

JANUSZ KONRAD JĘDRZEJCZYK  
ZEWNETRZNY ELIKSIR



BADUNJIN

Czyli jak zaoszczędzić na lekarzach i terapeutach

**Janusz Konrad Jędrzejczyk**

# **BADUNJIN I ZEWNĘTRZNY ELIKSIR**

## **Czyli jak zaoszczędzić na lekarzach i terapeutach**

**Ten utwór objęty jest licencją Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 2.5 Polska. Aby zobaczyć kopię niniejszej licencji przejdź na stronę <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/pl/> lub napisz do Creative Commons, 543 Howard Street, 5th Floor, San Francisco, California 94105, USA.**

## SPIS TREŚCI

<b>Wprowadzenie</b>	<b>1</b>
<b>Czym jest BADUNJIN</b>	<b>2</b>
<b>Podstawy i minimum teorii</b>	<b>5</b>
<b>Uwagi wstępne</b>	<b>6</b>
Relaksacja wstępna	7
Gdzie możemy ćwiczyć?	7
Kiedy możemy wykonywać ćwiczenia.	7
Podstawowe zasady relaksacji	8
Ćwiczenia	9
<b>"Przeływ Chi"</b>	<b>12</b>
<b>BADUNJIN – forma siedząca</b>	<b>13</b>
Właściwa pozycja w trakcie ćwiczeń	14
1. "Trzymając górę Kuan Len"	15
2. "Wstrząśnij podporami nieba"	17
3. "Podnieś ramiona"	18
4. "Potrzyj dół pleców"	18
5. "Obróć tułów w obie strony"	20
6. "Podeprzyj niebo oboma dłońmi"	20
7. "Pociągnij za palce u nóg obydwojma rękami"	21
8. "Powolne Przenoszenie Całego Nieba"	22
Uwagi dotyczące ćwiczeń	22
1. "Zamknij oczy i siedź spokojnie"	25
2. "Naciśnij głowa do tyłu i rozluźnij kręgosłup"	26
3. "Kołowrót"	27

## Wprowadzenie

Wielu z nas doświadcza różnych drobnych lecz uciążliwych dolegliwości. Boli nas kręgosłup, mięśnie, stawy, odczuwamy różne napięcia w ciele, doświadczamy bólów głowy, szyi, pleców, czujemy się rozbici, brak nam niekiedy sił, mamy kłopoty z koncentracją, nasza odporność ulega osłabieniu, łapiemy różne infekcje, mamy kłopoty ze snem i wiele, wiele innych. W takich sytuacjach zazwyczaj sięgamy po jakieś tabletki, które pomagają lub nie, albo po prostu godzimy się na nie gdyż nie widzimy innego wyjścia i nie wiemy jak sobie z tym poradzić.

Niewielu z nas wie, że istnieje prosty, stary i sprawdzony sposób na to aby tego typu dolegliwości odeszły w niepamięć. Sposób pozwalający odzyskać nam energię przywrócić witalność i zapewnić dobre samopoczucie zarówno pod względem fizycznym jak i psychicznym. Tym starym sprawdzonym sposobem jest BADUNJIN Chi Kung.

Zapewne wielu z nas słyszało o niesamowitych właściwościach leczniczych Chi Kung, niektórym kojarzy się ono ze sztukami walki, rozbijaniem na sobie kamieni, lub innymi pokazami tajemniczej siły Chi. Być może niektórzy widzieli programy pokazujące spektakularne wyczyny adeptów tej sztuki i myślą, że jest to coś bardzo skomplikowanego czego bardzo trudno się nauczyć i co zabiera sporo czasu. Ci z nas, którzy tak myślą o Chi Kung w pewnym sensie mają rację, ale nie do końca.

Istnieje wiele stylów tej sztuki służących różnym celom, znajdziemy tu style bojowe wykorzystywane w sztukach walki, style związane z Buddyzmem lub Taoizmem i wiele, wiele innych. Niektóre z nich istotnie są bardzo złożone i rozbudowane a ich nauka i ćwiczenie zajmuje dużo czasu. Istnieją także style lecznicze, zazwyczaj prostsze i mniej czasochłonne, stworzone dla zwykłych ludzi z myślą o przywracaniu i zachowaniu zdrowia, dobrego samopoczucia i energii.

Jednym z takich znanych i popularnych styli zdrowotnych jest współczesny styl „Lecącego Żurawia”. Podstawy tego stylu stworzył wybitny Chiński lekarz i znawca Chi Kung w celu przywrócenia zdrowia swojemu pacjentowi, któremu medycyna nie dawała żadnych szans na przeżycie. Pacjent wyzdrowiał, styl został rozwinięty stając się jednym z bardziej popularnych zdrowotnych systemów.

Zasługuje on na uwagę z jeszcze jednego powodu, otóż jest to jedyny styl, którego możemy w Polsce uczyć się pod okiem wykwalifikowanych instruktorów certyfikowanych przez Mistrza pekińskiego stowarzyszenie Chi Kung. Jedyny styl, który mamy możliwość doskonalić pod okiem wybitnego mistrza i współtwórcy stylu prof. Liu mieszkającego od kilkunastu lat w Polsce i organizującego co rok obozy zarówno dla początkujących jak i dla zaawansowanych. Ludziom cierpiących na poważniejsze dolegliwości jak i tym, którzy chcieliby głębiej poznać Chi Kung szczerze polecam ten styl - jak już wspominałem JEDYNY jaki możemy poznać pod opieką wykwalifikowanych instruktorów i autentycznego mistrza. Ponieważ sam ćwiczyłem przez kilka lat ten styl, zaś moja siostra jest wieloletnią uczennicą profesora Liu i dyplomowanym instruktorem więc mogłem naocznie przekonać się o skuteczności tego stylu, dlatego szczerze go polecam.

Styl Żurawia mimo swoich niepodważalnych zalet jest jednak dość złożony i trudno byłoby nauczyć się go samodzielnie z książek, zaś skorygowanie ewentualnych błędów i właściwego praktykowania bez opieki instruktora jest praktycznie niemożliwe. Istnieje jednak inny stary zdrowotny styl, którego jedną z zalet jest to iż jest on na tyle prosty, że można bez trudu nauczyć

się go samodzielnie z książki i skutecznie praktykować. Tym stylem jest BADUNJIN – „Osium Kawałków Brokatu”

## Czym jest BADUNJIN

BADUNJIN – „osiem kawałków brokatu” jest popularnym i prostym zestawem ćwiczeń Chi Kung opracowanym prawdopodobnie w czasach południowej dynastii (1127 - 1279) przez marszałka Yueh Fei celem poprawy zdrowia żołnierzy. System ten przez wieki stał się bardzo popularny w całych Chinach i powstało wiele jego odmian, które ze względu na ich silne działanie zdrowotne są bardzo popularne do dziś.

Ogólnie Chi Kung jest nową nazwą na określenie różnych form Chińskich sztuk związanych z kultywacją siły życiowej Chi odpowiedzialnej min za zdrowie i samopoczucie człowieka – zwanych niekiedy Chińską Jogą. Ogólnie można powiedzieć, że jest to sztuka kultywacji siły życiowej. Jest to ogólna nazwa dla bardzo wielu różnorodnych systemów ćwiczeń służących zachowaniu zdrowia, siły, długowieczności, wielu innym celom. Każdy styl Chi Kung ma swoją specyfikę, określone cele i historię. BADUNJIN jest stylem skupionym na zachowaniu i kultywowaniu zdrowia, siły i długowieczności tak bardzo cenionych w Chinach. Jego zaletą jest efektywność i prostota dzięki którym na przestrzeni wieków uzyskał tak dużą popularność. Nie wymaga też specjalnej znajomości chińskich teorii medycznych i filozoficznych, ponieważ został stworzony z myślą o prostych ludziach jakimi byli żołnierze.

Ćwicząc obserwujemy swoje odczucia i wewnętrzne doświadczenia rozwijając zrozumienie przepływu Chi, osiągając równowagę i wyciszenie. Ćwiczenia wzmacniają Chi i przywracają jej harmonijny obieg poprawiając zdrowie i samopoczucie ćwiczących.

Komuś kto nigdy nie ćwiczył regularnie BADUNJIN trudno jest uwierzyć jak doskonałe efekty ono daje, chociaż powinien do myślenia skłonić fakt, że ćwiczenia te są w Chinach niezwykle cenione i popularne od setek lat.

Dzisiaj kiedy tempo życia jest duże nie mamy czasu na choroby i inne przypadłości, kiedy prowadzimy intensywny tryb życia, chcemy być w pełni sił i formy ćwiczenia te mogą i dawać konkretne wymierne korzyści, dlatego warto je propagować i wprowadzić w swoje życie.

Kiedy jesteśmy zdrowi i zrównoważeni, pełni energii, nasze życie staje się pełniejsze i szczęśliwsze, łatwiej nam funkcjonować w świecie pełnym wyzwań, ponadto możemy sporo zaoszczędzić na lekarzach, lekach i terapeutach co nie jest bez znaczenia. Kiedy zaczniemy regularnie ćwiczyć BADUNJIN szybko przekonamy się, że był to jeden z najwspanialszych prezentów jakie mogliśmy sobie zaoferować. Jestem przekonany, że czytelnicy, którzy wprowadzą te ćwiczenia w życie osiągną równie znakomite efekty jak ja i ci, których miałem szczęście uczyć tych ćwiczeń na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat.

Z BADUNJIN zetknąłem się ponad dwadzieścia lat temu, kiedy ćwiczyłem sztuki walki. Nauczyłem się tego zestawu chociaż w owym czasie nie wydawał mi się on specjalnie pociągający ze względu na swą prostotę. Ćwiczyłem go wraz z innymi formami ulegając fascynacji Chi Kung, nie były to wówczas moje wiodące ćwiczenia. Sytuacja zmieniła się kilka lat później kiedy zacząłem studiować i zamieszkałem w akademiku. Nie było tam miejsca na codzienne ćwiczenie złożonych form bez stwarzania problemów i budzenia sensacji. Z konieczności więc aby nie przerywać treningu moją wiodącą formą właśnie ze względu na swą prostotę stały się siedzące formy BADUNJIN.

W związku ze stresem jaki jest typowy dla studenta pierwszego roku BADUNJIN stało się moim lekarstwem pozwalającym mi zachować spokój, pogodę ducha i jasność umysłu więc ćwiczyłem je regularnie minimum dwa razy dziennie. Nie zajmowało to wiele czasu (10 – 15 minut sesja) więc szybko doceniłem zalety tego zestawu. To właśnie on w znacznym stopniu przyczynił się do tego, że okres studiów minął mi miło, przyjemnie i bez problemów. BADUNJIN dawało mi spokój, wypoczynek, harmonię i pogodę ducha ułatwiając naukę i chroniąc przed stresem. Odkąd zacząłem regularny trening przestałem się przeziębiać co wcześniej było bardzo częste, wzrosła moja energia i ogólnie czułem się bardzo pozytywnie.

Kiedy skończyłem studia zaczął się burzliwy okres w moim życiu w związku z pracą i różnorodnymi zainteresowaniami na czym bardzo ucierpiał mój trening, stając się nieregularny aż w końcu coraz bardziej sporadyczny w pierwszych latach mojej pracy. W końcu zaczęły mi doskwierać różne drobne dolegliwości więc zacząłem myśleć o potrzebie jakiegoś treningu, ale jak to w takich przypadkach bywa odkłada się to z dnia na dzień, ćwiczysz zrywami a czas leci. Do regularnego treningu BADUNJIN wróciłem siedem lat temu i znów zadecydowała jego prostota w porównaniu do innych znanych mi form Chi Kung. Od tamtego czasu jest to mój wiodący zestaw ćwiczeń.

Kiedy wróciłem do regularnego treningu znów wzrósł mój spokój wewnętrzny, odeszły chroniczne bóle pleców i stawów a mój nastrój wyraźnie się poprawił, co ponownie uświadomiło mi siłę i wartość tych ćwiczeń. Zacząłem je polecać znajomym mającym różnego rodzaju problemy ze zdrowiem i okazało się, że efekty zdrowotne jakich doznawali oni ćwicząc tę formę ciągle mnie zaskakiwały. Niekiedy były one wręcz spektakularne i zadziwiająco szybkie, mimo iż zazwyczaj trzeba ćwiczyć dłuższy okres czasu aby odczuć wyraźną poprawę zdrowia. Szczególnie efektywne okazały się one przy różnego rodzaju bólach kręgosłupa, stawów i mięśni.

O niemal cudownej sile uzdrawiania Chi Kung mogłem niejednokrotnie przekonać się na własnym przykładzie. Jedno z takich uzdrowień miało miejsce kilka lat temu jesienią, kiedy intensywnie pracowałem nad zabezpieczeniem swojej posiadłości przed zimą tak, że całkowicie zarzuciłem swój trening na kilka tygodni. Aura była w tym okresie niesprzyjająca, było zimno, wilgotno i ogólnie nieprzyjemnie, a ja pracowałem ciężko fizycznie od rana do wieczora, głównie przy pracach ziemnych, zwózce drewna itp.

Mimo iż zazwyczaj nie pijam w ogóle kawy w tym okresie wypijałem po kilka kaw dziennie a to za sprawą sąsiada, który mnie nią częstował. Nie dziwiło mnie zatem, że po jakimś czasie pojawił się ból kręgosłupa, stawów i jakieś dolegliwości żołądkowe. Nie zwracając na to specjalnej uwagi intensywnie pracowałem budząc się co rano sztywny i obolały. Trwało to do czasu, aż całkiem się przeforsowałem tak, iż niemal nie mogłem się schylać ani skręcać z powodu bólu kręgosłupa - a nawet samo chodzenie sprawiało mi ból. Z konieczności zrobiłem sobie kilka dni przerwy aby dojść do siebie. Mimo to sztywność i ból nie ustępowały. Zaniepokoiło mnie to i po kilku dniach mimo bólu postanowiłem zrobić sobie solidną sesję Chi Kung.

Zacząłem od siedzącego BADUNJIN jako sprawdzonej metody przy bólach kręgosłupa. Po wykonaniu całej serii poczułem delikatną ulgę jednak jak na moje przypadłości było to zdecydowanie za mało. Po chwili mimo bólu jaki sprawiało mi schylanie i skręcanie się zdecydowałem się na ruchomą formę Wei Dan. Wykonałem ćwiczenia wolno, na tyle dobrze na ile byłem w stanie i kiedy doszedłem do końca serii poczułem się dość dziwnie.

Przede wszystkim ogarnęła mnie jakaś dziwna senność tak, że końcowe ćwiczenia rozluźniające wykonywałem już tylko siłą woli. Przeszedłem się, aby się jakoś rozbudzić - co na niewiele się zdało - i ponownie usiadłem do BADUNJIN. Tym razem wykonywałem je bardzo wolno i sennie tak, że po skończonej serii nie mogąc oprzeć się senności musiałem się położyć.

---

Kiedy tak leżałem poczułem, że dzieje się ze mną coś bardzo dziwnego. Poczulem jak coś we mnie wiruje przemieszcza się i w ogóle zachodzą jakieś dziwne zmiany, czulem jakieś dziwne zawirowania energii zupełnie niepodobne do tego co zazwyczaj dzieje się po ćwiczeniach. Kiedy to następowało moje ciało zaczęło się przyjemnie odprężyć tak, że nie mogłem się ruszyć i zapadłem w dziwny przyjemny stan odprężenia, ale mimo senności nie mogłem zasnąć. Trwało to jakieś pół godziny aż wszystko się uspokoiło, tylko w głowie miałem jakieś dziwne zablokowania. Postanowiłem więc się podnieść, aby zrobić sobie masaż. Spodziewałem się bólu kręgosłupa a tu ku mojemu zdziwieniu okazało się, że wielotygodniowe bóle kręgosłupa i stawów zniknęły jak ręką odjął - byłem tym zaszokowany i dziwnie się czulem - powinno boleć a tu nic. Miałem nawyki ostrożnego wstawania, unikania pewnych ruchów a tu nic mnie nie bolało i czulem się komfortowo - nie mogłem się do tego przyzwyczaić i pewnie miałem dziwną minę. Zrobiłem sobie masaż Chi Kung głowy, jeszcze troszkę poleżałem po czym wstałem jak nowo narodzony i przez dłuższy czas wykonywałem różne ruchy spodziewając się bólu i nie mogąc uwierzyć, że wszystko zniknęło.

Wieczorem wybrałem się zagrać w piłkę jakby nigdy nic i co najciekawsze następnego dnia obudziłem się bez żadnych bólów mięśni ani innych przykrych sensacji po meczu. Z nową siłą zabrałem się do prac ziemnych ciągle nie mogąc się przyzwyczaić do tego, że nic mnie nie boli tym razem nie zaniedbując już codziennych sesji BADUNJIN.

Ćwicząc regularnie BADUNJIN i pracując ciężko fizycznie zauważyłem że praca tak mnie nie męczy nie pojawiają się skurcze i bóle mięśni oraz pozostaję w dobrej formie fizycznej i psychicznej –pewnie dlatego formy te ćwiczyli żołnierze. Niewątpliwie formy te przywracają jasność umysłu i zdolność funkcjonowania mimo dużego zmęczenia.

Inny spektakularny przypadek uzdrowienia dotyczył mojej sześćdziesięcioletniej matki, która pewnej jesieni przeforsowała się przy pracach w ogródku tak iż nie mogła się ruszać ani spać z powodu bólów stawów i kręgosłupa. Leki i maści niewiele jej pomagały więc w końcu dała się namówić wieczorem na sesję BADUNJIN.

Już po tej jednej sesji noc minęła jej spokojnie i nastąpiła wyraźna poprawa, a po dwu dniach ćwiczeń trzy razy dziennie wszelkie dolegliwości zniknęły bez śladu. Niestety jak większość ludzi, których uczyłem jak tylko ustąpiły dolegliwości zarzuciła trening.

Przyjaciel, który uczył BADUNJIN grupy zainteresowanych mówił mi, że wszyscy twierdzili, że regularne ćwiczenia BADUNJIN prowadzą do poprawy jakości snu, samopoczucia i doskonale się sprawdzają w różnego rodzaju problemach ze snem i spadkach energii. Ponieważ nigdy nie miałem takich problemów więc nie mogłem tego osobiście potwierdzić.

W książkach i starych tekstach opisujących te ćwiczenia omówione są różne ich aspekty lecznicze, jest ich wiele i dotyczą różnych dolegliwości.

Ogólnie BADUNJIN doskonale pomaga pozbyć się stresu, rozjaśnia umysł, zwiększa energię, usuwa zmęczenie i poprawia samopoczucie. Jak już wspominałem nieocenione jest przy różnego rodzaju bólach mięśni, stawów i kręgosłupa, ponadto poprawia funkcjonowanie umysłu i organizmu jako całości. O skuteczności tych ćwiczeń świadczy nie tylko fakt, że przez setki lat były wysoko cenione i zalecane przez chińskich lekarzy, ale również współczesne badania prowadzone na całym świecie potwierdzające ich skuteczność w usuwaniu różnych dolegliwości i rehabilitacji.

Książka ta powstała na bazie moich notatek z ostatnich kilku lat, kiedy ćwiczyłem regularnie i uczyłem tych ćwiczeń innych ludzi. Były to zarówno moje spostrzeżenia jak i opisy sporządzone

---

dla innych aby ułatwić im ćwiczenia. Nie zawiera ona tylko suchych opisów i teorii, ale jest żywym opisem moich doświadczeń związanych z tą praktyką. Nie jestem mistrzem Chi Kung ani ekspertem w tej dziedzinie, ale być może właśnie dzięki temu to co piszę będzie bardziej przystępne i zrozumiałe dla tych którzy zechcą się uczyć tych ćwiczeń od podstaw bez żadnej wstępnej wiedzy na ten temat. Ćwiczenia te nie tylko przywracają spokój, poprawiają zdrowie i samopoczucie, ale dają wymierne korzyści w wielu dziedzinach przez poprawę koncentracji, jasności umysłu i zwiększenie naszej energii. Wprowadzają w nasze życie radość i zdrowie, a to jest najważniejsze.

### *Podstawy i minimum teorii*

Podstawą jakiegokolwiek treningu CHI KUNG jest rozluźnienie, wyciszenia i równowaga, oraz oparta na nich płynność i harmonia ćwiczeń. Zdaniem medycyny chińskiej emocje mają silny wpływ na przepływ Chi i mogą prowadzić do zablokowania lub zaburzenia jej przepływu np. depresja osłabia żołądek, gniew wątrobę i serce, smutek płuca, a strach nerki, dlatego równowaga i wyciszenie są tak ważne. Wyciszenie się usuwa zaburzenia w przepływie Chi i przywraca równowagę. Gdy umysł jest spokojny, a ciało rozluźnione Chi płynie mocnym strumieniem przywracając równowagę. Ćwiczenia BADUNJIN służą wzmocnieniu przepływu Chi, jego rozbudowywaniu, usuwaniu zastoju i przywracaniu równowagi.

Punktem wyjścia praktyki jest zrelaksowanie ciała, aby Chi mogło spokojnie płynąć, bez tego właściwa praktyka nie jest możliwa, a ćwiczenia stają się zwykłą gimnastyką. Tylko kiedy ciało będzie zrelaksowane, oddech spokojny, a umysł przejrzysty, będziemy mogli wyczuć przepływ Chi w ciele i doprowadzić go do równowagi i harmonii.

Źródłami wewnętrznej siły życiowej Chi są jak wyjaśnia teoria CHI KUNG są pierwotna esencja (Yuan Jieng) zgromadzona w nerkach którą należy chronić i oczyszczać a także pożywienie i oddychanie. Yuan Jieng przepływa do dolnego Tan Tien (zbiornika Chi położonego wewnątrz ciała w rejonie podbrzusza), generując pierwotną Chi. Pourodzeniowa Chi powstaje z pożywienia w środkowym Tan Tien (obszar serca i splotu słonecznego), jest to ognista Chi, której nadmiar zaburza funkcjonowanie, dlatego jednym z ważnych elementów w praktyce jest umiejętność uspokajania jej, czyli gaszenie ognia w środkowym Tan Tien.

Górne Tan Tien znajduje się na czole, jest siedzibą ducha Shen, pierwotna Chi wznosząc się wraz z uspokojeniem umysłu, rozluźnieniem ciała i oddechu dociera tam pożywiając ducha, a gdy Shen jest silny Chi jest również silna i można nią kierować. To podstawowa teoria Chi Kung.

Trening BADUNJIN zaczyna się w umyśle. Spokój umysłu jest podstawą treningu a temu służy przyjmowanie właściwej zrelaksowanej pozycji, rozluźnienie i właściwe skupienie od których zaczynamy każdą sesję ćwiczeń. Tylko gdy jesteśmy spokojni i odprężeni nasze kanały są otwarte a Chi może swobodnie płynąć. Dlatego tak ważne jest budowanie rozluźnionej wygodnej pozycji, bez zbędnych napięć, zrelaksowane płynne poruszanie się właściwy rytm ćwiczeń. Równie ważne jest skupienie umysłu na ćwiczeniach i wykonywanie ich dokładnie, bez pośpiechu w zrelaksowany sposób. Ważne jest również wyciszenie i uspokojenie oddechu przed ćwiczeniem, tak by oddech aby był miękki, swobodny, płynny, długi i łagodny. Jeśli właściwie oddychamy wtedy jak podają teksty pourodzeniowa Chi obniża się a pierwotna wznosi się przywracając równowagę.



Rozpoczynając ćwiczenia wyciszamy umysł i napełniamy go spokojem - tylko wówczas można odczuwać wewnętrzne krążenie naszej siły życiowej.

Kiedy już jesteśmy wyciszeni i spokojni pozwalamy umysłowi spocząć w dolnym Tan Tien czyli obszarze ciała gdzie znajduje się nasz środek ciężkości. Kierując tam uwagę wyciszamy się przywracając wewnętrzną równowagę a nasza siła życiowa podążając za umysłem spływa w to miejsce i aktywizuje się. Chi jest jak woda - nie można jej pchać, bo rozleje się niekontrolowane i popłynie własnymi drogami. Można ją natomiast pokierować, ponieważ Chi w naturalny sposób podąża tam gdzie znajduje się umysł. Kiedy umysł jest silny, silne jest również Chi.

### *Uwagi wstępne*

Przystępując do ćwiczeń BADUNJIN dobrze jest pamiętać, że nie są to tylko ćwiczenia fizyczne, a przede wszystkim ćwiczenia mentalne, służące wzbudzeniu i kierowaniu naszą siłą życiową, których podstawą są: zrelaksowane ciało, wyciszony, skupiony, umysł i rozluźniony, pogłębiony, naturalny oddech. Zanim przejdę do opisu ćwiczeń tej kwestii poświęcę nieco uwagi. Zrozumienie i rozwinięcie relaksacji jest podstawą efektywności treningu, dlatego każda sesja treningowa zaczyna się od relaksacji. Ćwiczenia pogłębiają ją i na niej kończymy sesję. Relaksacja jest motywem przewodnim treningu.

Trening BADUNJIN ma przywrócić nam prawidłową cyrkulację Chi uwalniając nas od napięć będących przyczyną zaburzeń i blokad w jej przepływie. Napięcia obejmują nasze ciało, oddech i umysł, dlatego omówię to bardziej szczegółowo.

Jedną z podstawowych reakcji naszego ciała na stres, negatywne emocje, rozproszenie jest wzrost napięcia mięśniowego. Po pewnym czasie napięcie spada, im jednak czynnik stresujący jest mocniejszy tym dłużej trwa powrót do stanu wyjściowego. Jeśli czynniki stresujące występują często lub są długotrwałe (a tak niestety najczęściej jest) nakładają się na siebie i powrót do stanu wyjściowego jest trudny. Takie napięcie może utrzymywać się przez dłuższy okres czasu i przechodzić w formy chroniczne, co prowadzi do blokowania przepływu Chi i jej rozpraszania. Ponadto stres powoduje przyśpieszenie akcji serca, wzrost ciśnienia krwi i odpływ jej do mięśni z organów wewnętrznych, co powoduje ich niedokrwienie i jeśli taki stan utrzymuje się dłużej może prowadzić do zaburzenia ich funkcji. Towarzyszy temu również szereg innych zmian fizjologicznych i biochemicznych, które na dłuższą metę są niekorzystne dla nas.

W wyniku stresu oddech ulega spłyceniu i przyśpieszeniu oraz pojawiają się w nim napięcia. Pod wpływem długotrwałego stresu te zmiany również przybierają formę chroniczną zaś ich skutki mogą być jeszcze bardziej niekorzystne niż te opisane powyżej. Oddech jest odbiciem naszych stanów emocjonalnych i zaburzenia oddechu odbijają się na naszej równowadze emocjonalnej. Ponadto spłycenie oddechu powoduje na dłuższą metę niedotlenienie, zwłaszcza w okresie snu i może być jedną z przyczyn tego, że budzimy się zmęczeni, nie pamiętamy snów a także pojawiają się męczące koszmary. Ponieważ Chi ma ścisły związek z oddechem, nieprawidłowe oddychanie powoduje, że mamy za mało Chi a jego cyrkulacja jest zaburzona co może być przyczyną wielu schorzeń.

Przede wszystkim nadmierny stres upośledza nasze funkcje psychiczne. Każdy z własnego doświadczenia wie, jak stres wpływa na nasze funkcjonowanie psychiczne – nie

możemy sobie przypomnieć ważnych rzeczy, mamy problemy z wysłowieniem się, logicznym myśleniem, koncentracją, nie panujemy nad naszymi reakcjami, emocjami itp.

Zmiany psychiczne wywołane nadmiernym stresem również się kumulują i przybierają formy chroniczne. Wzrost poziomu niepokoju, nerwowość i nadmierne reakcje emocjonalne są najłatwiej dostrzegalne.

Jeśli nie nauczymy się uwalniać od skutków stresu te niekorzystne zmiany będą postępować, zatruwając życie nam i wszystkim wokół. Będziemy mieli zbyt mało Chi a jej cyrkulacja będzie zaburzona.

Rozwój Chi następuje wraz ze zrelaksowanym ciałem, swobodnym oddechem i wyciszonym umysłem, aby rozwinąć nasze Chi podstawowym warunkiem jest uwalnianie od napięć, ciało oddech i umysł. Dlatego każdy trening powinniśmy rozpoczynać od zrelaksowania się i uspokojenia. Zanim przejdę do opisu BADUNJIN opiszę podstawową relaksację jako punkt wyjścia do ćwiczeń. Relaksacja z czasem stanie się dla nas czymś naturalnym – tak jak powinno być, na początku wymaga jednak uwagi i systematyczności w ćwiczeniach.

## Relaksacja wstępna

Podstawową metodą pozwalającą nam na bieżąco likwidować skutki stresu, usuwać powstałe zablokowania w przepływie Chi i zwiększać ilość naszej siły życiowej jest relaksacja. Relaksacja nie jest rzeczą trudną, ale jak wszystkiego trzeba się jej nauczyć. Ogólnie możemy powiedzieć, że podstawową zasadą i celem relaksacji jest uwolnienie ciała od napięć mięśniowych oraz osiągnięcie stanu wyciszenia, w którym nasz organizm wypoczywa, harmonizuje się, odświeża swoją energię i powraca do normy. Wbrew pozorom osiągnięcie takiego stanu nie jest wcale tak proste jak się wydaje i z reguły wymaga systematycznych ćwiczeń. Jest tak dlatego ponieważ większość ludzi praktycznie cały czas pozostaje w stanie napięcia i nie uświadamia sobie głębszych napięć w ciele. Dopiero po pewnym czasie ćwiczeń udaje się dostrzec takie napięcia i stopniowo od nich uwolnić, dlatego regularne ćwiczenia są potrzebne i wskazane. Całe ćwiczenie BADUNJIN jest formą relaksacji pozwalającej poprzez ruch uwolnić się od napięć co trudno było by zrobić tylko poprzez statyczną relaksację, tym niemniej punktem wyjścia jak i końcowym elementem BADUNJIN jak i każdego Chi Kung jest statyczna relaksacja.

## Gdzie możemy ćwiczyć?

Do wykonywania ćwiczeń najlepsze jest takie miejsce, w którym nic nie zakłóca naszego spokoju, przynajmniej na początku. Kiedy oswoimy się z ćwiczeniami bez problemów będziemy mogli je wykonywać w każdych warunkach.

## Kiedy możemy wykonywać ćwiczenia.

W zasadzie ćwiczenia relaksacyjne możemy wykonywać w każdym czasie i w każdych warunkach z wyjątkiem okresów kiedy jesteśmy pod wpływem silnych emocji, pod wpływem środków odurzających, bezpośrednio po posiłku, kiedy jesteśmy chorzy lub przemęczeni. Najlepiej ćwiczyć regularnie o określonych porach dnia: rano (o ile potrafimy wygospodarować

kilka minut na ćwiczenia) co pozwala zacząć dzień w dobrej formie i przygotować się na wyzwania jakie nas czekają. Po południu po powrocie z pracy, aby uwolnić się od stresu i napięć związanych z pracą, odpocząć i zregenerować siły, oraz wieczorem przed snem aby uwolnić się od napięć dnia i przygotować się do snu.

Nie ma żadnej różnicy, kiedy wykonujemy ćwiczenia, ale nie powinniśmy ich robić tuż po zjedzeniu posiłku. Zawsze najlepiej odczekać minimum pół godziny, aby ciało zdążyło strawić przyswojone jedzenie.

Niektórzy ludzie odczuwają większą korzyść wykonując ćwiczenia z samego rana, tuż po przebudzeniu się – mnie osobiście najlepiej ćwiczy się wczesnym wieczorem, aczkolwiek zawsze staram się ćwiczyć również rano i po południu.

Najlepiej ułożyć sobie własny plan i znaleźć odpowiedni czas. Wybieramy taką godzinę, kiedy nasze ciało jest najbardziej podatne na ćwiczenia. Kiedy już określimy czas, trzymajmy się go – ćwiczymy codziennie o tej samej porze.

Zarezerwujmy sobie codziennie pół godziny na ćwiczenia. Nasze ciało, podlega w dużej mierze przyzwyczajeniom i przygotowuje się samo do naszych treningów. Po pewnym czasie zauważymy, że ciało automatycznie „włącza się” kiedy zbliża się czas ćwiczeń. Poprzez trzymanie się go zauważymy szybki rezultat.

Najważniejsze są ćwiczenia wieczorem przed snem ponieważ decydują one o jakości snu. Pomiary napięć w trakcie snu dowodzą, że jeśli położymy się spać w stanie napięcia, napięcie to tylko nieznacznie zmniejsza się w trakcie snu. Przez to nasz sen nie daje nam właściwego wypoczynku i nie pozwala w pełni zregenerować naszych sił. Jeśli natomiast sen poprzedzony jest ćwiczeniami relaksacyjnymi wtedy zasypiając osiągamy głębokie rozluźnienie, a nasz sen staje się głęboki dając pełny wypoczynek. Ponadto nasze sny stają się bardziej wyraziste, przyjemne i lepiej je pamiętamy. Dlatego relaksacja przed snem szczególnie dobra dla naszego zdrowia i samopoczucia, powinna się ona stać dla nas nawykiem.

### Podstawowe zasady relaksacji

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń relaksacyjnych trzeba się uspokoić, dlatego zanim rozpoczniemy ćwiczenia dobrze jest przez chwilę pozostać w wygodnej i nieruchomej pozycji, aż organizm uspokoi się i osiągniemy gotowość do relaksacji. Utrzymanie ciała w pozycji wygodnej i nieruchomej jest jedną z podstawowych zasad relaksu. Jeśli ciało pozostanie przez pewien czas rozluźnione i nieruchome automatycznie doprowadzi to do uspokojenia umysłu – pamiętając o tej zasadzie dużo łatwiej osiągnąć nam postęp w ćwiczeniach.
- Drugą rzeczą równie dobrą jest wolne głębokie oddychanie stosowane przez pewien czas na początku ćwiczenia. Takie wolne głębokie oddychanie pozwala nam dotlenić się i uspokoić przed ćwiczeniami, a przez to łatwo osiągnąć stan głębokiego rozluźnienia. Badając stopień rozluźnienia w trakcie ćwiczeń zauważono, że niezależnie od metody relaksu jaką się stosuje, o ile poprzedzi ją się głębokim oddychaniem osiąga się znacznie głębszy stopień zrelaksowania niż bez zastosowania takiego oddechu. Dzieje się tak dlatego, że poprzez głęboki, płynny oddech pobudzamy przepływ Chi w naszym organizmie, kiedy Chi zostaje zaktywizowane i jest jej więcej a ciało jest zrelaksowane, płynie ona przez kanały udrażniając je i aktywizując.

Ćwiczenia których się nauczymy będą wykorzystywały różne sposoby pobudzania i gromadzenia Chi właśnie w tym celu. Płynne głębokie oddychanie jest najprostszym

sposobem pobudzania Chi dlatego ćwicząc powinniśmy zawsze pamiętać abyśmy poprzedzali relaksację głębokim wolnym oddychaniem.

- Kolejnym krokiem jest dokładne rozluźnienie wszystkich mięśni. Większość napięć mięśniowych jest wynikiem tego iż sami je niepotrzebnie napinamy, dlatego najlepszą metodą jest uświadomienie sobie tego stanu i zaprzestanie napinania ich. W tym celu powinniśmy dokładnie prześledzić wszystkie mięśnie wzdłuż całego ciała i pozwolić im rozluźnić się. Możemy pomóc sobie w tym odpowiednimi wyobrażeniami.
- Rozluźnienie mięśni najczęściej samo prowadzi do rozluźnienia i zharmonizowania oddechu, jeśli jednak nasz oddech pozostaje spłycony lub napięty powinniśmy spróbować go świadomie rozluźnić co przyczynia się do pogłębienia relaksu i uspokojenia umysłu.
- Na zakończenie powinniśmy doprowadzić do wyciszenia umysłu co najłatwiej osiągnąć przez skupienie się na oddechu, jakiejś części ciała lub prostej mentalnej aktywności.
- Kiedy osiągniemy już stan głębokiego relaksu powinniśmy pozostać w nim przez kilka minut w wyciszeniu aby pogłębić się i utrwalić relaks.
- Kończąc relaks powinniśmy starać się jak najdłużej pozostawać w miarę rozluźnieni i wyciszeni przy zwykłych czynnościach przez co stopniowo uwolnimy się od wielu niepotrzebnych napięć w zwykłym życiu, a przez to znacznie zmniejszymy się nasza podatność na stres.

## Ćwiczenia

Teraz kiedy znamy podstawowe zasady relaksu możemy przejść do ćwiczeń. Na początku najlepiej jest ćwiczyć leżąc na kocu na podłodze, pozwala to utrzymać prosty kręgosłup i zapobiec senności podczas ćwiczeń. Należy w miarę możliwości ćwiczyć w dobrze wentylowanym pomieszczeniu gdzie panuje cisza i gdzie nikt przez te kilka minut, które przeznaczymy na ćwiczenia nie będzie nam przeszkadzał. Kiedy nabędziemy trochę wprawy w ćwiczeniach będziemy mogli ćwiczyć praktycznie w każdych warunkach, ale na początku dobrze jest zadbać o komfort.

Powinniśmy też zwłaszcza na początku wykonywać ćwiczenia sumiennie i regularnie przynajmniej dwa, trzy razy dziennie i dokładnie notować spostrzeżenia z tym związane. Pewna doza dyscypliny i zaangażowania zwłaszcza na początku jest bardzo dobra, ponieważ tylko w ten sposób możemy nabrać doświadczenia i uświadomić sobie wpływ relaksacji na nasze funkcjonowanie.

### Ćwiczenie pierwsze

Położ się wygodnie na wznak, ręce ułożone swobodnie wzdłuż ciała, oczy zamknięte. Poleż tak przez chwilę starając się rozluźnić i uspokoić. Po pewnym czasie skieruj uwagę na swoje barki, obserwuj je przez chwilę starając się całkowicie je rozluźnić i uwolnić od napięć. Następnie przenieś uwagę na swoje ramiona i zrób to samo. Dalej obserwuj i rozluźniaj po kolei przedramiona, dłonie, klatkę piersiową, brzuch, plecy, biodra, uda, podudzia, stopy i na końcu głowę.

Kiedy rozluźnisz w ten sposób całe ciało pozostań przez chwilę w rozluźnieniu, obserwując swoje ciało.

Następnie ponownie zacznij od barków i kiedy rozluźniasz barki powiedz sobie wolno w myśli: „rozluźniam barki, moje barki są rozluźnione”. Następnie przenieś uwagę na ramiona rozluźnij je

---

i powiedz sobie w myśli: „rozluźniam ramiona, moje ramiona są rozluźnione” itp. Aż rozluźnisz w ten sposób całe swoje ciało, wtedy ponownie przez chwilę je obserwuj pozostając rozluźniony. Jeśli w jakiejś jego części wyczuwasz jeszcze napięcie skieruj tam swoją uwagę i rozluźnij to miejsce a kiedy uznasz, że jesteś już rozluźniony powiedz sobie w myśli: „całe moje ciało jest rozluźnione, jestem odprężony, spokojny i czuje się lepiej niż poprzednio”.

Pozostawaj przez chwilę w rozluźnieniu obserwując swój stan, aby go pełniej doświadczyć, po czym łagodnie przenieś uwagę na miejsca w których twoje ciało styka się z podłożem i postaraj się uświadomić wszystkie wrażenia jakie pojawiają się w tych miejscach.

Po chwili zacznij sobie łagodnie wyobrażać, że twoje ciało jest ciężkie i pod wpływem tego ciężaru przylega do podłoża, niemal wtapia się w nie. To wyobrażenie stopniowo powinno doprowadzić do pogłębienia się rozluźnienia.

Mogą przy tym pojawić się różnego rodzaju wrażenia np. kołysania, pulsowania, wirowania, zmiany w odczuwaniu ciała, dreszcze itp. Nie należy się nimi przejmować ani pozwolić się im rozproszyć to są wrażenia związane z uwalnianiem się od napięć i mimo iż mogą się wydać dziwne i niepokojące po pewnym czasie przeminą i pomogą nam uzyskać głębszy stan relaksacji – nie należy również ich wymuszać – wszystko powinno przebiegać naturalnie.

Po chwili kiedy nasz relaks się pogłębi, łagodnie kierujemy zamknięte oczy ku górze i powoli w skupieniu, ale bez napinania się zaczynamy odliczać od 10 do 1. Kiedy dojdziemy do 1 powtarzamy wolno w myśli „jestem odprężony, spokojny i czuje się lepiej niż poprzednio”.

Następnie przez chwile obserwujemy swój stan. Po chwili powiedz sobie w myśli: „Z każdym dniem idzie mi pod każdym względem coraz lepiej i lepiej”

Na zakończenie powiedz sobie w myśli: ”Jestem odświeżony, wypoczęty i czuję się lepiej niż przedtem” Po czym wykonaj kilka głębszych oddechów i powoli otwórz oczy.

Kiedy otworzysz oczy nie zrywaj się tylko wykonaj kilka spokojnych ruchów, poobserwuj siebie, po czym łagodnie wstań i nie spiesząc się zapisz swoje spostrzeżenia.

Wykonując to ćwiczenie nie śpiesz się, daj sobie czas, niech wszystko przebiega wolno i leniwie od początku do końca. Ćwiczenie nie zajmie ci więcej niż 5-10 minut i to w zupełności wystarczy.

Opis ćwiczenia może wydawać się długi i złożony, ale w rzeczywistości ćwiczenie jest proste i łatwe, o czym przekonasz się kiedy zaczniesz je wykonywać. Kiedy zaczniesz wykonywać je regularnie przekonasz się, że jego wpływ na twoje funkcjonowanie i samopoczucie jest nieoceniony. Przekonasz się, że to proste ćwiczenie może zmienić twoje życie w sposób przekraczający twoje najsmielsze wyobrażenia. Aby to nastąpiło musisz jednak wykonywać je sumiennie, nie spiesząc się, w sposób regularny, najlepiej trzy razy dziennie co najmniej przez dwa trzy tygodnie.

Po tygodniu lub dwu przekonasz się, że stałeś się dużo bardziej spokojny niż byłeś do tej pory, twój nastrój ulegnie poprawie, umysł stanie się jaśniejszy, bardziej chłonny i błyskotliwy, poprawi się również funkcjonowanie twojego ciała, a przede wszystkim twoja zdolność radzenia sobie ze stresem.

Jak wykazują badania regularne stosowanie ćwiczeń relaksacyjnych wywołuje szereg korzystnych zmian:

1. Zmniejszenie częstotliwości oddechu.
2. Zredukowanie zużycia tlenu.
3. Spadek stężenia koncentracji mleczanu sodowego (jego wzrost wiąże się z niepokojem spadek ze zmniejszeniem napięcia).
4. Zmiany EEG współwystępowanie fal alfa i theta.
5. Wzrost oporu skóry.

6. Skrócenie czasu reakcji na bodźce.

7. Wzrost inteligencji i zdolności twórczych.

Z tych względów warto poświęcić tym ćwiczeniom kilkanaście minut dziennie z korzyścią dla siebie i innych. Rozpoczynając ćwiczenia powinniśmy wykonać kilkakrotnie ćwiczenie pierwsze, aby się z nim oswoić po czym powinniśmy przejść do ćwiczenia drugiego następnie powinniśmy przez kolejne dwa trzy tygodnie ćwiczyć co najmniej dwa trzy razy dziennie.

Ćwiczenie to powinniśmy zawsze stosować na początku i końcu sesji ćwiczeń BADUNJIN. Na początku sesji ćwiczeniowej powinniśmy jak najgłębiej się rozluźnić i uspokoić aby przepływ Chi stał się swobodny, kanały rozszerzyły się przygotowując się na przyjęcie Chi jaka wytworzy się podczas ćwiczeń, w trakcie ćwiczeń zachowujemy spokój i odprężenie uwalniając się od napięć, natomiast na końcu sesji musimy głęboko się zrelaksować aby wytworzona Chi mogła swobodnie przepływać kanałami usuwając zablokowania i kumulując się w Tan Tien.

### **Ćwiczenie drugie**

Ćwiczenie drugie nie różni się w zasadzie niczym od opisanego wcześniej poza tym, że wykonujemy je na siedząco. W tym celu powinniśmy usiąść wygodnie na fotelu z wysokim oparciem przyjmując wygodną pozycję, która nie wymaga napięcia mięśni i w tej pozycji przeprowadzić tę samą procedurę, która została opisana w ćwiczeniu pierwszym. Jeśli nie mamy pod ręką takiego fotela możemy użyć zwykłego krzesła. W tym przypadku powinniśmy usiąść na skraju krzesła tak, aby utrzymanie prostego kręgosłupa nie sprawiało nam trudności. Nasza pozycja nie powinna stwarzać napięć i być wygodna, tak abyśmy mogli bez przeszkód skupić się na ćwiczeniu.

Umiejętność relaksowania się w pozycji siedzącej jest bardzo istotna ponieważ w ciągu dnia częściej siedzimy niż leżymy. Dzięki umiejętności relaksacji w pozycji siedzącej możemy ją w uproszczonej formie stosować w różnych okolicznościach np. siedząc w biurze, na przystanku, w autobusie, przed telewizorem itp.. Początkowo relaksacja w pozycji siedzącej może nam się wydać trudniejsza niż w pozycji leżącej, z czasem jednak stanie się ona równie łatwa.

Uproszczona forma ćwiczenia w pozycji siedzącej, którą możemy zastosować w różnych okolicznościach wygląda następująco:

Usiądź wygodnie zamknij oczy i rozluźnij się. Posiedź tak chwile w bezruchu aby wyciszyć się i uspokoić. Po pewnym czasie skieruj uwagę na swoje barki, obserwuj je przez chwilę, starając się całkowicie je rozluźnić i uwolnić od napięć. Następnie przenieś uwagę na swoje ramiona i zrób to samo. Dalej obserwuj i rozluźniaj po kolei, przedramiona, dłonie, klatkę piersiową, brzuch, plecy, biodra, uda, podudzia, stopy i na końcu głowę.

Kiedy rozluźnisz w ten sposób całe ciało pozostań przez chwile w rozluźnieniu obserwując swoje ciało.

Pozostawaj przez chwilę w rozluźnieniu obserwując swój stan, aby go pełniej doświadczyć, po czym łagodnie przenieś uwagę na miejsca, w których twoje ciało styka się z podłożem i postaraj się uświadomić wszystkie wrażenia jakie pojawiają się w tych miejscach.

Po chwili zacznij sobie łagodnie wyobrażać, że twoje ciało jest ciężkie i pod wpływem tego ciężaru przylega do podłoża, niemal wtapia się w nie. To wyobrażenie stopniowo powinno doprowadzić do pogłębienia się rozluźnienia.

Po chwili kiedy nasz relaks się pogłębi łagodnie kierujemy zamknięte oczy ku górze i powoli w skupieniu, ale bez napinania się zaczynamy odliczać od 10 do 1. Kiedy dojdziemy do 1 powtarzamy wolno w myśli „jestem odprężony, spokojny i czuje się lepiej niż poprzednio”.

Następnie przez chwilę obserwujemy swój stan. Po chwili powiedz sobie w myśli: „Z każdym dniem idzie mi pod każdym względem coraz lepiej i lepiej”

Na zakończenie powiedz sobie w myśli: ”Jestem odświeżony, wypoczęty i czuję się lepiej niż przedtem”.

Po chwili powiedz sobie: „Powrócę do stanu aktywności, kiedy policzę od 1 do 3 i będę się czuł odprężony wypoczęty i lepiej niż przedtem” następnie policz w myśli od 1 do 3 wykonaj kilka głębszych oddechów i powoli otwórz oczy.

Kiedy otworzysz oczy nie zrywaj się tylko wykonaj kilka spokojnych ruchów, poobserwuj siebie, po czym łagodnie wstań, lub wróć do swoich zwykłych zajęć starając się pozostawać rozluźnionym.

**Tę uproszczoną wersję ćwiczenia dobrze jest stosować wielokrotnie w ciągu dnia wykorzystując nadarzające się okazje. Dzięki temu nie dopuścimy do kumulowania się napięć i będziemy mogli przez większą część dnia pozostawać rozluźnieni. Jeśli stanie się to naszym nawykiem przekonamy się, że pod koniec dnia jesteś znacznie mniej zmęczony i czujemy się znacznie lepiej niż dotychczas. Każdą sesję BADUNJIN zaczynamy od takiej uproszczonej relaksacji.**

Kiedy zapoznamy się z ćwiczeniami relaksacyjnymi i nauczymy się odprężyć możemy rozpocząć efektywną praktykę BADUNJIN. Zanim jednak omówię ćwiczenia Badunjin przedstawię tu jedno z ćwiczeń Wei Dan, które szerzej omówię w następnym rozdziale. Ćwiczenie to pozwoli nam doświadczyć wrażeń Chi i przekonać, że jednak coś w tym jest. Pozwoli ono nam odczuć efekty przepływu Chi i jej gromadzenia się. Ćwiczenie to jest dobre dla każdego początkującego, bo jest proste do wykonania, a przy poprawnym wykonaniu od razu daje odczuwalne efekty więc myślę, że może być zachętą do kolejnych ćwiczeń.

### *"Przepływ Chi"*



Możemy wykonać je stojąc, siedząc lub nawet leżąc. Jeśli wykonujemy je siedząc lub leżąc nie krzyżujemy nóg, aby zapewnić naturalny przepływ Chi.

Unosimy dłonie zwrócone wnętrzem do siebie na wysokości splotu słonecznego. Palce wyprostowane, dłonie delikatnie napięte w nadgarstkach oddalone od siebie mniej więcej na odległość tułowia. Rozluźniamy się i skupiamy na wnętrzach dłoni i przestrzeni między nimi.

Rozluźniamy się, oddychamy miękko, płynnie, naturalnie - na wdechu oddalamy ręce od siebie, na wydechu przybliżamy je do siebie równocześnie wyobrażając sobie te ruchy.

Kiedy przybliżamy dłonie do siebie wyobrażamy sobie, że pokonujemy opór jakby nasze dłonie były odpychającymi się magnesami, na wydechu wyobrażamy sobie opór jakby magnesy przyciągały się. Skupiamy się na odczuciach między dłońmi wykonując te ruchy. Po pewnym czasie odczucie oporu i przyciągania dłoni staje się coraz bardziej realne i zaczynamy je wyraźnie odczuwać. Mogą się także pojawiać różne inne doznania nie tylko w dłoniach, ale i w innych częściach ciała - są to odczucia związane z przepływem Chi. Mogą to być mrowienia, drgania jakiejś części ciała, wrażenia ciepła odświeżenia i inne. Zazwyczaj są to przyjemne doznania jeśli jednak odbieramy je jako nieprzyjemne powinniśmy mocniej skupić się na ćwiczeniu i odczuciach między dłońmi.

Możemy skupić się tylko na tym ćwiczeniu przez dłuższy czas np. 10 - 15 min. Na zakończenie układamy ręce na brzuchu poniżej pępka i skupiając się tam oddychamy przeponowo, miękko i naturalnie starając się rozluźnić ten obszar. Ćwiczenie wykonywane w ten sposób polecane jest przed zaśnięciem szczególnie jeśli mamy kłopoty z bezsennością.

Ćwiczenie to jest niezwykle istotne ponieważ generuje dużo Chi w dłoniach, która później płynąc kanałami usuwa zablokowania i wyrównuje w nich jej poziom. Pozwala również szybko rozwinąć doznania przepływu Chi co jest bardzo istotne w praktyce.

Zaczynamy od obszerniejszych ruchów, a kiedy relaksujemy się i zaczynamy odczuwać Chi zmniejszamy ich amplitudę przechodząc do statycznej fazy ćwiczenie w której już tylko wyobrażamy sobie ruchy zsynchronizowane z oddechem i skupiamy się na odczuciach Chi między dłońmi.

Wykonuje się je aby pobudzić Chi przed ćwiczeniami, zintensyfikować doznania i zwiększyć jej przepływ doprowadzając do wyrównania jej w wewnętrznych kanałach a przez to przywrócić równowagi organizmu.

### ***BADUNJIN – forma siedząca***

Jak już wspominałem każde ćwiczenie zaczynamy i kończymy relaksacją. Może to być uproszczona forma siedzącej relaksacji, którą opisałem powyżej. Ważne jest aby dokładnie rozluźnić mięśnie i uspokoić się przed ćwiczeniami jest to warunkiem ich efektywności. Relaksację najlepiej połączyć z budowaniem wyjściowej pozycji a kiedy jest ona właściwa a my jesteśmy zrelaksowani rozpoczynamy ćwiczenia. W trakcie ćwiczeń zachowujemy naturalne rozluźnienie, ruchy wykonujemy je tak, aby nie stwarzać napięć; łagodnie i bez przesady. Ćwiczenie powinno być przyjemne i relaksujące – powinno uwalniać od napięć i pogłębiać odprężenie odpowiednich partii ciała. Po skończonych ćwiczeniach znów relaksujemy się dając sobie czas na pogłębienie odprężenia będącego efektem ćwiczeń i asymilację wytworzonej przez nie Chi.

Najlepiej wykonywać wszystkie ćwiczenia w jednej serii aby ich efekt mógł się kumulować (nie zajmuje więcej jak 10 – 15 min). Możemy jednak wykonać tylko jedno wybrane ćwiczenie jeśli mamy na to ochotę lub uważamy, że jest nam ono w danym momencie potrzebne.

Pozycja podczas ćwiczeń powinna być przede wszystkim stabilna, wygodna i rozluźniona. W większości ćwiczeń jest to siedząca pozycja ze skrzyżowanymi nogami. Zazwyczaj kiedy



krzyżujemy nogi robimy to po to aby Chi nie wpływała do kanałów w nich przebiegających lecz skupiła się w górnych partiach ciała, kiedy je prostujemy i rozluźniamy chodzi o to aby Chi krążyła swobodnie w tych kanałach jak ma to miejsce w przypadku przedostatniej formy. Instrukcje dotyczące większości tych ćwiczeń mówią wyraźnie aby siedzieć ze skrzyżowanymi nogami dlatego tak właśnie powinniśmy siedzieć.

Zazwyczaj zaleca się pozycję, lotosu lub pół lotosu ewentualnie zwykłego siadu skrzyżnego i tą właśnie pozycję najczęściej się stosuje ze względu na łatwość jej wykonania. Niektórym ludziom ze względu na zdrowie również ta pozycja może sprawiać trudności więc w takim przypadku polecał bym usiąść na skraju krzesła (co zapewni stabilną pozycję z prostym kręgosłupem) i skrzyżować nogi w ćwiczeniach w których mają być one skrzyżowane. Należy przy tym pamiętać aby pozycja była zrelaksowana, kręgosłup naturalnie prosty nie usztywniony. Kiedy siądziemy na skraju krzesła warunek ten zostanie spełniony, lepiej jednak w miarę możliwości usiąść na ziemi na czymś stabilnym jak poduszka medytacyjna. Kiedy upewnimy się, że nasza pozycja jest stabilna i wygodna powinniśmy rozluźnić ciało budując właściwą pozycję jak opisałem to poniżej i rozpocząć ćwiczenia.

### Właściwa pozycja w trakcie ćwiczeń

Jak już wspominałem pozycja powinna być stabilna, kręgosłup wyprostowany a ciało rozluźnione, dlatego najlepiej siedzieć na poduszce medytacyjnej a nie bezpośrednio na ziemi ponieważ w tym drugim przypadku moglibyśmy się garbić, napinać plecy co utrudniło by nam pozostawanie zrelaksowanym i skupionym jak wymagają tego ćwiczenia.

Przyjmowanie właściwej pozycji stanowi punkt wyjścia, fundament ćwiczeń. Samo w sobie stanowi cenne odprężające ćwiczenie.

Zasady przyjmowania i pozostawania we właściwej pozycji pozostają takie same niezależnie od tego czy jest to pozycja siedząca czy stojąca. Podstawą jest tu stabilność, utrzymanie prostego jednak nie usztywnionego kręgosłupa oraz rozluźnienie pleców i głowy.

Aby kręgosłup pozostawał naturalnie wyprostowany cofamy nieco biodra do tyłu po czym możemy delikatnie zakołysać ciałem na boki w przód i w tył aby pozycja kręgosłupa ustabilizowała się a plecy rozluźniły się.

Rozluźniamy ciało od pasa w dół, pozwalamy mu spocząć zupełnie swobodnie, wyobrażając sobie, że nasze ciało wrasta w podłoże. Rozluźniając się skupiamy się na wyobrażeniu wrastania, rozluźniamy brzuch i pozwalamy ugruntować się swojemu ciału.

Ręce kładziemy luźno na udach i zrelaksujemy je. Nie usztywniamy kręgosłupa, tylko jak najbardziej rozluźniamy plecy. Przyciągamy delikatnie podbródek aby głowa pozostała prosta. Zwracamy uwagę aby czubek głowy pozostawał w jednej linii z kręgosłupem.

Pomaga w tym wyobrażanie sobie, że głowa zawieszona jest za punkt na czubku głowy linką sięgającą do nieba, albo że czubek głowy podpira niebo a następnie stopniowe rozluźnienie ciała od czubka głowy aż po nasadę kręgosłupa.

Oddychamy swobodnie pozwalając rozluźniać się ciału – możemy wyobrazić sobie, że ciało od pasa w górę jest bardzo lekkie, lub, że nasz kręgosłup łagodnie się wydłuża. Upewniamy się, że kręgosłup i plecy pozostają rozluźnione. Delikatnie dotykamy językiem środka podniebienia. Usta pozostają zamknięte, lecz nie ściśnięte, oczy półprzymknięte skierowane w dół. Łagodnie przenosimy uwagę do podbrzusza do środka ciężkości ciała ( rejon ten w Chi Kung nazywa się dolnym Tan Tien ) rozluźniając tam umysł oddychamy miękko i łagodnie aż oddech ciała i umysł uspokoją się.

---

---

Możemy przyjmując pozycję zrobić to w ten sposób, że najpierw kierujemy uwagę na punkt wysoko na niebie leżący na przedłużeniu pionowej linii biegnącej z Tan Tien przez punkt na czubku głowy pionowo do góry – co upewni nas o poprawności pozycji. Po czym opuszczamy uwagę wzdłuż tej linii aż spocznie ona w dolnym Tan Tien.

Kiedy nasza uwaga spocznie w Tan Tien oddychamy miękko i łagodnie rozluźniając mięśnie brzucha. Kiedy mięśnie brzucha są rozluźnione a oddech naturalny i spokojny kontynuujemy rozluźnianie się i oddychanie ze skupieniem na Tan Tien dwanaście, dwadzieścia cztery, trzydzieści sześć razy lub dowolną ilość czasu.

Wraz z postępem ćwiczenia, rozluźnianiem oddechu, mięśni brzucha i odprężeniem zaczniemy odczuwać przyjemne ciepło wypełniające Tan Tien co jest oznaką, że Chi zaczyna się tam gromadzić. Towarzyszy temu wzrost spokoju i stabilności świadcząc o poprawnym wykonaniu ćwiczenia. Kiedy przyjmimy poprawną pozycję uspokoiemy umysł i rozluźnimy ciało nie śpiesząc się możemy rozpocząć ćwiczenia. Podsumuję to co napisałem o poprawnej pozycji w punktach:

- skrzyżowane nogi, pozycja stabilna
- prosty lecz nie usztywniony kręgosłup
- cofnięty podbródek, czubek głowy skierowany ku niebu
- język dotyka podniebienia, oczy przymknięte, ręce luźno
- rozluźnienie ciała od czubka głowy aż do nóg
- rozluźnienie brzucha i oddechu
- uwaga łagodnie spoczywa w Tan Tien – spokój i odprężenie

## 1. "Trzymając górę Kuan Len"

Siadamy spokojnie z wyprostowanym kręgosłupem, w poprawnej opisanej wyżej pozycji, rozluźniamy się, patrzymy wprost przed siebie (możemy też zamknąć oczy, aby nie rozpraszać się). Trzymając język przytknięty do podniebienia i uderzamy lekko zębami 36 razy o siebie w wolnym uspokajającym rytmie. Wsłuchujemy się w dźwięk starając się zrelaksować i uspokoić – skupienie sprzyja uspokojeniu. Następnie relaksujemy się nie przełykając śliny aż zbierze się w ustach – czas potrzebny na zebranie śliny wyznacza czas relaksacji. Kiedy w ustach zbierze się ślina przełykamy ją w skupieniu w trzech głośnych łykach przenosząc łagodnie uwagę na dół brzucha w okolicach pępka pomaga nam w tym wyobrażenie, że przełykana ślina tam płynie.

Przeniesienie skupionej uwagi w obszar środka ciężkości ciała położony w okolicach podbrzusza pomaga się uspokoić i ugruntować.

Obszar ten położony wewnątrz ciała nieco poniżej pępka nosi nazwę „dolny Tan Tien” w tym obszarze gromadzi się siła życiowa zwana Chi - aby ją wzbudzić, rozluźniamy ten obszar ciała. Oddychamy brzuchem, cicho, miękko i płynnie. Kiedy pierwotna Chi zostanie pobudzona odczujemy delikatne ciepło rozlewające się w „dolnym Tan Tien”. Czas wyznacza dziewięć do dwunastu wolnych spokojnych oddechów połączonych z rozluźnianiem obszaru dolnej części brzucha.

W ten sposób podążając za uwagą Chi spływa napełniając dolne Tan Tien. Górna część ciała staje się lekka a dolna ukorzenia się - nasze wyciszenie i odprężenie pogłębia się, umysł ulega wzmocnieniu i oczyszczeniu. Ćwiczenie to „uspokaja ogień” a więc nasze emocje i umysł, oraz pobudza pierwotną Chi w Tan Tien. Ponieważ ćwiczenie to szczególnie rozluźnia brzuch polecane jest osobom mającym kłopoty z trawieniem.

W trakcie ćwiczenia powinniśmy być skupieni i jak najlepiej rozluźnić się, kiedy w końcowej jego części oddychamy miękko brzuchem dobrze jest zwrócić uwagę, aby nie pojawiały się tam napięcia, aby nie przyspieszać, ani nie rwać oddechu lecz uczynić go płynnym i naturalnym tak by wspierał naszą relaksację.

W trakcie oddychania dobrze jest zwrócić uwagę na obszar brzucha poniżej pępka, przy oddychaniu brzuchem porusza się on i ważne jest aby nie było tam napięć, lecz aby oddech pomagał go rozluźnić. Dobrze jest zawsze o tym pamiętać kiedy rozluźniamy się z naturalnym przeponowym oddechem wówczas osiągnięcie odprężenia całego ciała staje się znacznie łatwiejsze i przebiega naturalnie. Początkowo może to sprawiać pewne trudności, ale wraz z postępem w ćwiczeniach zauważymy, że obszar ten coraz bardziej się rozluźnia przychodzi nam to coraz bardziej naturalnie.



Kiedy jesteśmy spokojni i odprężeni zakrywamy uszy dłońmi rozkładając palce w wachlarz podobnie jak widać to na powyższym zdjęciu. Następnie układamy palce wskazujące na środkowych i naciskamy aby ześliznęły się uderzając lekko w głowę. Powtarzamy to w wolnym rytmie 24 razy oddychając zupełnie naturalnie.

Skupiamy się na dźwięku uderzeń aby oczyścić i rozjaśnić umysł a także uwolnić od napięć głowę.

Kiedy skończymy wolno opuszczamy ręce kładąc je swobodnie na udach i rozluźniamy się. Oddychamy miękko i swobodnie pogłębiając rozluźnienie szczególnie pozwalamy rozluźnić się naszej głowie. Dajmy sobie na to czas dziewięciu do dwunastu oddechów lub poświęcamy na to tyle czasu ile potrzeba aby głowa rozluźniła się. Po pewnym czasie wyraźnie czujemy jak znikają napięcia w głowie i te odczucia wyznaczają czas ćwiczenia – nie przeciągamy tego nadmiernie ponieważ w kolejnych ćwiczeniach uwolnimy się od pozostałych napięć.

Na zakończenie otwieramy oczy i przez chwilę siedzimy rozluźnieni i nieruchomi skupiając się na wrażeniu rozjaśnienia umysłu.

Prawidłowo wykonane ćwiczenie powinno rozjaśnić nasz umysł, pogłębić spokój i rozluźnienie. Ćwiczenie to powtarzane regularnie może uwolnić nas od bólów głowy, poprawić pamięć i wyostrzyć zmysły.

## 2. "Wstrząśnij podporami nieba"



Siedzimy wyprostowani i spokojni po poprzednim ćwiczeniu. Po chwili kładziemy prawą dłoń zwróconą wnętrzem do dołu na lewej zwróconej wnętrzem do góry - dłonie powyżej pępka, kciuk prawej ręki zwrócony do wewnątrz, a lewej na zewnątrz, wszystkie palce nieznacznie zgięte i rozluźnione. Przenosimy uwagę na rozluźnienie szyi, barków i całej głowy.

Obracamy głowę w lewo i patrzymy za siebie najdalej jak możemy bez stwarzania napięcia, następnie głowa powraca do punktu wyjścia, równocześnie przekreślamy dłonie lekko dotykające się wnętrzami tak, że palce zwrócone są do przodu a dłonie złożone jak do modlitwy – kontynuując ruch obracamy głowę w prawo w synchronizacji z ruchem dłoni aż przybiorą pozycję odwrotną do początkowej - spoglądamy za siebie w prawo.

Obracamy głowę w przeciwnym kierunku koordynując ruch koordynujemy z r obracaniem rąk. Powtarzamy ćwiczenie 24 razy utrzymując prosto rozluźniony tułów pogłębiając spokój i odprężenie - niech ruch będzie płynny, miękki i zharmonizowany z oddechem, niezbyt obszerny aby nie wywoływać napięć. Celem ruchu jest rozluźnienie mięśni szyi, uwolnienie jej od napięć i uspokojenie się. Wydechamy kiedy skręcamy głowę wdychamy kiedy głowa powraca.

W trakcie płynnego ruchu skupmy się na pogłębianiu rozluźnienia mięśni szyi, barków i całej głowy. Kiedy wykonamy określoną liczbę skrętów głowy zatrzymujemy się patrząc na wprost, luźno zaciskamy dłonie w pięści w ten sposób, że oplatamy kciuk pozostałymi palcami i wolno kładziemy je swobodnie na uda. Pozostając przez chwile w tej pozycji staramy się pogłębić spokój i rozluźnienie całego ciała – szczególną uwagę zwracając jednak na rozluźnienie obszaru szyi i głowy.

Pozostajemy odprężeni przez okres dziewięciu do dwunastu oddechów po czym łagodnie przechodzimy do kolejnego ćwiczenia.

Ćwiczenie to podobnie jak poprzednie oczyszcza i rozjaśnia umysł poprzez rozluźnienie obszaru głowy i kanałów Chi zasilających ją. Wpływa ono bardzo korzystnie na cały organizm w Chinach wierzący, że ćwiczenie te odpędza choroby.

### 3. "Podnieś ramiona"



Patrzemy prosto przed siebie pozostając rozluźnieni i spokojni. Wznosimy ręce zaciśnięte w pięści po poprzednim ćwiczeniu przyjmując pozycję taką jakbyśmy wisieli na drążku.

Zwracamy uwagę aby w pozycji nie stwarzać napięć tej pozostać tylko pozostać rozluźnionym najlepiej na ile potrafimy.

Kiedy upewnimy się, że w pozycji nie ma zbędnych napięć skupiamy się na wnętrzu ust o wykonujemy okrężne ruchy językiem masując dziąsła 18 razy w jedną i 18 razy w drugą stronę. Kiedy skończymy ponownie dotykamy językiem środka podniebienia i relaksujemy się przez czas aż ustach zbierze się dużo śliny po czym przełykamy ją w trzech porcjach jak w ćwiczeniu pierwszym.

Po chwili zamykamy oczy i pozostając odprężeni wyobrażamy sobie, że nasze serce jest rozpalone jak pochodnia a płomień stopniowo ogarnia całe nasze ciało.

Utrzymujemy to wyobrażenie relaksując się, przez okres dziewięciu do dwunastu oddechów. Pozwalamy Chi wypłynąć na zewnątrz i swobodnie rozlać się po naszej skórze - możemy wtedy odczuwać przyjemne ciepło wypełniające całe ciało. Łagodnie opuszczamy ręce nie otwierając pięści do pozycji wyjściowej i przez pewien czas pogłębiając rozluźnienie.

Ćwiczenie to wzmacnia zewnętrzną Chi zwiększając odporność na choroby i w tym celu się je poleca. Towarzyszy mu poczucie ciepła na skórze i przyjemne odprężenie, które stabilizuje się kiedy na koniec przez chwilę się odprężamy. Możemy ten okres końcowego odprężenia nieco przedłużyć zanim przejdziemy do kolejnego ćwiczenia skupiając się na tych wrażeniach.

### 4. "Potrzyj dół pleców"

Otwieramy dłonie, stykamy wnętrzami i pocieramy dłonie jedną o drugą w wolnym uspokajającym rytmie, aż staną się gorące.

---

Kładziemy je na plecach w okolicy nerek, kierując kciuki w przód, a pozostałe palce skośnie w dół.

Pocieramy nimi dół pleców po obu stronach kręgosłupa w wolnym uspokajającym rytmie 36 razy lub więcej.



Następnie kładziemy lewą dłoń na udach poniżej pępka, wnętrzem do góry, a prawą na niej, w tej samej pozycji.

Oddychamy łagodnie brzuchem wyobrażając sobie, że płomień w naszym sercu spływa w okolice pępka wypełniając dół brzucha.

Skupiając się na wyobrażeniu płomieni w Tan Tien oddychamy miękko i swobodnie pogłębiając spokój i odprężenie.

Chi podążając za uwagą gromadzi się w tym obszarze możemy to odczuć jako wrażenie przyjemnego ciepła wyrazistość odczuwania tych doznań zależy od spokoju, rozluźnienia i naturalnego miękkiego oddychania (patrz ćwiczenie pierwsze).

Zgodnie z teorią Chińskiej medycyny nerki są siedzibą pierwotnej esencji, którą otrzymujemy od rodziców przy narodzinach i która aktywizowana spływa do dolnego Tan Tien generując pierwotną Chi.

Niezależnie od teorii faktem jest, że to ćwiczenie mocno wpływa na doświadczenie wzrostu Chi w dolnym Tan Tien. Często przy tym ćwiczeniu możemy odczuwać intensywny wzrost ciepła w całym ciele, jednak najintensywniej odczuwalne jest zawsze w tym obszarze.

Na początku ćwiczeń nie należy jednak przejmować się odczuciami lub ich brakiem wspominać o nich tylko dlatego, aby kiedy się pojawią nie wzbudzały niepokoju czy pomieszania u ćwiczących.

Nie należy więc ani obawiać się doznań, ani za nimi gonić tylko spokojnie ćwiczyć. Wracając do tego konkretnego ćwiczenia to Ćwiczenie to wzmacnia Chi i pobudza je w Tan Tien a przez to wzmacnia ciało i ducha przyczyniając się do zachowania zdrowia i wzrostu witalności.

### 5. "Obróć tułów w obie strony"



Bierzemy się pod boki, obracamy lewy bark w przód a prawy do tyłu, a następnie w przeciwną stronę. Wykonujemy ruchy płynnie w wolnym, odprężającym rytmie w synchronizacji z oddechem 36 razy, stopniowo zwiększając wielkość rotacji jednak nie aż tak aby stwarzać napięcie- staramy się pogłębiać spokój i rozluźnienie. Odczuwamy jak energia wznosi się wzdłuż kręgosłupa aż do czubka głowy – możemy odczuć to jako subtelne ciepło wędrujące w górę kręgosłupa docierające do punktu na szczycie głowy, rozluźniając ją i rozjaśniając umysł. Przez chwilę siedzimy oddychając miękko i łagodnie utrzymując uwagę ponad swoją głową i relaksując się tam.

Może nam pomóc wyobrażenie, że płomień z brzucha posuwa się do góry, poprzez przestrzeń między łopatkami dociera do szczytu głowy płonąc ponad nią.

Ćwiczenie to pożywia umysł, wycisza go a regularne powtarzanie rozjaśnia umysł zwiększa koncentrację i poprawia pamięć.

### 6. "Podeprzyj niebo oboma dłońmi"



---

Zwracamy dłonie wnętrzem ku górze, splatamy palce, krawędzie dłoni dotykają ciała. Patrzymy prosto przed siebie pozostając rozluźnionym i skupionym.

Unosimy wolno dłonie najpierw do poziomu klatki piersiowej, a potem odwracając je nad głowę – wnętrza dłoni zwrócone w górę. Następnie powracamy do pozycji wyjściowej opuszczając dłonie tą samą drogą. Powtarzamy ten ruch dziewięć razy wdychając kiedy unosimy dłonie a wydychając kiedy je opuszczamy.

Ćwiczenie to usuwa blokady w środkowym kanale a przez to reguluje przepływ Chi w całym ciele dlatego jest korzystne przy wszelkiego rodzaju kłopotach zdrowotnych, ponadto wzmacnia nerki i pobudza krążenie Chi w całym organizmie jest więc bardzo wszechstronne i użyteczne. Chi wzbudzona w poprzednich ćwiczeniach kieruje się do głównego zbiornika i rozprowadzana jest po całym ciele.

Ważne jest aby wykonując to ćwiczenie nie powodować napięć, tylko skupić się na pogłębianiu odprężenia a wówczas korzyści wynikające z niego będą nieocenione. Po ćwiczeniu dobrze jest przez chwilę spocząć w zupełnym odprężeniu.

Niekiedy oddycha się w tym ćwiczeniu inaczej; wdychamy wznosząc ręce do klatki piersiowej, wydychamy wypychając je ponad głowę, później wdychamy kiedy wracają do poziomu klatki i wydychamy kiedy powracają do pozycji wyjściowej. Możemy sobie wybrać wersję, która jest dla nas bardziej naturalna i wygodna.

## 7. "Pociągnij za palce u nóg obydwoma rękami"



Wyciągamy nogi płasko i wygodnie na podłodze i rozluźniamy się. Dłonie na podłodze po obu stronach ciała. Kciuki dotykają ud, pozostajemy zrelaksowani i skupieni patrząc wprost przed siebie.

Bierzemy naturalny wdech po czym wydychając płynnie i miękko pochylamy się pozostając rozluźnieni i spokojni aż dotkniemy palców stóp oboma rękami. Na wdechu miękko i płynnie pamiętając o rozluźnieniu wracamy do pozycji wyjściowej. Powtarzamy to dwanaście razy w płynnym zrelaksowanym rytmie. Ćwiczenie to rozluźnia ciało i generuje Chi w dolnym Tan Tien wzmacniając zdrowie i witalność. Możemy je odczuć jako narastanie przyjemnego ciepła w tym obszarze.



## 8. "Powolne Przenoszenie Całego Nieba"



Siadamy spokojnie z językiem przytkniętym do podniebienia jak w pierwszym ćwiczeniu. Rozluźniamy się, wyciszamy skupiając uwagę na dolnym Tan Tien.

Oddychamy miękko i naturalnie utrzymując uwagę skupioną na dole brzucha, pogłębiając spokój i odprężenie.

Odczujemy ciepło w Tan Tien, pozwólmy mu stopniowo ogarnąć całe nasze ciało odświeżając je i wzmacniając.

Dajemy sobie czas na odprężenie przez okres kiedy ślina zbierze się w ustach po czym przełykamy ją w trzech głośnych łykach jak w pierwszym ćwiczeniu przenosząc łagodnie uwagę do dolnego Tan Tien. Pogłębiaamy odprężenie i spokój pozwalając umysłowi spocząć w tym miejscu przez pewien czas.

Ćwiczenie uspokaja umysł, sprowadza pierwotną Chi do zbiornika Tan Tien i wyrówna jej przepływ w całym ciele. Medytujemy w ten sposób przez czas kiedy trzy razy dużo śliny zbierze się w naszych ustach - w sumie przełykamy dziewięć razy.

Na zakończenie zupełnie się rozluźniamy i pozostajemy przez kilka minut w tym stanie.

Jest to zamknięcie całego zestawu ćwiczeń, uspokajające wzbudzoną Chi i wzmacniające ochronne Chi w ciele, chroniąc nas przed zewnętrznymi wpływami i rozproszeniem naszej energii.

### Uwagi dotyczące ćwiczeń"

Przede wszystkim powinniśmy dobrze zrelaksować się na początku ćwiczeń i poprzez ćwiczenia pogłębić jak najbardziej, spokój i odprężenie - od tego zależy efektywność naszych ćwiczeń. Ruchy powinny uwalniać nas od napięcia, pogłębiać relaksację, spokój i skupienie. Dlatego powinniśmy wszystko robić w sposób zrelaksowany, obserwując jak reaguje nasze ciało i znaleźć optymalne dla nas tempo, zakres i rytm ruchów – zbyt szybkie ruchy nie uwolnią nas od napięć zbyt wolne również mogą być nie efektywne. To jak z jazdą na rowerze – trzeba to wyczuć.

Im lepiej praktykujemy tym strumień Chi jest mocniejszy a doznania intensywniejsze jednak kiedy ten strumień jest silny niezwykle ważne jest aby go zasymilować i uspokoić na koniec ćwiczeń. Jeśli nie zrobimy tego we właściwy sposób pobudzona Chi może ulec rozproszeniu, dlatego prawidłowe wykonanie końcowej medytacji jest ważne. Nadmiar Chi musimy sprowadzić do Tan Tien i tam wyciszyć ją, uspokoić, zasymilować. Dopiero kiedy wyciszymy się i uspokoiemy możemy przejść do zwykłych aktywności zachowując spokój i energię. Po zakończeniu treningu powinniśmy być wyciszeni, zrelaksowani, spokojni i odświeżeni.

- **Motywy przewodnim tych ćwiczeń jest spokój i odprężenie dobrze jest więc dać sobie czas i wykonywać je spokojnie, wolno starając znaleźć się w nich radość i przyjemność. Dobrze jest zatrzymać się na chwilę po każdym ćwiczeniu, aby pogłębić odprężenie i odczuć jego działanie. Z doświadczenia wiem, że nawet bardzo wolne ćwiczenie nie zajmuje więcej niż 10 – 15 minut i dobrze jest nie skracać tego czasu. Jeśli zestaw ćwiczeń zajmuje nam poniżej dziesięciu minut oznacza to, że wykonujemy ćwiczenia za szybko i dla naszej korzyści dobrze jest zwolnić. Kiedy nabierzemy wprawy w ćwiczeniach stanie się to dla nas zupełnie naturalne i będziemy czuli, kiedy wykonujemy ćwiczenie zbyt szybko.**

Nie musimy wykonywać od razu całego cyklu, możemy skupić się na jednym lub kilku ćwiczeniach i wykonać tylko je jeśli czujemy taką potrzebę lub z jakichś względów nam to odpowiada. Możemy też robić sobie przerwy między ćwiczeniami zachowując spokój i odprężenie. Możemy zatrzymać się w dowolnym momencie ćwiczeń jeśli czujemy, że potrzebujemy pogłębić rozluźnienie. Najbardziej efektywne jest jednak ćwiczenie tej formy jako całości tym bardziej, że i tak nie zajmuje to dużo czasu. Jeśli mamy ochotę możemy cały cykl powtórzyć kilka razy aby pogłębić odprężenie.

Najlepiej jest ćwiczyć przynajmniej dwa razy dziennie wówczas efekty stają się bardziej zauważalne. Idealnie jest zaczynać i kończyć dzień ćwiczeniami wówczas chronią nas one cały czas pozwalając lepiej funkcjonować i zachowywać równowagę a ich efekty kumulują się. Ponieważ ćwiczenie nie zajmuje wiele czasu nic nie stoi na przeszkodzie, aby wykonywać je kilka razy dziennie stosownie do potrzeb wówczas ich efekty przychodzą szybciej i stają się bardziej wyraziste.

Na początku powinniśmy nauczyć się każdego ćwiczenia jedno po drugim aż opanujemy całą formę, następnie ćwiczyć ją zwracając uwagę na poprawność wykonania aż nie będziemy mieli w tym względzie żadnych wątpliwości. Kiedy to nastąpi zaczyna się nasz właściwy trening. Od tego momentu jeśli ćwiczymy dwa razy dziennie dzięki czemu już po tygodniu powinniśmy zacząć odczuwać pozytywne efekty treningu a pełna moc ćwiczeń zazwyczaj bywa osiągnięta po ok. trzech miesiącach regularnej praktyki. W tym czasie ustępuje większość pospolitych dolegliwości, wzrasta nasza odporność na choroby, pojawia się spokój i zrównoważenie, wzrasta wewnętrzna siła i witalność.

Niektórzy znacznie szybciej zaczynają uświadamiać sobie efekty ćwiczeń i doceniają je widząc ich efektywność oraz ich korzystny wpływ na ich funkcjonowanie we wszystkich aspektach – zależy to od zaangażowania i regularności. W pierwszym okresie ćwiczeń powinniśmy je wykonywać bardzo uważnie i pamiętać o nich – później stają się one zupełnie naturalne, zaczynamy je doceniać i sprawiają nam one przyjemność.

W trakcie ćwiczeń mogą pojawiać się różnego rodzaju doznania związane z przepływem Chi zazwyczaj jest to wrażenie przyjemnego odświeżającego ciepła, rozjaśnienia umysłu, poczucie

---

komfortu, wygody i radości. Są to oznaki, że nasz trening przebiega harmonijnie. Niekiedy te odczucia mogą przybierać formę dreszczy, drgania różnych części ciała, różnych odczuć kinestetycznych i wielu innych doznań cielesnych i umysłowych – niekiedy mogą być one odbierane jako nieprzyjemne. Związane jest to z uwalnianiem się od napięć odblokowywaniem kanałów i wyrównywaniem Chi w organizmie. Jeśli pojawiają się jakieś tego typu doznania i odbieramy je jako nieprzyjemne dobrze jest zrelaksować się i skupić na czymś innym dopóki nie przeminą. Z czasem są to tylko przyjemne doznania. Zazwyczaj mocniejsze doznania wiążą się z praktyką ćwiczeń „zewnątrznego eliksiru”, które wytwarzają dużo Chi i zwiększają jej przepływ, przy BADUNJIN zdarzają się rzadziej, ale nie można wykluczyć ich wystąpienia. Kiedy zaczniemy doświadczać i uświadamiać sobie przepływ Chi nie będziemy mieli żadnych problemów z doświadczeniami ponieważ zaczniemy je rozumieć w oparciu o własne doświadczenie a wtedy otworzy się przed nami głębszy poziom naszej praktyki i stanie się ona bardziej efektywna.

W pierwszym etapie praktyki najlepiej jest trzymać się tylko BADUNJIN aby przywrócić równowagę w organizmie, udrożnić kanały i wzmocnić naszą Chi, później stopniowo możemy wprowadzać kolejne ćwiczenia aby zintensyfikować praktykę stosownie do potrzeb jakie odczuwamy w zakresie naszego zdrowia, witalności czy energii. Ćwiczenia „zewnątrznego eliksiru” opisane dalej pomagają zwiększyć efekty lecznicze BADUNJIN, dobrze jest jednak stosować je ostrożnie i z rozwagą przynajmniej dopóki nie rozwiniemy doświadczeń i zrozumienia przepływu Chi. Nie należy nigdy się forsować i męczyć ćwiczeniami, ani w niczym przesadzać mimo, że taka pokusa może się pojawić kiedy zaczniemy doświadczać przyjemnych i fascynujących doznań związanych z przepływem Chi. Przesada do niczego dobrego nie prowadzi i może zablokować nasz postęp.

Regularne ćwiczenie BADUNJIN wystarczy, aby wzmocnić odporność organizmu, a przez to ustrzec się od przeziębień, grypy i różnego rodzaju infekcji. Pomoże nam szybciej wracać do zdrowia, może uwolnić nas od bólu mięśni i stawów, różnego rodzaju problemów z trawieniem i wielu innych dolegliwości. Pozwoli nam zachować witalność kiedy jesteśmy w dobrej formie i przywrócić ją nam kiedy jesteśmy w złej. Może też wzmocnić i rozjaśnić nasz umysł, chronić przed negatywnymi skutkami stresu oraz dać nam wiele innych korzyści kosztem kilkunastu minut dziennie jakie przeznaczymy na regularne ćwiczenia.

BADUNJIN jest kompletnym zestawem i jako taki najlepiej go praktykować. Jego podstawowym zadaniem jest zapewnienie nam zdrowia poprzez rozwinięcie i zrównoważenie Chi w naszym ciele dlatego można ograniczyć się tylko do tego zestawu.

Jak już wspominałem powód dla której ta właśnie forma stała się moją główną praktyką był prozaiczny. Mieszkałem w akademiku i zwyczajnie nie było tam miejsca do swobodnej praktyki innych form, podczas gdy tę formę mogłem praktykować regularnie siedząc na łóżku nie stwarzając zamieszania, poza tym jest ona krótka i jej wykonanie nie zajmuje zbyt wiele czasu więc mogłem ją bez żadnych problemów regularnie praktykować kilka razy dziennie.

Wówczas już po kilku tygodniach regularnej praktyki przekonałem się o jej skuteczności jeśli chodzi o poprawę nastroju i dobre samopoczucie.

Ćwiczyłem je jako całość i uważałem za znakomite ćwiczenia uzupełniające moją praktykę relaksacji stając się jej rozwinięciem i zarazem sprawiającą, że statyczna relaksacja staje się bardziej efektywna. Jestem przekonany, że każdy może osiągnąć równie korzystne efekty.

Istnieje wiele wersji BADUNJIN rozwiniętych przez wieki, każda z nich jest dobra i nie ważne którą z nich się praktykuje, ważne jest natomiast aby je praktykować regularnie i we właściwy sposób. Sprawdzianem są tu odczucia odprężenia, spokoju, przyjemne rozluźnienie ciała i w końcu pojawiające się odczucia przepływu Chi. Podstawowym wrażeniem jest odczuwanie ciepła w Tan Tien oraz poczucie odświeżenia i rzeźkości, które występują jako efekt ćwiczeń. W miarę postępu te wrażenia będą coraz wyraźniejsze a my będziemy się stawali coraz bardziej świadomi przepływu Chi w naszym ciele. Jednak aby rozwinąć Chi musimy rozwinąć spokój, wyciszenie i odprężenie - jeśli będziemy o tym pamiętali postęp będzie następował harmonijnie i sukcesywnie.

Na przestrzeni wieków rozwinęło się wiele odmian tego zestawu. Każda z tych wersji jest równie skuteczna mimo pewnych różnic w sposobie wykonywania form. Dla przykładu zaprezentuję tu niektóre ćwiczenia z innych odmian BADUNJIN, które czasami wprowadzam do swojego treningu. Niekiedy warto przez jakiś czas poćwiczyć inne odmiany aby lepiej zrozumieć zasady i sposób praktykowania tej formy a przez to wypracować swój sposób ćwiczenia oparty na tym zrozumieniu. Mnie osobiście najbardziej odpowiada zaprezentowany tu układ być może dlatego, że był to pierwszy zestaw jakiego się nauczyłem i w takiej formie praktykowałem go przez wiele lat, przekonałem się o jego skuteczności i przyzwyczałem się do niego. Nie wątpię, że inne wersje są równie skuteczne, ale trzymam się tej ponieważ ona mi najbardziej odpowiada i jestem do niej przyzwyczajony. Niektóre ćwiczenia z innych wersji są równie interesujące i mają swoje zalety więc niekiedy również wprowadzam je do swojego treningu jeśli czuję taką potrzebę – wprowadzam je jako ćwiczenia dodatkowe na początku bądź na końcu ćwiczonej przeze mnie wersji. Poniżej dwa z takich ćwiczeń.

Poniższym ćwiczeniem niekiedy poprzedzam cały układ ponieważ pozwala ono dobrze się wyciszyć, drugie pomaga w rozluźnieniu pleców. Używam czasami tego ćwiczenia, kiedy bolą mnie plecy np. po długim siedzeniu przy biurku lub komputerze i uważam, że warto się z nim zapoznać. Trzecie z nich pomaga rozluźnić okolice szyi, barków a nawet głowy.

### 1. "Zamknij oczy i siedź spokojnie"



Zamykamy oczy, relaksujemy się, rozluźniamy i uspokajamy oddech. Kierujemy łagodnie uwagę na splot słoneczny, odczuwamy go i rozluźniamy oddychając cicho i miękko. Utrzymując uwagę na splocie z łagodnym wydechem rozluźniamy ciało i wyciszamy umysł. Szczególnie rozluźniamy okolice splotu kierując rozluźnienie w głąb ciała. Stopniowo uwaga i rozluźnienie przesuwa się w głąb i w dół w stronę dolnego Tan Tien aż w końcu umysł spoczywa tam łagodnie.

Ćwiczenie gasi ogień w środkowym Tan Tien. Gdy ogień wygaśnie staniemy się spokojni, rozluźnieni, wyciszeni a nasz oddech staje się naturalnie płynny, cichy i miękki. Możemy poczuć delikatne ciepło w splocie słonecznym rozlewające się do środka i rozluźniające narządy wewnętrzne. W końcu ciepło spływa wraz z naszą uwagą do dolnego Tan Tien. Wtedy pozwalając spocząć tam naszej uwadze i rozluźniając się możemy medytować w ten sposób dla zdrowia.

Prawidłowo wykonane ćwiczenie sprawia, że jesteśmy spokojni, odświeżeni i wyciszeni a nasze ciało jest przyjemnie zrelaksowane. Dzięki temu będziemy w stanie dostrzegać przepływ Chi. Zachowując ten stan możemy przystąpić do kolejnych ćwiczeń. Dobrze jest dać sobie czas na to ćwiczenie, aż rozluźnienie, spokój i pozytywne wrażenia staną się zupełnie naturalne. Regularnie wykonywane pomoże nam uspokoić się, uwolnić od nerwowości, rozproszenia i rozwinąć wewnętrzną równowagę. Działa ono bardzo korzystnie na narządy wewnętrzne ponieważ powoduje ich rozluźnienie. Pomocne jest przy problemach z układem trawiennym, napięciach i bólach brzucha, poza tym ogólnie korzystnie wpływa na zdrowie. Można dopatrzeć się w nim podobieństw do niektórych ćwiczeń Treningu Autogennego Shultza.

## 2. "Naciśnij głowa do tył i rozluźnij kręgosłup"



Zaplatamy dłonie z tył za głową i dziewięć razy w wolnym rytmie w harmonii z oddechem naciskamy na głowę równocześnie pchając głowę do tył. Nie wkładamy w to dużo siły – robimy to płynnie i łagodnie. Na wydechu pogłęwiamy rozluźnienie.

Następnie kładziemy ręce płasko na udach i odprężamy się, skupiając się na rozluźnieniu pleców. Możemy poczuć tu rozluźnienie i przyjemne ciepło rozlewające się po naszych plecach. Ćwiczenie to pomaga rozluźnić plecy i uwolnić je od napięć. Wolne, płynne, łagodne napinanie i

rozluźnianie mięśni przypomina relaksacyjny masaż usuwający napięcia pleców. Wraz z innymi ćwiczeniami prowadzi ono do złagodzenia i w końcu zaniku bólów pleców, karku i głowy.

### 3. "Kołowrót"

Opuszczamy swobodnie ręce wzdłuż ciała i rozluźniamy się. Po chwili zginamy dłonie w nadgarstkach tak aby wnętrza dłoni ustawione były równoległe do podłogi, palce wyprostowane, złożone razem skierowane do przodu, delikatnie napinamy nadgarstki, rozluźniamy barki i ręce, nie usztywniamy rąk w łokciach, niech pozostaną naturalnie ugięte. Rozpoczynamy wolne krążenie barkami w przód dłonie podążają za ruchem zataczając koła pozostając cały czas ustawione równoległe do podłoża, ręce rozluźnione. Uwaga skierowana na rozluźnienie barków i rąk aż do wnętrza dłoni. Wyobrażamy sobie krąg po którym poruszają się barki i synchronizujemy ruch z wolnym, spokojnym oddechem. Wdychamy kiedy barki wznoszą się od najniższego punktu koła do najwyższego, wydychamy kiedy poruszają się po części koła od najwyższego do najniższego punktu.

Wykonujemy dwanaście takich płynnych ruchów po czym kręcimy barkami dwanaście razy w przeciwnym kierunku skupiając się na rozluźnieniu barków, ale też szyi i całych rąk. Na zakończenie położy swobodnie dłonie na udach i pozwól rozluźnić się szyi, barkom i rękom.

W trakcie tego ćwiczenia może pojawiać się wrażenie ciepła w dłoniach stopniowo odczuwalne w całych rękach i barkach. Poniżej przedstawiam zdjęcia ilustrujące orientacyjnie jak można wykonywać tę formę siedząc na krześle.





Na tym kończę prezentację siedzących ćwiczeń BADUNJIN wydaje mi się, że zawarłem tu wszystko co jest potrzebne do rozpoczęcia efektywnego treningu tych form a przez nie poprawienia sobie, zdrowia samopoczucia, uwolnienia się od napięć stresu i poprawę naszego funkcjonowania na wszystkich polach. Pragnącym uzupełnić i pogłębić swoją wiedzę na ten temat i poznać jego inne formy polecam wspaniałą książkę dr Ying „PA TUAN CHIN” wydaną przez wydawnictwo YYAMA oraz inne jego książki w tym

Teraz przejdę do omawiania najbardziej ekscytujących ćwiczeń, ze względu na intensywność doznań jakie im towarzyszą, ćwiczeń, które moim zdaniem są kluczem do zrozumienia istoty Chi Kung a mianowicie ćwiczeń „zewnątrznego eliksiru” czyli Wei Dan. Jedno z tych ćwiczeń „Przepływ Chi” już poznaliśmy na początku teraz kolej na następne. Jeśli ktoś do tej pory żywił jeszcze jakieś wątpliwości względem Chi Kung opanowując te ćwiczenia może się ich pozbyć ostatecznie zdobywając doświadczenie i wypływające z niego zrozumienie. Co więcej zaczynając te ćwiczenia otwiera przed sobą pole do nowych doświadczeń i wiedzy, którą można wykorzystać na wiele sposobów w różnych aspektach swojego życia odkrywając i poszerzając swoje możliwości o których do tej pory nawet nie wiedział. Dlatego zapraszam do lektury i ćwiczeń, które wprowadzą nas w fascynujący świat doznań związanych z przepływem i kierowaniem Chi.

Strona autora: <http://losal.webpark.pl>