

SHAOLIN DAMO QIGONG

Sławomir Pawłowski

Chociaż chińscy bokserzy muszą wykonywać ćwiczenia wewnętrzne, aby osiągnąć wysoki poziom w sztukach walki, praktycy qigong nie muszą uczyć się sztuk walki, aby sięgnąć szczytów swej sztuki.

Stare chińskie powiedzenie

W historii shaolińskich sztuk walki postaci mnicha **Bodhidarmy (Damo)**, twórcy i pierwszego patriarchy **buddyzmu chan** (jap. **zen**) uważana jest za wybitną. Za sprawą swych dzieł, tj. ksiąg **Yi Jin Jing** (Księgi Przemiany Mięśni i Ścięgien) i **Xi Sui Jing** (Księgi Przemiany Szpiku Kostnego) oraz formy **Luohan Shi Ba Shou** (formy Osiemnastu Rąk Buddyjskich Mnichów), tworzących trzy spójne i połączone ze sobą metody buddyjskiego *qigongu*, doprowadził do ewolucji shaolińskich sztuk walki, wskazując nowy i oryginalny kierunek ich rozwoju.

Yi Jin Jing rozwija „**władczą siłę qigong**”. Jest formą ćwiczeń wykonywanych w statycznej postawie ciała, rozwijających i wzmacniających ścięgna (co jest niezwykle istotnym czynnikiem przy uwalnianiu siły w trakcie zadawania uderzeń lub w akcjach obrony), nie wywierających znaczącego wpływu na rozwój i transformację mięśni. Rozwija zdolność kontrolowanego przepływu energii *qi* we wnętrzu własnego organizmu, jak i umiejętność jej transmisji poza obręb własnego ciała. Praktykę Yi Jin Jing stosuje się jako pomocną między innymi w treningu techniki ciosu „Jednego Palca Chan”.

Xi Sui Jing wszechstronnie reguluje równowagę *yin-yang* wnętrza ciała, wzmacnia wydolność układu immunologicznego, integruje czynności wszystkich wewnętrznych organów i systemów, rozwija ducha, buduje zdrowie psychofizyczne całego organizmu. Na Xi Sui Jing składają się zarówno statyczne, jak i dynamiczne ćwiczenia połączone z terapeutycznym automasażem (w tym obszarze genitalnego) ważnych punktów akupunkturowych, jak np. *baihui* (GV 20) i *huiyin* (CV 1).

Luohan Shi Ba Shou jest najbardziej aktywną z powyższych formą ćwiczeń *qigong*. Tworzy ją układ osiemnastu akcji ruchowych mających praktyczne zastosowanie w samoobronie. Poszczególne techniki stymulują szybszy przepływ krwi w naczyniach krwionośnych, a uzupełniając korzystne przemiany ścięgien osiągnięte wskutek praktyki Yi Jin Jing wzmacniają mięśnie. Ruchy, niczym swoista organiczna pompa, naprzemiennie rozciągają i kurczą mięśnie, generując przepływ energii *qi* w całym ciele. Pierwotnie Luohan Shi Ba Shou był pojedynczym układem składającym się z osiemnastu akcji technicznych, podzielonych na dwanaście grup ruchów. Z biegiem czasu został on rozwinięty do osiemnastu odrębnych form samoobrony, z których każda jako odrębna ręka *luohan* została poświęcona jednemu z osiemnastu *luohanów* otaczanych w Chinach czcią. W formach tych nadrzędne znaczenie przywiązuje się do skuteczności bojowej poszczególnych ruchów, natomiast występujące w nich śladowo nieliczne elementy *qigongu* mają drugorzędne znaczenie.

Fundamentem praktyki *Damo qigong* jest rozwój mentalny ćwiczącego wykształcony na bazie filozofii buddyzmu chan. Tradycyjnie młodzi mnisi – nowicjusze dopiero po wykształceniu stabilności emocjonalnej i mocy duchowej, wytworzonych wskutek długotrwałej praktyki siedzącej medytacji chan oraz osiągnięciu określonego poziomu wyszkolenia w podstawowych aktywnych formach shaolińskiego *qigong* mogli rozpocząć naukę *Damo qigong*. Taka kolejność postępowania jest w Shaolin przestrzegana od wieków. Stan umysłu, dzięki któremu możliwym staje się stopienie ze sobą praktyk duchowych i ćwiczeń fizycznych w niepodzielną całość (tj. spontanicznej jedności myślenia i działania w połączeniu z dojrzałością emocjonalną, określanej mianem „umysłu chan”) obrazuje shaolińska przypowieść:

Uczeń zapytał mistrza chan: „Czym jest chan?”
Mistrz odpowiedział: „To nazwa mojego umysłu”.
Wówczas uczeń ponownie zapytał: „Czym jest umysł?”
Mistrz odparł: „Uosobieniem chan”.

Stworzona przez Damo nowatorska koncepcja ćwiczeń psychofizycznych połączyła w sobie studia filozoficzne na temat podstaw i istoty buddyzmu chan, praktykę siedzącej medytacji chan oraz trzy w/w, zintegrowane ze sobą metody aktywnego buddyjskiego *qigongu*.

Chcąc uczyć się *Damo qigong*, uczeń musi przestrzegać pięciu zakazów:

1. Uczeń nie może oddawać się rozrywkom.
2. Uczeń nie może być zadufanym w sobie.
3. Uczeń nie może być niecierpliwy.
4. Uczeń nie może być nieuważny.
5. Uczeń nie może być owładnięty pragnieniami.

Musi być świadomym siedmiu przyczyn utrudniających praktykę *qigong*. Są nimi:

1. **współżycie seksualne** (obniża poziom *qi* w organizmie),
2. **gniew** (zaburza sprawne oddychanie),
3. **zmartwienia i troski** (blokują umysł),
4. **łatwowierność** (rani serce),
5. **nadużywanie alkoholu** (rozwadnia krew),
6. **lenistwo** (doprowadza do zwiotczenia mięśni),
7. **nadmierne napięcie mięśni** (osłabia kości).

Dopiero wówczas może rozpocząć naukę podstaw *Shaolin Qigong*, która składa się z czterech etapów:

1. **masaż i automasaż skóry, mięśni,**
2. **ćwiczenia oddziałujące na ścięgna,**
3. **ćwiczenia rozwijające siłę mięśniową,**
4. **ćwiczenia inicjujące procesy wzrostu ilości energii *qi* w organizmie.**

Praktyka *Damo Qigong* rozwija silny i stabilny umysł, wpływa korzystnie na harmonijny rozwój fizyczny, motorykę ruchów oraz zdrowie, oddziałuje zarówno na ciało, jak i na

ducha, rozwijając umiejętności samoobrony, zapełnia lukę między zewnętrznymi i wewnętrznymi systemami Shaolin kung-fu. Ćwiczenia te są wysoko cenione przez artystów sztuk walki, będąc pomostem, elementem scalającym, uzupełniającym, utrwalającym i pogłębiającym efekty uzyskiwane przez nich wskutek praktyki sztuk walki.

Spisane przez Damo w księgach *Yi Jin Jing* oraz *Xi Sui Jing* instrukcje stanowią jedynie niewielką część wiedzy, jaką przekazał on słownie swym uczniom. Treść ksiąg przypomina wierzchołek góry lodowej wystający nad powierzchnię oceanu, będąc jedynie szkieletem całej skomplikowanej konstrukcji określanej całościowo jako *Damo qigong*. Jak wiadomo, trzy czwarte masy góry lodowej jest zanurzone pod powierzchnią wody. Oddaje to proporcje pomiędzy zapisanymi w księgach informacjami, a wiedzą przekazaną ustnie i sekretnie. Ostatecznie księgę **Yi Jin Jing** wraz z sekretnymi naukami otrzymał od Damo jego uczeń – mnich Buen He, a księgę **Xi Sui Jing** jego najlepszy uczeń i późniejszy sukcesor – mnich Huike. Oba dzieła są w swej treści z sobą połączone, *Xi Sui Jing* jest rozwinięciem koncepcji zawartych w *Yi Jin Jing*.

Kolejnym warunkiem niezbędnym dla łącznego praktykowania powyższych ćwiczeń jest przyjęcie właściwej postawy duchowej, określanej przez mnichów terminem „**yuan fen**”. Wówczas, zamieszkując w odosobnieniu (z dala nawet od samego klasztoru, np. w górskiej pustelni), przez długotrwałą i systematyczną praktykę można w pełni opanować zawartą w nich wiedzę. W związku z tym, że trzy metody tworzące *Damo qigong* rozwijają zarówno ciało, jak i ducha ćwiczącego do wysokiego poziomu sprawności, mnisi i wojownicy świeccy używający ich w dawnych czasach do podniesienia efektywności ćwiczonych przez siebie sztuk walki, brali sobie do serc sens starego powiedzenia:

Zewnętrzna słabość wojownika jest uwarunkowana jego wewnętrzną siłą.



Fot. 1.



Fot. 2.



Fot. 3.

- Fot. 1. Głaz z odbitym na jego powierzchni wizerunkiem siedzącego, pogrążonego w medytacji Bodhidarmy, wydobyty przez mnichów z jaskini, w której przed wiekami medytował Damo – głaz ten zwany „wiecznym sekretem” jest obecnie eksponowany w jednej z sal klasztoru Shaolin
- Fot. 2. Posąg mnicha ćwiczącego *Damo qigong*, znajdujący się na terenie Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin
- Fot. 3. Autor przed wejściem do jaskini, w której przed wiekami medytował Damo

Podsumowując:

- Pierwotnie *Damo qigong* był praktykowany przez mnichów wyłącznie po to, by pomóc im w ich duchowych poszukiwaniach oświecenia i dobrego zdrowia.
- Po przekształceniach i rozwinięciu stał się dla nich wartościowym systemem, pomocnym w kształtowaniu pożądanых cech i umiejętności, dzięki którym byli oni w stanie opierać się zewnętrznym zagrożeniom i niemoralnym sytuacjom, w obliczu których stawiało ich życie. Dlatego właśnie przez wieki tak wielką wagę przywiązywano do nauczania buddyźmu chan, *qigongu* i sztuk walki we wzajemnym ich powiązaniu.
- Od wieków po dzień dzisiejszy starożytne metody ćwiczeń stworzone przez Damo kładą się cieniem przenikającym i wzmacniającym całe shaolińskie kung-fu. Inspirują one entuzjastów sztuk walki do poszukiwań szeroko rozumianych treści wewnętrznych w praktykowanych przez nich systemach walki, wskazując kierunek tych poszukiwań.

Gdynia, 01.07.1999 r.

Artykuł ukazał się w 10 numerze magazynu internetowego „Świat Nei Jia”,
w lutym 2000 roku.

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej
<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/shaolin-damo-qigong/>
dnia 11 marca 2021 roku.