

OSIEM CZĘŚCI BROKATU PA TUAN CHIN / BADUANJIN

Jest to jeden z najstarszych i najpopularniejszych zestawów Chi Kungu. Jedne źródła mówią o śladach jego istnienia już w II w. p.n.e., inne wymieniają autorów z VII-VIII w. n.e. W ciągu wieków powstały dziesiątki wersji tych ćwiczeń. Wszystkie one mogą przynieść korzyści jeśli wykonujemy je w miarę regularnie z pozytywnym nastawieniem.

Ponieważ nasze zdrowie jest jedną z najcenniejszych rzeczy, jego pielęgnowanie przy pomocy tych ćwiczeń porównano w nazwie do cennego materiału jakim jest brokat. W czasach powstawania tych ćwiczeń osiem części brokatu musiało stanowić niemały majątek. Brokat był produkowany i sprzedawany w belach i czasem mówi się, że ćwiczenie tego Chi Kungu spowoduje, że nasze życie będzie długie jak bela brokatu.

Spotyka się różne interpretacje odnośnie leczniczego wpływu poszczególnych ćwiczeń. We wszystkich tych opiniach jest dużo prawdy, przede wszystkim jednak, ćwiczenia te związane są z ośmioma specjalnymi meridianami (zwanymi czasem cudownymi). Meridiany te nie mają bezpośredniego związku z głównymi organami w naszym ciele, ale stanowią drugi plan a może fundament dla dwunastu głównych meridianów, są z nimi powiązane. Odpowiadają jakby za stan naszego zdrowia na głębszym poziomie i w dalszej perspektywie czasowej. Dlatego osoby zdrowe nawet po długim czasie ćwiczenia mogą nie odczuwać specjalnych efektów. W celach leczniczych trzeba wykonywać taki zestaw przynajmniej dwa razy dziennie. W zależności od schorzenia efekty można odczuć już po kilku dniach lub kilku tygodniach.

W czasie ćwiczenia trzeba pamiętać o kilku podstawowych zasadach wspólnych dla większości ćwiczeń Chi Kung.

- ☯ Stopy powinny być ustawione równolegle. Na początku może się to wydawać nienaturalne, dlatego przez dłuższy czas należy na to zwracać uwagę. Jest to bardzo ważne, przez wpływ na stawy biodrowe, ustawienie miednicy i kręgosłupa.
- ☯ Kolana powinny być lekko ugięte, nie zablokowane w pełnym wyproście.
- ☯ Nie powinniśmy pochylać głowy, staramy się utrzymywać ją "podwieszoną do nieba" tak jak w czasie medytacji, ale bez wysiłku.
- ☯ **Najważniejsze.** Należy pamiętać o zasadzie yin-yang. W każdym ćwiczeniu jest wyraźnie widoczny moment naciągnięcia, wyciągnięcia, skręcenia (ale nie wysiłku, nie napięcia, nie usztywnienia). Po tym ekstremalnym ruchu zawsze jest rozluźnienie, zmiękczenie, opadanie. Ważne jest uczenie się rozróżniania tych stanów. Naciągnięcie - rozluźnienie, wysiłek - odpoczynek. To właśnie pobudza krążenie chi. Można to porównać do wahadła, im większą różnicę uda się poczuć między rozciągnięciem i rozluźnieniem, tym bardziej rozkołyszemy nasze wahadło i pobudzimy krążenie energii wewnętrznej. Ale trzeba to czuć. Ważne jest aby naciąganie **nie było** napięciem mięśni, takim jak w czasie podnoszenia ciężkiego przedmiotu.
- ☯ Każde ćwiczenie powtarzamy minimum trzy razy w obie strony, najlepiej 5 lub 7. Gdy ćwiczymy sami możemy powtarzać dużo więcej, tyle ile mamy ochotę. W ćwiczeniach „dwustronnych” wszystkie akcje rozpoczynamy w lewą stronę.
- ☯ Dobrze jest cały czas trzymać język tak jak w czasie medytacji - dotykający lekko podstawy górnych zębów.
- ☯ Jeśli mamy więcej czasu, dobrze jest na samym początku chwilę (3-15 min.) spokojnie postać obserwując swoje ciało, nastawiając się psychicznie, że kocham swoje ciało i teraz poświęcę mu trochę czasu aby było zdrowe, młode i sprawne. Choć te ćwiczenia oczywiście nie oddzielają ciała i umysłu.

Rozpoczęcie

Dobrze jest najpierw trochę rozruszać całe ciało, np. przeciągając się jak po wstaniu z łóżka, robiąc kilka obrotów biodrami, kilka kroków z bardzo wysokim unoszeniem kolan, w szerokim rozkroku kilka krążeń całym tułowiem.

Stanąc ze stopami na szerokość bioder, uspokoić oddech i po chwili zacząć machanie rękami. W tym ćwiczeniu powinniśmy wkładać wysiłek (yang) w pchnięcie rąk w dół i do tyłu, ale do przodu ręce powinny wracać same (yin), bez wysiłku. Z tej zasady wynika tempo ćwiczenia - jeśli jest zbyt szybkie nie można się rozluźnić, jeśli jest za wolne nie ma w tym energii. Dobrze jeśli dłonie w najwyższym położeniu z przodu są na poziomie twarzy, nie ponad głowę i nie na poziomie splotu.

Powinniśmy machać co najmniej 5 minut, a można nawet ponad 20. Pod sam koniec można na krótko przyspieszyć, a po skończeniu koniecznie pozostać w rozluźnionej pozycji (przyjemnie jest wtedy zamknąć oczy) i wyobrazić sobie ciepłą wodę spływającą falami od głowy do stóp. W ten sposób „dotykamy” świadomością poszczególnych części ciała. Nie spieszymy się.

Jeśli ćwiczymy w czasie odosobnienia, to przed głównym zestawem polecam wykonać jeszcze proste ćwiczenie masujące stawy kolanowe. Stajemy ze złączonymi stopami, pochylamy się układając dłonie na stawach kolanowych (dłonie w miarę ściśle przylegają do kolan) i wykonujemy po 36 krążeń złączonymi kolanami w jedną i w drugą stronę. Ręce powinny zostać rozluźnione, tzn. nie opieramy się rękami o kolana. Nie zginamy też bardzo kręgosłupa, zamiast tego zginamy się w stawach biodrowych. Po tych krążeniach powinniśmy poczuć przyjemne ciepło w kolanach.

I. Podpieranie nieba

Splatamy dłonie przed ciałem i unosimy ponad głowę, gdzie odwracamy wnętrza dłoni do nieba, odchylając równocześnie głowę do tyłu i patrząc w niebo ponad dłońmi. Naciągnięcie - chwila zatrzymania. Rozpłatamy dłonie i opuszczamy je rozsunięte na szerokość ramion przed ciałem.

Wdech podczas ruchu do góry (naciągnięcie przy zatrzymanym wdechu), wydech przy opuszczaniu rąk i rozluźnieniu.

Ćwiczenie to reguluje głównie funkcje potrójnego ogrzewacza, dotlenia organy w jamie brzusznej i masuje mięśnie karku i ramion.

II. Strzelanie z łuku

Poszerzamy dwukrotnie pozycję stóp. Układamy lewe przedramię nad prawym i zaczynamy naciągać łuk prostując lewą rękę ze zgiętym nadgarstkiem, prawą rękę zgiętą w łokciu odciągamy w przeciwną stronę. Patrzymy tam gdzie wskazuje lewa ręka. Wyobrażamy sobie naprawdę naciąganie łuku. Lewa ręka rozluźnia się, spływa łukiem w dół do ciała a potem do góry, aż znajdzie się pod prawym przedramieniem, które wróciło łukiem od góry i naciągamy łuk w drugą stronę.

Wydech przy naciąganiu łuku, wdech gdy ręce wracają przed ciało.

W czasie naciągania łuku obniżamy ciężar ciała, schodzimy w dół uginając kolana. Przy rozluźnieniu wracamy w górę. Można też cały czas ćwiczyć w obniżonej pozycji. W momencie naciągnięcia zwracamy uwagę na otwarcie klatki piersiowej. W czasie naciągnięcia, dłoń ręki na którą patrzymy jest mocno zgięta w nadgarstku – pod kątem prostym do przedramienia.

Ćwiczenie wzmacnia energię w nerkach.

III. Rozpychanie nieba i ziemi

Wracamy do wąskiej pozycji. Unosimy tylko lewą rękę przed tułowiem, w ostatniej fazie odwracamy ją wnętrzem do nieba, dołącza się prawa dłoń i obie jakby rozpychały niebo i ziemię. Na-

ciągnięcie. Dłonie są poziome, nie pionowo! Tzn. ze zgiętymi nadgarstkami; czy można roze-
pchnąć niebo i ziemię czubkami palców? Rozluźnienie, lewa ręka sływa przed linią środkową
ciała. Prawa dłoń w tym czasie rozluźnia się, tak że wskazuje palcami w ziemię. Pod koniec opa-
dania lewej, prawa zaczyna już ruch do góry i zaczyna się ćwiczenie na drugą stronę.

Wdech przy unoszeniu ręki, wdech przy opuszczaniu i rozluźnieniu.

To ćwiczenie intensywnie masuje narządy wewnętrzne i ma głównie regulujący wpływ na śle-
dzionę, trzustkę i żołądek.

IV. Skręty

Płynne skręty całego ciała do oporu na przemian w lewo i w prawo. Staramy się spojrzeć jak
najdalej w danym kierunku. Ważne aby skręcać również szyję, a z drugiej strony, nie odrywać
stóp od ziemi. Trzeba też zwrócić uwagę aby nie napinać się przesadnie w momencie maksymal-
nego skrętu i rozluźniać pomiędzy skrętami. Wzrok utrzymujemy w poziomie bez skupiania na
niczym.

Wydech w czasie skrętu, wdech przy powrocie do pozycji środkowej.

Ćwiczenie to pomaga w kłopotach ze stanami emocjonalnymi i chronicznymi schorzeniami na-
rządów wewnętrznych, masuje większość ścięgien i kręgosłup.

V. Gaszenie ognia

Ćwiczymy to w wąskiej pozycji, ale można to robić również mając stopy ustawione dwa razy
szerzej.

Dłonie układamy na biodrach. Skręcamy tułów w lewo, pochylamy się w lewo i przenosimy tu-
łów z lewej na prawą, pod koniec unosząc do góry, a po powrocie na środek jeszcze lekko odgi-
namy się w tył patrząc do góry. Nie trzeba odginać się daleko w tył, ważne jest tylko naciągnię-
cie przedniej części ciała, otwarcie klatki piersiowej. Powrót do pionu, skręt tułowia w prawo i w
drugą stronę.

Lepiej nie puszczać całkiem głowy do dołu. Chodzi o to aby zgiąć się jak najbardziej w stawach
biodrowych, w czym pomaga utrzymywanie prawie prostego kręgosłupa. Lub można myśleć
o tym by głowa zataczała jak największe koła, ale w kierunku „od ciała” a nie „do ziemi”.

Wydech przy skręcie i schodzeniu w dół, w dole zaczyna się wdech, kontynuowany aż do nacią-
gnięcia tułowia. Wydech zaczyna się przy rozluźnianiu naciągnięcia.

To ćwiczenie również dotyczy emocji - wygaszenia ognia emocji i również masuje kręgosłup.
Inna jego nazwa to „Wylewanie ognia z serca-umysłu”.

VI. Skłon

Układamy dłonie na brzuchu, masując ciało przenosimy je na plecy skąd sływają w dół przez
pośladki, po tylnej stronie nóg do pięt, na zewnątrz i do środka po stopach i zaczynamy wzno-
szenie masując wewnętrzne powierzchnie nóg. Dłonie docierają do brzucha skąd przenosimy je
wzdłuż talii na plecy, układamy na nerkach i odchylamy się mocno do tyłu, pozostając chwilę
w maksymalnym odgięciu w tył. Wracamy do pionu i dłonie zaczynają następny cykl.

Należy naprawdę dociskać dłonie do ciała, w czasie przesuwania dłonie rozgrzewają się a w cza-
sie odgięcia w tył przekazują to ciepło do nerek. Przy skłonie naciąga się tylnia strona ciała, a
przy odgięciu w tył przednia. Przy odgięciu w tył staramy się ściągnąć trochę łopatki do siebie
aby uwypuklić klatkę piersiową.

Wydech w czasie skłonu, wdech przy ruchu do góry i odgięciu w tył. Jeśli nie starcza nam odde-
chu, możemy dodać jeszcze jeden oddech w jednym powtórzeniu.

To ćwiczenie wpływa głównie na nerki ale pośrednio na wszystkie organy i jest chyba najbardziej uniwersalne z całego zestawu.

VII. Pięści

Również to ćwiczenie można wykonywać w szerszej pozycji.

Zamykamy dłonie w pięści i unosimy do poziomu poniżej dolnych żeber. Z wydechem energicznie wyrzucamy lewą pięść do przodu. Pozostajemy rozluźnieni, tylko w momencie wypchnięcia pięści następuje krótki "spręż" mięśni, któremu towarzyszy szerokie otwarcie oczu. Naprzemian wyrzucamy lewą i prawą pięść.

W drugiej fazie ćwiczenia po wyrzucie wykonujemy jeszcze ruchy nadgarstka jakby coś chwytając i ściągając do siebie.

Nie spieszymy się i skoordynujemy "uderzenia" z wydechami. Ważne jest rozluźnianie się między kolejnymi wyrzutami pięści.

Ćwiczenie to koordynuje umysł, siłę i energię.

VIII. Opuszczenie chi

Unosimy dłonie po bokach ciała, na górze wnętrza dłoni kierują się do siebie, palce w niebo i wspinamy się na palce patrząc przed siebie. Wyciągamy całe ciało w górę. Rozluźnienie i opuszczenie dłoni w dół blisko ciała.

Po kilku powtórzeniach analogicznie unosimy ręce ale zostajemy na całych stopach a odginamy głowę i patrzymy w niebo pomiędzy dłońmi. W czasie rozluźnienia dłonie tak samo spływają blisko ciała.

To ćwiczenie reguluje przepływ chi w całym organizmie i uspokaja na koniec zestawu.

Zakończenie

Układamy dłonie pod pępkiem (kobiety lewą na prawej, mężczyźni odwrotnie) i wykonujemy nimi co raz większe koła. 9 razy w prawo (czyli zgodnie ze wskazówkami zegara) i 7 razy przeciwnie do środka, tzn. zmniejszając zakres ruchu.

Jeśli ćwiczymy sami i mamy czas, możemy teraz usiąść w siadzie skrzyżnym, nadgarstki wspierając swobodnie na kolanach, przymknąć oczy (lub nawet zamknąć) i skupić uwagę w tan tien (tanden). Jeśli mamy jakieś schorzenie, możemy po chwili skierować tam swoją uwagę i po prostu obserwować ten organ czy to miejsce lub myśleć o wysyłaniu chi z tan tien do tego miejsca.

Jeśli mamy jakieś problemy ze stawami lub mięśniami, zamiast siadać możemy masować ten rejon. Ale przynajmniej 4-5 minut, nie wystarczy chwilka.

Tekst ten został sporządzony dla osób praktykujących z sanghą Kannon, które wykonywały te ćwiczenia w grupie.

Nie jest to pełny opis i nie polecam uczenia się z powyższych tekstów.

*ćwiczcie z pożytkiem,
Sławek Lipski, lipiec 1996,
uzupełnione – lipiec 1998*