

ZAPISKI SHAOLIŃSKICH MNICHÓW

Część piąta

Masaż oraz ćwiczenia hartujące



Fot. 1. Posąg Bodhidharmy na szczycie góry, u podnóża której usytuowany jest klasztor Shaolin (fot. S. Pawłowski)



Fot. 2. Brama główna klasztoru Shaolin (fot. Guo Yinhe)

Autor niniejszego opracowania nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody mogące wynikać z samodzielnego praktykowania opisanych w nim ćwiczeń oraz ruchów, gdyż niewłaściwie wykonywane mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Poniższy tekst posiada charakter wyłącznie informacyjny.

* *
*

W treningu wspomagającym praktykę *Xisui jing* używa się rozmaitych przyborów treningowych, w tym żelazną miotłkę, drewniany przyrząd zbliżony kształtem do fragmentu łopaty buddyjskiego mnicha, łopatę buddyjskiego mnicha, drewniany tłuczek, drewniany młotek i podłużny worek wypełniony piaskiem lub kamieniami. Ćwicząc z ich użyciem, nie musisz ograniczać okresu wykonywania ćwiczeń np. do stu dni, lecz dla utrwalenia własnego zdrowia i zwiększenia odporności swojego organizmu na choroby, możesz je wykonywać tak długo, jak tylko zechcesz. Ćwiczenia z użyciem przyborów nie powinny być wykonywane zbyt mocno. Osoby słabe, chore lub w podeszłym wieku mogą je wykonywać, jeśli ich skóra jest wystarczająco elastyczna i nie uszkodzona. Praktyka z użyciem przyborów oddziałuje na cały organizm. Możesz ćwiczyć delikatnie lub mocniej, jednak zawsze tak, aby nie uszkodzić skóry.

Przed i po wykonywaniu ćwiczeń z użyciem przyborów możesz wykonać ćwiczenia *qigong* w celu otwarcia (przed rozpoczęciem ćwiczeń) lub zamknięcia (po zakończeniu ćwiczeń) zakończeń meridianów, a także w celu odblokowywania punktów akupunkturowych, wzmocnienia cyrkulacji *qi* i krążenia krwi oraz siły mięśni. Po pewnym czasie regularne wykonywanie ćwiczeń z użyciem drewnianej łopaty, drewnianego tłuczka, drewnianego młotka, podłużnego worka wypełnionego kamieniami (tzw. kamiennej torby) oraz worka treningowego wypełnionego piaskiem, przyniosą oczekiwany pełny efekt zdrowotny.

Z pośród wyżej wymienionych przyborów, drewniana łopata jest najczęściej używana przez mnichów, gdyż w każdym klasztorze lub domostwie w którym przebywali, z reguły ją posiadano, mogli więc nią ćwiczyć, kiedy i ile tylko chcieli.

* *
*

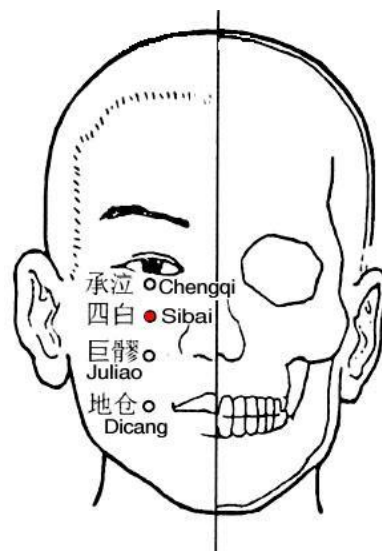
Wzmacniaj swoją odporność i siłę postępując w zgodzie z prawami niebios oraz czystym i otwartym sercem, a zyskasz wewnętrzny i zewnętrzny spokój. Bądź świadomy i zdeterminowany w swej drodze duchowego rozwoju, pamiętajając jednak, że jesteś także cielesny. Jeśli jesteś młody, twoje serce jest młode, a ciało jędrne, silne i piękne jak u młodego boga. Tryskasz wówczas młodzieńczą energią i wprost imponującą siłą do każdej pracy. Łatwo wtedy popaść w próżność i samozachwył. Wspominam o tym, gdyż w okresie wstępnego oczyszczania się również będziesz odczuwał znaczący wzrost energii oraz siły fizycznej i duchowej. Twoja moc wzrośnie wielokrotnie.

* *
*

Wykonuj ćwiczenia codziennie trzykrotnie, co najmniej przez sto dni, a z pewnością osiągniesz założony efekt. Jeśli poczujesz wcześniej, że osiągnąłeś pełnię sił, możesz ćwiczyć jedynie dwa razy dziennie. Od tej chwili będziesz w stanie codziennie wydajnie i ciężko pracować, gdyż zgromadzona w tobie siła fizyczna i wewnętrzna moc będą na równi wielkie i skupione, a umysł stanowczy i uważny. Osiągnięcie sukcesu wynika ze świadomości umysłu. Od chwili, gdy staniesz się w pełni świadomy wszystkiego, co czynisz, możesz wykonywać ćwiczenia jedynie raz dziennie.

* *
*

Na zaawansowanym poziomie praktyki wykorzystaj kamienną torbę do wyrzeźbienia, wzmocnienia i uodpornienia całego swojego ciała na szkodliwe czynniki zewnętrzne i wewnętrzne. Trening z kamienną torbą przemieni całe twoje ciało. Wewnętrzny obieg *qi* nie jest tajemnicą i choć kierowanie nim jest trudne, jest niezwykle ważne. W trakcie hartowania ciała za pomocą oklepywania się kamienną torbą lub innymi przyborami unikaj uderzania nimi w punkty akupunkturowe na powierzchni swojego ciała, gdyż wówczas wewnętrzny obieg *qi* może zostać odcięty, w wyniku czego przepływ *qi* ustanie, a twoje ciało obumrze. Jest to szczególnie prawdopodobne, gdy uderzysz się w jakiś z „punktów śmierci”. Przykładowo: jeśli nierozważnie uderzysz się w punkt *sibai* (rys. 1) usytuowany na powierzchni twarzy, zaburzysz swobodny przepływ krwi oraz odetniesz przepływ *qi* przez punkty akupunkturowe usytuowane przy nim, przez co szybko osłabniesz, odczuwając to w całym ciele, we włosach (zaczną wypadać), stawach, ścięgnach, kościach, a nawet w oczach, ponieważ są one z sobą wewnętrznie połączone. Po takim zdarzeniu cała twoja siła gwałtownie zmaleje. Wkrocz zatem ostrożnie i roztropnie na złotą drogę fizycznej i duchowej przemiany, mądrze budując solidną i niewidzialną tarczę chroniącą cię przed różnymi szkodliwymi czynnikami.



Rys. 1. Rysunek z sieci Web obrazujący usytuowanie punktu *sibai* na powierzchni twarzy

* *
*

Gdy zwiększy się twoja wrażliwość, wówczas to, co wewnątrz i to co na zewnątrz, choć są różne, staną się dla ciebie na równi rozpoznawalne. Zewnętrzna siła fizyczna zawarta w ruchach ćwiczeń posiada w sobie wielką wewnętrzną moc. Gdy kości są zdrowe, twarde, mocne i jędrne, mogą być wykorzystywane dla osiągnięcia korzyści zewnętrznych, a te z kolei zwrótnie – do wspierania korzyści wewnętrznych. Korzyści zewnętrzne mają zatem swoje korzenie we wnętrzu, a siła fizyczna (chiń. *li*) w esencji (chiń. *jing*).

* *
*

Proces wzmocnienia i udoskonalania ciała fizycznego opiera się na ośmiu krokach.

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe
2. Wstawanie i unoszenie ciężkich przedmiotów
3. Kucanie i powolne opuszczanie ciężkich przedmiotów
4. Wielokrotne wykonywanie złożonych kombinacji ruchowych
5. Rozciąganie mięśni i ścięgien oraz zwiększanie elastyczności stawów
6. Oklepywanie ciała (chiń. *pai da*) w celu uodpornienia się na urazy i szkodliwe czynniki zewnętrzne
7. Naciskanie
8. Chwytywanie, uderzanie, szarpanie i rozbijanie uderzeniami rozmaitych przedmiotów

W celu wytrenowania ciała w oparciu o powyższą metodykę wykonuj określone ćwiczenia codziennie przez okrągły rok, powtarzając je wielokrotnie każdego dnia. Praktykuj je codziennie trzykrotnie, każdorazowo przez czas spalania się, jednego po drugim, dwóch kadzideł – w sumie więc, w ciągu jednego dnia ćwicz przez czas spalania się sześciu kadzideł. Jest to długotrwały i mozolny proces prowadzący do zbudowania wielkiej i trwałej siły oraz solidnej odporności całego ciała na szkodliwe czynniki wewnętrzne i zewnętrzne.

Ćwicząc regularnie i z zaangażowaniem, zlikwidujesz w sobie wiele słabości, pokonasz smutek, opanujesz wybuchy złości i złe emocje, przestaniesz przeklinać i złorzeczyć oraz zwać winę za swoje niewłaściwe uczynki na inne osoby. Wówczas patrząc na siebie oraz na twoje postępowanie, nawet głusi będą cię słuchać, odczuwając bezdźwięczny i szlachetny szept promieniujący z twojego serca.

Zauważ, że od czasów starożytnych ludzkie ciało niewiele się zmieniło, więc obecnie działania prowadzące do osiągnięcia niebiańskiej harmonii nie wymagają włożenia w nie większego wysiłku, niż miało to miejsce dawniej. Jeśli właściwie podążasz powyższą drogą ośmiu kroków pozostawioną nam przez naszych świętych przodków, wykonując je kolejno po sobie, zwiększysz swoją moc i posiadasz osiem cennych wartości, a także w pełni skorzystasz z dobrodziejstw zdrowego i długiego życia.

* *
*

Najpopularniejszą metodą prowadzącą do oczyszczenia i usunięcia z organizmu starej i mętnej wodnej *qi* jest praktyka *qigong* prowadząca do napełnienia energią *qi* meridianu *du* przypominającego kształtem literę „J”. Dokonuje się to w trakcie wykonywania ćwiczeń *qigong* oraz dodatkowo z mocy uzyskiwanej wówczas z prawidłowego oddychania. W wyniku tego meridian *du* zostaje rozgrzany (dosł. „rozgrzeje się, aż *qi* będzie się w nim gotować”), a wodna *qi* ulega oczyszczeniu.

Taki sam efekt można również osiągnąć spożywając gorącą zupę sporządzoną z pewnej ilości mięsa węża, jego zmielonej skóry i kości oraz lukrecji. Należy ją spożywać raz lub dwa razy dziennie, za każdym razem biorąc po posiłku gorącą kąpiel, tzn. również raz lub dwa razy dziennie.

* *
*

Zdarza się, że przepływ *qi* w meridianach jest zaburzony lub zamknięty. Nie masz wtedy siły, aby ciężko trenować i nie powinieneś tego robić. Gdy znajdziesz się w takiej sytuacji, w pierwszej kolejności powinieneś udrożnić przepływ *qi* w meridianach. Aby tego dokonać, w ciągu dnia unikaj wszelkiego rozproszenia i codziennie praktykuj regularnie *qigong* Małego Niebiańskiego Obiegu Energetycznego (chiń. *xiao zhou tian*). Czyn tak przez trzysta dni. W wyniku tej praktyki twoje meridiany zostaną udrożnione, a duch się wzmocni, stając się twoją główną i sekretną siłą, za którą posłusznie będzie podążać ciało. W ciągu pierwszych stu dni praktyki efekty będą niewielkie lub nawet niedostrzegalne, lecz nie rezygnuj, gdyż dopiero po tym okresie nabędziesz umiejętność oddziaływania na swoje wnętrze, świadomie likwidując zastój *qi* i zwiększając jej przepływ w meridianach. Praktykuj każdego dnia prowadząc *qi* jedynie w obrębie dwóch meridianów, tj. *ren* i *du*, nie więcej. Gdy pozostanie pięćdziesiąt dni do końca trzystudniowego okresu praktyki, ćwicz codziennie tak samo, jak dotąd, bez żadnych zmian, a twoje życie ulegnie odnowie. W swoim postępowaniu bądź jednocześnie ostrożny i konsekwentny. Nie używaj *qi* bez wyraźnego i uzasadnionego powodu. Pracuj z *qi* ćwicząc *qigong*, ponieważ te działania są fundamentem budowania silnej i stabilnej postawy etyczno-moralnej oraz silnego i zdrowego wnętrza ciała z wzajemnym i właściwie skoordynowanym funkcjonowaniem znajdujących się z nim narządów.

Masaż i automasaż

Ważnymi elementami uzupełniającym praktykę *qigong* są masaż oraz automasaż. Utrwalają one i wzmacniają pozytywne efekty zdrowotne uzyskiwane w wyniku wykonywania ćwiczeń *qigong*. Właściwie wykonany automasaż za pomocą dłoni lub przyborów, lub masaż wykonany przez drugą osobę za pomocą dłoni, stóp lub przyborów, wzmacnia cały organizm, utrzymując ciało silne wewnątrz i zewnątrz, odporniejsze na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych, zharmonizowane bioenergetycznie oraz pozbawione wszelkich wewnętrznych blokad.

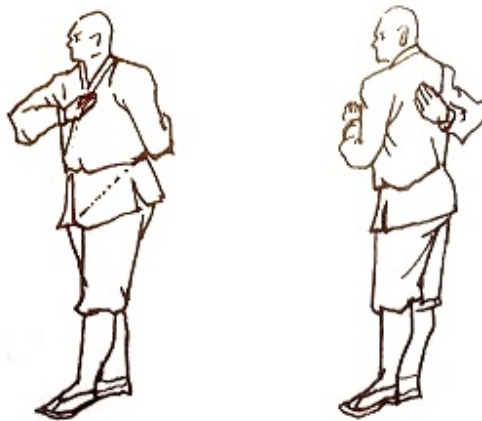
* *
*

Masaż wspomaga praktykę *qigong*. Przed rozpoczęciem wykonywania automasażu lub poddania się masażowi, napełnij dolny *dantian* wodną *qi*, a następnie skieruj jej strumień do pleców w celu napełnienia nią znajdujących się w nich meridianów. Napełnij bioenergią *qi* osiem głównych meridianów docierających do ramion i szyi, a następnie meridian *ren* biegnący przednią osią ciała. Po napełnieniu energią *qi* meridianów *ren* i *du* poświęć wystarczająco wiele czasu na praktykę *qigong* w celu udrożnienia ich i doprowadzenia do swobodnego przepływu nimi *qi*. Nie sposób spowolnić procesów starzenia i oddalić chwilę śmierci bez nieskrępowanej cyrkulacji *qi* we wnętrzu ciała.

* *
*

Mięśnie po obu stronach kręgosłupa doskonale poddają się masażowi za pomocą dłoni i masaż ten jest stosunkowo prosty do wykonania. Poddawaj się masażowi pleców trzykrotnie każdego dnia, przez wiele tygodni. Masuj lub bądź masowany trzykrotnie każdego dnia, każdorazowo przez czas spalania się kolejno po sobie dwóch kadzideł. Łącznie w ciągu doby podczas trzech masaży masuj inną osobę lub samemu bądź masowany przez czas spalania się sześciu kadzideł. Masuj plecy ruchami w górę i w dół oraz w lewo i w prawo. Sto dni takiej wytrwałej praktyki spowoduje, że twoje ciało stanie się elastyczne i odporne na szkodliwe czynniki zewnętrzne, a mięśnie po ich napięciu twarde jak górską grań. Choćby wówczas zaatakowało cię jednocześnie nawet sto chorób, nic nie zdziałają i nie przełamają twojej odporności, gdyż twoje zbiorniki *qi* będą pełne, ciało sprawne, a energetyczna tarcza wokół ciebie silna i szczelna.

Oklepywanie ciała dłońmi oraz ostukiwanie palcami dłoni



Rys. 2. Rysunki pochodzące z chińskiej języcznej książki *Shaolin Wushu* autorstwa Chang Qinga, wyd. Chiny 1991 r.

Przed rozpoczęciem ostukiwania ciała palcami dłoni rozgrzej dłonie, pocierając nimi o siebie. Dzięki temu zgromadzisz w nich dużą ilość *qi* i będzie ona równa i gładka. Aby pobudzić w swoim ciele cyrkulację krwi i przepływ *qi*, ostukuj się codziennie trzykrotnie dłońmi i ich palcami, rozpoczynając każdego dnia o świcie. Najpierw oklepuj i ostukuj swoje ciało prawą dłonią, a następnie lewą. Gdy minie sto dni, znajdziesz się w połowie podstawowego okresu treningu tą metodą. Od tego dnia rozpoczynaj każdy kolejny trening od oklepywania i ostukiwania ciała najpierw lewą dłonią i jej palcami, a dopiero potem prawą dłonią i jej palcami. Ćwicz tak przez kolejnych sto dni. Ogranicz łączny czas codziennego oklepywania się dłońmi i ich palcami do czasu spalania się sześciu kadzideł, tzn. każdy trening powinien trwać przez czas spalania się dwóch kadzideł, jednego po drugim.

* *
*

Unieś prawą dłoń nad lewe ramię i ostukaj końcami palców wskazującego i środkowego tylną część lewego ramienia oraz górną część pleców, pomiędzy ramieniem i karkiem. Gdy to wykonasz, zrób to samo palcami lewej dłoni w odniesieniu do prawego ramienia

i górnej części pleców z prawej strony ciała. Na koniec ostukaj delikatnie i z wyczuciem ośmioma palcami dłoni (tj. wszystkimi palcami z wyjątkiem kciuków) górną i tylną część głowy. Uderzaj palcami w głowę delikatnie tak, jak to czynisz, gdy zamierzasz strącić końcami palców ze stołu karalucha.

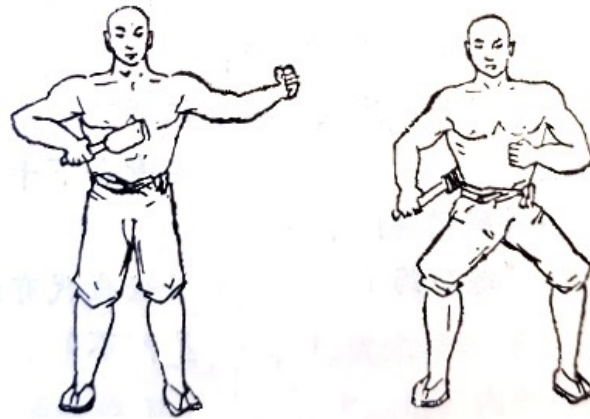
* *
*

Oklepuj dłońmi z wyczuciem swoją twarz oraz swobodnie i losowo całe ciało. Czyń tak dzień po dniu, tydzień po tygodniu, miesiąc po miesiącu, przez trzysta kolejnych dni, aż do osiągnięcia pełnej odporności na choroby. Po tym okresie możesz bez uszczerbku na zdrowiu przyjmować uderzenia zadawane otwartymi dłońmi przez inne osoby, wymierzone w dowolne miejsce twojego ciała, a nawet spróbować przyjąć od nich kilka solidnych ciosów w tułów.

* *
*

Gdy wdechy i wydechy są równe i spokojne, oddech staje się miarowy i głęboki, a każdy wdech równomiernie napełnia płuca powietrzem i w wystarczającym stopniu dotlenia ciało. Gdy ma to miejsce, twoja moc i odwaga zauważalnie wzrosną. Jeśli jednak oddychasz nierówno i zbyt szybko, osiągnięte w trakcie takiego oddechu korzyści z wykonywanych przez ciebie ćwiczeń będą niepełne.

Metoda treningowa z wykorzystaniem drewnianej klepki



Rys. 3. Rysunki z Encyklopedii Shaolin Kung Fu autorstwa mnicha Shi Deqiana przedstawiające shaolińskich mnichów oklepujących swój tułów drewnianą klepką

Na początku i na końcu treningu oczyszczenia powinienes wzmacniać i uodparniać swoją skórę poprzez pocieranie i oklepywanie jej drewnianą klepką. Czyń to ruchami przypominającymi polerowanie dna metalowego garnka pękiem suchej trawy. Najpierw delikatnie pocieraj jej końcem skórę i gładź ją okrężnymi ruchami tak, jakbyś polerował tarczę księżycy, a następnie oklepuj nią ciało, aby usunąć z wnętrza kości szkodliwe produkty przemiany materii (dosł. „aby wypalić i wydalić z kości i ciała wszelkie plwociny”). Powiada się, że ćwiczenia z użyciem drewnianej klepki powodują wszechstronny rozwój ciała, podobny do rozkwitu kwiatu hibiskusa. Ćwiczenia z użyciem drewnianej klepki stanowią odrębną i kompletną metodę treningową.

Metoda treningowa obmywania dłoni i przedramion wodą

Po treningu *qigong* wykonaj ćwiczenia wzmacniania siły rąk i uodporniania ich na urazy, a gdy je zakończysz, zastosuj dodatkowo metodę obmywania rąk wodą. Rozpocznij od naprzemiennego obmywania dłoni gorącą wodą, uprzednio podgrzaną w garnku. Wykonuj to do czasu, aż woda w garnku ostygnie i stanie się jedyne ciepła, osiągając temperaturę psiego ciała. Zgodnie z tą metodą rozpocznij od obmywania swoich dłoni wodą jedynie do poziomu nadgarstków, a po pewnym czasie obmywaj ręce do połowy, tj. do poziomu łokci. Zakończywszy obmywanie dłoni i przedramion nie susz ich, aby jak najdłużej wykorzystać ciepło, które wniknęło do nich z wnętrza wody. Nie marnuj go, lecz potrząsając dłońmi i machając rękami, doprowadź do ich stopniowego ochłodzenia się. Dłonie i ręce powinny same naturalnie wyschnąć bez ich wycierania. Poruszaj rękami tak, jakbyś potrząsał kajdanami. Potrząsaj jednocześnie dłońmi oraz ich palcami, aż po ich końce. Potrząsanie palcami dłoni jest sposobem ich wewnętrznego ożywienia, lepszego ukrwienia i napełnienia siłą.

Metoda treningowa z wykorzystaniem wiadra wypełnionego ziarnami fasoli

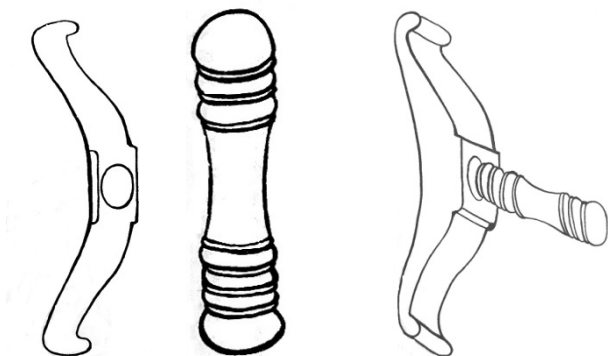


Rys. 4. Rysunki pochodzące z chińskiej książki *Shaolin Wushu* autorstwa Chang Qinga, wyd. Chiny 1991 r.

Zmieszaj w wiadrze dwa typy ziaren fasoli, tj. zielone i czarne. Mieszaj je dłońmi nie chwytając ich i nie wyjmując, lecz jedynie długotrwanie mieszając i zagarniając niezliczoną ilość razy. Oddychaj przy tym głęboko, aby powietrze poprzez płuca dostało się do krwi i za jej pomocą dotleniło mięśnie. W kolejnym etapie tej metody podgrzej na ogniu wiadro wypełnione ziarnami fasoli, a następnie gładź oraz mieszaj je dłońmi w wiadrze. W czasie, gdy będziesz to czynił, ziarna fasoli będą z gorąca pękać i trzaskać. To normalne. Wykonując to ćwiczenie, wzmocnisz swoje kości, pogrubisz oraz uodpornisz skórę dłoni i przedramion na czynniki zewnętrzne. Jeśli będziesz wykonywał to ćwiczenie długotrwanie i regularnie, wówczas każdorazowo tlen z wdychanego powietrza (dosł. „powietrze”) i *qi* będą docierały wraz z krwią do rąk, wypełniając je siłą. Twoja skóra stopniowo stanie się twarda i wytrzymała jak powięź, ochraniając znajdujące się pod nią mięśnie, ścięgna i kości. Osiągnięcie tego nie jest trudne. Jeśli nie będziesz praktykował tej metody, twoje dłonie i pięści będą delikatne i podatne na urazy tak, jak płatki kwiatu lotosu. Gdy będąc delikatnym zostaniesz zmuszony do walki i uderzenia przeciwnika, lepiej nie używaj do tego dłoni ani pięści, lecz zamiast tego poszukaj i użyj chwyconego i trzymanego w dłoni

kamienia. Najrozsądniej jednak będzie, jeśli unikniesz walki i wytrenujesz swoje ciało tak, aby stało się twarde i odporne na urazy jak skała, i abyś uderzeniami nieuzbrojonych dłoni mógł walczyć nawet z lwem. Ta metoda budowania odporności i siły posiada swoje źródło we wnętrzu kości i jest wspomagana cyrkulacją *qi* w tzw. Małym Niebiańskim Obiegu Energetycznym (chiń. *xiao zhou tian*), meridianami *ren* i *du*. Dzięki temu oddziałuje ona zarówno na ścięgna znajdujące się głębiej we wnętrzu dłoni i rąk, jak i na mięśnie rąk położone tuż pod powierzchnią skóry i widoczne w chwili ich napięcia. Gdy jesteś zdrowy i wewnętrznie silny, twoje ścięgna są mocne i gładkie, skóra delikatna i w znakomitej kondycji, a tarcza ochronna z *qi* gruba i szczelna, jeśli natomiast energia *qi* otaczająca twoje ciało nie jest mocna, będziesz słaby, a twoja skóra cienka, nieelastyczna, szorstka i stara. Gdy twoje dłonie są wewnętrznie nawilżone przez przepływ krwi naczyniami krwionośnymi i energetycznie odżywione przez *qi*, ścięgna w obszarze nadgarstków będą elastyczne, a ręce bez problemu będą się zginać w nadgarstkach tak, jak ciało i ogon skorpiona. *Qi* otaczająca dłonie i ręce utworzy płynny, elastyczny, energetyczny plaster podobny do placka, który tak, jak ogon skorpiona lub bransoleta, unosić się będzie w powietrzu wokół twoich dłoni, nadgarstków i rąk, wypływając z ich wnętrza poza skórę. Jej moc doda ci siły i podtrzyma zdrowie. To bezcenny skarb!

Metoda treningowa za pomocą przyrządu podobnego do fragmentu łopaty buddyjskiego mnicha



Rys. 5.

Rys. 6.

Rys. 7.



Fot. 3.

Rys. 5 – 6. Rękojeść oraz drzewce będące częściami składowymi przyrządu treningowego podobnego do fragmentu łopaty buddyjskiego mnicha

Rys. 7. Przyrząd treningowy podobny do fragmentu łopaty buddyjskiego mnicha

Powyższe rysunki zostały wykonane przez shaolińskich mnichów.

Fot. 3. Zdjęcie fragmentu naściennego fresku w Pawilonie Białej Szaty w klasztorze Shaolin – po lewej stronie widoczna jest postać niosąca na ramieniu kosz oraz płócienny tobołek owinięty wokół żerdzi łopaty buddyjskiego mnicha posiadającej charakterystyczne sierpowate zakończenie spełniające funkcję rękojeści (fot. S. Pawłowski)

Powyższy przyrząd treningowy (rys. 7) składa się z dwóch drewnianych elementów, które po połączeniu z sobą mają kształt podobny do końcowego odcinka łopaty buddyjskiego mnicha (fot. 3). Element nawiązujący kształtem do sierpa księżycy (rys. 5) zostaje połączony z podłużną, drewnianą rączką (rys. 6). Przyrząd ten jest wykorzystywany do praktykowania zaawansowanych ćwiczeń hartowania górnych partii ciała. Środkowa, walcowata i podłużna część przyrządu posiada długość 13 cm i średnicę ok. 5 cm. Jej trzycentymetrowy krańcowy odcinek zostaje zaklinowany w otworze sierpowatej rękojeści, stąd długość rączki po połączeniu elementów wynosi ok. 10 cm. Metoda hartowania ciała za pomocą tego przyboru nosi nazwę *Ćwiczeń hartujących ze stylu żurawia*. Sierpowata rękojeść przeznaczona jest do treningu dolnych partii ciała, posiada długość 12 cm, szerokość 3 cm i grubość 5 cm. Obie strony sierpowatej rękojeści są zaokrąglone, symetryczne, obustronnie zakończone kształtem zbliżonym do niewielkiego haka oraz przedzielone centralnie usytuowanym otworem na rączkę. Jej hakowate zakończenia posiadają szerokość 1 cm i długość ok. 3 cm.

W przypadku prawdziwej i właściwie wykonanej drewnianej łopaty buddyjskiego mnicha, płaska drewniana łopata osadzona jest na przeciwnym w stosunku do sierpowatej rękojeści końcu drzewca, posiada zaokrągloną krawędź zewnętrzną, grubość przy drzewcu ok. 3 cm i długość ok. 14 cm. W miejscu jej połączenia z drzewcem jest ona szersza i grubsza, natomiast na końcu, nieco węższa i znacznie cieńsza. Począwszy od miejsca jej połączenia z drzewcem, jej grubość stopniowo maleje, aż do zaokrąglonej krawędzi, a jej końcowy odcinek jest na tyle cienki, że staje się przez to elastyczny. Jeśli zatem mnich używa do treningu prawdziwej drewnianej łopaty buddyjskiego mnicha, wykorzystuje do tego oba jej końce – drewnianą łopatę do oklepywania siebie jej płaską powierzchnią, zaś jej zaokrągloną i elastyczną krawędź do naciskania i walcowania ciała.

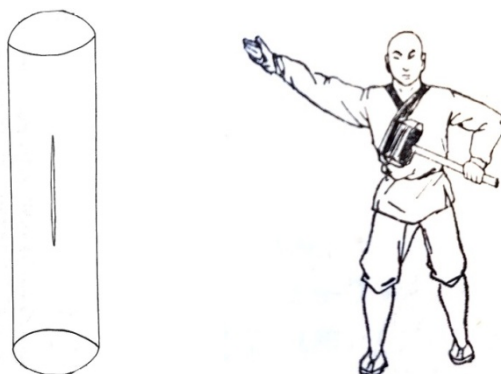
Trening z wykorzystaniem drewnianego tłuczka

Właściwie wykonany ćwiczebny drewniany tłuczek posiada długość ok. 18 cm, a jego środkowa część średnicę od 1,5 do ok. 5 cm. Jeden jego koniec jest zaokrąglony, a drugi szpiczasty. Z powodu swojego kształtu jest on potocznie nazywany „nogą żurawia”. Grubszą, kulistą część wykorzystuje się do masowania ciała oraz ugniatania określonych jego obszarów ruchami podobnymi do ugniatania tłuczkiem ziół w moździerz, natomiast jego ostre zakończenie służy do wywierania na ciało punktowego ucisku (klawiterapii), tj. działania pośredniego pomiędzy akupresurą i akupunkturą, aktywnie oddziałującego na zakończenia meridianów i usprawniającego w nich cyrkulację *qi*.



Rys. 8. Drewniany tłuczek (rysunek pochodzi z jednej ze stron książki z zapiskami shaolińskich mnichów)

Trening z wykorzystaniem drewnianego młotka



Rys. 9. Rysunek obucha drewnianego młotka (widok od góry) pochodzący z jednej ze stron księgi z kopiami rękopisów shaolińskich mnichów

Rys. 10. Rysunek mnicha hartującego swój tułów za pomocą młotka pochodzący z Encyklopedii Shaolin Kung Fu autorstwa mnicha Shi Deqiana

Obuch drewnianego młotka odpowiedni do treningu hartowania ciała posiada walcowaty kształt, długość ok. 30 cm oraz obwód wynoszący ok. 12 cm. Końcowy odcinek jego rękojęści powinien być szeroki i gruby, natomiast odcinek bliższy obucha – węższy i nieco spiczasty. Dzięki temu, po uchwyceniu rękojęści, nie będzie się ona wysuwała z dłoni. Drewniany młotek tak, jak łopata buddyjskiego mnicha, jest również zaliczany do przyrządów treningowych używanych w shaolińskim stylu żurawia.

Metoda treningowa wykorzystująca podłużny worek wypełniony kamieniami (kamienną torbę)

Możesz używać kamienną torbę do treningu, kiedy tylko zechcesz, nawet przed rozpoczęciem innych ćwiczeń, jednakże zanim zaczniesz nią oklepywać swoje ciało, najpierw ostukaj je za pomocą palców dłoni. Ostukuj ciało czterema palcami dłoni, tj. palcem wskazującym, środkowym, serdecznym i małym. Nie ostukuj ciała kciukami. Do ostukiwania ramion, przodu i boków ciała używaj spodnich stron palców, natomiast do oklepywania pleców użyj grzbietów palców dłoni (rys. 2).

Rozpocznij ostukiwanie swojego ciała, wykonując je najpierw palcami prawej dłoni. Ostukaj nimi lewe ramię, a następnie lewą stronę ciała. Gdy to zrobisz, wykonaj te same czynności palcami lewej dłoni, ostukując nimi prawe ramię i prawą stronę ciała. W następnej kolejności ostukaj grzbietami palców dłoni swoje plecy, używając do tego najpierw prawej, a następnie lewej dłoni.



Rys. 11. Rysunek podłużnego worka wypełnionego kamieniami, tzw. kamiennej torby, pochodzący z księgi z kopiami rękopisów shaolińskich mnichów

Metoda treningowa z użyciem kamiennej torby wzmacnia zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne powłoki ciała. Gdy organizm jest nią regularnie ostukiwany, samoistnie stara się przebudować począwszy od wnętrza, wzmocnić i uodpornić na uderzenia, zwiększając swoją odporność na wszelkie zewnętrzne czynniki. Powiada się, że podstawowy, lecz solidny trening z użyciem kamiennej torby obejmujący i oddziałujący na całe ciało powinien trwać co najmniej cztery miesiące, w przeciągu maja, czerwca, lipca i sierpnia, tzn. łącznie co najmniej sto dwadzieścia dni, natomiast późniejsza praktyka, trwająca do końca grudnia, powinna obejmować ostukiwanie głównie dolnych partii ciała.

Kamienna torba treningowa powinna zostać uszyta z cienkiego materiału i posiadać kształt cylindra. W treningu przebudowy i hartowania ciała używane są torby o różnej wielkości i długości. Z reguły posiadają one długość 50, 25 lub 15 cm. Jeśli wypełniających torbę kamieni jest w niej zbyt mało, staje się ona luźna, traci swój kształt i rozmiar oraz tworzą się w niej puste przestrzenie, co utrudnia prawidłowe wykonywanie ćwiczeń z jej pomocą. Tak zwaną dużą torbę – o długości ok. 50 cm, wypełnia się kamieniami, każdy o wadze około jednego kilograma. Średnią torbę o długości ok. 25 cm powinno wypełniać dwanaście kamieni o zbliżonym do siebie ciężarze i wielkości, a sama torba powinna mieć wielkość połowy kota. Najmniejsza kamienna torba o długości około 15 cm powinna mieć grubość ok. 3 cm i zostać wypełniona drobnymi kamykami. W czasie zimy należy używać torby owiniętej dodatkowo drobno tkanym materiałem, natomiast przed nastaniem lata, owiniętej jedwabiem. Użyj do tego materiału lub jedwabiu w kolorze niebieskim, obszywając nim cylindryczną płócienną torbę na całej jej długości, zaokrąglając materiał wszędzie tak, aby wyglądał jak idealnie dopasowana do niej rozmiarowo kieszeń. Po wypełnieniu torby kamieniami zaszyj ją tak dokładnie, aby nie mógł z niej wypaść ani jeden kamyczek. Również ten przybór treningowy jest wykorzystywany przez adeptów shaolińskiego stylu żurawia.

* *
*

Zanim rozpoczniesz wykonywać ćwiczenia z użyciem kamiennej torby, stań nieruchomo lub kucznij na macie, wyobrażając sobie swoje ciało jako świetliste i iluminujące na wszystkie strony energią *qi*. To wyobrażenie zawiera w sobie przewodni zamysł wykonywania tego ćwiczenia oraz jego ostateczny cel. Gdy to uczynisz, wyzwolisz w sobie wspaniałego, promiennego i silnego ducha niezbędnego do tego typu praktyki. Gdy to nastąpi, wypowiedz święte słowa, a następnie rozpocznij wykonywanie ćwiczeń z użyciem kamiennej torby.

* *
*

Istnieje odrębna grupa ćwiczeń z wykorzystaniem kamiennej torby o nazwie *pięciomiesięczny trening za pomocą kamiennej torby*. Mają one na celu uodpornienie na urazy pośladków oraz moszny, gdyż jest to przydatne w przypadku treningu sztuki walki. W ramach tej metody istnieje pięć sposobów objęcia ciała kamienną torbą. Aby uzyskać odporność na urazy powyższych obszarów ciała, należy ćwiczyć przez dłuższy czas, aż do chwili, gdy skóra moszny zgrubieje i stanie się odporna na urazy, a podłużny szew skórny na niej twardy jak kość. Wówczas będzie ona cała odporna na uderzenia, a jej

skóra twarda i mocna. Podstawowy trening uodporniania tego obszaru ciała powinien trwać co najmniej sto dni, lecz z reguły trwa znacznie dłużej. Po trzech miesiącach codziennych treningów nadejdzie pożądaný efekt twoich wysiłków, a hartowane obszary ciała staną się znacznie bardziej odporne na urazy.

* *
*

Na poziomie kości ogonowej i krzyżowej meridiany *du* i *chong* stykają się z sobą. Jeśli chcesz osiągnąć sukces wykonując ćwiczenia *pięciomiesięcznego treningu za pomocą kamiennej torby*, poprowadź przed ich rozpoczęciem *qi* z meridianu *du* przylegającego z zewnątrz do kości ogonowej i krzyżowej oraz z meridianu *chong* w dół, skupiając ją w kroczu oraz mosznie.

* *
*

Droga utwardzania i uodporniania tułowia uderzeniami zadawanymi kamienną torbą powinna przebiegać począwszy od szyi, następnie bieć w dół, w kierunku i do poziomu serca, po czym od poziomu serca do poziomu żeber, a na koniec należy utwardzać i hartować ramiona.

* *
*

Obijaj kamienną torbą swój tułów z obu jego stron, od góry w dół, aż do żeber na poziomie serca. Ćwicz tak codziennie do czasu, aż obijany obszar ciała zostanie należycie uodporniony na urazy oraz solidnie utwardzony. Nie zapominaj, że jest to obszar krzyżowania i łączenia się kości w obrębie stawów tułowia, zarówno w jego wnętrzu, jak i powierzchniowo. Ćwicz zatem rozważnie, aby nie wyrządzić sobie krzywdy.

* *
*

Na początku powinieneś ćwiczyć trzy razy dziennie, nie uderzając się kamienną torbą mocno, lecz oklepując się nią z wyczuciem. Każdorazowo ćwicz przez czas spalania się kolejno po sobie dwóch kadzideł, czyli łącznie każdego dnia praktykuj przez czas spalania się sześciu kadzideł. Pamiętaj jednak, że jeden trening trwający przez czas spalania się sześciu kadzideł nie będą tym samym, co trzy treningi, każdy o długości spalania się kolejno po sobie dwóch kadzideł, gdyż będzie on zbyt długi i jest niewskazany. Przed zakończeniem treningu zwróć uwagę, aby twój oddech powrócił do normy i ponownie stał się miarowy i głęboki. Każdy oddech powinien optymalnie wentylować twoje płuca – wdechy napełniać je świeżym powietrzem, a wydechy usuwać z nich stare i zużyte powietrze.

* *
*

Metodyczne wykonywanie ćwiczeń z użyciem kamiennej torby trwa długo, lecz gdy w wyniku ich praktykowania moc cię wypełni, będzie się w tobie długo utrzymywać. Najkorzystniej będzie, jeśli rozpoczniesz ćwiczyć tą metodą przed nadejściem lata lub ostatecznie na samym jego początku. Nie rozpoczynaj praktyki w środku lata, gdy jest już

gorąco. Gdy już zaczniesz ćwiczyć, nie przerywaj pod żadnym pozorem aż do samego końca, gdyż aby osiągnąć założony efekt, nie wolno ci zrobić przerwy nawet na jeden dzień. Jeśli to uczynisz, nieodwracalnie zaprzepaścisz osiągnięte uprzednio pozytywne efekty. Jeśli nie zdołałeś rozpocząć praktyki przed nadejściem lata, zdecyduj się na to dopiero we wrześniu i kontynuuj wykonywanie ćwiczeń w październiku, listopadzie i grudniu, gdyż codzienne ich wykonywanie powinno trwać co najmniej przez sto dwadzieścia dni. Najkorzystniej jednak będzie, jeśli będziesz je praktykował dłużej, tj. przez dwieście dni.

* *
*

Przed rozpoczęciem praktyki tą metodą musisz uprzednio napełnić wodną *qi* zbiorniki, meridiany oraz narządy wewnętrzne w swoim ciele. Aby tego dokonać, w pierwszej kolejności doprowadź ją do biegnącego wzdłuż kręgosłupa meridianu *du* i napełnij go nią.

* *
*

Jeśli bywasz przygnębiony, możesz temu zaradzić wykorzystując metodę treningową z użyciem kamiennej torby.

* *
*

Po stu dwudziestu dniach treningu, tj. po upływie maja, czerwca, lipca i sierpnia twoje wysiłki powinny przynieść spodziewany efekt, a twój tułów regularnie obijany z obu stron, od samego dołu, przez poziom żeber, do wysokości serca, zostanie solidnie utwardzony i uodporniony na szkodliwe czynniki zewnętrzne.

* *
*

W wyniku treningu z użyciem kamiennej torby energia *qi* zostaje stopniowo i naturalnie oczyszczona, krew będzie płynąć w naczyniach krwionośnych bez zatrzymań, harmonijnie i swobodnie, a twoja skóra stanie się zdrowa i gładka.

Metoda treningowa wykorzystująca bambusową lub stalową miotłkę



Fot. 4



Fot. 5



Fot. 6



Fot. 7

Fot. 4 – 5. Zdjęcia z sieci Web przedstawiające stalowe miotłki treningowe

Fot. 6 – 7. Zdjęcia z sieci Web przedstawiające bambusowe miotłki treningowe

Podobnie, jak miało to miejsce w przypadku wymienionych poprzednio przyborów, również bambusowa lub stalowa miotłka służy do ostukiwania określonych obszarów ciała. Wibracje wyzwalane w trakcie zadawania nimi uderzeń wnikają głęboko w tkanki i docierają do wnętrza jam szpikowych kości. Szpik kostny zostaje wówczas oczyszczony i naenergetyzowany, na skutek czego funkcjonuje wydajniej krwiotwórczo, a wytwarzane w nim krwinki są zdrowe. Przyczynia się to do spowolnienia procesów starzenia się organizmu oraz podtrzymuje jego wysoką wydolność tlenową.

Metoda treningowa wykorzystująca worek wypełniony piaskiem

Powiada się, że prawie każde małe dziecko, gdy tylko ujrzy wiszący worek, natychmiast do niego podbiega i entuzjastycznie skacząc zaczyna go kopać i zasypywać seriami ciosów pięści. To naturalne. Ćwicz zatem i ty uderzenia w worek za pomocą dłoni i pięści oraz kopnięcia stopami. Na początku wykorzystuj do praktyki worek z tkaniny wypełniony 50 lub 60 kilogramami piasku wymieszanego z ryżem, gdyż worek w całości wypełniony piaskiem jest dla początkującego zbyt ciężki i twardy. Zawieś worek na niezależnym stojaku o kształcie trójnogu, tj. trzech słupach opartych szeroko na podłożu i połączonych z sobą w górnym odcinku. Wykorzystaj zalety tego przyboru, często trenując na nim między innymi dłońmi, jednak nie tylko nimi uderzaj, lecz także chwytaj i szarp tak, jakbyś rzeczywiście chwytał i obejmował nimi tułów przeciwnika, ponieważ umożliwi ci to w trakcie rzeczywistej konfrontacji z nim obszerne i pewne chwycenie oraz objęcie go. Ćwicz także uderzania palcami dłoni, czyniąc to jednak niezwykle precyzyjnie i ostrożnie. Aby wzmocnić siłę palców, codziennie podrzucaj i chwytaj dłońmi kamienie. Każdego dnia wyszukuj nowe kamienie i co pewien czas zwiększaj ich ciężar o jeden lub dwa kilogramy. Używaj wszystkich palców dłoni, aby je chwycić i unieść, po czym upuść i złapać ponownie, zanim spadną na ziemię. Zaczynij od dziesięciu powtórzeń, z czasem zwiększając ich liczbę oraz wielkość i ciężar używanych w treningu kamieni. Siła chwytu palców twoich dłoni szybko się zwiększy i będzie naprawdę potężna.



Fot. 8. Zdjęcie z sieci Web przedstawiające shaolińskich mnichów w trakcie treningu z wykorzystaniem worków wypełnionych piaskiem

Tłumaczenie i opracowanie

Sławomir Pawłowski

Gdynia, kwiecień 2020 r.