

*Opracowanie:
Krzysztof Ignacy Bułyszko*

Walory rekreacyjne oraz utylitarno-zdrowotne ćwiczeń Qi Gong

na podstawie badań
w zakresie sztuki Qi-Gong



WARSZAWA 8 maja 2011r.

- ❖ **Wstęp**
- ❖ **O QiGongu**
- ❖ **Wypowiedź prof. dr med. Zbigniewa Garnuszewskiego**
- ❖ **QiGong „Osiem Kawalków Brokatu”**
- ❖ **Etapy szkolenia w treningu QiGongu**
- ❖ **Podstawy CHEN**
- ❖ **Anty Aging - QiGong przeciw starzeniu. Płodność.**
- ❖ **Badania medyczne na świecie.**
- ❖ **Literatura, odnośniki.**
- ❖ **Zakończenie, wnioski.**

U podłoża w zasadzie każdego ludzkiego działania, leży poczucie bycia kreatywnym, potrzeba twórczego spełnienia życia. Wiąże się z tym zapewnienie odpowiednich warunków ku temu – zdrowia, sprawności, mądrości i bezpieczeństwa. Można założyć, że Sztuki Walki na przestrzeni rozwoju cywilizacji nie były celem, ale środkiem.

Najwyższym stopniem rozwoju pozycji społecznej w wielu kulturach był – Mędrzec. Jednak by go osiągnąć, wcześniej trzeba było przejść przez etap wojownika. Mędrzec, choć był Mistrzem sztuk walki – nie musiał już walczyć, ponieważ wiedza i umiejętności zdobyte wcześniej umożliwiały spokojne, twórcze życie – bez potrzeby konfrontacji opartej o siłę czy warunki fizyczne. Mędrzec był już teraz Mistrzem zarządzania rzeczywistością.

By jednak ten stan osiągnąć i utrzymać, konieczne były ćwiczenia. Ćwiczenia, które synchronizują i wzmacniają ciało, energię i umysł. Najbardziej znane historycznie systemy treningu to QiGong. Po polsku – po prostu praca z energią. Z QiGongu wyrosły systemy TaiChi. Obecnie na świecie znanych około kilkunastu stylów QiGongu i ponad czterysta odmian TaiChi.

QiGong to prastara, wschodnia metoda uzdrawiania i kierowania siłami witalnymi do różnych celów. Polega na połączeniu ćwiczeń ruchowych, mentalnych i oddechowych. Przeciwdziała chorobom, pomaga odzyskać zdrowie i przedłużyć



życie oraz uzyskiwać świadomą kontrolę nad witalnymi procesami biologicznymi własnego organizmu i otoczenia.

Pierwsze ćwiczenia powstały ok. 10 tysięcy lat temu. Wiele z nich aż do czasów współczesnych było dostępnych tylko



w klasztorach i szkołach rodowych zamkniętych dla ludzi z zewnątrz. Ćwiczenia QiGong, powstały w oparciu o wnikliwe zgłębianie tajemnic natury i doskonalone przez wiele pokoleń, znalazły zastosowanie w wielu dziedzinach życia od medycyny po sztuki walki Kung Fu. Obecnie QiGong jest jedną z wiodących metod stosowanych w profilaktyce i

leczeniu poważnych chorób, zarówno w Chinach i Japonii oraz krajach Europy Zachodniej i USA.

Główne zastosowania QiGong:

1. zachowanie zdrowia – profilaktyka – zmniejsza ryzyko kontuzji
2. leczenie chorób - przyspiesza regenerację
3. zręczność w sztukach walki - chroni przed negatywnymi skutkami uprawiania sportów wyczynowych
4. doskonalenie umysłowe

Można wyróżnić wiele różnych ćwiczeń:

Relaksacyjne, oddechowe, poprawiające kondycję (także płciową), stymulujące system immunologiczny, akupresurę (shiatsu), masaż energetyczny, komplementarne systemy lecznicze, oddziaływania energetyczne (uzdrawianie), techniki ochronne i obronne, medytacje, techniki obrony i ataku.

QiGong dzielimy na dwa rodzaje:

1. Dynamiczny – wolne lub szybkie, ale płynne ruchy łączone są głęboką koncentracją i odpowiednim sposobem oddychania.
2. Statyczny – jw. tylko ćwiczenia wykonywane są w pozycji stojącej, siedzącej lub leżącej.

Badania naukowe dowodzą, że stan emocjonalnego wyciszenia, uzyskiwany podczas ćwiczeń, ma bezpośredni wpływ na fizjologiczne funkcje organów wewnętrznych oraz uaktywnienie niewykorzystanych sił obronnych i procesu samoleczenia organizmu.

Regularne wykonywanie ćwiczeń QiGong pozwala:

Uodpornić się na stres, osiągnąć równowagę psychofizyczną, pozbyć się większości chorób, przedłużyć życie i polepszyć jego jakość, rozwinąć intelekt, kreatywność oraz intuicję, uzyskać lepszy kontakt z otaczającym nas światem i ludźmi.

Ćwiczenia QiGong są bardzo proste, mogą być wykonywane przez osoby w każdym wieku, nie wymagają dobrej kondycji fizycznej, nie męczą.

Jest to jedyny rodzaj ćwiczeń dla każdego!



Elementy treningu:

Do In. System prostych ćwiczeń i akupresury połączony z prawidłowym oddychaniem, do codziennego stosowania dla każdego i w każdych warunkach.

„Dziewięć tajemnych dźwięków” QiGong Złotego Smoka. Unikalny system leczniczy, łączący ruch, oddychanie i pracę mentalną. Liczy sobie ok. 5500 lat! Do niedawna utrzymywany był w tajemnicy i dostępny jedynie Mistrzom oraz wybranym uczniom. Obecnie znalazł szerokie zastosowanie terapeutyczne, posiada bowiem silny wpływ na system immunologiczny. Wzmacnia i reguluje przepływ energii w ciele. Poszczególne ćwiczenia usprawniają pracę wątroby, serca, śledziony, płuc i nerek. Korzystnie wpływa na kręgosłup i reguluje przemianę materii.

Refleksje prof. dr med. Zbigniewa Garnuszewskiego nt. QiGongu –
założyciela Warszawskiego Centrum Akupunktury,
propagatora naturalnych metod leczniczych.

Moje spotkania z Qi-Gong

Powszechnie wiadomo, że obok medycyny konwencjonalnej, a więc naukowej, istnieje medycyna tradycyjna. Należy odnosić się do niej z szacunkiem, gdyż z niej właśnie wywodzi się medycyna współczesna. Dawna medycyna opierała się na spostrzeżeniach i doświadczeniach wielu pokoleń ludzi zajmujących się leczeniem. Naturalne metody leczenia, stosowane na dużą skalę przez całe stulecia, zostały w początku XX w. odsunięte przez medycynę naukową na dalszy plan. W ostatnich latach jednak, pomimo stałego postępu medycyny w zakresie diagnostyki i terapii, sytuacja ta uległa zmianie. Pacjenci chętnie wracają do naturalnych metod leczenia, które odznaczają się często dużą skutecznością terapeutyczną.

Z naturalnych metod profilaktycznych i leczniczych coraz większym zainteresowaniem oraz respektem cieszy się „Medyczny Qigong”, metoda znana i uprawiana w Chinach od ponad trzech tysięcy lat. Odznacza się ona, obok właściwości relaksacyjnych i regenerujących, także wyraźną skutecznością leczniczą. Ćwiczenia Qigong przez całe wieki zapewniały mieszkańcom Chin dobrą kondycję fizyczną i psychiczną. Obok właściwości profilaktycznych poprawiały stan zdrowia osób chorych i niejednokrotnie doprowadzały do wyleczenia.

Według tradycyjnej medycyny chińskiej podstawowym warunkiem odzyskania zdrowia jest przywrócenie sprawnego krążenia energii Qi w kanałach energetycznych (meridianach). Umiejętne stosowanie ćwiczeń Qigong przywraca prawidłową cyrkulację Qi i stwarza warunki niezbędne do odzyskania zdrowia.

Zapotrzebowanie na Qigong jest duże, gdyż wzrastające tempo życia i bezpardonowa walka o byt doprowadzają człowieka cywilizacji zachodniej do stanu wyczerpania nerwowego i narastającego konfliktu z otoczeniem.

Ludzie ratują się kawą, paleniem papierosów, nadużywają leków i alkoholu, a nawet sięgają po narkotyki. Napięcie utrzymujące się długi czas sprowadza choroby psychosomatyczne, takie jak nadciśnienie tętnicze, owrzodzenie żołądka, zaburzenia rytmu serca, cukrzyca itd. Medyczny Qigong jest w stanie wpłynąć korzystnie zarówno na choroby zakwalifikowane jako psychosomatyczne, jak i organiczne, zwłaszcza iż istnieją specjalne układy ćwiczeń ukierunkowane na leczenie poszczególnych narządów.

W czasie moich kolejnych pobytów w Chinach w latach 1982-1992 uczestniczyłem w wielu pokazach i ćwiczeniach Qigong. Zdecydowanym zwolennikiem Medycznego Qigong zostałem po zapoznaniu się z wynikami badań klinicznych. Postanowiłem więc propagować i popierać metody Medycznego Qigong w Europie.

Prof. dr med. Zbigniew Garnuszewski

Osiem Kawalków Brokatu (Ba Duan Jin).

Jest to jeden z najbardziej znanych, a jednocześnie najłatwiejszych zestawów ćwiczeń Qi-Gong. Opublikowanie tego właśnie zestawu w pierwszej kolejności zostało podyktowane kilkoma względami:

1. Teoria i metody treningu są tutaj najłatwiejsze do opanowania i zrozumienia. Zatem jest to najlepszy zestaw dla początkujących.
2. Regularne ćwiczenie przynosi zauważalną poprawę zdrowia już po kilku miesiącach.
3. Zestaw może być ćwiczony przez wszystkich: starych i młodych, chorych i zdrowych.
4. Daje on dobre zrozumienie teoretycznych podstaw Qi-Gong, tak więc stanowić może wprowadzenie do metod bardziej zaawansowanych.

Osiem Kawalków Brokatu to zestaw ośmiu prostych ćwiczeń Qigong pomagających zachować zdrowie, zwiększyć zasoby energii, czy też przyspieszyć powrót do zdrowia po chorobie. Poprzez wykonywanie tych delikatnych rozciągających ruchów ciało rozluźnia się, poprawie ulega krążenie krwi i Qi oraz wzmacniane zostają organy wewnętrzne.

Zaletą tych ćwiczeń jest ich prostota, wysoka efektywność oraz to, że do praktyki nie potrzebujemy żadnego specjalistycznego wyposażenia ani zbyt dużo przestrzeni. Są naturalne i łagodne dzięki czemu praktykować je mogą osoby w każdym wieku i o różnej sprawności fizycznej. Oprócz poprawy krążenia Qi i krwi wzmacniają one również ciało fizyczne.

Historia Ośmiu Kawalków Brokatu

Osiem Kawalków Brokatu zostało opracowanych przez marszałka Yue Fei żyjącego w czasach panowania Południowej dynastii Song (1127 -1279 n.e.) celem poprawy zdrowia jego żołnierzy. Od tego czasu stał się jednym z najpopularniejszych ćwiczeń na dalekim wschodzie [i nie tylko].

Jak wieść niesie, początkowo cały zestaw składał się z dwunastu Kawalków, jednakże po przeszło ośmiuset latach przekazu z pokolenia na pokolenie uległ skróceniu do ośmiu. Yue Fei uważany jest nie tylko za twórcę Ośmiu Kawalków Brokatu, lecz także dwóch stylów wojennych: Szponów Orła (styl zewnętrzny) i Hsing I (styl wewnętrzny). Uznaje się go za jednego z najmądrzejszych i najdzielniejszych bohaterów w historii Chin, a z przejawami głębokiego szacunku dla tej postaci spotkać się można nawet dzisiaj.

Dzięki doświadczeniu nabytemu w trakcie wieloletnich treningów, bazując na doświadczeniach z Jogi hinduskiej, uzupełniłem ćwiczenia „Kawalków Brokatu” o następne dwa elementy (trataka). Elementy te wzmacniają - tak współcześnie zmęczony przez różnego rodzaju promienniki – system wzrokowy.

Praktyka QiGong (polegająca na pracy z Qi, energią wewnętrzną ciała) może nie tylko pomóc w utrzymaniu dobrego zdrowia i równowagi psychicznej, ale również wyleczyć wiele chorób bez uciekania się do lekarstw. Krążenie Qi jest pobudzane i regulowane przez medytację statyczną lub medytację w ruchu. Obydwie te metody należą do QiGong.

Regularne ćwiczenie stopniowo wycisza i uspokaja umysł, a ćwiczący odczuwa głębszą równowagę. Najważniejszą jednak korzyścią, płynącą z regularnego praktykowania QiGong jest odkrycie wewnętrznego świata energii ludzkiego ciała. Poprzez odczuwanie i badanie swych wewnętrznych doświadczeń zaczynasz rozumieć siebie nie tylko od strony fizycznej, ale również mentalnej. Ta studiowana na dalekim wschodzie od kilku tysięcy lat nauka wsłuchiwania się we własne wnętrze jest z reguły ignorowana przez świat zachodni. A jednak, dla dzisiejszego, zabieganego i sfrustrowanego społeczeństwa ten właśnie rodzaj treningu jest szczególnie ważny. Mentalny spokój i wyciszenie, które zawdzięczać możesz QiGong, pomagają lepiej się odprężyć i cieszyć swoją codzienną pracą. Być może znajdziesz w tym ćwiczeniu prawdziwe szczęście.

Każdy wykonywany ruch powstał jako imitacja naturalnych, instynktownych reakcji i działań podejmowanych przez ludzi odczuwających pewien dyskomfort, lub po prostu ból (tj. sygnał płynący z ciała do mózgu, informujący o utracie równowagi energetycznej Qi). Jako przykład może nam posłużyć podnoszenie prawej ręki w celu uwolnienia od napięć lub nieprzyjemnego ucisku w rejonie wątroby spowodowanego jej uszkodzeniem, albo niestrawnym pożywieniem. Innym przykładem niech będzie nagła konieczność zgięcia się w pasie i wykorzystania mięśni pleców do masażu i poprawy krążenia w nerkach. Zazwyczaj bowiem jest tak, że brak reakcji na niepokojące sygnały może doprowadzić do powstania poważnego uszkodzenia.

Wiele zdrowotnych ćwiczeń QiGong, oparty jest na teorii przedstawionej w Ośmiu Kawałkach Brokatu (Ba Duan Jin,). Słowo brokat wzięło się stąd, że materiał ten służy do wyrobu pięknej, lśniącej szaty. Kiedy praktykujesz Qi-Gong regularnie i we właściwy sposób, przyoblekasz swe ciało w emanującą niezwykłym blaskiem siłę życiową.

Koncepcja Qigong jest na Zachodzie wciąż czymś nowym. W gruncie rzeczy, ta licząca sobie przeszło 4000 lat wiedza medyczna nie była znana powszechnie zachodniemu światu do 1973 roku, kiedy prezydent Nixon złożył wizytę w Chinach.

Wiele spośród wschodnich sztuk walki powstało w buddyjskich lub taoistycznych klasztorach z zamiarem kultywowania samodyscypliny i moralności. Kiedy dotarły one na Zachód, położono tam nacisk na brutalną acz podniecającą walkę oraz techniki nastawione na rozwój mięśni. Całkowicie zignorowano ich wewnętrzne aspekty, tj. samodoskonalenie i rozwój duchowy.

Wielu chińskich mistrzów nie-medycznego Qigong demonstrują tajemnicze, z pogranicza niemalże zabobonu moce Qigong, i głoszą przy tym, że jest to prawdziwy Qigong. Sztuka medyczna Qigong ma swoje korzenie w naukowych i logicznych analizach dokonywanych przez wiele tysięcy lat. Są to tysiące lat doświadczeń na polu leczenia chorób i dbania o zachowanie zdrowia. Mamy zatem do czynienia z tradycyjną medycyną z prawdziwego zdarzenia, a jej skuteczność potwierdza historia ludzkości. Szczególnie ważne, wręcz unikalne w praktyce Qigong są nie tyle osiągnięcia w dziedzinie zachowania w dobrym zdrowiu ludzkiego ciała, a właśnie zwrócenie baczonej uwagi na zdrowie mentalne, wewnętrzną stronę człowieka, która wiąże się z utrzymywaniem umysłu w stanie medytacji. Ten element był zawsze pomijany w medycynie zachodniej.

Jako pomoc merytoryczna, polecana jest książka autorstwa Tadeusza Gackiego (Tychy) – „8Kawałków Brokatu”.

ETAPY SZKOLENIA W TRENINGU QiGongu

Spadkobierca stylu Chen Tai Chi mistrz Chen Xiao Wang rozmawiając z sifu Howardem Choy o treningu QiGongu użył obrazowego porównania, że z treningiem QiGongu jest tak samo jak z nauką chodzenia. Najpierw uczymy się raczkować, potem chodzić a w końcu biegać. Proces uczenia się Qi-Gongu polega na stopniowym doskonaleniu umiejętności, począwszy od opanowania podstawowych zasad i dopiero na ich bazie można wykonywać bardziej zaawansowane techniki. Zanim jednak doprowadzimy umiejętności kolejnych poziomów zaawansowania do mistrzostwa, droga jaką będziemy musieli przebyć, wymagać będzie wiele cierpliwości i wytrwałości.

Postępy w poznaniu Qi-Gongu nie zależą od ilości wyuczonych form, ale od zrozumienia i przyswojenia oraz umiejętności zastosowania w praktyce zasad Qi-Gongu. Nie ma tu znaczenia, który ze stylów Qi-Gongu się uprawia ani też czy pozycje podczas wykonywania formy są niskie czy wysokie. Ważna jest natomiast umiejętność skupiania Chi, Qi i przemieszczania jej do każdej części ciała, i choć ruchy będą wyglądać miękko, będą pełne siły, zachowanie będzie swobodne, ale pełne gotowości.

Mistrz Chen twierdzi, że istnieje pięć stopni zaawansowania w treningu Qi-Gongu. Każdy z nich ma swój własny cel i odpowiednie metody treningowe. Wiedząc to można

samemu ocenić na jakim jest się poziomie zaawansowania i jaką pracę należy jeszcze włożyć w doskonalenie swoich umiejętności.

STOPIEŃ 1

PRAWIDŁOWE WYKONYWANIE FORMY I PRZYJMOWANIE WŁAŚCIWYCH POSTAW

Rozpoczynając naukę formy Qi-Gongu należy skoncentrować się na prawidłowym wykonywaniu ruchów i postaw. Przyjmowanie właściwych postaw jest konieczne, aby energia wewnętrzna Chi mogła krążyć we właściwy sposób. Zapewne na początku ruchy będą wykonywane kanciasto, w oderwaniu od siebie, ale jest to normalne dla początkujących. Ćwicząc wytrwale, stopniowo ruchy będą się stawać coraz bardziej prawidłowe. Na tym poziomie umiejętności używa się ruchu do wytwarzania Chi. Systematycznie ćwicząc, można będzie wykonując niektóre ruchy odczuwać przepływ Chi. Aby Chi mogła krążyć we właściwy sposób, konieczne jest zachowanie pewnych zasad. A mianowicie, należy trzymać tułów prosto, głowę w taki sposób jakby była zawieszona, barki i klatka piersiowa powinny być rozluźnione, talia luźna i kolana zgięte. Wówczas Chi może zakorzenić się w "Dan Tien". Jest rzeczą normalną, że początkowo będzie to sprawiać wiele kłopotu, ale jeśli stopniowo będzie się korygować rozluźnienie ciała, pozycje i ruchy, można będzie po pewnym czasie prawidłowo wykonywać ruchy formy.

Na tym poziomie nie zaleca się ćwiczyć ani sparingu ani pchających dłoni. Dlaczego? Ponieważ na tym etapie umiejętności ćwiczącego można porównać do słupa wkopanego płytko w ziemię i pozbawionego odpowiedniej postawy. W związku z tym można go łatwiej przewrócić. Wynika to z tego, że u ćwiczącego jest za dużo Yang a za mało Yin - poziom ten jest określany słowami: być w "jednej części Yin a w dziewięciu Yang".

STOPIEŃ 2

ODCZUWANIE PRZEPLÝWU CHI

Opanowawszy do perfekcji umiejętności związane z nauką zewnętrznego wyglądu i postaw formy należy rozpocząć pracę nad wyeliminowaniem niedociągnięć związanych z ruchami ciała, przepływem Chi oraz właściwą postawą. Tak, aby wewnętrzna energia Chi mogła płynąć bez przeszkód i aby można było zacząć ją odczuwać.

Formę należy ćwiczyć w taki sposób, aby ruchy były bardziej płynne i spokojne, zaś ciało poruszało się na jednym poziomie. Należy też pamiętać o zachowaniu właściwej postawy. W tym miejscu należy podkreślić niezwykle ważną rzecz, a mianowicie na tym poziomie umiejętności można jeszcze nie odczuwać żadnych oznak robienia postępów. Czasami zdarza się odczuwać przepływ energii a czasami nie. Trenując formę będzie można wyrażać energię w uderzeniu (Fa Jing), natomiast w przypadku pchających dłoni nic takiego nie będzie występowało.

Na tym etapie treningu bardzo ważną rzeczą jest własna determinacja i wytrwałość. To co powinno się robić, to sprawdzić czy prawidłowo wykonuje się formę, zgodnie z podstawowymi zasadami. Należy starać się wykonywać ruch całym ciałem jako jednością, zgodnie z klasycznymi zasadami Tai Chi: "kiedy jedna część ciała porusza się, porusza się całe ciało", "nie ma ani nadmiaru ani niedoboru w ruchu", "ruchy i przemiany (Yin-Yang) są płynne i naturalne".

Chi zaczyna więc krążyć w organizmie i Qi-Gong staje się coraz bardziej interesujące dla ćwiczącego i tych, którzy go obserwują. Zanim to jednak nastąpi, to pomimo odczuwania Chi, nie będzie można jej jeszcze ukierunkować. Jakie są tego powody? Po pierwsze energia Chi jest wówczas jeszcze nieuporządkowana, a postawa nie jest w pełni prawidłowa. Po drugie, forma jest często wykonywana albo zbyt szybko (tak, że następuje utrata płynności ruchów) albo zbyt wolno (wtedy ruchy są oddzielone od siebie). Czasami też starając się rozluźnić klatkę piersiową możemy spowodować, że stanie się zbyt zapadnięta. Chcąc aby talia była elastyczna, powodujemy, że staje się

zbyt rozluźniona. Może się też zdarzyć, że pośladki są wypychane za bardzo do tyłu, zaś klatka piersiowa za bardzo do przodu.

Skorygowanie postawy można natomiast osiągnąć poprzez lepszą koordynację i wyeliminowanie błędów tak, aby móc uzyskać wewnętrzną i zewnętrzną jedność. Wewnętrzna jedność oznacza, że serce jednoczy się z umysłem, Chi z siłą, ścięgna z kośćmi. Natomiast pod terminem zewnętrzna jedność ma się na myśli to, że dłoń jest skoordynowana ze stopą, łokieć z kolanem, a bark z biodrem. Ma to miejsce wówczas, gdy wewnątrz jest zjednoczone z tym co na zewnątrz. gdy otwarcie jest zawarte wewnątrz zamknięcia, a zamknięcie wewnątrz otwarcia.

Ćwiczenie formy i pchających dłoni wymagają tych samych umiejętności. Jeśli istnieją problemy w ćwiczeniu pchających dłoni, pojawiają się one również przy wykonywaniu formy.

Na omawianym etapie nauki Qi-Gongu bardzo ważne są ćwiczenia Chan Ssu-Chin ("rozwijania jedwabnego kokonu"). W każdym ruchu formy należy używać właśnie tej techniki. Cytując klasykę Qi-Gongu: "w technice rozwijania jedwabnego kokonu, Chi ma swoje źródło w talii, przenika wszędzie i wszędzie jest obecne". Aby we właściwy sposób wykonać technikę Chan Ssu-Chin należy najpierw rozluźnić klatkę piersiową, uelastycznić talię, zgiąć kolana. Dłoń prowadzi łokieć, łokieć bark, a bark prowadzi talię. W cyklu odwrotnym talia aktywuje bark, bark łokieć, a łokieć dłoń. Biorąc pod uwagę górną część ciała nadgarstek jest skoordynowany z ruchem tułowia, natomiast w dolnej części ciała - kostki powodują ruch nóg.

Używając obrazowego porównania, ciało człowieka można porównać do drzewa - nogi są jego korzeniami, tułów - jego pniem, ramiona i palce są gałęziami i liśćmi. Chi krąży od korzeni poprzez pień i gałęzie do liści, po czym powraca tą samą drogą do korzeni.

Można mieć więc problemy z osiągnięciem perfekcyjnej koordynacji ruchów. Przeciwnik będzie mógł wykorzystać tą słabość. Można też mieć trudności z użyciem siły i stosować jej zbyt mało lub zbyt dużo. Można też nie umieć jeszcze odpowiednio obniżyć swojej energii. Często występować będzie tendencja do przeciwstawiania się siłą sile przeciwnika. Ten poziom umiejętności jest określany: "być w dwóch częściach Yin a w ośmiu Yang".

STOPIEŃ 3

POŁĄCZENIE CIAŁA I UMYŚLU

(OD DUŻEGO DO ŚREDNIEGO KOŁA)

Koło oznacza nie tylko ruch dłoni i stóp, ale odnosi się również do ruchu energii wewnętrznej. Rozpoczynamy wykonując najpierw ruchy po dużym kole. Dzięki temu można łatwiej odczuwać Chi i rozwijać swoją wrażliwość. W klasyce Qi-Gongu napisano: "gdzie idzie umysł, tam idzie Chi a ciało podąża za nim". Na tym poziomie należy nauczyć się używać umysłu, mając dobre zrozumienie Chi uczymy się nie stosować siły przeciwko sile przeciwnika. Ruchy stają się teraz lekkie i można opuszczać Chi bez bycia sztywnym. Wykonuje się ruchy tak, aby na zewnątrz wyglądały miękko a wewnątrz były twarde. W klasyce określone jest to jako "twardość wewnątrz miękkości".

Dzięki właściwej koordynacji ruchów ciała można wyeliminować większość złych nawyków. Tylko wtedy Chi będzie płynąć bez przeszkód, gdy ciało i umysł będą jednością. Oddychanie musi być naturalne i skoordynowane z ruchami (jest to szczególnie ważne gdy ruchy są skomplikowane oraz również jeśli są wykonywane szybko). Uzyskuje się wtedy podstawowe zrozumienie koordynacji wewnętrznego ruchu Chi z ruchem zewnętrznym.

W tym momencie konieczna jest dobra znajomość praktycznego zastosowania ruchów z formy w walce. Wymaga to o wiele częstszego wykonywania ćwiczeń pchających dłoni

niż to ma miejsce w drugim etapie zaawansowania. Wymagane jest też doskonalenie techniki i koordynowanie postaw. Należy starać się zrozumieć jak wyrażać swoją Jin, jak zmieniać przepływ energii, jak zwiększać swoją energię wewnętrzną.

Zaczynamy w tym momencie rozumieć co dokładnie oznacza termin "prawidłowa postawa". Stajemy się na tyle mocni, że możemy rozpocząć ćwiczenia z bronią (mieczem, szablą, włócznią, kijem). Mniej trudności będzie sprawiało wykonywanie energicznych ruchów.

Jednakowoż energia Chi będzie jeszcze względnie słaba, a koordynacja ciała z umysłem niedoskonała. Będzie to szczególnie widoczne, gdy ćwiczy się pchające dłonie z osobą której umiejętności są większe. Wówczas odczuwa się, że ilość własnej energii nie jest wystarczająca i można utracić zarówno równowagę jak i koordynację ciała z umysłem. Jednym słowem umiejętności nie są jeszcze pełne.

Ten poziom zaawansowania określa się terminem: "trzy części Yin i siedem części Yang".

STOPIEŃ 4 OD ŚREDNIEGO DO MAŁEGO KOŁA

Jest to już zaawansowany stopień w treningu Qi-Gongu i Tai Chi. Na tym poziomie zastosowania ruchów z formy w walce są niezwykle ważnym aspektem treningu. Należy jednocześnie ćwiczyć krążenie energii wewnętrznej Chi. Równie ważnym elementem treningu jest umiejętność skoordynowania oddechu, ruchu i praktycznego zastosowania ruchu w walce. Wszystkie ruchy powinny być wykonane w sposób ciągły i nie powinno być w nich, jak to jest napisane w klasyce: "żadnego niedoboru, żadnego nadmiaru". Chi powinno przenikać całe ciało.

Metoda treningowa jest w zasadzie taka sama jak w przypadku stopnia 3. Z tym oczywiście wyjątkiem, że zakres wykonywanych ruchów jest mniejszy.

Wewnętrzne Jin będzie silniejsze dzięki czemu posiadzie się umiejętność ataku i obrony w tym samym momencie. Będzie to możliwe dzięki skoordynowaniu umysłu i Chi. Chi będzie podążało tam, gdzie się je skieruje. Teraz już będzie trudno zostać pokonanym w ćwiczeniu pchających dłoni, postawa jest bowiem stabilna i umie się odchyłać energię przeciwnika niewielkim ruchem ciała. Będzie się także posiadało umiejętność zmiany wielkości i kierunku stosowanej energii w rytm zmian energii przeciwnika.

Posiadzie się umiejętność poznania zamiaru przeciwnika zanim on wykona jakikolwiek ruch, ponieważ Chi jest jednością z ruchem ciała. Ekspresja energii i atak są dokładne i bez kłopotu znajduje się słaby punkt w obronie przeciwnika. Wówczas jest się już kompletnym artystą sztuki walki.

Ten stopień umiejętności określa się jako "cztery części Yin i sześć części Yang".

STOPIEŃ 5 OD MAŁEGO KOŁA DO STANU BEZ RUCHU

W klasyce stan ten jest określany słowami "przemiana od formy do stanu bez formy".

Ruch jest pełen życia i skoordynowany. Wewnętrzne Jin jest całkowite, poszukuje się doskonałości wewnątrz doskonałości. Przemiany wewnątrz ruchu zachodzą bez końca, bez uzewnętrzniania energii.

Twardość i miękkość stają się jednością, będąc rozluźnionym jest się jednocześnie czujnym i w każdym momencie gotowym do działania. Można bronić się lub atakować i potrafi się przekazywać energię każdą częścią ciała.

Ten stopień zaawansowania jest określany słowami "pięć części Yin i pięć części Yang" perfekcyjna równowaga.

Umysł jest wtedy spokojny i cichy i jeśli nawet zostanie się niespodziewanie zaatakowanym, zareaguje się we właściwy sposób. Zostało więc osiągnięte mistrzostwo ciała i umysłu. Nie ma ograniczeń dla dalszego rozwoju Qi-Gongu i Tai Chi. Ostateczny cel wydaje się być w zasięgu ręki.

POSŁOWIE

Na koniec Mistrz Chen Xiao Wang powiedział, że te pięć stopni umiejętności można porównać do mapy drogowej. Jeżeli się zagubiłeś i nie wiesz co robić, musisz najpierw znaleźć swoje miejsce, w którym się znajdujesz i nakreślić drogę do osiągnięcia celu.

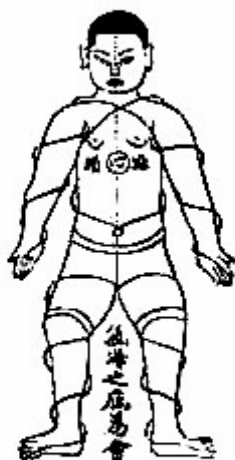
Odczuwaj radość w podróży pełnej wielu odkryć.

Na podstawie skryptu Howarda Choy pt. "Tai Chi Chuan for Health and Selfdefence"

PODSTAWY CHEN

Gdybyśmy chcieli w skrócie zdefiniować Qi-Gong można powiedzieć, że jest to sztuka, w której ruchy oparte są na zasadzie spiralnego krążenia energii qi oraz płynnych przemianach yin i yang generowanych poprzez ruchy centrum - dantian.

圖而正其身人



起大指手氣定足
手一齊合住此時方

Brzmi to prosto, ale rozumienie tego, odczuwanie całym ciałem w każdym momencie ruchu, to praca na dziesiątki lat. Zanim zaczniemy rozpatrywać ruch i przemiany energii, musimy dobrze rozumieć strukturę ustawienia ciała.

Ustawianie głowy, pleców, bioder, talii, klatki piersiowej, kolan, stóp ma kapitalne znaczenie dla swobodnego przepływu qi i połączenia w jedność całego ciała. Dlatego nad strukturą postawy pracujemy cały czas, nie jest to tylko praktyka dla początkujących. Można powiedzieć, że każdy błąd wynika lub prowadzi do złego ustawiania i zablokowania energii w większym lub mniejszym stopniu, co z kolei skutkuje osłabieniem równowagi i siły naszych technik. Mając prawidłową postawę możemy w pełni wykorzystać potencjał ruchów naszego ciała. W niniejszym opracowaniu chcę przyrzeć się właśnie zasadom ruchu i przemianom yin-yang z niego wynikającym.

Jedną z zasad Qi-Gongu jest - gdy się poruszamy, porusza się całe ciało razem, nie znaczy to, że wszystkie części ciała poruszają się jednocześnie, ale że są ze sobą powiązane. Rozłóżmy ruch na elementy podstawowe.

Najpierw ruch w obrębie ramion i dłoni, przy nieruchomej pozycji naturalnej (stopy równoległe na szerokość ramion). Ramiona możemy wznosić do góry i na dół, rozszerzać i zamykać oraz przekreślać na zewnątrz i do środka. Trzy rodzaje ruchu. Oczywiście ruch jest przestrzenny nie płaski, czyli ruch odbywa się też w płaszczyźnie od ciała i do ciała.

Chociaż poruszamy ramionami, jednak ruch generowany przez delikatne ruchy dantian i powiązanych z nim talii i bioder, przenosi się też na kręgosłup. Praktycznie, mimo że stoimy nieruchomo, w ruch zaangażowane jest całe ciało.

Jak tu wyglądają przemiany yin i yang. Na pierwszy rzut oka można powiedzieć, że wznoszenie, rozszerzanie i przekręcanie dłoni na zewnątrz jest fazą yang a ruchy przeciwne, fazą yin. Ale jest to powierzchowne stwierdzenie. Bardzo często ruch ramion w dół wydobywa energię na zewnątrz, a ruch do góry, sprowadza qi do centrum. Np. w rozpoczęciu formy, wznoszenie ramion transportuje qi do pleców, opuszczanie przenosi ją do nadgarstków i dłoni; dopiero rozluźnienie nadgarstków uwalnia qi do dantian.

Inny przykład można znaleźć w formie "spokojne wiązanie pasa". Po rozszerzeniu rąk, następuje zamknięcie i jedna dłoń opada, a druga się wznosi i obie są w fazie yin. Więc ruch do góry czy na zewnątrz wcale nie musi oznaczać fazy yang.

人 身 體 結 帶 而 圖



Generalnie możemy przyjąć jedno dość proste kryterium rozróżniania fazy yin i yang: przekręcanie dłoni na zewnątrz z jednoczesnym rozszerzaniem łokci, wydobywa energię na zewnątrz i stanowi fazę yang, a przekręcanie dłoni do środka z jednoczesnym rozluźnianiem ramion (łokcie zbliżają się do ciała) powoduje spływanie energii do centrum, do dantian i jest to faza yin.

Jest to też ściśle związane z ruchem talii i dantian. Gdy stoimy równo, bez zmiany ciężaru i skrętów ciała, dantian krąży w płaszczyźnie prostopadłej do linii bioder, wg. drugiej zasady ruchu. Ruch lekko w tył wydobywa qi do pleców, ruch do przodu przesuwa ją dalej do ramion i dłoni. W rzeczywistości ruchy dantian są bardziej złożone, może się ono rozszerzać równocześnie na dwa boki, spręzać do środka kierując siłę na zewnątrz w bok, w przód lub do tyłu.

Wracając do naszych trzech podstawowych ruchów, połączenie ich w jeden układ daje bardzo czytelny obraz przemian yin i yang. Połączenie wznoszenia, rozszerzania i równocześnie przekręcania ramion na zewnątrz, to pełny ruch yang, odkręcenie nadgarstków do środka połączone z rozluźnieniem, opadaniem i zamykaniem ramion, daje pełny ruch yin. Zewnętrznie jest to krążenie ramion od siebie, z fazą yang na wysokości barków i fazą yin na wysokości podbrzusza. Krążenie odwrotne łączy się z przemiana yang w yin na wysokości pasa i yin w yang w obrębie klatki piersiowej. Te dwa krążenia zawierają w sobie podstawowe przemiany yin i yang, które występują w większości ruchów formy.

Gdy rozszerzymy je na inne kombinacje składające się z krążenia obu rąk razem lub na przemian, do środka lub na zewnątrz otrzymamy osiem podstawowych układów rąk opartych na tych samych przemianach yin i yang. Dolne yang zamienia się w górne yin, a górne yin w dolne yang i odwrotnie. Łącząc te ruchy ze zmianą ciężaru ciała i skrętami talii, otrzymamy pełny opis większości ruchów w formie chen Qi-Gong.

Na tych ruchach oparta jest zasada spiralnego ruchu energii jedwabnego kokonu, tzw. chansijing. W słynnej książce Chen Xina opisującej tę energię jest taki rysunek postaci z zakreślona linią wychodząca z dantian, która opasuje talię i przez klatkę piersiową przechodzi do ramienia, które owijając spiralą dochodzi do dłoni, jedna prowadzi z lewej strony ciała, druga z prawej. Takie same linie prowadzi też do stóp. Linie te pokazują kierunek ruchu energii gdy wydobywa się na zewnątrz lub wraca do centrum. To tak jakby wokół ciała była owinięta nitka w sposób pokazany na rysunku, jak jedwabna nić tworząca kokon. Pociągnięcie za koniec nici, ruch na zewnątrz - faza yang, powoduje skręt talii i obrót przedramienia. Pociągnięcie za koniec związany z dantian faza yin, powoduje odkręcanie ciała w przeciwną stronę.

Innym porównaniem może być analogia do potencjałów elektrycznych. To różnica potencjałów powoduje przepływ prądu. Będąc w maximum yang, potencjał rozluźnienia yin powoduje przepływ qi do srodka i odwrotnie tylko z pełni yin możemy eksplodować dynamicznym wyladowaniem yang.

Anty-Aging. QiGong przeciw starzeniu.



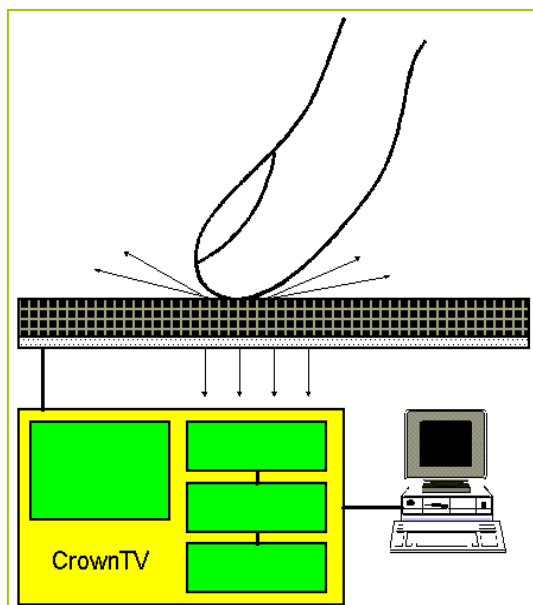
Na początku lat 1980, naukowcy z Chin rozpoczęli studia medyczne korzyści zastrzeżone dla qigong. Od tamtej pory, badania na setkach zastosowań medycznych QiGong odnotowano w chińskiej literaturze. O szczególnym znaczeniu dla niniejszego tekstu są kliniczne sprawozdania doświadczeń medycznych z QiGong, które potwierdzają, że możliwe jest odwrócenia niektórych chorób związanych z wiekiem.

Większość oryginalnych badań odnotowano w Chinach, ale dostępne są materiały w języku angielskim, zwłaszcza z międzynarodowych konferencji nt. QiGongu. Od 1986 te dane, wraz z około 160 streszczeń artykułów w literaturze naukowej, zostały zorganizowane w komputerowej bazie danych. Baza umożliwia wyszukiwanie i rozwój bibliografii. Wyniki kliniczne podane w tym tekście są częściowo uzyskane na podstawie materiałów zawartych w bazie danych, a częściowo dzięki bezpośrednim kontaktom z naukowcami badającymi te zjawiska.

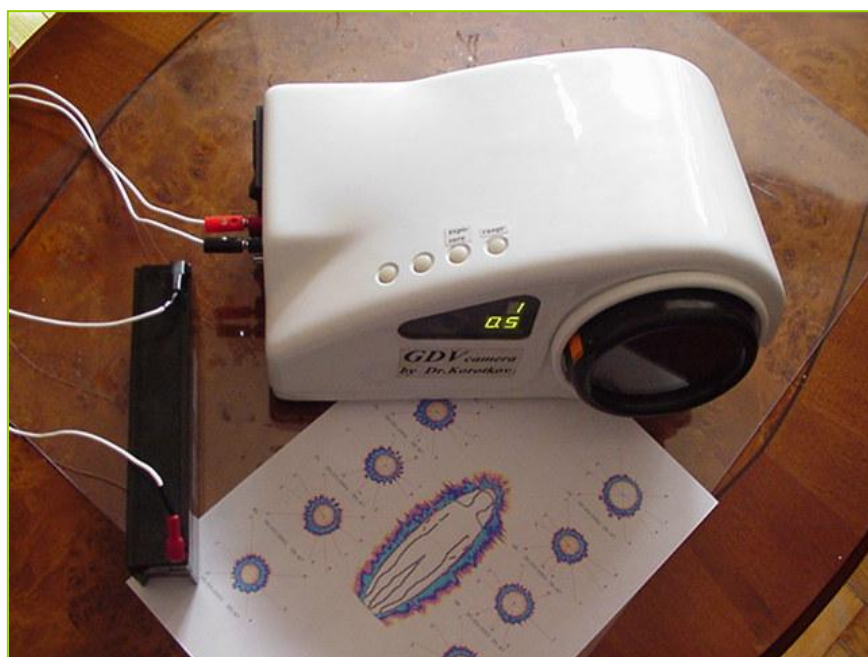
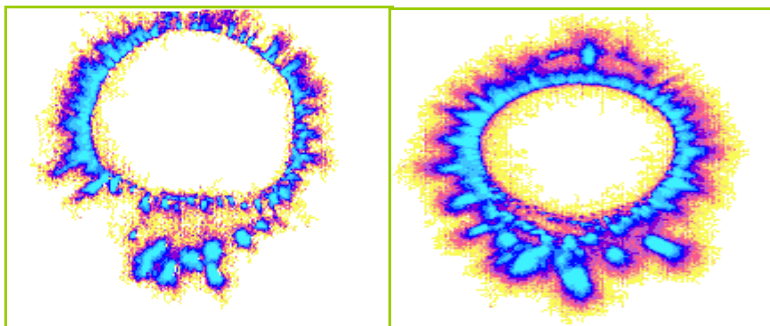
Także w Polsce były przeprowadzane tego rodzaju badania – głównie w Warszawskim Centrum Akupunktury (prowadzonym przez prof. Zbigniewa Garnuszewskiego).

W latach 1985~1995 współpracowałem z laboratorium badań pola biologicznego człowieka (prow. dr Jana A. Szymańskiego w Warszawskim Centrum Akupunktury). Prowadziłem prace własne oraz w zespole, nad polem Chi i Qi (aparaturowe rejestracje przemian w ustroju człowieka, roślin i zwierząt pod wpływem moderowanego biopola Chi i Qi). Rozpocząłem także własne treningi QiGongu i doskonalenie drogi podejścia w stylu Złotego Smoka, znanego na zachodzie jako „qigong medyczny”.

Aparaturowe badania pola biologicznego człowieka



*Technika GDV
Biologiczne Emisja Promieniowania Optycznego
pobudzonego polem EM, wzmacniana przez
wyladowanie gazowe z wizualizacją przez
przetwarzanie komputerowe*



*GDV Technique
(Biological Emission &
Optical Radiation
Stimulated by EM Field
Amplified by Gaseous
Discharge with
Visualisation by
Computer Processing)*

QiGong – słowo to jest połączeniem dwóch idei: qi - życiowej energii ciała i gong umiejętności pracy z qi. Medyczny QiGong dla zdrowia i uzdrawiania polega przede wszystkim na medytacji w fizycznym ruchu połączonym z ćwiczeniem oddechowym. Praktykowanie QiGong rozwija świadomość odczucia w ciele qi i umożliwia wykorzystanie poprzez kierowanie umysłem - qi w organizmie. Mówi się, że korzyści z QiGongu mogą wykraczać poza obszary zdrowia i uzdrawiania wzmocnienia życia duchowego, a nawet generować specjalne zdolności, takie jak umiejętność psychicznej władzy.

QiGong medyczny jest podzielony na dwie części: wewnętrzną i zewnętrzną. Wewnętrzna qi jest rozwijany przez indywidualne praktyki QiGong (ćwiczenia). Kiedy QiGong został dostatecznie opanowany, powstają nowe umiejętności: można "emitować" Qi (Qi zewnętrzne, lub waiqi w Chinach) w celu uzdrowienia innej osoby. Istnieje wiele naukowych doniesień medycznych o istnieniu i skuteczności emitowanej qi. Niniejszy tekst skupia się głównie na wewnętrznych qi, ponieważ prawie każdy może nauczyć się

ćwiczenia QiGongu dla utrzymania zdrowia i samouzdrawiania (self-healing), zważywszy, że istnieje ograniczona liczba wykwalifikowanych mistrzów QiGong pomocnych w uzdrawianiu.

Istnieje liczna dokumentacja naukowa traktująca o pozytywnych skutkach emitowanego qi dla systemów życia i funkcji narządów organizmu ludzkiego. Omówione są niektóre kliniczne i eksperymentalne dowody wskazujące, że qigong wpływa na różne funkcje i narządy ciała. Techniki pomiarowe (w nawiasach), obejmują: mózg (EEG i magnetometr); przepływ krwi (termografia, sphygmografia i rheoencephalografia); funkcja serca (ciśnienie tętnicze krwi, EKG i UCG), nerek (analiza moczu albumin); biofizycznych (aktywność enzymu, funkcji układu immunologicznego, poziom hormonów płciowych (analizy laboratoryjne); wzroku (kliniczne) oraz wielkości guza u myszy.

Badania kliniczne wskazujące anty-aging - korzyści Qigong

Badania kliniczne ilustrują zakres badań medycznych nad QiGongiem w leczeniu przewlekłych stanów chorobowych, które mogą wpływać na procesy starzenia się. Niektóre dane mogą być pominięte ze względu na ograniczoną ilość miejsca.

1) terapeutyczne równoważenia południków i funkcje organizmu QiGong

Wewnętrzny QiGong w praktyce może mieć duży wpływ na bilansowanie energii narządów i funkcji ciała a ilustrowany jest przez pomiary przy użyciu elektrody napięciowej (EAV). W EAV elektryczne przewodnictwo skóry powyżej poszczególnych punktów akupunktury jest mierzone przy użyciu niskiego napięcia i małego prądu. Diagnoza zależy od pomiaru względnej konduktancji i jej zależności od czasu. Ważnym kryterium diagnostycznym degeneracji narządów jest "spadek wskaźnika", który może wystąpić podczas pomiaru, gdy przewodnictwo osiąga wartość maksymalną, ale wynika to ze zmniejszenia poziomu wyłączenia.

Pomiary wykonano w 24 punktach akupunktury na końcach 12 meridianów w palcach rąk i nóg. Poproszono ćwiczących, aby wykonać QiGong od 10 do 15 minut, do wyboru w pozycji siedzącej lub stojącej medytacji lub ruchomych QiGong. Dwie serie pomiarów EAV zostały wykonane przed i po zdrowym praktykowaniu QiGong.

Wstępne wyniki wskazują, że wewnętrzny QiGong w praktyce może wprowadzić istotne zmiany w terapeutycznym bilansowaniu południków i układów narządów.

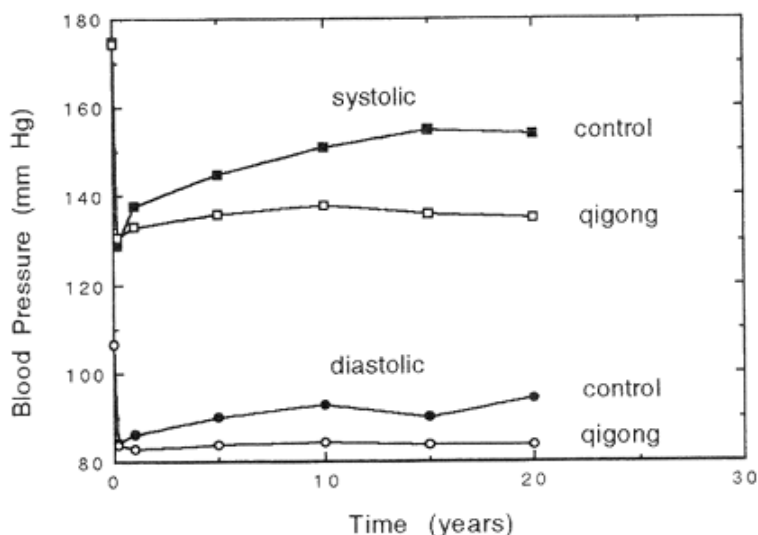
2) Badania kliniczne skutków QiGong na pacjentów z nadciśnieniem tętniczym.

Wiele grup pacjentów w Chinach zbadano oddziaływanie QiGongu na nadciśnienie tętnicze (np. wysokie ciśnienie krwi). Badania Wang, Xu i współpracowników z Shanghai Institute of Hypertension zostały wybrane do dyskusji, ponieważ służą jako wzór dla badania wielu różnych wpływów, które QiGong ma na narządy i funkcje ciała. W badaniach tych pacjentów praktykowano "Yan Jing Yi Shen Gong" przez 30 minut dwa razy dziennie. Ten QiGong jest uważany za szczególnie cenny dla celów terapeutycznych oraz opóźniania starości. Ćwiczenie QiGong składa się z kombinacji siedzącej medytacji i łagodnego fizycznego ruchu który podkreśla spokój umysłu, relaks ciała i prawidłowe oddychanie.

W 1991 roku w grupie z Szanghaju odnotowano 30-letnie cofnięcie się procesu starzenia się (30-year follow-up) u 242 pacjentów z nadciśnieniem tętniczym,

a. Ciśnienie krwi

Efekt ćwiczenia QiGong na ciśnienie krwi przedstawiono graficznie na rysunku. 1. ciśnienia tętniczego krwi (skurczowego i rozkurczowego) w milimetrach rtęci w wykresie jako funkcja czasu.



Fot. 1. Wpływ QiGong na ciśnienie krwi pacjentów z nadciśnieniem tętniczym ponad 20 lat. Grupy Qigong (n = 104) praktykowały 30 min / dzień dwa razy dziennie, grupy kontrolnej (n = 100).

b. Śmiertelność i udary

Przypadki zgonów i udarów z 30-letnich badań przedstawiono na rysunku. 2. Wyniki te pokazują, że wykonywanie QiGongu zmniejsza o około 50 procent przypadków śmiertelności całkowitej, śmiertelności z powodu udaru mózgu i chorób z powodu udaru

mózgu. Pod koniec 30 roku badań, 86 pacjentów przetrwało w grupie qigong i 68 w grupie kontrolnej. Wyniki te jednoznacznie wskazują, że qigong ma znaczący potencjał dla zapobiegania uderzeń i przedłużające życie.

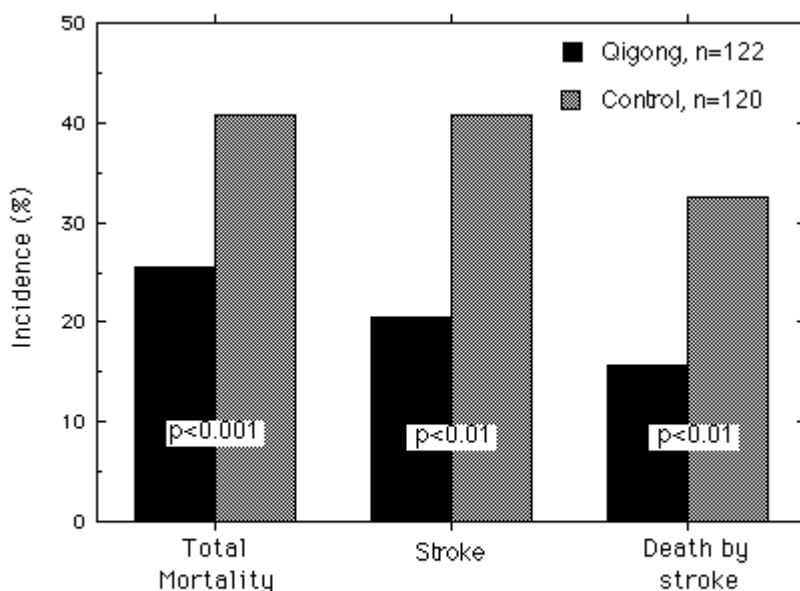


Figure 2. A 30-year follow-up of the effect of qigong on mortality and stroke of 242 hypertensive patients. Both groups received drug therapy (ref. 15).

c. Poprawa funkcji serca i mikrocyrkulacji.

Po odbyciu praktyki QiGong przez jeden rok, została zwiększona pojemność minutowa serca, zmniejszenie całkowitego oporu obwodowego.

Wyniki sugerują, że ćwiczenia QiGong mają korzystny wpływ na energię serca i regulację przepływu krwi.

d. Poprawa poziomu hormonów płciowych.

Jedną z konsekwencji starzenia się, jest zmiana poziomu hormonów płciowych w niesprzyjających

kierunkach. Dla przykładu, kobiece hormony płciowe (estrogeny) w surowicy zwiększają się w przypadku mężczyzn i spadają u kobiet. Badania wskazują, że ćwiczenia QiGong mogą odwrócić tę tendencję.

Siedemdziesiąt pacjentów płci męskiej z samoistnym nadciśnieniem tętniczym (w wieku od 40 do 69; choroby etap II) zostały podzielone na dwie grupy. W grupie (n = 42), która praktykowała QiGong przez jeden rok, stężenie estradiolu (E2) zmniejszył się z 70,1 do 47,7 pg / ml, co stanowi spadek o 32% (p < 0,01), a jednocześnie nie wystąpiły znaczące zmiany w grupie kontrolnej (n = 20). Poziom testosteronu (T) w obu grupach zmniejszył się o 7%. Wartość E2 do qigong grupy (47,7 pg/ml) zbliżył się, jak u zdrowych mężczyzn (42,2 ± 5,8 pg/ml) w tym samym wieku, ale bez nadciśnienia czy choroby układu krążenia, płuc, wątroby, nerek lub chorób endokrynologicznych (p < 0,05).

Dla kobiet (w wieku od 51 do 67, liczba w grupie nie jest dostępna), proces starzenia się wiązał się z niewydolnością jajników i objawia się zmniejszoną wydolnością E2 i zwiększeniem stężenia T. QiGong praktykowane jeden rok spowodowało wzrost E2 z $40,9 \pm 3,5$ do $51,6 \pm 3,5$ pg/ml, o wartości równej normalnej kontroli menopauzie bez nadciśnienie lub choroby układu krążenia, płuc, wątroby, nerek lub chorób endokrynologicznych.

Korzystne zmiany w poziomie estradiolu, E2, spowodowane przez ćwiczenie QiGong są zestawione na rysunku. 3 zarówno dla mężczyzn jak i kobiet.

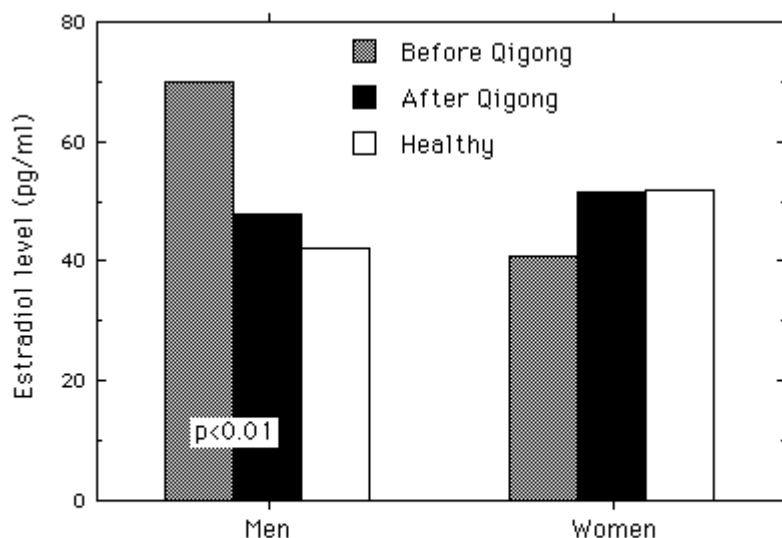


Fig. 3. Serum estradiol levels of hypertensive men (ages 40–69) and women (ages 51–67) who practiced qigong one year compared to healthy controls.

W pomocniczych badaniach, 24-godzinne stężenie estradiolu w moczu oznaczano u 30 mężczyzn w wieku od 50 do 69 lat. QiGong ćwiczony przez jeden rok spowodował zmniejszenie o 31% w E2 i spadek o 54% w estradiol/testosteron stosunek (E2/T). Zmiany te towarzyszą poprawie objawów związanych z nadciśnieniem, chorobami nerek wady, takie jak ból głowy, zawroty głowy, bezsenność, łysienie, impotencja i oddawanie moczu. Średnia ocena dla tych objawów został zmieniony przychylnie przez QiGong z $5,5 \pm 2,3$ do $2,8 \pm 1,3$ ($p < 0,001$).

Ye Ming i współpracownicy odnotowali podobne korzystne zmiany w poziomie hormonów płciowych w osoczu E2 u 77 kobiet i mężczyzn ćwiczących QiGong po 2 miesiącach QiGongu, w porównaniu z 27 przypadkami kontrolnymi.

Badaniach wskazują, że ćwiczenia QiGong pomagają przywrócić poziom hormonów płciowych, których poziom pogorszył się z powodu starzenia.

e. Zmiany w badaniach biochemicznych krwi u pacjentów z nadciśnieniem

Wang, Xu i współpracy z pracownikami w serii badań dowiedli, że ćwiczenia Qigong mogą mieć głęboki wpływ na skład biochemiczny krwi osób z nadciśnieniem. Odnotowano poprawę w osoczu (firbrinolysis) wskaźniki krzepnięcia, lepkość krwi, erytrocytów wskaźnik odkształcenia, poziom tkanki osoczu aktywatora plazminogenu typu (TPA), inhibitor aktywatora plazminogenu (PAI), czynnik VIII związane z antygenem (VIII R: AG) i anty-trombiny (AT-III). W innym badaniu, dowiedli, że wykonywany QiGong korzystnie zmienił działanie dwóch cyklicznych nukleotydów (cAMP i cGMP) (posłańców).

Cofanie objawów starzenia się

Badanie mechanizmu zostało wykonane na 100 osobach sklasyfikowanych jako presenile lub ze starczym upośledzeniem czynności mózgu. Pacjentów podzielono na dwie grupy po 50 osób każda ze średnią wieku 63 lat i podobny podział na wiek i płeć. Praktykowano połączenia statyczne i ruchome QiGong. Grupy kontrolne ćwiczyły chodzenie, szybko, i powoli. Zgodnie z metodą TCM klasyfikowania energii życiowej, więcej niż 80% pacjentów w każdej grupie było sklasyfikowane, jako ubogie w kluczowe

funkcje i funkcje nerek. Kryteria oceniania zostały oparte na wynikach pomiaru objawów podmiotowych i przedmiotowych, w tym funkcji mózgu, funkcji seksualnych, stężenia lipidów w surowicy i funkcji gruczołów wydzielania wewnętrznego.

Po sześciu miesiącach, 8 z 14 głównych objawów klinicznych i objawów w grupie QiGong grupy były o 80% lepsze, podczas gdy żaden z objawów w grupie kontrolnej nie zostały poprawione powyżej 45%. **Wyniki te sugerują, że dzięki QiGong można odwrócić pewne objawy starzenia się i starości. W związku z tym, ćwiczenia QiGong są lepsze niż chodzenie, bieganie lub inne ćwiczenia.**

Zwiększona aktywność anty-aging enzymu SOD

Dysmutaza ponadtlenkowa (SOD) jest produkowana naturalnie przez organizm, ale jego aktywność obniża się wraz z wiekiem. SOD jest często nazywany enzymem anty-aging, ponieważ uważa się, że niszczy wolne rodniki, które mogą powodować starzenie. Skutki wykonywania QiGong w leczeniu zaburzeń emerytowanych pracowników były badane przez Xu Hefen i współpracowników i zawierają oznaczenia SOD w osoczu.

Wynik pokazał, że średni poziom SOD został zwiększona dzięki ćwiczeniom QiGong. Na przykład, poziom SOD był większy w grupie QiGong (około 2700 μ /g Hb) i niż w grupie kontrolnej (1700 μ /g Hb), i to jest istotna różnica ($p < 0,001$). Z badania tego wyniku, że ćwiczenia Qigong mogą stymulować metabolizm, wzmacniać południki energetyczne i regulować qi i ciśnienie krwi, a tym samym zapobiega i leczy zaburzenia w wyniku starzenia oraz umożliwia długowieczność.

Układ sercowo-naczyniowy

Liczne badania wykazały, że Qigong może poprawić czynności układu krążenia, u osób z chorobami serca, jak również osob w podeszłym wieku. Wniosek ten opiera się na badaniach ćwiczeń Qigong w ochronie zdrowia pilotów z powodu stresu wysokości, gdy przelatuja błyskawicznie z niewielkiej wysokości na duże wysokości tybetańskich wyżyn.

Przepływu krwi do mózgu

Rheoencephalografia wykazała, że ćwiczenia Qigong zwiększyły dopływ krwi do mózgu. Pośród 158 pacjentów z miażdżycą mózgową, którzy praktykowali Qigong 1 do 6 miesięcy, stwierdzono poprawę stanu objawów, takich jak pamięć, zawroty głowy, bezsenność, szum w uszach, drętwienie kończyn, bóle i zawroty głowy. Podczas tych badań, zmniejszyło się również stężenie cholesterolu w osoczu. Wyniki te dają nadzieję, osobom z miażdżycą mózgową.

Rak

Feng Lida jest pionierem w tych badaniach. Pokazano, że emitowane qi przez mistrzów Qigong wpływa znacząca na zmiany w hodowlach produkowanych komórkowych komórek nowotworowych u myszy. W kilku badaniach odnotowano wpływu emitowanych qi na nowotwory u zwierząt. Na przykład emitowane qi zahamowało rozwój nowotworów złośliwych implantowanych u myszy. Zachęceni wynikami ze zwierzętami, naukowcy przeprowadzili badania kliniczne dotyczących wpływu Qigong na ludzi z rakiem.

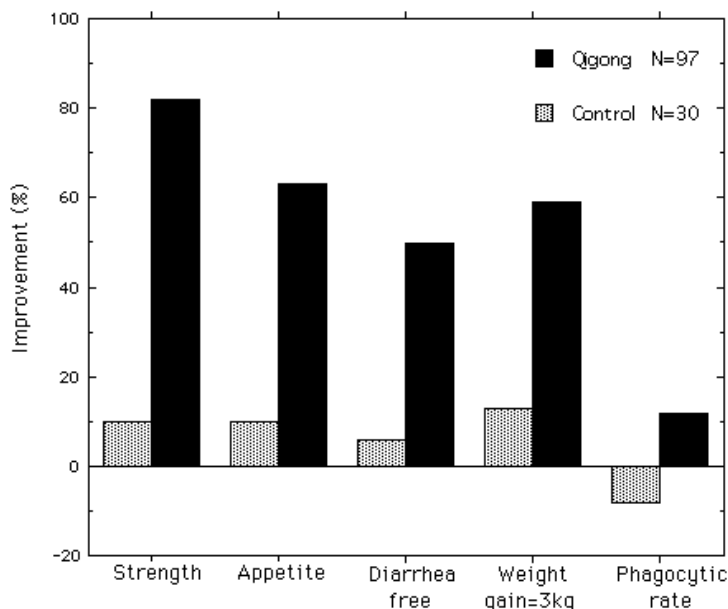


Fig. 4. Improvements in patients with advanced cancer treated with qigong & drugs compared with drugs alone.

Wyniki podsumowano na rysunku. 4 Wyniki mówią, że stan w obu grupach się poprawił, lecz w grupie Qigong wykazały poprawę cztery do dziewięciu razy większą niż w grupie kontrolnej w siłę, apetyt, biegunki i zwiększenie masy ciała o 3 kg. Fagocytarna stawka, która jest miarą funkcji układu immunologicznego, wzrosła w grupie Qigong, ale zmniejszyła się w grupie kontrolnej. Nie twierdzi się, że Qigong można leczyć raka, ale nawet naukowcy, którzy wydają się być bardziej konserwatywnymi, generalnie wyrażają opinię, że Qigong może przynajmniej spowolnić wzrost guzów nowotworowych i zmniejszenia ich wielkości.

QiGong i płodność

Wyrażenie „qi gong” oznacza świadome i systematyczne rozwijanie energii życiowej poprzez odpowiednie ćwiczenia.

Zasady **Tradycyjnej Medycyny Wschodniej (TMW)** oparte są na dualistycznej (yin/yang) i taoistycznej koncepcji pojmowania natury i zachodzących w niej procesów. Leczenie wg. zasad TMW polega na wyrównywaniu zaburzeń qi, przez osiągnięcie równowagi we wszystkich aspektach zgodnych z fenomenami tej medycyny.

Te fenomeny to qi, pięć elementów, meridiany, zasada yin/yang.

QiGong to ćwiczenia polegające na wykonywaniu ruchów o niewielkim zakresie, których celem jest, tak samo jak całej tradycyjnej medycyny wschodniej, przywrócenie równowagi qi i chi. Właściwe wyregulowanie biegunowości pola magnetycznego kobiety i mężczyzny odblokowuje przepływ energii i powoduje uzdrowienie w ciele fizycznym oraz stworzenie realnych warunków płodności kobiety i mężczyzny.

Wnioski

Niniejszy przegląd to tylko niewielka część dużego zbioru badań klinicznych w zastosowaniach medycznych Qigong. Informacje tu prezentowane mają zadanie zilustrować potencjał ćwiczenia Qigong dla przywrócenia normalnego funkcjonowania organizmu u osób chorych na przewlekłe schorzenia, z których wiele jest spowodowane przyspieszonym procesem starzenia. Głównym wnioskiem z badania jest fakt, że wiele ćwiczenia Qigong pomagają organizmowi leczyć się. W tym sensie, Qigong jest naturalnym lekarstwem na starzenie się (Anti-Aging). Wiele badań wskazuje, że Qigong jest o wiele lepszy niż wykonywanie niektórych ćwiczeń fizycznych.

Qigong może uzupełniać medycynę zachodnią na wiele sposobów, aby zapewnić lepszą opiekę zdrowotną. Na przykład, Qigong ma szczególną wartość w leczeniu przewlekłych chorób, jak i w medycynie prewencyjnej. Istnieje wiele zastosowań medycznych, Qigong, które mogą uzupełniać zachodnią medycynę w celu poprawy opieki zdrowotnej. Przykłady obejmują przewlekłe problemy, takie jak nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia, starzenia się, astma, alergie, problemy nerwowe i raka. Te obszary zdrowia publicznego zasługują na uwagę zachodniego społeczeństwa.

Przypisy

1. Kenneth M SANCIER dr Copresident & Director of Research, 561 Berkeley Avenue, Menlo Park, CA 94025, USA. Tel. / Fax +1-415-323-1221.
2. Część materiałów w tym artykule została zaadaptowana z artykułu "Aplikacje Medyczny Qigong", by KM Sancier, Ph.D., oraz opublikowany w *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 1996; 2 (1): 40-46.
3. Qigong bazie ^a dostępna jest Qigong Institute, East West Academy of Healing Arts, 450 Sutter Street, Suite 2104, San Francisco, CA 94108, USA.
4. Wartość p jest prawdopodobieństwem, że dwie wielkości nie są takie same: mniejsza wartość p mniejsze prawdopodobieństwo i bardziej znaczące wyniki.
5. Wang C, Xu D. prywatnej komunikacji, maj 1995.
6. Czas trwania studiów/badań klinicznych, nie jest dostępny.

Literatura

- [1] Sancier KM, Hu B. Wnioski Medyczny Qigong i emitowaną Qi na ludzi, zwierzęta, Cell Cultures, and Plants: przegląd wybranych badań naukowych. *Am J Acupuncture*. 1991; 19 (4) 367-377.
- [2] Sancier, KM, Medyczne zastosowania Qigong. *Alternative Therapies in Health & Medicine*. 1995; 2 (1) w prasie.
- [3] Sancier KM, Chow Epy. Uzdrawienie z qigong i efektów ilościowych Qigong. *J. American College of Trad. Medycyna chińska*. 1989; 7 (3) :13-19.
- [4] Sancier KM. Efekt terapeutyczny qigong na równowagę mierzona elektroakupunktury według Voll (EAV): badanie wstępne. *Akupunktura i leczenia prądem Res Int. J.*: 1995, 19:119-127.
- [5] Sancier K M. efekt qigong na funkcjonowanie organizmu ludzkiego. *Postępowanie, Fifth International Symposium on Qigong, Szanghaj, Chiny .. 1994:179.*
- [6] Kido M. pomiarów Meridian qi-gong operacji i synchronicznych zjawisk. *J. Mind-Body Science* 1993; 2 (1): 19-26.
- [7] Wang Chongxing Xu Dinghai, Qian Yuesheng Medycznego Qigong i opieki zdrowotnej, *J tradycyjnej medycyny chińskiej*. 1991:11 (4) 296-301.
- [8] Kuang Ankun Wang Chongxing Xu Dinghai, Qian Yuesheng. Badań nad anti-aging efekt qigong. *J. tradycyjnej medycyny chińskiej*. 1991:11 (2) 153-158.
- [9] Hong Shunhua, et. al. Mikrokrażenie paznokci krotnie i immunogenności po qigong praktyce na krótkie okresy. *Proceedings, First World Conference for Academic Exchange Medycznego Qigong, Beijing, Chiny*. 1988: 56-57.
- [10] Li Ziran Li Liziang Zhang Boli. Grupa obserwacji i badań eksperymentalnych w zakresie zapobiegania i leczenia nadciśnienia tętniczego poprzez qigong. *Proceedings, First World Conference for Academic Exchange Medycznego Qigong, Beijing, Chiny*. 1988: 113-114.
- [11] Jing Guinian. Uwagi na temat leczniczych efektów terapii qigong dostosowania własnej *Postępowanie w nadciśnieniu tętniczym, Proceedings, First World Conference for Academic Exchange Medycznego Qigong, Beijing, Chiny*. 1988: 115-117.
- [12] Bian Huangxian. Obserwacje kliniczne 204 pacjentów z nadciśnieniem leczonych qigong. *Proceedings, First International Congress of Qigong, Berkeley, Kalifornia, 1990: 101*
- [13] Wang Chongxing, et. al. Korzystny wpływ qigong na nadciśnienie sprężonych z chorobą niedokrwienną serca. *Postępowanie, III Międzynarodowe Sympozjum na temat Qigong, Szanghaj, Chiny*. 1990: 40.
- [14] Wu Renzhao Liu Zhewei. Badanie qigong na nadciśnienie i niedociśnienie redukcji. *Postępowanie, Drugiej Światowej Konferencji Wymiany Akademickiej Medycznego Qigong, Beijing, Chiny*. 1993: 125.
- [15] Bornoroni Corrado, et. al. Leczenie 30 przypadków pierwotnego nadciśnienia przez qigong technik. *Postępowanie, Drugiej Światowej Konferencji Wymiany Akademickiej Medycznego Qigong, Beijing, Chiny*. 1993: 126.
- [16] Zhang Guifang. Opracowanie i stosowanie szeregu qigong taśmy opinie *Proceedings Drugiej Światowej Konferencji Wymiany Akademickiej Medycznego Qigong, Beijing, Chiny*. 1993: 125.

- [17] Wang Chongxing, et. al. Wpływ Qigong w sprawie zapobiegania i łagodzenia udaru mózgowo-wielu czynników ryzyka sercowo-naczyniowego - kontynuacja raportu w 242 przypadkach, z nadciśnieniem tętniczym ponad 30 lat. Postępowanie, Drugiej Światowej Konferencji Wymiany Akademickiej Medycznego Qigong, Beijing, Chiny. 1993: 123-124.
- [18] Wang Chongxing Xu Dinghai, et al. Korzystny wpływ qigong na komory i mikrokrazenie niedoboru energii serca u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym. Prywatny komunikat, styczeń 1994.
- [19] Xu Dinghai Wang Chongxing, et al. Badanie kliniczne opóźnienia wpływ na starość praktykując ÓYang Jing Yi Shen GongÓ u pacjentów z nadciśnieniem. Postępowanie, Fifth International Symposium on Qigong, Szanghaj, Chiny, 1994:109.
- [20] Ye Ming, et al. Powiązania między działalnością dismutase ponadtlenkowej erytrocytów, w osoczu krwi hormonów płciowych (T, E2), starzenie się i Qigong ćwiczenia. Postępowanie, III Międzynarodowe Sympozjum na temat Qigong, Szanghaj, Chiny .. 1990:28-32 (w języku angielskim i chińskim).
- [21] Kuang Ankun Wang Chongxing Xu Dinghai, Qian Yueshang. Badań nad anti-aging działanie qigong. wg tradycyjnej medycyny chińskiej. 1991:11 (3) 224-227.
- [22] Xu, Hefen; Xue, Huining; Bian, Meiguang; Zhang, Chengming; Zhou Shuying. Clinical study of anti-aging efekt qigong. Proceedings Drugiej Światowej Konferencji Wymiany Akademickiej Medycznego Qigong. Pekin, Chiny. 1993: 137.
- [23] Mo Feifan Xu Yongchun, Lu Yongpin Xu Guang. Studium profilaktyki zaburzeń czynności serca ze względu na natychmiastowe wejście w Highlands przez Qigong ćwiczenia. Proceedings Second World Conf. w Centrali Wymiany Akademickiej Medycznego Qigong, Beijing, Chiny .. 1993: 78.
- [24] Mo Feifan, Lu Yongpin, Zhao Guoliang. Wpływ korzystania z qigong na czynność płuc osób wyjeżdżających w góry. Proceedings, V Międzynarodowego Sympozjum na temat Qigong, Szanghaj, Chiny .. 1994:186.
- [25] Mo Feifan, Wan Lurong, Jia Zizi, Xu Guang. Studium profilaktyki zaburzeń mikrokrazenia pilotów na wyżynach przez qigong. Proceedings Second World Conf. w Centrali Wymiany Akademickiej Medycznego Qigong w Pekinie, China.1993: 78.
- [26] Chu Weizong, et. al. Zmiany lepkości krwi i RCG w 44 przypadkach, z chorobami układu krążenia po ćwiczeń qigong. Proceedings, First World Conference for Academic Exchange Medycznego Qigong, Beijing, Chiny. 1988: 57-58.
- [27] Qin Chao, et. al. Dwukierunkowy regulacji ciśnienia krwi i rytmu serca przez daoyin Tuina na tętnicze krwi i częstość akcji serca. Proceedings, First World Conference for Academic Exchange Medycznego Qigong, Beijing, Chiny. 1988: 107.
- [28] Wang Chongxing, et. al. Korzystny efekt qigong na poprawę funkcji serca i uwolnienie wielu czynników ryzyka sercowo-naczyniowego. Postępowanie, III Międzynarodowe Sympozjum na temat Qigong. Szanghaj, Chiny. 1990: 42 (w Chinach).
- [29] Zhang Shengbing. Wpływ umysłu regulacji qigong na organizm ludzki. Postępowanie, Fifth International Symposium on Qigong, Szanghaj, Chiny, wrzesień. 1994:68.
- [30] Liu Yuanliang On Shihai, Xie Shanling. Obserwacje kliniczne dotyczące leczenia 158 przypadków miażdżycy mózgu przez qigong. Postępowanie, Drugiej Światowej Konferencji w sprawie Wymiany Akademickiej Medycznego Qigong, Beijing, Chiny. 1993:125.
- [31] Liu Yuanliang. Prywatny komunikat, 1993.
- [32] Feng Lida, Wpływ emisji qi na ludzkich komórkach raka. Proceedings, First World Conference for Academic Exchange Medycznego Qigong, Beijing, Chiny. 1988: 1-4.
- [33] Feng Lida, Wpływ emisji qi na L 1210 komórkach białaczki u myszy. Proceedings, First World Conference for Academic Exchange Medycznego Qigong, Beijing, Chiny. 1988: 4-5.
- [34] Zhao Shan, et al. Wstępne obserwacje hamujący wpływ emitowanego qi na przeszczepione guzów u myszy. Proceedings, First World Conference for Academic Exchange Medycznego Qigong, Beijing, Chiny. 1988: 46-48.
- [35] Liu Tehfu, Wan Minsheng, Lu Oulun. Eksperyment emitowanego qi na zwierzętach. Proceedings, First World Conference for Academic Exchange Medycznego Qigong, Beijing, Chiny. 1988: 60-61.

- [36] Feng Lida, Peng Liaomin. Wpływ emisji qi w zapobieganiu i leczeniu nowotworów u myszy. Postępowanie, Drugiej Światowej Konferencji Wymiany Akademickiej Medycznego Qigong, Beijing, Chiny. 1993: 106-107.
- [37] Sun Quizhi, Zhao, Li. Obserwacje kliniczne Qigong jako pomocy terapeutycznej dla zaawansowanych chorych na raka. Proceeding, First World Conf Academic Exchange of Medical Qigong, Beijing, China. 1988: 97-98.
- [38] Chen Guoguang. The curative effect observed for 24 (cancer) cases under my emitted qigong treatment. Proceedings, Second International Conference on Qigong, Xi'an, China. 1989: 141-142.
- [39] Lo Jifeng, et al. Changes of peripheral blood cell population and immune functions in 31 nasopharyngeal carcinoma (NPC) patients treated with radiotherapy and qigong. Proceedings, Third National Academic Conference on Qigong Science, Guangzhou, China. 1990: 94-95.
- [40] Yu Yi, et. al. Effect of self-controlling qigong therapy on the immune function of cancer patients. Proceedings, Second World Conf on Academic Exchange of Medical Qigong, Beijing, China. 1993: 128.
- [41] Zhao Hongmei, Bian Jingnan. Curative effect of intelligence qigong on 122 tumor patients. Proceedings, Second World Conf on Academic Exchange of Medical Qigong, Beijing, China. 1993: 130.
- [42] Wang Ying. Clinical observation on 30 cases of cancer treated by qigong therapy. Proceedings, Second World Conf on Academic Exchange of Medical Qigong, Beijing, China. 1993: 131.
- [43] Xong Jing, Lu Zhong. Curative effect on 120 cancer cases treated by Chinese-Western medicine and qigong therapy. Proceedings, Second World Conf on Academic Exchange of Medical Qigong, Beijing, China. 1993: 131
- [44] Fu Jingzhi. Treatment of advanced gastric cancer in the aged by the combination of qigong and medicinal herbs. Proceedings, Second World Conf on Academic Exchange of Medical Qigong, Beijing, China. 1993: 132-133.
- [45] McGee CT, Chow EP Y. Miracle Healing from China -- Qigong.. 1st ed. Coeur d'Alene, ID: Medipress; 1994: 8-19.
- [] Mantak Chia, Maneewan Chia. „Miłosny potencjał kobiety”, „Miłosny potencjał mężczyzny”; Wydawca: Jacek Santorski & Co

Zakończenie

Jestem przekonany, że współczesne, zakrojone na szeroką skalę badania, studia i rozwijanie tej naukowej, wewnętrznej sztuki byłyby dla Zachodu bardzo pożyteczne. Wierzę, że mogłaby ona pomóc ludziom, zwłaszcza młodym w radzeniu sobie ze zniechęcającymi i przerażającymi wyzwaniami, które stawia życie. Praktykowanie QiGong obniżyłoby poziom stresu w naszym środowisku, pomogłoby tym, którzy utracili równowagę i być może obniżyłoby wskaźnik przestępczości. QiGong przywraca równowagę energii wewnętrznej i może leczyć wiele chorób. Złuszczają starsi ludzie odkrywają, że utrzymuje ich w dobrym zdrowiu, a nawet spowalnia procesy starzenia (anty-aging). Oprócz tego, QiGong może pomóc w pokonywaniu depresji i zmartwień oraz w odnalezieniu spokoju, wyciszenia i prawdziwego szczęścia. Ufam, że ludzie Zachodu zdadzą sobie sprawę, z tego, że ćwiczenie Qigong daje nowe spojrzenie na życie i okazuje się być kluczem do rozwiązania wielu problemów dnia dzisiejszego.

Krzysztof Ignacy Butkowsko



Opracował:

Krzysztof Ignacy Bułtyško

Coach, trener in The Art of Neuro-Linguistic Programming (NLP), specjalista zarządzania zasobami ludzkimi - rozwoju kreatywności, tworzenia systemów motywacyjnych i integrowania zespołu. Badacz i twórca nieliniowych metod strumieniowych, psychocybernetyki eksperymentalnej - metod szybkiego uczenia się, wydobywania i praktycznego wykorzystywania nieuświadomionych uzdolnień oraz potencjałów. Specjalista w zakresie języka ciała, analizy uwarunkowań osobistych i środowiskowych oraz percepcji podprogowej (ESP).

Prezes Europejskiego Stowarzyszenia Badań i Rozwoju Inżynierii Informacji Psychocybernetyki i NLP, ekspert w zakresie bioniki i psychotroniki Polskiego Towarzystwa Psychotronicznego.

W treningu łączy klasyczne podejście NLP z technikami Jogi i koncepcją Qi, co jest szczególnie skuteczne w pracy w obszarze sportu oraz tworzeniu wizerunku osobowości publicznych, przygotowywanie ich do występów a także działania w sytuacjach kryzysowych.

Twórca multimedialnych narzędzi głębokiej psychologicznej przebudowy z użyciem autorskiej metody syntezy dźwięku VSV. Podczas treningów łączy techniczność z metaforycznością, świadomość z podświadomością, wiedzę z umiejętnościami, naukę z zabawą. Z dużą elegancją przekazuje swoją wiedzę w szkoleniu umiejętności komunikacji w biznesie.

Jego atutem jest duże doświadczenie w uczeniu i łatwość przekazywania wiedzy. Chętnie i z powodzeniem podejmuje najtrudniejsze nawet wyzwania.

W szkoleniach otwartych prowadzonych w ciągu ostatnich kilkunastu lat, brały udział tysiące osób ze środowisk artystycznych, politycznych, biznesowych i technicznych.

CEO Instytutu Inżynierii Informacji BION.

Prowadzi treningi na terenie całego kraju i Europy.

Obecnie - artysta plastyk, twórca oryginalnej biżuterii kwantowej i muzyki elektronicznej.

Trener sportów obronnych i rekreacji. Konsultant bezpieczeństwa osobistego i samoobrony VIP.

Mistrz QiGong stylu Złotego Smoka

Ćwiczenia w Uniwersytecie Trzeciego Wieku oraz treningi regeneracyjne dla firm





