

少林坐式十段錦

Shaolin Shi Duan Jin

„Dziesięć ćwiczeń brokatu z klasztoru Shaolin”

Historia, charakterystyka, ćwiczenia wstępne
oraz zalecenia do praktyki

CZĘŚĆ PIERWSZA



Fot. 1. Shi De Hong sifu

Zdjęcia mistrza Shi De Honga wykorzystane w artykule wykonali Guo Yin He oraz Sławomir Pawłowski.

WPROWADZENIE

Artykuł ten zawiera nazwy używane w tradycyjnej chińskiej medycynie (TCM). Przytoczenie ich jest nieodzowne w opisie poszczególnych ćwiczeń Shaolin Shi Duan Jin. W związku z koniecznością ograniczenia objętości tekstu do postaci artykułu, starałem się w nim pogodzić „przyjemne z pożytecznym”, stosując jednocześnie formułę pewnej szczegółowości oraz ogólności zawartych w nim informacji. Zachęcam wszystkich do poznania oraz praktyki tego wspaniałego systemu *qigong*!



Fot. 2. Mistrz Shi De Hong jest również ekspertem klasztornego Shaolin kung fu

Kilka słów o mistrzu Shi De Hongu

Mistrz Shi De Hong (świeckie nazwisko i imię: Jiao Hong Min) urodził się oraz zamieszkuje w oddalonym o 12 kilometrów od klasztoru Shaolin mieście Dengfeng położonym w prowincji Henan. Jest on dyrektorem Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin (chiń. Shaolin Wushu Guan) położonego w odległości siedmiuset metrów od świątyni Shaolin, dyrektorem Międzynarodowego Centrum Nauczania Sztuk Walki oraz dyrektorem liceum o profilu sztuk walki.

W klasztorze Shaolin zamieszkał jako chłopiec i przez wiele lat uczył się w nim od starych mnichów buddyzmu, różnych rodzajów *qigong*, tradycyjnej chińskiej medycyny oraz klasztornych sztuk walki. Jego nauczycielami byli między innymi mnisi: Shi Su Xi oraz Shi Su Yun. Propagując dziedzictwo klasztoru Shaolin odwiedził ponad dwadzieścia krajów. Specjalizuje się w shaolińskim *qigong*, klasztornych sztukach walki oraz tradycyjnej medycynie chińskiej (TCM) lecząc za pomocą energii *qi*, masażu, akupresury oraz

akupunktury. W przeszłości wielokrotnie brał udział w rozmaitych zawodach chińskich sztuk i sportów walki, obecnie zaś zajmuje się głównie nauczaniem.



Fot. 3.



Fot. 4.

Fot. 3. Shi De Hong *sifu* praktykujący styl Shaolin Luohan Quan – formę bokserską „Dużego Mnicha” (chiń. Shaolin Da Luohan Quan)

Fot. 4. Shi De Hong *sifu* prezentujący ruch „Orzeł rozpościera skrzydła” występujący w shaolińskiej formie bokserskiej „Małego Mnicha” (chiń. Shaolin Xiao Luohan Quan) wchodzącej w skład stylu Shaolin Luohan Quan

Jego osiągnięcia związane z propagowaniem chińskich sztuk i sportów walki oraz dziedzictwa klasztoru Shaolin obrazuje poniższe zestawienie:

W 1983 roku uczestniczył w Turnieju Shaolińskich Sztuk Walki w mieście Dengfeng zdobywając:

- *pierwsze miejsce (złoty medal) w kategorii „Pięści Shaolin”,*
- *drugie miejsce (srebrny medal) w kategorii broni krótkiej,*
- *trzecie miejsce (brązowy medal) w kategorii broni długiej.*

W 1988 roku brał udział w turnieju pełnokontaktowej walki sportowej san shou w Pekinie zdobywając:

- *drugie miejsce (srebrny medal) w kategorii wagowej do 56 kg.*

W 1989 roku uczestniczył w Turnieju San Shou w Pekinie zdobywając:

- *pierwsze miejsce (złoty medal) w kategorii wagowej do 56 kg.*

W latach 1999–2001 nauczał tradycyjnych shaolińskich sztuki walki, san shou oraz qigongu w Klubie Wychowania Fizycznego i Edukacji w Japonii.

W roku 2003 został zastępcą dyrektora Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin (chiń. Shaolin Wushu Guan) oraz dyrektorem biura Międzynarodowego Centrum Nauczania Sztuk Walki.

W 2004 roku prowadził szkolenia z zakresu tradycyjnej medycyny chińskiej w Akademii Medycznej w prowincji Henan.

W październiku 2004 roku zdobył złoty medal w kategorii broni krótkiej w pierwszym Międzynarodowym Festiwalu Tradycyjnych Shaolińskich Sztuk Walki w mieście Zhengzhou (stolicy prowincji Henan) oraz srebrny medal w kategorii form walki wykonywanych bez broni (chiń. quan lu).

W lipcu 2005 roku został dyrektorem liceum o profilu sztuk walki, w prowincji Henan.

W sierpniu 2005 roku zdobył złoty medal w konkurencji „Pięści Shaolin” w Narodowym Turnieju Sztuk Walki.

W październiku 2006 roku zdobył złoty medal w kategorii „Pięści Shaolin” oraz brązowy medal w kategorii walki mieczem w drugim Międzynarodowym Festiwalu Tradycyjnych Shaolińskich Sztuk Walki w mieście Zhengzhou.

W dniu 3 lutego 2007 roku został przyjęty przez Prezydenta Singapuru po prezentacji w Singapurze tradycyjnych shaolińskich sztuk walki.

SHAOLIN SHI DUAN JIN

Definicja, historia oraz charakterystyka Shaolin Shi Duan Jin

W swobodnym tłumaczeniu nazwa „Shaolin Shi Duan Jin” oznacza „Dziesięć ćwiczeń z klasztoru Shaolin cennych dla zdrowia niczym brokat”. Termin ten jest nazwą systemu *qigong* stworzonego w klasztorze Shaolin i składającego się z dziesięciu prozdrowotnych ćwiczeń wykonywanych stojąc bądź siedząc. Należy on do grupy systemów *qigong* zawierających w swej nazwie słowo „brokat”, oznaczające metaforycznie coś niezwykle wartościowego. W tym przypadku są nim poszczególne składające się na niniejszy system ćwiczenia, uważane za niezwykle cenne dla utrzymania i pielęgnowania zdrowia (chiń. *yang sheng*). Zgodnie z zapiskami mnichów w klasztorze Shaolin, ćwiczenia tworzące pierwotny system *qigong* „brokatu” od samego początku wykonywane były zarówno stojąc, jak i siedząc. Pierwszy stworzony w klasztorze system „brokatu” składał się z dwunastu odrębnych ćwiczeń (chiń. **Shaolin Shi Er Duan Jin**). Ich liczba była echem nawiązującym do systemów *qigong* wcześniej stworzonych w klasztorze Shaolin przez mnicha Bodhidharmę (chiń. Damo), tj. Shaolin Luohan Shiba Shou oraz Shaolin Damo Yi Jin Jing, z których każdy składa się z dwunastu ćwiczeń.

*Dla jasności należy wyjaśnić, że choć w nazwie systemu *qigong* Shaolin Luohan Shiba Shou (tzn. „Osiemnaście rąk buddyjskich mnichów z klasztoru Shaolin”) występuje liczba „18”, faktycznie składa się on z dwunastu ćwiczeń. Jest tak, gdyż niektóre z ćwiczeń, jak np. pierwsze o nazwie „Unieś dłonie w kierunku nieba” składa się z czterech części, tj. czterech tzw. „rąk luohan”.*

Shaolińscy buddyjscy mnisi kompilujący system *qigong* „brokatu” byli ekspertami nie tylko w zakresie sztuki walki, lecz często również tradycyjnej chińskiej medycyny. Byli zielarzami, masażystami oraz lekarzami wykorzystującymi w swych działaniach TCM, w tym akupunkturę. Tworząc ćwiczenia „brokatu” bazowali na własnej wiedzy, indywidualnych doświadczeniach oraz autorskich klasztornych metodach i odkryciach z zakresu wspomaganie zdrowia oraz leczenia rozmaitych schorzeń. O ile jednak ćwiczenia „brokatu” wykonywane stojąc nawiązują w pewnym stopniu ruchowo do najstarszych klasztornych systemów *qigong* oraz sztuki walki, o tyle wykonywane w pozycji siedzącej zostały stworzone od podstaw wyłącznie w celu ochrony i wzmocnienia zdrowia, rozgrzania ciała i naenergetyzowania ducha. Z powyższych

przyczyn zaleca się praktykowanie ich wcześniej rano, najlepiej pomiędzy godziną 5 a 7, przed rozpoczęciem wykonywania codziennych obowiązków. Od wieków ćwiczenia „brokatu” wykonywane siedząc, rozgrzewające ciało i orzeźwiający umysł, były wysoko cenione przez buddyjskich mnichów zamieszkujących w nieogrzewanych pomieszczeniach. Wykonywali je oni codziennie rano, przed rozpoczęciem porannej medytacji chan (jap. zen).

Wielu chińskich badaczy dowodzi, że pierwotny shaoliński klasztor system „brokatu” składający się z dwunastu ćwiczeń z biegiem czasu zaczął ulegać powolnej technicznej transformacji. Zmianie uległy nie tylko poszczególne ruchy, lecz również liczba tworzących go ćwiczeń. Została ona najpierw zredukowana do dziesięciu – powstał wówczas klasztor system **Shaolin Shi Duan Jin**, i ostatecznie do ośmiu – powstał wówczas **Shaolin Ba Duan Jin**.



Fot. 5. Shi De Hong *sifu* praktykujący Shaolin Ba Duan Jin siedząc

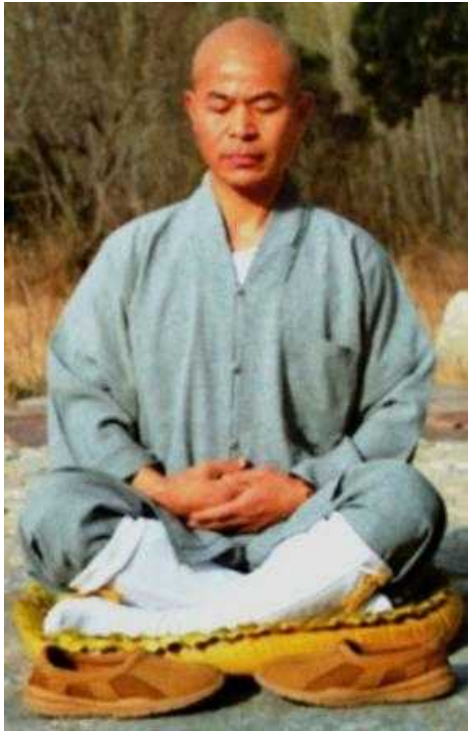
Zgodnie ze słowami shaolińskiego mnicha Shi Yong Bao:

„Powszechnie uważa się, że zmiany w pierwotnym dwunastoćwiczeniowym Shaolin Shi Er Duan Jin wprowadził Tao Hong Jin już w piątym wieku naszej ery podczas pobytu w taoistycznej świątyni Wudang”.

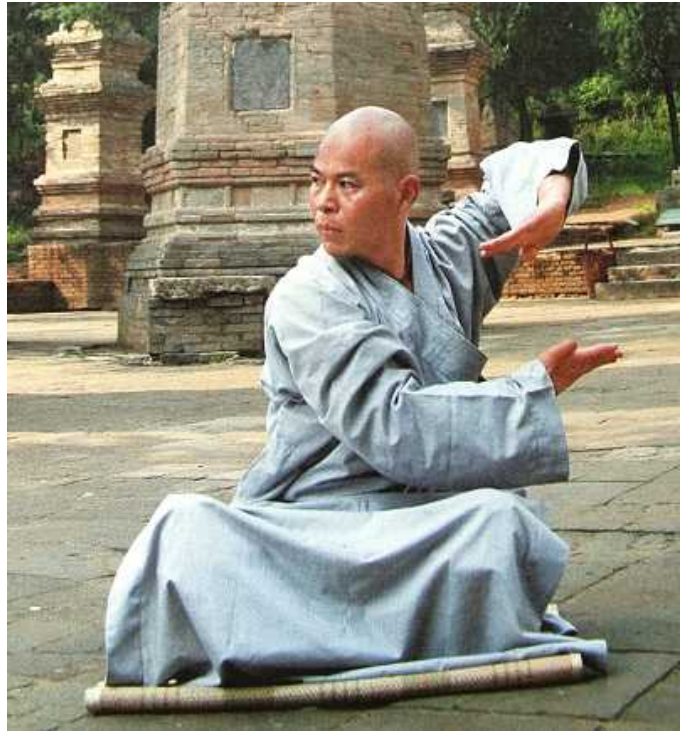
Najstarsze systemy „brokatu”, tj. **Shaolin Shi Er Duan Jin** oraz **Shaolin Shi Duan Jin** zawierają wiele ćwiczeń automasażu nie występujących w systemie **Shaolin Ba Duan Jin**.

Pomimo, że obecnie w świecie najbardziej rozpowszechnione są systemy *qigong* „Ośmiu kawałków/części brokatu” (chiń. Ba Duan Jin), nadal istnieją i są pieczołowicie

pielęgnowane oraz praktykowane również shaolińskie klasztorne systemy „brokatu” składające się z dziesięciu (Shaolin Shi Duan Jin) oraz pierwotnych dwunastu ćwiczeń (Shaolin Shi Er Duan Jin). Dwunastoćwiczeniowy system shaolińskiego *qigongu* wykonywany w pozycji siedzącej tj. *qigong* „Dwunastu części brokatu z klasztoru Shaolin” (chiń. Shaolin Shi Er Duan Jin) naucza między innymi shaoliński mnich – wielki mistrz Shi De Yang. Wykonywanie tych ćwiczeń ma za zadanie wzmocnić u ćwiczącego szyję, ramiona, talię oraz nogi.



Fot. 6.



Fot. 7.

Fot. 6. Mnich Shi De Yang w trakcie medytacji

Fot. 7. Mnich Shi De Yang praktykujący *qigong* Shaolin Shi Er Duan Jin

Powyższe zdjęcia pochodzą z książki wydanej w Chinach pt. *Shaolin Shi Er Duan Jin*.



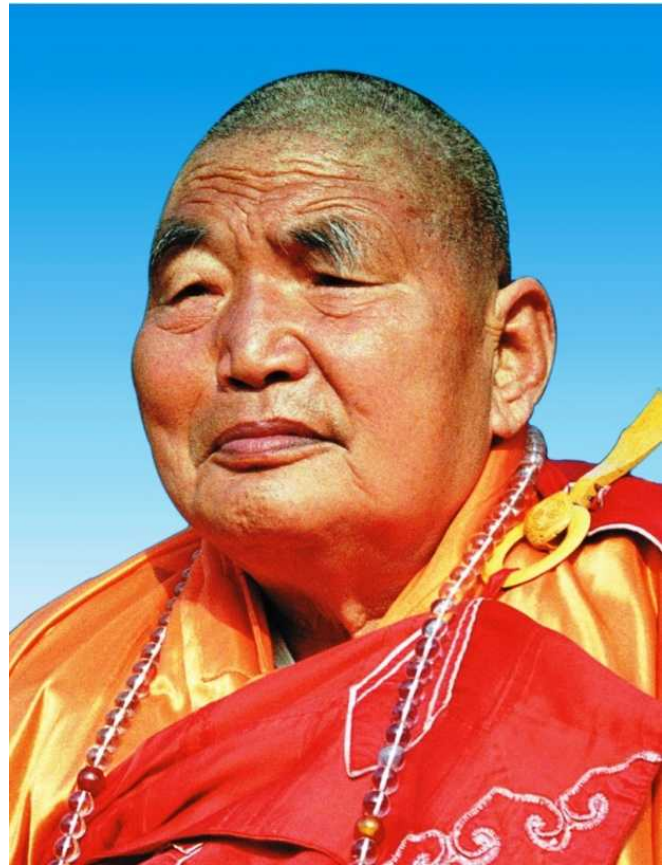
Fot. 8.

Fot. 8. Okładka książki autorstwa mnicha Shi De Yanga pt. *Shaolin Shi Er Duan Jin*

W Polsce shaoliński system *qigong* **Shaolin Shi Duan Jin** wykonywany stojąc lub w pozycji siedzącej, składający się z dziesięciu ćwiczeń „brokatu” nauczał podczas seminarium treningowego w dniach od 29 kwietnia do 8 maja 2012 roku mistrz Shi De Hong. Nauczył się go od shaolińskiego mnicha Wielkiego Mistrza Shi Su Xi.



Fot. 9.



Fot. 10.

Fot. 9–10. Wielki Mistrz Shi Su Xi

Zdjęcia zostały udostępnione dla potrzeb niniejszego artykułu przez mistrza Shi De Honga.

Oddziaływanie ćwiczeń Shaolin Shi Duan Jin

Wykonywanie ćwiczeń Shaolin Shi Duan Jin oddziałuje na ćwiczącego relaksująco, zmniejszając nadciśnienie, likwidując stres, przywracając optymalny poziom funkcjonowania układów i narządów wewnętrznych oraz organów zmysłów, tj. oczu (wzrok), uszu (słuch), nosa (powonienie), języka (smak). Wzmacnia ręce oraz sprawność manualną dłoni, siłę emisji *qi* z dłoni, wpływa korzystnie na zdrowie skóry i napętnia ją optymalnie energią, wzmacnia ochronną *wei qi*. Spokój oraz relaks w trakcie wykonywania ćwiczeń oddziałują psychoorganicznie na cały organizm, wpływając korzystnie na funkcjonowanie układów: pokarmowego, krążenia, nerwowego oraz immunologicznego, usuwając szkodliwe czynniki chorobotwórcze z wnętrza ciała oraz uodparniając organizm ćwiczącego na zagrażające mu szkodliwe czynniki zewnętrzne. W celu terapeutycznego oddziaływania na własny organizm ćwiczący Shaolin Shi Duan Jin świadomie kieruje przepływem bioenergii *qi* w swoim wnętrzu, doprowadzając jej strumień do jego dowolnej, wybranej przez siebie części.

Wskazania ogólne do praktyki Shaolin Shi Duan Jin

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zalecane jest zrelaksowanie ciała oraz psychiki. Uspokój i wycisz umysł.
2. W trakcie wykonywania ćwiczeń stojąc lub siedząc tułów powinien być wyprostowany i utrzymywany pionowo.
3. Wykonując ćwiczenia Shaolin Shi Duan Jin stojąc, stań stopami ustawionymi względem siebie równolegle, rozstawionymi na szerokość ramion tak, aby punkty *yongquan* usytuowane na podszwach stóp znajdowały się pionowo pod ramionami, a stawy biodrowe w linii poziomej pomiędzy nimi. Przyjmując pozycję siedzącą, usiądź prosto ze skrzyżowanymi nogami lub w postawie pół lotosu kładąc jedno podudzie na drugim, albo w pozycji pełnego lotosu. Jeśli podczas siedzenia w którejś z powyższych pozycji odczujesz bóle nóg, zmień ją, przyjmując na minutę postawę siadu japońskiego, tj. siadając na podudziach z piętami usytuowanymi pod pośladkami. Pozycja ta silnie oddziałuje na punkty *yongquan* usytuowane na podszwach stóp. Po przyjęciu jej i minucie siedzenia, usiąść naturalnie na podłożu i rozmasuj punkty *yongquan*, wzmacniając cyrkulację *yuan qi* w nerkach, po czym na kolejną minutę ponownie przyjmij pozycję siadu japońskiego zmieniając położenie stóp względem siebie pod pośladkami (zawsze jedna stopa spoczywa grzbietem na podbiciu drugiej). Po minucie ponownie przyjmij postawę siadu ze skrzyżowanymi nogami, pół lotosu lub pełnego lotosu.
4. Przed wykonaniem każdego z ćwiczeń Shaolin Shi Duan Jin skup uwagę na dłoniach i przez chwilę pocieraj nimi o siebie w celu ich rozgrzania oraz doprowadzenia do nich *qi*. Gdy to zrobisz, umieść dłonie na plecach na wysokości nerek, a następnie wykonaj nimi dziesięć pocierających, masujących plecy ruchów od góry ku dołowi w obszarze nerek. Pocierając dłońmi plecy od góry w dół aż do obszaru miednicy oraz kości krzyżowej zrób wdech. Jednocześnie napnij oraz wypchnij na zewnątrz obszar brzucha, talii oraz grzbietu na wysokości odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Ruch ten przypomina nadmuchiwanie balonu, który rozpychany od wewnątrz ciśnieniem powietrza powiększa swoją objętość, zwiększa twardość oraz naprężenie powłoki zewnętrznej. Łączne i okrężne uwypuklenie mięśni brzucha, talii oraz odcinka lędźwiowego grzbietu połączone z głębokim wdechem wypycha bioenergię *yuan qi* z nerek do dolnego *dantian*, skąd płynie ona następnie do sieci meridianów *jingluo*. Z każdym wydechem rozluźnij ciało i unieś dłonie przesuwając je wzdłuż pleców w kierunku łopatek, odwracając jednocześnie wewnętrznymi stronami z punktami *laogong* ku górze. Po ich uniesieniu kciuki oparte są o boki tułowia na wysokości żeber, a palce wskazujące oparte poziomo o plecy wskazują na siebie.

Shi De Hong *sifu* powiedział:

„Na skutek głębokich oddechów połączonych z pocieraniem dłońmi pleców w okolicy nerek następuje uzupełnianie qi w jingmen. W Shaolin powiada się: „Masując dwa punkty wiosny (tj. nerki) obracasz energię w jingmen”.

- **Jingmen** (GB 25), tzn. „Brama Stolicy” – punkt akupunkturowy (meridian pęcherzyka żółciowego *shaoyang*) na wysokości wolnego końca dwunastego żebra. Funkcjonalnie odpowiada on za współdziałanie nerek oraz śledziony, a także zbiera *qi* z organów

zang-fu usytuowanych z przodu ciała. Energia *qi* funkcjonująca w tym punkcie właściwie tonizuje funkcje nerek, optymalizuje obieg płynów wewnątrzustrojowych, reguluje pracę jelit, wzmacnia śledzionę oraz obszar lędźwi, w tym odcinek lędźwiowy kręgosłupa.



Fot. 11. Shi De Hong *sifu* relaksujący się przed rozpoczęciem ćwiczeń Shaolin Shi Duan Jin w trakcie seminarium w Polsce w maju 2013 roku
Dłonie utrzymuje w ułożeniu *wogu*.

Ćwiczenia wstępne przed medytacją, medytacja oraz ćwiczenia wstępne po medytacji

1. ĆWICZENIA WSTĘPNE PRZED MEDYTACJĄ

Przed rozpoczęciem ćwiczeń Shaolin Shi Duan Jin oraz medytacji stań lub usiądź wygodnie i rozmasuj palcami dłoni punkty ***tongziliao*** (rys. 1), po czym kilkakrotnie świadomie mrugnij oczyma w celu „ożywienia” mózgu oraz wzrostu jasności procesów myślowych. Masaż punktów ***tongziliao*** rozprasza „**Wewnętrzny Wiatr**” zapewniając właściwe ciepło we wnętrzu ciała, zapobiega także łzawieniu oczu.

- **Tongziliao** (GB 1) – punkt akupunkturowy usytuowany przy zewnętrznym kącie oka, na bocznej krawędzi oczodołu. Jest pierwszym punktem akupunkturowym położonym na meridianie pęcherzyka żółciowego (chiń. *shaoyang*). Masaż tego punktu usprawnia krążenie krwi oraz *qi* w obrębie głowy oraz oczu, poprawia ostrość widzenia oraz nastrzeżenie na dalszą odległość (dalekowzroczność), usuwa Wiatr z organizmu, oddziałuje leczniczo w przypadku większości schorzeń oczu, takich jak: ból, swędzenie, zmęczenie, ciągle napięcie mięśni wokół oczu, niewyraźne widzenie, zapalenie spojówek, łzawienie, zaćma, wczesne stadium jaskry, krótkowzroczność, zanik nerwu wzrokowego, monochromatyzm (niezdolność do rozpoznawania barw), a także: bólu głowy (w tym migreny), nadciśnienia, światłowstrętu, rozdrażnienia, napięcia przedmiesiączkowego, nerwobólu nerwu trójdzielnego, paraliżu twarzy, odchylenia poporażeniowego oczu i ust.
- W TCM termin „**Wiatr**” (pisany zawsze z dużej litery) jest uważany za jedną z przyczyn chorób. Objawy jego działania przypominają przeziębienie („zawianie”) wywołane na skutek działania na organizm człowieka jego meteorologicznego odpowiednika. Wyróżnia się „Wiatr Zewnętrzny” – atmosferyczny (chiń. *wai feng*) oraz „Wiatr Wewnętrzny” – organiczny (chiń. *nei feng*). Źródłem Wiatru Wewnętrznego jest wątroba, w której powstaje z przekształcenia *yang qi* wątroby lub jej ognistej *qi* – *huo qi*, stąd nazywa się go niekiedy również „Wiatrem Wątroby”. W TCM powiada się, że: „Na grocie strzały Wiatru rozmaite choroby wnikają do organizmu atakując organy wewnętrzne”.

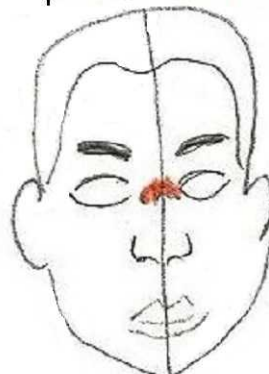
Shi De Hong *sifu* powiedział:

„Masaż punktów tongziliao daje bardzo dobre wyniki w utrzymywaniu zdrowia oczu. Jest on szczególnie pomocny osobom, które codziennie przez wiele godzin przesiadują przed monitorem komputera, oglądają TV lub też podczas długotrwałej jazdy samochodem. Masaż tego punktu może osobom prowadzącym pojazdy silnikowe uratować życie, gdyż kierując samochodami przez wiele godzin skłonne są do zasypiania za kierownicą. Ma to miejsce szczególnie często w godzinach popołudniowych lub wieczornych przy ogólnym znużeniu organizmu. Wówczas koncentracja uwagi zostaje wystawiona na solidną próbę i łatwo można zasnąć. Rozmasowując w takich chwilach punkty tongziliao można odświeżyć umysł i ponownie poczuć się rześko”.



Rys. 1. Punkt *tongziliao*

Punkty "Jing Ming"
po obu stronach nosa



Rys. 2. Punkty *jingming*

Do rozmasowania punktu *tongziliao* użyj opuszek dwóch palców każdej dłoni, tj. wskazującego oraz środkowego. Najpierw przyłóż opuszki palców do punktów **jingming** przy chrząstce nosa (rys. 2) i naciśnij na nie, a następnie z wdechem przesunij delikatnie masującym ruchem kolistym w górę, poczynawszy od oczodołu po obu stronach nosa, aż do brwi, a następnie ponad brwiami aż do punktów *tongziliao*. Naciśnij z wydechem punkty *tongziliao*, po czym zgrywając ruchy z wdechami i wydechami wykonaj dwadzieścia kolistych ruchów masażu punktów *tongziliao* oraz obszarów wokół nich na skroniach.

- **Jingming** (BL 1) – punkty akupunkturowe na twarzy w zagłębieniu górnej bocznej części nosa, nieco powyżej wewnętrznej strony szpary powiekowej oka. Masując go przeciwdziałamy wielu chorobom oczu, między innymi: przekrwieniu spojówek, krótkowzroczności, ropieniu oczu, postępującej ślepotcie, monochromatyzmowi (tj. niezdolności postrzegania kolorów) oraz zawrotom głowy.

2. MEDYTACJA

Po wykonaniu powyższych czynności opuść dłonie. Stojąc lub siedząc nieruchomo skup uwagę na rozluźnieniu oraz relaksacji całego ciała. Następnie złącz dłonie w ułożeniu *wogu* (fot. 11) przed dolnym *dantian* i medytuj przez chwilę ze skoncentrowanym umysłem oraz zamkniętymi oczami.

Shi De Hong *sifu* powiedział:

„Sposób trzymania dłoni w ułożeniu wogu polega na umieszczeniu ich przed dolnym dantian z palcami lewej dłoni spoczywającymi na palcach prawej dłoni i kciukami stykającymi się opuszkami. Mnisi z klasztoru Shaolin powiadają, że medytacja z dłońmi o kształcie wogu napełnia człowieka siłą dorosłego słonia oraz wigorem nowo narodzonego dziecka, u którego energia qi oraz siła ukryte są w większości we wnętrzu jego nerek”.

„Zamknięcie oczu w trakcie medytacji pozwala wzrastać qi oraz daje duchowi energię do wzrostu. Podczas medytacji język dotyka podniebienia w jamie ustnej przenosząc qi z meridianu du mai do ren mai, ponadto oddziałuje korzystnie na serce. Europejczycy mawiają, że „oczy są oknami duszy”, Chińczycy natomiast, że „oczy są oknami serca”, można więc z nich wyczytać informacje o stanie zdrowia fizycznego oraz emocjonalnego serca. Z oczami „połączona” jest również wątroba, stąd i jej schorzenia można z łatwością zdiagnozować na podstawie barwy oczu i stanu ich naczyń krwionośnych. W Europie powiada się „strzeż (czegoś) jak oka w głowie”, w Chinach natomiast „dbaj o swoje serce oraz o wątrobę”. Musimy o nie dbać, gdyż głównym zadaniem serca jest pompowanie krwi do każdej komórki naszego ciała, natomiast wątroby przechowywanie i filtrowanie krwi. Sprawne działanie obu tych narządów oraz ich właściwa funkcjonalność jest niezbędna dla naszego zdrowia i życia. Oba są równie ważne, a o stanie ich zdrowia możemy wyrokować na podstawie wyglądu oczu”.

„Shaolińscy mnisi powiadają, że najważniejszym celem praktyki Shaolin kung fu jest osiągnięcie przez ćwiczącego oświecenia. Jest to możliwe dzięki „xiu xin yang xing”, tzn. „kultywacji serca oraz ożywianiu ducha”. Następuje to w trakcie praktyki medytacji chan.

Istnieje powiedzenie, że: „Aby wznieść się na wyżyny w sztuce walki i zrozumieć jej głębię, należy również praktykować qigong, lecz aby osiągnąć mistrzostwo w qigong, należy medytować”. Jest tak, gdyż medytacja polega na kultywowaniu czystości serca, ożywiającej jednocześnie ciało i ducha oraz wzmacniającej charakter”.

3. ĆWICZENIA WSTĘPNE PO MEDYTACJI

A. Naenergetyzowanie punktu *yintang*

Po zakończeniu medytacji unieś prawą dłoń i przyłóż palec wskazujący oraz środkowy do punktu *yintang* między brwiami, przekazując do niego *qi*. Siedź przez chwilę w skupieniu, po czym opuść prawą dłoń i unieś lewą. Przyłóż do punktu *yintang* dwa palce lewej dłoni w tym samym co poprzednio celu.

- ***Yintang*** – punkt akupunkturowy pomiędzy brwiami (rys. 5), tzw. „trzecie oko”. Masowanie go zaleca się w przypadku bólu głowy, stresu, niepokoju lub bezsenności. Masaż tego punktu „uspokaja ducha”, zwiększa ilość energii *qi* w obrębie głowy, leczy zapalenie zatok, przekrwienie tkanek w obrębie twarzy.

Według mistrza Shi De Honga:

„U ludzi sukcesu, zdrowych, kreatywnych i pełnych energii świeci on jak latarnia. Gdy nie świeci, jest to zły znak. W związku z powyższym, gdy np. boli głowa i „latarnia” nie świeci, należy powyższy punkt masować, aby samopoczucie się pozytywnie znormalizowało i powróciło do właściwego, pozbawionego bólu stanu, a „latarnia” ponownie rozświetliła się”.

B. Masaż punktów *jingming* oraz brwi

Unieś z wdechem obie dłonie przed twarz z opuszkami palców na wysokości brwi. Przyłóż z wydechem opuszki palców wskazującego i środkowego do punktów *jingming* (rys. 2). Weź kolejny wdech, a z wydechem przesuń opuszkami palców wzdłuż brwi aż do ich końców. Palec środkowy przesuwaj tuż ponad brwią a wskazujący tuż pod nią. W czasie przesuwania palców brwi powinny „prześlizgiwać” się pomiędzy ich opuszkami. Wykonaj powyższy ruch masujący co najmniej dziesięciokrotnie „zgrywając” ruchy z wdechami i wydechami, niemniej najlepiej będzie, gdy będziesz je kontynuować do chwili, gdy na masowanej powierzchni ciała poczujesz ciepło.

C. Masaż oraz energetyzowanie okolic oczu

Skuteczność masażu okolic oczu dla poprawy ostrości widzenia dostrzegli nie tylko Chińczycy, lecz również Polacy a zapewne również mieszkańcy wielu innych, odległych od siebie geograficznie krajów. W Polsce mawia się przecież, że w chwili zaskoczenia jakimś widokiem, dana osoba „przeciera oczy ze zdumienia”, aby wyraźniej zobaczyć zaskakujący widok. „Przeciera oczy” czyli rozmasowuje je oraz ich okolice.

Następnym ćwiczeniem poprzedzającym praktykę Shaolin Shi Duan Jin jest masaż skóry wokół oczu wykonywany okrężnymi ruchami palcami dłoni. Należy rozpocząć go

w punkcie *jingming* i w nim zakończyć. Wykonaj z wdechem okrężny masujący ruch palcami dłoni, sunąc nimi po skórze począwszy od punktu *jingming*, nad brwiami aż do skroni, a z wydechem okrężnie pod oczami powracając do punktu *jingming*. Za pomocą tego masażu rozluźniasz nerwy i mięśnie otaczające oczy, wykonuj go więc najlepiej tak długo, aż twoje oczy „wypoczną”. Gdy to uczynisz opuść i złącz dłonie, a następnie pocieraj nimi o siebie do chwili, gdy się rozgrzeją. Zamknij oczy i przybliż do nich dłonie, kierując punktami *laogong* w stronę gałek ocznych. Wykonaj wokół oczu delikatny masaż wewnętrznymi stronami rozgrzanych dłoni, doświadczając uczucia emanacji ciepła wnikającego z dłoni do gałek oczu i oczodołów, relaksu, wygody oraz ustępowania zmęczenia w obrębie masowanego obszaru twarzy.

Według mistrza Shi De Honga:

„Gdy będziesz miał silną qi, będziesz miał zdrową krew. Gdy twoja krew będzie zdrowa, będziesz miał zdrowe ciało oraz zdecydowane spojrzenie. Gdy twój wzrok będzie „silny” i bystry, będziesz miał jasny i rzeźki umysł. Będziesz wówczas wyraźnie widział zarówno z bliska, jak i na dalszą odległość. (...) Gdy oczy są zmęczone gromadzi się w nich dużo krwi, tkanka wokół nich jest opuchnięta, a same oczy czerwienieją i zaczynają łzawić”.

D. Masaż punktu *daying*

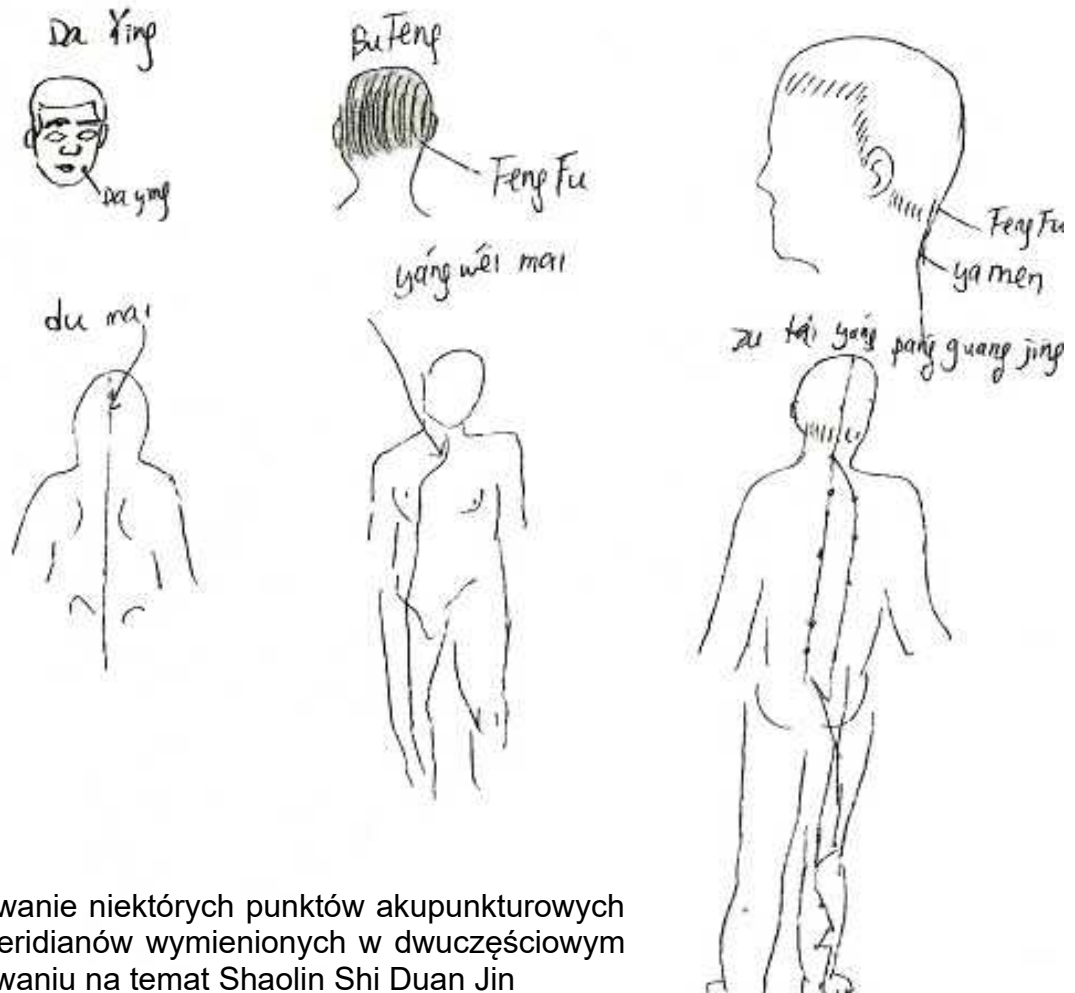
Naciśnij kciukami punkty ***daying*** przy żuchwie (rys. 3) i delikatnie je rozmasuj. Punkty te położone są na kanale energetycznym przebiegającym przez brzuch.

- ***Daying*** (ST 5) – punkt akupunkturowy na meridianie żołądka *yangming* usytuowany przy żuchwie twarzy. Masowanie lub nakłuwanie go akupunkturowo leczy paraliż mięśni twarzy, uśmierza ból zębów, stabilizuje zęby w dziąsłach, leczy obrzęk policzka, szczękościsk, wady wymowy (np. mowę bełkotliwą lub seplenienie). Uciskanie punktu *daying* likwiduje zastoje i wzmacnia cyrkulację *qi* w obszarze brzucha oraz podbrzusza, przeciwdziałając pogorszeniu samopoczucia oraz bólom brzucha. W przypadku występowania bólu brzucha, w celu wzmocnienia efektu terapeutycznego uciskania punktu *daying* zaleca się, by wykonać dodatkowo masaż punktu ***huiyin*** w kroczu, usprawniając krążenie krwi w podbrzuszu oraz witalizując *jing*.
- ***Huiyin*** (CV 1) – punkt akupunkturowy w centrum kroczu. U mężczyzn usytuowany pomiędzy odbytem a moszną, u kobiet między odbytem a tylnym spoidłem warg sromowych. Łączy „sto punktów *yin*”. Jest punktem przecięcia meridianów *ren mai*, *du mai* oraz *chong mai*. Masaż punktu *huiyin* ożywia libido, oddziałuje leczniczo w przypadku występowania zaburzeń w obrębie systemu moczowo-płciowego, tj. „dolnych otworów ciała *yin*”, takich jak: choroby cewki moczowej, odbytu oraz otworów genitalnych, np. świąd, zatrzymywanie moczu, wypadanie macicy, brak lub nieregularność miesiączkowania, hemoroidy, wypadanie końcowego odcinka jelita, a także w przypadku śpiączki, depresji maniakalnej oraz nieprzytomności w przypadku utonięć.

E. Masaż punktu *sanyang*

Naciśnij kciukiem punkt ***sanyang*** usytuowany na przedramieniu, a następnie wykonaj palcami dłoni głaskające energetyzujące ruchy nad nim i wokół niego.

- **Sanyang lub Sanyangluo** (SJ 8, dosłownie „trzy połączenia yang”) – punkt akupunkturowy położony na zewnętrznej stronie przedramienia, 4 *cuny* ponad zgięciem nadgarstka, między kością promieniową i łokciową. Oddziałując na niego leczy się: ból zęba, ból dłoni, bóle w klatce piersiowej, głuchotę, nagłą chrypkę oraz hipochondrię (tj. zaburzenie somatoformiczne polegające na nieuzasadnionym przekonaniu o występowaniu co najmniej jednej poważnej, postępującej choroby somatycznej).

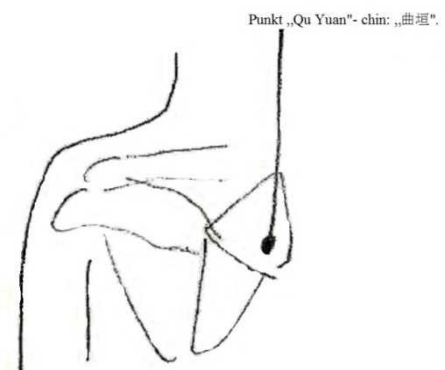


Rys. 3. Usytuowanie niektórych punktów akupunkturowych oraz meridianów wymienionych w dwuczęściowym opracowaniu na temat Shaolin Shi Duan Jin

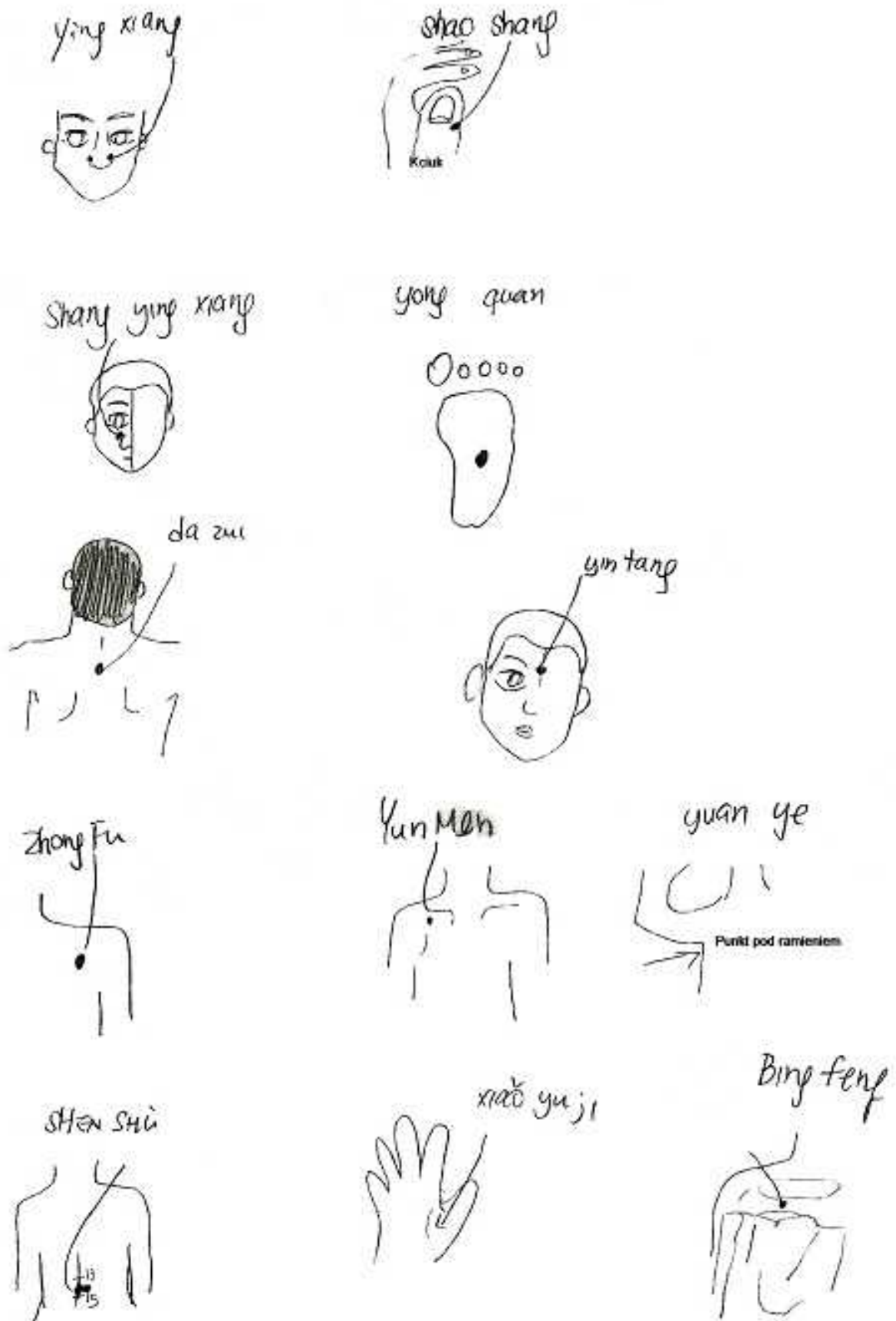
F. Nacisk i masaż punktu *quyuan*

Umieść dłoń za plecami, naciśnij, a następnie rozmasuj kciukiem punkt *quyuan* (rys. 4).

- **Quyuan** (SI 13) – punkt akupunkturowy usytuowany na meridianie jelita cienkiego, na plecach między łopatką a głową kości ramieniowej. Oddziaływanie naciskiem na punkt *quyuan* pomaga w leczeniu sztywności karku, urazów barku, bólu okołołopatkowego, schorzeń reumatycznych. Masaż tego punktu usprawnia krążenie krwi w otaczającym go obszarze ciała.



Rys. 4. Punkt *quyuan*



Rys. 5. Niektóre z punktów akupunkturowych wymienionych w dwuczęściowym opracowaniu na temat Shaolin Shi Duan Jin

G. Masaż pleców w obszarze nerek

Przed rozpoczęciem pierwszego ćwiczenia Shaolin Shi Duan Jin oraz przed wykonaniem każdego kolejnego wykonaj po dziesięć ruchów masujących plecy w obszarze nerek w celu wyprowadzenia z nich *yuan qi* do dolnego *dantian*, a następnie do *jingluo*, tzn. do sieci meridianów (opis ćwiczenia – str. 8, pkt 4).

Według mistrza Shi De Honga:

„Masaż okolic nerek powoduje podgrzanie i wypłynięcie z nich zgromadzonej tam yuan qi, zapewniając energetyczne odżywienie mózgu, optymalną funkcjonalność serca oraz wątroby. Masując nerki oddziałujemy jednocześnie na położone w ich pobliżu punkty shenshu, wpływając korzystnie na swoje zdrowie i przeciwdziałając bólom w odcinku krzyżowym kręgosłupa. Zgodnie z TCM nerki są korzeniem całego qigongu. Zarządzają one stanem zdrowia szpiku kostnego wytwarzającego krew. Gdy szpik kostny jest zdrowy, produkuje zdrową krew, a ta dotlenia, wzmacnia i odżywia całe ciało. Umożliwia to wytwarzanie w jądrach zdrowego nasienia. Nerki wywierają zatem bezpośredni wpływ na wytwarzanie i stan zdrowia nasienia, a przez to w pewnym stopniu również na stan zdrowia poczętego za jego pomocą w wyniku zapłodnienia nowego życia. Zdrowe nerki to zdrowsze potomstwo”.



Fot. 12–13. Mistrz Shi De Hong masujący plecy w obszarze nerek

- **Shenshu** (BL 23) – punkt akupunkturowy usytuowany plecach (rys. 5), na meridianie pęcherza moczowego, silnie powiązany z funkcjonowaniem nerek. Oddziaływanie na niego wywiera korzystny wpływ na funkcjonowanie mózgu, zdrowie zębów, kości,

włosów oraz słuch, fizjologiczną sprawność seksualną u mężczyzn. U kobiet leczy zaburzenia seksualne, oziębłość, bezpłodność, bolesne miesiączkowanie bądź brak miesiączki. Osoby starsze masując go uzupełniają niedobory energetyczne organizmu. Masaż tego punktu likwiduje objawy wyczerpania, osłabienie, przewlekłe zmęczenie, bóle krzyża, bóle stawów wynikające ze skręcenia, szum w uszach, głuchotę oraz leczy przewlekłe infekcje ucha.

Podczas każdego wdechu napinamy i uwypuklamy brzuch oraz plecy na wysokości talii, natomiast wraz z wydechem rozluźniamy i opuszczamy brzuch oraz grzbiet. Według tradycyjnej chińskiej medycyny nerki zarządzają kośćmi, których z kolei zakończeniem są zęby. W związku z powyższym wraz z wdechem zaciskamy zęby dotykając językiem do podniebienia w jamie ustnej, rozszerzamy świadomie oczy (jakby na skutek zdziwienia), a wyrazem twarzy wyrażamy emocje. W trakcie wdechu skupiamy energię *qi* w obrębie brzucha, natomiast z wydechem w stanie relaksu rozprowadzamy po całym organizmie.

Mistrz Shi De Hong powiedział:

„Gdy jesteś odprężony i zrelaksowany, krew dociera do każdego miejsca w twoim ciele. Qi płynie wówczas w górę ciała, wznosząc się wzdłuż kręgosłupa meridianem du mai. Człowiek nabiera wówczas sił i staje się silniejszy. Ćwiczenie masażu pleców w okolicy nerek można wykonywać niezależnie od praktyki całego systemu, np. wskazane jest dla osób pracujących długotrwale w pozycji siedzącej przy komputerze. Działa ono relaksująco i energetyzująco, odświeżając pamięć”.

Sławomir Pawłowski

Gdynia, lipiec 2013 r.

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej

<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/shaolin-shi-duan-jin/>

dnia 16 lutego 2022 roku.