

# QIGONG

(CH'I KUNG)

ZBIÓR ARTYKUŁÓW 1994-2006



AKADEMIA YIQUAN

## **SPIS TREŚCI**

<b>AUTOR</b>	<b>TYTUŁ</b>	<b>STRONA</b>
<b>He Jingping</b>	Zasady Zhan Zhuang Qigong	3
<b>Hu Kuiying</b>	Zhan Zhuang w leczeniu nadciśnienia i niedociśnienia	8
<b>Andrzej Kalisz</b>	Metoda zdrowotna zhan zhuang	13
	Niepożądane efekty treningu qigong	16
	Qi – magiczna energia?	20
	Qigong – harmonia i zdrowie	24
	Qigong i style wewnętrzne kung-fu	27
	Skuteczność zhan zhuang dla zdrowia (1)	30
	Skuteczność zhan zhuang dla zdrowia (2)	33
	W poszukiwaniu harmonii	36
	Zasady praktyki zhan zhuang dla zdrowia	37
<b>Wang Xiangzhai</b>	Efekty zhan zhuang w leczeniu	40
<b>Wang Yufang</b>	Wprowadzenie do zhan zhuang	42

**HE JINGPING**  
**WANG XIANGZHAI - STARUSZEK "PRZECIWIENSTWA"**  
**O PODSTAWOWYCH ZASADACH ZHAN ZHUANG QIGONG**

**Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz**

*"Emisja qi - błędnie uznawana za autentyczny przekaz"*  
*"Przełamanie starego, stworzenie nowego, osiągnięcie coraz wyższego poziomu"*  
*"Nieustannie poszukiwanie równowagi przeciwieństw"*

Wang Xiangzhai był wielkim ekspertem wushu i qigong, który miał wielu uczniów. Jego koncepcje z zakresu qigong zyskały uznanie w trakcie konferencji poświęconej praktykom ćwiczeń zdrowotnych, która odbyła się w listopadzie 1961 roku w Baoding w prowincji Hebei. Z czasem jego metoda zhan zhuang stała się popularna w całych Chinach. Ponieważ jednak niektórzy instruktorzy nie byli w stanie zrozumieć teoretycznych zasad tej metody, do zhan zhuang włączyli tzw. "emisję qi", uznając to za autentyczny przekaz, podczas gdy jest to wielki błąd - jest to sprzeczne z podstawowymi zasadami na jakich opiera się metoda zhan zhuang. Spowodowało to wiele nieporozumień. Metoda zhan zhuang Wang Xiangzhai'a, zaliczana do medycznego qigongu, ma swoje własne specyficzne koncepcje teoretyczne i metody praktyki, mocno oparte na nauce. Ten artykuł przedstawiam, by pomóc ćwiczącym właściwie zrozumieć i opanować zasady i metody zhan zhuang. Mam nadzieję, że zapobiegnie to dalszej transmisji błędnych poglądów.

### **1. ZHAN ZHUANG I KONTROLA RÓWNOWAGI PRZECIWIENSTW**

Zhan zhuang jest metodą w której ćwiczący nieustannie niweluje rozmaite rodzaje nierównowagi, pojawiające się podczas ćwiczeń, doskonaląc zdolność do natychmiastowej regulacji i kontroli równowagi pomiędzy przeciwieństwami.

Wang Xiangzhai stwierdzał: "nie ma absolutnej równowagi - gdy mówimy o równowadze, chodzi o zdolność do kontroli równowagi w danym momencie". Mówił: "choroba jest wynikiem utraty równowagi organów i funkcji organizmu; to jest jak w sztuce walki - można daleko odrzucić przeciwnika, gdy jego równowaga jest złamana; zhan zhuang jest metodą regulowania i kontrolowania równowagi przeciwieństw". Tak więc regulowanie i kontrolowanie równowagi pomiędzy przeciwieństwami jest głównym zagadnieniem we wszystkich etapach praktyki zhan zhuang. Wang Xiangzhai mawiał również o metodzie "trzech krągłości". "Trzy krągłości" to "krągłość świadomości", "krągłość intencji", "krągłość siły", podkreślając, że: "świadomość nie powinna odpływać na zewnątrz. intencja nie powinna być widoczna, siła nie powinna przekraczać krańców". Istotą tej teorii jest utrzymywanie równowagi "ześrodkowanej, krągłej harmonii".

Równowaga między przeciwieństwami nie jest czymś stałym i niezmiennym. Oznacza to, że ćwiczący wraz z postępem praktyki nieustannie przełamuje starą równowagę i tworzy nową. W trakcie tego procesu "przełamania starego i tworzenia nowego", poziom

umiejętności i zdolności ćwiczącego nieustannie rośnie. Od niskiego poziomu zmierza on ku wysokiemu poziomowi, osiągając coraz lepszą kontrolę równowagi, uzyskując efekt: "w przypadku choroby - wyleczenie, gdy nie ma choroby - wzmocnienie zdrowia".

## **2. PRZECIWIENSTWA I ICH JEDNOŚĆ W TRAKCIE PRAKTYKI**

W trakcie procesu praktyki mamy do czynienia ze złożonym układem wielu przeciwieństw, np. relaks i napięcie, ruch i bezruch, twardość i miękkość, pustka i pełność, góra i dół, przód i tył, lewy i prawy itp. Wang Xiangzhai stosował dwa rodzaje praktyki: w bezruchu i w ruchu. W ćwiczeniach w bezruchu pracuje się głównie z przeciwieństwami: relaks i napięcie, góra i dół, ale jednocześnie nie lekceważąc przeciwieństw: ruch i bezruch, twardość i miękkość, pustka i pełność, przód i tył, lewy i prawy. W ćwiczeniach ruchowych natomiast pracuje się głównie nad rozwiązaniem przeciwieństw: ruch i bezruch, przód i tył, jednocześnie nie lekceważąc jednak przeciwieństw: relaks i napięcie, twardość i miękkość, pustka i pełność, góra i dół, lewy i prawy.

Zhan zhuang qigong w teorii przeciwieństw postuluje: "Zrelaksowany, ale nie luźny, napięty, ale nie sztywny - relaks i napięcie współzależne" i "relaks w napięciu, napięcie w relaksie, relaks i napięcie, napięcie i relaks w równowadze". To jest poszukiwanie równowagi pomiędzy przeciwieństwami relaksu i napięcia.

Gdy mówimy o relacji między ruchem i bezruchem, podkreśla się, że "ruch i bezruch mają korzenie w sobie nawzajem". Wang Xiangzhai mawiał: "Nie ma absolutnego bezruchu, natomiast ruch jest absolutny", "W bezruchu nie ma bezruchu, w bezruchu jest ruch, w ruchu bezruch, w ruchu jest bezruch, ruch w bezruchu jest prawdziwym ruchem, bezruch w ruchu jest prawdziwym bezruchem, ruch i bezruch mają korzenie w sobie nawzajem, są używane łącznie". Zhan zhuang to nie jest "stanie bez ruchu, jak drewniany pał", lecz polega to na "poszukiwaniu odczucia w bezruchu, poszukiwaniu wiedzy w niewielkim ruchu - chcesz się ruszyć, chcesz się zatrzymać, chcesz się zatrzymać, chcesz się ruszyć, czujesz i masz taką intencję, jakbyś się ruszał, ale nie możesz się nie zatrzymać, i jakbyś się zatrzymywał, ale nie możesz się nie ruszać". "Gdy świadomość się porusza, intencja się porusza, siła się porusza" - to jest poszukiwanie równowagi przeciwieństw ruch-bezruch.

O przeciwieństwie miękkość-twardość Wang Xiangzhai powiedział: "twarde jest miękkie, miękkie jest twarde, twarde i miękkie, miękkie i twarde wspomagają się nawzajem". Uważał, że nie jest to prawdziwa twardość, gdy nie ma miękkości - jest to wówczas tylko sztywność. Tylko gdy jest miękkie w twardym, jest to prawdziwa twardość - niepokonana.

O przeciwieństwie puste-pełne powiedział: "Puste jest pełne, pełne jest puste, puste i pełne, pełne i puste w równowadze". Zawiera się w tym sens nieuchwytnych zmian między pustym i pełnym.

Także o przeciwieństwach góra-dół, przód-tył, lewy-prawy mówił, że nie ma nic absolutnego, że powinno to być rozpatrywane jako relacja przeciwieństw. "Jeśli chcesz poruszyć się do góry, musi być dół, jeśli chcesz poruszyć się w dół, musi być góra", "W silnym i wyprostowanym musi być zrelaksowane i opadające, w zrelaksowanym i opadającym musi być silne i wyprostowane", oraz "gdy góra chce się poruszyć, dół musi podążyć, gdy dół chce się poruszyć, góra musi samoistnie prowadzić, gdy góra i dół się poruszają, środek atakuje, gdy środek atakuje, góra i dół muszą się połączyć, wewnętrzne i zewnętrzne musi być zjednoczone, przód i tył, lewe i prawe muszą z sobą współgrać". To jest objaśnienie relacji góry i dołu, przodu i tyłu, lewego i prawego.

Trudno jest jednocześnie pracować nad rozwiązaniem wszystkich tych przeciwieństw, które występują w trakcie praktyki zhan zhuang. Dlatego ćwiczący w różnych sytuacjach koncentruje się na różnych przeciwieństwach. Dla początkującego najważniejsze przeciwieństwa to: relaks-napięcie i góra-dół. Ponieważ "gdy początkujący rozpoczyna stanie, napina się, gdy się napina, usztywnia się".

Tak więc ćwiczący, w sytuacji wysiłku spowodowanego przez pozycję, powinien szukać komfortu świadomości i mięśni, w silnym i wyprostowanym szukać zrelaksowanego i opadającego. Nie powinien jednak lekceważyć ruchu i bezruchu, przodu i tyłu. Później, wraz z postępami, głównymi przeciwieństwami powinny się stać ruch i bezruch oraz przód i tył. W ten sposób ćwiczący stopniowo od ćwiczeń statycznych zmierza ku ruchowym. W procesie praktyki "szukania ruchu w bezruchu, szukania bezruchu w ruchu, współistnienia bezruchu i ruchu" osiąga równowagę i jedność przeciwieństw. Gdy mówimy o przeciwieństwie przód-tył, nie jest to kwestia samej tylko pozycji ciała, ale także aktywności mentalnej. Ćwiczący powinien myśleć o swoim ciele jak o "fladze powiewającej na wietrze", lub "rybie w wodzie, płynącej pod prąd". Musi zwracać uwagę na opór z przodu i jednocześnie przyciąganie z tyłu, kontrolując równowagę przód-tył. Jednocześnie powinien zwracać pewną uwagę na relaks-napięcie, górę-dół i inne aspekty.

Początkujący zwykle nie rozumieją relacji relaks-napięcie i jak kontrolować równowagę między nimi. Nie są więc w stanie zrozumieć koncepcji "zrelaksowany, ale nie rozluźniony, napięty, ale nie sztywny, relaks i napięcie wzajemnie od siebie zależne" i "w napięciu jest relaks, w relaksie jest napięcie". By mogli zrozumieć relację między relaksem i napięciem, powinni wpięrw zrozumieć co to jest napięcie, a następnie co to jest rozluźnienie.

Ćwiczący może napiąć mięśnie jakiejś części ciała, by wiedzieć co to jest napięcie. Następnie może napięte mięśnie jak najbardziej rozluźnić, by doświadczyć rozluźnienia. W trakcie praktyki zhan zhuang, gdy czuje sztywność, ból jakiejś części ciała, będzie to napięcie. Gdy dzięki regulacji pozycji i napięcia sztywność zniknie, będzie to rozluźnienie. W ten sposób ćwiczący szuka komfortu świadomości, mięśni i oddechu. To jest "zrelaksowany, ale nie rozluźniony, napięty, ale nie sztywny". Zwykle gdy ćwiczący odczuwa relaks, jest to początek napięcia. Gdy stwierdza, że jest napięty, jest to początek relaksu. Lecz

gdy pozbędzie się pierwotnego napięcia, pojawi się nowe napięcie, którego musi się pozbyć. Tak więc w trakcie praktyki postęp nie jest stały, lecz czasem jest lepiej, a czasem gorzej. Przychodzi to falami. Przeciwieństwa relaksu i napięcia dotyczą świadomości, oddechu, intencji, ciała. Gdy pracuje się nad rozwiązaniem przeciwieństw relaksu i napięcia, pewną uwagę należy poświęcić też przeciwieństwu ruch-bezruch, by móc zrobić szybsze postępy dotyczące relaksu i napięcia.

Wang Xiangzhai mawiał o sobie; Staruszek "Przeciwieństwa". Jest to ilustracja podstaw jego teorii zhan zhuang qigong. Jest to metoda, gdzie cały czas pracuje się nad ustanowieniem i rozwiązaniem przeciwieństw: relaks i napięcie, ruch i bezruch, twardy i miękki, pusty i pełny, góra i dół, przód i tył, lewy i prawy itd., regulując i kontrolując równowagę pomiędzy nimi.

### **3. POZYCJE I AKTYWNOŚĆ MENTALNA W ZHAN ZHUANG**

Zhan zhuang qigong Wang Xiangzhai'a nie jest formą ćwiczeń podkreślającą specyficzne pozycje. Jego powiedzenie: "ustalać pozycje stosownie do warunków zdrowotnych, różne dla różnych ludzi" wyjaśnia użycie pozycji stosownie do sytuacji. Wang Xiangzhai uważał, że zhan zhuang nie powinien być "staniem bez ruchu, jak drewniany pał", co byłoby według niego "martwym staniem". W podstawowych zasadach teoretycznych zhan zhuang qigong podkreślał "szukaj pełni świadomości i intencji, a nie podobieństwa formy", "forma podąża za ruchem umysłu, forma jest prosta, a intencja bogata", "forma jest podstawą, intencja jest do użycia" itd. Zagadnieniem kluczowym jest umysłowe prowadzenie i zasada właściwej regulacji równowagi ruch-bezruch, pusty-pełny, twardy-miękki, relaks-napięcie, góra-dół, przód-tył, lewy-prawy,

O relacji formy i intencji Wang Xiangzhai mówił: "użyj formy do rozwinięcia intencji, używaj intencji do tworzenia formy, intencja rodzi się w formie, forma następuje za intencją, siła pochodzi z intencji, forma jest posłuszna intencji". Możemy zauważyć, że w relacji intencji i formy, umysłowe prowadzenie jest bardzo istotne.

Wang Xiangzhai był przeciwny tworzeniu konkretnych nazw dla pozycji, ponieważ prowadzi to ćwiczących na manowce. Po latach praktyki, podsumowując doświadczenia, Wang Xiangzhai zaprzestał używania nazw, które wcześniej nadawał poszczególnym pozycjom, nazywając zhan zhuang hunyuan zhuang, a wszelkie rodzaje sił określając jako hunyuan li (siła całościowa) lub hunyuan zheng li (antagonistyczna siła całościowa). Zdecydowanie przeciwstawiał się koncepcji specyficznych efektów działania poszczególnych pozycji. Uważał, że bez umysłu, zhan zhuang qigong utraciłby swoją siłę życiową. Ponieważ nawet gdy stosuje się tę samą pozycję, ale z inną aktywnością mentalną, rezultaty mogą być różne.

Wang Xiangzhai podkreślał równe znaczenie wykorzystania umysłu zarówno w zhan zhuang, jak i w shi li. Mawiał: "czy ruszać się, czy nie, adept powinien wiedzieć, dlaczego

tak". I wyraźnie wskazał: "zhan zhuang i shi li to to samo - zhan zhuang to skrócone shi li, a shi li to rozciągnięty w przestrzeni zhan zhuang". Krytykował błędne koncepcje i metody treningowe tych, którzy traktowali zhan zhuang i shi li jako coś odrębnego. Stwierdził, że wynika to stąd, że: "nie rozumieją pracy mentalnej w zhan zhuang", "jeśli będą to kontynuować, tylko oddalą się od właściwej drogi".

## HU KUIYING

# WYKORZYSTANIE METODY ZHAN ZHUANG W LECZENIU WYSOKIEGO I NISKIEGO CIŚNIENIA KRWI

**Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz**

Niegdyś cierpiałem na nadciśnienie. Całymi dniami miałem "ciężką głowę i lekkie nogi", zawroty głowy i uczucie jej pęcznienia. Pulsowanie w okolicy skroni było nie do zniesienia. Mogłem polegać tylko na tabletkach "Jiang Ya Ling". Od mistrza dachengquan - Wang Xuanjie zacząłem uczyć się pozycyjnych ćwiczeń zdrowotnych yangsheng zhuang. Mistrz Wang mówił: "Ćwicz fu'an zhuang i stopniowo zmniejszaj dawki lekarstwa, a później je odstaw. Wysokie ciśnienie można wyleczyć ćwiczeniem".

Wytrwale ćwiczyłem zhan zhuang przez pół roku, korzystając z wizualizacji "kąpieli pod prysznicem". Terapia była podzielona na dwa etapy. Teraz nie tylko nie korzystam z lekarstwa, ale moje ciśnienie krwi powróciło do normy, a głowę mam rześką. Ponadto stopniowo zrozumiałem metody leczenia wysokiego i niskiego ciśnienia krwi przy pomocy ćwiczeń yangsheng zhuang systemu dachengquan. Metody te przedstawiam poniżej. Mam nadzieję, że cierpiący na wysokie lub niskie ciśnienie krwi z nich skorzystają.

### **LECZENIE NADCIŚNIENIA PRZY POMOCY ĆWICZENIA FU'AN ZHUANG**

Terapia qigong (ch'i kung) jest jedną z metod terapii tradycyjnej chińskiej medycyny. Dlatego przede wszystkim należy wiedzieć jak nasza tradycyjna medycyna odnosi się do problemu nadciśnienia. Otóż jest ono rezultatem tego, że: "yin jest puste, a yang wyniosłe, góra wypełniona, a dół próżny, zakłócona jest harmonia yin i yang, qi i krew poruszają się chaotycznie". Jak napisano w "Wewnętrznej księdze Żółtego Cesarza": "Wszelkie zawroty głowy związane są z wątrobą". Mamy tu do czynienia z tym, co w medycynie chińskiej diagnozuje się jako: "ból głowy", "zawroty głowy", "nadmiar yang w wątrobie" lub "wiatr w wątrobie".

Medycyna chińska uważa, że wzrost ciśnienia krwi jest rezultatem zablokowania qi i krwi w górnej części ciała. Dlatego podczas treningu należy sprowadzić qi i krew w dół. Zwykle wykorzystuje się wizualizację "kąpieli pod prysznicem" (ponieważ mieszkańcy wsi z reguły nie mają prysznicy, więc trudno może być im wyobrazić sobie na czym to polega, mogą zatem wykorzystać wizualizację "kąpieli w kroplach deszczu"). Należy wyobrazić sobie, że ćwiczenie wykonujemy pod prysznicem (lub w strugach deszczu). Czujemy, że woda spływa od czubka głowy w dół, omywając całe ciało, a ciśnienie krwi jednocześnie spada. Ten rodzaj wizualizacji nazywa się "zewnątrznym prysznicem". Niekiedy stosuje się wyobrażenie, że woda od czubka głowy (punkt baihui) spływa wewnątrz ciała (wzdłuż linii środkowej) do stóp (punkt yongquan), i w ślad za tym spada ciśnienie krwi. Taka wizualizacja nazywana jest "wewnętrznym prysznicem". Wizualizacje te przynoszą szybsze efekty niż



zażywanie leków. Każdy może doświadczyć stopniowej zmiany. W żadnym wypadku nie wolno się spieszyć, niecierpliwić, gdyż spowoduje to wzrost ciśnienia krwi.

W stosunku do nadciśnienia chińska medycyna stosuje rozróżnienie na "puste" i "pełne". W przypadku wizualizacji rozróżniamy natomiast "zimne" i "ciepłe". Zewnętrzными objawami schorzenia są:

Twarz i uszy są zaczerwienione, oddech "szorstki", głos wysoki, występują zawroty głowy, zaćmienia wzroku. Można wówczas stosować wyobrażenie, że woda z prysznica jest lekko chłodna. Chory odczuwa wówczas pewne orzeźwienie.

Twarz bleda, oddech słaby. Można stosować wyobrażenie, że woda jest lekko ciepła, by uniknąć uczucia wychłodzenia całego ciała.

Podczas ćwiczenia szczególną wagę przywiązywałem do relaksu psychicznego. Jeśli chodzi o relaks ciała największą uwagę poświęcałem rozluźnieniu szyi, barków, opuszczeniu łokci. Gdy psychika jest odprężona, na twarzy pojawia się delikatny uśmiech ("podobny do uśmiechu nie-uśmiech"). Tylko będąc w stanie relaksu można spowodować, że naczynia krwionośne naturalnie się rozszerzają, zmniejsza się opór stawiany krążeniu krwi. Wpływa to korzystnie na obniżenie ciśnienia krwi.

### **Pierwszy etap praktyki fu'an zhuang**

Stopy rozstawione na szerokość barków, kolana minimalnie ugięte (początkujący mogą mieć nogi wyprostowane, rozluźnione, z palcami stóp lekko skierowanymi na zewnątrz). Ciężar rozłożony równomiernie na obie stopy. Lekko unosimy obydwie dłonie (do wysokości pępka). Wnętrza dłoni skierowane ku dołowi, łokcie lekko ugięte, palce lekko rozpostarte (Rys. 1).



Aktywność mentalna: wyobrażamy sobie, że woda z prysznica (krople deszczu) spływa po naszym ciele od czubka głowy do stóp, i jednocześnie z tym spada ciśnienie krwi. Wyobrażenia "zewnątrznego prysznica" (głowa - powierzchnia ciała - stopy) i "wewnętrznego prysznica" (baihui - środek ciała - yongquan - na zewnątrz stóp) można stosować przemiennie. Po pewnym czasie można zacząć stosować je równocześnie.

### **Drugi etap praktyki fu'an zhuang**

Po trwającym około 3 miesiące pierwszym etapie praktyki, ciśnienie zaczęło się stabilizować. Wzrosło też moje zainteresowanie ćwiczeniem. Stopniowo wkroczyłem w drugi etap praktyki.

Każdy może dostosować sposób praktyki do indywidualnych potrzeb - rodzaju schorzenia, etapu terapii. Można skorzystać przy tym z pomocy lekarza chińskiej medycyny. Jeśli tylko ćwicz się pilnie i wytrwale, można osiągnąć znakomite rezultaty.

Sytuacja nadmiaru yang wątroby. Występują bóle głowy i uczucie jej pęcznienia. Twarz i uszy zaczerwienione, oddech "szorstki", głos wysoki. Łatwo wpada się w zniecierpliwienie i gniew. Ciśnienie krwi jest podniesione. Występuje bezsenność i nadmiar snów, palpacje serca. Obszar talii obolały, kolana "miękkie". Ćwicząc fu'an zhuang należy wyobrazić sobie, że ciśnienie krwi spada wraz ze spływaniem chłodnej wody z prysznica (lub kropel deszczu) na zewnątrz i wewnątrz ciała do stóp i jej odpływaniem w okolicy dużego palucha w bok. Wyobrażamy sobie, że odpływa nadmiar yang wątroby.

Sytuacja niedoboru yin i nadmiaru yang. Występują zawroty i bóle głowy, dźwięczenie w uszach, zaćmienia wzroku, niestabilny nastrój. Tendencja do czerwienienia twarzy w godzinach popołudniowych, uczucia suchości i goryczy w ustach. Ból i "miętkość" okolicy talii i nóg, język zaczerwieniony. Wyobrażamy sobie, że ciśnienie spada wraz ze spływaniem ciepłej wody na zewnątrz i wewnątrz ciała do punktów yongquan (w około 1/3 odległości pomiędzy centrum stopy, a czubkami palców) i wypływaniem na zewnątrz. Wyobrażamy sobie, że yin jest wzmacniany, a nadmiar yang usuwany. "W usuwaniu jest uzupełnianie".

Niedobór yin wątroby i nerek. Zawroty głowy, dźwięczenie w uszach, twarz blada, oddech słaby, bezsenność, słaba pamięć. Bołące i miękkie talia i kolana, podenerwowanie, suchość w ustach i gardle, czerwony język, niewyraźny meszek wątrobowy. Wyobrażamy sobie, że ciśnienie krwi spada wraz ze spływaniem ciepłej wody na zewnątrz i wewnątrz ciała i wypływaniem w okolicy punktu yongquan. Jednocześnie wyobrażamy sobie, że ciepła woda częściowo zbiera się w obszarze dantian (poniżej pępka). W punktach yongquan i dantian yin się wznosi, a yang opada. Usuwanie i uzupełnianie są zrównoważone, jednocześnie leczone są wątroba i nerki.

Niedobór yin i yang. Głowa omdlewająca, zaćmienia w oczach, twarz blada, błyszcząca, oddech słaby, obawa przed zimnem i uczucie zziębnięcia kończyn. Nogi obolałe i "miękkie". Częste oddawanie moczu w nocy, nocne polucje. Niekiedy podenerwowanie, suchość w ustach, czerwone policzki, intensywnie czerwony język. Wyobrażamy sobie, że ciśnienie krwi spada wraz ze spływaniem ciepłej wody na zewnątrz i wewnątrz ciała i wypływaniem w okolicy punktów yongquan. Jednocześnie wyobrażamy sobie, że ciepła woda gromadzi się w rejonie mingmen. Zwracamy uwagę na yin i yang w mingmen i yongquan. Usuwanie i uzupełnianie są zrównoważone.

Efekty leczenia nadciśnienia przy pomocy fu'an zhuang są wyraźne. Opierają się one na trzech podstawach:

Fu'an zhuang wymaga przede wszystkim żeby ciało i umysł były zrelaksowane. Zgodnie z tradycyjną chińską medycyną, jeśli ciało jest zrelaksowane qi i krew mogą krążyć swobodnie i opadać. Sprzyja to zmniejszeniu ciśnienia krwi. Zgodnie z zachodnią medycyną,

jeśli ciało jest zrelaksowane, naczynia krwionośne rozszerzają się. Zmniejsza się opór stawiany krążeniu krwi i ciśnienie krwi.

W fu'an zhuang punkty laogong (wnętrza dłoni) są skierowane ku dołowi, co powoduje kierowanie qi ku dołowi. Wang Xiangzhai powiedział kiedyś: "To czy punkt laogong jest skierowany ku górze, czy ku dołowi, jest ściśle związane z podwyższeniem lub obniżeniem ciśnienia krwi". Osobiście doświadczyłem, że gdy dłonie skierowane są ku dołowi, ciśnienie krwi spada, gdy dłonie skierowane są ku górze, ciśnienie krwi rośnie. Ponieważ właściwości laogong to: "usuwanie wilgotnego gorąca, ochładzanie krwi, osłabianie wiatru, uspokajanie ducha, harmonizowanie żołądka". Bezpośrednio wpływa to na ciśnienie krwi.

Wykorzystanie w fu'an zhuang wizualizacji "kąpieli pod prysznicem" wzmacnia efekt spadku ciśnienia krwi wraz ze spływaniem wody. "Przy pomocy umysłu prowadzić qi, przy pomocy qi prowadzić krew". Wykorzystuje się umysł do "prowadzenia qi i krwi w dół".

### **LECZENIE NIEDOCIŚNIENIA PRZY POMOCY ĆWICZENIA FUTUO ZHUANG**

Niedociśnienie jest schorzeniem którego głównym objawem jest ciśnienie krwi niższe od normalnego. Bardzo często ma to związek z nieprawidłowym funkcjonowaniem wegetatywnego układu nerwowego. Zwykle występują zawroty głowy, osłabienie, nudności i wymioty, bledność twarzy, bezsenność. Symptomy są zbliżone do tego, co w tradycyjnej medycynie określa się jako "zawroty głowy". "Wewnętrzna księga Żółtego Cesarza" stwierdza: "Gdy występuje niedobór wznoszącego się qi, brakuje go w mózgu, w uszach słychać dźwięczenie, głowa opada, wzrok jest zaćmiony", a także: "Mózg jest morzem szpiku..., gdy w morzu szpiku panuje niedobór, głowa się skręca, w uszach dźwięczy, oczy nie widzą". Zwykle mamy do czynienia z "unoszeniem yang wątroby, niedoborem qi i krwi, niedoborem jing nerek, nadmiarem brudnej flegmy. Zwykle stosuje się: równoważenie wątroby, wzmacnianie yin, usuwanie flegmy.

Qigong ma dwojaki wpływ na regulację yin i yang qi i krwi - uzupełnia niedobór, zmniejsza nadmiar. Poprzez trening można zrównoważyć funkcje organizmu i wzmocnić organizm, zharmonizować qi i krew. "Pustka i słabość" zostają wypełnione. Podczas ćwiczenia futuo zhuang wnętrza dłoni skierowane są do góry. Qi i krew "unoszą się" - powoduje to wzrost ciśnienia krwi i wyleczenie niedociśnienia.

## Ćwiczenie futuo zhuang

Stopy rozstawione na szerokość barków, palce stóp skierowane do przodu, kolana lekko ugięte, ciało wyprostowane, klatka piersiowa naturalnie ściągnięta, podbrzusze rozluźnione, barki i łokcie opadają, dłonie na wysokości pępka, punkty laogong (wnętrza dłoni) skierowane ku górze, palce naturalnie rozpostarte, głowa trzymana prosto, oczy lekko przymknięte, usta lekko otwarte, oddychamy naturalnie przez nos (Rys. 2).



Aktywność mentalna: wyobrażamy sobie, że stoimy w ciepłej wodzie, doświadczamy unoszenia, całe ciało odczuwa przyjemne ciepło, krew unosi się do punktu baihui, niskie ciśnienie stopniowo rośnie i wraca do normy.

*Od tłumacza: Dachengquan to inna nazwa systemu yiquan. Pozycja futuo zhuang nazywana jest też tuituo zhuang.*

*Powyższy artykuł pochodzi z magazynu "Wushu Jianshen", 1/1990.*

## ANDRZEJ KALISZ

# METODA ZDROWOTNA ZHAN ZHUANG

*"W starożytności wielcy mistrzowie stojąc na ziemi wspierali niebo, kontrolując yin i yang, oddychając esencją qi, stali samotnie, chroniąc ducha, z ciałem będącym jednością."*



Powyższe słowa, pochodzące z "Wewnętrznej księgi Żółtego Cesarza" (Huang di nei jing), są być może najwcześniejszą w chińskich źródłach wzmianką o metodzie ćwiczeń zhan zhuang. Metoda ta nie należała jednak nigdy do najpopularniejszych, prawdopodobnie przekazywana w sekrecie tylko nielicznym adeptom. To, że stała się ona jedną z częściej wykorzystywanych w Chinach form ćwiczeń zawdzięczamy mistrzowi Wang Xiangzhai (1885-1963).

Ćwiczenia zhan zhuang w formie takiej, jaka wykorzystywana jest w wielu chińskich szpitalach i sanatoriach w celach terapeutycznych, różnią się znacznie od bardziej znanych i często wykorzystywanych w "zewnętrznych" systemach kung-fu ćwiczeń określanych tą samą nazwą, a służących głównie wzmocnieniu nóg, dla uzyskania mocnej stabilnej pozycji (te były popularne od stuleci i są do dziś wykorzystywane w wielu stylach).

Ćwiczenia zhan zhuang o których tu mowa wywodzą się jednak z "wewnętrznego" systemu xingyiquan (hsing-i ch'uan). W niewielu jednak z istniejących dziś szkół tego systemu są one nauczane. Często stosowany w nich zhan zhuang ogranicza się tylko do jednej pozycji - santishi. Pierwotnie pozycji tych było więcej, lecz traktowane one były jako zaawansowana, "sekretna" forma treningu, w związku z czym wiedzę o nich przekazywano tylko najlepszym, wybranym uczniom. Młody Wang Xiangzhai miał ogromne szczęście, że mistrz xingyiquan Guo Yunshen (Kuo Yun Shen), u którego pobierał nauki, szczególnie upodobał go sobie i przekazał mu wszelkie tajniki tych ćwiczeń.



Wang Xiangzhai, dokonując w latach dwudziestych XX wieku modyfikacji xingyiquan i tworząc yiquan, z poznanych pod okiem Guo Yunshena ćwiczeń zhan zhuang uczynił najbardziej podstawowy element swego systemu. Gdy yiquan stał się popularną sztuką walki, wielu ćwiczących mogło osobiście przekonać się, że ćwiczenia zhan zhuang są bardzo korzystne dla zdrowia. W latach czterdziestych coraz więcej osób uczyło się od Wang Xiangzhai'a z myślą o korzyściach zdrowotnych, a nie w celu rozwinięcia umiejętności walki wręcz. Po utworzeniu Chińskiej Republiki Ludowej Wang Xiangzhai skoncentrował się głównie na wykorzystaniu ćwiczeń zhan zhuang w celach terapeutycznych, pracując w szpitalach w Pekinie i Baodingu.

Zwykle system ćwiczeń dla zdrowia rozwinięty przez Wang Xiangzhai'a określany jest mianem zhan zhuang (stojący pal), ponieważ ćwiczenia pozycyjne w staniu są tu

wykorzystywane najczęściej. Stosuje się jednak także ćwiczenia w pozycji siedzącej, leżącej, bądź stojącej z podparciem oraz uzupełniające ćwiczenia ruchowe shi li i moca bu.

Zhan zhuang jest niezwykle oryginalną metodą, angażującą umysł i ciało, i co szczególnie ciekawe, łączącą w jedno wysiłek z odpoczynkiem. Podstawą zhan zhuang jest relaks, zarówno psychiczny, jak i fizyczny. Szczególnie podkreśla się znaczenie umysłu, psychiki. Często wykorzystywane są różne formy wizualizacji, mające służyć pomocą w osiągnięciu stanu relaksu i wyciszenia, oczyszczenia umysłu z natłoku natrętnych myśli, w celu odpoczynku i regeneracji sił mentalnych. Wizualizacje te nie są celem samym w sobie, lecz tylko środkiem pomocniczym. Nie dąży się za wszelką cenę do opanowania jakiejś formy wizualizacji, lecz wykorzystuje raczej te, których opanowanie nie sprawia większych trudności, w celu łatwiejszego osiągnięcia stanu relaksu i wyciszenia. Gdy cel ten zostanie osiągnięty, stosowanie danej wizualizacji staje się zbędne. Mówi się, że jest to tak jak z łódką służącą do przepłynięcia rzeki - gdy znajdziemy się po drugiej stronie, idziemy dalej, nie zabierając z sobą łódki.



Chociaż podkreśla się znaczenie relaksu ciała, to utrzymanie przez pewien czas określonych pozycji wymaga pewnego wysiłku. Nie chodzi więc o absolutne rozluźnienie. Mówi się: "Zrelaksowany, lecz nie rozluźniony, napięty, lecz nie sztywny" (song er bu xie, jin er bu jiang). Relaks pozwala uniknąć sztywności zakłócającej swobodny przepływ krwi (i qi, zgodnie z tradycyjnymi teoriami chińskimi), a jednoczesny minimalny wysiłek umożliwia umiarkowanie intensywnej, zrównoważonej stymulacji całego organizmu. Ćwiczący o pewnej praktyce odczuwa wówczas stan odprężenia i przyjemnej wygody, doświadcza "jedności" ciała. Duch jest skupiony, "ześrodkowany", nie zaprzątnięty myślami. Oddech "przepływa" swobodnie, bez wymuszonej kontroli (z czasem oddech samoistnie pogłębia się i staje bardziej przeponowy). Organizm stopniowo powraca do stanu naturalnej równowagi, będącej podstawą zdrowia.

Po pewnym czasie ćwiczeń można zacząć stosować także bardziej zaawansowane formy praktyki, bardziej zbliżone do metod "bojowych" yiquan. Szuka się wówczas "ruchu w bezruchu" i "siły w rozluźnieniu". Nazywa się to "macaniem siły" (mo li). Doświadczamy wówczas krótkiego ruchu (niemal niewidocznego z zewnątrz), który napotyka na wyobrażony opór (jednocześnie jednak starając się zachować relaks). W ćwiczeniach shi li ruch staje się widoczny, dłuższy, ale pozostaje bardzo wolny. W przypadku shi li mówi się o poszukiwaniu "bezruchu w ruchu". Oznacza to ogromną subtelność ruchu i świadomość "każdego punktu ruchu". Ćwiczenia zhan zhuang i shi li dopełniają się wzajemnie. Wang Xiangzhai powiedział, że: "Shi li to rozciągnięte w przestrzeni ćwiczenia zhan zhuang, a zhan zhuang to skrócone shi li". W obydwu przypadkach kultywujemy jedność, całościowość wykorzystania



energii całego ciała. Osiągamy wyższy poziom harmonii, koordynacji umysłu i ciała. W wielu szkołach zdrowotnego zhan zhuang nie dochodzi się do tego etapu. Praktyka dowodzi jednak, że chociaż ograniczając się do najprostszych ćwiczeń, osiągnąć można znakomite efekty zdrowotne, to wykorzystanie po pewnym czasie praktyki metod typu mo li (w ćwiczeniach zhan zhuang) i shi li (wraz z moca bu, które jest odpowiednikiem shi li dla nóg) pozwala osiągnąć jeszcze więcej. Sam spotkałem osoby, które uprawiały początkowo wersję "zdrowotną" yiquan, a gdy po pewnym czasie zaczęły uczyć się wersji "bojowej", stwierdzały, że zaczęły odnosić znacznie większe korzyści zdrowotne.

*Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Karate Kung-fu" 5/99*

## ANDRZEJ KALISZ

# NIEPOŻĄDANE EFEKTY TRENINGU QIGONG

Ćwiczenia qigong zdobywają sobie w Polsce coraz większą popularność. Można się cieszyć, że wiele osób znajdzie w qigong coś, co pozwoli im poprawić samopoczucie i aktywnie dbać o stan zdrowia. Jednak zauważyć można, że niektórzy przedstawiają qigong jak coś absolutnie doskonałego, jako "naturalną metodę pozbawioną skutków ubocznych". Może to być przyczyną zaangażowania się niektórych osób w praktyki, które wcale nie są tak bardzo bezpieczne, szczególnie gdy próbuje się samodzielnej nauki i treningu bez nadzoru wykwalifikowanego nauczyciela. Należy bowiem zwrócić uwagę, że pod pojęciem qigong kryje się wiele rozmaitych metod, z których niektóre są proste i bezpieczne, warte szerokiej popularyzacji, ale inne mogą stwarzać zagrożenia o różnym stopniu.

Uprawiając typowe sporty, nie ukrywamy niebezpieczeństw (np. pływanie grozi utonięciem), ale staramy się na nie zwracać uwagę, zapobiegać im i być w stanie reagować w krytycznej sytuacji. Dlaczego w przypadku qigong miałyby być inaczej?

Chińscy nauczyciele qigong przywiązują dużą wagę do kwestii niepożądanych skutków ubocznych, zapobiegania im i ich eliminacji. Tutaj krótko tylko przedstawię zarys tej tematyki

### PRZYKŁADY NIEPOŻĄDANYCH EFEKTÓW

Skutki o których mowa mogą dotyczyć funkcjonowania organizmu lub psychiki. Część z nich daje się zdiagnozować tylko z punktu widzenia tradycyjnej medycyny chińskiej, nie tworząc typowych jednostek chorobowych z punktu widzenia medycyny zachodniej. Nie zmienia to faktu, że objawy te mogą być bardzo uciążliwe, i utrzymując się, wpływać na pogorszenie stanu zdrowia i problemy w życiu i pracy.

Niektóre z niepożądanych efektów podawanych przez różne źródła:

- tzw. zaburzenia qi, odwrócenie biegu qi, uderzenie qi do głowy, intensywne zaczerwienienie twarzy i oczu, bezsenność, nadmiar snów,
- uporczywe napięcie w obszarze głowy, stwardniały język, zawroty głowy, omdlenia, bóle głowy, odczucie puchnięcia głowy,
- uczucie niewygodnego nacisku na czubku głowy,
- odczucie niewygodnego, bolesnego napęcznienia w obszarze dantian,
- nieprzyjemne odczucie pęcznienia kręgosłupa,
- nieprzyjemne uczucie jakby coś przykleiło się np. do czoła lub innych części ciała,
- odczucie jakby ciało było spętane, jakby coś uniemożliwiało ruch,



- niepokój, lęki, przesadne podniecenie, drażliwość, zamęt w umyśle lub otępienie,
- zachowania uznawane za nienormalne, objawy zaburzeń psychicznych, utrata kontroli nad ruchami, zachowaniem, mówieniem (nieopanowane ruchy, zachowanie), niepowstrzymany śmiech lub płacz,
- halucynacje, widzenie duchów i bóstw (zależnie od osobistych wierzeń),  
depresja,
- zakłócenia oddechu, odczucie zablokowania klatki piersiowej, niespokojny szybki oddech,
- palpacje serca,
- priapizm (uciążliwy, uporczywy, nieustający wzwód), uporczywe polucje.

### **NIEKTÓRE PRZYCZYNY POWSTAWANIA NIEPOŻĄDANYCH EFEKTÓW**

- osoby słabo znające daną metodę mają tendencję do podążania za swoimi błędnymi wyobrażeniami i ćwiczenia wbrew wymogom i zasadom metody, często jest to związane z dążeniem do osiągnięcia zdolności, umiejętności i stanów, które są produktem wyobraźni ćwiczącego lub popularyzowanymi przez innych fałszywymi mitami,
- osobom które nie pracują nad swoim charakterem, postawą etyczną, trudno uzyskać spokój niezbędny do właściwego wykonywania ćwiczeń (należy zwrócić uwagę na błędność popularnego poglądu, że wykonywanie jakichkolwiek ćwiczeń qigong przynosi relaks i spokój niejako automatycznie, podczas gdy faktycznie jest to złożona praca dotycząca nie samych tylko ćwiczeń ale wielu aspektów życia), stąd ćwiczenia mogą wzmacniać napięcie, niepokój i prowadzić do powstania innych niepożądanych efektów,
- niektóre osoby zbyt usilnie starają się szybko uzyskać efekty, przez co trudno im osiągnąć relaks i spokój oraz ćwiczyć cierpliwie, stopniowo robiąc postępy, czasem nie biorą pod uwagę swojego aktualnego stanu zdrowia i ćwicząc zbyt intensywnie, zamiast uzyskać poprawę pogarszają swój stan,
- niektóre osoby uczą się to jednej metody, to innej, to u tego nauczyciela, to u tamtego, żadnej metody nie poznając dobrze, a następnie podczas swojej praktyki w oparciu o błędne wyobrażenia łączą w chaotyczny sposób fragmenty różnych metod i teorii,

- niektórzy dążą usilnie do uzyskania efektu ruchu automatycznego (metoda zifadonggong), i po pewnym czasie przestają panować nad tymi ruchami, nie są w stanie się kontrolować, jakby coś zmuszało ich do pewnych działań (stan zbliżony do tego co określane jest jako opętanie),
- niektóre osoby pewne skutki uboczne lub nawet naturalne objawy pojawiające na pewnym etapie treningu, traktują jako świadectwo sukcesu i przywiązują przesadną wagę do nich, starając się te efekty utrzymywać i wzbudzać, niezgodnie z właściwymi zasadami ćwiczeń,
- wymogi marketingu sprawiają, że ponieważ lepiej sprzedaje się nie to co wartościowe i autentyczne, ale to co bardziej odpowiada oczekiwaniom laików, są tacy, którzy uczą rzeczy błędnych i absurdalnych, ponieważ jest na to popyt. Czasem łączy się to z wykorzystaniem trików, by zrobić wrażenie na laikach,
- nauka całkowicie samodzielna z książek, bez konsultacji i kontroli nauczyciela.

### **ZAPOBIEGANIE POWSTAWANIU NIEPOŻĄDANYCH EFEKTÓW**

- nauczyciel powinien rozumieć zasady ćwiczeń, uczyć rzetelnie, stopniując metody odpowiednio do poziomu zaawansowania uczniów, a nie dostosowywać się do absurdalnych oczekiwań laików, nie uciekać się do sztuczek robiących wrażenie na naiwnych i wprowadzających w błąd, wskazywać na realne, możliwe do osiągnięcia efekty, a także występujące ryzyka i wyjaśniać zasady bezpieczeństwa,
- uczeń powinien rozumieć sens i cel ćwiczeń, wykonywać je zgodnie z wymogami, nie oczekiwać magicznych rezultatów i nie podążać za swoimi fantazjami, przestrzegać zasad bezpiecznego ćwiczenia, Powinien zdawać sobie sprawę, że niektóre metody są bardziej bezpieczne, ale inne stwarzają duże ryzyko (taka opinia dotyczy w Chinach np. metody spontanicznych ruchów - zifadonggong, ), że w niektórych przypadkach możliwy jest samodzielny trening przy niewielkim udziale konsultacji ze strony nauczyciela, a w innych niezbędny jest stały nadzór.

### **REAGOWANIE W PRZYPADKU POJAWIENIA SIĘ NIEPOŻĄDANYCH EFEKTÓW**

- w przypadku pojawienia się niepokojących objawów w trakcie ćwiczeń, najlepiej je przerwać i np. spokojnie pospacerować,

- być może wskazane będzie zaprzestanie treningu danej formy qigong, i wykorzystanie form uważanych za bezpieczniejsze, np. prostych ćwiczeń relaksacyjnych,
- czasem wskazane może być zaprzestanie na pewien czas treningu qigong, i zajęcie się inną formą aktywności, np. śpiewem, tańcem, grą w piłkę, co może pozwolić pozbyć się napięć związanych np. z obsesją na punkcie wybranej formy ćwiczeń qigong,
- w niektórych przypadkach pomocne mogą być różne formy masażu (tui na, an mo), oklepywania (paida),
- uczeń który ćwiczy samodzielnie i dostrzeże, że pojawiły się problemy, powinien niezwłocznie zgłosić się po konsultację do wykwalifikowanego nauczyciela danej metody,
- w Chinach jest wielu lekarzy i oddziałów szpitalnych, które specjalizują się w terapii problemów wynikłych w związku z uprawianiem qigong. Ponieważ wiele problemów jest łatwo diagnozowanych w oparciu o tradycyjną medycynę chińską, także w terapii stosowane są metody typu akupunktury, czy tradycyjne ziołolecznictwo.

Artykuł ten powstał, ponieważ ostatnio tematyka ta była dyskutowana na forach internetowych, a także otrzymałem pytania skierowane bezpośrednio do mnie. W trakcie pisania tego krótkiego opracowania oparłem się tylko na tej części literatury tematu, którą aktualnie miałem "pod ręką", a mianowicie na rozdziałach poświęconych efektom ubocznym qigong, zawartych w pozycjach:

"Chuxue qigong rumen" (Wprowadzenie do qigong dla początkujących), Pekin 1995,  
 "Qigongxue" (Nauka o qigong), Shanghai 1988.

Podczas pisania miałem też do dyspozycji książkę:

"Qigong zou huo ru mo de fang zhi" (Zapobieganie i leczenie efektów "iść przez ogień, wkroczyć w świat demonów" w qigong), Shanghai 1995.

Książka ta, licząca ponad 300 stron, jest w całości poświęcona tematyce skutków ubocznych treningu qigong, od zapobiegania do szczegółowej terapii w oparciu o tradycyjną chińską medycynę (łącznie z ogromną liczbą recept specyfików ziołowych stosowanych w takich przypadkach). Porusza ona zbyt wiele szczegółowych kwestii, by można je omówić w krótkim artykule.

## ANDRZEJ KALISZ

# QI - MAGICZNA ENERGIA?

*Jest to fragment jednego z rozdziałów książki "Zhan Zhuang Qigong"*

Koncepcja qi (ch'i, ki), jako pierwotnej substancji, stanowiącej podstawę wszelkich rzeczy, wykształciła się w epoce Wiosen i Jesieni (722-481 p.n.e.). Stała się ona jedną z głównych idei wykorzystywanych w wszystkich dziedzinach tradycyjnej chińskiej nauki.

Z jednej strony, filozoficznie, mistycznie, qi można interpretować jako jednolitą podstawę wszystkiego. Z drugiej strony jednak, w praktycznym wykorzystaniu w różnych dziedzinach, w różnych gałęziach klasycznej nauki, pojęciu temu nadaje się bardzo zróżnicowane znaczenia. Nie można więc do tego zagadnienia podchodzić zbyt naiwnie, nie widząc go w szerszym kontekście.

Niektórzy wyobrażają sobie qi jako rodzaj „magicznej mocy”. Uważają, że to pewien określony rodzaj energii lub eterycznej materii o niezwykłych właściwościach, i sądzą, że gdy nauczą się na tym czymś panować, natychmiast otworzą się przed nimi wszelkie cudowne możliwości. Pogląd taki jest dość naiwny. Pojęcie qi jest bowiem równie nieprecyzyjne i rozległe, jak na przykład nasze najszerzej rozumiane pojęcie energii. Nie powinniśmy traktować go w sposób zbyt uproszczony. Podobnie jak my wyróżniamy różne formy energii, klasyczne chińskie teorie mówią o różnych rodzajach qi. Pojęcie qi używane jest nie tylko przez chińskich lekarzy, mistrzów qigong i adeptów sztuk walki, lecz ma także zastosowanie na przykład w teorii sztuki i właściwie w dowolnej innej dziedzinie chińskiej nauki i kultury. Oczywiście w każdym z tych kontekstów nadaje mu się nieco inne znaczenie.

Mówimy na przykład o sile lub energii wyrazu artystycznego utworu poetyckiego, o dynamice nastroju jaki tworzy. Nikomu jednak nie przychodzi do głowy, by tą energią napędzać samochód z silnikiem spalinowym. Natomiast osoby, które nie wiedzą zbyt wiele o chińskiej kulturze i nauce, z różnych teorii, w których mowa o qi, wysnuwają często wnioski analogiczne do pomysłu czytania poezji, by wprawić w ruch samochód. Po prostu nie zdają sobie sprawy w jakim kontekście jakiego znaczenia nabiera pojęcie qi.

Mamy więc na przykład koncepcję qi rozwiniętą w kontekście tradycyjnej medycyny chińskiej, czyli cały zespół teorii medycznych posługujących się tym pojęciem. W dużej mierze zajął się z nimi teorie dotyczące qigong, zwłaszcza tzw. medycznego. Przy czym tutaj dochodzą kolejne elementy rozumienia qi, bardziej subiektywne, odnoszące się do odczuć i wrażeń.

Ćwiczenia qigong są szeroko wykorzystywane w treningu chińskich sztuk walki. W systemach wewnętrznych metody o charakterze podobnym do qigong stały się podstawą treningu. Mamy tu zatem do czynienia z elementami bezpośrednio związanymi z podstawami chińskiej medycyny, występują też elementy subiektywne charakterystyczne dla qigong.

W sztuce walki oczywiście dochodzą też kolejne, specyficzne elementy – wyraz ducha walki, ekspresja ruchowa odnosząca się do charakterystyki zwierząt i zjawisk przyrody, percepcja ruchu, siły, energii. O tych aspektach też mówi się używając pojęcia qi. Wreszcie kwestie mechaniki ruchu. Długotrwałe doświadczenie doprowadziło do wypracowania zasad i metod treningowych, które umożliwiają efektywne wykorzystanie ciała. Czasem wręcz zdumiewa, gdy dokładniej bada się kwestię jak ciało pracuje w systemach wewnętrznych, jak subtelne mechanizmy są tu wykorzystywane.

Jednak dawni Chińczycy nie dysponowali aparatem pojęć, który umożliwiałby opis tych zjawisk w spójny sposób, umożliwiający łatwe odniesienie teoretycznych zasad do innych zagadnień (tak jak możemy zasadę dźwigni odnieść i do pracy dźwigu i do pracy ciała). Pozostawała tylko możliwość bezpośredniego przekazania określonego rozwiązania poprzez proces bezpośredniego nauczania, treningu, korekty. W teorii opisywano to odwołując się do pojęcia qi, jednak niewiele z tego wynikało. Teoria nie opisywała konkretów w taki sposób, by możliwe było jej proste wdrożenie do różnych aspektów praktyki. W różnych szkołach to samo opisywano w bardzo różny sposób, chociaż wydawałoby się, że opierali się na tych samych podstawowych koncepcjach. Warto sobie z tego zdawać sprawę, by uniknąć fałszywych interpretacji. Jeden z aspektów qi to także mechanika, której po prostu nie potrafiono wyrazić inaczej.

Dziś niektórzy mają tendencję do prostego dodawania do siebie koncepcji zachodnich i chińskich. W wielu wypadkach, gdy qi w chińskiej teorii faktycznie odnosi się do mechaniki, oni nie są w stanie zrozumieć i ocenić przekazu mistrzów neijia, ponieważ błędnie sądzą, że jeśli użyto słowa qi, to koniecznie musi to być coś poza mechaniką.

Nieporozumieniom sprzyja to, że wszystkie te aspekty w systemach wewnętrznych przeplatają się, zazębiają. W tym samym ćwiczeniu i jego opisie, gdzie wykorzystane jest pojęcie qi, można znaleźć niekiedy elementy odnoszące się i do tradycyjnej chińskiej medycyny i do mechaniki. Łatwo wówczas o myślenie o qi, jako czymś jednolitym. Jednak ten tok utrudnia osiągnięcie praktycznych korzyści, opanowanie tego, co mistrzowie systemów wewnętrznych faktycznie przekazywali.

Z qigong w pewnym zakresie wiąże się także kwestia rozwijania niezwykłych, nadnaturalnych zdolności. Jedni w nie wierzą, inni nie. Przede wszystkim jednak należy zdawać sobie sprawę z tego, że nie ma bezpośredniej relacji qigong = nadnaturalne zdolności. Różne odmiany mają różny charakter i cele. W ich teoriach pojęcie qi nie jest faktycznie wykorzystywane dokładnie tak samo. Osoby, które głębiej znają te zagadnienia nie stwierdzą, że qi = magiczna moc.

Jeszcze większym nieporozumieniem jest kojarzenie systemów wewnętrznych neijia z nadnaturalnymi zdolnościami. Nie to stanowi faktyczny przekaz umiejętności dla nich charakterystycznych. Osoby, które tego szukają w neijia są po prostu na złym tropie. Próbuja

tam znaleźć coś innego niż te systemy oferują, czego nauczali i uczą ich autentyczni eksperci. Jednocześnie przez takie nastawienie lekceważą to, co tam naprawdę jest, co stanowi ich istotę. W rezultacie nie robią faktycznych postępów. Ich znajomość neijia ogranicza się wówczas do fantazyjnych spekulacji na ten temat. U podstawy tych nieporozumień jest wizja, że qi = magiczna moc.

Należy zatem zdawać sobie sprawę, że pojęcie qi ma z jednej strony aspekt mistycznej jedności, swoistej jednolitej teorii wszystkiego, jednak z tego nie wynika jeszcze nic praktycznego. To tylko założenie, że u podstaw wszystkiego jest podstawowa jedność. To jednak jeszcze nie jest faktyczna chińska nauka medyczna, qigong, czy neijia.

Z drugiej natomiast strony, nauka to rozróżnienia. Nie dotyczy to tylko nauki zachodniej, nauki współczesnej, ale i klasycznej nauki chińskiej. Trzeba być tego świadomym, by nie podchodzić do tego co oferuje klasyczna nauka i filozofia chińska zbyt naiwnie.

Nauka zachodnia i tradycyjna nauka chińska, to jednak dwa różne układy, dwa paradygmaty. Nie można mechanicznie przenosić pojęć jednego do drugiego. Większość wykształconych ludzi zdaje sobie sprawę z tego, jakie są różnice pomiędzy językami, że wiele pojęć w różnych językach nie pokrywa się dokładnie, że czasem potrzeba dłuższego omówienia, by wyrazić coś na co w innym języku wystarczy jedno słowo. Rozumiejąc to, łatwiej będzie uniknąć nieporozumień, gdy mowa o klasycznej nauce chińskiej. Na styku różnych tradycji powstają nowe wartościowe rzeczy. By to jednak było możliwe, potrzebna jest głęboka znajomość obydwu podejść. Tylko wówczas można uniknąć tak ogromnych nieporozumień, jakie są dziś związane z neijia.

Yiquan został stworzony przez Chińczyka, w Chinach, na bazie klasycznego systemu wewnętrznego xingyiquan. Jednak niewątpliwie istotnym impulsem przyczyniającym się do powstania i rozwoju tego systemu był kontakt z kulturą i nauką zachodnią. Rezultatem był pewien krytycyzm wobec tradycyjnej spuścizny. Yiquan powstał więc tam, gdzie spotkał się Wschód i Zachód. Dokonano weryfikacji i udoskonalenia koncepcji i metod. I oczywiście cały czas się to odbywa, bo założeniem quanxue (nauka o sztuce walki - tak Wang Xiangzhai nazywał yiquan w późniejszych latach) jest, że nie ma granicy w rozwoju nauki, a więc również w rozwoju nauki o sztuce walki.

Sam Wang Xiangzhai odwoływał się do koncepcji qi we wczesnym okresie, gdy napisał "Właściwą ścieżkę Yiquan". Natomiast w późniejszej, reprezentatywnej dla dojrzałego yiquan publikacji "Środkowa oś drogi pięści" (znanej też jako "Teoria dachengquan") nie używał już tego pojęcia. Stopniowo wytworzony został nowy system koncepcji i metod, łatwiej zrozumiałych dla współczesnego człowieka i dających się lepiej interpretować z punktu widzenia zachodniej nauki. Założenie było takie, by nie utracić walorów tradycyjnych systemów, a osiągnąć te same, a nawet lepsze rezultaty. To, że nie jest

stosowane pojęcie qi, nie oznacza, że odrzucone zostało to, co się za nim faktycznie w kontekście specyficznym dla neijia kryło. Po prostu wszystko to zostało wyrażone w sposób powodujący mniej nieporozumień.

## ANDRZEJ KALISZ

# QIGONG - HARMONIA I ZDROWIE

Jeśli, przebywając w Chinach, wybierzemy się wczesnym rankiem do parku, możemy być świadkami niezwyklej popularności, jaką w tym kraju cieszą się tradycyjne formy ćwiczeń. Nie istnieją bariery wieku czy stanu zdrowia, by móc ćwiczyć. Nawet osoby niepełnosprawne mogą znaleźć coś dla siebie. Niektórzy ćwiczą samotnie, inni w większych lub mniejszych grupach. Popularne są sztuki walki, zwane w ChRL wushu, na Tajwanie kuo-shu, u nas znane zaś jako kung-fu. Najpopularniejsza jest sztuka taijiquan (t'ai chi ch'uan), uprawiana zarówno jako sztuka walki, jak i forma ćwiczeń zdrowotnych. Poza sztukami walki szeroko rozpowszechnione są systemy, które za główny cel stawiają sobie pielęgnowanie zdrowia, kultywowanie cielesnej i umysłowej harmonii. Określa się je wspólnym mianem qigong (ch'i kung).



Qigong obejmuje wiele różnych metod o różnym rodowodzie. Przez długie wieki historii Chin ćwiczenia te rozwijane były w różnych środowiskach. Stąd możemy mówić m.in. o systemach taoistycznych, buddyjskich, konfucjańskich, szamańskich, medycznych, czy też praktykowanych przez adeptów sztuk walki. Metody te posiadają zarówno cechy wspólne, jak i wyróżniające - charakterystyczne dla określonego kierunku. Ostateczny cel praktyki może być różnie określany. Niektóre metody zmierzają do osiągnięcia harmonii z naturą lub duchowego oświecenia, inne koncentrują się na profilaktyce i terapii medycznej, jeszcze inne stawiają sobie za cel rozwój paranormalnych zdolności lub zwiększenie efektywności sztuki walki.

Obecnie ćwiczenia qigong uprawia się najczęściej z myślą o korzyściach zdrowotnych. Stanowią one nie tylko formę profilaktyki, pomocną w utrzymaniu dobrego samopoczucia i sił żywotnych, ale także środek terapii w wielu schorzeniach. Wykorzystuje się zarówno ćwiczenia tradycyjne, jak i opracowane na ich bazie metody nowoczesne. Szerokie zastosowanie mają ćwiczenia rozwinięte w kręgach medycznych, ściśle związane z teoriami tradycyjnej chińskiej medycyny (yijia qigong - qigong medyczny). Również jednak i inne metody często wykazują znakomite walory zdrowotne.

Najpopularniejsze są systemy całościowe, których uprawianie można polecić każdemu, kto chce poprawić i utrzymać zdrowie. Jest ich wiele. Tutaj wymieńmy tylko kilka: qigong Dzikiej Gęsi, qigong Lecącego Żurawia, qigong spontaniczny (często jednak krytykowany, ze względu na występujące skutki uboczne), taiji qigong (system oparty na taijiquan, lecz nastawiony wyłącznie na korzyści zdrowotne i higienę umysłu), czy zhan zhuang qigong (opierający się głównie na statycznych ćwiczeniach medytacyjnych). Istotą



tych metod jest przywrócenie i utrzymanie naturalnej harmonii organizmu, warunkującej poziom jego sił odpornościowych.

Poza metodami dla wszystkich istnieją też specjalistyczne ćwiczenia, które stosuje się w konkretnym przypadku chorobowym. Są to z reguły ćwiczenia bardzo proste, dobierane przez lekarza w zależności od konkretnej osoby - jej warunków fizycznych, osobowości, schorzenia na jakie cierpi i etapu leczenia. Określa się to mianem terapii qigong (gigong liaofa).



Nazwa qigong wskazuje, że głównym obiektem ćwiczeń jest qi (zapisywane również ch'i, a w jęz. japońskim ki). Odpowiednia ilość qi i harmonijny przepływ wewnątrz organizmu warunkują życie i zdrowie. Koncepcja qi, jako pierwotnej substancji, stanowiącej podstawę wszelkich rzeczy, wykształciła się w epoce Wiosen i Jesieni (722-481 p.n.e.). Stała się ona podstawą, na której oparł się rozwój tradycyjnej chińskiej nauki, w szczególności zaś nauki medycznej. Pojęcie qi bywa dziś bardzo różnie interpretowane. Z trudem przystaje ono do współczesnego widzenia świata. Z pewnością jednak z biegiem czasu zostanie wypracowany naukowy aparat, pozwalający przekonująco ujmować kompleks zjawisk opisywanych w Chinach przy pomocy teorii qi. To, czy qi istnieje, czy nie, nie jest najistotniejsze. Każdy lekarz chińskiej medycyny, każdy długoletni praktyk qigong potwierdzi, że metody oparte na tej koncepcji sprawdzają się w praktyce. Niewykluczone jednak, że możliwe jest wyjaśnienie tych zjawisk w sposób doskonalszy niż czyni to klasyczna teoria chińska. Otwiera się tutaj szerokie pole dla badań naukowych (które zresztą są w Chinach prowadzone). Z punktu widzenia adepta qigong najważniejsze są jednak niezaprzeczalne korzyści, jakie się dzięki ćwiczeniu odnosi.

San tiao (trzy regulacje) to pojęcie wyjaśniające sposób praktyki qigong. Trzy regulacje obejmują tiao shen - regulację ciała, tiao xi - regulację oddechu i tiao xin - regulację umysłu (dosłownie: serca).

Tiao shen odnosi się do pozycji i ruchu ciała. Z tego punktu widzenia ćwiczenia można podzielić na statyczne, ruchowe i łączące ruch z bezruchem. Główny nacisk kładzie się tu zwykle na rozluźnienie - eliminację zbędnych napięć.

Tiao xi obejmuje rozliczne techniki oddechowe, wśród których najważniejszą pozycję zajmuje oddychanie brzuszne - zwykle i odwrotne. Trzeba tu jednak zaznaczyć, że niektóre szkoły qigong nie przywiązują wagi do technik oddechowych, kładąc nacisk bardziej na swobodę i naturalność oddechu.

Tiao xin dotyczy odpowiedniego ukierunkowania aktywności mentalnej. Może ona przybierać różne formy. Tutaj wymienimy tylko niektóre:

- koncentracja na określonych częściach ciała lub punktach akupunktury, przenoszenie punktu koncentracji wzdłuż kanałów akupunktury,
- koncentracja na obiektach zewnętrznych,
- powtarzanie w myśli formuł o charakterze autosugestii lub pozbawionych znaczenia dźwięków,
- liczenie oddechów lub obserwacja procesu oddychania,
- pozytywne wyobrażenia, wizualizacje,
- "opróżnianie umysłu",
- uważna samoobserwacja (tzw. pilnowanie ducha).

W czasie ćwiczeń niezbędny jest spokój ducha (ding shen), wyciszenie (ru jing), eliminacja przeszkadzających, chaotycznych myśli (paichu zanian).

Znana u nas i dość już popularna sztuka taijiquan (t'ai chi ch'uan), to tylko jeden z wielu nurtów tradycyjnych chińskich ćwiczeń (sposób ćwiczenia charakterystyczny dla qigong łączy się tu ze sztuką walki). Powoli torują sobie drogę na Zachód także inne chińskie systemy, które tworzono przede wszystkim z myślą o kultywowaniu zdrowia. Na pewno warto je poznać. Ucząc się qigong, uczymy się zdrowiej żyć. Niebagatelne znaczenie ma również fakt, że poza korzyściami zdrowotnymi, ćwiczenie qigong lub taijiquan dostarczyć może także wiele przyjemności.



*Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Zielone Brygady" 11/94*

**ANDRZEJ KALISZ**  
**QIGONG I STYLE WEWNĘTRZNE KUNG-FU**



**Taijiquan (t'ai chi chuan)**

Wśród rozmaitych tradycyjnych chińskich systemów ćwiczeń, dziś określanych wspólnym mianem qigong, jedne kładły nacisk na ruch, nazywano je zatem donggong (ćwiczenia ruchowe), w innych koncentrowano się na ćwiczeniach medytacyjnych w określonych pozycjach (najczęściej wykorzystywano w Chinach pozycję siadu skrzyżnego), zaliczano je więc do jinggong - ćwiczeń statycznych. Z biegiem czasu upowszechniła się praktyka łącznego wykorzystania donggong i jinggong.

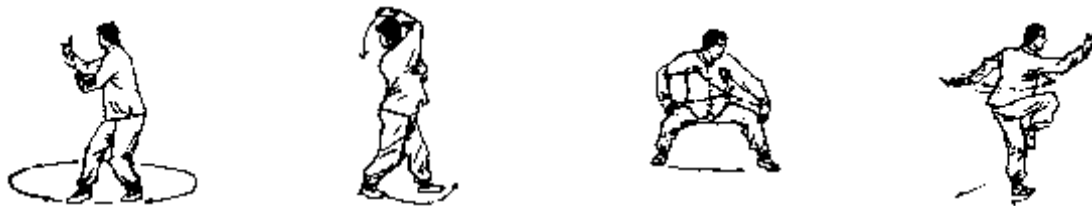
Najwcześniejsze ćwiczenia ruchowe zwano daoyin. W nazwie tej kryje się znaczenie "prowadzenia", "kierowania". Uważa się zatem, że od samego początku ćwiczenia te opierały się na mentalnym prowadzeniu ruchów ciała. Według innych interpretacji chodzić miało o odpowiednie kierowanie przepływem qi, przy pomocy ruchów ciała.

W starożytnych tekstach spotykamy się też z pojęciem tuna - kolejnej odmiany tradycyjnych ćwiczeń zaliczanych do qigong. Tuna oznaczało oddychanie. Tak więc w tym wypadku chodziło o ćwiczenia oddechowe (z którymi qigong jest niekiedy całkowicie utożsamiany - oczywiście stawianie tu znaku równości jest zbyt wielkim uproszczeniem).

Yunqi (poruszanie qi) polegało na kierowaniu przy pomocy umysłu przepływu qi do określonych części ciała, w celu osiągnięcia odpowiednich efektów.

Taoiści swoje ćwiczenia dzielili na minggong i xinggong. Minggong ("ćwiczenia życia") odnosiły się bardziej do ciała, jego właściwego funkcjonowania z punktu widzenia tradycyjnych chińskich koncepcji. Xinggong ("ćwiczenia natury") dotyczyły umysłu. Do taoistycznego xinggong zbliżone były praktyki medytacyjne buddyzmu chan (w jęz. japońskim - zen).

Późniejsze systemy łączyły z reguły w jedno różne formy ćwiczeń. Wykorzystywano stosownie do potrzeb ćwiczenia statyczne i ruchowe, xinggong i minggong, daoyin, tuna i yunqi. W trakcie ćwiczeń ruchowych daoyin stosowano jednocześnie kontrolowane oddychanie tuna, kierowano "przepływem qi", a towarzyszyło temu wyciszenie umysłu charakterystyczne dla ćwiczeń medytacyjnych xinggong.



### **Baguazhang (pa-kua chang)**

W pewnym momencie doszło do odkrycia, że tego typu ćwiczenia pomimo swej delikatności, odróżniającej jej zdecydowanie od typowego treningu fizycznego, przynoszą niespodziewane efekty w postaci sprawności - szybkości, siły, zręczności, błyskawicznej reakcji i lepszego wycucia ciała. Zaczęto je więc wykorzystywać w treningu sztuk walki. Był to początek tzw. "systemów wewnętrznych". Szczególne znaczenie dla ich rozwoju miał taoistyczny ośrodek w górach Wudang.

Taijiquan (t'ai chi ch'uan lub w skrócie tai chi) jest najpopularniejszym z systemów wewnętrznych. Formy tej sztuki, których praktyka służyć ma rozwojowi umiejętności walki, stanowią jednocześnie ćwiczenia, które niewątpliwie zaliczyć można do "miękkiego" qigongu (w odróżnieniu od "twardego" qigongu wykorzystywanego często w systemach zewnętrznych kung-fu, a koncentrującego się głównie na zwiększaniu wytrzymałości fizycznej ciała). Dzięki zasadzie "kierowania qi przy pomocy umysłu i prowadzenia ciała przy pomocy qi" (co z praktycznego punktu widzenia polega na tym, że podczas ćwiczenia każdy, nawet najbardziej subtelny ruch podąża za jego mentalnym wyobrażeniem, a nie odbywa się automatycznie czy mechanicznie) mistrz tai chi potrafi precyzyjnie posługiwać się swoim ciałem, dzięki czemu może pokonać agresywnego przeciwnika w bardzo subtelny, miękki sposób. Dwa inne powszechnie znane systemy wewnętrzne to baguazhang (pakua chang) i xingyiquan (hsing-i ch'uan). Pomimo zdecydowanych różnic w sposobie ćwiczenia, formy tych systemów, podobnie jak taijiquan można zaliczyć do qigong. Szczególnie charakterystyczne jest tu przywiązywanie wielkiej wagi umysłu - czynnika mentalnego oraz nacisk na głęboką zewnętrzną i wewnętrzną harmonię. Owa wewnętrzna harmonia oznacza doskonałą koordynację pomiędzy aktywnością umysłu, a wykorzystaniem ciała (tradycyjne teorie opisują to w sposób bardziej złożony i trudniejszy do zrozumienia, jako trzy wewnętrzne harmonie: pomiędzy sercem i umysłem, umysłem i qi, oraz qi i siłą fizyczną).

Dla baguazhang charakterystyczne są okrężne, płynne ruchy i zwinne kroki. Xingyiquan na pierwszy rzut oka wydaje się, że swoimi stosunkowo prostymi, gwałtownymi technikami podstawowymi, systemem bardziej brutalnym i mniej wyrafinowanym. Tym niemniej na bardziej zaawansowanym poziomie jest to sztuka równie subtelna jak baguazhang i taijiquan.



### **Xingyiquan (hsing-i ch'uan)**

*Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Samuraj" 2/98*

## ANDRZEJ KALISZ

# SKUTECZNOŚĆ ZHAN ZHUANG JAKO ĆWICZEŃ DLA ZDROWIA

### CZĘŚĆ I

*W tym cyklu artykułów chciałbym przedstawić Czytelnikom relacje dotyczące zdrowotnych walorów ćwiczeń zhan zhuang systemu yiquan. Zapraszam do zapoznania się z relacjami dotyczącymi indywidualnych przypadków, jak i wynikami badań na większych grupach.*

*W pierwszej części zawarte zostały opisy przypadków, dołączone przez braci Yao Chengguang i Yao Chengrong do książki ich ojca Yao Zongxuna - "Yiquan yangsheng".*

*Proszę pamiętać, że chociaż wiele osób osiągnęło poprawę zdrowia dzięki yiquan, nie jest to magiczne lekarstwo. Jest to metoda, która wymaga wytrwałości i czasu. Z tego co widziałem w Pekinie, bardzo często osoby ćwiczące dla poprawy zdrowia przychodzą do parków wczesnym rankiem i spędzają tam wiele godzin, ćwicząc zhan zhuang, shi li, moca bu, spacerując w przerwach i znów wracając do ćwiczeń.*

Duan Bohai, mężczyzna, 56 lat, pracownik kierownictwa partyjnego jednego z wydawnictw w Pekinie. Pięć lat temu pojawiły się powtarzające się bóle obszaru serca, duszności, wzmożone pocenie. Objawy te ustępowały po zażyciu nitrogliceryny. Zdiagnozowano chorobę wieńcową. Lekarstwa nie przynosiły poprawy. Dwa lata temu pan Duan rozpoczął naukę pozycji zdrowotnych yiquan. Po dwóch miesiącach bóle ustąpiły, elektrokardiogram wykazał normalny stan.

Wang Yingcai, mężczyzna, 35 lat, lekarz jednego z pekińskich szpitali. W 1986 roku wystąpiły u niego duszności i zaburzenia rytmu serca. Leczenie farmakologiczne nie przyniosło wyraźnych efektów. W 1987 roku rozpoczął naukę pozycji zdrowotnych yiquan. Po trzech miesiącach objawy ustąpiły. Wielokrotnie powtarzane badania EKG wykazywały stan poprawny.

Zhang Yuqing, mężczyzna, 50 lat, pracownik kierownictwa partyjnego w przedsiębiorstwie w Weihai w prowincji Shandong. W 1985 roku wystąpiły bóle serca, diagnoza brzmiała: zawał mięśnia sercowego. W efekcie terapii szpitalnej nastąpiła poprawa, ale po nieco bardziej intensywnej aktywności następowały zaburzenia rytmu serca, niespokojny sen, puchnięcie nóg. W 1986 roku przyjaciel polecił mu naukę yiquan. Rozpoczął od pozycji leżących, stopniowo przechodząc do stojących. Po pół roku ćwiczeń nastąpiła poprawa i mógł powrócić do normalnej pracy.

Li Huilan, kobieta, 35 lat, Przez 20 lat cierpiała na astmę oskrzelową. Objawy wzmagaly się zimą, następowały trudności w oddychaniu, niespokojny sen, odkrztuszanie białej flegmy. Za każdym razem trafiała na leczenie do szpitala. W 1989 roku rozpoczęła

naukę yiquan. Po trzech miesiącach problemy ustąpiły. W ciągu ostatnich pięciu lat wytrwale ćwiczyła i objawy nie powróciły.

Gao Qu Yong, mężczyzna, pracownik izby przemysłowej w Changzhi. Przez dwa lata cierpiał bóle w górnej części brzucha. Stwierdzono wrzody dwunastnicy. Po leczeniu farmakologicznym (lekarstwo "Tai Wei Mei") objawy nie ustępowały. Dwukrotnie przebywał w szpitalu. Już miesiąc po rozpoczęciu nauki yiquan bóle ustąpiły i nie powróciły ponownie.

Meng Yuekun, mężczyzna, 48 lat. Przez kilka lat cierpiał na nadciśnienie. Zwykle pomiar wykazywał około 180/110. Po dwóch miesiącach praktyki zhan zhuang, ciśnienie spadło do 140/90. Zniknęły bóle i zawroty głowy.

Sun Yueguang, mężczyzna, 27 lat. Przez dwa lata cierpiał na bóle i zawroty głowy, bezsenność, osłabienie pamięci, apatia, polucje. Żadna forma terapii nie pomagała. Po miesiącu ćwiczeń yiquan polucje ustąpiły. Wytrwale kontynuował ćwiczenia i pozostałe problemy również ustąpiły.

Wang Xiaoyu, kobieta, 24 lata, robotnica. Przez 10 lat cierpiała na bezsenność. Zwykle zażywała lekarstwo "Zhen Jing", ale wciąż miała trudności z zaśnięciem, co wpływało na jej normalną pracę. Po rozpoczęciu nauki yiquan, efekty były bardzo wyraźne, problemy ze snem ustąpiły.

Qian Yongli, mężczyzna, 49 lat. Dużo jadł, dużo pił, chudł, wydalal dużo moczu. Badanie wykazało cukrzycę drugiego typu. Leczenie farmakologiczne nie przynosiło wyraźnych efektów. Po jednym miesiącu treningu yiquan nastąpiła wyraźna poprawa. Po dwóch miesiącach odstawił leki. Do dziś nie nastąpił nawrót.

Zhong Qingyun, kobieta, 30 lat. Robotnica. Pięć lat temu pojawiło się obrzmienie brzucha, biegunka, osłabienie, chudnięcie. Zdiagnozowano wrzodowe zapalenie okrężnicy. Po rozpoczęciu praktyki zhan zhuang objawy osłabły, waga wzrosła. Po dwóch miesiącach wydalanie kału powróciło do normy (raz dziennie), waga powróciła do normy.

Liu xx, mężczyzna, 46 lat, robotnik fabryki maszyn elektrycznych w Pekinie. W 1986 roku cierpiał na rwę kulszową, bóle lewej strony ciała, od ramienia do kolana i podudzia. Nie mógł dłużej stać, siedzieć, chodzić. Różne formy leczenia nie przynosiły efektu. Po miesiącu wykonywania ćwiczeń yiquan objawy uległy osłabieniu. Po trzech miesiącach mógł się normalnie poruszać.

Yan xx, kobieta, 30 lat. Przez 4 lata wydalany stolec był twardy, po opróżnieniu występowało krwawienie. Stwierdzono, że ze względu na kompleksowość schorzenia, leczenie ukierunkowane nie przynosi efektów. Po rozpoczęciu ćwiczeń pozycji zdrowotnych yiquan nastąpił powrót to normalnego wypróżniania, bez krwawienia.

Deng xx, kobieta, 32 lata, robotnica fabryki nawozów sztucznych w prowincji Henan. Przez 10 lat cierpiała na bolesne miesiączki. Po rozpoczęciu nauki yiquan, bóle zniknęły. Przez kilka lat, gdy wytrwale ćwiczyła, problem nie powrócił.

Li xx, mężczyzna, 28 lat, policjant z Pekinu. Cierpiał przez pięć lat na złożone schorzenie nerek. Zażywał lekarstwa, ale wciąż miał zawroty głowy, odczuwał osłabienie, badanie wykazywało zbyt wysoki poziom białka w moczu. Dwa lata temu rozpoczął naukę yiquan. Po miesiącu ustąpiły zawroty głowy, zawartość białka w moczu zmniejszyła się. Po pół roku wytrwałych ćwiczeń nastąpił powrót do normalnego stanu.

Gong xx, mężczyzna, 50 lat, prowincja Jiangsu. Przez 15 lat cierpiał na reumatoidalne zapalenie stawów. Miał trudności z chodzeniem. W obydwu kolanach odczuwał ból. Kręgosłup był przesadnie wyprostowany. Leczenie nie przynosiło poprawy. Przed dwoma laty rozpoczął naukę yiquan (w połączeniu z leczeniem farmakologicznym). Dziś może normalnie się poruszać.

Wu xx, mężczyzna, 46 lat, pracownik kierownictwa partyjnego w przedsiębiorstwie dystrybucji produktów zbożowych w Wuhan. Cierpiał na raka przewodu pokarmowego. Po operacji odczuwał dolegliwości brzucha, miewał czarny stolec, zawroty głowy, osłabienie. Po chemioterapii odczuwał nudności, wymiotował. Po rozpoczęciu uczestnictwa w zajęciach yiquan zawroty głowy i nudności osłabły, apetyt wzrósł, waga ciała wzrosła. Po pół roku powrócił do normalnej pracy.

Zhang xx, mężczyzna, 36 lat, robotnik fabryki maszyn w Pekinie. Wykryto kamienie żółciowe. Po dwóch miesiącach treningu yiquan w połączeniu z leczeniem farmakologicznym stwierdzono rozpuszczenie kamieni.

Su xx, kobieta, 19 lat, studentka Uniwersytetu Pekńskiego. Gdy uczyła się w szkole średniej jej wzrok uległ znacznemu pogorszeniu. Już po miesiącu ćwiczeń zhan zhuang zauważyła poprawę. Po pół roku poprawa była znacząca.

Yang xx, kobieta, 30 lat. Wykładowczyni szkoły pedagogicznej w Harbinie. Cierpiała na chroniczne zapalenie gardła. Zwykle odczuwała niewygodę w gardle, ból gardła, suchość gardła, kaszel. Ani chińskie, ani zachodnie lekarstwa nie przynosiły wyraźnej poprawy. Po rozpoczęciu ćwiczeń yiquan stwierdziła ustąpienie bólów i suchości w gardle, dzięki dalszemu wytrwałemu treningowi problemy ustąpiły.



**ANDRZEJ KALISZ**  
**SKUTECZNOŚĆ ZHAN ZHUANG JAKO ĆWICZEŃ DLA ZDROWIA**  
**CZĘŚĆ II**

*W tym cyklu artykułów chciałbym przedstawić Czytelnikom relacje dotyczące zdrowotnych walorów ćwiczeń zhan zhuang systemu yiquan. Zapraszam do zapoznania się z relacjami dotyczącymi indywidualnych przypadków, jak i wynikami badań na większych grupach.*

*W drugiej części zawarte zostało podsumowanie efektów szkolenia zhan zhuang przeprowadzonego przez panią Wang Yufang dla oddziału związków zawodowych w Pekinie w 1981 roku. Na podstawie książki "Wang Xiangzhai zhan zhuang gong" pod redakcją Wang Yufang, Pekin 1989.*

**Tabela 1**

Liczba uczestników	W tym					
	Mężczyzn	Kobiet	Robotników	Pracowników technicznych	Pracowników administracji	Pracowników kierownictwa partyjnego
51	32	19	21	24	1	5
%	62,7%	37,25%	41%	47%		

**Tabela 2**

Schorzenie	Liczba osób	Przed rozpoczęciem zajęć		W trakcie zajęć		Po trzech miesiącach zajęć	
		Opis ćwiczącego	Liczba osób	Opis ćwiczącego	Liczba osób	Opis ćwiczącego	Liczba osób
Choroby serca	3	Zakłócenia rytmu serca	1	Ból klatki piersiowej	1	Poprawa	1
		Drżenie serca	1	Ból klatki piersiowej	1	Poprawa	1
		Ból serca	1	Ból klatki piersiowej	1	Ustąpienie bólu	1
Nadciśnienie	9	210/120	2	Ustąpienie zawrotów głowy	2	160/90	2
		190/110	5	Obniżenie ciśnienia	3	120/80-90	5
		140/90	2	Stan niestabilny	2	Poprawa	2
Bóle krzyża i nóg	13	Bóle krzyża	6	Uczucie bólu		Ustąpienie bólu	4
		Rwa kulszowa	4	Uczucie puchnięcia i bólu	3	Zmniejszenie objawów, poprawa	3
		Zapalenie stawów	3	Uczucie bólu	2	Zmniejszenie objawów, poprawa, ustąpienie bólu	?
Układ nerwowy	8	Apatia, osłabienie	4	Poprawa po 10 dniach	4	Łatwe zasypianie, dobry nastrój	4
		Epilepsja, kilka ataków w miesiącu	1	Widoczna poprawa	1	W ciągu 6 miesięcy ćwiczenia atak nastąpił 2 razy	1
		Bóle głowy na tle nerwowym	3	Poprawa po dwóch tygodniach	2	Ustąpienie bólów głowy	3
Układ trawienia	15	Zaburzenia trawienia	8	Poprawa po tygodniu	2	Powrót do normalnego stanu	8
		Ból żołądka	4	Poprawa po tygodniu	?	Ustąpienie bólów	3
		Wrzody	3	Poprawa po 40 dniach	1	Wyraźna poprawa	2
Schorzenia wątroby	3	Ból w rejonie wątroby	3	Nastąpiła reakcja	?	Poprawa, odstawienie leków	3

? - W tabelce nie podano liczby, lub liczba była większa niż we wcześniejszej rubryce.

**Tabela 3 - Podsumowanie**

Podczas ćwiczenia		Po 3 miesiącach	
Odczucie normalnego stanu i poprawy	Zmienne odczucia poprawy i pogorszenia	Wyrażna poprawa	Brak wyrażnej poprawy
29	22	47	4

*Proszę pamiętać, że chociaż wiele osób osiągnęło poprawę zdrowia dzięki yiquan, nie jest to magiczne lekarstwo. Jest to metoda, która wymaga wytrwałości i czasu. Z tego co widziałem w Pekinie, bardzo często osoby ćwiczące dla poprawy zdrowia przychodzą do parków wczesnym rankiem i spędzają tam wiele godzin, ćwicząc zhan zhuang, shi li, moca bu, spacerując w przerwach i znów wracając do ćwiczeń.*

## ANDRZEJ KALISZ

# W POSZUKIWANIU HARMONII

*Jest to fragment jednego z rozdziałów książki "Zhan Zhuang Qigong"*

Wspomniałem już w rozdziale pierwszym, że relaks z którym pracujemy w metodzie zhan zhuang nie oznacza kompletnego rozluźnienia, że nauka relaksu, to w gruncie rzeczy nauka eliminacji napięcia nadmiernego. W rozdziale drugim zacząłem jednak mówić o celowej pracy z „siłą”, z odczuciem delikatnego, elastycznego naprężenia. Czy to nie jest nadmierne, zbędne napięcie?

Otóż należy pamiętać, że właściwym celem jest pewna harmonia, a nie sam tylko relaks. Harmonia w bezruchu, harmonia w ruchu wolnym, harmonia w ruchu dynamicznym, harmonia w każdej, nawet bardzo złożonej sytuacji w życiu, w pracy, w sporcie, gdy następują zmiany między bezruchem a ruchem, zmiany tempa ruchu, a nawet zmiany rytmu tych zmian, a także mniej i bardziej złożone zmiany toru ruchu.

Chcesz czuć się wygodnie, swobodnie w różnych sytuacjach i umieć swobodnie dostosować się do zmiennych, często zaskakujących sytuacji. Zatem właściwym celem jest szukanie dynamicznej równowagi pomiędzy napięciem i rozluźnieniem, nauka nieustannej adaptacji. Ćwiczenia statyczne nie są celem samym w sobie, ale przygotowaniem do ruchu, dzięki uproszczeniu sytuacji dając możliwość dokładniejszej, bardziej subtelnej pracy z aspektami, które łatwo przeoczyć w ruchu, nawet jeśli wykonywany jest względnie powoli.

Jeśli chcesz umieć zachować harmonię w ruchu, w tym w sytuacjach dynamicznych, gdy konieczna jest szybka reakcja w odpowiedzi na gwałtowną zmianę sytuacji, jeśli chcesz także wtedy umieć zachować pewien relaks, by móc poruszać się zwinnie, miękko, a jednocześnie dynamicznie jak kot, jak tygrys, jak mityczny smok, nie możesz myśleć tylko o rozluźnieniu. Istotne jest by nie być sztywnym, ale nie można też być zbyt luźnym.

Gdy stoisz, wykonując ćwiczenia o których tutaj mowa, właściwy stan, do którego stopniowo dojdiesz polega nie na tym, że po prostu stoisz, ale że stoisz w gotowości, będąc w stanie natychmiast wykonać ruch w dowolnym kierunku. Taki stan związany jest w gruncie rzeczy z pewnym pobudzeniem wszystkich mięśni. Nadmierne, bezwładne rozluźnienie, spowoduje opóźnienie reakcji, tak samo jak i nadmierne usztywnienie. Twórca Yiquan wielokrotnie powtarzał: „jeśli zrelaksowany, to nie luźny, jeśli napięty, to nie sztywny”. W takim stanie ciało jest zrelaksowane, ale z delikatnym odczuciem „żywej siły” – huo li, umysł jest skupiony i odprężony, odczuwa się jednocześnie wygodę i wigor.

**ANDRZEJ KALISZ**  
**PODSTAWOWE ZASADY PRAKTYKI ZHAN ZHUANG DLA ZDROWIA**



**Mistrz Yao Chengguang i pani Wang Yufang,  
córka twórcy yiquan,  
specjalizująca się w zdrowotnym  
wykorzystaniu metody zhan zhuang**

### RELAKS

Relaks jest jednym z najbardziej istotnych elementów zarówno tzw. wewnętrznych sztuk walki, jak i zdrowotnych form ćwiczeń qigong. Metoda zhan zhuang nie jest tu wyjątkiem. Tylko gdy ciało jest odpowiednio zrelaksowane, krążenie krwi może być swobodne. Tylko gdy wyeliminujemy nadmierne napięcie możliwy jest sprężysty, dynamiczny ruch, pełne wykorzystanie siły mięśni i osiągnięcie maksymalnej szybkości.

Niestety większość ludzi, zwłaszcza dorosłych, rozwinęła nadmierne nawykowe napięcie niektórych partii mięśniowych. Jest to w dużej mierze rezultat akumulacji stresów jakim podlega współczesny człowiek. Tych napięć, usztywnień, czy blokad często bardzo trudno się pozbyć. Dlatego w yiquan i metodzie zhan zhuang do zagadnienia relaksu przywiązuje się ogromną wagę, wykorzystując wiele form aktywności mentalnej (wizualizacji), które pomagają pozbyć się nadmiernego napięcia.

Należy zwrócić uwagę, że pojęcia relaks nie należy kojarzyć z absolutnym rozluźnieniem. Takie w gruncie rzeczy jest po prostu niemożliwe. Zawsze jakieś mięśnie muszą być w pewnym stopniu napięte, niezależnie od tego w jakiej pozycji się znajdujemy i jak zrelaksowani, odprężeni się czujemy. Zwłaszcza w przypadku tak typowych dla metody zhan zhuang pozycji stojących oczywiste jest, że relaks nie oznacza tu całkowitego rozluźnienia (niemożliwe byłoby wówczas utrzymanie pozycji), a po prostu eliminację nadmiernego, niepotrzebnego napięcia. Twórca yiquan mawiał: „Bądź zrelaksowany ale nie rozluźniony, napięty ale nie sztywny”. Gdy osiągniesz ten właściwy stan będziesz czuł się przyjemnie, komfortowo, doznając jednocześnie relaksu i poczucia siły.

## WYCISZENIE

Wyciszenie – ru jing (dosłownie: wejście w ciszę) jest jednym z podstawowych elementów praktycznie wszystkich form qigong. Uważa się, że im głębsze wyciszenie, tym wyraźniejsze efekty praktyki. Stan optymalny jest wtedy, gdy umysł jest spokojny, oczyszczony z natłoku myśli, świadomość jest czysta i uwaga skupiona. Początkowo trudno jest zachować taki stan przez dłuższy czas, następują okresy wyciszenia i okresy, gdy pojawiają się myśli na różne tematy. W miarę praktyki osiągnięcie i utrzymanie takiego stanu staje się łatwiejsze. Czasem określa się go jako stan zapomnienia o sobie i o świecie zewnętrznym, gdy nie występuje poczucie zróżnicowania. Nie jest to jednak stan odcięcia się od otoczenia i wszelkich bodźców, jak sądzą często osoby, które nie znają tego rodzaju praktyki, lecz stan, gdy świadomość jest spokojna, ale jednocześnie bardzo wrażliwa, czujna. Jest to stan umysłu uważany za najbardziej sprzyjający kultywowaniu zdrowia poprzez ćwiczenia qigong. Jednocześnie jest to podstawa dla rozwoju czujności i wrażliwości niezbędnej w samoobronie. Proces dochodzenia do tego stanu umysłu jest ściśle związany z procesem relaksu ciała. Wzajemnie się one wspierają. Dlatego zwykle mówi się łącznie o relaksie ciała i wyciszeniu umysłu.

## POZYCJA

Przyjęcie właściwej pozycji jest niezbędnym warunkiem efektywnej praktyki zhan zhuang. Nie chodzi tu jednak o ścisłe naśladowanie pozycji instruktora, ale o zrozumienie na czym polega ćwiczenie i dostosowanie pozycji do swoich indywidualnych warunków. Inną kwestią jest wybór pozycji dostosowanej do indywidualnej kondycji i stanu zdrowia. W związku z tym osoby młode i silne mogą wykorzystywać niektóre z bardziej wymagających pozycji stojących. Osoby starsze, słabsze, chore wykorzystają raczej te wymagające mniejszego wysiłku, często będą to pozycje siedzące lub leżące. Również stosownie do stanu samopoczucia i aktualnego poziomu zmęczenia można dokonywać odpowiedniego wyboru pozycji.

## ODDECH

We wszystkich ćwiczeniach o których tutaj mowa oddech powinien być naturalny. Chociaż różne formy kontroli oddechu są powszechne w wielu odmianach qigong, twórca yiquan i przedstawionej tutaj metody zhan zhuang z nich zrezygnował, ponieważ w trakcie nauczania stwierdził, że te same efekty osiągnąć można w znacznie prostszy sposób, nie stwarzający ryzyka wystąpienia niepożądanych skutków, które są dość częstym efektem ćwiczeń polegających na kontroli oddechu (duszości, zawroty głowy, bóle klatki piersiowej, zakłócenia oddechu), zwłaszcza, gdy ćwiczenia te nie są wykonywane pod okiem naprawdę kompetentnego eksperta. W metodzie zhan zhuang głęboki, płynny, spokojny oddech jest bardzo istotny. Jednak dochodzi się do celu w sposób bardzo naturalny, nie uciekając się do nadmiernie skomplikowanych środków. Sama natura ćwiczeń zhan zhuang, gdzie ramiona

utrzymywane są w określonej pozycji, a klatka piersiowa i brzuch pozostają rozluźnione, sprawia iż oddech pogłębia się i staje bardziej przeponowy bez nadmiernej sztucznej ingerencji adepta. Ktoś powiedział: „To jest jak z wodą, która sama spływa w najniższej położone miejsce, zatem kierowanie jej tam byłoby działaniem sztucznym”.

W ćwiczeniach ruchowych, które stanowią niezbędne uzupełnienie metody zhan zhuang również wykorzystywana jest zasada naturalności oddechu. W odróżnieniu od wielu innych form ćwiczeń, gdzie podkreśla się znaczenie koordynacji oddechu z ruchami, tutaj taki wymóg nie występuje. Zwłaszcza, że ćwiczenia ruchowe shi li należy wykonywać tak powoli, że próba koordynacji oddechu z ruchami powodowałaby jego nadmierne spowolnienie. Tak więc powinniśmy „pozwoić” oddechowi płynąć swobodnie w naturalnym tempie, bez nadmiernej kontroli.

### CZAS

W przypadku metody zhan zhuang nie ma szczególnych, ścisłych wymogów dotyczących czasu ćwiczenia. Jest to kwestia bardzo indywidualna, zależna od wieku, stanu zdrowia, wytrzymałości, poziomu zaawansowania, a także upodobań i ilości wolnego czasu jakim dysponuje adepta. Zwykle zaczyna się od ćwiczenia od jednego razu do kilku razy dziennie, choćby po kilka minut. W ciągu dnia znajdzie się wiele okazji, by kilka minut przeznaczyć na ćwiczenie. Nawet ćwicząc tylko raz dziennie 10 minut, wkrótce można zauważyć pozytywne efekty. Stopniowo czas pojedynczego ćwiczenia w naturalny sposób się wydłuża, wówczas można przeznaczyć na nie 20, 30 lub 40 minut rano. Co nie przeszkadza temu, by wykorzystywać także krótsze okazje w ciągu dnia. Przed snem można wykonać ćwiczenie w pozycji leżącej.



**Feng Dianzhen - powróciła do zdrowia dzięki metodzie zhan zhuang**

*Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Neijia" nr 21 (grudzień 2001).*

## WANG XIANGZHAI EFEKTY WYKORZYSTANIA ZHAN ZHUANG W LECZENIU

Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

*Od tłumacza: Tekst ten stanowi fragment dłuższego eseju Wang Xiangzhai'a - "Rozważania o zhan zhuang". W całości udostępniany on jest bezpłatnie uczniom Akademii Yiquan oraz instruktorom, organizacjom i instytucjom współpracującym z nami, jako część publikacji elektronicznej - zbioru tłumaczeń późnych tekstów Wang Xiangzhai'a, koncentrujących się na wykorzystaniu ćwiczeń yiquan w celu terapii i profilaktyki zdrowotnej. Obejmuje ona następujące prace Wang Xiangzhai'a:*

Zhan zhuang pozwala na regulację układu nerwowego, oddechu, poprawia krążenie krwi i metabolizm, stąd metoda ta daje dobre efekty w leczeniu schorzeń układu nerwowego, oddechowego, krążenia, trawienia, mięśni i problemów związanych z metabolizmem. Szczególnie dotyczy to schorzeń, które przeszły w stan chroniczny.

Z mojej 50 letniej praktyki wynika, że chociaż efekty są różne w przypadku różnych osób i różnych schorzeń, czasem mniejsze, czasem większe, czasem przychodzą szybciej, czasem wolniej. Pomijając jednak sytuacje, gdy chory czasem ćwiczył a czasem nie, bardzo rzadkie były sytuacje, gdy pozytywnych efektów nie było. Wiele osób po wyleczeniu kontynuowało trening, wzmacniając ciało i długo utrzymując je w dobrym zdrowiu.

Tutaj przedstawię swoją wiedzę, wynikającą głównie z praktyki w ostatnich dwóch latach, gdy zajmowałem się terapią przy pomocy zhan zhuang.

Nadciśnienie. Stosunkowo szybkie efekty występują w przypadku nadciśnienia związanego ze stanem układu nerwowego. Natomiast w przypadku zmian funkcjonalnych, jak stwardnienie naczyń krwionośnych, rezultaty przychodzą powoli.

Depresja, osłabienie nerwowe. Zwykle bóle głowy, odczucie puchnięcia głowy, czy zawroty głowy stosunkowo łatwo poddają się leczeniu. Szybkość z jaką przychodzą korzystne rezultaty zależna jest głównie od tego, czy ćwiczący jest w stanie ustabilizować umysł. W sytuacjach gdy pojawiły się już problemy z trawieniem bądź zaparcia, rezultaty przychodzą dość wolno.

Zapalenie stawów. Zwykle reumatyczne zapalenia stawów i zapalenia stawów, które pojawiają się w wielu stawach jednocześnie są stosunkowo łatwe do leczenia, natomiast będące efektem innych schorzeń lub wrodzone, trudniej poddają się leczeniu.

Zapalenia dróg oddechowych. Jest ich wiele rodzajów. We wczesnym stadium efekty są szybkie, natomiast problemy wrodzone trudno się leczy. Jednak jest to związane też z wiekiem, warunkami fizycznymi i ogólnym stanem zdrowia, stanem psychicznym i warunkami życia. Jeśli ćwiczy się wytrwale, zwraca uwagę na odżywianie i zdrowy tryb życia, może nastąpić wyleczenie lub zmniejszenie objawów.



Choroby wątroby. Opuchnięcie i stwardnienie wątroby. Jeśli ćwiczy się cierpliwie i w odpowiedni sposób, zwracając uwagę na odżywianie i środowisko, można stopniowo zmniejszyć objawy, nawet do wyleczenia.

Zapalenie woreczka żółciowego. Większość osób która chorowała na zapalenie woreczka żółciowego przeszła już operację. Wielu z nich cierpi na schorzenia wątroby i śledziony lub depresję. W oparciu o doświadczenie z kilku chorymi mogę powiedzieć, że w trakcie terapii zhan zhuang ich stan stopniowo ulega poprawie. By stwierdzić czy możliwe będzie pełne opanowanie, potrzebna jest jeszcze obserwacja.

Choroby płuc. Jeśli ćwiczy się cierpliwie, prawidłowo, z podziałem na właściwe etapy, zwracając uwagę na właściwe odżywianie, zwykle możliwe jest wyleczenie.

Hemiplegia. Trzeba cierpliwie ćwiczyć, zwykle możliwe jest wyleczenie lub poprawa. Łatwo jednak następują nawroty. Trzeba ćwiczyć, jednocześnie unikając zdenerwowania, chłodu, zmęczenia. Tryb życia musi być uregulowany. Lecz jeśli czubek języka, dłonie i stopy nie reagują, leczenie nie jest możliwe.

Choroby żołądka i jelit. Efekty leczenia są bardzo dobre, ale przychodzą powoli. W cięższych przypadkach wystarczą 3-4 miesiące. W trudniejszych potrzeba 8-9 miesięcy, a czasem 3-5 lat.

Schizofrenia, utrata świadomości ciała. Leczenie jest stosunkowo łatwe.

Choroby serca. W większości przypadków efekty leczenia są dobre. Wiele zależy jednak od psychiki i warunków życia. Jeśli stan psychiczny i warunki życiowe są złe, leczenie jest trudne.

# WANG YUFANG

## WPROWADZENIE DO ZHAN ZHUANG

Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Dziś w epoce nauki, a jednocześnie dążenia do zdrowego życia w zgodzie z naturą, metoda terapii poprzez ćwiczenie zhan zhuang, dzięki swej naukowości, praktyczności, prostocie, efektywności, przy jednoczesnym bezpieczeństwie jej stosowania, cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Z pewnością stanie się ona metodą ćwiczeń popularną w XXI wieku. Bardzo wielu ludzi cierpi na chroniczne schorzenia. Aktywne dążenie do poprawy zdrowia, wzmocnienia ciała, zrozumienia zasad służących utrzymaniu zdrowia jest bardzo ważne. Nie można tylko biernie oczekiwać, że ratować nas będą świetni lekarze, znakomite lekarstwa, czy posiadający niezwykle umiejętności mistrzowie qigong.

To o czym ponad 2000 lat pisał trafnie prekursor chińskiej nauki medycznej - Żółty Cesarz w wielkiej klasycznej księdze "Wewnętrzny Kanon": *"W starożytności wielcy mistrzowie stojąc na ziemi wspierali niebo, kontrolując yin i yang, oddychając esencją qi, stali samotnie, chroniąc ducha, z ciałem będącym jednością"*, to właśnie zhan zhuang.

Metoda ta stanowi najwspanialszą formę leczniczej aktywności fizycznej, będącą syntezą chińskiej nauki medycznej i sztuki walki, opartą na naturalnej sile, wykorzystującą ćwiczenie w naturalnym środowisku, na świeżym powietrzu, wśród drzew i roślin, wody, i korzystając z naturalnego światła słonecznego. Ta metoda wywodząca się ze sztuki walki nie jest kontuzjogenna, pozwala wzmocnić ciało i poprawić zdrowie. Taka forma treningu o umiarkowanym poziomie wysiłku pozwala w maksymalnym stopniu wydobyć naturalny ludzki potencjał.

Yiquan został stworzony przez mojego ojca - Wang Xiangzhai'a (1885-1963), który pochodził z powiatu Shen w prowincji Hebei. Od dzieciństwa mój ojciec uczył się xingyiquan od wielkiego mistrza - Guo Yunshen'a. Był naturalnie uzdolniony, pracowity i lubił się uczyć. Dzięki temu po kilku latach mógł głęboko zrozumieć nauki Guo. W ostatnich latach życia Guo powtarzał: *"Wielu miałem uczniów, ale tylko Xiangzhai będzie w stanie przekazać dalej sens tego, czego uczyłem"*. Ojciec w poszukiwaniu istoty i esencji sztuki walki podróżował później po całych Chinach i odwiedzał wielu nauczycieli, poznając zalety różnych systemów i wiele w ten sposób zyskując. By przywrócić pierwotne oblicze xingyiquan, w Szanghaju stworzył yiquan, który spotkał się z wielkim uznaniem ekspertów sztuk walki. W latach 50. skoncentrował się na studiach nad zdrowotną metodą zhan zhuang, opisując otwarcie to co wcześniejsze pokolenia utrzymywały w tajemnicy. Zhan zhuang jest podstawą sztuki walki i pomostem do zrozumienia najwyższego poziomu w nauce o sztuce walki.

## 1. UCZYĆ SIĘ OD NATURY.

Natura jest największym nauczycielem. Natura jest wielka, nie jest samolubna, nie zna strachu. Ludzie powinni uczyć się od natury, zbliżyć się do natury, powrócić do natury, studiować naturę, efektywnie stosować prawa natury. Natura jest księgą bez liter, jest oceanem mądrości, źródłem życia. Powinniśmy nasze myśli, uczucia i czyny mocno oprzeć na żyznym gruncie natury, szukać inspiracji w naturze. Jeśli wykorzystamy to w praktyce, z pewnością osiągniemy korzyść. Wszystko podąża za naturalnymi przemianami. Ludzie się smucą i cieszą, zbliżają i oddalają, księżyc raz jest w nowiu, a raz w pełni, są sukcesy i porażki, korzyści i straty. Dlatego nie należy być zarozumiałym z powodu zwycięstw, ani nie należy się nadmiernie przejmować porażkami, gdyż jest to szukanie samemu problemów i zmartwień. Ćwicząc zhan zhuang trudno się wówczas zrelaksować i wyciszyć, skupić uwagę. Jądrzem praktyki zhan zhuang jest wykorzystanie mentalnego prowadzenia, zasadą jest odczucie siły w stanie naturalnej wygody. Jest to wysokiej jakości ćwiczenie układu nerwowego, odbywające się w stanie *"pomiędzy ruchem, a bezruchem"*, gdy *"ciało i umysł stanowią jedność"*, gdy *"zewnętrzne i wewnętrzne stanowi całość"*.

## 2. WSPANIAŁE TKWI W NATURALNYM POTENCJALE. REAGUJE SIĘ NA ODCZUCIE.

Jedną z przyczyn tego, że Chińczycy odróżniają się od innych narodów świata jest nasz inny sposób myślenia.

Nauka Zachodu dzieli się na gałęzi i działy, które rozwijają się i których wiedza pogłębia się w sposób niezależny. Podkreśla się ich indywidualny charakter. Zachodnia nauka podkreśla znaczenie analizy, dowodu, precyzji, ścisłej logiki. Całość zamienia w zero, natomiast dokładnie analizuje niezliczone fragmenty.

Nauka Wschodu natomiast stapia w jedno świat obiektywny i subiektywny, nauki społeczne, przyrodnicze i wiedzę o ludzkiej kulturze. Praktyka sztuki walki opiera się na zasadzie, że wszystko się łączy, chociaż nie jest jednym. Jest to nauka o wzajemnym oddziaływaniu świata odczuwanego i świata obiektywnego.

*"Łączy się, chociaż nie jest jednym"*, to nie to samo co *"jedno dzieli się na dwa"* i *"dwa łączy się w jedno"*. Jest to podsumowanie praktycznego doświadczenia w wielu dziedzinach, w tym w sztuce walki. Jest to klejnot stanowiący efekt długiego rozwoju kultury naszego narodu. Jest to podstawa naszych ćwiczeń ciała i umysłu. Świat odczuć, to system nieustannych zmian doznań światła, koloru, formy, dźwięku, zapachu, smaku i dotyku. To jest nasz codzienny świat. Dorastamy w tym świecie. Z tego ulegającego ciągłym przemianom otoczenia jesteśmy w stanie wyróżnić różne informacje i odpowiednio je przetworzyć. Te zdolności są zadziwiające i posiadają niezwykle możliwości pogłębienia.

Na przykład są artyści potrafiący wyryć cały wiersz w maleńkim ziarnku fasoli. Ostrze zawsze zasłania im widok tego, co tworzą jego czubkiem. Gdy rzeźbią znaki posługują się oni doskonałym wyczuciem za pośrednictwem dłoni i palców. Gdy oglądają efekt, posługują się wzrokiem. Ich subtelne ruchy są efektem zwiększenia wrażliwości dotyku, która może być nieprawdopodobna.

Kolejny przykład - znakomity lekarz chińskiej medycyny potrafi zdiagnozować pacjenta obserwując, słuchając, pytając i dotykając. Lekarz zawsze kładzie palec na tętnicy. Dzięki długiej praktyce, jest w stanie poprzez dotyk dokładnie odczuć subtelności pulsu i stan krążenia. Jest to kolejny przykład niezwykłych możliwości zwiększenia wrażliwości dotyku.

Jeszcze jeden przykład - gdy byłam mała, ojciec uczył mnie pisać pędzelkiem. Mówił, że chińska sztuka kaligrafii i malarstwa szczególnie podkreśla styl i charakter. Pędzel jest miękki, by mógł jak najlepiej oddać stan umysłu twórcy. Najpiękniejsza fotografia nie jest w stanie zastąpić malarstwa. Najpiękniejszych znaków wydrukowanych na drukarce nie da się porównać ze znakami pisanymi pędzelkiem. W czym tkwi przyczyna? Te pierwsze nie posiadają swoistego stylu, będącego wyrazem ducha artysty w momencie tworzenia. Jeśli malując znaki, jesteś w stanie zdać sobie sprawę ze zmian tarcia pomiędzy końcem pędzelka, a papierem, wtedy dopiero można powiedzieć, że poznałeś podstawy kaligrafii.

*"Krople deszczu opadają bezdźwięcznie"*. Trzeba pilnie ćwiczyć, by "wystać" przestrzeń dla wspaniałych zdolności.

### **3. FORMA UGIĘTA, SIŁA KRAĞŁA. DELIKATNE, ZWINNE WYPRĘŻENIE.**

Rozwijanie wspaniałych zdolności zaczyna się od zhan zhuang. Najpierw trzeba pozycję ciała doprowadzić do stanu *"Forma ugięta, siła krağła. Delikatne, zwinne wyprężenie"*. Ciało jest jakby wewnątrz puste, a na zewnątrz stopione z otoczeniem, zachowujemy naturalny relaks, głowa wyprostowana, wzrok skierowany w przód, tułów prosty, duch podniosły, siła równomierna, oddech spokojny, świadomość poszerzona, włosy jakby wstawały, talia rozluźniona, we wszystkich stawach czujemy lekkie ugięcie. Odsuwamy na bok myśli na wszelkie tematy, stoimy milczący wobec przestrzeni wszechświata. Umysł nie ucieka na zewnątrz. Zewnętrzne przyczyny nie zakłócają uwagi. Świadomość jasna, pusta i zwinna. Wszystkie maleńkie włoski na ciele jakby się podnosiły. Całe ciało odczuwamy jako bardzo wygodnie, w naturalny sposób "wyprężone". Odczuwamy z każdej strony ciała jakby siłę magnesu, jakbyśmy pływali w powietrzu. Jednocześnie odczuwamy jakby wszystkie komórki mięśni całego ciała nieustannie pulsowały. Mamy odczucie, jakby wiatr przenikał przez pory w skórze, do wewnątrz i na zewnątrz. Wszędzie jest i odczucie rozpierania na zewnątrz i ściągnięcia do wewnątrz. Im subtelniejszy ruch, tym pełniejszy duch. Jesteśmy jak ogromne drzewo. *"Mały ruch jest lepszy niż duży ruch. Ruch który nieustannie się rodzi i nigdy nie kończy jest lepszy niż mały ruch"*. Doświadczamy jedności, krağłości

intencji i siły w całym ciele. Sprawdzamy, czy odczuwamy łączność, wzajemne echo pomiędzy tą intencją i siłą, a kosmosem, czy ta wyobrażona siła napotyka na opór, tarcie powietrza, czy odczuwamy pewną siłę, napięcie pomiędzy ciałem, a jądrem Ziemi.

Rozwój wspaniałych, subtelnych umiejętności i zdolności, to nie jest sprawa jednego dnia. Potrzebna jest cierpliwość i wytrwałość, by odkryć więcej niż moglibyśmy sobie wyobrazić. Pamiętać jednak należy, by nie używać siły, w przeciwnym razie utracony zostanie stan zrelaksowanej jedności. Bez relaksu, siła jest sztywna, intencja zatrzymana i duch złamany. Tracimy wszystko. Jeśli okazuje się, że tracimy naturalny, swobodny oddech, bądź że przepona jest usztywniona, popełniony został błąd. Nie należy tego lekceważyć.

W ćwiczeniu zhan zhuang trzeba przejść przez 3 etapy. Dopiero wtedy można powiedzieć, że coś naprawdę zostało osiągnięte. Zacytuję tutaj słowa wielkiego uczonego z końca epoki Qing - Wang Guowei'a: by osiągnąć sukces trzeba przejść przez 3 etapy:

Pierwszy: *"Nie martwię się, że pas jest coraz luźniejszy, bo wiem jak marny jest człowiek"*.

Drugi: *"Wczoraj zachodni wiatr strącił z drzew zielen, tylko z najwyższego piętra widać horyzont"*.

Trzeci: *"Sto razy szukałem jej we mgle. Teraz nagle odwróciłem głowę i zobaczyłem ją dokładnie w świetle latarni"*.

Pekin, lato 2001

**ZBIÓR ARTYKUŁÓW O QIGONG  
(CH'I KUNG) OPUBLIKOWANYCH W  
LATACH 1994-2006**

*Copyright by Andrzej Kalisz*  
*Tel. 0603 427 087*  
*E-mail: [public@yiquan.pl](mailto:public@yiquan.pl)*

**[WWW.YIQUAN.PL](http://WWW.YIQUAN.PL)**