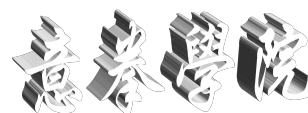


# ZHAN ZHUANG



WANG XIANGZHAI

AKADEMIA YIQUAN



# ZHAN ZHUANG

**Autor: Wang Xiangzhai**

**Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz**

**Od tłumacza:**

*W tym zbiorze przedstawiam uczniom Akademii Yiquan przekłady późnych tekstów Wang Xiangzhai'a (1885-1963), które powstały w latach 50. i na początku lat 60. Koncentrują się one na wykorzystaniu ćwiczeń zhan zhuang w celu profilaktyki zdrowotnej i terapii.*

*Chiński oryginał dostępny jest w domenie publicznej. Rozpowszechnianie tłumaczenia w całości lub fragmentach dozwolone z podaniem nazwiska tłumacza i adresu strony internetowej [www.yiquan.pl](http://www.yiquan.pl)*

**AKADEMIA YIQUAN 2004**

# **SPIIS TREŚCI**

**STRONA 4 - *KRÓTKIE WPROWADZENIE DO YANGSHENGZHUANG***

**STRONA 9 - *ROZWAŻANIA O ZHAN ZHUANG***

**STRONA 22 - *ĆWICZENIA ZHAN ZHUANG***

**STRONA 35 - *WYMOGI ĆWICZEŃ ZHAN ZHUANG***

**STRONA 39 - *KORZYŚĆ Z UPRAWIANIA SZTUKI WALKI***



## KRÓTKIE WPROWADZENIE DO YANGSHENGZHUANG

Sztuka kultywowania zdrowia ma długą historię i wiele metod. Chociaż metody ćwiczeń są różne, ich celem jest pozbycie się schorzeń, przedłużenie życia, zapobieżenie przedwczesnej starości. Wspominając kilkadziesiąt lat studiów i praktyki ćwiczeń dla zdrowia, stwierdzam, że **zhan zhuang** (**yangshengzhuang** – ćwiczenia pozycyjne dla kultywowania zdrowia) to metoda prosta, łatwa do stosowania, a jednocześnie przynosząca ogromne korzyści.

Zhan zhuang dzieli się na pozycje stojące, leżące, z krokami i podparte. W każdej kategorii jest kilka do kilkadziesiątu pozycji. Chociaż jest tak wiele pozycji, to poza pozycjami z krokami, wszystkie pozostałe mają wspólne cechy – rozpoczynając ćwiczenie należy przymknąć oczy, skupić się, uspokoić oddech, następnie powoli przyjąć właściwą pozycję, utrzymując ją przez cały czas trwania ćwiczenia. Początkujący mogą rozpocząć od pozycji stojących. W czasie wykonywania ćwiczeń pozycji stojących, stopy powinny być rozstawione na szerokość barków, tworząc chiński znak ‘osiem’ (który wygląda jak: / \ - palce stóp powinny być skierowane nieco na zewnątrz). Obydwie nogi powinny być w pewnym stopniu ugięte, jakbyśmy chcieli usiąść na czymś. Następnie unosimy ramiona. Wymogi dotyczące pozycji rąk są następujące: nie wyżej niż brwi, nie niżej niż pępek, nie dotykają ciała, nie są od ciała oddalone bardziej niż na jedną stopę, lewa dłoń nie przechodzi na prawą stronę, prawa dłoń nie przechodzi na lewą stronę – wszystkie zmiany dokonują się w tym zakresie. Początkujący może ćwiczyć 2-3 razy dziennie, początkowo około 10 minut, później czas ćwiczenia może być wydłużony do 40 minut.

Poniżej omówię kilka zagadnień związanych z zhan zhuang.

### ŹRÓDŁO I FUNKCJA YANGSHENGZHUANG

Ćwiczenia yangshengzhuang rozwinęły się z zhan zhuang (ćwiczeń pozycyjnych) chińskiej sztuki walki **xingyiquan**. Tak zwane xingyi (forma-intencja) oznacza: *“zaczerpnąć intencję z formy; gdy jest intencja, wyraża się ona w formie; intencja rodzi się z formy, forma podąża za intencją”*. Jest to rodzaj ćwiczeń, w których ciało i duch (umysł) są ćwiczone jednocześnie.

Pozwalają one na odpoczynek układu nerwowego i jednocześnie poprawiają krążenie, wzmacniają metabolizm. Gdy układ nerwowy odpoczywa, jego funkcje regulacyjne poprawiają się, krążenie krwi przyspiesza, metabolizm się wzmacnia, całe ciało i organy wewnętrzne są w pełni odżywiane. Gdy całe ciało jest jak gdyby „*nawadniane i smarowane*”, pełne naturalnego wigoru, życiowej siły, możliwe jest osiągnięcie celu, którym jest pozbycia się schorzeń i przedłużenia życia.

## CHARAKTERYSTYKA YANGSHENGZHUANG

Chociaż istnieje wiele metod ćwiczeń zdrowotnych, mogą one być podzielone na dwie grupy: ruchowe i statyczne. Generalnie ćwiczenia ruchowe służą poprawie stanu ciała, a ćwiczenia statyczne służą ćwiczeniu **zhen qi** (prawdziwe **qi**) wewnątrz ciała, tworząc **bogactwo trzech skarbów (shen, qi, jing)**. Zhan zhuang jest formą jednoczesnego treningu ducha i ciała. Cechą tej metody jest to, że nie jest tutaj konieczna kontrola oddechu, czy koncentracja na **dantian**. Zwykle cel oddychania brzuszego i uspokojenia umysłu może zostać osiągnięty przez dostosowanie pozycji i aspektów ruchu i bezruchu, pustego i solidnego, przy wykorzystaniu odpowiedniej pracy mentalnej. Chociaż mówimy o formie, ćwiczący nie powinien do tego podchodzić zbyt sztywno. Chociaż mówimy o intencji, nie powinna ona być zbyt zafiksowana. Te ćwiczenia nie tylko poprawiają stan ciała, ale są proste i łatwe do wykonania. Można ćwiczyć gdziekolwiek i kiedykolwiek, idąc, siedząc, leżąc, stojąc.

## POZYCJA I CZAS

Chociaż yangshengzhuang to ćwiczenia „*szukania ruchu w bezruchu, szukania bezruchu w ruchu*”, w których początkujący wykorzystuje pewne pozycje, nie należy narzucać ściśle określonych pozycji i czasu ćwiczeń. Może to być dostosowane do warunków fizycznych i stanu zdrowia, tak by nie stanowiło zbyt wielkiego obciążenia dla ćwiczącego. Zwykle nie zaleca się wielu zmian pozycji w trakcie ćwiczenia, ponieważ gdy duch i oddech uspokajają się, krążenie przyspiesza; gdy rozpoczynają się te wewnętrzne zmiany, nagła zmiana pozycji może spowodować wewnętrzny chaos. Dlatego dawni mistrzowie nauczali: „*Mały ruch jest lepszy od dużego ruchu, bezruch jest lepszy od małego ruchu, ruch w bezruchu jest ruchem, który nieustannie rodzi się i nie zanika*”. Ale gdy opanuje się zasady wewnętrznego ruchu, gdy ruch wewnętrzny nie zakłóca wewnętrznych przemian, zmiany mogą być swobodne, bez ograniczeń pozycji. Gdy dawni mistrzowie mówili: „*xingyi nie szuka podobieństwa formy*”,

zawierało to ten sam sens. Jeśli chodzi o czas trwania ćwiczenia, najlepiej, by ćwiczący określił go sam. Jeśli czuje się lekko, zrelaksowany, wygodnie i w dobrym nastroju, może przedłużyć czas. Jeśli czuje się znużony, niewygodnie, zirytowany, powinien przerwać ćwiczenie, nie powinien zmuszać się do kontynuowania.

## **RELAKS I NAPIĘCIE**

Zhan zhuang jest formą ćwiczeń, gdzie szuka się siły w braku siły, szuka się delikatnego ruchu w bezruchu, szuka się szybkiego ruchu w delikatnym ruchu. Im bardziej zrelaksowane ciało, tym szybsze krążenie krwi i tym szybszy jest wzrost siły. Gdy używa się siły, ciało staje się spięte, tracąc zdolność do zwinnych zmian, może to też spowodować zakłócenia w krążeniu. Właściwa siła odnosi się głównie do ducha i jest bez formy. Gdy siła ma formę, esencja ruchu jest utracona. Dlatego dawni mistrzowie mówili: „*gdy jest forma, ciało jest złamane, gdy nie ma formy, duch się kumuluje*”. Innymi słowy, gdy ciało jest maksymalnie zrelaksowane, duch maksymalnie skupiony, chociaż zewnętrzna forma może wyglądać prosto i głupio, jest tam zwinność ducha. Ci, którzy ćwiczą dłużej, mogą tego doświadczyć.

## **ĆWICZENIE MIĘŚNI**

“*Wszystkie mięśnie jak jeden*”, to kolejny etap praktyki. Wiąże się to z bezpośrednim przekazem nauczyciel-uczeń. Pozycje zmieniają się nieco i praca mięśni się wzmaga. Bez przejścia przez ten etap, ćwiczący nie będzie w stanie wykonywać bardziej wymagających ćwiczeń przez dłuższy czas. Ale gdy ćwiczy się mięśnie, nie można odrzucić ćwiczenia ducha. To w dalszym ciągu jest “*forma jako podstawa, umysł dla zastosowania*”. A więc, gdy zwiększa się intensywność ćwiczenia, wysiłek może zostać zmniejszony. Zmniejszenie wysiłku służy zwiększeniu intensywności ćwiczenia. Ćwiczenie i odpoczynek powinny być tym samym. Powinno to być właściwie dostosowane, tak by ćwiczący stopniowo był w stanie wykonywać wymagające ćwiczenia przez dłuższy czas, jakby nie zauważając tej zmiany. Należy podkreślić, że gdy zwiększa się intensywność ćwiczenia, obciążenie dla mózgu i serca powinno się zmniejszyć. Zasadą jest odczucie siły w stanie wygody.

## ZASADY REGULACJI

### A. Regulacja pozycji

Zmiany pozycji zależą od intencji. Z drugiej strony, forma też może zmienić intencję. To zasada: „*intencja rodzi się z formy, forma podąża za intencją*”. Regulacja zawiera się w zmianach pomiędzy wysokim i niskim, prawym i lewym, pojedynczym i podwójnym ciężarem i jest dostosowywana do indywidualnych warunków ćwiczącego. Niezależnie czy mówimy o głowie, dłoniach, ciele, barkach, łokciach, kolanach, biodrach itd., powinna być zachowana zdolność rozróżniania pomiędzy pojedynczym i podwójnym, rozluźnionym i napiętym, pustym i pełnym, lekkim i ciężkim. Dotyczy to każdego najmniejszego punktu.

- **Regulacja organów wewnętrznych**

Klucz do regulacji organów wewnętrznych to: intencja prowadzi psychikę, wpływa na fizjologię, fizjologia wpływa na psychikę, wpływają one na siebie wzajemnie. Po otrzymaniu instrukcji, ćwiczący wykorzystuje mentalne sugestie. Jeśli jest taka potrzeba, mogą się one odnosić do konkretnych organów. Mówimy tutaj o typowych zagadnieniach dotyczących regulacji, i skierowane jest to do początkujących. Dla kogoś, kto ćwiczy dłużej i ma głębokie doświadczenie w tym zakresie, metody te nie mają większego znaczenia.

## KONTROLA ROZPRASZAJĄCYCH MYŚLI

Ponieważ ten rodzaj ćwiczeń przywiązuje wagę do dwóch aspektów: nie tylko ćwiczenia ciała, ale także ducha, kontrola rozpraszających myśli jest dość istotna. Ale myślenie jest rozbudowane, szczególnie osoby dorosłe mają zwykle wiele rozpraszających myśli. Dlatego pozbycie się ich nie jest łatwe. Wiele osób wykonujących ćwiczenia zdrowotne traktuje to jako poważny problem. Wkładają wiele wysiłku w wyciszenie umysłu, ale nie zdają sobie sprawy, że im bardziej się starają, tym większe obciążenie stwarza to dla ich ducha. To jest tak jak wynajęcie bandyty, żeby pozbył się bandyty – jeden bandyta zostaje usunięty, ale drugi przybywa i pozostaje – zanim jedna myśl zniknie, już pojawia się druga. Dlatego, ci którzy studiowali sztukę kultywowania zdrowia, przez wieki historii opracowali wiele metod, jak koncentracja na zewnętrznym lub wewnętrznym, które mogą pomóc początkującym. Ale opierając się na doświadczeniu mogę powiedzieć, że tylko zastosowanie naturalnej metody

unikania kontroli, unikania walki z myślami, które przychodzą, nie zatrzymywania tych, które odchodzą, prowadzi do ustabilizowania ducha. Gdy rozprasające myśli są silne, można wyobrazić sobie, że ciało jest jak wielki piec hutniczy, w którym wszystkie obiekty wszechświata się roztapiają. Nie ma wówczas potrzeby walki z rozprasającymi myślami, a one znikają, nie ma potrzeby kontrolowania ich, a są pod kontrolą – osiągnięty zostaje cel uspokojenia umysłu.

Powyższe wprowadzenie należy traktować tylko jako materiał referencyjny, nie należy się go trzymać zbyt ściśle. Najważniejsza jest osobista praktyka i wiedza wynikająca z własnego doświadczenia.



---

## ROZWAŻANIA O ZHAN ZHUANG

### WSTĘP

Yangshengzhuang (ćwiczenia pozycyjne dla zdrowia) jest formą kultywowania zdrowia, rodzajem podstawowych ćwiczeń treningu wewnętrznego. Ponieważ pozycje i ruchy są zgodne z fizjologią ludzkiego ciała, z jednej strony układ nerwowy w pełni odpoczywa i podlega korzystnej regulacji, z drugiej strony ćwiczone jest ciało, osiągany jest efekt w postaci utrzymania zdrowia i wyleczenia chorób (zostało to już w praktyce udowodnione). Można zatem powiedzieć, że jest to gałąź nauki medycznej, a jednocześnie forma treningu sztuki. Ten mały tomik powstał jako wprowadzenie dla początkujących, jest zatem krótki i prosty. Inaczej niż w zwykle publikowanych tekstach, nie ma tu dokładnych objaśnień. Wszyscy wiedzą, że nawet w przypadku bezpośredniego przekazu nauki od nauczyciela do ucznia, też nie da się osiągnąć zrozumienia w krótkim czasie. Dlatego nie ośmielę się twierdzić, że ten tekst jest pełny i nie ma braków. Nawet jeśli jest poprawny, wymaga dalszej poprawy.

W dzieciństwie dużo chorowałem, lekarstwa nie przynosiły poprawy. Dlatego uczyłem się sztuki kultywowania zdrowia. Gdy stałem się dorosły podróżowałem w wiele miejsc, spotykałem słynnych mistrzów, studiowałem pilnie wszelkie sztuki pielęgnowania zdrowia ciała i umysłu, zbierając esencję, oddzielając ziarno od plew, osiągając pewne sukcesy w sztuce kultywowania zdrowia. Miałem wielu przyjaciół, uczniów i nauczycieli, każdy z nich w czymś był dobry. Ucząc się, porównując i badając przez kilkadziesiąt lat, łącząc to z zasadami zawartymi w księdze „*Wewnętrzny kanon*”, w rozdziale „*Proste pytania*”, oraz z podstawowymi metodami sztuki walki, w końcu uzyskałem zgrubny zarys sztuki kultywowania zdrowia. Sztukę tę można ćwiczyć idąc, siedząc, leżąc, ale ponieważ podstawą są ćwiczenia w pozycjach stojących, stąd nazwa yangshengzhuang – pozycje zdrowotne (nazywane też hunyuan zhuang – pozycje pierwotnej jedności).

Mam już ponad 70 lat. Nie mam nic poza odrobiną wiedzy o kultywowaniu zdrowia, którą chcę się podzielić, przedstawiając tę metodę kultywowania zdrowia i leczenia chorób. Jednak,

poza fragmentami rozproszonymi w starożytnych dziełach, nie istnieją systemowe zapisy dotyczące sztuki kultywowania zdrowia. Metody te były przekazywane bezpośrednio z nauczyciela na ucznia. Mnie natomiast brakuje zdolności i wiedzy, by na piśmie dokładnie i prawidłowo wyjaśnić zawartość pozycji zdrowotnych. Dlatego tekst ten zbyt upraszcza zagadnienie, wiele kwestii nie zostało tu omówionych. Braki i błędy były niestety nieuniknione. Mam jednak nadzieję, że specjaliści zajmujący się podobnymi zagadnieniami udzielą wskazówek i korekt. Mam też nadzieję, że uczący się osiągną postępy.

## ŹRÓDŁO I EWOLUCJA YANGSHENGZHUANG

Historia chińskich metod kultywowania zdrowia jest długa. Brak jest jednak pisanych źródeł. Czasem tylko napotyka się na fragmenty, którym brak kompletności. Opierając się na przekazach starszego pokolenia i własnych wielokierunkowych poszukiwaniach, sądzę że sztuka kultywowania zdrowia zaczęła się kształtować w najdawniejszych czasach, gdy człowiek musiał walczyć z przyrodą i dzikimi zwierzętami o przetrwanie. Nie da się określić ilu ludzi stopniowo gromadziło praktyczne doświadczenia i nieustannie rozwijało metody kultywowania zdrowia.

Jak się twierdzi, już dwa tysiące lat temu istniała księga „*Wewnętrzny kanon*”, klejnot chińskiej medycyny, do dziś stanowiąca przewodnik praktyki medycznej. Rozdział „*Proste pytania*” koncentruje się na kultywowaniu zdrowia. Na przykład czytamy tam: „*W starożytności wielcy mistrzowie stojąc na ziemi wspierali niebo, kontrolując yin i yang, oddychając esencją qi, stali samotnie, chroniąc ducha, z ciałem będącym jednością*”. Choć tekst jest prosty, jego sens jest głęboki. Z jednej strony widziano w tym metodę ćwiczeń dla zapobieżenia chorobom, z drugiej w przypadku gdy lekarstwa i akupunktura nie przynosiły efektów, chory mógł ćwiczyć opierając się na tych zasadach. Główne punkty to **yang** – kultywowanie, pielęgnowanie i **jing** – spokój, czyli „*stać samotnie, chroniąc ducha*”.

Przed wschodnią dynastią Han wielu uczonych i wojowników znało metody „*spokojnego kultywowania*”. Ćwiczyć można było chodząc, stojąc, siedząc, leżąc. Była to powszechna forma kultywowania zdrowia. Później, za panowania cesarza Wu dynastii Liang, Damo przybył nauczać do Chin (Damo, syn indyjskiego króla Fan, miał wówczas 67 lat). Przekazał metody „*przemysławiania szpiku*” i „*przemiany ścięgien*”. W czasach dynastii Tang istniały dwie szkoły: Linji i Mizong, które przekazywały **cha tiao**, **rougang san zhe** („*trzy skłony*

*jogi*”), **sizhigong** („ćwiczenia czterech kończyn”), **baduanjin** („osiem sekcji brokatu”), **jingang shi er shi** („dwanaście form diamentowego wojownika”), **luohan shi ba fa** („osiemnaście metod luohanów”) – w Indiach generalnie określane jako **joga**, później nastąpił podział na więcej szkół. Powstało ich tak wiele, że nie da się ich wyliczyć. Metody były niezliczone i w rezultacie zapanował kompletny chaos. Sztuka ta nie tylko nie rozwijała się, ale nastąpił regres. 500 lat temu powielano już tylko skostniałe idee.

Po epoce Song pojawiły się metody takie jak **chan zuo** (siedzenie zen). Powstało wiele szkół, które miały pewne cechy wspólne, ale występowały między nimi także różnice. W dodatku metoda siedzenia nie była dostatecznie naturalna, nie była dostatecznie konkretna. Porzucono esencję, zatrzymując plewy zamiast ziarna. Nie tylko nauka Damo zaginęła, ale i dziedzictwo naszych filozofów zostało zagubione. Naprawdę wielka szkoda.

W Japonii niemało jest podobnych metod. Przed treningiem, najpierw staje się w skupieniu, by uspokoić umysł, zmobilizować się do działania. Jest to wysoka umiejętność, są tam wartościowe elementy, ale są one rozproszone.

W swoim życiu szczególnie ukochałem dziedzictwo naszego narodu w postaci metody kultywowania zdrowia i sztuki walki. Odkąd w dzieciństwie zapoznałem się nieco z drogą kultywowania zdrowia, szukałem nauczycieli i pilnie się uczyłem. Jednocześnie studiowałem starożytne księgi i pilnie sprawdzałem wszystko poprzez praktykę. Ciągłe ćwiczyłem, opierając się na naukach przyjaciół i nauczycieli, i zasadach zawartych w „*Prostych pytaniach*”. Z ponad 50-letniej praktyki wiem, że yangshengzhuang nie tylko poprawia zdrowie i chroni przed chorobami, ale jest niezwykle skuteczną metodą w przypadku wielu przewlekłych schorzeń, nawet gdy inne metody leczenia okazały się nieskuteczne.

## **ZNACZENIE I EFEKTY YANGSHENGZHUANG**

Yangshengzhuang to gałąź nauki. Jednocześnie jest to forma leczniczej aktywności fizycznej. Ćwiczenia te mogą wykonywać wszyscy, niezależnie od wieku, płci, kondycji fizycznej – nie istnieją ograniczenia. W przypadku osób chorych, uzyskują one wyleczenie, w przypadku osób zdrowych, ćwiczenia te chronią przed zachorowaniem. Nie ma znaczenia ścisła forma, jej prostota, czy skomplikowanie, nie ma znaczenia ścisłe trzymanie się kolejności. Głównym

celem jest, by mózg mógł w pełni odpocząć, a ciało otrzymało odpowiednią dawkę ćwiczeń, w bezruchu rodzi się ruch, w ruchu szuka się bezruchu.

Ten rodzaj ćwiczeń pozwala na prawidłową regulację funkcji układu nerwowego, poprawia krążenie krwi, metabolizm, stan wszystkich organów ciała, doskonale wpływając na utrzymanie stanu zdrowia i lecząc schorzenia. Przez 50 lat nie zdarzyło się, by wystąpiły u kogoś niepożądane skutki uboczne, a w ponad 90% przypadków metoda okazała się skuteczna. Ten rodzaj ćwiczeń pozwala poprawić funkcje przyswajania i wydalania. Starożytni mówili „*ćwiczyć esencję, odrzucić to co zgrubne i szorstkie*”. Na tym to polega. To są ćwiczenia, które umożliwiają wzmocnienie naturalnych sił organizmu. Pozytywne efekty w stosunku do całego ciała i jego części nie ustają. Osoby słabe i chore, dzięki ćwiczeniu mogą powrócić do zdrowia, osoby zdrowe mogą jeszcze bardziej poprawić swój stan, a do tego doświadczać nieograniczonej satysfakcji zrozumienia.

Ta forma ćwiczeń różni się od innych. Nastąpiło tu połączenie treningu i odpoczynku. Ćwicząc, odpoczywa się, odpoczywając, ćwiczy się. Efektem jest harmonizacja funkcji układu nerwowego, tak by wszystkie organy i części ciała harmonijnie funkcjonowały pod jego kontrolą.

## **ZAGADNIENIA NA KTÓRE NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ**

Yangshengzhuang to nie tylko ćwiczenie dla kultywacji zdrowia i terapii, ale także forma ćwiczenia umysłu, woli. Dlatego ćwiczący yangshengzhuang musi zwrócić uwagę na doskonalenie osobowości. Niedopuszczalne w trakcie ćwiczeń są: gwałtowność, impulsywność, gniew, zmartwienie, żal, myślenie o sukcesach i porażkach, czy o wielkim szczęściu, które są przejawami niedostatku woli i charakteru.

Gdy mówimy o terapii, uczący się yangshengzhuang dla zdrowia, to najczęściej osoby długo chorujące, w przypadku których żadne formy terapii nie przynosiły efektu. Oni szczególnie muszą wierzyć, że przez aktywne ćwiczenie, nieustającą walkę z chorobą, w końcu będą mogli ją zwyciężyć i powrócić do zdrowia. Jeśli będą tracić nadzieję, lub cierpliwość, denerwować się, raz podchodzić do ćwiczeń z zapałem, raz ze zniechęceniem, czasem ćwiczyć, a potem przerywać, to nie osiągną zamierzonego efektu. Ćwiczący yangshengzhuang przede wszystkim powinien zachowywać pogodny nastrój, skromność i

otwarcie na doświadczanie sensu zhan zhuang. Powinien ćwiczyć cierpliwie i wytrwale, by osiągnąć stan wigoru ducha. Jeśli będzie ćwiczył długo w ten sposób, pozbędzie się schorzenia.

Ćwicząc yangshengzhuang, trzeba uspokoić umysł, pozbyć się przeszkadzających myśli. *„Duch nie wędruje na zewnątrz, siła nie wykracza poza krańce, intencja nie ujawnia się w formie, forma nie łamie ciała”*. Powinno się odczuwać naturalność, lekkość i relaks, jedność i moc, siła powinna być stabilna i właściwa, zwiewna i zwinna, *„Gdy nie ma ruchu, nie ma okazji, gdy nie ma okazji, nie ma satysfakcji, należy zachować spokój i ciszę, zawierające gotowość zwinnego działania, zdolność do reagowania jak echo na wszystko co się zdarzy”*. Chociaż są to zasady proste i oczywiste, początkujący mają trudności z ich zrozumieniem. Najważniejszy jest umysł, a nie powierzchowne formy i pozycje. Umysł powinien obejmować całość i wnętrze. Część nie powinna niszczyć całkowitej jedności. Zewnętrzny ruch nie powinien zakłócać wewnętrznej harmonii. Całe ciało powinno być odczuwane jako naturalnie zrelaksowane i lekkie, nastrój powinien być pogodny, jakbyśmy brali przyjemną kąpiel w wielkiej łaźni natury. By to osiągnąć, przed rozpoczęciem ćwiczenia należy uspokoić się, pozbyć rozpraszających myśli. Trzeba jeszcze zwrócić uwagę na *„cztery cechy zewnętrzne i pięć wymogów”*. Cztery cechy zewnętrzne to: wyprostowana głowa, prosty wzrok, dostojna postawa, spokojny głos. Pięć wymogów to: szacunek, czujna uwaga, świadomość, dokładność, harmonia. Do ludzi i wszelkich spraw należy podchodzić z szacunkiem i uwagą, intencje wyrażać dokładnie i prawdziwie. Nie odnosić się do nikogo i niczego w sposób niegrzeczny, nie robić nic krzywdzącego innych. To są warunki dotyczące nastawienia psychicznego i zewnętrznej postawy osoby ćwiczącej. Najlepsze jest zachowanie takie, jak dobrego dziecka wobec rodziców, najlepsze uczucia, jakie rodzice żywią wobec kochanych dzieci. Gdy mówimy o samodoskonaleniu, należy dążyć do doskonałości charakteru. Gdy mówimy o ćwiczeniu, *„należy dążyć do pełni umysłu i ducha, a nie szukać zewnętrznego podobieństwa”*. To są wymogi treningu.

W yangshengzhuang pozycje mogą być różne, w zależności od konkretnej osoby i jej schorzeń. Przy różnych schorzeniach stan układu nerwowego i układu mięśniowego jest oczywiście różny. Warunki życia chorego, jego przyzwyczajenia, stan psychiki i inne czynniki również mają znaczenie dla wyboru pozycji. Na podstawie tych różnych elementów należy dobrać odpowiednią pozycję, czas ćwiczenia i odpoczynku, dawkę wysiłku. Nauczający powinien dobrze rozumieć konkretną sytuację, właściwie ustalając sposób

ćwiczenia dla danej osoby. Ćwiczący musi zwrócić uwagę na opanowanie zasad, pilnie ćwiczyć, nie może to ćwiczyć, to przerywać, ćwiczyć tylko czasem, gdy ma ochotę. Przy właściwym podejściu efekty będą szybkie i uniknie się błędów.

Początkujący często mają ciągle wątpliwości bądź fantazyjne wyobrażenia. Bądź tylko czasem ćwicz, albo z kolei przesadnie się staraj. Trzeba na to zwrócić uwagę. Gdy ćwiczący osiągnie głębsze doświadczenie, wtedy można te problemy wyeliminować. „*Trzeba uczyć się od starożytnych, ale nie trzymać się ich nauk kurczowo*”. Gdy z szacunkiem traktuje się to co przekazuje nauczyciel, łatwo o osiągnięcia. Początkujący nie powinien nadmiernie ufać swojej inteligencji i sądzić, że wie lepiej, ale z drugiej strony nie powinien ćwiczyć „głupio”. Nastrój powinien być pogodny, ciało powinno wykonywać pracę. W oderwaniu od ciała nie ma czego szukać, ale kurczowe trzymanie się swego ciała też jest błędem. Siły szuka się na zewnątrz, umysł powinien być oczyszczony. Jeśli się ćwiczy zgodnie z tymi zasadami, pilnie i uważnie, nietrudno jest osiągnąć wspaniały stan w którym możliwe są niezliczone przemiany, gdy nieustannie rodzi się niezwykła satysfakcja.

## **TRENING „SAMOTNEGO PILNOWANIA DUCHA”, „CIAŁO STANOWI JEDNOŚĆ”**

W księdze „*Wewnętrzny kanon*”, w rozdziale „*Proste pytania*” czytamy: „*Stojąc na ziemi wspierać niebo, kontrolując yin i yang, oddychać esencją qi*”. Dokładniej omówimy tutaj dalszą część: „*stać samotnie, pilnując ducha, z ciałem będącym jednością*”. „*Stać samotnie, pilnując ducha*” oznacza, że przed rozpoczęciem ćwiczenia należy przygotować umysł, myśląc o początku wszelkich rzeczy, o spokoju i bezruchu, z którego powstać mogą wszelkie możliwości. Ciało jest jak roślina, z zewnątrz nieruchoma, ale wewnątrz następują niezliczone przemiany. W żadnym wypadku nie należy stosować nieciągłej metody technik, bo to oznaczałoby zepsucie wszystkiego. Chociaż ruch częściowy też może być korzystny, ale praktykowany długo przynosi szkodę - jest to ruch chronicznie rujnący zdrowie.

W trakcie ćwiczenia należy cały czas zachowywać odczucie lekkiego, zwinnego wyprężenia, bez przerywania intencji i siły. Powinna być zachowana lekkość, relaks, jednolita całość, zgodnie z zasadą wygodnej siły.

Ćwicząc należy się skupić, stojąc w milczeniu wobec przestrzeni wszechświata. Wewnątrz powinien być stan czystej pustki, na zewnątrz jedność, krągłość i zrównoważenie.

Jednocześnie należy osiągnąć pogodny, przyjemny nastrój, oczyszczając umysł z rozpraszających myśli i odczuć, uspokoić oddech, łagodnie kultywując wewnętrzne i zewnętrzne. Wszystkie pory w skórze jakby się powiększają, pojawia się odczucie jakby wiatr przenikał przez nie swobodnie, do wewnątrz i na zewnątrz, wszystkie mięśnie ciała jakby stały się jednym pustym workiem unoszącym się w powietrzu, od góry jakby podwieszonym na sznurku, od dołu jakby podpieranym. Jednocześnie jest to odczucie, jakbyś leżał na wielkiej płaszczyźnie pokrytej trawą. I jakbyś stał w delikatnie kołyszącej się wodzie. W ten sposób mięśnie są ćwiczone, choć nie wykonuje się zwykłych ćwiczeń. Jednocześnie umysł też jest naturalnie kultywowany. To są podstawowe wymogi ćwiczeń.

Jak skupić umysł? Świadomość powinna stać się jak wielki piec hutniczy, w którym wszystko się roztopia, i jednocześnie powinna wciągać wszelkie rozpraszające myśli. Te które przyjdą, ulegną stopieniu. Wkrótce rozpraszające myśli zanikną. Natomiast jeśli się próbuje walczyć z nimi, jedna myśl nie odejdzie, a jeszcze więcej się pojawi, duch będzie rozproszony i będzie wędrował na zewnątrz, nie uda się osiągnąć skupienia umysłu.

Podczas ćwiczenia należy jeszcze odczuwać jakby pomiędzy mięśniami, a otaczającym powietrzem następowało wzajemne oddziaływanie, jakby echo. W naturalny sposób rozwinięta zostanie umiejętność użycia ciała jako całości i wykorzystania naturalnych zdolności. Nie powinno być sztucznego, nienaturalnego działania. Nienaturalne działanie i częściowe metody niszczą możliwość użycia całości i wykorzystania naturalnych zdolności. To jest nauka o naturalnym potencjale ludzkiego ciała. W tym leży sens sformułowania „*Niech nie będzie ani jednej ustalonej metody, po to by nie było ani jednej metody, której nie ma w pogotowiu*”.

Chociaż metoda ćwiczeń jest prosta, w rzeczywistości jest trudna. Na początku nauki „*mały ruch jest lepszy od dużego ruchu, bezruch jest lepszy od małego ruchu*”, tylko zaczynając od bezruchu można doświadczyć ruchu w którym „*gdy jedno się poruszy, w całym ciele nie ma niczego co nie poruszyłoby się*”. W ten sposób łatwo ustabilizować umysł, utrzymuje się ciepło ciała, w naturalny sposób zwiększa się metabolizm. Gdy opanuje się podstawy, można stopniowo uczyć się ruchu, tylko wtedy łatwo jest doświadczyć ruchu w bezruchu, ruchu jak bezruch, ruchu w którym ruch i bezruch są dla siebie wzajemnie podstawą. Następnie staje się możliwe odczucie nacisku powietrza na ciało, wykorzystania siły wynikającej ze zmian między relaksem i napięciem. Nietrudno jest wówczas kontrolować dynamiczną równowagę

(nierównowagę w równowadze), ruch pulsujący, ruch w bezruchu, bezruch w ruchu. Jednocześnie wewnątrz i na zewnątrz następują złożone przemiany twardego i miękkiego, pustego i pełnego, rozluźnionego i napiętego (jeśli chodzi o wyobrażenia towarzyszące wszystkim ruchom, jest to zbyt złożone, by tu opisywać). W naturalny sposób rozwija się ruch w którym gdy góra się porusza, dół naturalnie za nią podąża, gdy dół się porusza, góra samoistnie kieruje, gdy góra i dół się poruszają, środek atakuje, gdy środek się porusza, góra i dół są w harmonii, wewnętrzne i zewnętrzne jest powiązane, przód i tył, lewe i prawe – wszystko ze sobą współdziała. Powyżej mowa o testowaniu działania wszelkiego rodzaju sił. Siłę poznaje się przez shi li, poprzez poznanie uzyskuje się możliwość stosowania.

Trening polega na tym, że w stanie bez siły szuka się siły, w delikatnym ruchu szuka się szybkiego ruchu. Jeśli stosuje się siłę, ciało i umysł ulegają spięciu, ciało traci zwinność, zakłóca to też krążenie krwi. Ten rodzaj siły, o który nam chodzi, odnosi się do ducha, umysłu. Jeśli jest forma, ciało zostaje załamane, gdy nie ma formy, duch się kumuluje.

Doświadczenie należy zacząć od bezruchu, następnie poznawać poprzez delikatny ruch, jakbyś chciał się poruszyć, a jednocześnie chciał się zatrzymać. Jakbyś chciał się zatrzymać, a jednocześnie chciał się poruszyć. W ruchu nie możesz powstrzymać się od zatrzymania, w bezruchu nie możesz powstrzymać się od ruchu. Trzeba zwrócić uwagę, że w niezgrabnym szuka się zwinności, w zwykłym szuka się niezwykłego, w abstrakcyjnym szuka się konkretnego.

W czasie ćwiczenia wszystkie stawy są ugięte (forma ugięta, siła prosta), duch rozluźniony, intencja napięta, w mięśniach czuć siłę, kości są jak ostrza, jesteś czujny jak lampart we mgle, jak gotowy do galopu koń i zwijający się smok, jak tornado wrywające i obracające drzewo, jak smok który opiera się na ziemi, by odlecieć. Ta siła skręcająca i kołysząca we wszystkich kierunkach jest niepokonana, gdy coś zderza się z nią, nie powoduje otwarcia, gdy coś uderza, nie rozprasza się, spokojna i głęboka, stabilna jak góra. Zewnętrzna forma wygląda niezręcznie i głupio, ale intencja i siła są zwinne. Zwykle, a jednak niezwykle. Nie znajdzie się konkretnego, nie zaczynając od abstrakcji, gdy pozna się zasadę, stanie się to jasne.

„*Mięśnie stanowią jedność*” to szczególnie ważny etap treningu. Pozornie wygląda to na inny rodzaj treningu, ale jest ściśle związane z tym o czym była mowa wyżej. Bez przejścia przez ten etap, ćwiczący nie będzie w stanie wykonywać bardziej wymagających ćwiczeń przez



dłuższy czas. Choć jest to ćwiczenie mięśni, w dalszym ciągu obowiązują zasady: *„forma jest podstawą, umysł dla zastosowania, z formy zaczerpnąć intencję”*. Należy zwracać uwagę na całe ciało, skupienie ducha powinno wciąż być głównym elementem.

W przypadku tego rodzaju ćwiczenia, zwiększenie intensywności to jednocześnie zmniejszenie wysiłku. Zmniejszenie wysiłku zwiększa intensywność. Trening i odpoczynek są jednym. Jeśli się to odpowiednio dostosuje, chory nawet nie zauważając kiedy to następuje, stopniowo zwiększy zdolność do ćwiczenia przez dłuższy czas, a jednocześnie zmniejszy się obciążenie mózgu i serca. Osiągnięte zostanie odczucie siły w stanie wygody.

Cechą tych ćwiczeń jest to, że doświadcza się cały czas zmian w ciele, wewnątrz i na zewnątrz. Wszystkie duże i małe stawy, powinny być ugięte, tak by widoczne były wszędzie kształty trójkątne, nie powinno być równych płaszczyzn, nie powinno być nadmiernego akcentowania żadnego miejsca, lecz odczucie lekkiej, zwinnej, jednolitej krągłości.

Wyobrażamy sobie, że krew krąży w całym ciele, jakby nawilżając je, *„jak woda wsiąkająca w piasek”*. Ciało jest jak kawałek drewna w wodzie, jak pusta łódka unosząca się na jeziorze, reagująca nawet na lekki powiew wiatru. Należy *„słuchać naturalności”*. Wyraz tego stanu umysłu jest różny w zależności od charakteru ćwiczącego, jego manier, uzdolnień, cech, wieku, warunków fizycznych, stażu treningowego a także stanu zdrowia. Oczywiście nie jest to coś, co można wyrazić przy pomocy kilku pozycji.

Dlatego ten rodzaj ćwiczeń, odpowiednio do różnych warunków, należy stopniowo coraz głębiej doświadczać, intensyfikować i dostosowywać. Zastosowanie zależy od konkretnych warunków, ale częściowe powinno być podporządkowane całościowemu. W większości przypadków ćwiczenia te przynoszą efekty. Jeżeli w sytuacji gdy schorzenie dotyczy jakiejś części, leczenie jest ukierunkowane tylko na tę część, nie tylko nie przynosi to korzyści, ale wręcz powoduje szkody. Jeśli się to zagadnienie lekceważy, to duch i siła stają się niewystarczające.

Jeśli chodzi o dostosowanie, to z jednej strony dotyczy ono formy, z drugiej tego co nie ma formy. To co ma formę, to pozycje i ciało (kości i mięśnie). Natomiast to co nie ma formy jest nieograniczone – duch, umysł, wyobraźnia, siła, to nie są rzeczy które można objąć w kilku pozycjach czy ruchach. Ale pozycje też są potrzebne. Jednak obecnie z powodu

obiektywnych warunków i ograniczonych umiejętności jeszcze nie mogę w pełni zilustrować tych ćwiczeń rysunkami.

## **METODY REGULACJI**

- **Regulacja ciała:** nie wykracza poza zróżnicowanie wysoki-niski, lewy-prawy, pojedynczy i podwójny. Niezależnie czy mówimy o głowie, rękach, korpucie, barkach, łokciach, stopach, kolanach czy biodrach, wszędzie ma zastosowanie zasada rozróżniania pojedynczego i podwójnego, rozluźnionego i napiętego, pustego i pełnego, lekkiego i ciężkiego. Dotyczy to każdej najmniejszej części ciała. Należy osiągnąć stan podtrzymywania przez szkielet, stan pełni i harmonii siły, stan jedności mięśni.
- **Regulacja organów wewnętrznych:** umysł, psychika wpływają na fizjologię, fizjologia wpływa na psychikę, oddziałują one na siebie wzajemnie.
- **Regulacja czasu.** Podstawą jest temperament i nastrój ćwiczącego oraz warunki fizyczne. Nie należy przekraczać możliwości, narzucając zbyt duże obciążenie, tak by nie pojawiło się odczucie nadmiernego znużenia i zmęczenia.

## **PIEŚŃ O ĆWICZENIACH POZYCYJNYCH DLA ZDROWIA**

Yangshengzhuang jest wyjątkowo łatwy, ale jeśli próbować go zgłębić, pojawiają się tysiące myśli. Ćwicząc nie należy się niecierpliwić. Należy wybrać odpowiednie miejsce, oświetlone naturalnym światłem słońca, wypełnione świeżym powietrzem. Najlepiej jeśli jest woda i drzewa. Niezależnie czy ćwiczy się idąc, siedząc, leżąc czy stojąc należy zachować relaks wewnątrz i na zewnątrz, ciało powinno być naturalnie, w zrelaksowany sposób wyprężone, kręgosłup naturalnie prosty, we wszystkich stawach powinno być odczucie ugięcia. Należy pilnować czystej pustki, skupić umysł i uspokoić oddech. Ramiona zaokrąglone, pachy półotwarte. Należy czuć, że nie ma najmniejszego miejsca, gdzie nie byłoby odczucia wygody. Nie należy zastanawiać się i rozmyślać, nie należy wkładać w ćwiczenie wysiłku, serce nie powinno być obciążone, mózg powinien odpoczywać, należy myśleć o wielkiej, nieograniczonej przestrzeni wszechświata, oczyszczając umysł z silnych uczuć i zwykłych myśli. Powinno się pojawić odczucie pustej zwinności, melodyczności wiążącej wszystko,

miękkości, jakbyś był lekko pijany, jakbyś był ogłupiały, lekko uśmiechnięty, jakbyś bawił się w wodzie, jakbyś znów był dzieckiem, słuchając głosu natury. W prostym i zwykłym jest naturalna niezwykłość. Należy szanować to co przekazuje nauczyciel, ale nie należy się tego trzymać zbyt sztywno, mechanicznie. Tutaj zawarta jest nieograniczona głębia i słodycz. W ruchu jak ryba w wodzie. Naturalna wygoda, naturalna wygoda, prawdziwa naturalna wygoda. Starożytni filozofowie nie mówili o niczym innym.

Pomówmy jeszcze o testowaniu różnych rodzajów siły. Nazwy sił są różne. Niektóre siły mają formę, inne nie mają formy, są całościowe i częściowe, aktywne i pasywne, jest akumulowanie siły, są siły mające określoną pozycję i kierunek, i nie mające określonej pozycji i kierunku, siły stosowane i siły ćwiczone. Kości jak ostrza, siła rozciągniętych ścięgien, opadanie, unoszenie, rozdzielanie, zamykanie, podciąganie, przygniatanie, wchłanianie i wyrzucanie, ścięgna pulsujące jak sprężyny, włoski na ciele jakby były ostrzami. Z jednej strony powinna być zawarta miękka siła spiralna, śrubowa, z drugiej siła która może przecinać i łamać metalowe płyty, szybka, czysta, gwałtowna, jak szabla, jak topór. W ruchu po krzywych torach jest relaks i napięcie. Na płaskiej powierzchni rozróżnia się puste i pełne, nagle wysoko, nagle nisko, cały czas następują swobodne zmiany od niskiego do wysokiego. Duch jak gwałtowny tygrys, jak zwinny nosorożec, ciało porusza się jakby góra została wprawiona w lot. Siła wielka jak przepelnione morze. Ta nauka nie jest czymś dziwnym i niezwykłym. To wszystko polega na „*czerpaniu intencji z formy, szukaniu konkretnego w abstrakcyjnym*”.

## **TYPOWE ODCZUCIA I ZJAWISKA W TRAKCIE PRAKTYKI ZHAN ZHUANG**

Odczucia i inne zjawiska podczas praktyki zhan zhuang różnią się w zależności od warunków fizycznych i stanu zdrowia ćwiczącego. Zwykle po około 10 dniach ćwiczeń zaczyna się odczuwać korzyści. Po ćwiczeniu odczuwana jest lekkość i przyjemny nastrój. To odczucie zwiększa się z czasem praktyki. Niektóre osoby po kilku dniach ćwiczeń zauważają drżenie mięśni, ból, drętwienie, odczucie pęcznienia. W większości przypadków spowodowane to jest napięciami, blokadami mięśni, zakłóceniami krążenia krwi lub nadmiernym zmęczeniem, bądź też innymi przyczynami fizjologicznymi. Jeśli tylko unika się nadmiernego zmęczenia, zwraca uwagę na osiągnięcie wygodnego odczucia siły, szuka relaksu, unika napięcia, stopniowo krew zacznie krążyć swobodnie, mięśnie staną się zwinne, wymienione wyżej zjawiska ustąpią. Natomiast drżenie nie związane z odczuciem zmęczenia jest zwykle

pozytywnym zjawiskiem, związanym z wyeliminowaniem blokad mięśni i przepływu krwi. Jest to naturalne i nie należy starać się tego drżenia kontrolować. Jednak nie należy starać się wywołać je lub wzmocnić. Poza tym jeszcze zdarzają się łzy, ziewanie, czkawka, odbijanie się, lęk, burczenie w brzuchu, odczucie mrowienia. Są to normalne zjawiska w trakcie praktyki, z poprawą stanu zdrowia naturalnie zanikają.

## **EFEKTY WYKORZYSTANIA ZHAN ZHUANG W TERAPII RÓŻNYCH SCHORZEŃ**

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 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 lżejszych 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.

---

## ĆWICZENIA ZHAN ZHUANG

Zhan zhuang to jedna z odmian starożytnej chińskiej sztuki kultywowania zdrowia. Już ponad 2000 lat temu w „*Wewnętrznym Kanonie Żółtego Cesarza*” napisano: „*W starożytności wielcy mistrzowie stojąc na ziemi wspierali niebo, kontrolując yin i yang, oddychając esencją qi, stali samotnie, chroniąc ducha, z ciałem będącym jednością, dlatego osiągnęli długowieczność*”. Ale przez wieki ta metoda była stosowana tylko jako podstawowa forma treningu w sztuce walki. Opierając się na zasadzie łącznego użycia twardego i miękkiego, pustego i pełnego, ruchu i bezruchu, relaksu i napięcia oraz na wykorzystaniu wzajemnych zmian yin i yang, wzajemnego dopełniania się ognia i wody, podsumowując doświadczenia kilkudziesięciu lat, opracowałem metodę łączącą ruch z bezruchem, kultywującą zewnętrzne i wewnętrzne, chroniącą przed schorzeniami i leczącą choroby, wzmacniającą zdrowie i przedłużającą życie – ćwiczenia zhan zhuang. Z mojego wieloletniego doświadczenia w leczeniu, w tym podczas pracy w szpitalu **Pekińskiej Akademii Medycznej, Pekińskim Szpitalu Kolejowym** i szpitalu **Instytutu Badawczego Tradycyjnej Chińskiej Medycyny Prowincji Hebei** wynika, że metoda ta nadaje się do terapii w przypadku chorób żołądka i jelit, wątroby, serca, płuc, układu nerwowego, zapaleń stawów, nadciśnienia, hemiplegii, chorób kobiecych, schorzeń wzroku i innych. Główne działanie będące przyczyną tego, że zhan zhuang może być metodą terapii polega na tym, że ćwiczenia te pielęgnują psychikę i ćwiczą ciało, zwiększają siłę umysłu i siłę ciała.

Współczesna medycyna uważa, że ten rodzaj ćwiczeń może poprawić krążenie, metabolizm, wzmocnić organy wewnętrzne i poprawić funkcjonowanie komórek organizmu. Jednocześnie mięśnie całego ciała poddawane są ćwiczeniu, powstaje bodziec skierowany do wewnątrz, pozytywna stymulacja kory mózgowej. Nawet przed osiągnięciem stanu wyciszenia doświadczą się odczucia lekkości relaksu i wygody, co jest pozytywnym bodźcem dla mózgu. A po osiągnięciu wyciszenia powstaje tak zwany efekt kontroli i ochrony.

Tradycyjna chińska medycyna uważa, że ten rodzaj ćwiczeń umożliwia odblokowanie kanałów energetycznych, zharmonizowanie przepływu qi i krwi, zrównoważenie yin i yang,

wzajemne wspomaganie się ognia i wody, że wzmacniają one ducha, ćwiczą ciało, zwiększają siłę. Zhan zhuang różni się jednak od typowych form ćwiczeń. Główne cechy tej metody to:

- W czasie ćwiczenia usta są lekko rozchylone, oddycha się naturalnie, nie należy skupiać się na określonych punktach xuewei, nie ma mowy o niebiańskich orbitach. Dzięki temu nie pojawiają się skutki uboczne.
- Praktyka dowodzi, że jeśli pacjenci rozpoczynający ćwiczenia wykonują je wytrwale, nawet jeśli nie osiągają wymogu wyciszenia umysłu, też mogą uzyskiwać dość dobre efekty terapeutyczne.
- Nie ma ścisłych wymogów dotyczących czasu, miejsca, warunków ćwiczeń. Można ćwiczyć kiedykolwiek i gdziekolwiek, idąc, stojąc, siedząc, leżąc. Dzięki temu łatwo jest wpleść te ćwiczenia w normalny rytm życia. Mogą one być zatem łatwo zaakceptowane i opanowane przez szerokie rzesze ludzi.
- Odpowiednio do warunków fizycznych, stanu zdrowia, wieku, charakteru, predyspozycji, przyzwyczajzeń, można dostosować pozycje i aktywność mentalną. Ta dialektyczna metoda leczenia, polegająca na dostosowaniu do pacjenta i schorzenia umożliwia szybsze osiągnięcie i zwiększenie efektów leczenia.
- Ponieważ jest to rodzaj całościowego ruchu w którym forma, intencja, energia, siła są ściśle powiązane i wzajemnie na siebie wpływają, gdzie całościowo regulowana jest równowaga yin i yang, w rezultacie jest to metoda ćwiczeń w których ruch łączy się z bezruchem, w których pielęgnowane jest wewnętrzne i zewnętrzne. Kulturuje się ducha i ćwiczy ciało (szczególnie w przypadku pozycji stojących). Dlatego ćwiczenia te stosuje się nie tylko w trakcie terapii. Jeszcze ważniejsze jest by stale wytrwale ćwiczyć. Osoby słabe mogą się w ten sposób stopniowo wzmocnić. Osoby silne i zdrowe mogą jeszcze bardziej poprawić swój stan. Ćwiczenia te zapobiegają przedwczesnej starości, pozwalają pozbyć się schorzeń i przedłużyć życie, dzięki czemu można lekko i radośnie podjąć się wielkich i złożonych zadań w procesie budowy socjalizmu.

## **METODY ĆWICZEŃ**

Zhan zhuang to rodzaj całościowego ruchu w którym forma, intencja, energia, siła są ściśle powiązane i wzajemnie na siebie wpływają, gdzie całościowo regulowana jest równowaga yin

i yang. Forma (pozycja) i intencja (aktywność mentalna) są podstawą tej metody ćwiczeń. Obydwa te elementy na siebie wpływają, nie można skupić się na jednym, a odrzucić drugie. „Z formy czerpiemy intencję, intencja przejawia się w formie; intencja rodzi się z formy, forma podąża za intencją”. Jeśli tylko podczas ćwiczenia forma i intencja odpowiednio i w zwinny sposób współpracują, siła rodzi się sama bez treningu siłowego, energia krąży bez kierowania nią. Widzimy, że efekty terapeutyczne zhan zhuang nie zależą po prostu od prostoty czy skomplikowania pozycji, czy kolejności ruchów. Tym bardziej nie zależą one od tego, czy przyjęta pozycja ładnie wygląda. Nie jest też tak, że mechanicznie stosując określoną formę aktywności mentalnej w określonej pozycji osiągnie się efekt leczenia określonej choroby. Prowadzący terapię musi możliwie wszechstronnie poznać sytuację chorego i odpowiednio dla niego dostosować aspekty ruchu i bezruchu, pustego i pełnego, relaksu i napięcia oraz aktywność mentalną, tak by chory możliwie szybko mógł odczuć wygodną siłę w całym ciele, lekkość, relaks i pogodny nastrój i dzięki temu osiągnąć cel w postaci wyleczenia i poprawy stanu zdrowia. Dlatego prowadzący terapię sam musi praktykować te ćwiczenia, mieć własne głębokie doświadczenie, być biegłym w dostosowaniu ćwiczeń do potrzeb. Tylko w ten sposób możliwe jest osiągnięcie zadowalających efektów terapii. Jeśli się tego nie bada dogłębnie, a zamiast tego rozważa efekty działania określonej pozycji, łatwo popaść w sztywne schematy. Jeśli zaś zwraca się uwagę tylko na aktywność mentalną, a lekceważy właściwe dostosowanie pozycji, siła i energia będą niedostateczne, efekty nie będą duże.

## **Pozycje**

Ćwiczenia zhan zhuang są skomplikowane i proste. Skomplikowane, bo rodzajów pozycji jest wiele. Dostosowanie powinno być elastyczne, odpowiednio do schorzenia, odpowiednio do osoby. Proste, bo chociaż pozycji jest wiele, mają one wspólne cechy. Rozpoczynając ćwiczenie, najpierw należy ustalić pozycję. Ciało powinno zachowywać symetrię i równowagę. Klatka piersiowa powinna być wygodnie otwarta, mięśnie i ścięgna wygodnie rozciągnięte, całe ciało zrelaksowane na zasadzie „zrelaksowany ale nie luźny”. Chociaż dostosowanie jest elastyczne, oparte jest na zasadach: silny i słaby, ruch i bezruch, pusty i pełny, rozluźniony i napięty. Powinno to być tak dostosowane, by chory odczuwał wygodną siłę, by nie przekraczać jego możliwości.



Pozycje zhan zhuang gong generalnie dzieli się na: stojące, siedzące, leżące, w ruchu i podparte. W każdej z kategorii można wyróżnić kilka do kilkudziesięciu pozycji. Ogólnie przedstawię je poniżej.

## 1. Pozycje stojące.

Metod ćwiczenia w pozycjach stojących jest stosunkowo dużo. Ich zastosowanie w terapii jest stosunkowo szerokie. Początkujący, z wyjątkiem bardzo poważnie chorych lub w szczególnych sytuacjach (jak osoby pozbawione kończyn), mogą ćwiczyć pozycje stojące.

**Tibao shi.** Stopy rozstawione na szerokość barków tworzą znak / \ (chińskie 8). Ciężar równomiernie rozłożony na obie stopy. Główny punkt obciążenia znajduje się tuż za przednią częścią podeszwy stopy (*od tłumacza: może być również interpretowane jako tylna część stopy – obydwa warianty są wykorzystywane w yiquan*). Kolana lekko ugięte. Nie powinny być wysunięte do przodu bardziej niż palce stóp (zależnie od sytuacji konkretnego chorego mogą być ugięte w mniejszym stopniu lub nie być ugięte). Tułów wyprostowany, ramiona zaokrąglone, pachy w pół otwarte. Barki lekko wysunięte do tyłu, tak by klatka piersiowa była otwarta – tworzy się pozycja delikatnego, zwinnego wyprężenia. Palce obydwu dłoni skierowane są ku sobie wzajemnie. Odległość między nimi wynosi około 3 pięści. Dłonie znajdują się na poziomie poniżej pępka. Wnętrza dłoni skierowane do góry. Ramiona jakby obejmowały duży balon. Głowa wyprostowana lub lekko odchylona do tyłu. Oczy przymknięte lub naturalnie otwarte (zwłaszcza w pierwszym etapie treningu), usta lekko rozchylone. Całe ciało zrelaksowane, ale na zasadzie „zrelaksowany lecz nie luźny”. Na twarzy delikatny „uśmiech nie-uśmiech”. Odczucie jakby przy oddawaniu moczu, ale bez oddawania moczu.

**Fu'an shi.** Lekko podnieś ramiona. Palce lekko rozchylone, lekko ugięte, wskazują skośnie do przodu. Dłonie znajdują się na poziomie pępka. Wnętrza dłoni skierowane do dołu, jakby oparte o duży balon unoszący się na powierzchni wody. Pozostałe wymogi są takie same jak przy pozycji tibao shi.

**Chengbao shi.** Podnieś ramiona przed klatką piersiową. Barki powinny być rozluźnione, łokcie lekko opuszczone. Odległość dłoni od klatki piersiowej – około 1 stopa. Palce dłoni rozchylone. Wnętrza dłoni skierowane do wewnątrz, jakby ramiona coś obejmowały. Wnętrza

dłoni mogą też być skierowane na zewnątrz, jakby coś odpychały. Pozostałe wymogi są takie same jak przy pozycji tibao shi.

**Fenshui shi.** Obydwa ramiona lekko ugięte i naturalnie wysunięte odpowiednio w lewo i w prawo. Dłonie znajdują się poniżej poziomu pępka. Palce rozchylone. Wnętrza dłoni skierowane do dołu, jakby rozdzielały wodę. Pozostałe wymogi są takie same jak przy pozycji tibao shi.

**Xiuxi shi** – pozycje odpoczynkowe.

- **Pierwsza pozycja.** Grzbiety dłoni opierają się w okolicy talii. Można też dłonie wsunąć w kieszenie, tylko kciuki pozostawiając na zewnątrz. Pozostałe wymogi są takie same jak przy pozycji tibao shi.
- **Druga pozycja.** Obydwa ramiona uniesione, łokcie ugięte, oparte na balustradzie na poziomie klatki piersiowej. Jedna stopa nieco wysunięta do przodu. Przednia stopa cała spoczywa na podłożu. Palce tylnej stopy naturalnie spoczywają na podłożu. Obie stopy mogą co jakiś czas zmieniać pozycję.
- **Trzecia pozycja.** Pośladki opierają się na krawędzi stołu. Można przyjąć pierwszą pozycję odpoczynkową lub pozycję tibao shi. Stopy mogą być ustawione razem, pięty lekko uniesione. Dłonie mogą być wsunięte w kieszenie, tylko kciuki na zewnątrz.
- **Czwarta pozycja.** Lewa dłoń spoczywa na stole lub oparciu krzesła. Prawa dłoń opiera się grzbietem w okolicy talii. Lewa stopa z przodu, opiera się na całej powierzchni. Lewa noga prosta lub lekko ugięta. Prawa stopa z tyłu, prawa noga naturalnie lekko ugięta, pięta lekko uniesiona. Intencja jest taka, jakby noga ta zaczynała krok, ale jeszcze go nie zaczęła. Bądź traktując palce stopy jako oś obrotu można obracać się lekko i powoli w lewo i prawo. Głowa może pochylić się w lewo (nie bardziej niż o jedną pięść), ciężar ciała opiera się na lewej stronie. W ten sposób prawa strona może znajdować się w stanie relaksu i wygody. Co jakiś czas można zmieniać stronę.

## 2. Pozycje siedzące.

Zwykle wykorzystywane są w przypadkach, gdy schorzenie jest poważne, ale chory ma pewną zdolność znoszenia wysiłku (np. przy poważnych zapaleniach stawów, gdy czasowo niemożliwe jest wykorzystanie pozycji stojących) oraz w przypadku chorych pozbawionych kończyn. Mogą być także wykorzystywane uzupełniająco przez osoby ćwiczące głównie pozycje stojące.

**Pierwsza pozycja.** Usiądź na krawędzi krzesła, tułów wyprostowany, oczy przymknięte, usta lekko rozchylone. Stopy równoległe lub tworzą znak / \. Dystans między stopami – około cztery pięści. Całe stopy spoczywają na podłożu. Kąt ugięcia kolan około 90 stopni. Dłonie spoczywają na górnych częściach ud, palce skierowane skośnie do przodu, ramiona zaokrąglone, pachy półotwarte, całe ciało zrelaksowane.

**Druga pozycja.** Podciągnij obie stopy do tyłu. Pięty są uniesione, stopy tworzą znak / \. Kąt ugięcia kolan: 40-50 stopni. Dłonie spoczywają na górnej części ud lub są uniesione przed klatką piersiową, w odległości około jednej stopy od niej. Palce rozchylone, skierowane skośnie do przodu. Wnętrze dłoni skierowane ku ciału, jakby ramiona obejmowały coś, bądź skierowane na zewnątrz, jakbyś coś odpychał. Pozostałe wymogi są takie same jak w przypadku pierwszej pozycji.

**Trzecia pozycja.** Wyprostuj nogi przed sobą. Kolana są tylko lekko ugięte. Palce stóp podciągnięte do góry. Pięty spoczywają na podłożu lub są lekko uniesione ponad podłoże. Dłonie spoczywają na górnej części ud lub są uniesione przed klatką piersiową, w odległości jednej stopy od niej, jakbyś obejmował coś wewnątrz ramion. Pozostałe wymogi są takie same jak w przypadku pierwszej pozycji.

## 3. Pozycje leżące

Zwykle wykorzystywane są w przypadku pacjentów ciężko chorych lub tych, którzy nie mogą wstawać z łóżka. Mogą też być uzupełnieniem ćwiczeń w pozycji stojącej i siedzącej.

**Pierwsza pozycja.** Połóż się na wznak. Oczy lekko przymknięte, usta lekko rozchylone, nogi naturalnie wyprostowane i rozchylone (nie bardziej niż na szerokość barków). Ewentualnie można nieco ugiąć kolana. Pięty spoczywają na podłożu, dłonie kładziemy na podbrzuszu, łokcie opierają się o podłoże. Pachy lekko otwarte. Całe ciało zrelaksowane.

**Druga pozycja.** Połóż ramiona po obu stronach ciała. Wnętrza dłoni skierowane są do dołu lub do góry. Łokcie spoczywają na łóżku. Pachy lekko otwarte. Pozostałe wymogi są takie same jak w przypadku pierwszej pozycji.

**Trzecia pozycja.** Ramiona jakby obejmowały coś przed klatką piersiową. Łokcie spoczywają na powierzchni łóżka. Kolana lekko ugięte. Pozostałe wymogi są takie same jak w przypadku pierwszej pozycji.

**Czwarta pozycja.** Ramiona leżą po obu stronach ciała lub są uniesione, jakby obejmowały coś przed klatką piersiową. Nogi wyprostowane, lekko rozchylone, palce stóp skierowane do przodu (jakbyś naciskał na coś podszwami stóp). Kolana mogą być też lekko ugięte, a palce stóp wówczas podciągnięte do góry. Pozostałe wymogi są takie same jak w przypadku pierwszej pozycji.

#### **4. Pozycje w ruchu.**

W przypadku większości chorych traktowane są jako uzupełniające. Natomiast w przypadku schorzeń wątroby, w początkowym okresie treningu kładzie się na nie taki sam nacisk jak na pozycje stojące.

**Pierwsza pozycja.** Wsuń dłonie w kieszenie, tylko kciuki pozostawiając na zewnątrz. Nogi są lekko ugięte, barki wygodnie rozciągnięte, pachy półotwarte. Tułów jakby leniwie opierał się na czymś z tyłu. Oczy przymknięte, duch skupiony. Gdy całe ciało osiągnie odczucie relaksu i wygody, jedna stopa rozpoczyna leniwy ruch do przodu (na odległość zbliżoną do szerokości pięści), jakby chciała wykonać ruch i jakby chciała się zatrzymać. Gdy wysuwa się lewa stopa, głowa naturalnie pochyla się w prawo, tak że powstaje odczucie wygodnego, skośnego rozciągnięcia. W ten sposób wykonuj na przemian kroki lewą i prawą stopą, jakbyś brodził w błocie.

**Druga pozycja.** Grzbiety dłoni oparte są o talię lub dłonie naturalnie wysunięte po obu stronach ciała. Pozostałe wymogi są takie same jak wyżej.

## 5. Pozycje podparte.

Zwykle przynoszą dobre efekty w przypadku schorzeń układu trawienia. Można w tych przypadkach stosować jako pozycje główne lub uzupełniające.

**Pierwsza pozycja.** Dłonie opierają się o oparcie krzesła lub łokcie opierają się o powierzchnię stołu. Oczy przymknięte. Lewa noga wysunięta nieco do przodu i nieco ugięta. Prawa noga nieco z tyłu i naturalnie wyprostowana. Pośladki jakby opierały się o coś z tyłu. Brzuch rozluźniony. Głowa może być zwrócona na zmianę w lewo i prawo. Nogi również mogą się zamieniać.

**Druga pozycja.** Stopy rozstawione na boki znajdują się na jednej linii. Kolana lekko ugięte lub niemal wyprostowane. Pozostałe wymogi takie same jak w przypadku pierwszej pozycji.

**Trzecia pozycja.** Połóż zwiniętą kołdrę na krawędzi łóżka. Stopy rozstawione na boki znajdują się na jednej linii, bądź jedna stopa nieco wysunięta do przodu, stoi tuż przy łóżku. Ramiona zaokrąglone, opierają się o kołdrę. Dłonie tworzą kształt półotwartych pięści. Podbródek opiera się na pięściach. Pozostałe wymogi są takie same jak w przypadku pierwszej pozycji.

## Aktywność mentalna.

Głównym celem aktywności mentalnej jest skupienie ducha, ustabilizowanie umysłu, osiągnięcie wyciszenia. Zatem proces aktywności mentalnej, to proces opanowania zakłócających myśli, „powrotu niezliczonych myśli do jednego”, wejścia w stan wyciszenia. Zasadą aktywności mentalnej jest, by wyobrażone rzeczy i sytuacje wywoływały odczucie lekkości, odprężenia, wygody, przywoływały pogodny, beztronski nastrój, by uniknąć napięcia i zmartwienia. Zwykle wykorzystuje się następujące formy aktywności mentalnej:

- **Relaks.** Jedną z metod polega na całościowym doświadczaniu relaksu przez zastosowanie metody „uśmiechu nie-uśmiechu” i „siania nie-siania”. Inna polega

na doświadczaniu odczucia relaksu poczynając od głowy i stopniowo w dół, przez szyję, barki, ramiona, nadgarstki, dłonie, klatkę piersiową, talię i brzuch, biodra, nogi, stopy, aż do palców stóp. Ten proces relaksu z góry do dołu można powtarzać wielokrotnie. Jednak w przypadku początkujących jest to trudne. Powinni oni zacząć od metody stopniowego relaksu, a dopiero po osiągnięciu wprawy przejść do ćwiczenia całościowego relaksu, jak opisano wyżej.

- **Metoda stopniowego relaksu.** Najpierw tył, potem przód. Zaczynamy od czubka głowy, poprzez kark, barki i ramiona (na początku jeśli trudno zrelaksować jednocześnie lewą i prawą stronę, można najpierw zrelaksować jedną, a potem drugą stronę, a po nabraniu wprawy wykonywać jednoczesny relaks obydwu stron), plecy, talię, pośladki, biodra, tylną stronę nóg, pięty, podeszwy, palce stóp, powtarzając to 3-5 razy. Następnie zaczynamy znów od czubka głowy, poprzez powieki, twarz, usta, szyję, barki, przednią stronę ramion, nadgarstki, dłonie, klatkę piersiową, brzuch, przednią stronę nóg, grzbiety stóp, po palce stóp, powtarzając to 3-5 razy. Po nabraniu wprawy należy wykonywać jednoczesny relaks wszystkich stron. Ten rodzaj relaksu może stanowić podstawową formę aktywności mentalnej w ćwiczeniach zhan zhuang. Początkujący, niezależnie od tego jaką pozycję wykorzystują, najpierw powinni opanować relaks, dopiero później wykorzystywać inne formy aktywności mentalnej.
- **Słuchanie odległego dźwięku.** Zwykle zaczyna się od wsłuchiwania w bliski dźwięk, stopniowo dalszy, aż do słabego dźwięku, którego źródło jest bardzo oddalone. Nie należy się niecierpliwić lub denerwować. Nie należy też uparcie wsłuchiwać się w jakiś dźwięk, a raczej bez ograniczenia przestrzeni wsłuchiwać się w delikatne dźwięki dochodzące z różnej odległości.
- **Kąpiel w płynącej wodzie.** Wyobraź sobie, że leżysz w wodzie, której temperatura zapewnia ci komfort. Całe ciało otacza woda. Woda nieprzerwanie płynie od głowy w kierunku dołu ciała.
- **Prysznic.** Wyobraź sobie, że stoisz pod prysznicem. Odpowiednio dobrana temperatura wody zapewnia ci komfort. Woda nieustannie spływa po ciele, od głowy ku stopom. Następnie zwróć uwagę na dźwięk wody płynącej i opadającej na podłogę.
- **Pół ciała znajduje się w wodzie.** Wyobraź sobie, że dolna część ciała znajduje się w wodzie o temperaturze, która zapewnia komfort. Doświadczaj tego odczucia.

- **Stanie w wodzie.** Wyobraź sobie, że stoisz w wodzie o temperaturze, która zapewnia komfort. Woda z różnych stron delikatnie uderza o ciało, które poddaje się temu ruchowi.
- **Zakorzenie.** Wyobraź sobie, że jesteś jak tysiącletnie drzewo, stoisz stabilnie, jakbyś zapuścił korzenie. Huragan nie może cię przewrócić.
- **Brodzenie w błocie.** Wyobraź sobie, że chodzisz w błocie które sięga poziomu kostek, a jego temperatura zapewnia komfort. Chociaż błoto stawia opór, powoli się przemieszczasz.
- **Deptanie waty.** Wyobraź sobie, że stopy spoczywają na miękkiej warstwie waty. Od czasu do czasu delikatnie przemieszczasz ciężar w lewo i prawo.
- **Opieranie się.** Wyobraź sobie że odpoczywasz, gdy twoje plecy, pośladki, nogi opierają się o coś miękkiego i wygodnego. Całe ciało jest lekkie i zrelaksowane, bez najmniejszego wysiłku.
- **Podwieszenie.** Wyobraź sobie, że kilka twoich włosów przywiązanych jest do niskiej gałęzi. Starasz się, by te włosy pozostały lekko naciągnięte, ale nie pękły. Cały duch koncentruje się na czubku głowy.
- **Podpieranie się.** Wyobraź sobie, że obydwa ramiona opierają się o balustradę lub opierają się na balonach wypełnionych powietrzem i unoszących się na powierzchni wody.
- **Zawrócenie wzroku i spoglądanie do wnętrza.** Gdy w trakcie ćwiczenia trudno pozbyć się natłoku myśli, można wykorzystać tę metodę. Obserwujemy całe ciało, sprawdzając czy wszędzie zachowany jest stan lekkości, relaksu i wygody. Jeśli odkryjesz, że jakaś część ciała nie jest zrelaksowana, że brak tam wygody, świadomie zrelaksuj tę część. W ten sposób duch, świadomość są w pełni skupione wewnątrz ciała. Gdy się wielokrotnie nieustannie powtarza to doświadczenie odczucia relaksu i wygody w całym ciele, nie ma potrzeby usuwania myśli, a natłok myśli sam ustępuje.
- **Podążanie za tym co się dzieje.** Jeśli w trakcie ćwiczenia pojawia się natłok myśli, których trudno się pozbyć, po prostu podążaj naturalnie za tym, nie walcz z myślami które przychodzą, nie zatrzymuj tych które odchodzą. Pomyśl o sobie jak o morzu, a o myślach jak o falach. Chociaż wiatr wywołuje fale, morzu to nie przeszkadza. Gdy wiatr cichnie, fale znikają. W ten sposób bez kontroli myśli uzyskuje się nad nimi kontrolę.

- **Przyciąganie.** Jeśli w trakcie ćwiczenia trudno zapanować nad myślami, można zastosować metodę przyciągania. Wyobraź sobie, że jesteś piecem, a myśli to zeschnięte liście. Silne myśli, to liście które wpadają do pieca i się w nim spalają. W ten sposób umysł się otwiera, pojawia się prawidłowe nastawienie, złe myśli same znikają.
- **Skupienie i rozproszenie.** Gdy ćwiczący ma już pewne podstawy i jest w stanie doświadczyć wygodnego odczucia relaksu całego ciała, może w trakcie ćwiczenia co jakiś czas to odczucie jakby zebrać i skupić w określonej części ciała, a następnie znów rozproszyć, rozciągnąć je na całe ciało. To skupienie i rozproszenie można wielokrotnie powtarzać. Nie tylko ćwiczy się całość, ale ma to też pozytywny wpływ na zmiany chorobowe w określonej części.
- **Spokojne patrzenie.** Wyobraź sobie, że stoisz, siedzisz lub leżysz w pięknym miejscu i czujesz się wygodnie. Spokojnie patrzysz na błękitne morze, na jasny księżyc lub inny piękny widok. Jesteś w pogodnym nastroju i stopniowo osiągasz stan zapomnienia o sobie.
- **Jedność człowieka i natury.** Wyobraź sobie, że stoisz, siedzisz lub leżysz w pięknym miejscu, gdzie czujesz się wygodnie. Czujesz, że obejmuje cię powietrze, stopniowo zaczynasz mieć wrażenie, że ciało i powietrze są jednym, czujesz się niezwykle wygodnie, jakbyś się unosił w powietrzu, osiągasz stan zapomnienia o sobie.

### **Przykłady.**

Żeby wyjaśnić dostosowanie pozycji i aktywności mentalnej do konkretnych potrzeb podam tutaj kilka przykładów. W przypadku chorych na nadciśnienie, psychiczne osłabienie, zapalenie stawów, o ile chory jest w stanie wytrzymać obciążenie ciężarem własnego ciała i nie zachodzą szczególne okoliczności, od początku odpowiednie są pozycje stojące. Na przykład chory na nadciśnienie może wykorzystać czwartą ze stojących pozycji odpoczynkowych, korzystając z wyobrażenia kąpieli pod prysznicem. Cierpiący na osłabienie psychiczne mogą wykorzystać pierwszą z pozycji stojących odpoczynkowych lub pozycję tibao shi i wyobrażenie deptania waty. Cierpiący na zapalenie stawów mogą wykonywać ćwiczenie w pozycji tibao lub fenshui, korzystając z wyobrażenia podwieszenia i podobnych. Tutaj jeszcze raz należy podkreślić, że prowadzący terapię musi uważnie obserwować chorego, biegle opanować zasady dostosowania pozycji i aktywności mentalnej, stosować



metodę dialektyczną w leczeniu. Sytuacja każdego pacjenta jest inna. Nie można sztywno trzymać się żadnej metody.

### **Na co trzeba zwrócić uwagę.**

Przed ćwiczeniem należy się wypróżnić. Trzeba poluznić kołnierz i pas. Rozpoczynając ćwiczenie można lekko odchylić głowę do tyłu. Ramiona uniesione. Pięty mogą opadać na podłoże lub się nieco unosić wraz z delikatnym ruchem ciała kołyszącego się na boki lub skręcającego się, tak by ciało było naturalnie wyprężone (podobnie jak przy leniwym przeciąganiu się). Następnie należy znów stanąć nieruchomo, przyjąć pozycję ćwiczenia, zrelaksować się i zacząć właściwe ćwiczenie. Kończąc ćwiczenie można oprzeć dłonie na kolanach i wykonać kilka krążeń kolanami, a następnie zrobić kilka luźnych wymachów ramionami do przodu i do tyłu. Można też wykonać prosty masaż, którego nauczył pacjenta lekarz.

Nie jest wskazane ćwiczenie na godzinę przed jedzeniem i godzinę po jedzeniu.

Należy zwrócić uwagę na stopniowość praktyki. Nie należy zbyt się spieszyć, ale nie można być zbyt niezdecydowanym.

Czas ćwiczenia powinien być dostosowany do pacjenta. Zwykle osoby w stosunkowo dobrym stanie fizycznym mogą zacząć od 10 minut. Jeśli stan fizyczny jest gorszy, można zacząć od 5 minut. Następnie czas ćwiczenia należy wydłużać. To wydłużenie może być stopniowe (np. z 5 do 6-7 minut), może też być skokowe (np. z 10 do 20 minut). Każdego dnia można ćwiczyć 2-3 razy, nie więcej niż 5 razy. Czas pojedynczego ćwiczenia i częstotliwość ćwiczeń zależy od tego, czy pozostaje jeszcze siła, czy pozostaje zainteresowanie, czy zachowane jest odczucie wygodnej siły. Nie należy przekraczać pewnego obciążenia. Zasadą jest brak zmęczenia. Tylko w ten sposób można osiągnąć wygodę całego ciała, swobodę krążenia krwi, kultywowanie ducha, wzmocnienie ciała.

W trakcie ćwiczenia mogą się pojawić odczucia bólu, drętwienia, zwiększenie wydzielania śliny, ziewanie, czkawka, lęk, kłucie i swędzenie, mrowienie, odczucie ciepła, intensywne pocenie oraz inne odczucia i zjawiska. Niekiedy w okolicy ran sprzed wielu lat pojawia się odczucie bólu, kłucia bądź swędzenia. Są to normalne reakcje w trakcie ćwiczenia. Po

pewnym czasie naturalnie zanikają. W końcu osiąga się stan wielkiego relaksu i wygody, odczucie jakby braku ciała (jednocześnie zachowując świadomość ciała). Wiąże się z tym poprawa stanu zdrowia lub wyleczenie.

Chorzy, którzy ćwiczyli wcześniej metody polegające na kontroli oddechu i koncentracji na dantian, rozpoczynając ćwiczenia zhan zhuang powinni porzucić te metody. Ponieważ występują tu sprzeczności podstawowych metod, nie jest korzystne stosowanie ich jednocześnie. W przeciwnym wypadku nie tylko trudno będzie osiągnąć pozytywne efekty, ale mogą pojawiać się duszności, zawroty głowy i inne niepożądane zjawiska.

Chory powinien mieć zaufanie do metody, wytrwale ćwiczyć, w pełni rozwinąć przekonanie o możliwości działania, ducha rewolucyjnego optymizmu. Jednocześnie powinien dokładnie przestrzegać wskazówek lekarza, nie przerywać ćwiczenia, nie poddawać się w obliczu trudności. Wtedy będzie mógł osiągnąć pozytywne efekty.



## WYMOGI ĆWICZEŃ ZHAN ZHUANG

*Współautorką tego tekstu jest córka Wang Xiangzhai'a – Wang Yufang*

W ćwiczeniach zhan zhuang nie trzeba koncentrować się na głębokim oddychaniu, skupiać się na dantian. Nie mówi się tu o wielkiej i małej kosmicznej orbicie, o yin i yang, czy ośmiu trygramach. Poprzez naturalne oddychanie, relaks całego ciała, skupienie ducha i ustabilizowanie umysłu, regulację pozycji, ruchu i bezruchu, pustego i pełnego, relaksu i napięcia, poprzez zastosowanie odpowiedniej aktywności mentalnej, stopniowo osiąga się powolny, długi, równy, delikatny oddech, wyciszenie myślenia, stan wygodnej zwinności ciała. Wszystko wewnątrz ciała jest z sobą powiązane. W czasie ćwiczenia nie rozmyśla się o czymkolwiek. Można ćwiczyć stojąc, idąc, siedząc lub leżąc. Jest to metoda prosta i łatwa do stosowania.

Niezależnie jaką pozycję się przyjmie, całe ciało musi być zrelaksowane. Po przyjęciu pozycji, nie należy jej zmieniać. Wszystkie stawy powinny być lekko ugięte. Cały czas trzeba zwracać uwagę na relaks ciała, ale chodzi tu o stan „zrelaksowany ale nie rozluźniony, napięty ale nie sztywny”. To znaczy, że podstawą dla relaksu jest utrzymanie harmonii i jedności całego ciała. W sztuce walki nazywa się to trzema wewnętrznymi harmoniami i trzema zewnętrznymi harmoniami. Wewnętrzne trzy harmonie to: harmonia jaźni i woli, woli i energii, energii i siły. Zewnętrzne trzy harmonie to: harmonia dłoni i stóp, łokci i kolan, barków i bioder. Wewnątrz ciała pusta zwinność, na zewnątrz zrównoważenie i krągłość. Intencja dla zastosowania, ciało jako podstawa, bezruch dla harmonii, jedność formy i intencji. Z formy czerpiemy intencję, intencja rodzi się z formy, forma podąża za intencją. Zewnętrzne i wewnętrzne stanowi jedność. Tylko długo ćwicząc można opanować ducha tych zasad.

Jeśli chodzi o dostosowanie pozycji, zależy to od konkretnej sytuacji. Osoby słabsze mogą skoncentrować się na ćwiczeniach w pozycji leżącej lub siedzącej, pozycje stojące traktując uzupełniająco. Osoby o stosunkowo dobrej kondycji ciała powinny skupić się na ćwiczeniach w pozycji stojącej, uzupełniając je pozycjami podpartymi i innymi.

## **Trening osób o przeciętnych warunkach fizycznych w przypadku niezbyt ciężkiego schorzenia.**

W początkowej fazie należy skoncentrować się na pozycji przygotowawczej i pozycji futuo, odpowiednio uzupełniając to innymi ćwiczeniami pozycyjnymi. Istotny jest relaks. Należy stosować aktywność mentalną służącą relaksowi – „*zrelaksowany, ale nie luźny, napięty, ale nie sztywny*”, odpowiednio doświadczając odczucia wywołanego wyobrażeniem kąpieli w wodzie. Można ćwiczyć około 30 minut, tak by nie powodować zmęczenia i znużenia. W tej fazie ćwiczeń możliwe jest odczucie bólu kończyn. Możliwa jest też reakcja w miejscu starych ran. Należy wówczas unikać utraty zaufania w efekty ćwiczeń, wytrwale kontynuując trening. Występuje też odczucie wygody, pogodnego nastroju, zadowolenia, zwiększenie apetytu, wzrost siły, pierwsze objawy poprawy stanu zdrowia. Zwykle ten etap trwa około 3 miesiące.

W drugim etapie odczucia bólu i niewygody w zasadzie zanikają. Jeśli występują pewne reakcje, nie są zazwyczaj związane z bólem, odczuwa się wygodę i siłę. Poprzez odpowiednią pracę mentalną umysł oczyszcza się z przeszkadzających myśli, doświadczają się subtelne wewnętrzne ruchy, stan zdrowia wyraźnie się poprawia, zaufanie do skuteczności tej metody znacznie rośnie. Wyraźna jest zmiana w psychice i jej zewnętrzne objawy. W tej fazie można wykorzystywać pozycje tui tuo, fen shui. Ćwiczący powinien opanować 2-3 ćwiczenia w pozycji stojącej i 2-3 ćwiczenia uzupełniające. Intensywność ćwiczeń można zwiększyć. Ten etap zwykle trwa ponad pół roku.

Trzeci etap obejmuje zwiększenie intensywności. Nie będziemy go tutaj dokładnie opisywać.

### **Przykłady dostosowania pozycji do schorzeń**

- **Depresja, osłabienie psychiczne:** odpowiednia może być pozycja chengtuo i pozycje leżące,
- **Nadciśnienie:** odpowiednia może być pozycja chengtuo, pozycja z oparciem o drzewo, z oparciem o krzesło,
- **Choroby serca:** odpowiednia może być pozycja z oparciem o drzewo, pozycja futuo,

- **Choroby wątroby:** odpowiednia może być pozycja masowania podbrzusza, górna pozycja hunyuan,
- **Choroby płuc:** odpowiednia może być pozycja futuo, pozycja uniesionych rąk,
- **Choroby nerek:** odpowiednia może być pozycja masowania podbrzusza, huaituo, fen shui.
- **Choroby żołądka i jelit;** odpowiednia może być pozycja oparta o krzesło, pozycja masowania podbrzusza,
- **Hemiplegia:** odpowiednia może być pozycja oparta o krzesło, gutuo, chengtuo,
- **Zapalenia stawów:** odpowiednia może być pozycja futuo, fen shui (pogłębiona).

Dotyczy to typowych sytuacji. Niezależnie od schorzenia, początkujący powinni przede wszystkim wykorzystywać pozycję futuo. Następnie, zależnie od schorzenia, warunków fizycznych i innych konkretnych uwarunkowań uzupełniać to ćwiczeniami w innych pozycjach. Nie można wskazać z góry na określoną pozycję.

### **Aktywność mentalna i wyciszenie.**

„*Skupienie ducha, ustabilizowanie umysłu*”, to główna zasada ćwiczenia. Dzięki niej możliwa jest właściwa regulacja układu nerwowego i funkcji fizjologicznych. Ponieważ na początku nauki trudno jest osiągnąć wyciszenie, stosuje się odpowiednie formy aktywności mentalnej, by osiągnąć ten cel. Aktywność mentalną nazywa się też patrzeniem na wyobrażone. Polega to na tym, że ćwiczący wyobraża sobie piękne, spokojne otoczenie w którym jakby się znajdował i odczuwał dzięki temu przyjemność. Wszystkie myśli powracają do jedności, nastrój jest pogodny, odczuwa się beztróskie zadowolenie. Unika się zakłóceń spowodowanych siedmioma uczuciami (radość, gniew, zmartwienie, rozmyślanie, żal, strach, zaskoczenie). Zwykle stosuje się wymienione poniżej formy aktywności mentalnej:

- **Relaks:** sprawdzamy czy ciało jest zrelaksowane, zaczynając od góry, i powoli zmierzając ku dołowi. (1) Na twarzy powinien rysować się bardzo delikatny uśmiech - „jak uśmiech nie-uśmiech, (2) Pomiędzy górnymi i dolnymi zębami powinno być niewielkie rozwarcie, (3) Barki i łokcie powinny być zrelaksowane, (4) Następnie należy stopniowo sprawdzać relaks klatki piersiowej, pleców, talii, brzucha, bioder, nóg i stóp.

- **Kąpiel w wodzie:** wyobrażamy sobie, że znajdujemy się w basenie wypełnionym ciepłą źródlaną wodą, czując się wygodni, unoszeni przez wodę, słuchamy spokojnego szemrania maleńkiego strumyka, którego woda wpływa do basenu.
- **Podparcie:** wyobrażamy sobie, że ręce spoczywają na balonach wypełnionych powietrzem i unoszących się na powierzchni wody, co powoduje, że odczuwamy lekkość i wygodę ciała.
- **Wyobrażenie pięknego otoczenia:** wyobrażamy sobie, że stoimy na wielkim polu, ciesząc się widokiem obfitych zbiorów komuny ludowej, lub że stoimy obok krystalicznie czystego potoku w górskim lesie, bądź na brzegu jeziora.

Powyżej przedstawiłem tylko kilka przykładów. Aktywność mentalna powinna być jeszcze dostosowana do ćwiczonej pozycji i etapu nauki. Ponadto aktywność mentalna spełnia jeszcze dwie funkcje. Jedną z nich to inicjowanie i wzmaganie efektów w postaci wewnętrznego odczucia lekkości i zwinności, unoszenia się, wewnętrznego ruchu. Drugą, to doprowadzenie do relaksu ciała poprzez relaks świadomości.



## KORZYŚĆ Z UPRAWIANIA SZTUKI WALKI

Znane jest powiedzenie, że potrzebne jest zdrowie, by dokonać wielkich czynów. Innymi słowy, będąc zdrowym, można długo żyć i zajmować się wszelkimi wielkimi sprawami. Tak więc zdrowie jest wyjątkowo ważne. Zdrowie natomiast zależy od stałej kultywacji i odpowiednich ćwiczeń. By przekonać się czy ćwiczenia są korzystne dla zdrowia niezbędne są badania i praktyczne doświadczenia. Jak ustalić ich wartość? Należy, zanim ktoś rozpocznie praktykę, opierając się na metodach naukowej medycyny, zbadać wydolność serca, wartość ciśnienia krwi, tętno, częstotliwość oddechu, ilość czerwonych i białych ciałek we krwi. Po pewnym okresie praktyki należy ponowić badania. W ten sposób dowiedzieć się można, czy dana metoda ćwiczeń jest właściwa. Tak zwana właściwa metoda ćwiczeń to taka, która odpowiada naturalnym prawom funkcjonowania i rozwoju ludzkiego organizmu. Tylko metoda odpowiadająca tym zasadom może być korzystna dla zdrowia.

Odpowiednie ćwiczenia mogą znacząco wpłynąć na metabolizm wszystkich komórek organizmu i funkcjonowanie wszystkich organów, poprawić funkcjonowanie układu oddechowego i krwionośnego, usprawnić przemianę materii. Inaczej mówiąc: uaktywnić organizm. Zatem odpowiednie ćwiczenia mogą pobudzić komórki, w przypadku osób dojrzewających sprzyjając ich rozwojowi, pozwalając wzmocnić ciało i organizm, w przypadku osób dojrzałych pozwalając zachować sprawność i zdrowie. Jeśli ćwiczenia nie są dostatecznie intensywne, nie osiągnie się celu. Jeśli jednak są zbyt intensywne, nie są odpowiednie - szkodzą wówczas zdrowiu i mogą być powodem schorzeń.

W typowych dziś formach ćwiczeń, zanim ciało się zmęczy, dochodzi już do trudności z oddechem i przeciążenia serca, i niezbędne jest przerwanie ćwiczenia, by pozwolić odpocząć sercu, i odetchnąć, wrócić do normalnego stanu.

Chińska nauka o sztuce walki - quanxue (*quan* - pięść *xue* - nauka, w późniejszych latach Wang Xiangzhai zwykle używał tej nazwy w odniesieniu do swojego systemu znanego też jako *yiquan* lub *dachengquan* - przyp. tłumacza) wykorzystuje zupełnie odwrotne podejście. Są to ćwiczenia mięśni i układu krwionośnego, można powiedzieć też, że są to ćwiczenia komórek

organizmu. Zasadą jest równomierny wpływ na wszelkie rodzaje komórek i organów. Nawet gdy w trakcie ćwiczenia mięśnie są już bardzo zmęczone, tętno pozostaje w zakresie normy, oddech jest naturalny. Po ćwiczeniu natomiast można odczuć, że oddech stał się bardziej swobodny, "wygodniejszy" niż przed ćwiczeniem. Polega to na stopniowym, równomiernym rozwoju, bez przeciążania serca. Rezultatem jest utrzymanie zdrowia i wzmocnienie ciała. Nie ma tu ograniczenia co do wieku i płci. Ponadto, ponieważ nie ma skomplikowanych form ruchu, układ nerwowy nie jest atakowany silnymi impulsami, znika wewnętrzne napięcie, możliwa jest psychiczna regeneracja. To jeden z elementów różniących quanxue od typowych form ćwiczeń.

Chociaż metoda zhan zhuang polega na utrzymaniu statycznej pozycji, faktycznie wszystkie komórki mięśniowe rozpoczynają pracę. Jest ona odpowiednia z punktu widzenia rozwoju komórek i pracy układu krwionośnego. Cały organizm znajduje się w stanie aktywności. Wszystkie organy są równomiernie stymulowane, bez niebezpieczeństw związanych z przeciążeniem serca. Nie polega to na zewnętrznym ruchu. Trzeba wiedzieć, że w quanxue *"duży ruch nie jest tak dobry jak mały ruch, mały ruch nie jest tak dobry jak bezruch, ruch w bezruchu jest wiecznie rodzącym się, nieustającym ruchem"*.

O ćwiczeniach tych można powiedzieć, że jest to specyficznie chińska, nie istniejąca gdzie indziej gałąź nauki. Dotąd jednak nie przywiązywano do tych ćwiczeń uwagi. Jednocześnie nie jest to coś, co przeciętny człowiek może łatwo zrozumieć opierając się na swoim dotychczasowym doświadczeniu. Subiektywnie sądząc, że proste ćwiczenia, polegające tylko na przyjęciu statycznej pozycji nie mogą pomóc w rozwinięciu siły i sprawności, wykazuje, że po prostu brak mu minimum wiedzy. W rzeczywistości te właśnie ćwiczenia nie tylko pozwalają w krótkim czasie wzmocnić ciało, ale także wyleczyć wiele chronicznych schorzeń, w stosunku do których nie dawały rezultatów terapie medyczne. Mają one dużą wartość zarówno w zakresie terapii, jak i profilaktyki. Jest to metoda ćwiczeń wyjątkowo odpowiadająca wymogom fizjologii.

Jeśli chodzi o typowe formy ćwiczeń, to niektóre są zbyt intensywne, szkodząc zdrowiu, inne zaś są zbyt jednostronne, powodując tylko częściowy rozwój. Dlatego zdarza się, że ludzie z pewnymi niedomaganiem, jeśli nie podejmują żadnych ćwiczeń, mogą powrócić do zdrowia. Natomiast gdy zaczynają ćwiczyć, przynosi im to szkodę, pogłębiając schorzenie. Badania naukowe nad sportem nie są jeszcze dostatecznie rozwinięte. To jest powodem występowania



niekorzystnych zjawisk. W przeszłości było wielu mistrzów sztuk walki, którzy w wyniku uporczywego stosowania metod sprzecznych z fizjologią ciężko podupadali na zdrowiu. Wszystko to z powodu sprzeczności metod treningowych z zasadami fizjologii. Trzeba wiedzieć, że nauka nie polega na trzymaniu się ustalonych dawniej zasad, ani tym bardziej na obronie niedostatków klasycznych metod, lecz na rozwoju będącym efektem doświadczenia. Należy nieustannie doskonalić metody, weryfikując zasady w praktyce. Należy do tego podchodzić bardzo poważnie. Trzeba myśleć. Jest to taki sam związek jak pomiędzy przeczytaniem książki, a praktycznym działaniem. Tak więc intensywność ćwiczeń nie może być przesadna. Kontynuując rozważania można stwierdzić, że rozpowszechnione dziś formy ćwiczeń powstały z myślą o ludziach młodych. Niedostrzeżone zostały potrzeby ludzi w pełni wieku i starszych. Tymczasem to ludzie po czterdziestce, dzięki głębokiej wiedzy i bogatemu doświadczeniu są przygotowani do podejmowania się wielkich zadań w państwie i społeczeństwie. Lekceważenie potrzeby odpowiednich ćwiczeń dla tych ludzi równoznaczne jest z brakiem dbałości o ich zdrowie. To wielka strata dla państwa. Mówiąc o zasadach ćwiczeń, należy podkreślić: spokój, godność, skromność i zaangażowanie. Trzeba kultywować wewnętrzne, duchowe bogactwo. To że należy unikać zakłócenia oddechu, nadmiernego przyspieszenia tętna, napięcia przepony, są to rzeczy łatwe do zrozumienia przez ludzi o bogatym doświadczeniu i wiedzy życiowej. Jeśli chodzi o ludzi po sześćdziesiątce, nie jest to wiek sprzyjający poszukiwaniu wysokich osiągnięć w sztuce walki, ale poszukiwanie zdrowia nie jest czymś trudnym.

Ćwiczenia mają trzy główne cele:

- Dążenie do zdrowia,
- Samoobrona,
- Radość nauki, poznawania praw natury.

Dążenie do zdrowia jest najłatwiejsze. Wystarczy się odprężyć, czuć się wygodnie, naturalnie, lekko, nie nadużywając siły, jakby zasypiało się, będąc unoszonym przez wodę lub powietrze - to już większość wymogów osiągnięcia sukcesu w tym zakresie. Staranie się by coś jeszcze zrobić wprowadza niepotrzebne zamieszanie do umysłu i jest stratą czasu. A jeśli jeszcze chce się robić coś bardzo intensywnego, to w końcu tylko szkodzi to zdrowiu.

Gdy ciało jest zdrowe, można zacząć mówić o samoobronie. Tak zwana samoobrona oznacza, że w przypadku napaści *"wyciągasz pięść i pół stopy"*, by zapanować nad sytuacją.

Umiejętności najwyższego poziomu trudno zaś opisać słowami.

Samoobrona jest jednak nierozzerwalnie związana ze zdrowiem. Przede wszystkim potrzebne jest zdrowie, później zwinność, siła i umiejętności. Chcąc jednak rozwinąć siłę, nie można używać siły. Gdy używa się siły, nie ma szans na rozwój siły. Żeby ciało i ręce były zwinne, a ruchy szybkie, najlepszą metodą są ćwiczenia statyczne. Wydaje się to nudne lub irytujące? Można popробować małego ruchu. Trzeba jednak wiedzieć, że w tym ruchu *"ruszamy się jakbyśmy chcieli się zatrzymać, zatrzymujemy się, jakbyśmy chcieli się ruszyć"*. Innymi słowy, *"może być tylko przyczyna ruchu, nie powinno być rezultatu"*. Sens tego jest taki, że świadomość ruchu powinna być silna, natomiast nie powinien on się uwidaczniać wyraźnie na zewnątrz, nie powinniśmy "robić" ruchu. Jeśli "robimy" ruch, to wówczas ma zastosowanie powiedzenie: *"gdy jest forma, siła się rozprasza, gdy nie ma formy, duch się kumuluje"*. Gdy *"złamane jest ciało"*, siła się rozprasza. Dlatego im wolniejszy ruch tym lepiej. W ten sposób możemy stopniowo coraz lepiej uświadamiać sobie jak pracują poszczególne części ciała i jego komórki. Nie robimy tego powierzchownie, "prześlizgując się" tylko. To są podstawowe warunki nauki ruchu. Jeśli dąży się tylko do pięknego wyglądu szybkich ruchów, chcąc wyrazić na zewnątrz zwinność, nie tylko niewiele się osiąga, ale w ogóle nie można mieć nadziei na rozwój.

Jeśli chodzi o metody i techniki pokonania przeciwnika, to w ogóle nie należy mieć technik. Gdy ma się sztucznie stworzone techniki, traci się naturalną zdolność do niezliczonych "zmian".

Ten rodzaj ćwiczeń jest bardzo prosty. Spojrzysz i już widzisz jak się je wykonuje. Efekty też przychodzą szybko. Nie należy tylko się zbyt wyęźać mentalnie i zbyt "wymuszać" siły fizycznej. W ten sposób rozwija się korzystne nawyki, przydatne w życiu, pozwalające na efektywne działanie. Jest to korzystne dla ciała i umysłu. Jeśli chce się pokazywać kwieciste ruchy i demonstrować siłę, nie osiągnie się pożądaných efektów.

Chociaż ćwiczenia te są tak proste, to wielu inteligentnych ludzi im dłużej ćwiczy, tym bardziej odczuwa ich trudność. Ćwiczą pilnie, ale nie są w stanie odróżnić czarnego od

białego. Trzeba wiedzieć, że w naturze to co zwykłe jest niezwykle. Jeśli szuka się niezwykłego, to droga ta prowadzi na manowce.

Jeśli chodzi o radość nauki, poznawania zasad na jakich oparte są te ćwiczenia, to jest to zagadnienie w które można się wgłębiać bez końca. Aż nie wiem od czego zacząć. Wymienię tylko kilka zasad. Szczerze zapraszam zainteresowanych do ich przestudiowania. Na przykład: *"ruch i bezruch, delikatność i solidność, szybkość i powolność, rozluźnienie i napięcie, wejście i wycofanie, zejście i obrót, w bok i na wprost, wysoko i nisko, przeciwstawienie i wchłonięcie, wymuszenie i uwolnienie, pulsowanie i kołysanie, otwarcie i zamknięcie, wyciągnięcie i przyciągnięcie, pochylenie i odchylenie, uniesienie i przygnięcie, wciągnięcie i wyrzucenie, yin i yang, skośnie i prosto, długi i krótki, duży i mały, miękki i twardy"* i wiele innych, wszystko to są wzajemnie powiązane i przeplatające się pary przeciwieństw. Gdy osiągnie się początek początku, jeszcze raz trzeba zacząć naukę od początku. Wszystkie te aspekty są nierozdzielne, jeśli się je oddzieli, nigdy się tego nie zrozumie.

Relaks jest tu napięciem, a napięcie relaksem, między napięciem i relaksem musi istnieć harmonia. Solidne to delikatne, delikatne to solidne, musi być między nimi równowaga. Pion i poziom, rozpieranie i obejmowanie wzajemnie się na sobie opierają. Atak i obrona, wejście i unik muszą być używane razem.

To co zostało napisane powyżej jest skierowane do rozpoczynających naukę "poszukiwania siły". Jeśli zlekceważą te wskazówki, mogą ćwiczyć całe życie i nie poznają tego. Jeśli się zastosują, przez całe życie nie zgłębią tego do końca. Jeśli chodzi o testowanie siły, użycie siły, emisję siły, akumulację siły i wiele *"posiadających formę i nie posiadających formy"* rodzajów siły, gdy się o tym mówi, wydaje się to zbyt skomplikowane, dlatego nie będę tu poruszał tego tematu. Nie da się tu nic osiągnąć bez stopniowego studiowania i badania zagadnienia. Ale jeśli się w to zagłębić, okaże się, że jest to wszystko bardzo zwykłe, nie ma tu nic nadzwyczajnego, jest to bardzo łatwe. Są to ćwiczenia łatwe i dostępne dla każdego, bez nauki technik. Reaguje się z otwartym umysłem i bez wahania na zmiany w otoczeniu. Jeśli się to zrozumie, to w krótkim czasie będzie łatwo zrozumieć wiele pokrewnych zagadnień.

Sztuka walki to nie określone uderzenie i określone kopnięcie, to nie *"uderzyć trzy razy i przyjąć uderzenie dwa razy"*, tym bardziej nie jest to zestaw form. Sztuka walki polega na tym, że działania są przekonujące, odpowiednie do sytuacji..

W sztuce walki przede wszystkim podkreśla się zdrowie, potem jest samoobrona. Ćwiczenie może sprawić, że wiele przewlekle chorych osób, którym nie pomagały lekarstwa, w stosunkowo krótkim czasie powraca do zdrowia. Może sprawić, że pracownik do późnego wieku zachowa zdolność do pracy. Może sprawić, że ktoś kto utracił zdolność do pracy, odzyska ją. To jest wartość sztuki walki. Ten rodzaj ćwiczeń, można określić jako *"odpoczynek podczas treningu, trening w trakcie odpoczynku"*.

Samoobrona to nauka o "zmianach" w walce. Nie polega to na tym, że *"ta ręka wykonuje taki ruch, a tamtej używa się tak"*, jak wyobraża to sobie przeciętny człowiek. Nie jest to aż tak skomplikowane. Z drugiej strony nie jest to tak proste. Przede wszystkim ważne jest samodoskonalenie, kolejnymi etapami są testowanie siły i emisja siły i dopiero wtedy można stopniowo przystępować do badania zagadnienia walki. W przeciwnym razie do niczego się nie dojdzie. Jeśli chodzi o samodoskonalenie, to zacząć należy od *"zasad charakteru"*, *"czterech cech zewnętrznych"* i *"ośmiu wymogów"*. Zasady charakteru to: szanować starszych, opiekować się młodszymi, mieć poczucie sprawiedliwości, dbać o innych, być mądrym i odważnym, być szczodrym, być solidnym, być konsekwentnym, być wytrwałym. Cztery cechy zewnętrzne to: wyprostowana głowa, prosty wzrok, dostojna postawa, spokojny głos. Osiem wymogów to: spokój, pokora, skromność, rozsądek, szacunek, uwaga, świadomość, pokojowość. Posiadając te przymioty można dopiero mówić o poważnym treningu ciała i umysłu.

Trening przede wszystkim koncentruje się na ćwiczeniach pozycyjnych **zhan zhuang**. Należy badać kontrolę nad stawami i mięśniami i wykorzystanie pojedynczego i podwójnego ciężaru. Pojedynczy i podwójny ciężar odnosi się nie tylko do obciążenia stóp. Głowa, ręce, ciało, stopy, barki, łokcie, kolana, biodra oraz wszelkie większe i mniejsze części ciała podlegają rozróżnieniu na pojedyncze i podwójne, napięte i rozluźnione, delikatne i solidne. Jeśli chodzi o użycie zasad *"trzy części rozpierania i siedem części obejmowania"*, czy *"cztery z przodu i sześć z tyłu"*, to trudno to prosto opisać słowami. Generalnie, należy dążyć od abstrakcji do konkretności. Tutaj tylko sygnalizuję zagadnienia.

**Shi li** (testowanie siły): nazw sił jest wiele. Trudno je wszystkie opisać. Siłę poznaje się przez *"testowanie siły"*. Dzięki poznaniu, można ją zacząć stosować. Niezależnie jaką siłę ćwiczymy, *"forma nie może łamać ciała"*, intencja nie powinna być widoczna, *"siła nie powinna wychodzić za kraniec"*. Jeśli siła ma kierunek, to *"wychodzi za kraniec"*, jest ograniczona, częściowa, ruchy się stają mechaniczne, zmniejsza się efektywność działania siły. Jest to *"przerwane"* i *"rozproszone"*. Walka wygląda wtedy jak przepychanie wołów, jest to sztywne i martwe. W shi li trzeba używać wyobraźni. Wyobraźnia jest bezforemna, jest nieprzerwana, nie ma kierunku dokąd nie dociera. Tę naukę zdobywa się *"w pustce"*. *„Gdy jest forma, siła się rozprasza, gdy nie ma formy, duch się kumuluje"*. Świadomość, odczucie powinny być *"pełne"*. Nie chodzi tu o naśladownictwo formy.

**Fa li** (emisja siły): żeby osiągnąć efekt emisji siły, niezbędne są solidne podstawy. Gdy opanuje się podstawy różnych sił, powinno się mieć odczucie współoddziaływania z otaczającym powietrzem. Gdy ma się to poczucie rezonansu, dopiero można w pełni użyć rozluźnienia i napięcia przemieszczającego się jak fala. Trzeba wiedzieć, że w fa li istotne nie jest to, czy się odrzuciło, czy nie, czy się trafiło, czy nie. Trzeba zwrócić uwagę, czy zachowana została równowaga, harmonia we wszystkich kierunkach. Czy zostało to wykonane lekko, swobodnie, czy naturalnie nastąpiło płynne przejście z ruchu wolnego do szybkiego. Czy nastąpiło, to naturalnie, jakby samoistnie. Gdy spełnione są te warunki jest nadzieja na naukę sztuki walki. Czy da się jej nauczyć, czy nie, to już inna sprawa.

**AKADEMIA YIQUAN**

**[www.yiquan.pl](http://www.yiquan.pl)**

**Tel. kom. 603 427 087**