynając nad punktem *zhongwan*, podążając łukiem w lewo i w dół, z powrotem do obszaru ciała pod pępkiem, z którego ruch został rozpoczęty wraz z wdechem (rys. 2).

UWAGI DODATKOWE

Wykonując niniejsze ćwiczenie skup uwagę na palcach dłoni „sąsiadujących z sobą jak klawisze”.

Ćwiczenie drugie

Oczyszczenie jelita cienkiego



Rys. 5.

Rys. 6.

Rys. 7.

Rys. 5–6. Rysunki autorstwa Shi Su Ganga *sifu* obrazujące przepływ *qi* podczas wykonywania drugiego ćwiczenia Jiu Gong Cao Fu Tu

Rys. 7. Ilustracja z książki *An Illustrated Handbook of Chinese Qigong Forms from the Ancient Texts* przedstawiająca człowieka praktykującego drugie ćwiczenie Jiu Gong Cao Fu Tu

Opis wykonania ćwiczenia

Położ złączone dłonie na brzuchu, na wysokości punktu *qihai* (CV6), 1,5 *cuna* poniżej pępka, na meridianie *renmai* (fot. 15). Tak, jak w poprzednim ćwiczeniu, umieść trzy środkowe palce lewej dłoni na trzech środkowych palcach prawej dłoni. Palce prawej dłoni delikatnie naciskają na brzuch, a leżące na nich palce lewej dłoni dodatkowo je do niego dociskają. Dłonie przylegające do ciała utrzymywane są poziomo w stosunku do podłoża. Wraz z wdechem przesun złączone z sobą dłonie po brzuchu pionowo w górę ciała aż do poziomu środkowego *dantian*. Gdy je tam umieścisz, punkt *laogong* lewej dłoni znajduje się na poziomie serca, a punkt *laogong* prawej dłoni przed płatem płucnym, z prawej strony klatki piersiowej. Wraz z wydechem przesun dłonie po brzuchu pionowo w dół ciała, do poziomu *qihai* (CV6).

Powtórz ruch dwadzieścia jeden razy w pełnej koordynacji z oddechem.



Fot. 11.



Fot. 12.



Fot. 13.



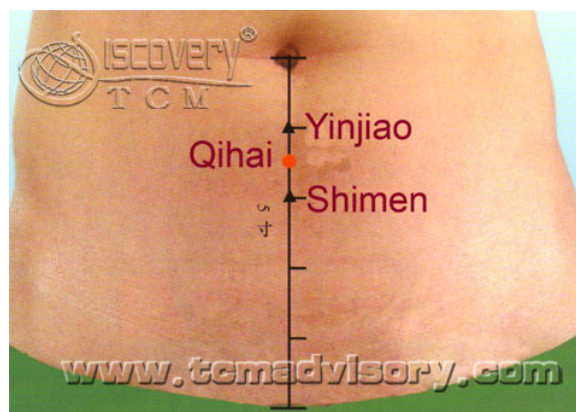
Fot. 14.

Fot. 11–14. Shi Su Gang *sifu* prezentujący drugie ćwiczenie Jiu Gong Cao Fu Tu (fot. Guo Yin He, czerwiec 2015 r.)

CYRKULACJA QI

Z wdechem *qi* wpływa do ciała z podłoża przez punkty *yongquan* usytuowane w podeszwach stóp, cyrkuluje w górę ciała przez nogi i tułów, docierając ostatecznie do środkowego *dantian* (rys. 5, fot. 13).

Z wydechem *qi* splywa ze środkowego *dantian* w dół ciała do stóp i z punktów *yongquan* wnika do podłoża (rys. 6, fot. 14).



Fot. 15. Ilustracja z sieci Web przedstawiająca usytuowanie punktu *qihai* (气海) na linii środkowej podbrzusza, około 1,5 *cuna* poniżej pępka (na meridianie *renmai*)

Punkt qihai (CV 6) uznawany jest za jeden z najważniejszych i najbardziej efektywnych punktów akupunkturowych, wykorzystywanych w praktyce qigong, akupresurze oraz w masażu. Jego nazwa oznacza „morze energii” i związana jest z koncentracją dużej ilości qi w obszarze brzucha, w którym jest on usytuowany. W wyniku oddziaływania na ten punkt przywrócony zostaje optymalny poziom qi w jego bezpośrednim otoczeniu oraz uzupełniony niedobór yuan qi w dolnym

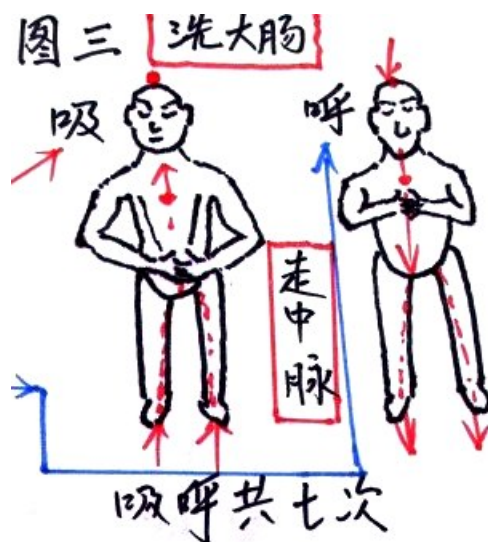
dantian. W filozofii buddyjskiej oraz taoistycznej praktykuje się energetyczne oddychanie obszarem ciała wokół tego punktu. Jego stymulacja wspomaga leczenie czerwonki, neurastenii, obrzęków, nadciśnienia tętniczego, pomaga w przewyciężaniu przewlekłego zmęczenia i wyczerpania, reguluje perystaltykę jelit przeciwdziałając bieguncce i zaparciom, impotencji, nieregularnym lub zbyt obfitym menstruacjom oraz krwawieniu z macicy.

UWAGI DODATKOWE

Wykonując drugie ćwiczenie skoncentruj uwagę na palcach dłoni. W czasie ich przesuwania po brzuchu zwróć uwagę, aby *qi* docierała do trzewi pod nimi oraz do obszaru dolnego *dantian*.

Ćwiczenie trzecie

Oczyszczenie jelita grubego



Rys. 8.



Rys. 9.

Rys. 8. Dwa rysunki autorstwa Shi Su Ganga *sifu* obrazujące przepływ *qi* podczas wykonywania trzeciego ćwiczenia Jiu Gong Cao Fu Tu

Rys. 9. Ilustracja z książki *An Illustrated Handbook of Chinese Qigong Forms from the Ancient Texts* przedstawiająca człowieka praktykującego trzecie ćwiczenie Jiu Gong Cao Fu Tu

Opis wykonania ćwiczenia

Do wykonania trzeciego ćwiczenia użyj ponownie trzech palców każdej dłoni, układając je na podbrzuszu tak samo, jak to miało miejsce poprzednio. Przyłóż dłonie do podbrzusza na wysokości dolnego *dantian*, tj. pod pępkiem, nieco powyżej kości miednicy tworzących spojenie łonowe. Przesuń dłonie po brzuchu półkolistym ruchem, tj. najpierw w bok, a następnie łukiem w górę aż do środkowej części klatki piersiowej, na wysokości środkowego *dantian*. Następnie przesuń dłonie po brzuchu łukiem w bok i w dół, z przeciwnej jego strony, analogicznie do tego, jak poprzednio przesuwaleś je po nim w górę, po czym ponownie umieść je na podbrzuszu przed dolnym *dantian*.

CYRKULACJA QI

Z wdechem w czasie, gdy przesuwasz dłonie po brzuchu w bok, a następnie w górę ciała, poprowadź *qi* z punktów *yongquan* usytuowanych w podeszwach stóp, meridianami biegnącymi przez nogi, do punktu *huiyin* usytuowanego w centrum krocza, a następnie w górę ciała, przez dolny i środkowy *dantian*, do punktu *baihui* usytuowanego na szczycie głowy (rys. 8, sylwetka po lewej stronie).

Z wydechem przesunij dłonie okrężnie po brzuchu w dół, naciskając na brzuch trzema palcami każdej z nich (jedna dłoń spoczywa na drugiej), zataczając nimi łuk pod pępkiem, ponad kośćmi miednicy tworzącymi spojenie łonowe i umieszczając na podbrzuszu przed dolnym *dantian*. W czasie, gdy przesuwasz dłonie po brzuchu łukiem w dół, poprowadź *qi* meridianami w dół ciała, z punktu *baihui*, przez środkowy i dolny *dantian*, punkt *huiyin* aż do punktów *yongquan* usytuowanych w podeszwach stóp, a z nich odprowadź ją do podłoża (rys. 8, sylwetka po prawej stronie).

Wykonaj ćwiczenie siedem razy, harmonizując ruchy rąk z oddechem oraz wizualizacją cyrkulacji *qi*.

Ćwiczenie czwarte

Oczyszczenie jelit, począwszy od żołądka aż do odbytu

图四 胃通肛门



Rys. 10.



Rys. 11.



Rys. 12.

Rys. 10–11. Rysunki autorstwa Shi Su Ganga *sifu* obrazujące przepływ *qi* podczas wykonywania czwartego ćwiczenia Jiu Gong Cao Fu Tu

Rys. 12. Ilustracja z książki *An Illustrated Handbook of Chinese Qigong Forms from the Ancient Texts* przedstawiająca człowieka praktykującego czwarte ćwiczenie Jiu Gong Cao Fu Tu

Opis wykonania ćwiczenia

Do wykonania czwartego ćwiczenia ponownie użyj trzech palców każdej z dłoni, umieszczając je na wysokości środkowego *dantian*. Naciśnij palcami na

ciało, a następnie przesunij je w dół, od poziomego środkowego *dantian*, w kierunku podbrzusza. Zatocz palcami dłoni łuk poniżej pępka, powyżej kości miednicy tworzących spojenie łonowe, a następnie przesunij je po brzuchu w górę ciała, do środkowego *dantian*. Uczyń to taką samą drogą, którą przesuwaliś dłonie w dół, lecz z przeciwnej strony centralnej, pionowej osi ciała, przebiegającej przez brzuch.

Powtórz ćwiczenie dwadzieścia jeden razy.

CYRKULACJA QI

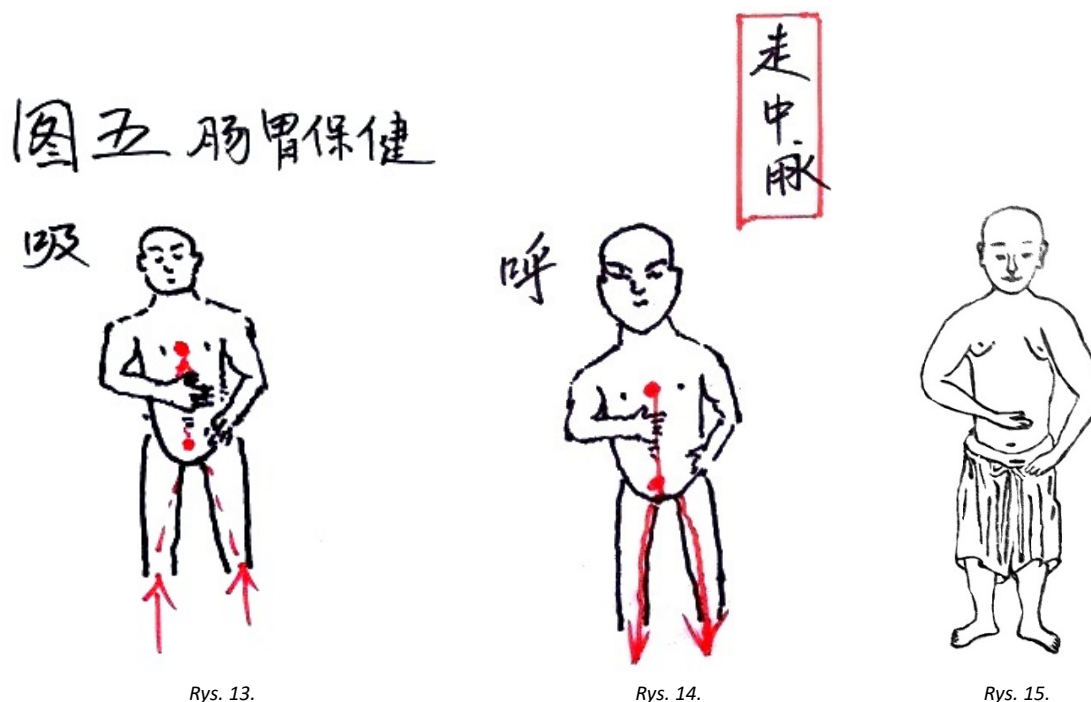
Z wdechem wchłoń *qi* z podłoża do stóp i poprowadź meridianami nóg z punktów *yongquan* (usytuowanych w podeszwach stóp), do punktu *huiyin* (usytuowanego w centrum krocza), a z niego meridianem *renmai* do środkowego *dantian* (rys. 10).

Z wydechem odprowadź *qi* ze środkowego *dantian* do punktów *yongquan* tą samą drogą, która poprzednio poprowadziłaś ją wraz z wdechem w górę ciała, a następnie skieruj jej strumień do podłoża. W trakcie wydechu, naciskaj trzema palcami dłoni na brzuch, przesuwając je po nim w dół, począwszy od poziomu klatki piersiowej aż do miejsca ponad spojeniem łonowym (rys. 11). W czasie wydechu skup uwagę na palcach dłoni.

Ćwiczenie piąte

Oczyszczenie organizmu z tłuszczu

Wykonywanie niniejszego ćwiczenia zaleca się w szczególności ludziom otyłym.



Rys. 13–14. Rysunki autorstwa Shi Su Ganga *sifu* obrazujące przepływ *qi* podczas wykonywania piątego ćwiczenia Jiu Gong Cao Fu Tu

Rys. 15. Ilustracja z książki *An Illustrated Handbook of Chinese Qigong Forms from the Ancient Texts* przedstawiająca człowieka praktykującego piąte ćwiczenie Jiu Gong Cao Fu Tu

Opis wykonania ćwiczenia

Położ dłoń lewej ręki na talii z lewej strony ciała i naturalnie ją rozluźnij, a prawą na podbrzuszu, pod pępkiem, na wysokości punktu *qihai* (rys. 13). Użyj czterech palców prawej dłoni, tj. wszystkich oprócz kciuka, do wykonania automasażu brzucha. Masuj prawą dłońią brzuch, przesuając ją wzdłuż niewidocznej linii, przebiegającej na nim po kwadracie, tj. **wraz z wdechem** przesunij poziomo prawą dłoń po podbrzuszu, zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara, począwszy od punktu *qihai*, do prawej kości biodrowej, uciskając (ugniatając) go jednocześnie lekkimi pchnięciami palców. Gdy to wykonasz, przesunij prawą dłoń po brzuchu pionowo w górę, a następnie poziomo w lewo, pod prawym i lewym podżebrzem. **Wraz z wydechem** przesunij dłoń po brzuchu ku dołowi, w kierunku lewej kości biodrowej, i ostatecznie poziomo w prawo, do punktu *qihai* pod pępkiem.

Powtórz ćwiczenie dwadzieścia jeden razy.

CYRKULACJA QI

Z wdechem *qi* pobierana jest z podłoża, wnika do stóp, a następnie płynie z punktów *yongquan*, do punktu *huiyin* i dalej meridianem *renmai* przez dolny *dantian* do środkowego *dantian* (rys. 13).

Z wydechem *qi* spływa w dół ciała, od środkowego *dantian* do *yongquan* i ostatecznie wnika do podłoża (rys. 14).

Ćwiczenie szóste

Praktykuj je podobnie, jak ćwiczenie piąte, lecz naciskaj na brzuch przylegającymi do siebie dłońmi, zataczając nimi kręgi w prawo

Opis wykonania ćwiczenia

Masuj brzuch okrężnie przylegającymi do siebie dłońmi, przesuając je po nim w kierunku przeciwnym do kierunku ruchu wskazówek zegara.

Wykonaj dwadzieścia jeden okrężnych ruchów masujących.

Ćwiczenie siódme

Ureguluj prawidłową funkcjonalność śledziony

Opis wykonania ćwiczenia

Położ prawą dłoń na klatce piersiowej nad lewą piersią, a lewą dłoń na talii tułowia, pod lewym dolnym żebrzem. Istnieją dwa warianty ułożenia lewej dłoni na talii:

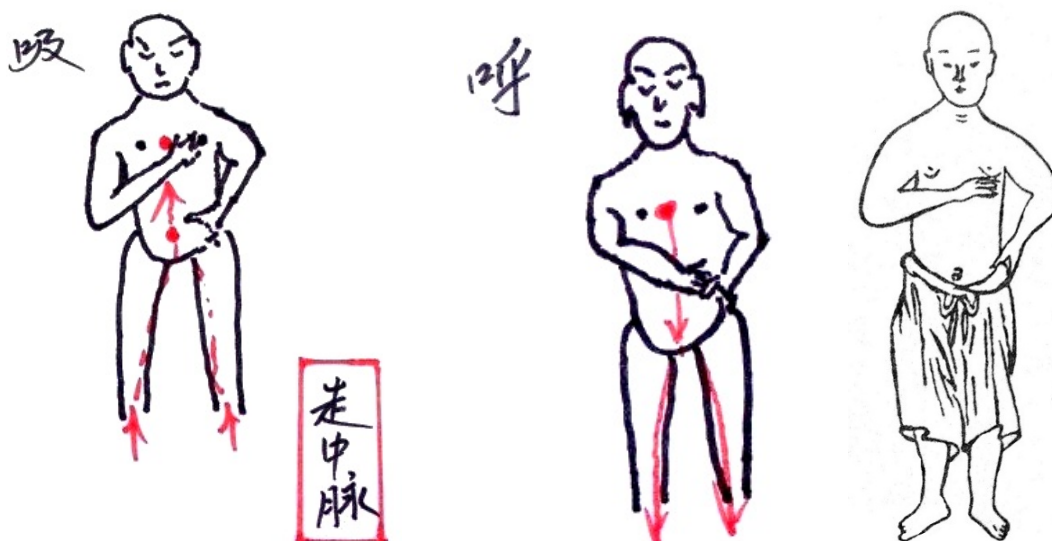
1. Kciuk skierowany jest do przodu, zaś pozostałe cztery palce dłoni oparte są o tkanki miękkie tułowia, pod żebrami (rys. 18).
2. Kciuk skierowany jest w tył, a pozostałe cztery palce lewej dłoni skierowane są do przodu (fot. 16).

Z wdechem ściśnij delikatnie lewą dłoń obszar talii, masując go. Wykorzystaj do uciskowego masażu obszaru talii wszystkie palce lewej dłoni. W tym samym czasie użyj trzech palców prawej dłoni, by nacisnąć nimi na ciało nad lewą piersią, a następnie przesun ją po tułowiu w dół, z lewej strony brzucha aż do szczytu zewnętrznej części lewego uda, tj. do poziomu zgięcia pachwinowego.

Z wydechem rozluźnij ucisk palców lewej dłoni na obszarze talii oraz przesun okrężnie prawą dłoń po podbrzuszu, pod pępkiem do szczytu zewnętrznej części prawego uda, tj. do poziomu zgięcia pachwinowego prawej nogi, a następnie przesun ją po ciele w górę, z prawej strony brzucha, i ostatecznie poziomo w lewo po klatce piersiowej, do obszaru nad lewą piersią.

Zsynchronizuj ruchy obu dłoni z oddechem.

Powtórz ćwiczenie dwadzieścia jeden razy.



Rys. 16.

Rys. 17.

Rys. 18.

Rys. 16–17. Rysunki autorstwa Shi Su Ganga *sifu* obrazujące przepływ *qi* podczas wykonywania siódmego ćwiczenia Jiu Gong Cao Fu Tu

Rys. 18. Ilustracja z książki *An Illustrated Handbook of Chinese Qigong Forms from the Ancient Texts* przedstawiająca człowieka praktykującego siódme ćwiczenie Jiu Gong Cao Fu Tu

CYRKULACJA QI

Z wdechem w trakcie, gdy uciskasz palcami lewej dłoni talię i przesuwasz prawą dłoń po ciele w dół, *qi* wnika z podłoża do stóp, a z nich płynie w górę ciała począwszy od punktu *yongquan*, przez *huiyin*, dolny *dantian*, do środkowego *dantian*.

Z wydechem rozluźnij nacisk palców lewej dłoni na talii oraz przesun prawą dłoń po ciele wzdłuż opisanej powyżej drogi aż do obszaru na klatce piersiowej ponad lewą piersią. Wykonaj to z pomrukiem zadowolenia. *Qi* splywa w dół ciała ze środkowego *dantian* do podłoża, podążając tą samą drogą, którą do niego dotarła, płynąc w trakcie wdechu w górę ciała.

Wykonując niniejsze ćwiczenie skoncentruj uwagę na dłoniach oraz obszarach ciała, które są masowane.



Fot. 16. Shi Su Gang *sifu* prezentujący siódme ćwiczenie Jiu Gong Cao Fu Tu (fot. Guo Yin He, czerwiec 2015 r.)

Ćwiczenie ósme

Tonizuj funkcjonowanie wątroby



Rys. 19.



Rys. 20.



Fot. 17.

Rys. 19–20. Ilustracje z książki *An Illustrated Handbook of Chinese Qigong Forms from the Ancient Texts* przedstawiające człowieka praktykującego ósme ćwiczenie Jiu Gong Cao Fu Tu

Fot. 17. Shi Su Gang *sifu* prezentujący ósme ćwiczenie Jiu Gong Cao Fu Tu (fot. Guo Yin He, czerwiec 2015 r.)

Opis wykonania ćwiczenia

Położ dłonie na ciele odwrotnie, niż miało to miejsce w siódmym ćwiczeniu, tzn. lewą dłoń na klatce piersiowej nad prawą piersią, chwytając jednocześnie delikatnie talię palcami prawej dłoni z prawej strony ciała. Istnieją dwa sposoby ułożenia prawej dłoni na talii:

1. Kciuk prawej dłoni opartej o ciało w obszarze talii skierowany jest w przód, a pozostałe palce w tył (rys. 20).
2. Kciuk prawej dłoni skierowany jest w tył, a pozostałe cztery palce prawej dłoni skierowane są do przodu (fot. 17).

Wykonaj ósme ćwiczenie zgodnie z opisem wykonania ćwiczenia siódmego, z tą różnicą, że masaż ciała wykonaj trzema środkowymi palcami lewej ręki, pomrukując w trakcie wydechu oraz uciskając talię palcami prawej dłoni podczas wdechu.

Wykonaj ćwiczenie dwadzieścia jeden razy.

Ćwiczenie dziewiąte

Wzmocnij kręgosłup



Fot. 18.



Fot. 19.

图九保健脊椎



Rys. 21.

Fot. 18–19. Shi Su Gang *sifu* prezentujący dziewiąte ćwiczenie Jiu Gong Cao Fu Tu (fot. Guo Yin He, czerwiec 2015 r.)

Rys. 21. Rysunek autorstwa Shi Su Ganga *sifu* przedstawiający człowieka praktykującego dziewiąte ćwiczenie Jiu Gong Cao Fu Tu

Opis wykonania ćwiczenia

CZĘŚĆ PIERWSZA

Położ dłonie na odcinku lędźwiowym pleców, kładąc palce na obszarze kości krzyżowej (fot. 18). Naciśnij dłońmi na plecy, a następnie nadal nimi je uciskając, przesunij je po nich w górę (fot. 19). Gdy skończysz przesuwając dłonie po plecach w górę, ponownie naduś

nimi na plecy, a następnie przesunij je po nich w dół, do poziomego odcinka lędźwiowego, ponownie umieszczając palce dłoni na obszarze kości krzyżowej.

Powtórz ruchy przesuwania dłoni po plecach w górę oraz w dół dwadzieścia jeden razy.

CZĘŚĆ DRUGA

Usiądź ze skrzyżowanymi nogami. Rozluźnij ręce i umieść dłonie na kolanach, lekko zginając palce dłoni. Delikatnie naciśnij kciukami na wewnętrzne strony kolan. Obróć górną część ciała w lewo, odchyl się w tył, a następnie wychyl i pochyl w przód. Przetocz tułów w prawo i wróć do postawy wyjściowej siedząc prosto.

Szczegółowy opis wykonania ćwiczenia

Rozpoczynając skręt ciała w lewo, najpierw odchyl się w prawo i w tył, odsuwając klatkę piersiową oraz ramiona od lewego kolana. Obróć tułów w lewo i pochyl się w kierunku lewego kolana, po czym przetocz tułów w przód. Zwróć uwagę, aby w trakcie przetaczania tułowia pochylić w przód górną część ciała. Po przetoczeniu ciała w przód zacznij obracać się w prawo, odchylając klatkę piersiową oraz ramiona od prawego kolana w lewo i w tył. Wykonując ten ruch, ugnij kręgosłup w odcinku lędźwiowym. Praktykuj rotacyjne ruchy tułowiem, przetaczając go okrężnie powoli, lekko i swobodnie, z poczuciem wygody.

Oddychaj w koordynacji z rotacją ciała, tzn. jeden pełny rotacyjny obrót ciała powinien zostać wykonany z jednym pełnym oddechem, tj. jednym wdechem i jednym wydechem. Wykonaj wdech wychylając ciało w bok i w przód oraz wydech wychylając się w drugą stronę i w tył aż do ponownego przyjęcia wyjściowej postawy, tj. siedząc prosto. Oddychaj brzusznie, koncentrując świadomość w dolnym *dantian*.

Omawiając niniejsze ćwiczenie Shi Su Gang *sifu* powiedział:

„Tworząc centrum energetyczne w obszarze podbrzusza oraz kręgów lędźwiowych, z czasem będziesz w stanie oddychać energetycznie przez nerki”.

Powtórz to ćwiczenie dwadzieścia jeden razy, a następnie wykonaj je ponownie dwadzieścia jeden razy, rozpoczynając ruch w przeciwnym kierunku, tj. wychylając się najpierw w prawo.

Opracowanie

Sławomir Pawłowski

Gdynia, czerwiec 2015 r.