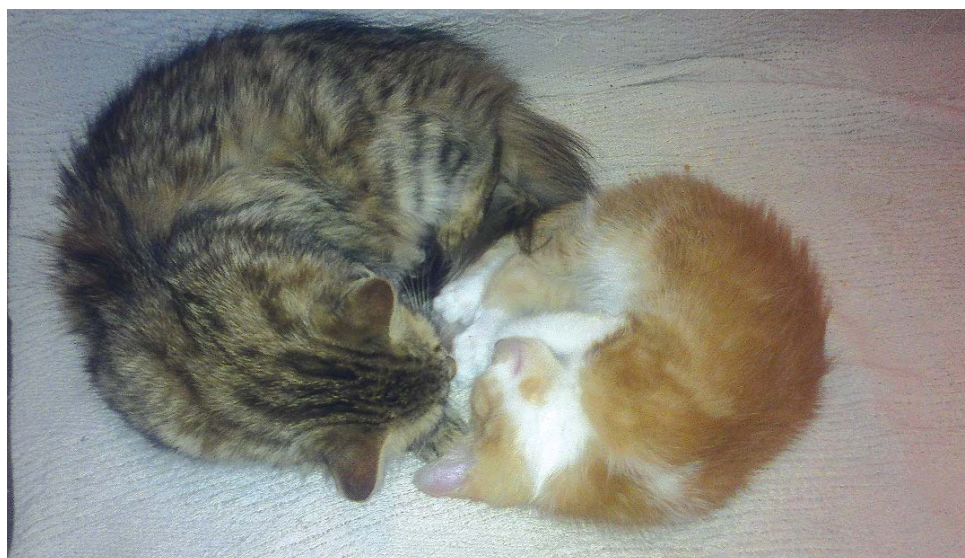




Katarzyna Miernicka

Qigong dla współczesnych

„Człowiek jest twórcą, cały czas tworzy; tworzy z siebie albo ulega wpływom zewnętrznym, czyli musi uwierzyć. Wierzy i tworzy w ten sposób ograniczenia zgodne z tymi wierzeniami. I zniewala siebie”.



▲ Śpiące Jin Jang

Żeby qigong działał w teraźniejszych czasach

Najróżniejsze wynalazki czy metody pojawiały się w naszej historii wraz z gotowością do ich przyjęcia przez ludzkość i zgodnie z jej potrzebami. Techniki i metody rozwoju wewnętrznego również się starzeją i nie wszystko, co działało tysiąc lat temu, działa i jest potrzebne współczesnym praktykom. Przykładem tego niech będzie mała dygresja o tai-chi i jego długich formach (np. 108-ruchowa forma stylu Yang lub 75-ruchowa Laojia Yi Lu stylu Chen). Przekazy odbywały się ustnie i obowiązywała tajemnica przekazu z Mistrza na Ucznia, często tylko w obrębie jednej rodziny. Papier był droгим i rzadkim luksusem. Istotne było zapamiętywanie formy przez naśladowanie i korekty Mistrza m.in. w celu ćwiczenia umysłu. To stąd brały się długie, powtarzające się sekwencje ruchów.

Najważniejsza jest jakość wykonywania ćwiczenia przez utrzymanie w jedności i ze skupieniem trzech czynników: ruchu ciała, umysłu i oddechu.

Jest takie wschodnie powiedzenie, dotyczące równowagi ciała i umysłu: „Człowiek Wschodu ma znakomicie osadzone qi w brzuchu, ale za to mniej qi w głowie, więc tu ją ma rozwijać. Natomiast u człowieka Zachodu jest odwrotnie: zdecydowanie za dużo qi w głowie, za mało qi w brzuchu i stąd słabe ciało”.

W obecnych czasach nie ma potrzeby zapamiętywania tak długich form. Dużo bardziej istotne jest, żeby praktykujący nauczył się, w miarę dokładnie, którejs z źródłowych, klasycznych, krótkich form i powtarzał ją za każdym razem z właściwym stanem umysłu.

Kiedy jest w stanie zrobić formę od początku do końca z utrzymaniem uwagi na ruchu, bez zbędnych myśli – może nazwać się mistrzem danej formy w momencie jej wykonywania.

Nie może zostać mistrzem już na zawsze, bo za każdym razem forma ma być wykonywana „na świeżo”,

z całkowicie spokojnym i „pustym” umysłem. Nie ma tu celu, nie ma przepisu na silniejsze kopnięcie lub wyższe podniesienie nogi; nie ilość wyuczonych form się liczy. Najważniejsza jest jakość wykonywania ćwiczenia przez utrzymanie w jedności i ze skupieniem trzech czynników: ruchu ciała, umysłu i oddechu.

Podobnie sprawa ma się z qigongiem.

Niektóre ćwiczenia wykonywane w starożytności nie działają w ten sam sposób na współczesnego człowieka, którego nadmiernie pobudzony umysł ma zdecydowaną przewagę nad ciałem.

Qigong działał wyraziście. Był skuteczną częścią zalecanej przez lekarzy terapii i naprawdę leczył. Starożytny człowiek żył bliżej natury, to umysł miał się rozwijać. Przyroda była naturalnym źródłem inspiracji dla ćwiczeń qigong. Stąd podglądanie i naśladowanie ruchów zwierząt.

Współcześni adepci szybko zniechęcają się, „nie czując” jego subtelnego działania. **Przyzwyczajeni do cud-pigułek, oczekują natychmiastowych efektów. Chcą łyknąć „coś” z zewnątrz, co ma zadziałać czy uleczyć „coś” w środku.** Chcą wierzyć, że szybkie nauczenie się jakiejś formy przyniesie szybkie efekty.

A tymczasem...

Wiara już nie wystarcza

Jak precyzyjnie ujął to jeden z moich przyjaciół o wszechstronnym umyśle: „Człowiek jest twórcą, cały czas tworzy; tworzy z siebie albo ulega wpływom zewnętrznym, czyli musi uwierzyć. Wierzy i tworzy w ten sposób ograniczenia zgodne z tymi wierzeniami. I zniewala siebie”.

Wydaje się niezwykle ważne, aby zrozumieć, jaką władzę ma nad nami wiara. Tak naprawdę od tego, w co wierzymy albo i nie, zależą niemalże wszystkie nasze życiowe decyzje. Coś, czego nie widzimy, ale w to wie-

rzymy, ma wciąż silniejszy wpływ niż rzeczywista wiedza o samym sobie! Mam świadomość, że odwołuję się do już dawno poruszanych kwestii, które są czubkiem góry lodowej, ale właśnie od tego może zależeć zmiana jakościowa naszego istnienia. Wiara obejmuje wszystkie zjawiska, które się w naszym życiu zmieniają w zależności od najróżniejszych potrzeb i okoliczności. Czy zastanawiałeś się kiedyś, jak bardzo wryły się w nasz codzienny język powiedzenia „dasz wiarę?”, „to zupełnie niewiarygodne”, „nie mogę w to uwierzyć”, „wiara czyni cuda”, ale za wiarę się również zabija. Fakt?

Wydaje się, że sama wiara nigdy nie dawała człowiekowi pełni i dlatego musiał stworzyć kolejny koncept do pary, czyli mieć „nadzieję”, że to, w co uwierzył, kiedyś się dokona.

Mówi się, że szóstym zmysłem jest intuicja, a kolejnym, siódmym?

Otóż jest nim **wiedza** wynikająca z jasnowidzenia, jasnosłyszenia, jasnocucia i jasnosmakowania razem wziętych. Nie chodzi o widzenie zmysłem wzroku ani o gromadzenie wiedzy. Wszystko wskazuje na to, że nie ma sensu jej gromadzić (sami ją stworzyliśmy, stwarzając samych siebie), a jedynie się na nią otworzyć, zrobić użytek i... zacząć czym prędzej uwalniać. Teraz znów możemy odwołać się do fundamentalnego prawa fizyki kwantowej:

„Obserwowanie czegoś na poziomie subatomowym zmienia zachowanie i cechy obserwowanej rzeczy. Wynika z tego, że świadomość ma bezpośredni i zauważalny wpływ na strukturę i skład materii. Na poziomie fotonu – najmniejszej jednostki materii, jaką obecnie potrafimy określić – świadomie skierowana intencja potrafi zmienić zachowanie fotonu i skierować go na orbitę prawdopodobieństwa, do której go ograniczamy poprzez naszą obserwację. Więc tak naprawdę nie wiemy, co fotony robią, kiedy na nie nie patrzymy”

(What the Bleep Do We Know!?,

[Co my tak naprawdę wiemy!],
paradokument, USA 2003).

Innymi słowy, mamy do dyspozycji nieograniczoną ilość możliwości, ale sami z różnych powodów ograniczamy do nich dostęp sobie i innym. Głęboko podejrzewam, że na tym polega wolna wola człowieka. Człowiek był zawsze wolny, a jego wola był uzależniona od stopnia jego świadomości. Poszerzenie świadomości pozwala nam wznieść się na poziom siódmy, przenosi akcent z wiary (epoka Ryb) na wiedzę (Wodnika). To dlatego wierzenie już nie wystarcza, a nadzieja dawno zawiodła.

„Wiara, Nadzieja, Miłość – te trzy: z nich zaś największa jest Miłość”

(1 Kor 13,1–13)

Dlatego *qigong* – podobnie jak większość tradycyjnych terapii duchowych, również powinien być zmodyfikowany. Nie uwzględniając powyższego kontekstu – niewiele ćwiczeń będzie działało. Dobrym przykładem jest system meridianów, czyli kanałów energetycznych przepływających przez całe nasze ciało, jak południki, łączących najważniejsze węzły energii w ciele.

Wielu ludzi nie może uwierzyć w ten system tylko dlatego, że tego nie widzi. Dobry praktyk, na nieco zaawansowanym poziomie *qigongu*, jest w stanie wykonać takie ćwiczenie na meridiany, poruszając energię wzdłuż tych kanałów tylko... samą myślą.

Jest to naprawdę możliwe, jeśli tylko, paradoksalnie, nasza wiara w to, że to niemożliwe, nas nie zablokuje.

Wracając do fotonów, tych najmniejszych cząsteczek w naszym ciele. Fizycy kwantowi nazywają je wprost światłem, wokół którego znajduje się ogromna przestrzeń. Co może zatem wypełniać tę przestrzeń? Oczywiście energia. Energia w formie wszelkiej informacji.

I dlatego naprawdę warto odważyć się przyjrzeć się naszym stereotypom myślowym, utartym konceptom, wierzeniom; w przeciwnym razie może to oznaczać „koniec świata” dla naszej zduszonej, uwięzionej egzystencji.

Nie potrzeba do tego wiary, tylko świadomie użytej wiedzy, a dokładnie: świadomej intencji – informacji.

Wydaje się, że sama wiara nigdy nie dawała człowiekowi pełni i dlatego musiał stworzyć kolejny koncept do pary, czyli mieć „nadzieję”, że to, w co uwierzył, kiedyś się dokona.

Mówi się, że szóstym zmysłem jest intuicja, a kolejnym, siódmym? Otóż jest nim wiedza wynikająca z jasnowidzenia, jasnosłyszenia, jasnocucia i jasnosmakowania razem wziętych.

Nie spotkałam ani w źródłowych tekstach o *qigongu* (nie ma ich zresztą za wiele), ani u nauczycieli *qigong* przy ich opisie ćwiczeń-zaleceń, żeby w coś wierzyć, ale, żeby „prowadzić myśl”. To za myślą płynie energia!

Pobudka i rozgrzewka ciała

Dobroczynne przeciąganie się i rozciąganie ciała, jak to robią zwierzęta, najlepiej rozpocząć w łóżku z rana. Jeśli nie pojawia się to spontanicznie, można je wywołać.

Koty są w tym mistrzami. Kot nie biega tak dużo jak pies. Nie lubi dużej ilości ruchu, a mimo to przez całe swoje życie pozostaje elastyczny i żyje dłużej od psa. Jego tajemnica tkwi w ostrożnej dystrybucji energii i w codziennym, kilkakrotnym rozciąganiu się. Nawet podczas snu ze zwinienia w kłębek zmienia pozycję na skrajnie wyciągniętą.

Treningi kung-fu i wszelkie tego typu ćwiczenia zaczynają się od rozgrzewki.

Kapitałne znaczenie ma w przypadku *qigongu* rozciąganie nóg i po kolei wszystkich stawów począwszy od głowy i szyi, barków, schodząc w dół ciała, krążenia talia, biodrami, nogami w stawach biodrowych (obowiązkowo), krążenia stawów kolanowych, a na stawach skokowych kończąc. Krążenia wykonujemy zawsze w obie strony, około 7–9 razy. Jeśli dołączyć do tego rozciąganie wyprostowanych całych nóg, czy to w oparciu o barierkę, czy niskie, rozkroczone pozycje bezpośrednio na ziemi, już samo to poprawia samopoczucie i sprawność ciała.

Poniżej przedstawiam zestaw ćwiczeń z moich skarbów: **pięć pierwszych (z dziesięciu) zaleceń tybetańskich lekarzy dotyczących gimnastyki w łóżku**. Nazywają ją „zadziwiająca i cudotwórcza”. Nie wiercie mi, proszę. Sami wypróbujcie. Dodam tylko, że nie rozpoczynam dnia bez tej gimnastyki. Już niemal w połowie ćwiczeń chce mi się wstać i cieszyć dniem.

ZALECENIE 1.

Leżąc w łóżku, po przebudzeniu, wykonaj następujący intensywny masaż: rozgrzej, a następnie przytul dłoń do uszu tak, aby kciuki przylegały do głowy tuż za uszami. Ścisniętymi palcami dłoni wykonaj 30 ru-



▲ Rozciąganie

chów od góry w dół tak, aby palce wskaźujące poruszały się po małżowinach uszu. Skoncentruj się i trzymaj oczy zamknięte do końca tego zabiegu.

Działanie fizjologiczne: zapobiega się powstawaniu zmarszczek na twarzy, wzmacniają się: działanie nerwu twarzonego, cykulacja krwi w okolicy skroni oraz zęby.

ZALECENIE 2.

Dłoń prawej ręki połóż na czole, lewą dłoń na prawej i poruszaj prawą dłonią w prawo i w lewo po 20 razy tak, aby mały palec poruszał się nad brwią.

Działanie fizjologiczne: wzmaga się cykulacja krwi w głowie, znikają bóle i zawroty głowy.

ZALECENIE 3.

Zewnętrzną stroną zgiętych kciuków masuj 15 razy jabłka każdego oka.

Działanie fizjologiczne: zapobiega się wszelkim schorzeniom oczu, uspokaja się system nerwowy.

ZALECENIE 4.

Obejmując dłońmi obu rąk na przemian, masuj tarczycę 20 razy.

Działanie fizjologiczne: polepsza się przemiana materii i praca organów wewnętrznych.

ZALECENIE 5.

Wykonaj masaż brzucha: prawą dłoń połóż na brzuchu, lewą dłoń na prawej i wykonuj masaż ruchami okrężnymi, zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara 20 razy w taki sposób, ażeby brzuch przemieszczał się z góry na dół; osiąga się to odpowiednim ustawieniem dłoni.

Działanie fizjologiczne: polepsza się cykulacja krwi w okolicy brzucha, wzmaga się wchłanianie pożywienia i praca jelit.

Zmysłów Wędrowanie – Miłości Szukanie,

*pierwsza przyszła O-świata
ja cię oświecę
ze mną zobaczysz cały świat
i pobiegłam na ślepo, w ciemno
ale po drodze przyciągnęło mnie
Pragnienie
ciebie i miłosny dotyk
i pomieszały się czyste zmysły
z radosnymi łzami
słodkie z pikantnymi, a gorzkie
ze słonymi*

*potem uwiodła mnie Magia Mocy
z różdżką w dłoni kusila
chodź, pokażę ci jak można czarować
świat
i przestałam słyszeć śpiew ptaków*

*powędrowałam cierpliwie
za nicią utkaną z woni
gdzie zapach dymu z kadzideł
zmieszany z klasztornym jadem
tu skończę wędrowkę tulacza
z wszelkich zmysłów odarta
tu pokonam ich pana
umysł
lecz właśnie wtedy*

*wypadł mi z ręki posążek Buddy
a słowo bóg nie stało się ciałem*

*bez nadziei
bez wiary
istniała
Jest
Miłość*

(astrohaiku, K. Miernicka, 8bor, 6.01.13)

Tekst i zdjęcia Katarzyna Miernicka



STUDIO ASTROPSYCHOLOGII

jeszcze lepsze jutro



7 ZASAD SUKCESU WEDŁUG MISTRZA CHUANG YAO

Maciej Stawicki

Droga do sukcesu jest bardzo indywidualna. Dzięki 7 przypowieściom, zawartym w książce, odnajdziesz spełnienie i osiągniesz zamierzony cel. Skorzystaj z dorobku wiedzy gromadzonej i strzeżonej od setek lat przez chińskich mędrców i wybierz kierunek idealny dla siebie.

Odkryj Mistrzowski sposób na lepsze życie.

www.talizman.pl
tel. 85 654 78 35

NOWOŚĆ – MARZEC 2013

R-230

STUDIUM PSYCHOLOGII

Psychologia • Odnowa biologiczna nr tel. 42 611 65 44/45

Uczymy od 20 lat

LÓDŹ - 501 089 217, WARSZAWA - 501 033 597,
GDYNIA - 504 079 400, OPOLE - 886 071 993,
OSTRÓW WLKP. - 62 736 11 60

www.studiumpsychologiijunga.edu.pl

R-606

SANDRA

UWOLNIENIA EGIPSKIE

- OD NIEPOWODZEŃ FINANSOWYCH
- NAŁOGÓW ● NEGATYWNYCH ENERGII
- LĘKÓW ● DEPRESJI

TAROT, JASNOWIDZENIE

- ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW
- PROGNOZOWANIE PRZYSZŁOŚCI

TEL. (022) 664 2116
TEL. (041) 342 85 75
TEL. (022) 757 65 07
KOM. 0694 24 34 20

R-2



Małgorzata Trzaskoma

Mistrz Reiki, Tarocista, Parapsycholog

Zaprasza na profesjonalne kursy

- Bioterapii Reiki – wszystkie stopnie • Tarota, Numerologii
- Oraz na indywidualne sesje**
- Tarota, Numerologii, Parapsychologiczne
- Zabiegi Bioenergoterapeutyczne

Tel.: 515 094 363 www.malgorzatatrzaskoma.pl

R-758



UZDROWICIEL Z OKUNINKI

GABINET HUNA Mieczysław Bartnik

skuteczna terapia w gabinecie i przez telefon

BIOENERGOTERAPIA • KRĘGARSTWO
EGZORCYZMY • USŁUGI RADIESTEZYJNE

Lublin - Biała Podlaska - Okuninka tel. inf-zapisy: 603 308 915

www.huna.okuninka.com; www.podwiatrakiem.okuninka.com

R-767

Jedyna w Polsce i w Europie

Akademia Run Marka Strzałkowskiego,

przyjmuje słuchaczy

Program nauki rozłożony na 3 semestry.

Szkoły zlokalizowane są w Olsztynie, Gdańsku, Łodzi, Białymstoku i Warszawie.

Przedmioty nauczania: numerologia, runologia natalna, mantyka, uzdrawianie, energetyka i in.

Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.

www.runes.pl, tel.: 602-43-68-80

R-760