

L. V. Carnie

Chi Kung

teoria i praktyka

**Naturalna energia i chiński sposób
na zdrowie i wieczną młodość**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Chi Kung

teoria i praktyka

L. V. Carnie

Chi Kung

teoria i praktyka

**Naturalna energia i chiński sposób
na zdrowie i wieczną młodość**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Łukasz Głowacki
ILUSTRACJE: Wendy Frogge't
Korekta: Małgorzata Koniarska

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-855-4

Tytuł oryginału: *Chi Kung. Chinese Healing Energy and Natural Magick*

Copyright © 1997 L.V. Carnie
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywny skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Sekrety wszechświata drzemią w tobie

Taoiści mówią, że umrzeć w wieku 120 lat, to umrzeć młodo. Gdy opanujesz sztukę Chi Kung, to nie tylko dodasz wspaniałe lata do swojego życia, ale również sprawisz, że stanie się ono bardziej magiczne.

Chi Kung jest książką o magii, ale inną od tych, które znasz. Nie ma w niej żadnych zaklęć, czarów ani nie wykorzystuje się egzotycznych narzędzi. Zamiast tego znajdziesz w niej różne proste, ale zarazem stanowiące wyzwanie ćwiczenia, które pozwolą ci uwolnić sekretną moc kosmosu drzemiącą w Tobie.

Ucząc się, jak koordynować oddech z różnymi pozycjami i świadomym postrzeganiem/świadomą uwagą, możesz zwiększyć ilość chi w swoim ciele, co z kolei spowolni procesy starzenia się, będzie miało korzystny wpływ na twój metabolizm, pomoże ci wyleczyć się z łagodniejszych chorób; dzięki temu posiadasz także zdolność komunikowania się z roślinami i zwierzętami, poruszania przedmiotów siłą swojego umysłu, łatwiej będziesz znosił zimno, gorąco i ból, a nawet będziesz umiał czytać w czyjejs duszy.

Ostatecznie możesz manipulować przepływem chi bez skupiania się na oddechu czy poruszania mięśniami w konkretny sposób. Prawdę mówiąc, możesz nauczyć się poruszać i przesyłać chi natychmiast gdziekolwiek i kiedykolwiek zechcesz, wykorzystując do tego wyłącznie siłę umysłu.

Niniejsza książka odkrywa sekrety wszechświata. Owe sekrety – znane od wieków mistykom, magom, wiedźmom, czarnoksiężnikom i szamanom – są tak proste, że każdy może się ich nauczyć. Z drugiej strony mają również tak niezwykłą moc, że

jasnowidze i mędracy poświęcali całe swoje życie, aby je opanować. W starożytnych Chinach za zaznajomienie z tymi sekretami trzeba było płacić albo duże pieniądze, albo całkowicie poświęcić swoje życie, aby je osiąść.

Twoja sekretna skarbnica niewyczerpanej mocy czeka, aby ją otworzyć. Zrób to dziś za pomocą *Chi Kung*.

Dedykacja

Książkę tę dedykuję mojej partnerce Annie za to, że we mnie wierzy; Dwightowi za to, że nauczył mnie, jak być ciekawą i poszukiwać wyjaśnień naukowych, Doug i Doug za rozmowy do późna w nocy i wielogodzinne czytanie listów, Robertowi i April za pokazanie mi, co znaczy prawdziwa przyjaźń oraz Randallowi – mojemu kumplowi od chi.

Pragnę również podziękować mojemu wydawcy, Amy Rost, za jej pomoc, rady i przyjaźń.



Spis treści

| | |
|---------------------|----|
| Lista ćwiczeń | 15 |
|---------------------|----|

Część pierwsza

| | |
|---------------------------|-----------|
| Wprowadzenie | 19 |
|---------------------------|-----------|

| | |
|-------------------------------------|----|
| Historia i definicja Chi Kung | 23 |
|-------------------------------------|----|

| | |
|----------------------------------|----|
| Czy to prawdziwe Chi Kung? | 32 |
|----------------------------------|----|

| | |
|------------------------------------|----|
| Sposoby uczenia się Chi Kung | 33 |
|------------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Czy Chi Kung to jedyny sposób na mistrzowskie opanowanie energii? | 35 |
|--|----|

| | |
|--------------------------------|----|
| Czy Chi Kung jest magią? | 40 |
|--------------------------------|----|

| | |
|-----------------------------------|----|
| Co możesz robić z Chi Kung? | 42 |
|-----------------------------------|----|

| | |
|------------------------------|-----------|
| Plan treningowy | 51 |
|------------------------------|-----------|

| | |
|---|-----------|
| Początkowe zasady i teorie | 53 |
|---|-----------|

| | |
|------------------------------------|----|
| Czym jest Wai Dan i Nei Dan? | 54 |
|------------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Czym są meridiany i zagłębienia? | 58 |
|--|----|

| | |
|---------------------------|----|
| Czym są yin i yang? | 74 |
|---------------------------|----|

| | |
|--------------------------------|----|
| Czym jest pięć żywiołów? | 77 |
|--------------------------------|----|

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Trzy regulacje | 81 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|--------------------------|----|
| Regulowanie umysłu | 84 |
|--------------------------|----|

| | |
|-------------------------|----|
| Regulowanie ciała | 89 |
|-------------------------|----|

| | |
|---------------------------|----|
| Regulowanie oddechu | 99 |
|---------------------------|----|

| | |
|--|------------|
| Ćwiczenia początkowe | 111 |
| Jakich odczuć dostarcza chi?..... | 114 |
| Ćwiczenia na rozgrzewkę | 117 |
| Jak wykonywać statyczne Wai Dan Chi Kung | 129 |
| Jak wykonywać ruchome Wai Dan Chi Kung | 140 |
| Jak wykonywać Nei Dan Chi Kung | 155 |
| Ćwiczenia wyciszające | 164 |

Część druga

| | |
|--|------------|
| Trening fizyczny | 171 |
| Chodzenie na bosą | 171 |
| Pływanie pod wodą | 174 |
| Masaż za pomocą chi | 176 |
| Wirowanie | 181 |
| Zhan Zhuang | 183 |
| Tai Chi Chuan styl wolny | 189 |
| Pływanie i kąpanie się w zimnej wodzie | 193 |
| Kąpiele śnieżne | 195 |
| Taniec brzucha | 197 |

| | |
|---|------------|
| Trening mentalny..... | 201 |
| Zapisuj swoje sny | 201 |
| Rozwijaj swoją intuicję | 202 |
| Odkrywaj różne rozwiązania swoich problemów | 203 |
| Myśl pozytywnie | 206 |
| Opanuj umiejętności, stosując wizualizację | 207 |

| | |
|----------------------------------|------------|
| Trening emocjonalny | 211 |
| Kultywowanie cierpliwości | 211 |

| | |
|--|------------|
| Zgłębiaj swoją seksualność | 214 |
| Rozwijaj pewność siebie | 216 |
| Przyjaźnij się z ludźmi, którzy mają odpowiednią osobowość | 217 |
| Próbuj wszystkiego, co się da | 219 |
| Spędzaj czas z dziećmi..... | 220 |
| Trening zdrowotny | 223 |
| Przestrzegaj diety | 223 |
| Ćwiczenia | 226 |
| Rozciąganie | 231 |
| Ogranicz palenie, picie alkoholu i przyjmowanie narkotyków | 235 |
| Trening aktywnościowy | 239 |
| Graj na instrumentach muzycznych | 239 |
| Słuchaj muzyki | 244 |
| Koloruj, rysuj i maluj | 246 |
| Baw się | 249 |
| Zbieraj rzeczy, kierując się intuicją | 250 |
| Puszczaj latawce | 252 |
| Ćwicz z bronią do sztuk walk | 254 |
| Łów ryby na muchę | 258 |
| Noś ze sobą torbę chi | 261 |
| Ogranicz oglądanie telewizji | 263 |
| Graj w gry wideo | 264 |
| Wypoczywaj w miejscach o wysokim poziomie energii ... | 266 |
| Mieszkać lub wypoczywaj na dużych wysokościach | 269 |
| Wzmocnij energię swojego domu | 270 |

| | |
|--------------------------|-----|
| Pracuj ze świecami | 272 |
| Pracuj z papierem | 276 |

| | |
|----------------------------------|------------|
| Trening sensoryczny | 279 |
| Dotyk | 279 |
| Zapach | 281 |
| Słuch | 283 |
| Smak | 286 |
| Wzrok | 288 |
| Kolory | 291 |
| Odpowiednia odzież | 294 |
| Ludzka mowa | 295 |
| Komunikacja niewerbalna | 297 |
| Uśmiechanie się i śmianie | 299 |

| | |
|---|------------|
| Trening natury | 301 |
| Dbaj o rośliny | 301 |
| Nawiązuj więź z kamieniami i minerałami | 304 |
| Dbaj o zwierzęta | 305 |
| Rozpoznawaj chi różnych zwierząt | 308 |
| Trop zwierzęta | 310 |
| Ucz się o pogodzie i klimacie | 312 |
| Leż na ziemi i wpatruj się w niebo | 313 |

Część trzecia

| | |
|--------------------------------------|------------|
| Zaawansowane Chi Kung | 317 |
| Spowalnianie procesu starzenia | 317 |
| Leczenie siebie i innych | 323 |

| | |
|--|------------|
| Przesuwanie przedmiotów siłą umysłu | 331 |
| Spełnianie marzeń | 333 |
| Przewidywanie przyszłości | 335 |
| Podróżowanie przez sny | 339 |
| Wytrzymałość na gorąco, zimno i ból | 343 |
| Odczytywanie wibracji myśli danego miejsca lub przedmiotu | 348 |
| Samoobrona za pomocą Chi Kung | 349 |
| Czytanie w myślach | 353 |
| Odczytywanie czyjegoś ducha | 356 |
| Stawanie się jednym ze wszystkim | 358 |
| | |
| Wskazówki i opowiadania | 361 |
| Kontrolowanie temperatury ciała | 361 |
| Radzenie sobie z czkawką | 364 |
| Powstrzymywanie kichania | 364 |
| Leczenie złamanych kości | 365 |
| Nawiązywanie więzi z kotami | 367 |
| Wyczuwanie złego chi | 369 |
| Stawanie się panem nocy | 370 |
| Spontaniczne eksperymentowanie | 371 |
| Chi Kung wymaga ceny | 373 |
| | |
| Opanuj Przepływ | 375 |
| Słowniczek | 377 |
| Książki warte przeczytania | 385 |
| O Autorce | 387 |



Ćwiczenia

| | |
|--|-----|
| Ćwiczenie centrowania | 95 |
| Ćwiczenie zapoznania się z chi | 114 |
| Ćwiczenia na rozgrzewkę | 117 |
| Obroty ciałem | 118 |
| Przechylenie na boki | 118 |
| Pochylenie do przodu i do tyłu | 120 |
| Skręty szyją | 121 |
| Przechylenie głowy na boki | 122 |
| Pochylenie głowy do tyłu i do przodu | 123 |
| Wymachy rękoma | 124 |
| Przysiady | 126 |
| Wymachy nogami | 127 |
| Unoszenie nogi w bok | 128 |
| | |
| Kormoran rozpościera skrzydła | 130 |
| Piękny kwiat otwiera i zamyka swoje płatki | 132 |
| Przytulanie drzewa | 139 |
| Odgarnianie wysokiej trawy | 141 |
| Małpa spaceruje po winorośli | 144 |
| Małpa zrywa owoc | 146 |
| Patrzenie w niebo | 150 |
| Spoglądanie za siebie na księżyc | 153 |

| | |
|---|------------|
| Ćwiczenia wyciszające | 164 |
| Zakrywanie oczu dłońmi | 164 |
| Opukiwanie głowy | 165 |
| Stukanie zębami | 165 |
| Pocieranie twarzy i skóry głowy..... | 165 |
| Kręcenie głową | 165 |
| Pocieranie stawów | 165 |
| Masaż dłoni i podeszew stóp | 166 |
| Masaż nerek | 166 |
| | |
| Zhan Zhuang | 183 |
| Tai Chi Chuan – ćwiczenie z wachlarzem | 190 |
| Tai Chi Chuan – ćwiczenie z piłką | 191 |
| Kraul | 192 |
| Podpieranie nieba | 227 |
| Rozciąganie | 231 |



Trzy regulacje

Najważniejszą rzeczą, której musisz się nauczyć, aby twoje chi mogło swobodnie przepływać, jest relaksowanie umysłu, oddechu i ciała. Gdy nauczysz się każdej z tych rzeczy, znaczy to, że wtedy praktykujesz trzy regulacje.

Ze wszystkich trzech regulacji najważniejszy jest umysł, ponieważ ma on bezpośredni wpływ na pozostałe regulacje. Zrelaksowany umysł jest spokojny i pozwala ci jasno myśleć, a tym samym w pełni się koncentrować. Aby zrelaksować swoje ciało, musisz wiedzieć, jak zwracać uwagę zarówno na zewnętrzną stronę siebie, tj. twoje mięśnie, jak i stronę wewnętrzną, czyli organy wewnętrzne. Relaksowanie oddechu oznacza, że staje się on powolny i równy, skoordynowany z umysłem i ciałem. Kiedy nauczysz się relaksować te trzy obszary, będziesz potrafił monitorować swoje chi i ostatecznie nauczysz się je kontrolować.

Twoje myśli są pierwszą rzeczą, której doświadczasz. Na przykład zanim gdzieś pójdziesz, musisz najpierw podjąć decyzję, że chcesz tam iść. Zatem pierwszą rzeczą, jaką musisz zrobić, to nauczyć się regulować swój umysł. Robisz to, koncentrując swoje myśli na jednej rzeczy, np. na oddychaniu, wówczas pozbywasz się wszystkich innych myśli. W pełni skoncentruj się na oddychaniu, nie pozwalając swojemu umysłowi na myślenie o innych rzeczach, takich jak: praca, związki czy to, co będziesz



robił w ciągu dnia. Jeśli chcesz odnieść jakikolwiek sukces w treningu Chi Kung, to w trakcie praktyki musisz skoncentrować swój umysł na tym, co robisz. Jest to szczególnie ważne dla początkujących. Na przykład, jeśli pracujesz nad relaksowaniem swojego ciała, skupiaj swoje myśli wyłącznie na mięśniach. W podobny sposób, jeśli praktykujesz oddychanie, skupiaj swój umysł na wdechach i wydechach. Największym sekretem efektywnej pracy z umysłem jest zrozumienie spokoju. Gdy twój umysł jest spokojny, możesz lepiej skupiać się na tym, jak zrełaksować ciało. Spokojny umysł pomoże ci kontrolować oddech i ułatwi odczuwanie i identyfikowanie chi w ciele.

Kolejną rzeczą, którą musisz uregulować, jest oddech. Pierwszą rzeczą, której będziesz musiał się nauczyć, to oddychanie przez nos. Twój oddech musi stać się tak powolny, delikatny i spokojny, jak to tylko możliwe. Kontrolując oddech, możesz wpływać na swój umysł i ciało. Na przykład da się zmienić rytm bicia swojego serca. Szybkie oddychanie sprawia, że serce zaczyna szybciej bić, a ty nabierasz więcej energii. Jeśli oddychasz powoli, twoje serce bije wolniej i uspokajasz się. Na tym etapie nie zwracaj sobie głowy jakimś konkretnym stylem oddychania – oddychaj naturalnie. Jednak pomimo wolniejszego oddychania pamiętaj, aby nie zatrzymywać oddechu. Po prostu staraj się, aby każdy wdech i wydech trwał nieco dłużej niż zazwyczaj.

Jedną rzeczą, którą możesz zauważyć, jest to, że twoje oddychanie ma bezpośredni związek z emocjami. Na przykład jeśli jesteś rozdrażniony lub zły, wtedy prawdopodobnie twoje wydechy będą dłuższe niż wdechy. Z drugiej strony, jeśli będziesz smutny, twoje wdechy będą dłuższe niż wydechy. W Chi Kung staramy się, aby nasze wdechy i wydechy trwały mniej więcej tyle samo. Tym sposobem będą się równoważyć. Co więcej,



kiedy bierzesz wdech, powinieneś robić to na 80%, a nie na 100%. Gdy twoje wdechy będą zbyt głębokie, płuca zaczną się napinać i wtedy nie osiągniesz celu, którym jest relaksacja.

Teraz pewnie zastanawiasz się, ile to jest 80%. W tym momencie musisz zacząć monitorować swoje ciało. Zrób wdech tak głęboki, jak tylko potrafisz. Gdy osiągniesz swoją granicę, to spróbuj jeszcze troszeczkę napełnić płuca powietrzem. Weź trzy mniejsze oddechy – każdy z nich niech jeszcze ciut napełni twoje płuca. Czy odczuwasz teraz napięcie w swojej klatce piersiowej? Być może zauważysz też niewielkie napięcie w swoim gardle, jakby chciało ci się wymiotować. To jest właśnie uczucie, kiedy masz pełne płuca. Kiedy napełnisz swoje płuca w 80%, musisz w przybliżeniu określić, ile jeszcze miejsca ci w nich zostało. Jeśli wykonałeś ćwiczenie z napełnianiem płuc na 100%, masz teraz na czym się oprzeć, aby porównać.

No i na koniec musisz uregulować swoje ciało. Musisz nauczyć się, jak relaksować swoje mięśnie, utrzymując przy tym odpowiednią postawę. Mimo iż to umysł jest najważniejszym elementem treningu Chi Kung, trzeba również nauczyć się, jak relaksować swoje ciało. Dlatego właśnie m.in. przed treningiem Nei Dan powinien być trening Wai Dan. Teraz spróbuj tego.

Upewnij się, że stoisz w wygodnej pozycji. Musisz stać stabilnie na swoich stopach, nie wychylając się w żadną stronę. Skup się na swoich mięśniach, a zwłaszcza na mięśniach szyi, barków, rąk i nóg. Jeśli któreś z nich znajdują się w nienaturalnej pozycji, będą napięte i szybko się zmęczą. Z tego względu twoje główne mięśnie powinny być tak rozluźnione, jak to tylko możliwe.

Kiedy będziesz już całkowicie zrelaksowany, możesz rozpocząć trening Chi Kung. Całkowity relaks jest ważny, ponieważ jeśli twój umysł będzie rozproszony lub ciało napięte, nie wyczujesz



swojego chi. Nawet jeśli potrafisz je wyczuwać, chi nie będzie przepływać wystarczająco mocno, gdyż jego przepływ będzie hamowany przez umysł i ciało.

Istnieją trzy poziomy relaksacji. Pierwszy jest wtedy, kiedy utrzymujesz ciało w wygodnej pozycji, skupiając umysł na oddychaniu. Możesz leżeć, siedzieć, a nawet stać, pod warunkiem że będzie ci wygodnie.

Na kolejnym poziomie swoim umysłem wyczuwasz, co dzieje się w twoich mięśniach. Jeżeli gdziekolwiek odczuwasz napięcie, skup na tym punkcie swój umysł i wyobraź sobie, że napięcie uchodzi z tego miejsca za każdym razem, kiedy robisz powolny wydech.

Poziom ostatni wiąże się z wyczuwaniem za pośrednictwem umysłu swoich wewnętrznych organów, a nawet kości i szpiku. Organy, które najłatwiej wyczuć początkującym, to płuca i serce. Jednak z czasem, jeśli będziesz wytrwale praktykował, nauczysz się wyczuwać praktycznie wszystko w swoim ciele. Jest to ćwiczenie zaawansowane i wymaga umiejętności kierowania chi swoim umysłem. Nim nauczysz się robić to poprawnie, będziesz musiał najpierw opanować ćwiczenia małego krążenia i wielkiego krążenia.

Kiedy już opanujesz praktykę trzech regulacji, będziesz gotów na naukę generowania i gromadzenia chi.

Regulowanie umysłu

Głównym sposobem rozwijania umiejętności Chi Kung jest rozwijanie poczucia uważności. Innymi słowy, musisz zwracać uwagę na to, co dzieje się wewnątrz twojego ciała. Z tego względu ważne jest rozwijanie siły koncentracji poprzez regulację umysłu.

Kontrolowanie emocji i pragnień

Aby mieć większą kontrolę nad własnymi zdolnościami umysłowymi, ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że istnieją pewne rzeczy, które mogą wpłynąć na to, jak myślimy i co myślimy. Mianowicie istnieje siedem emocji i sześć pragnień, które nie tylko mogą mieć zły wpływ na twój umysł, ale również mogą zmanifestować się w twoim ciele w postaci choroby lub stresu. Owe siedem emocji to: radość, gniew, smutek, melancholia, żal, strach i przerażenie. Natomiast do sześciu pragnień zaliczamy: seks, pieniądze, sławę, bogactwo, zysk i unikanie straty. Biorąc pod uwagę, jak większość z nas dzisiaj żyje, wydaje się prawie niemożliwe wyeliminowanie tych trzynastu mentalnych stresów ze swojego życia. Ale możemy za to zmniejszyć ich władzę nad nami. Jest niezwykle istotne, aby nauczyć się sposobów, które pomogą umysłowi radzić sobie z tymi mentalnymi uciążliwościami.

Świadomość istnienia tych emocji i pragnień jest ważną częścią bitwy. Jednak musisz wiedzieć jeszcze, jak się ich pozbyć, kiedy już wtargną one do twojego umysłu. Żeby tego dokonać, musisz zdać sobie sprawę, że masz kontrolę nad swoimi myślami. Jakakolwiek myśl lub emocja może zrodzić się z różnych biologicznych lub psychologicznych przyczyn, ale większość ludzi ma zazwyczaj kontrolę nad tym, ile chcą rozwodzić się nad daną myślą. Jedną rzecz, którą możesz zrobić, to zmienić swój proces myślowy, kiedy tylko pojawi się którykolwiek z trzynastu mentalnych stresów. Najlepszym sposobem, aby to uczynić, jest skupienie się na oddechu. Ponieważ twoje myśli i emocje są częściowo kontrolowane przez oddychanie, zmiana stylu oddychania może wpłynąć na zmianę stanu mentalnego. To, co musisz zrobić, to zacząć monitorować, w jaki sposób oddychasz



w trakcie typowych dla ciebie stanów umysłu. Na przykład, kiedy jesteś zły, to prawdopodobnie zauważysz, że oddychasz szybciej i mocniej. Dlatego też, kiedy zwolnisz swój oddech, uczynisz go delikatniejszym i obejmiesz nad nim większą kontrolę, odkryjesz, że twój gniew zacznie szybciej się rozptylać.

Koncentracja

Kolejnym krokiem jest nauka zwiększania zdolności koncentracji. Koncentracja umożliwi ci wyczuwanie i poruszanie swoim chi. Głównym celem jest nauka skupienia umysłu na Dan Tien lub centrum. Jest to niezwykle ważne, ponieważ jeśli pozwolisz myślom błądzić bez celu, to nigdy nie dokonasz postępów w swoim treningu. Jako początkujący nieraz zauważysz, że najpierw musisz nauczyć się kontrolować swoje myśli, a dopiero później możesz skupiać umysł na konkretnym miejscu w ciele. Na rozgrzewkę mógłbyś wykonać kilka ćwiczeń umysłowych – tak jakbyś się rozciągał przed biegiem. Mentalne ćwiczenia mogą okazać się pomocne, ponieważ większość ludzi ma tendencję do szybkiego zniechęcania się. Jeśli od razu próbują koncentrować się na oddechu, często dzieje się tak, że ich umysł natychmiast zaczyna błądzić.

Jest wiele różnych sposobów, aby twoje myśli stały się bardziej zrelaksowane, a tym samym pozostawały skupione. Jednym z nich jest wyobrażanie sobie pięknych widoków. Pomyśl o jakimś miejscu, które kiedyś widziałeś, albo, jeśli chcesz, wymyśl sobie miejsce, które zawsze chciałeś odwiedzić. Może to być jakaś plaża, góra, wodospad albo nawet pole pełne dzikich kwiatów. Im wyraźniej potrafisz zobaczyć to miejsce w swoim umyśle, tym większe korzyści wyciągniesz z ćwiczenia.

Oto przykład. Poświęć chwilę i wyobraź sobie jakieś miejsce w lesie. Wszedłeś do lasu sosnowego i po chwili znalazłeś się na polanie o średnicy 45 metrów. Siadasz i się relaksujesz. Na polanie rośnie wiele gatunków dzikich róż. Przyjrzyj się ich jasnoróżowym i mocno czerwonym płatkom. Zauważ, jak te kolory kontrastują z odcieniami zieleni sosnowego lasu. Przez chwilę skup się na różnych zapachach. Spróbuj wyczuć delikatny zapach drzew sosnowych i nieco mocniejszy zapach kwiatów. Zauważ, jak te dwa zapachy mieszają się ze sobą i tańczą na wietrze. Teraz słuchaj. Co słyszysz? Czy słyszysz, jak w oddali śpiewają sójki błękitne?

Po lewej, za leżącą kłodą pokrytą lekko zielonym, aksamitnym mchem słyszysz, jak coś porusza się w trawie. Słyszysz głuchy odgłos, po którym następuje cisza, a potem znów ten sam głuchy odgłos. Wydaje ci się, jakby coś powoli skakało. Odwracasz głowę, aby zobaczyć co to i widzisz królika radośnie skubiącego żółte kwiatki mniszka lekarskiego. Przyglądasz mu się przez chwilę i nagle widzisz, że zaczyna się do ciebie zbliżać. Czy czujesz, jak szybciej zaczyna bić ci serce? Czy twój oddech się zmienia? W końcu królik wskakuje ci na kolana. Poczuj jego ciężar. Wyciągasz rękę i odrywasz kawałek listka mniszka lekarskiego trzymanego przez królika. Sam go próbujesz. Jaki ma smak? Poświęć parę minut na to, aby twój umysł mógł wykreować jeszcze inne rzeczy, wedle własnego uznania.

Praktykuj tego rodzaju wizualizację tak często, jak możesz. Możesz robić to gdziekolwiek i tak długo, jak chcesz. Na przykład, kiedy oglądasz telewizję, wyobraź sobie, że jesteś dodatkową postacią. Kiedy stoisz w kolejce w sklepie, rozejrzyj się dookoła i poszukaj czegoś, co cię zainspiruje do kolejnej wizualizacji. Potem pozwól, aby twój umysł przeniósł cię do innego miejsca.



Szczegóły są ważne

Kolejnym sposobem zwiększania swojej zdolności do koncentracji jest zwracanie uwagi na szczegóły. Możesz zacząć od liczenia przedmiotów. Początkowo możesz liczyć przedmioty większe, np. te znajdujące się na twoim biurku czy w którymkolwiek z pokoi. Gdy już nabierzesz wprawy, spróbuj skupić się na rzeczach mniejszych i licz otwory w dziurkowanej tablicy, szczeliny w ścianie albo nawet słowa na kartce papieru. Dla przykładu posłużmy się czytaniem. Weź do ręki jakąkolwiek książkę lub magazyn i zacznij liczyć słowa. Zobacz, ile będziesz w stanie ich naliczyć, nim twój umysł zacznie błędzić. Gdy tak się stanie, zacznij od nowa i zobacz, czy tym razem dasz radę policzyć ich więcej. Z pozoru zadanie wydaje się proste, ale jak głębiej się zastanowisz, przekonasz się, że stanowi ono niemałe wyzwanie. Powiedzmy, że liczysz słowa, aż tu nagle słyszysz jakiś hałas albo zdajesz sobie sprawę z ciężaru książki, którą trzymasz, albo zaczyna irytować cię światło odbijające się od kartek papieru. Każda z tych rzeczy i jeszcze miliony innych mogą cię zdekoncentrować. Musisz praktykować tak długo, aż jedyne, co będzie ci się zdawało istnieć, to ty sam i słowa, które liczysz.

Cieleśna kontrola emocji

Gdy już dojdiesz do wniosku, że potrafisz kontrolować swoje myśli, nadszedł czas, abyś zaczął skupiać swój umysł na ciele. Najważniejszym miejscem, które musisz sobie uświadomić, jest twoje Dan Tien. To punkt znajdujący się ok. 4 centymetrów poniżej pępka. Praktykując oddychanie (wypychasz brzuch do przodu przy wdechu i wciągasz go przy wydechu), powinienes cały czas być skupionym na Dan Tien. Jeśli ciężko ci skupić

się na tym punkcie, to połóż jeden palec na swoim centrum i postaraj się poczuć, jak się ono porusza w trakcie oddychania. W końcu powinieneś umieć utrzymać skupienie na punkcie Dan Tien bez dotykania go.

Regulowanie ciała

Twoje zdrowie jest bezpośrednio zależne od ilości napięcia, które odczuwasz. Co ciekawe, ponad 80% wszystkich chorób ma związek ze stresem.

Jeśli już uregulowałeś swój umysł, to możesz skoncentrować się na regulowaniu swojego ciała. Jako początkujący powinieneś przede wszystkim skupiać się na swoich mięśniach. Ponieważ wykorzystujesz je za każdym razem, gdy się poruszasz, powinieneś zauważyć, że względnie łatwo jest nauczyć się je relaksować.

Regulowanie ciała oznacza, że próbujesz zrelaksować wszystkie swoje mięśnie, aby pozbyć się niepotrzebnego napięcia. Jest to bardzo ważne dlatego, że kiedykolwiek pojawia się napięcie, twoje chi może zostać zablokowane i jego przepływ będzie wtedy utrudniony. Gdy do tego dojdzie, możesz zachorować, utracić siły lub zacząć się przedwcześnie starzeć.

Szczególnie powinieneś zwracać uwagę na swoją postawę. Kiedykolwiek stoisz lub siedzisz, plecy muszą być wyprostowane, a jeśli chodzi o głowę, powinno ci się wydawać, że jest zawieszona na sznurkach przymocowanych do sufitu.

Choć w Chi Kung istnieje wiele różnych pozycji, wszystkie opierają się na siedzeniu, staniu, klęczeniu, półożeniu i leżeniu. Każda z tych pozycji pomaga wyeliminować różnego rodzaju choroby i stres. Działają one dlatego, że każda pozycja ma lekki wpływ na



zmianę napięcia mięśni, co ma związek z grawitacją. Oddziałuje to na cyrkulację krwi i jest powiązane z przepływem chi. Jeśli ktoś idzie się spotkać z mistrzem Chi Kung odnośnie do swojej dolegliwości, pozycja, którą mistrz wybiera do praktyki dla tego pacjenta, uzależniona jest od jego rozmiarów, wagi, ogólnej kondycji fizycznej, konkretnej choroby, którą będzie leczył, oraz od tego, ile czasu może poświęcić ów pacjent na wykonywanie zalecanych ćwiczeń.

Generalnie najlepsza pozycja dla większości początkujących to leżenie na plecach. Możesz leżeć na łóżku z cienką poduszką pod głową, aby było ci jak najwygodniej. Postaraj się wyeliminować wszelkie hałasy, na tyle na ile możesz, i ubierz się tak, aby nie zmarznąć.

Gdy już będziesz leżał w nieruchomej pozycji, tak powoli, jak tylko potrafisz, oddychaj przez nos, wypychając brzuch do przodu przy każdym wdechu. Gdy twój brzuch będzie poruszał się raz w górę raz w dół, ty skupiaj się na Dan Tien.

Proces relaksacji zacznij od palców u nóg. Poruszaj nimi, aby upewnić się, czy jest w nich jakieś napięcie. Gdy uznasz, że są już rozluźnione, przejdź do stóp. Na zmianę – kilkakrotnie – napinaj i relaksuj mięśnie stóp. Poczuj różnicę, kiedy po napięciu mięśnia następuje rozluźnienie. Teraz przejdź do kostek. Kilka razy poruszaj nimi zgodnie z ruchem wskazówek zegara i przeciwnie. Gdy lekko je rozgrzejesz, przejdź do łydek. Napinaj je i rozluźniaj. Jeśli nie potrafisz odizolować mięśni łydek, zacznij przyciągać palce nóg w stronę goleni. Następnie skoncentruj się na mięśniach ud. Tak jak wcześniej – napinaj je i rozluźniaj. Jeśli masz problemy z odizolowaniem mięśni ud, postaraj się naciskać nogami i pośladkami o łóżko lub podłogę, na której leżysz.

Teraz swoją uwagę skieruj na palce u rąk. Ruszaj nimi przez chwilę i trzymaj w wyprostowanej pozycji. Potem, gdy będą już



wracać do pozycji naturalnej, pozwól im się lekko zgiąć. Nim przejdziesz do nadgarstków, kilkakrotnie napnij mięśnie rąk. Obracaj nadgarstkami zgodnie z ruchem wskazówek zegara i przeciwnie, aż się zmęczą lub poczujesz w nich ciepło. Teraz przejdź do przedramion. Jeśli nie potrafisz odizolować mięśni i ich napiąć, lekko zegnij palce w pięść, a potem zginaj nadgarstek tak mocno, jak tylko potrafisz w stronę przedramienia, jakbyś próbował go dotknąć. To w sposób naturalny spowoduje napięcie mięśni przedramion. Napinaj je i rozluźniaj kilkakrotnie. Teraz przejdź do napinania i relaksowania mięśni ramion. Jeśli potrafisz odizolować mięśnie bicepsów i tricepsów, to śmiało napinaj je i rozluźniaj na zmianę. A jeżeli nie, to skup się po prostu na napinaniu całego ramienia w tym samym czasie. Aby ułatwić sobie zadanie, za pomocą barków dociskaj ramiona do podłogi.

Czas teraz skupić się na mięśniach brzucha. Podczas wdechu powinieneś wypychać brzuch do przodu, a podczas wydechu wciągać go. Gdy brzuch się podnosi, mięśnie się lekko napinają, natomiast podczas wydechu rozluźniają się. Koncentruj się na każdym uczuciu relaksacji, którego doświadczasz podczas wydechu przez nos.

Następnie skup swój umysł na klatce piersiowej. Ponieważ stosujesz formę oddychania brzuszego, twoja klatka piersiowa nie powinna być teraz zbyt napięta. Jeśli jest, zapewne najwyraźniej zauważysz to podczas wdechu. Gdy wyczujesz jakieś napięcie, postaraj się oddychać wolniej i delikatniej oraz skoncentruj się na tym, aby ruchy twojego brzucha były wolniejsze i bardziej kontrolowane.

Gdy uznasz, że twoja klatka piersiowa jest już zrelaksowana, skup się na szyi. Zauważ, czy w twojej szyi obecne jest jakiegokolwiek napięcie, a zwłaszcza w przedniej części ciała, gdzie łączy się ona z barkami, oraz z tyłu, gdzie łączy się z głową. Powoli



poruszaj głową w lewo i w prawo kilka razy. Jeżeli poczujesz jakiegokolwiek napięcie, trzymaj głowę w tej pozycji przez kilka oddechów, skupiając się na napiętych mięśniach za każdym razem, gdy robisz wydech przez nos. Rób tak, aż będziesz miał odczucie, że twoja szyja jest ciepła i zrelaksowana. Jeśli to ćwiczenie będzie sprawiało ci trudność, możesz spróbować napinać mięśnie szyi, robiąc grymasy na twarzy tak mocno, jak tylko potrafisz albo przyciskając głowę do poduszki.

No i w końcu przyszedł czas na relaksowanie głowy. Uśmiechaj się, rób grymasy, mruż oczy, a potem szeroko je otwieraj, ruszaj czołem do góry i w dół. Jeśli potrafisz, poruszaj również uszami i nosem.

Teraz po prostu leż i spokojnie oddychaj przez kilka minut. Poczuj, jak zrelaksowane jest twoje ciało. Relaksację zacząłeś od stóp i posuwałeś się w górę dlatego, że większość meridianów rozpoczyna się w kończynach. Oznacza to, że twoje chi płynie z rąk i stóp, a dopiero potem trafia do różnych organów. Zatem pomagasz płynąć swojemu chi w sposób naturalny. Co więcej, ponieważ używałeś umysłu, aby zrelaksować ciało, musisz sprawić, aby pozostał aktywny tak długo, jak to tylko możliwe, karmiąc go chi. Gdybyś zaczął od relaksacji głowy i posuwał się w dół, tylko utrudniłbyś sobie zadanie, ponieważ wtedy twoje chi uchodziłoby z głowy i prawdopodobnie zasnąłbyś przed ukończeniem ćwiczenia.

Kiedy już będziesz umiał wykonać to ćwiczenie w pozycji leżącej, czas, abyś zaczął praktykować je w pozycji siedzącej, a potem stojącej. Prawdopodobnie zauważysz, że kiedy leżysz, najciężej jest ci zrelaksować mięśnie tułowia. Natomiast kiedy siedzisz, najwięcej wysiłku musisz wkładać w relaksację dolnej części pleców i pośladków. Z kolei kiedy stoisz, prawdopodobnie najtrudniej jest ci

w pełni rozluźnić nogi. Z tego względu żadna pozycja nie oferuje idealnych warunków do relaksacji. Dlatego jest też ważne, aby ostatecznie nauczyć się relaksować tak mocno, jak tylko się da, bez względu na pozycję, w której w danej chwili się znajdujemy.

Z początku wykonanie tego ćwiczenia może zająć ci około dwudziestu minut. Jeśli będziesz mógł, to rób je dwa razy dziennie. Dobrą porą jest poranek zaraz po przebudzeniu i wieczór przed pójściem spać. Gdy nabierzesz już doświadczenia w relaksowaniu swojego ciała, szybko będziesz umiał określić, czy gdzieś w nim występuje jakieś napięcie. Wtedy, skupiając się na danej części ciała, rozluźnisz ją, a dopiero potem rozpoczniesz trening Chi Kung.

Zakorzenianie

Oprócz relaksowania swojego ciała musisz również zrozumieć zasady zakorzeniania, centrowania i równowagi. Zakorzenianie ma związek przede wszystkim z twoimi nogami i chodzi w nim o stabilność.

Wyobraź sobie przez chwilę, że jesteś drzewem. Drzewa zapuszczają korzenie głęboko w ziemię, dzięki czemu nie przewracają się. Kiedy drzewo traci swoje korzenie, może upaść. Dlatego właśnie jedną z rzeczy, których musisz się nauczyć, jest szukanie punktu, w którym twoja pozycja jest najbardziej stabilna.

Stań w naturalnej pozycji i poproś, aby ktoś pchnął cię, naciskając na klatkę piersiową lub górną część pleców i sprawdź, czy zmusi cię to do poruszenia stopami. Najprawdopodobniej tak się stanie. Zakorzeniając się, obniżasz nieco swój środek ciężkości, uginając lekko kolana. Jednym ze sposobów na zakorzenianie jest wyobrażenie sobie, że nad głową trzymamy duży ciężar. Poczuj, jak bardzo jest on ciężki. Uginaj nogi w kolanach



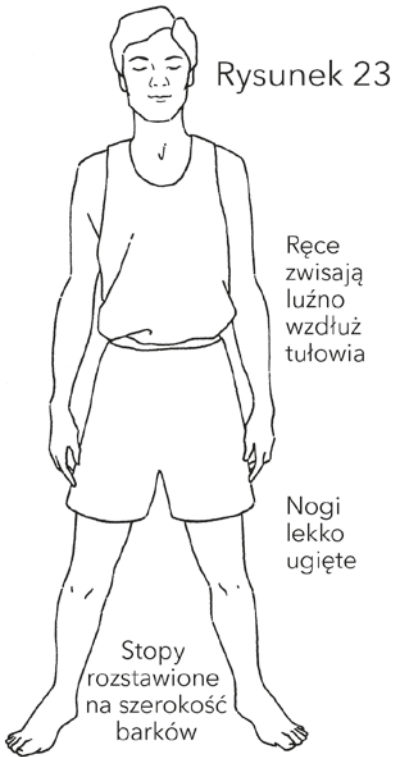
do takiego stopnia, który według ciebie byłby potrzebny, aby utrzymać taki ciężar. Jeżeli zegniesz je zbyt mocno – zmęczą się. Natomiast gdy zegniesz je zbyt lekko, nie osiągniesz odpowiedniej stabilności i siły. Gdy znajdziesz już dla siebie właściwą pozycję, to znaczy, że przyjąłeś odpowiednią postawę dla stójki, którą powinieneś stosować podczas praktyki Chi Kung. Większość ćwiczeń Chi Kung wykonuje się z nogami lekko ugiętymi w kolanach, a ćwiczenie przed chwilą opisywane pomoże ci dowiedzieć się, jak mocno powinieneś je ugiąć.

Centrowanie

Następnym ćwiczeniem jest centrowanie. Twoim centrum jest Dan Tien, które znajduje się około 4 centymetrów poniżej pępka. Ważne jest, aby nauczyć się poruszać z centrum, ponieważ jest to pomocne w utrzymywaniu równowagi i wykorzystywaniu siły w najlepszy sposób. Ćwiczenie to często jest łatwiej wykonywać kobietom, ponieważ ich biodra pomagają w obniżeniu środka ciężkości, podczas gdy u mężczyzn większość ciężaru spoczywa w barkach. Z tego względu większość mężczyzn będzie musiało skoncentrować się trochę bardziej na praktyce, aby zacząć odczuwać swoje centrum w odpowiedni sposób.

Najlepsza metoda na to, aby nauczyć się poruszać ze swojego centrum, to skupianie umysłu na Dan Tien w trakcie oddychania. Ułatwi ci to utrzymanie twojego chi w dolnej części ciała zamiast w klatce piersiowej, barkach, ramionach, szyi lub głowie. Kiedy już będziesz koncentrował się na Dan Tien, czyli centrum, musisz jeszcze nauczyć się poruszać z tego centrum. Spróbujmy teraz. Zaczynaj chodzić. Kiedy będziesz się odwracał, aby wrócić do miejsca, od którego zaczęłeś, pozwól swojej dolnej części ciała poruszyć się

jako pierwszej, a więc najpierw powinny odwrócić się twoje biodra, a potem twoje barki. Kiedykolwiek będziesz się odwracał, staraj się, aby najpierw szły biodra, potem barki, a następnie głowa.



Ćwiczenie centrowania

Krok 1. Stań w rozkroku w wygodnej dla siebie pozycji ze stopami rozstawionymi mniej więcej na szerokość barków i lekko ugnij kolana. Ręce powinny zwiść wzdłuż tułowia (rysunek 23).



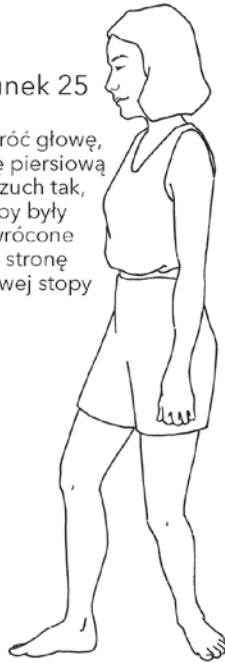
- Krok 2. Prawą stopę odwróć w prawo, aż będzie znajdowała się w pozycji prostopadłej do lewej stopy. Twoje stopy powinny ułożyć się na kształt wielkiej litery T.
- Krok 3. Odwróć swoje ciało tak, aby brzuch, klatka i głowa zwrócone były w kierunku prawej stopy. W ten sposób utworzysz kąt 90 stopni względem pozycji wyjściowej. Na przykład, jeśli rozpoczynasz ćwiczenie z twarzą zwróconą na północ, to teraz powinieneś być zwrócony w kierunku wschodu (rysunek 25).
- Krok 4. Rozpoczynając od bioder i opierając się na prawej stopie (obróć wokół osi), zacznij odwracać się w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Lewa stopa powinna przesuwając się za tobą po ziemi, zataczając koło, aż znajdzie się w pozycji przeciwnej do tej, w której znajdowała się przed chwilą. Teraz powinieneś być zwrócony twarzą na zachód ze stopami ustawionymi na kształt litery T i prawą stopą do przodu (rysunek 26).
- Krok 5. Odwróć się, skręcając biodra wokół osi, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, zmieniając tym samym pozycję stóp. Teraz z przodu znajduje się twoja lewa stopa, a prawa jest ustawiona prostopadle do lewej – rozstaw mniej więcej na szerokość barków (rysunek 27).
- Krok 6. Odwracaj się na lewej stopie dookoła osi. Prawa stopa powinna przesuwając się za tobą po ziemi. Najpierw idą biodra, potem klatka piersiowa, a na końcu głowa.
- Krok 7. Kontynuuj to ćwiczenie obracania się wokół osi, najpierw na jednej stopie, a potem na drugiej, aż przywykniesz do poruszania swoim ciałem z centrum.

Równoważenie

W końcu czas popracować nad równowagą. Równowaga to połączenie relaksacji z centrowaniem. Na przykład zauważ, jak szybko tracisz równowagę, kiedy zaczynasz pochylać się w przód, nie pozwalając tym samym przesunąć się stopom lub nogom, aby zrekompensować przesunięcie ciężaru. Praca nad równowagą jest niezwykle ważna, ponieważ jeśli ci jej brakuje, wtedy niepotrzebnie wykorzystujesz mięśnie, co z kolei ogranicza przepływ chi w twoim ciele.

Rysunek 25

Odwróć głowę,
klatkę piersiową
i brzuch tak,
aby były
zwrócone
w stronę
prawej stopy



Aby poćwiczyć równowagę, zacznij wyginać się w różne strony i znajdź punkt, w którym zaczynasz tracić równowagę. Zauważysz, że w pewnym punkcie jesteś w stanie utrzymać swoją pozycję, a w innym – jeśli nie przesuniesz swojego środka ciężkości – już ją tracisz i zaczynasz się chwiać.



Rysunek 26

Odwróć biodra
w kierunku
przecíwnym do ruchu
wskazówek zegara

Odwracaj się
wokół osi
prawej stopy

Stopy
ułożone
na kształt
litery T

Lewa stopa
przesuwa
się z tyłu

Rysunek 27



Odwróć się jeszcze
raz wokół osi przeciwnie
do ruchu wskazówek zegara

Prawa stopa
znajduje się w pozycji
prostokątnej do lewej

Teraz lewa stopa jest z przodu



Wykonaj ćwiczenia na równowagę, takie jak:

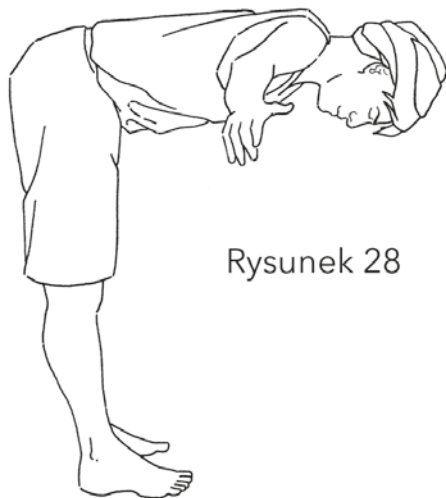
1. Pochylanie w przód (rysunek 28).
2. Pochylanie na boki (rysunek 29).
3. Wychylanie do tyłu (rysunek 30).
4. Pochylanie się w dowolnym kierunku, stojąc na jednej nodze (rysunek 31).

Teraz, kiedy już poćwiczyłeś centrowanie i utrzymywanie równowagi, używając do tego swoich mięśni, możesz nauczyć się, jak robić to lepiej, wykorzystując w tym celu swoje chi. Jednak aby móc to zrobić, musisz najpierw nauczyć się Wielkiego Krążenia (zajrzyj na stronę 161). Ucząc się relaksować swoje ciało, odnajdywać centrum i poznawać granice zdolności do utrzymywania równowagi, możesz uzyskać większą kontrolę nad mięśniami ciała, co w rezultacie umożliwi ci bardziej umiejętne generowanie i manipulowanie chi.

Regulowanie oddechu

Aby praktykować Chi Kung w sposób poprawny i bezpieczny, musisz nauczyć się, co jest bardzo ważne, jak oddychać spokojnie i równomiernie. W istocie to najważniejsza umiejętność, którą nabędziesz, praktykując tę starożytną sztukę. W innych systemach energetycznych stosuje się oddychanie z wielką siłą, ale pamiętaj, aby tego nie robić, ponieważ jest to bardzo niebezpieczne, no chyba, że jesteś na 100% przekonany, że wiesz, co robisz. Zbyt mocne oddychanie może prowadzić do podwyższenia ciśnienia krwi, przekrwienia mózgu, a w przypadkach wyjątkowych, zdarzających się bardzo rzadko, nawet do choroby

umysłowej. Odpowiednie oddychanie jest szczególnie ważne, gdy jesteś na poziomie początkującym. Jest ono również istotne na poziomie średnio zaawansowanym i zaawansowanym. Dopiero po bardzo długiej praktyce, gdy wzniesiesz się ponad poziom mistrzowski, będziesz wiedział, jak manipulować chi, nie wykorzystując do tego oddechu.

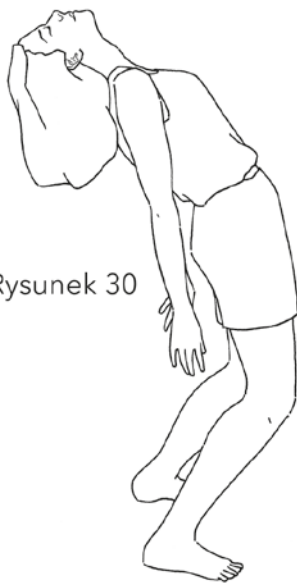


Rysunek 28

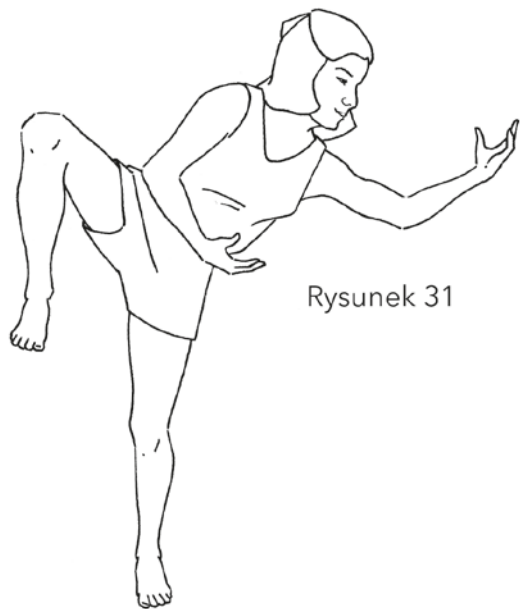
Założę się, że większość ludzi żyje, nie myśląc za bardzo o oddychaniu. W końcu to automatyczna funkcja naszego organizmu. Z tego względu pewnie zastanawiasz się, dlaczego ni stąd, ni zowąd musisz wykonywać ćwiczenia oddechowe. Ano dlatego, że większość z nas nie oddycha tak wydajnie, jak moglibyśmy to robić. Kiedy się starzejemy, nasz sposób oddychania jeszcze się pogarsza, a powodem tego są różne niekorzystne nawyki. Jako plód otrzymujemy tlen przez pępowinę, która połączona jest z brzuchem. Niektóre



Rysunek 29



Rysunek 30



Rysunek 31

niemowlęta przez chwilę oddychają, poruszając dolną częścią brzucha. Później, jako małe dzieci, zaczynamy oddychać górną częścią brzucha. Nim staniemy się dorośli, nasze oddychanie przenosi się z przepony do płuc. W wieku średnim częściej oddychamy samym gardłem, a w starszym już tylko ustami.

Ponieważ wraz z wiekiem nasz sposób oddychania przenosi się coraz wyżej, wskutek tego dostarczamy organizmowi coraz mniej chi, tlenu i innych istotnych składników odżywczych. To z kolei zakłóca nasz metabolizm. Oprócz tego nasze różne płyny ustrojowe nie tylko stają się mniej odżywcze, ale również jest ich coraz mniej i nie docierają do wszystkich miejsc w naszym organizmie, do których docierały wcześniej. Skóra staje się bardziej sucha, włosy bardziej łamliwe, aż w końcu zaczynają wypadać, mięśnie tracą elastyczność i siłę, a stan naszych organów wewnętrznych zaczyna się pogarszać. Nauka i praktyka odpowiedniego sposobu oddychania będzie przeciwdziałać tym skutkom, spowalniając tym samym proces starzenia się.

Pierwszą rzeczą, którą musisz zrobić, to uspokoić swój umysł, pozwalając swoim myślom trochę zwolnić. Jednym ze sposobów na to jest myślenie o czymś przyjemnym, na przykład wyobrażanie sobie, jak leżymy na pięknej tropikalnej plaży lub wspomnianie jakiegoś radosnego wydarzenia ze swojego życia. Dzięki temu uspokoisz rytm bicia serca i rozluźnisz mięśnie. Musisz pozbyć się wszystkich napięć: fizycznych, mentalnych i emocjonalnych.

Następnie musisz oddychać głęboko i bardzo delikatnie. Rób powolny wdech przez nos, spokojnie wciągając powietrze do płuc. Pamiętaj o rozluźnieniu. Jeżeli w klatce piersiowej odczuwasz napięcie, znaczy to, że oddychasz zbyt mocno. Wyobraź sobie, że wdychasz delikatną jedwabną nić; oddychanie zbyt gwałtowne, zbyt szybkie lub nieregularne może ją przerwać.

Kontynuuj oddychanie w ten sposób. Skoncentruj się, aby twoje wdechy i wydechy były powolne, równe i kontrolowane. Wdychaj przez nos. Wydechaj również przez nos. Relaksuj się.

Z czasem zauważysz, że będziesz brał oddechy rzadziej. To pierwszy krok do okiełznania energii. Większość ludzi bierze około siedemnastu oddechów na minutę. Powoli staraj się zmniejszać częstotliwość oddychania. Na przykład, jeśli będziesz czuł się z tym dobrze, postaraj się brać dziesięć oddechów na minutę. Jeśli się okaże, że bez problemu potrafisz to zrobić, zmniejsz częstotliwość do ośmiu oddechów. Potem do sześciu, czterech i ostatecznie być może do dwóch lub jednego oddechu na minutę. Kontynuuj praktykę brania dłuższych oddechów, aż w końcu pewnego dnia dojdiesz do tego, że wystarczy ci tylko jeden oddech na minutę. Po czasie spostrzeżesz, że im wolniej oddychasz, tym większa jest twoja moc chi.

Ćwicz wytrwale. Względnie łatwo jest oddychać spokojnie, gdy znajdujesz się w idealnym środowisku. Gdy już zrozumiesz, jak oddychać prawidłowo, sprawdź, jak będziesz oddychać w sytuacji stresowej. Na przykład dobrym miejscem, w którym mógłbyś praktykować oddychanie, jest samochód; ćwicz, kiedy prowadzisz. Możesz to robić także podczas ćwiczeń lub gdy wykorzystujesz dużo energii fizycznej. Oczywiście, z początku będzie ci ciężko i prawdopodobnie powrócisz do dawnego sposobu oddychania, ale twoja wytrwałość i koncentracja z czasem się opłaca.

Trzy sposoby oddychania

Odpowiednie oddychanie jest w Chi Kung pojęciem najistotniejszym. Dzięki niemu możesz zmniejszyć lub zwiększyć ilość

przepływającego w twoim organizmie chi. Istnieją trzy główne style oddychania: oddychanie naturalne, buddyjskie* i taoistyczne oddychanie odwrotne.

Oddychanie naturalne

Oddychanie naturalne jest przede wszystkim stosowane przez początkujących w trakcie praktyki różnych ćwiczeń Wai Dan.

Wykonaj teraz krótkie ćwiczenie. Stań ze stopami rozstawionymi mniej więcej na szerokość barków i rękoma luźno związającymi wzdłuż tułowia. Pozwól swojemu ciału i umysłowi zrelaksować się i uspokoić, koncentrując swoje myśli wyłącznie na staniu bez ruchu. Utrzymuj tę pozycję przez cztery minuty.

Ponieważ nie powiedziałam ci, jak masz oddychać w trakcie tego ćwiczenia, domyślałam się, że oddychałeś w sposób naturalny. Taki był cel tego ćwiczenia.

Ogólnie rzecz biorąc, oddychanie naturalne jest wtedy, kiedy koncentrujesz się na ruchach lub pozycjach różnych ćwiczeń i nie myślisz o żadnym konkretnym sposobie oddychania. Dzieje się tak dlatego, że kiedy uczysz się jakiegoś ćwiczenia po raz pierwszy, to powinieneś przede wszystkim skupić się na szczegółach tego ćwiczenia i nie dodawać do niego zbyt wielu innych detali.

Oddychanie buddyjskie

Kolejny rodzaj oddychania to oddychanie buddyjskie. Jest to oddychanie głębokie, które harmonizuje twój oddech z ruchami mięśni przepony i żołądka. Podczas wdechu wypychaj brzuch

* Wiedzę na temat buddyjskich medytacji można pogłębić dzięki lekturze książki „Buddyzm zen droga do duchowego przebudzenia” (Bonnie Myotai Treace). Jest ona dostępna w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

do przodu, a podczas wydechu pozwól mięśniom żołądka się rozluźniać, aby brzuch mógł powrócić do normalnej pozycji. Tego rodzaju ruchy twoich mięśni brzucha przyczyniają się do pobudzania Dan Tien – zagłębienia chi znajdującego się około 4 centymetrów poniżej pępka. Z czasem tego rodzaju sposób poruszania brzuchem pomoże ci gromadzić chi w tym miejscu, ponieważ delikatnie ćwiczysz mięśnie. Gdy w Dan Tien zgromadzisz już wystarczający zapas chi, nauczysz się, jak je poruszać po swoim ciele, stosując ćwiczenie zwane Małym Krążeniem (o tym ćwiczeniu będę mówiła w kolejnym rozdziale pt. „Ćwiczenia początkowe”).

Taoistyczne oddychanie odwrotne

Ostatni, główny rodzaj oddychania to taoistyczne oddychanie odwrotne. W tym stylu wykorzystuje się ruchy odwrotne do ruchów w oddychaniu buddyjskim. Kiedy robisz wdech, wciągasz brzuch, a kiedy robisz wydech, relaksujesz mięśnie, aby brzuch mógł powrócić do normalnej pozycji. Ponieważ w stylu tym celowo kurczymy mięśnie brzucha, wykazuje się on większą siłą niż dwa poprzednie style. Ta metoda oddychania jest wykorzystywana przede wszystkim do silnego poruszania chi po ciele, aby osiągnąć konkretne rezultaty, jak na przykład zwiększenie siły fizycznej lub do emisji energii ze swojego ciała w celach leczniczych, komunikacji niewerbalnej i przeniesienia energii.

Wdychając, wciągaj mięśnie brzucha w taki sposób, jakbyś chciał wessać brzuch do środka. To przesunie twoją przeponę i pozwoli powietrzu dotrzeć w głębsze zakątki ciała. Teraz musisz rozluźnić mięśnie brzucha, co pozwoli im powrócić do ich naturalnej pozycji. Nie wypychaj ich na siłę. Po prostu zrelaksuj się i pozwól im, aby same się poruszyły. Gdy twoje mięśnie będą powracać

do swojej naturalnej pozycji, zacznij powoli wydychać powietrze przez nos. Staraj się, aby wdechy i wydechy trwały mniej więcej tyle samo albo – jeśli to możliwe – niech wdechy będą dłuższe.

Dodatkowe techniki oddechowe

Wraz z postęпами w treningach, a zwłaszcza gdy rozpoczynasz trening Nei Dan (mentalne poruszanie chi), możesz zacząć stosować dodatkowe techniki oddechowe. Istnieją konkretne techniki oddechowe dla konkretnych sytuacji treningowych. W niektórych stylach Chi Kung wykorzystuje się technikę wstrzymywania oddechu. Z tą techniką musisz bardzo uważać. Trzeba długo ćwiczyć, aby zwiększyć kontrolę nad swoimi płucami i móc bezpiecznie praktykować tę umiejętność. Kiedy wstrzymasz oddech, twoje chi zbierze się w punkcie, na którym skupiony jest twój umysł, a więc pamiętaj, aby nie koncentrować się na swojej głowie, bo inaczej zakumulujesz tam nadmierną ilość chi. To może wywołać zawroty głowy i sprawić, że staniesz się zdezorientowany. Zamiast tego skup swoje myśli na skórze, a także na podeszwach stóp i na środku dłoni. To pomoże ci napełniać energią twoje ciało tak długo, jak to tylko możliwe. Niektórzy ludzie wykorzystują ten styl oddychania do leczenia, np. w przypadku złamań kości. Zauważyłam, że uzdrowienie ma miejsce znacznie szybciej i jest bardziej skuteczne oraz odbywa się w bardziej bezpieczny sposób, jeśli nauczysz się rozprowadzać swoje chi po organizmie, a nie zatrzymywać je w jednym miejscu.

Oddychanie przez punkty skupienia

Oprócz trzech głównych stylów oddychania istnieją również trzy główne punkty, na których można skupić swój umysł w czasie

ćwiczenia, a są to: Dan Tien, dłonie i stopy oraz skóra. Na początku praktyki Chi Kung przez większość czasu będziesz skupiał swój umysł na Dan Tien.

Kiedy nauczysz się Małego Krążenia i zaczniesz uczyć się Wielkiego Krążenia, możesz rozpocząć czteropunktowe oddychanie, skupiając się na swoich dłoniach i stopach. Pośrodku każdej dłoni i podeszwy stopy znajdują się specjalne zagłębienia chi. Te miejsca to główne lokalizacje, które mogą absorbować i emitować chi. Zaczynaj od gromadzenia chi w swoich dłoniach, nim zaczniesz gromadzić je w stopach, ponieważ dłonie są bardziej wrażliwe. Trzymaj swoje dłonie w odległości około 3 centymetrów od siebie i stosuj taoistyczne oddychanie odwrotne. Wdychając, oddalaj dłonie od siebie o kilka centymetrów, a wydychając, zbliżaj je do siebie. To tak, jakbyś trzymał między dłońmi mały balonik, który się rozszerza i kurczy. Z czasem, podczas wydechu, powinieneś zacząć odczuwać narastające ciepło.

Gdy już będziesz to czuł, wykonaj to samo ćwiczenie, ale ze stopami. Mając gołe stopy, usiądź na podłodze. Podeszwy twoich stóp powinny znajdować się w odległości około 3 centymetrów od siebie. Stosując taoistyczne oddychanie odwrotne, powoli zbliżaj i oddalaj stopy od siebie. Może trochę to zająć, nim poczujesz narastające ciepło, ale jeśli będziesz ćwiczył codziennie, w końcu je poczujesz.

Staraj się przez dziesięć minut dziennie wykonywać te ćwiczenia, aż w końcu poczujesz gromadzące się chi w formie ciepła. Gdy już będziesz potrafił wysyłać chi ze swoich dłoni i podeszew stóp, możesz między nimi umieścić balon napełniony powietrzem. Gdy będziesz wydychał i wysyłał chi ze swoich dłoni i stóp, poczuć, jak przedostaje się ono do balonu. Jeżeli będziesz robił to w sposób poprawny, to powinieneś poczuć, jak balon się

rozgrzewa, a nawet rozszerza. Długotrwała praktyka umożliwia nawet przebicie balonu poprzez wysyłanie do niego chi.

Gdy już nauczysz się wysyłać chi do swoich dłoni i stóp, możesz zacząć uczyć się, jak wysyłać je do skóry pokrywającej resztę twojego ciała, stosując oddychanie skórne. Pierwsza rzecz, jaką musisz zrobić, to stać się świadomym swojej skóry. Jednym z najłatwiejszych sposobów na to jest wzięcie chłodnego prysznica. Kiedy już to zrobisz, nie wycieraj się ręcznikiem, tylko zacznij praktykować oddychanie Chi Kung. Zakręć wodę i stojąc ciągle pod prysznicem, rozpocznij oddychanie buddyjskie. Wdychając, zwracaj uwagę na wodę, która pokrywa twoje ciało od stóp do głów. Podczas wdechu prawdopodobnie będziesz odczuwał chłód, ponieważ woda jest częściowo wchłaniana przez skórę i wnika do ciała. Natomiast podczas wydechu będziesz odczuwał, jak twoje ciało lekko się rozgrzewa. Wykonuj to ćwiczenie codziennie przez kilka minut po tym, jak weźmiesz prysznic lub kąpiel.

Kiedy już nauczysz się odparowywać wodę ze swojej skóry, możesz spróbować osuszać się, przebywając nawet na deszczu. Jeżdżę jeepem i często mam złożony dach. Mieszkam w pobliżu Seattle, które znane jest również pod uroczą nazwą „miasto pod wodą”, a to dlatego, że na wybrzeżu północno-zachodnim często pada deszcz. Teraz możesz sobie wyobrazić, jak wiele razy mam okazję do praktykowania suszenia i ogrzewania samej siebie, kiedy prowadzę.

Oddychanie środowiskowe

Bardzo zaawansowaną formą oddychania jest oddychanie środowiskowe. To zaawansowana forma treningu wyparowywania wody.

Tego rodzaju oddychanie rozpoczynasz od wyobrażania sobie ogromnego koła chi, które cię otacza w trakcie oddychania. Kiedy bierzesz wdech, koło się kurczy, a kiedy robisz wydech – powiększa się.

Robiąc to ćwiczenie, możesz też wyobrażać sobie, że znajdujesz się wewnątrz ogromnego balonu. Praktykując tego rodzaju oddychanie, zwracaj szczególną uwagę na wszelkie niezwykle odczucia związane z chi. Jeżeli stoisz obok sosny, wyciągnij dłoń w jej kierunku i biorąc wdech, wyobrażaj sobie, jak przepływa do ciebie chi drzewa, natomiast robiąc wydech, oczami wyobraźni zobacz, jak ty wysyłasz chi w stronę drzewa. Wykonując to ćwiczenie, schowaj dłoń tak, aby nie była już skierowana w stronę drzewa i sprawdź, czy teraz czujesz co innego. Długotrwała praktyka sprawi, że zaczniesz wyczuwać chi drzewa. Kiedy już je zidentyfikujesz, możesz porównać je z chi innego rodzaju drzew lub czegokolwiek, co znajduje się blisko ciebie. Ostatecznie powinieneś stworzyć system kategoryzacji chi, tak abyś umiał zidentyfikować każdą rzecz jedynie na podstawie rodzaju energii, jaki emituje.

Sukces w oddychaniu Chi Kung osiągasz wtedy, kiedy dochodzisz do punktu, gdy już nie myślisz o prawidłowym oddychaniu. Kiedy myślisz o oddychaniu, w proces ten wkrada się lekkie napięcie. Ćwicz, aż nauczysz się prawidłowego oddychania. Co ciekawe, im więcej praktykujesz, tym coraz bardziej zdajesz sobie sprawę, że w jakiś niewielki, subtelny sposób zawsze możesz jeszcze poprawić swój styl oddychania.



L. V. Carnie poświęciła swoje życie na zgłębianie i codzienną praktykę Two Spirit Shamanism oraz Chi Kung. Te dwie prastare dyscypliny pomogły jej w uświadomieniu, że posiada duży potencjał jako uzdrowicielka i specjalistka od przepływu energii. Teraz pomaga dokonać tego czytelnikom swoich książek.

Chi Kung oferuje zestaw ćwiczeń mogących całkowicie odmienić Twoją codzienność. Opanowując starożytną sztukę oddechu, postaw i świadomości czuciowej, możesz kierować przepływem swojego chi, czyli energii życiowej.

Dzięki tej książce:

- będziesz wyglądał i czuł się młodziej,
- wydłużysz czas swojego życia,
- wzniesiesz swoją sprawność fizyczną na wyższy poziom,
- uszkodzone tkanki w Twoim ciele będą goiły się szybciej,
- zwiększysz swoją sprawność seksualną,
- będziesz kontrolował temperaturę ciała,
- rozwiniesz zdolności parapsychiczne,
- będziesz uzdrawiał na odległość,
- i wiele więcej!

Wykorzystaj swój pełen potencjał

Patroni:



zdrowie.pl



Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny



Talizman.pl
CZAS NA SZCZĘŚCIE