

# SHAOLIN YI JIN JING

## SHAOLIN QIGONG (CHI KUNG) – część III

Sławomir Pawłowski

**Shaolin Yi Jin Jing**, czyli „Księga Przemiany Ścięgien”, opisuje i ilustruje zbiór ćwiczeń psychofizycznych stworzonych przez Bodhidharmę (Damo) po jego dziewięcioletnim okresie odosobnienia i medytacji, jakim oddawał się zamieszkując samotnie w górskiej jaskini, w pobliżu klasztoru Shaolin. Z czasem ćwiczenia te zostały rozwinięte przez shaolińskich mnichów, stając się jednym z głównych filarów prozdrowotnych ćwiczeń uprawianych w klasztorze Shaolin, określanych wspólną nazwą *Shaolin qigong*.

Dzięki systematycznej praktyce Yi Jin Jing u ćwiczącego nastąpi korzystna przemiana ścięgien poprzez ich fizyczne wzmocnienie, rozwój wielkości i elastyczności mięśni szkieletowych, a przez to ogólny wzrost siły fizycznej organizmu, uzyskanie równowagi emocjonalnej, zwiększenie witalności. Wzmocni się duch (tj. odwaga, pewność siebie, zdecydowanie itp.), zwiększy się ilość energii *qi* w organizmie oraz polepszy się jej cyrkulacja we wszystkich kanałach (meridianach) ciała, wzmocnieniu ulegną funkcje wszystkich organów wewnętrznych, rozwiną się apetyt i metabolizm. Wszystkie powyższe zmiany dadzą ćwiczącemu w sumie spokój ducha, dobre zdrowie i długie życie.

Poniżej przedstawiam wraz ze skrótowymi opisami ruchów rozwiniętą przez mnichów shaolińskich formę Shaolin Yi Jin Jing.

## SHAOLIN YI JIN JING

### PRZYGOTOWANIE (rys. 1)

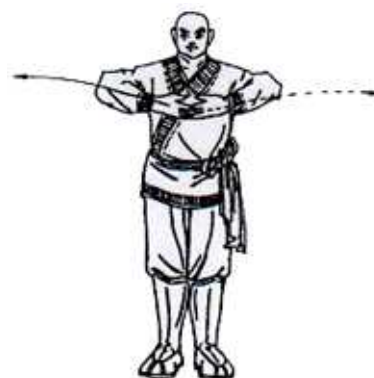
Stań prosto z uwagą skupioną na stopach. Stopy są ustawione przy sobie, oddech spokojny i naturalny, koniec języka dotyka górnego twardego podniebienia jamy ustnej.



Rysunek 1

### Ćwiczenie 1 – WEITUO ukazuje przestrzeń (rys. 2)

Skoncentruj się i odetchnij trzy razy. Odsuń lewą stopę lekko w bok i złącz pięty. Unieś ręce i złącz palce dłoni przed klatką piersiową. Odetchnij trzy razy, a następnie połóż dłonie na klatce piersiowej z lekko zgiętymi palcami. Patrz naprzeciwko siebie i pozostań nieruchomo przez okres trzydziestu oddechów.



Rysunek 2

### Ćwiczenie 2 – WEITUO ukazuje przestrzeń (rys. 3)

Opuść język do naturalnego położenia naturalnie oddychając. Powoli rozłóż ręce z dłońmi skierowanymi w przód, utrzymując ręce na jednej linii z ramionami. Unieś pięty w górę, stając na czubkach palców stóp. Utrzymuj tę pozycję przez okres piętnastu oddechów, spoglądając prosto przed siebie.



Rysunek 3

### Ćwiczenie 3 – WEITUO ukazuje przestrzeń (rys. 4)

Weź głęboki oddech, a następnie powoli unieś ręce w górę, naciskając uniesionymi dłońmi nad głową ku górze. Zaciśnij zęby z językiem dotykającym twardego górnego podniebienia, kierując w tym samym czasie koncentrację umysłu z dolnego *dantian* do klatki piersiowej.



Rysunek 4

### Ćwiczenie 4 – Unieś w górę gwiazdę (rys. 5 i 6)

Weź głęboki oddech i opuść pięty na podłoże. Opuść ręce bokiem w dół i naciskaj mocno ku dołowi. Z uniesionymi palcami dłoni podnieś prawą rękę ponad głowę, obróć głowę spoglądając w prawo. Utrzymując naturalny oddech, zmień powoli pozycję rąk na odwrotną, obróć głowę spoglądając w lewo.



Rysunek 5



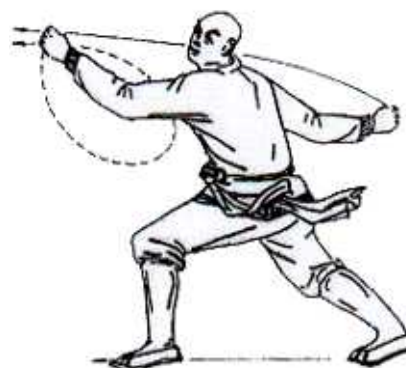
Rysunek 6

### Ćwiczenie 5 – Przeciągający się byk (rys. 7 i 8)

Weź głęboki oddech. Przesuń prawą stopę o krok w prawo i skracając ciało przyjmij pozycję „łuku i strzały”. Mając otwartą prawą dłoń, wznies prawą rękę przed sobą ku górze, lewą dłoń umieść z tyłu za biodrem. Przyciągnij dłonie do klatki piersiowej, zamykając je jednocześnie w pięści, prawą pięść opuszczając nieco w dół, a lewą unosząc nieco w górę. Odwrotnym ruchem powróć do poprzedniej postawy otwartych dłoni (z prawą dłonią przed sobą), przenosząc prawą dłoń w przód ku górze, a lewą umieszczając z tyłu za biodrem. Całą uwagę skoncentruj na prawej dłoni. Utrzymuj tę postawę przez okres piętnastu oddechów. Wykonaj lewą nogą krok w przód i skręć ciało nieznacznie w prawo. Wykonaj te same ruchy na przeciwną stronę i utrzymuj ciało w postawie otwartych dłoni przez okres piętnastu oddechów z uwagą skupioną na lewej dłoni.



Rysunek 7



Rysunek 8

### Ćwiczenie 6 – Rozpościeranie skrzydeł (rys. 9)

Weź głęboki oddech, po czym zrób prawą nogą krok w lewo, osiągając pozycję z zaciśniętymi pięściami umieszczonymi przy talii. Oddychaj głęboko, gniewnie spoglądając przed siebie. Otwórz pięści i otwartymi dłońmi w połączeniu z wydechem wykonaj oburącz pchnięcie. Zamknij dłonie w pięści i umieść je ponownie na talii, skręć ciało w lewo, zmień pięści w dłonie i ponownie wykonaj oburącz pchnięcie. Uwagę w trakcie ćwiczenia skoncentruj na dłoniach, odetchnij piętnaście razy.



Rysunek 9

### Ćwiczenie 7 – Wyszarpianie miecza (rys. 10 i 11)

Oddychaj naturalnie. Odstaw troszeczkę w tył lewą nogę i lekko skręć w lewo. W tym samym czasie unieś prawą rękę, sięgając nią za głowę oraz dotykając lewego ucha, a lewą dłoń zamykając w pięść, ukryj za plecami. Jednocześnie skręć głowę w prawo oraz wstrząśnij ramionami i łokciami, jakby wyszarpując miecz z pochwy. Utrzymuj tę pozycję, oddychając piętnaście razy. Wykonaj to ćwiczenie na przeciwną stronę. Podnieś powoli lewą rękę w górę za głowę, dotykając prawego ucha, jednocześnie opuść prawą rękę w dół i umieść ją za plecami z zamkniętą dłonią w pięść. Utrzymuj tę pozycję przez okres piętnastu oddechów.



Rysunek 10



Rysunek 11

### Ćwiczenie 8 – Trójstopniowe opadanie (rys. 12)

Oddychaj naturalnie. Odsuń lewą stopę o krok w bok, przyjmując powoli pozycję „jeźdźca na koniu”. Podnieś w górę prawą dłoń, jednocześnie opuszczając w dół lewą, skrzyżuj dłonie przed klatką piersiową, po czym naciśnij w dół obiema dłońmi z kciukami skierowanymi do wewnątrz ku sobie i pozostałymi palcami skierowanymi w przód, lekko na zewnątrz. Utrzymuj ciało i głowę prosto, zachowaj czujność i koncentrację z językiem dotykającym górnego twardego podniebienia przez okres trzydziestu oddechów. Stań prosto, unieś dłonie naciskając nimi przez chwilę ku górze. Zrelaksuj się i odetchnij trzydzieści razy. Wykonaj to ćwiczenie ponownie, utrzymując postawę „jeźdźca” i naciskając w dół również przez okres trzydziestu oddechów.



Rysunek 12

### Ćwiczenie 9 – Chwytając zielonego smoka (rys. 13)

Oddychaj naturalnie. Dosuń lewą nogę do prawej i powoli wstań. W tym samym czasie zamknij lewą dłoń w pięść przed klatką piersiową i umieść ją na talii. Wznies prawą rękę z otwartą dłonią w lewo w górę, nieznacznie równocześnie skręcając ciało w lewo. Spoglądaj przed siebie. Powtórz to ćwiczenie na przeciwną stronę.



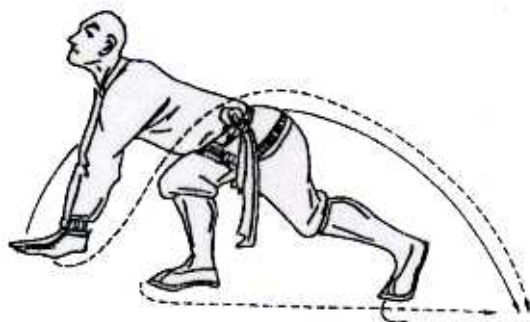
Rysunek 13

### Ćwiczenie 10 – Głodny tygrys chwyta ofiarę (rys. 14–16)

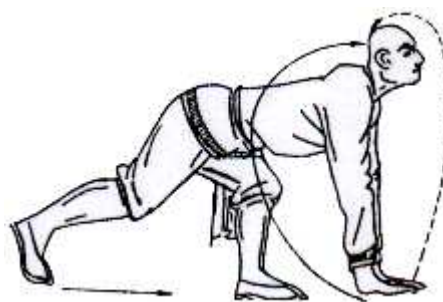
Oddychaj naturalnie. Zegnij odrobinę ciało, zamknij prawą dłoń w pięść i umieść ją na talii jednocześnie unosząc lewą dłoń w prawo, w górę na ukos. Pochyl ciało nieznacznie w prawo, patrząc jednocześnie w lewo. Weź głęboki oddech. Odstaw prawą nogę o krok w prawo i przyjmij pozycję „napinania łuku”. Otwórz prawą pięść i opuść powoli ciało w dół, opierając się dłońmi o podłoże. Biodra opuść w dół, unieś w górę piętę tylnej nogi. Unieś w górę głowę i utrzymuj tę pozycję oddychając piętnaście razy. Powoli wstań, skręcając ciało w lewo i dosuwając prawą stopę do lewej oraz zamykając dłonie w pięści i umieszczając je na talii. Odstaw lewą stopę w lewo i przyjmij lewą pozycję „napinania łuku”, po czym wykonaj to ćwiczenie na lewą stronę. Również tę pozycję utrzymuj przez okres piętnastu oddechów.



Rysunek 14



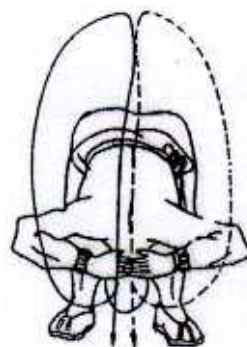
Rysunek 15



Rysunek 16

### Ćwiczenie 11 – Skłon (rys. 17)

Oddychaj naturalnie. Powoli wstań dosuwając prawą stopę do lewej. Zamknij dłonie w pięści i umieść je na talii. Utrzymuj tę pozycję przez jeden oddech. Przesuń lewą stopę o pół kroku w przód i skręć ciało w prawo, uzyskując pozycję ze stopami rozstawionymi na szerokość własnych bioder. Otwórz pięści i unieś dłonie w górę, za głowę, umieszczając je na karku tak, aby dotykały się. Wykonaj głęboki skłon w przód i utrzymuj tę pozycję przez okres piętnastu oddechów.



Rysunek 17

### Ćwiczenie 12 – Wyprostuj ciało (rys. 18)

Powoli wyprostuj się. Zamknij pięści i umieść je na talii. Stój prosto przez okres jednego oddechu. Otwórz dłonie i unieś ręce na zewnątrz ku górze, aż do umieszczenia ich ponad głowę z palcami skierowanymi do wewnątrz ku sobie. Wykonaj głęboki skłon w przód, opierając się dłońmi o podłoże, jednocześnie unosząc w górę pięty. Oparty na dłoniach i palcach stóp skoncentruj umysł na dolnym *dantian* i utrzymuj tę pozycję przez okres trzydziestu oddechów. Powoli wyprostuj się, po czym powtórz to ćwiczenie sześć razy, za każdym razem utrzymując pozycję w głębokim skłonie przez okres trzydziestu oddechów.



Rysunek 18

### POWRÓT (rys. 19)

Postaw pięty na podłożu i stań prosto, jak na rys. 19.



Rysunek 19

Wykonując powyższe ćwiczenia pamiętaj, aby wykonywać je w podanej powyżej kolejności, jedno po drugim.

---

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

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej <http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/shaolin-damo-qigong/> dnia 20 sierpnia 2019 roku.