

SHAOLIN BA DUAN JIN

SHAOLIN QIGONG (CHI KUNG) – część IV

Sławomir Pawłowski

Ba Duan Jin, tj. ćwiczenia „Ośmiu Kawałków Brokatu” są prozdrowotnymi układami ruchów, od wieków bardzo popularnymi wśród ludności chińskiej. Nazwa ćwiczeń nawiązuje do brokatu, cennego, często jedwabnego materiału sugerując, że uzyskane w trakcie praktyki Ba Duan Jin efekty zdrowotne są równie cenne jak przysłowiowy brokat. Za twórcę układu Ba Duan Jin pierwotnie składającego się z dwunastu ćwiczeń, a z biegiem czasu zredukowanego do ośmiu, uważa się historyczną postać chińskiego bohatera narodowego marszałka Yue Fei (1103–1142). Jego geniuszowi przypisuje się stworzenie także dwóch stylów kung-fu, tj. Szponów Orła i Hsing I Chuan (Xing Yi Quan).

W trakcie swej ponad osiemset letniej historii, ćwiczenia Ba Duan Jin przeszły swoistą techniczną ewolucję, która zaowocowała powstaniem szeregu różnych ich odmian. Najczęściej spotykane są trzy formy wykonywane w pozycji stojącej, których ćwiczenia oddziałują na wszystkie dwanaście meridianów energetycznych organizmu oraz jedną siedzącą przeznaczoną dla osób o gorszej kondycji fizycznej, której techniki oddziałują jedynie na sześć meridianów przebiegających przez ręce. Niezależnie od różnic technicznych, wszystkie formy Ba Duan Jin posiadają takie same lub zbliżone główne założenia i przyświecają im te same cele. Aby korzystne efekty wykonywania ćwiczeń solidnie wzmocniły zarówno ciało, jak i psychikę trenującego, musi on wykazać się także cierpliwością, gdyż jedynie poprzez systematyczną, długotrwałą praktykę możliwe są powolne i stopniowe korzystne przemiany, zarówno na polu psychiki, jak i organicznym. Właściwe, tj. wolne i delikatne, a jednocześnie pełne siły wykonanie ćwiczeń zależy od relaksu układów nerwowego i mięśniowego. Relaks jest czynnikiem niezbędnym, umożliwiającym wzajemne przeplatanie się ruchów twardych i elastycznych oraz delikatnych i silnych. Należy także zwrócić uwagę, aby zbyt silna koncentracja umysłu na określonych partiach ciała w trakcie wykonywania poszczególnych technik nie przyniosła negatywnych efektów w postaci bólu głowy, psychicznego znużenia i zniechęcenia oraz wzrostu napięcia nerwowego. Ćwiczenia wykonane spokojnie z rozluźnieniem w połączeniu z naturalnym, głębokim oddychaniem, przyczynią się do usunięcia napięcia psychicznego i duchowego zmęczenia, korzystnie wpływając na zdrowie fizyczne organizmu.

Niezależnie od grup ćwiczeń Ba Duan Jin pochodzących od marszałka Yue Fei, została stworzona i rozwinięta w obrębie klasztoru Shaolin grupa ćwiczeń o tej samej nazwie, określana jako Shaolin Ba Duan Jin. Układ ćwiczeń Shaolin Ba Duan Jin jest typem wewnętrznego, oddechowego kung-fu klasztoru Shaolin. Zgodnie z przekazami, został on stworzony i rozwinięty przez mnichów klasztoru Shaolin z istniejącej wcześniej stworzonej przez mnicha Bodhidharmę (Damo) formy „Osiemnastu Rąk Luohan”. Shaolin Ba Duan Jin charakteryzuje się silnymi i stabilnymi pozycjami, wolnymi ruchami, delikatnymi naciskami skierowanymi ku górze, „tysiącem zgięć i skłonów” oraz głębokim oddychaniem w ustalonych pozycjach. Ćwiczenia te wzmacniają witalność kanałów energetycznych ciała, rozwijają mięśnie, wzmacniają stawy. Ćwicząc systematycznie, polepszy się przepływ krwi w naczyniach krwionośnych, a wraz z nim zwiększy dotlenienie mięśni,

po głębi się naturalny oddech, ustalona zostanie wewnętrzna równowaga *yin-yang*, korzystnie rozwiną się apetyt i metabolizm, dając w rezultacie dobre zdrowie i długie życie.

Ograniczenie niniejszego opracowania do potrzeb artykułu wymusza niestety potraktowanie niniejszego tematu jedynie w zarysie. Ćwicząc od kilku lat Ba Duan Jin, z pełnym entuzjazmem polecam te ćwiczenia wszystkim, bez względu na wiek i płeć, gdyż ich prostota ruchowa oraz wymierne efekty zdrowotne czynią je atrakcyjnymi i realnymi do wykonania dla większości chętnych.

Shaolin Ba Duan Jin

Pozycja początkowa (rys. 1)

Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Dłonie są naturalnie opuszczone i zrelaksowane, ze złączonymi palcami spoczywają po bokach ud. Spoglądaj prosto przed siebie.



Rysunek 1

Ćwiczenie 1 – Naciskając w górę ku niebiosom (rys. 2 i 3)

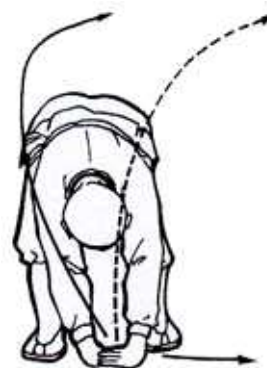
Skręć w lewo palce stóp, z piętami jako osiami obrotu, w połączeniu z „odwróconym oddechem”¹. Zmień oddech na naturalny² i utrzymuj tę pozycję przez jeden cykl oddechu (tj. wdech i wydech). Ponownie zmień oddech na „odrotny”, unosząc dłonie w górę ponad głowę. Naciskaj mocno dłońmi ku górze, unosząc pięty do góry i stając na podbiciu palców stóp. Gdy opuścisz ciało w dół i pięty dotkną podłoża, zmień oddech na naturalny, utrzymując ciało i głowę prosto przez okres trzech oddechów. Skręć palce w prawo, stając ponownie ze stopami na szerokość bioder, po czym opuść w dół dłonie do poziomu klatki piersiowej naturalnie oddychając. Z wdechem przenieś ręce do góry z dłońmi o złączonych palcach, wierzchem skierowane ku górze. Wraz z wydechem wykonaj głęboki skłon w przód, naciskając dłońmi w dół na podłoże. Rozluźnij mięśnie i całą uwagę skup na dłoniach. Utrzymuj tę pozycję przez okres trzech oddechów.



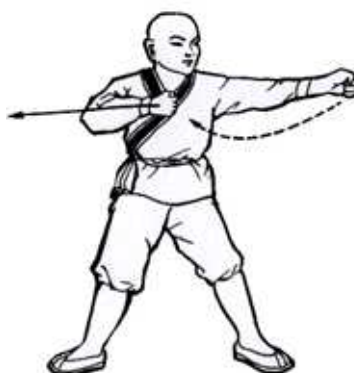
Rysunek 2

Ćwiczenie 2 – Naciągając łuk na lewą i prawą stronę (rys. 4 i 5)

Weź głęboki oddech, po czym powoli podnieś się i wyprostuj. Zginając łokcie, unieś dłonie na wysokość talii i odetchnij jeden raz. Przesuń lewą stopę o pół kroku w lewo, po czym obie dłonie zamknij w pięści. Odsuń lewą pięść w lewo, unosząc prawą do poziomu klatki piersiowej ruchem, jakbyś naciągał łuk, spoglądając w lewo. Utrzymuj tę pozycję przez kilka oddechów, oddychając naturalnie. Weź „odwrócony” oddech, po czym skręć się lekko w prawo. Otwórz pięści, po czym



Rysunek 3



Rysunek 4



Rysunek 5

ponownie zamknij dłonie w pięści przed sobą, nieco z prawej strony. Weź głęboki oddech, po czym odsuń prawą pięść ruchem napinania cięciwy łuku, spoglądając jednocześnie w prawo. Utrzymuj tę pozycję przez okres jednego oddechu.

Ćwiczenie 3 – Przesuń dłonią chmurę (rys. 6 i 7)

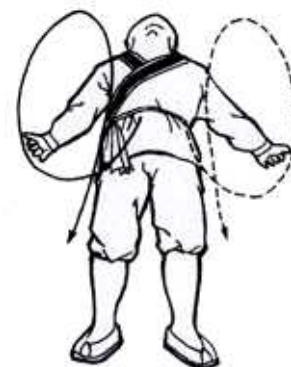
Oddychaj naturalnie. Otwórz pięści i wraz z głębokim oddechem przesuń dłonie z prawa na lewo. Skręć delikatnie prawą dłoń, kierując ją najpierw nieznacznie ku dołowi, a następnie wznosząc ją ku górze ponad głowę. W tym samym czasie delikatnie skręć lewą dłoń palcami pionowo ku dołowi i naduś w dół obok lewego uda. Spoglądaj prosto przed siebie na wysokości własnej głowy, naturalnie oddychając. Utrzymuj tę pozycję przez okres jednego oddechu. Naturalnie oddychając powoli przesuń dłonie (prawą rękę ku dołowi, a lewą ku górze), robiąc wdech, w trakcie gdy przesuwają się do poziomu klatki piersiowej i głęboki wydech od momentu minięcia się, gdy wyciągają się w przeciwnych kierunkach. Przesuń ponownie dłonie, zamykając je w pięści i lekko odsuwając łokcie na boki. Spoglądając prosto przed siebie utrzymuj tę pozycję przez okres jednego oddechu.



Rysunek 6



Rysunek 7



Rysunek 8

Ćwiczenie 4 – Spoglądając w tył (rys. 8)

Stojąc nadal w rozkroku, przesuń nieznacznie prawą stopę w kierunku lewej i otwórz pięści naturalnie oddychając. Przenieś dłonie w górę na zewnątrz, biorąc jednocześnie głęboki oddech. Zamknij dłonie w pięści i zginając łokcie, przyciągnij pięści do poziomu klatki piersiowej. Odegnij ciało do tyłu, a następnie przenosząc wzrok poprzez górę, spróbuj spojrzeć za siebie w tył. Oddychając naturalnie utrzymuj tę pozycję przez okres jednego oddechu.



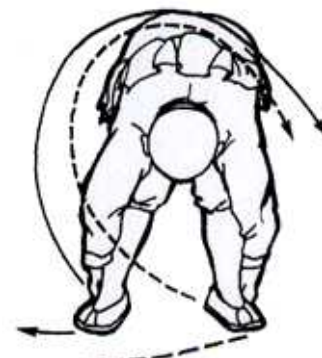
Rysunek 9

Ćwiczenie 5 – Gniewne czuwanie (rys. 9)

Oddychaj naturalnie. Wyprostuj głowę, otwórz pięści i wraz z głębokim oddechem unieś dłonie ponad głowę. Zamknij dłonie w pięści i opuść w dół obok ud, spoglądając groźnie przed siebie. Utrzymuj tę pozycję przez okres jednego oddechu.

Ćwiczenie 6 – Unieś pośladki (rys. 10)

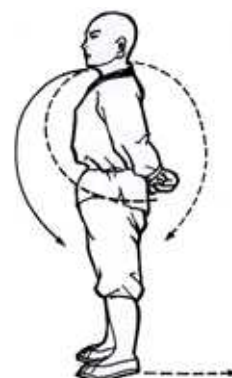
Oddychaj naturalnie. Otwórz pięści i wraz z głębokim wdechem unieś dłonie na zewnątrz w górę nad głowę, a wraz z wydechem wykonaj głęboki skłon w przód opuszczając dłonie w dół i mocno chwytając nimi stopy. Utrzymuj tę pozycję przez okres trzech oddechów, oddychając naturalnie i spoglądając w dół.



Rysunek 10

Ćwiczenie 7 – Unieś ciało i kołysz się (rys. 11)

Stań prosto oddychając naturalnie. Skręć się w prawo i dosuń lewą stopę do prawej, a następnie zakołysz dłońmi w przód i w tył. Złap prawą dłońią lewy nadgarstek za plecami, a następnie kołysz ciałem sześć razy. Gdy wychylasz się w przód, unieś ciało stając na podbiciu palców stóp wraz z wdechem, odchylając się do tyłu, opadasz na pięty i robisz wydech.



Rysunek 11

Ćwiczenie 8 – Naciskając na kolana (rys. 12)

Oddychaj naturalnie. Odsuń lewą nogę o krok w tył i skręć ciało w lewo, a następnie opuść biodra w dół przyjmując pozycję jeźdźca. Weź głęboki oddech. W tym samym czasie przenieś górną łukiem dłonie, umieszczając je na kolanach lub udach, z nieznacznie zgiętymi łokciami. Odetchnij naturalnie, po czym wraz z kolejnym oddechem podnieś się i stój prosto przez okres kolejnego oddechu. Wykonaj głęboki wdech i wraz z wydechem ponownie opuść ciało w dół, przyjmując pozycję jeźdźca. Utrzymuj ją przez okres kolejnych trzech oddechów, spoglądając w lewo. Wykonaj powyższe ćwiczenie podnosząc i opuszczając ciało w połączeniu z kontrolowanym oddychaniem sześć lub siedem razy.



Rysunek 12

Pozycja końcowa (rys. 13)

Dosuważąc prawą stopę do lewej, powrót do pozycji początkowej.

Wykonuj wszystkie powyższe ćwiczenia kolejno jedno po drugim.



Rysunek 13

1. Oddech odwrócony, określany również jako taoistyczny lub przedurodzeniowy, polega na wciąganiu brzucha i unoszeniu przepony brzusznej podczas wdechu oraz uwypuklaniu brzucha i opuszczaniu przepony brzusznej podczas wydechu. Wraz z wdechem, pracą umysłu podnosimy w górę przedurodzeniową energię wewnętrzną organizmu (YANG QI) z dolnego do środkowego DANTIAN znajdującego się na poziomie spletu słonecznego. W tym samym czasie pourodzeniową energię wewnętrzną (YIN QI), znajdującą się w płucach obniżamy wraz z wdechem ku dołowi, aż do unoszącej się przepony brzusznej. W momencie zakończenia wdechu oba rodzaje energii QI mieszają się ze sobą na wysokości środkowego DANTIAN, a wraz z wydechem, przemieszane ze sobą, są równomiernie rozprowadzane do wszystkich lub zgodnie z wolą ćwiczącego do wybranych partii ciała.
2. Oddech naturalny – codzienny, spontaniczny, niewymuszony, automatyczny sposób oddychania, polegający na regularnym, naprzemiennym wykonywaniu wdechów i wydechów.

Artykuł ukazał się w czerwcu 2000 roku, w 12 numerze magazynu internetowego „Świat Nei Jia”.

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej

<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/ba-duan-jin/> dnia 10 marca 2020 roku.