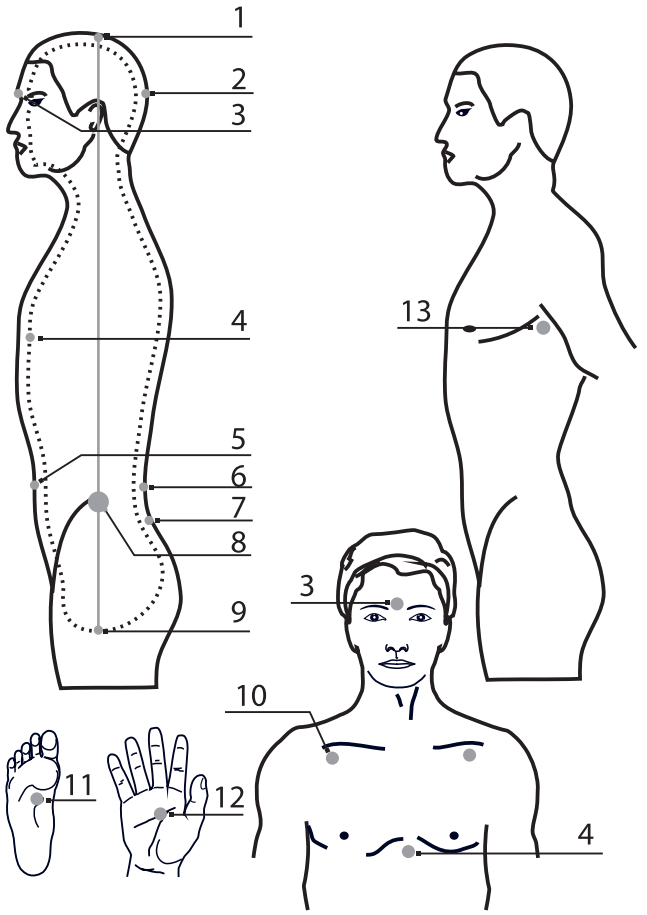
QIGONG

STYL LECĄCEGO ŻURAWIA

Wydanie 2019

Rysunki poniżej przedstawiają punkty na przebiegu kanałów, które są szczególnie uwzględniane w czasie ćwiczeń qigong stylu „Lecący Żuraw".



1- BAI HUI (punkt stu spotkań)
2 - YU ZHEN
3 - YINTANG
4 - TANZHONG (śród. dantien)
5 - DUQI (pępek)
6 - MINGMEN (brama życia)
7 - YANGQUAN
8 - DANTIEN (dolny)
9 - HUYIN
10 - QIHU
11 - YONGQUAN
12 - LAOGONG
13 - DABAO

CZĘŚĆ PIERWSZA

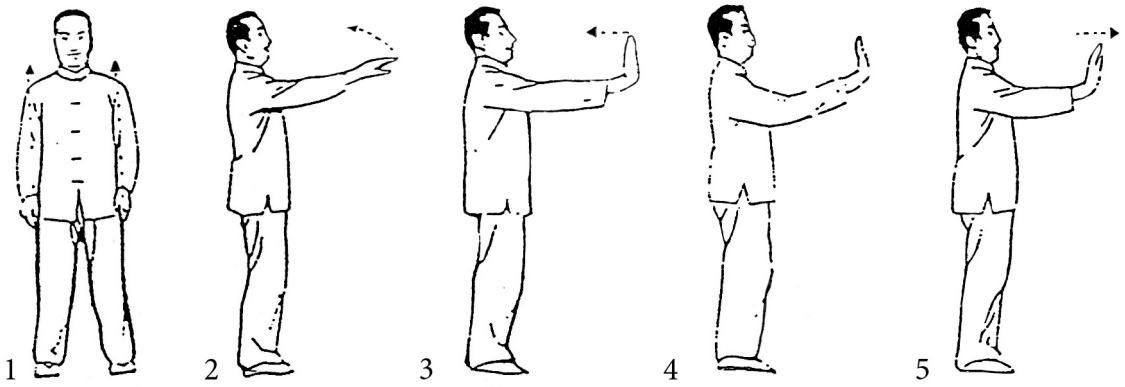
POŁĄCZENIE SZEŚCIU STRON

1. Przygotowanie

Ciało wyprostowane i rozluźnione. Stopy rozstawione są mniej więcej na szerokość barków w taki sposób aby palce były lekko skierowane do środka a pięty odchylone trochę szerzej na zewnątrz niż barki. Ręce naturalnie opadają wzdłuż ciala. Dłonie spoczywają z boku. Broda lekko cofnięta. Język dotyka podniebienia. W takiej pozycji całe ciało rozluźniamy z góry na dół tak, aby na końcu skoncentrować się na Dan Tian (rys. 1).

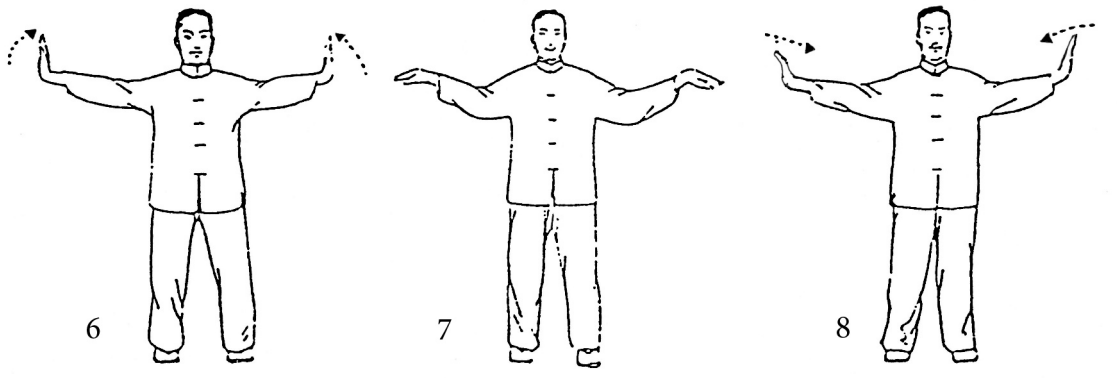
2. Podnoszenie skrzydeł.

Koncentracja na dłoniach. Ręce obracają się w taki sposób, aby wewnętrzna strona dłoni była skierowana do tyłu a kciuki leżały przy bokach ciała. Podczas gdy ręce podnoszą się powoli do wysokości barków dłonie zwrócone są wewnętrzną częścią do ziemi. Potem dłonie jak najbardziej unoszą się do góry. W tej pozycji napięte dłonie odchylone są w stosunku do barków pod kątem prostym (rys. 2-3). Nadal koncentrujemy się na dłoniach. Nadgarstki rozluźniają się. Dłonie wolno zbliżają się do ciała, a następnie oddalają się, by powrócić do pozycji napiętej. Elastyczna siła porusza rękami. Podczas gdy ręce oddalają sieę od ciala, koncentrujemy się na środku dłoni, natomiast gdy ręce zbliżają się do ciała uwagę skupiamy na Dan Tian. Czynność tę powtarza się trzykrotnie (rys. 4-5).



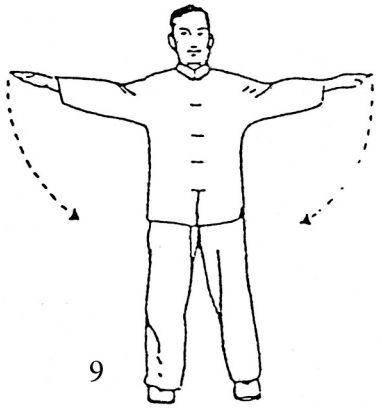
3. Rozpościeranie skrzydeł.

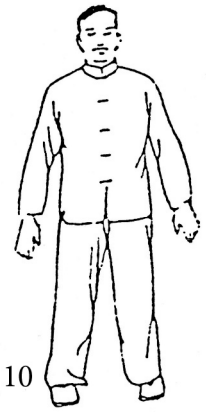
Ręce rozluźniają się. Dłonie wewnętrzną częścią nachylają się lekko do ziemi. Koncentracja na dłoniach. Ręce rozchodzą się na boki, następnie dłonie jak najbardziej unoszą się do góry. W tej pozycji napięte dłonie odchylone są w stosunku do barków pod kątem prostym (rys. 6). Ręce na przemian zbliżają się i oddalają od ciała. Elastyczna siła porusza rękami (rys. 7 -8). Podczas gdy dłonie oddalają się od ciała koncentrujemy się na środku dłoni, kiedy zbliżają się do ciała skupiamy uwagę na Dan Tian. Czynność tę powtarzamy trzykrotnie

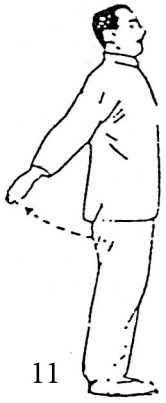


4. Składanie skrzydeł.

Koncentracja na dłoniach. Dłonie rozluźniają się i lekko opadają w dół. Ich wewnętrzna część skierowana jest do ziemi. Rozluźnione dłonie, ręce i barki tworzą linię prostą. Potem ręce zaczynają powoli opadać (rys. 9).W momencie gdy ręce zbliżają się do boków ciała (około 15°), dłonie obracają się wewnętrzną stroną do tyłu i całe ręce wypychamy do tyłu. W tej pozycji dłonie przez chwilę pozostają napięte (rys. 10-11).

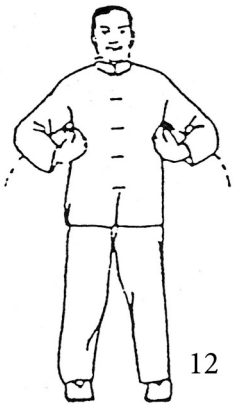

9


10


11

5. Zginanie skrzydeł.

Ręce rozluźniają się. Dłonie z tyłu zagarniają energię Qi i wtłaczają ją przez punkt Ming Men do Dan Tian. Potem dłonie powoli unoszą się i przesuwają się do przodu wzdłuż żeber jednocześnie obracając się wnętrzem do góry (rys. 12-13).


12

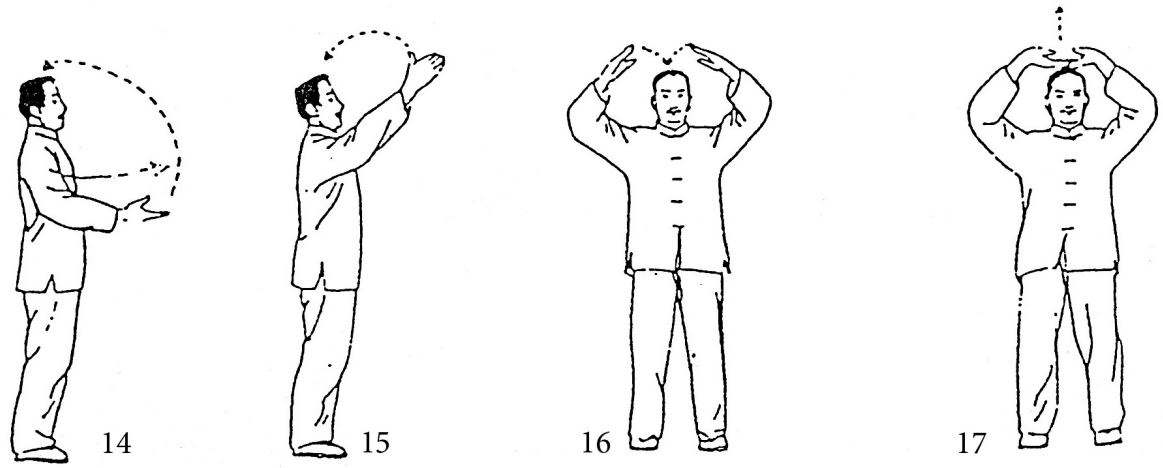
13

6. Wprowadzanie Qi do glowy.

Ręce podnoszą Qi tak jak kulę do głowy. Gdy ręce uniesione są nad głową rozszerzają się łokcie i klatka piersiowa. Wprowadzamy Qi do głowy. Następnie myśl kieruje Qi do Dan Tian (rys. 14-16).

7. Połączenie z Yang nieba.

Dłonie najpierw splatają się nad głową, następnie obracają się wewnętrzną stroną do nieba. Barki, zaczynając od lewej strony wykonują na przemian kolisty ruch do przodu i do tyłu. Potem ręce i kręgi szyjne wyciągamy ku górze. Myśl koncentrujemy na połączeniu dłoni z niebem. Rozluźniamy ręce i kręgi szyjne, opuszczając się lekko ku dołowi. Ściągamy Qi do Dan Tian. Powtarzamy ruch jak wyżej tym razem wyciągając kręgi piersiowe. Potem raz jeszcze powtarzamy ruch jak wżej, rozciągając cały kręgosłup. Koncentracja jak wyżej (rys. 17).

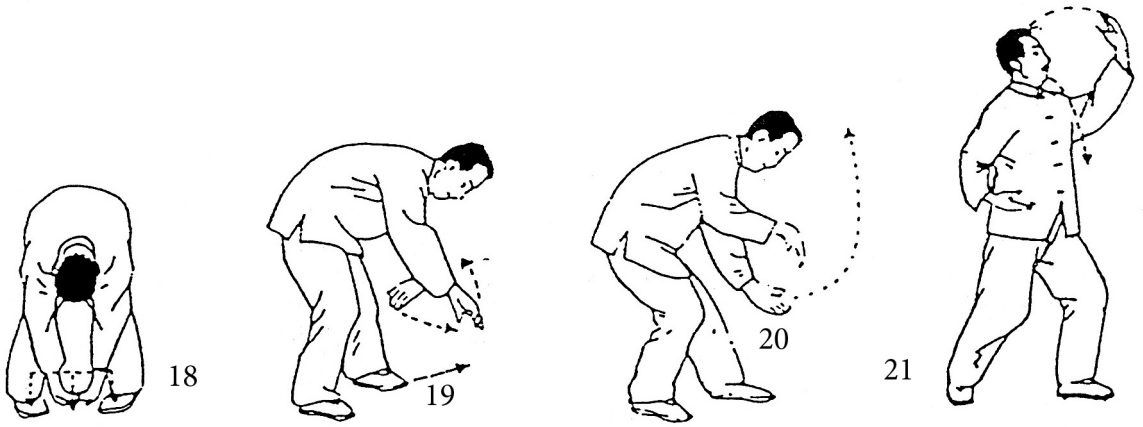


8. Połączenie z Yin z ziemi.

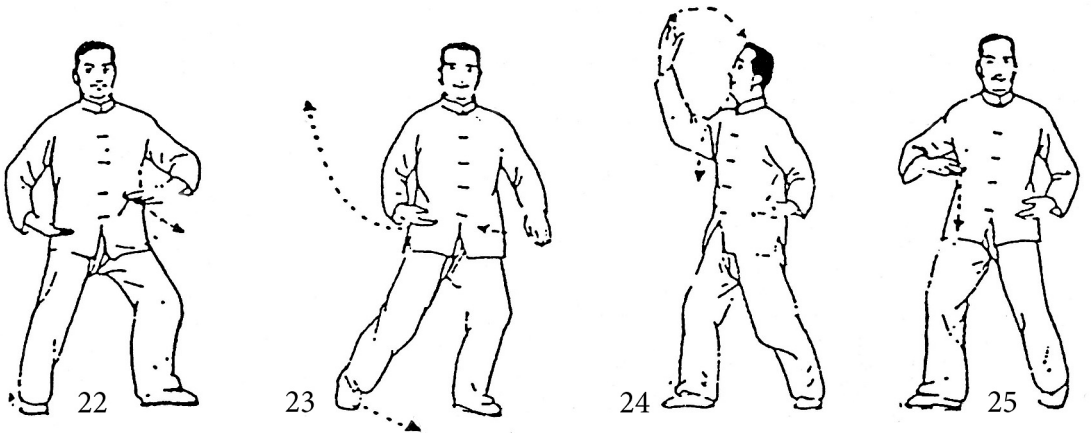
Obie ręce lekko wyprostowane, wykonujemy skłon w dół do ziemi, uginając kolejno kręgi szyjnie, piersiowe by w końcu zgiąć się w pasie. Dłonie splecione są wewnętrzną stroną do ziemi. Splecione dłonie obniżają się do ziemi najpierw na środku, potem nad lewą i prawą stopą. Myślimy przy tym, że dłonie i stopy połączone są z Yin ziemi. Lekko unosimy się i ściągamy Qi z ziemi do Dan Tian. Następnie skłon w lewo i w prawo. Myśl koncentrujemy jak wyżej (rys. 18).

9. Przepływ Qi lewą i prawą stroną.

Obie ręce rozdzielają się i ujmują łagodnie jakby kulę Qi. Powoli unosimy się jednocześnie obracając ciało lekko w lewo. Ciężar ciala przenosimy na prawą nogę, lewa noga wysunięta pół kroku do przodu. W tej pozycji lewa noga jest nieznacznie ugięta prawa wyprostowana. Ciężar ciała rozmieszczony równomiernie. Lewa ręka wędruje ku górze i zatrzymuje się lekko nad

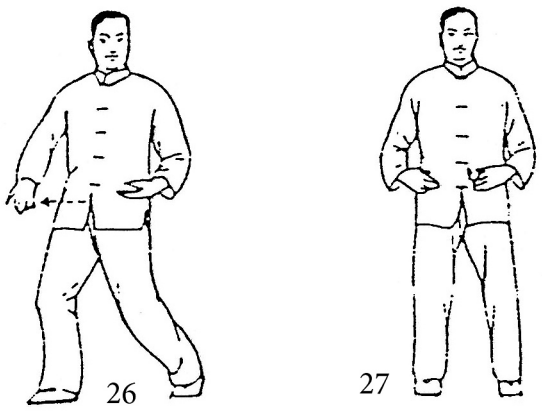


głową. Koncentrujemy uwagę i wzrok na środku lewej dłoni. Prawa dłoń opiera się na biodrze, wewnętrzną stroną skierowaną ku górze. Głowę obracamy na wprost. Lewa ręka zgarnia Qi ku górze i wprowadza ją przez głowę do Dan Tian. Zatrzymuje się na biodrze obracając wewnętrzną stronę dłoni do góry. Ciężar ciała przenosimy na lewą nogę. Wzrok do przodu. Prawa ręka wędruje ku górze i powtarzamy ruchy analogicznie jak poprzednio (rys. 19-25).



10. Podsumowanie.

Po wprowadzeniu Qi przez głowę do Dan Tian ciężar ciała przenosimy na prawą nogę, lewą stopę dostawiamy. Obie ręce zagarniają Qi do z przodu. Uginając lekko nogi wprowadzamy Qi do Dan Tian. Ręce przenosimy do boków ciała. Prostujemy nogi. Znowu jesteśmy w pozycji wyjściowej (rys. 26-27).



CZĘŚĆ DRUGA

STANIE NA ZIEMI JAK SŁUP I POŁĄCZENIE Z NIEBEM.

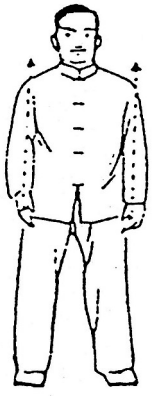
1. Przygotowanie

Pozycja wyjściowa tak jak w pierwszej części, tylko stopy rozstawione są równolegle na szerokość barków (rys. 28).

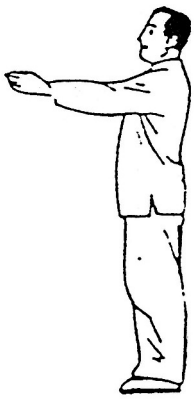
2. Podnoszenie skrzydeł

Podnosimy powoli wyprostowane ręce. Koncentracja na dłoniach. Dłonie wewnętrzną stroną skierowane są do siebie i oddalone jedna od drugiej na szerokość barków. Na wysokości barków zatrzymujemy ręce a dłonie płynnie skręcamy wewnętrzną stroną do ziemi, dłonie układamy w pozycji „Miecz" (tzn. palec wskazujący i środkowy wyprostowane, pozostałe palce złożone, kciuk dotyka palca serdecznego). Koncentracja na „Miecz" (rys. 29).

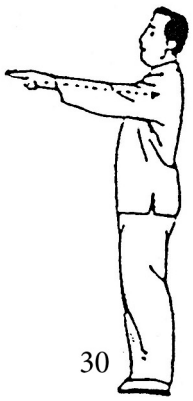
3. Rozpościeranie skrzydeł.



28

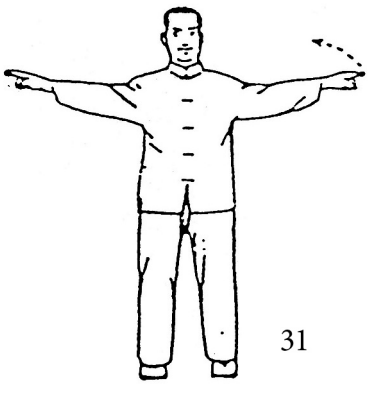


29

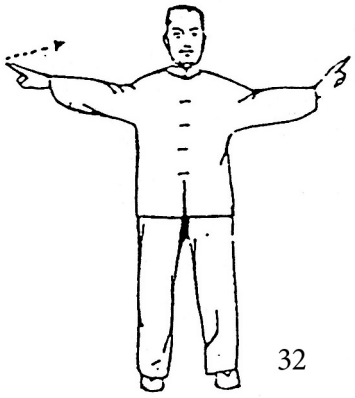


30

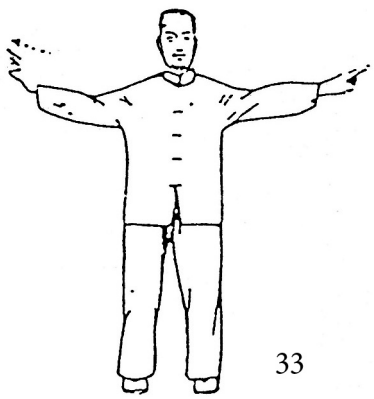
Ręce rozsuwamy na boki w linii prostej. Dłonie wciąż są w pozycji „Miecz" (rys. 30). Następnie barki rozpoczynając od lewej strony nadają ręką ruch falujący. Energia Qi przepływa z jednej strony do drugiej i z powrotem. Ruch powtarza się trzykrotnie (rys. 31-33).



31



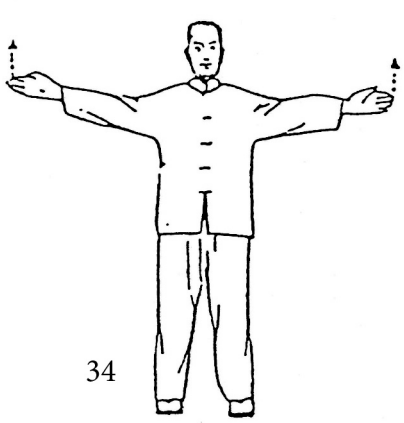
32



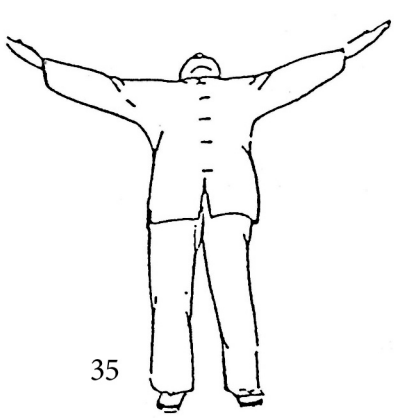
33

4. Otwieranie skrzydeł i oglądanie nieba.

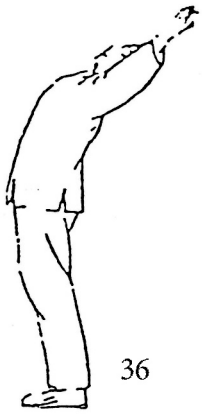
Prostujemy palce. Otwarte dłonie wnętrzem skierowane są do ziemi. Ciało lekko nachyla się do przodu. Wnętrze dłoni odwracamy do przodu. Tułów odchyla się do tyłu. Ciało przyjmuje pozycję łuku. Drugi „Łuk" tworzą otwarte ręce w taki sposób jakbyśmy obejmowali dużą kulę, która połączona jest z niebem. Patrzymy w niebo. W tej pozycji staramy się rozszerzyć klatkę piersiową (rys. 34-36).



34



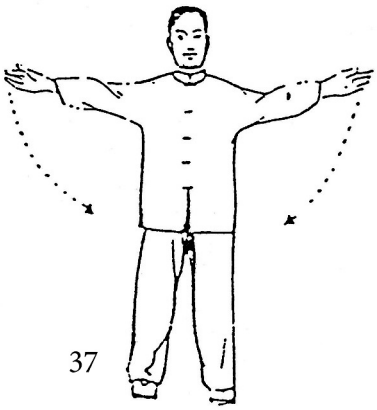
35



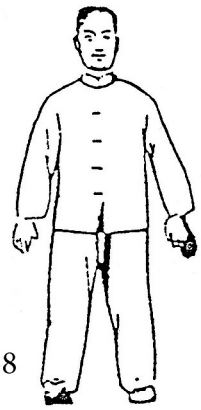
36

5. Zamykanie skrzydeł

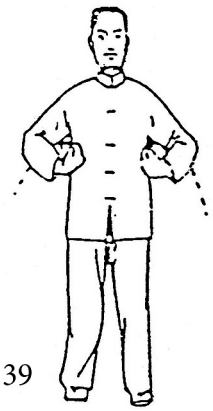
Powrót do pozycji wyprostowanej. Qi wchodzi do ciała. Ręce powoli opadają pozostając w niewielkiej odległości od tułowia (rys. 37-38)



37



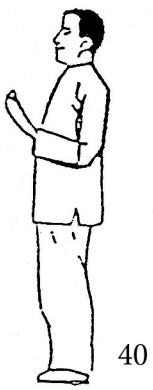
38



39

6. Zaginanie skrzydeł

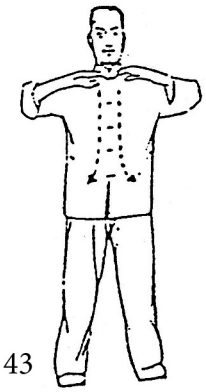
Dłonie obracają się do tyłu. Zgarniamy Qi i wprowadzamy ją przez punkt Min Men do Dan Tian. Dłonie podnoszą się i przesuwają do przodu przez siódme i szóste żebro (rys.39-40)



40

41

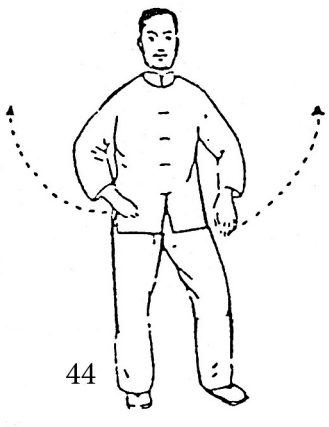
42

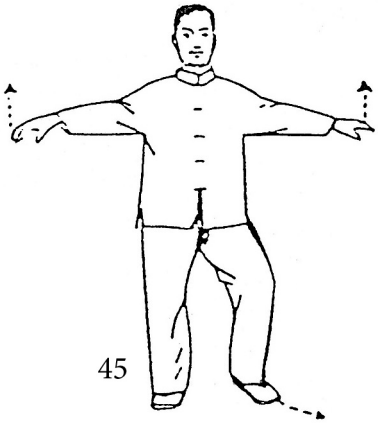


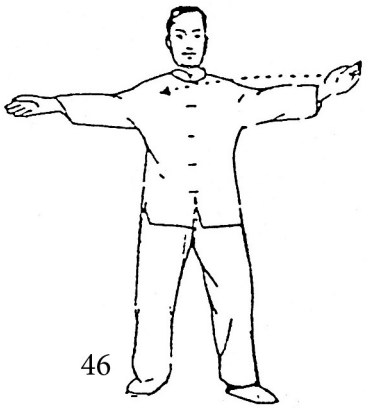
43

7. Zgarnięcie Qi

Podnosimy obiema rękami Qi jak kulę nad głową. Rozszerzamy łokcie i pierś. Przeprowadzamy Qi przez głowę do Dan Tian. Dłonie skierowane wewnętrzną stroną do ziemi. Opuszczamy wzdłuż tułowia do do Dan Tian (rys. 41-43). W chwili gdy dłonie są na wysokości pępka, rozsuwamy na boki ręce i podnosimy do wysokości barków. Jednocześnie skręcamy ciało w lewo około 45°, przenosząc ciężar ciała na prawą nogę. Lewą nogą robimy krok do przodu pod kątem 45°. Ciężar ciała jest równomiernie rozłożony na obydwu nogach. Noga lewa lekko ugięta, prawa wyprostowana (rys. 44-46).

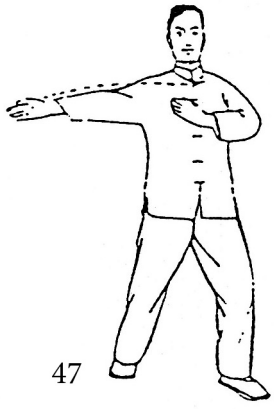

44

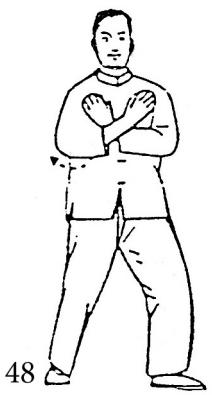

45


46

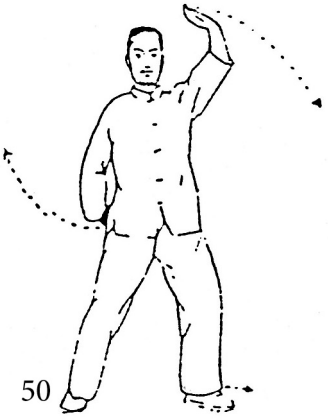
Skręcamy tułów w prawą stronę. Na wysokości barków prowadząca lewa ręka wykonuje ruch zagarniający. Środkowy palec wprowadza Qi przez punkt Qi Hu (pod obojczykiem) do Dan Tian. W momencie wprowadzania Qi do Qi Hu kciuk dotyka środkowego palca. W taki sposób skręcamy tułów w lewą stronę, prawa ręka wykonuje ruch zaganiający. Środkowy palec wprowadza Qi przez punkt Qi Hu do Dan Tian (rys. 47-43).

8. Połączenie z niebem i ziemią.

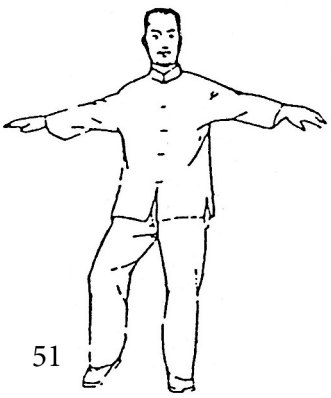

47

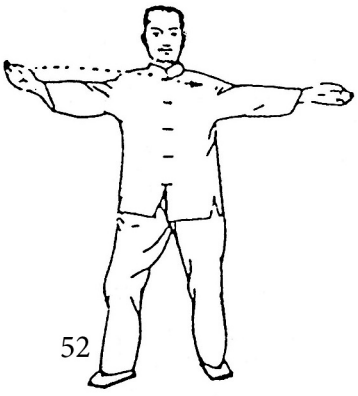

48

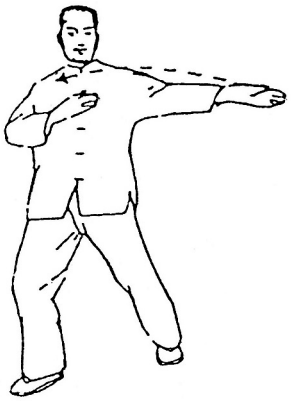
49


50

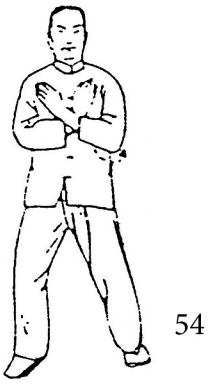
Z pozycji skrzyżowanych rąk lewa ręka schodzi w dół, jednocześnie prawa wysuwa się do przodu nad lewą. Obie dłonie wewnętrzną częścią skierowane są do siebie tak jakby trzymały kulę. Lewa dłoń spiralnie obraca się do góry i łączy się z niebem. Prawa ręka schodzi na dół, pod kość ogonową, łączy się ziemią. W momencie połączenia z niebem i ziemią dłonie napinają się (rys. 49-50).


51


52


53

Rozluźniamy dłonie, Qi wchodzi do ciała. Ciężar ciała przenosimy na lewą nogę. Podnosimy piętę prawej nogi i przesuwamy ją do środka. Następnie odstawiamy piętę lewej nogi do tyłu. Tułów obraca się lekko w prawą stronę. Ręce są rozszerzone. Lewa noga wyprostowana, prawa lekko ugięta. Z prawej strony powtarzamy te ruchy, które poprzednio wykonywaliśmy z lewej strony ciala. Dłonie rozluźniają się, Qi wchodzi do ciała (rys. 51-56).

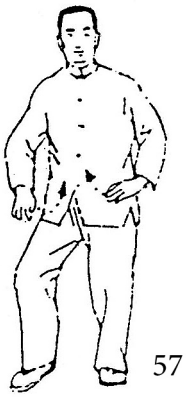

54

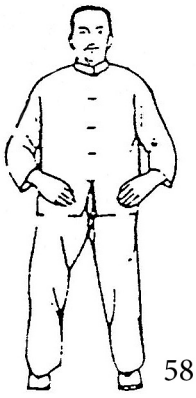
55

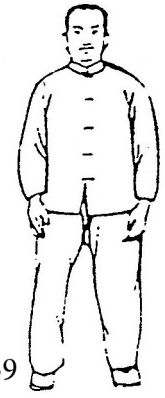
56

9. Podsumowanie.

Podczas gdy ciężar ciała przenosimy na prawą nogę lewa pięta przesuwa się do środka. Prawa noga zbliżają się nieznacznie w kierunku lewej stopy. Uginając nogi wprowadzamy Qi do Dan Tian. Ręce przenosimy do boków ciala. Prostujemy nogi znowu jesteśmy w pozycji wyjściowej (rys. 57-59).


57


58


59

CZĘŚĆ TRZECIA

GŁOWA ŻURAWIA, GŁOWA SMOKA

l. Przygotowanie.

Pozycja wyjściowa tak jak w poprzednich częściach, tylko rozstawienie stóp jest węższe niż szerokość barków.

2. Głowa żurawia.

Koncentrując uwagę na brodzie wysuwamy ją do przodu tak jak dziób żurawia. Zataczamy półkole cofając brodę, jednocześnie szyję wyciągamy do góry. W tym momencie koncentrujemy się na czubku głowy. Ruch ten powtarzamy trzykrotnie, za każdym razem obniżając się lekko (rys. 60).

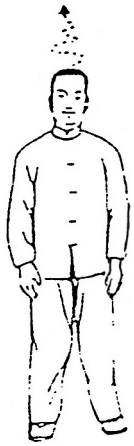
3. Głowa smoka.

Stoimy na ugiętych kolanach. Głowa porusza się na przemian w lewo i w prawo trzy razy z każdej strony. Koncentracja na rogach głowy smoka. Jednocześnie ciało podnosi się aż do całkowitego wyprostowania nóg (rys. 61).

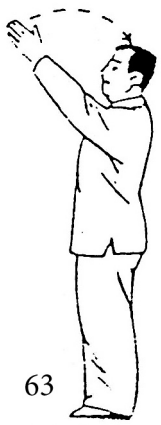
4. Podwójny przepływ Qi.

Obracając wnętrze dłoni do przodu podnosimy Qi do góry tak jak kulę. W chwili gdy ręce podnoszą się nad głową rozszerzamy łokcie i klatkę piersiową (rys. 62-63).

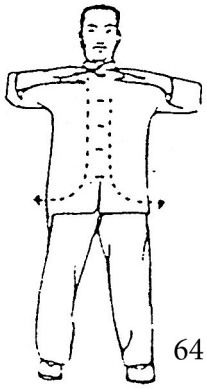
60

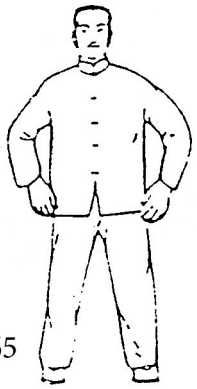

61

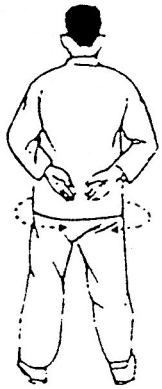
62

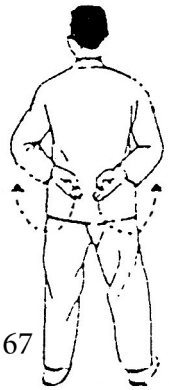

63

Wprowadzamy Qi przez głowę do Dan Tian. Ręce obniżają się na dół. Na wysokości pępka dłonie wędrują do tyłu i zewnętrzną częścią opierają się na nerkach, wnętrze dłoni odwrócone jest na zewnątrz. Kciuki lekko zakrywają środek dłoni (rys. 64-65).


64


65


66

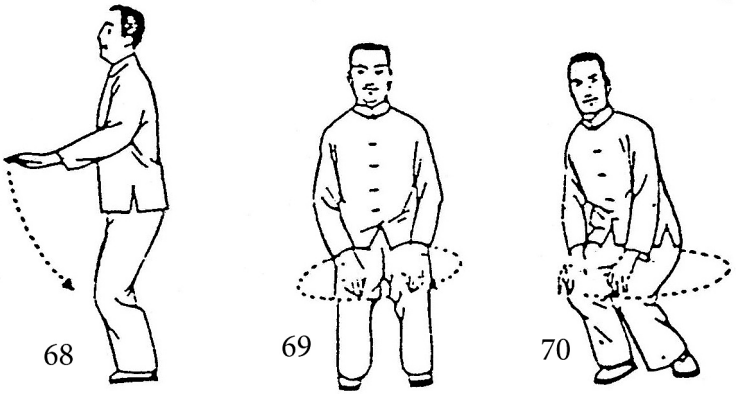

67

S. Krążenie biodrami.

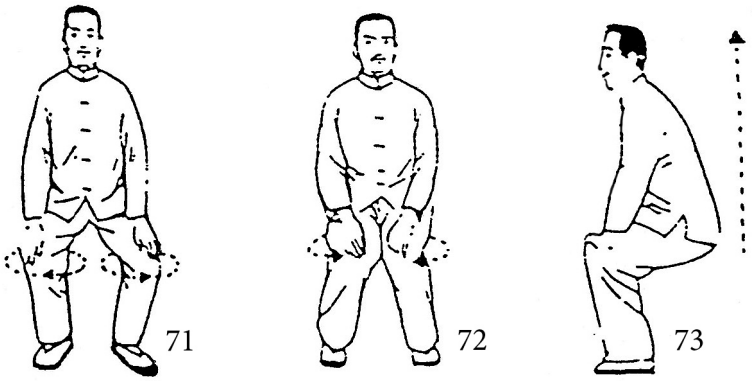
Ciało jest wyprostowane, kolana nieznacznie ugięte. Koncentracja na punkcie Ming Men. Trzykrotnie krążymy biodrami, zaczynając od lewej strony. Najpierw przesuwamy biodra do przodu, następnie na prawo, potem do tyłu i znowu na lewą stronę. Powtarzamy to samo również trzy razy, lecz w odwrotnym kierunku (rys. 66).

6. Krążenie kolanami

Przesuwamy dłonie po pośladkach do przodu i łagodnie unosimy je przed sobą. Następnie obni-



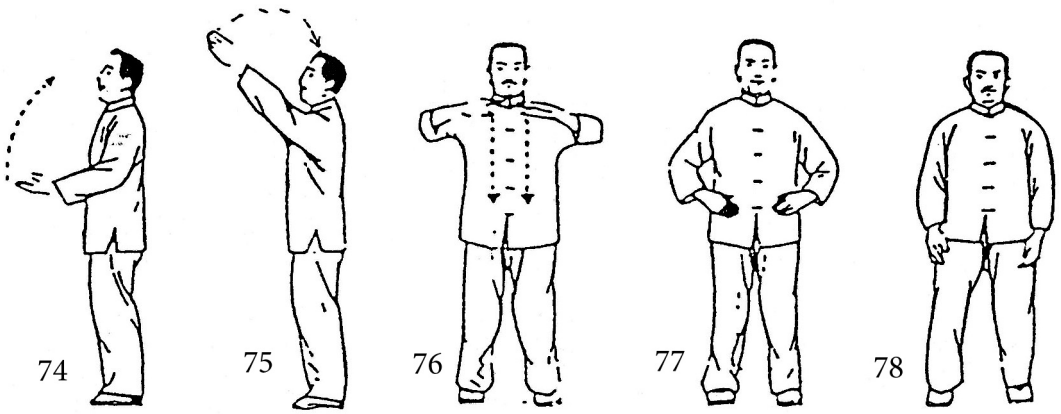
żając się lekko kładziemy ręce na kolanach. W momencie, gdy dłonie zbliżają się do kolan zdejmujemy kciuki z wnętrza dłoni. Na dłoniach zakrywających kolana palce są rozłożone. Trzykrotnie krążymy kolanami. Zaczynamy od lewej strony następnie obracamy kolana do przodu, na prawo i do tyłu (zataczamy kolanami koła). Również trzykrotnie powtarzamy krążenie kolanami w odwrotnym kierunku, zaczynając od lewej strony. Powracamy do pozycji. w której otwarte dłonie zakrywają kolana. Potem krążymy kolanami na zewnątrz a następnie do wewnątrz. Za każdym razem po trzy razy. Cały czas koncentrujemy uwagę na kolanach (rys. 67-72).



7. Przejście Qi przez główne węzły naszego ciała.

Obniżanie: dłonie wciąż spoczywają na kolanach. Obniżamy pośladki i tułów pamiętając o tym aby kolana nie wysunęły się do przodu dalej niż palce stóp. Podczas gdy ciało obniża się koncentrujemy uwagę na punkcie Yong Quan.

Podnoszenie: wycofujemy brzuch i wypychamy dolną część kręgosłupa do tyłu koncentrując się na punkcie Yong Quan (między czwartym a piątym kręgiem lędźwiowym).Trzykrotnie obniżamy się i podnosimy. Podnosząc się ostatni raz prostujemy ciało do pionu (rys. 73).



8. Podsumowanie.

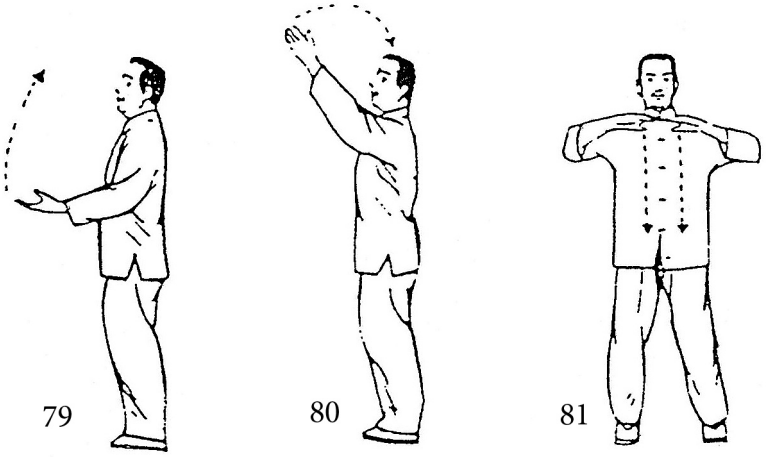
Obracając wnętrze dłoni do przodu podnosimy Qi do góry tak jak kulę. W chwili gdy ręce podnoszą się nad głowę rozszerzamy łokcie i klatkę piersiową. Wprowadzamy Qi przez głowę do Dan Tian. Ręce obniżają się. Wnętrze dłoni skierowane jest do ziemi. Na wysokości pępka dłonie rozchodzą się na boki i zagarniają Qi przed sobą wprowadzając je do Dan Tian. Jednocześnie ciało lekko obniża się. Po wprowadzeniu Qi do Dan Tian wracamy do pozycji wyjściowej (rys. 74-78).

CZĘŚĆ CZWARTA

ŻURAW NAD WODĄ.

1. Przygotowanie

Stopy rozstawione są równolegle na szerokość barków. Całe ciało jest wyprostowane i rozluźnione. Ręce naturalnie opadają z boku. Język dotyka podniebienia.

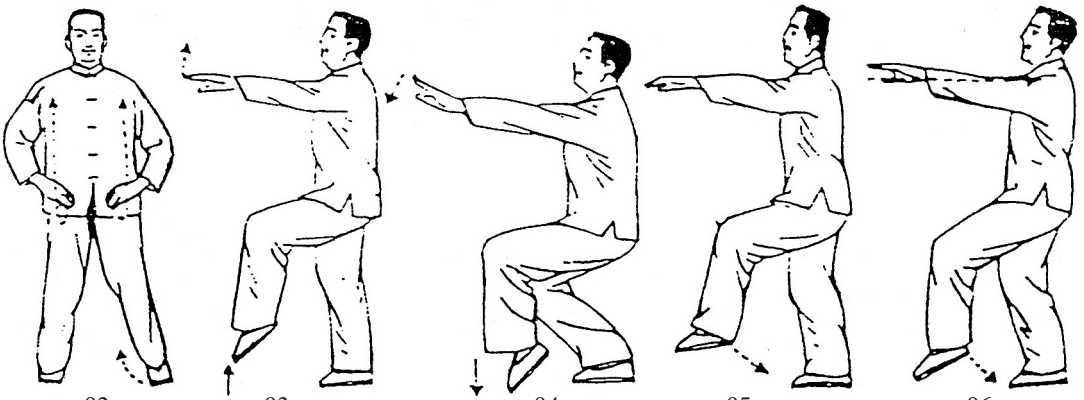


79 80 81

2.Podwójny przepływ Qi.

Koncentracja na dłoniach. Obracając wnętrze dłoni do przodu podnosimy Qi do góry tak jak kulę. W chwili gdy ręce podnoszą się, rozszerzamy łokcie i klatkę piersiową. Wprowadzamy Qi przez głowę do Dan Tian. Ręce obniżają się w dół nad głową (rys. 79-81)

3. Żuraw stojący na prawej nodze.



82 83 84 85 86

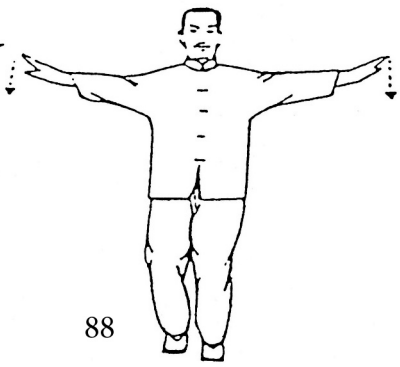
Cały czas koncentrujemy się na dłoniach. Luźno unosimy ręce przed sobą do wysokości i szerokości barków Dłonie wewnętrzną częścią skierowane są na dół. Nieznacznie podnosimy lewą nogę. W tej pozycji łydka i stopa swobodnie opada. Lekko obniżmy się dotykając ziemi luźno opadającą stopą. Równocześnie ręce i barki, falując unoszą się i opadają trzy razy (rys. 82-84).

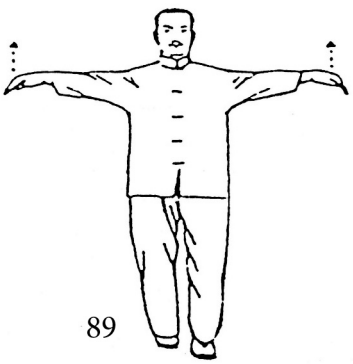
4. Żuraw stojący na lewej nodze.

a) Żuraw kroczący.

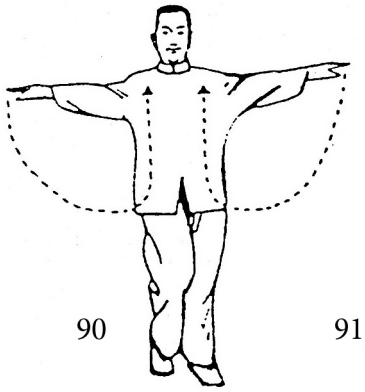
Nadal koncentrujemy się na dłoniach. Przesuwamy je do przodu a potem na boki. Wykonując ruch rozgarniający. W momencie kiedy ręce zatrzymują się w jednej linii z barkami dłonie przyjmują pozycję „miecz". Jednocześnie luźno opadająca stopa wykonuje „krok żurawia". Przenosimy ciężar ciała na lewą nogę. Prawa noga w tym czasie nieznacznie podnosi się do tyłu (rys 85-86).

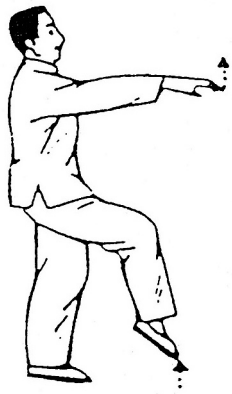
87

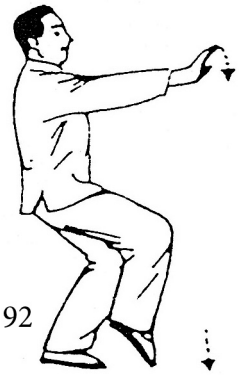

88

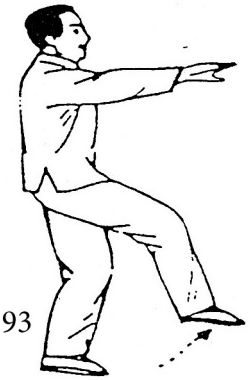

89

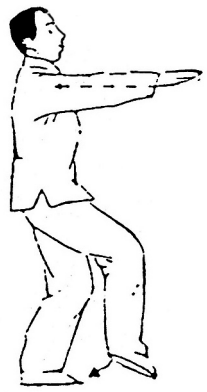
b) Żuraw brodzący w wodzie.
Barki nadają ręką ruch falujący. Najpierw porusza się lewa ręka, potem prawa. Ruch ten powtarza się trzykrotnie (rys. 87). Ręce zatrzymują się w linii prostej. Prostujemy palce. Otwarte dłonie wewnętrzną częścią skierowane są do ziemi. Barki i ręce falując unoszą się i opadają trzykrotnie . (rys. 88-89). Potem ręce powoli opadają pozostając w niewielkiej odległości od tułowia. Następnie powtarzamy ruchy, które wykonywaliśmy ćwicząc „Żuraw stojący na prawej nodze" i „Żuraw stojący na lewej nodze" (rys. 90-97).

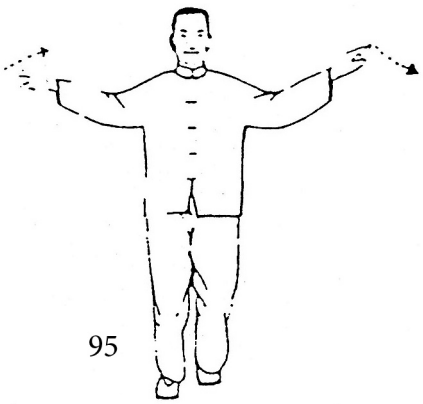

90

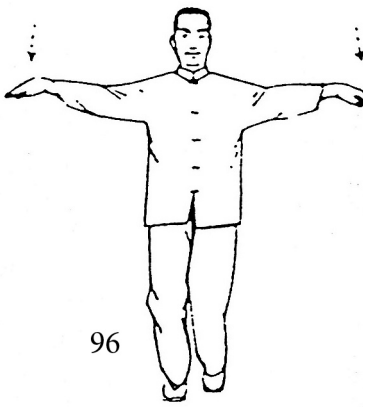

91

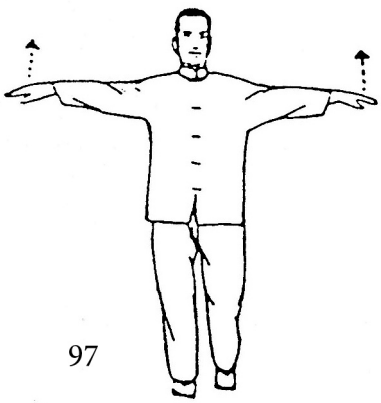

92

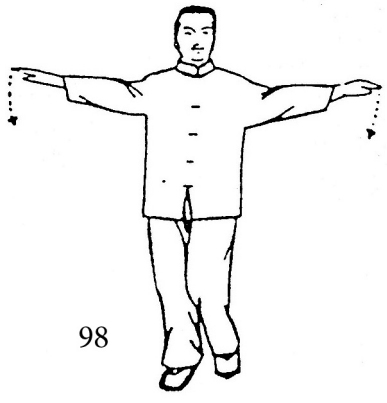

93


94


95

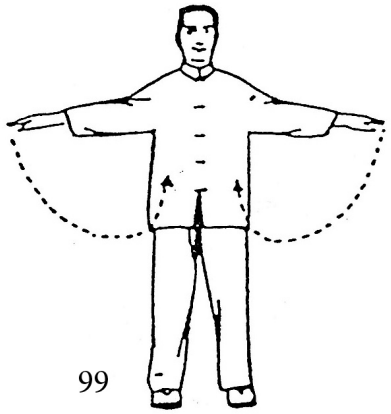

96


97

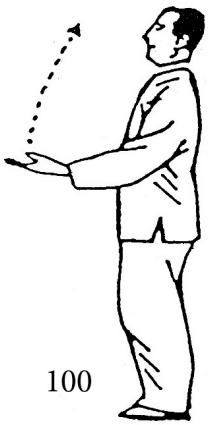

98

5. Podsumowanie.

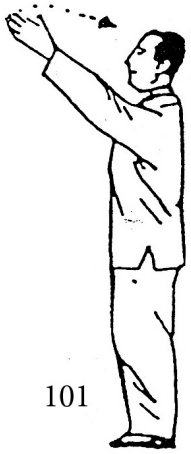
Ręce powoli opadają do boków ciała. Obracamy wnętrze dłoni do przodu. Powtarzamy wszystkie ruchy które wykonywaliśmy w podsumowaniu poprzedniej części (rys. 98-104).



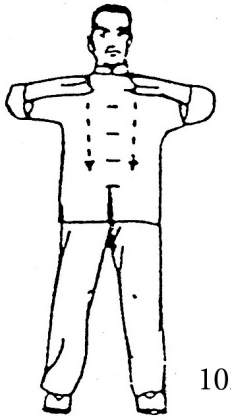
99



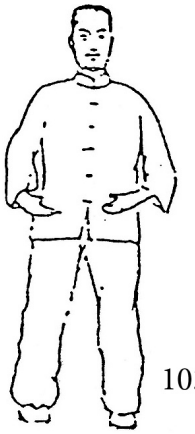
100



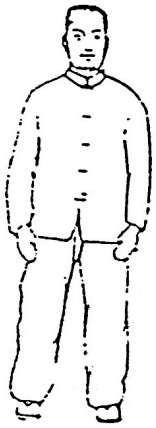
101



102



103



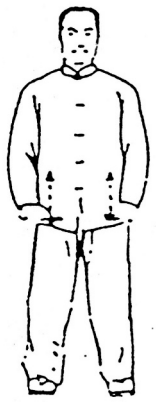
104

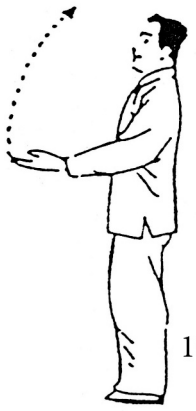
CZĘŚĆ PIĄTA

ZGROMADZENIE QI W DAN TIAN.

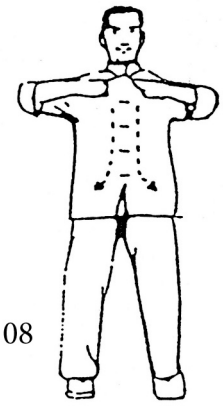
1. Przygotowanie.

Pozycja wyjściowa tak jak w pierwszej części, tylko stopy rozstawione są równolegle na szerokość barków (rys.105).


105

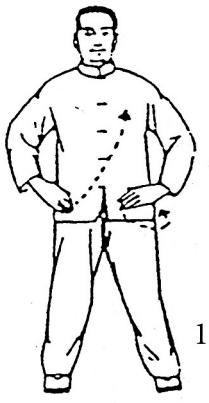

106

107


108

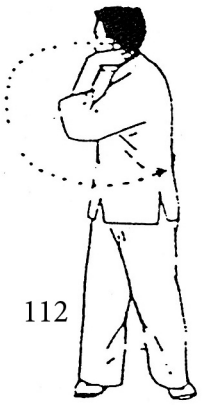
2. Podwójny przepływ Qi.

Koncentracja na dłoniach. Obracając wnętrze dłoni do przodu, podnosimy Qi do góry tak jak kulę. W chwili. gdy ręce podnoszą się nad głowę: rozszerzamy łokcie i klatkę piersiową. Wprowadzamy energię Qi przez głowę do Dan Tian. Ręce opadają do wysokości pępka (rys. 106- 108).


109

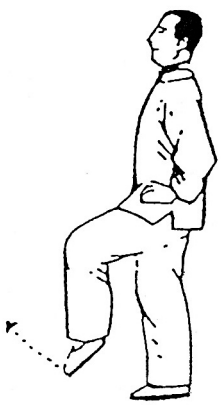
110

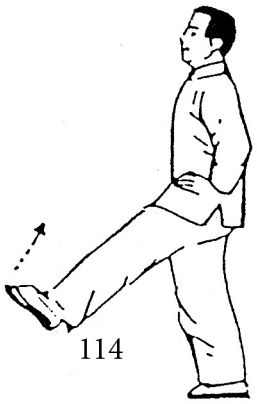
111

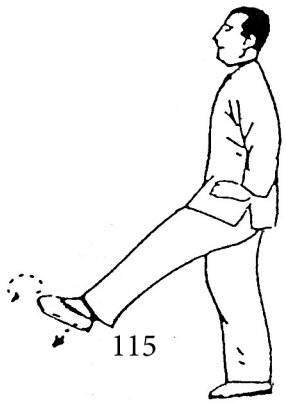

112

3. Patrzenie na lewo i na prawo.

Wykonujemy lekki skręt tułowia w lewo. Prawa ręka podnosi się i ugina w łokciu. Dłoń utrzymuje się nad prawym barkiem. Wewnętrzną stroną kierowana jest do góry. W czasie skrętu tułowia lewa ręka wędruje do tyłu i opiera się na punkcie Ming Men. Wewnętrzna strona dłoni skierowana jest na zewnątrz. Stopy nie zmieniają pozycji wyjściowej. Ruch ten powtarzamy na przemian trzy razy w prawo i w lewo. Koncentracja na środkach dłoni (rys. 109-112).

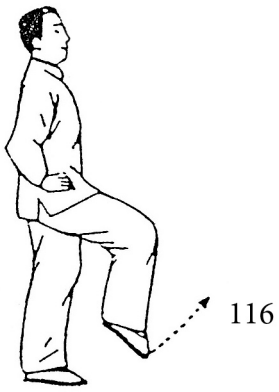

113

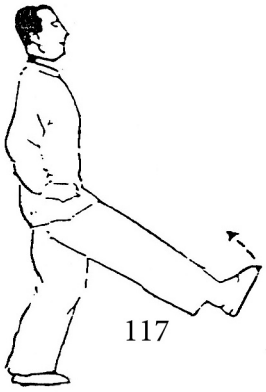

114

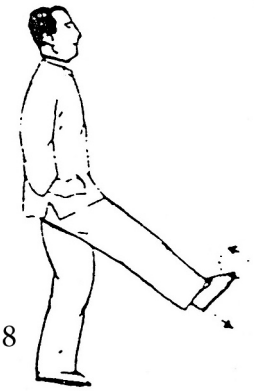

115

4. Przepływ Qi przez „kanały męskie" w nogach.

Obie dłonie opieramy na biodrach. Unosimy lewą nogę do góry. Łydka i stopa zwisa swobodnie. Następnie prostujemy nogę, wyciągając palce do przodu. Uwagę koncentrujemy na naprężonym grzbiecie stopy. Potem rozluźniamy stopę i wypychamy piętę do przodu. Koncentracja na pięcie. Następnie lekko rozluźnioną stopą krążymy 3 razy na zewnątrz i 3 razy do wewnątrz. Koncentracja na stopie. Podkurczamy palce stopy zbierając energię Qi i stawiamy stopę w poprzednim miejscu. Ruch ten powtarzamy trzykrotnie na przemian lewą i prawą nogą (rys.113-l 18).

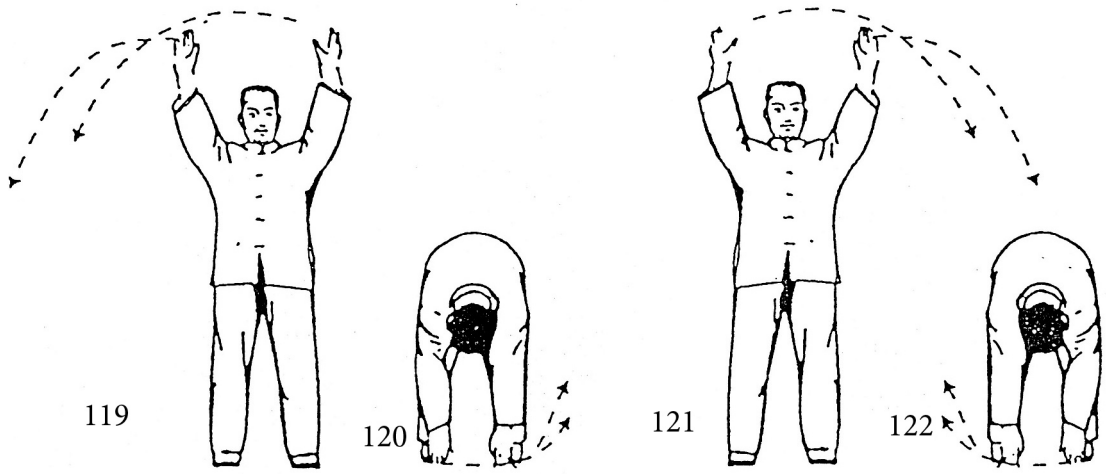

116

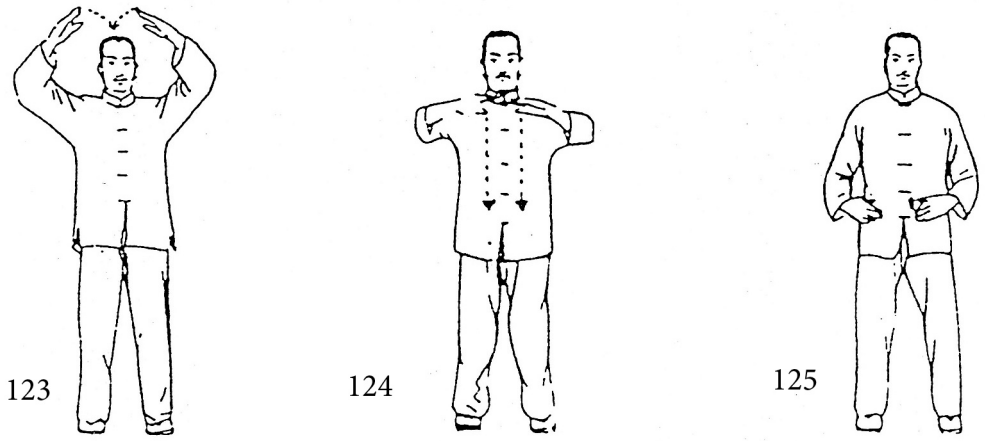

117


118

5. Wszelkie Qi łączy się w Dan Tian.

Opuszczamy ręce w dół. Układamy je w taki sposób, jakbyśmy trzymali kulę. Podnosimy Qi z przodu do góry. W chwili gdy ręce podniosą się nad głowę krążymy rękami trzy razy, najpierw w prawo potem w lewo. Dłonie cały czas oddalone są od siebie w tej samej odległości. Koncentrujemy się na tym co jest między rękami. W momencie, gdy ręce zatrzymujemy nad głową wprowadzamy Qi przez głowę do Dan Tian (rys. 119-125).





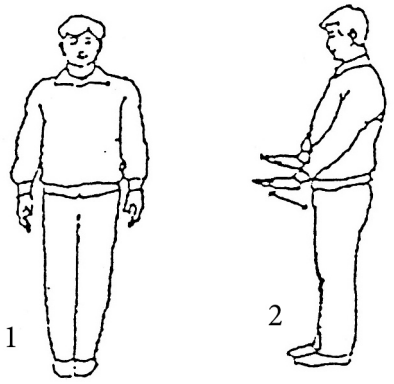
6. Podsumowanie

Ręce rozchodzą się na boki na wysokości pasa. Zgarniamy Qi z przodu wprowadzając je do Dan Tian. Chwilę stoimy nieruchomo, spokojnie. Opuszczamy ręce na dół do pozycji wyjściowej.

Qi GONG
UPROSZCZONA FORMA LECĄCEGO ŻURAWIA.

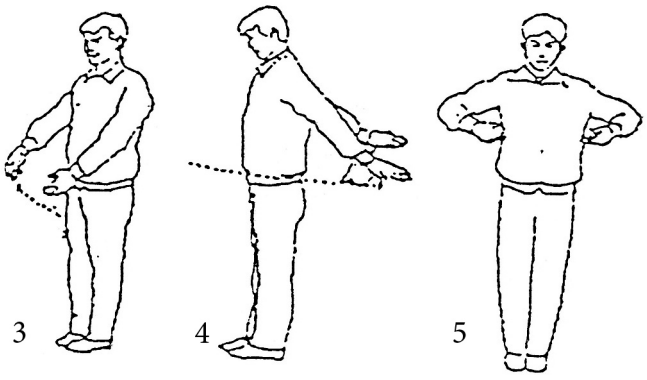
Wprowadzenie do ćwiczeń - otwieranie formy

1. Stajemy wyprostowani i rozluźnieni. Stopy złączone. Ręce naturalnie opadają wzdłuż ciała. Język dotyka podniebienia. Koncentrujemy wzrok daleko na horyzoncie, następnie powoli wycofujemy wzrok do siebie przymykając przy tym powieki (rys. 1). Obracamy dłonie w nadgarstkach najpierw zginając palce do siebie następnie obracamy je do tyłu w taki sposób aby kciuki leżały przy bokach ciala. Odchylamy palce do przodu. W tej pozycji wnętrze dłoni skierowane jest do ziemi. Napinamy dłonie.



2. Napięte dłonie podnosimy przed siebie do wysokości pępka a następnie opuszczamy je na dół. Ruch ten powtarzamy trzy razy. Cały czas dłonie są napięte i połączone z energią Qi ziemi (rys. 2).

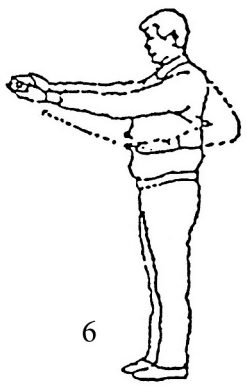
3. Rozluźniamy ręce. Wewnętrzna część dłoni zwrócona jest teraz do ciała. Palce naturalnie opadają. Ponownie unosimy dłonie mniej więcej do wysokości pępka. Wykonując ten ruch wyobrażamy sobie że podnosimy energię Qi z ziemi (rys. 3).



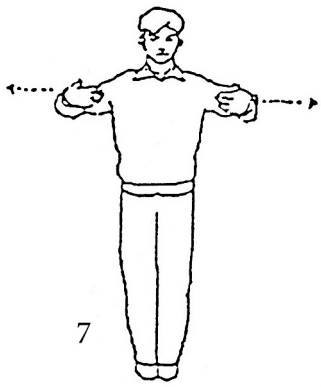
4. Wnętrze dłoni obracamy do ziemi. Rozsuwamy dłonie na boki i do tyłu zataczając koło wokół ciała. Wykonując ten ruch pamiętamy, że dłonie połączone są z Qi ziemi. W momencie gdy ręce z tyłu zbliżają się do siebie zagarniamu dłońmi Qi i wprowadzamy je do punktu Ming Men na kręgosłupie (rys. 4).

5. Przesuwamy dłonie do przodu i nieznacznie do góry wzdłuż boków ciała. W momencie gdy palce obracają się na bocznej ścianie klatki piersiowej, między 6 a 7 żebrem, wprowadzamy energię Qi do punktu Da-bao. Następnie kontynuując ruch wyciągamy ręce do przodu, unosimy je przed sobą do wysokości barków. Dłonie wewnętrzną częścią zwrócone są ku górze.

6. Na wysokości barków obracamy ręce zginając je w nadgarstkach. Dłonie zwrócone są ku twarzy, palce wskazują na punkt Yintang między brwiami (rys 5-6).



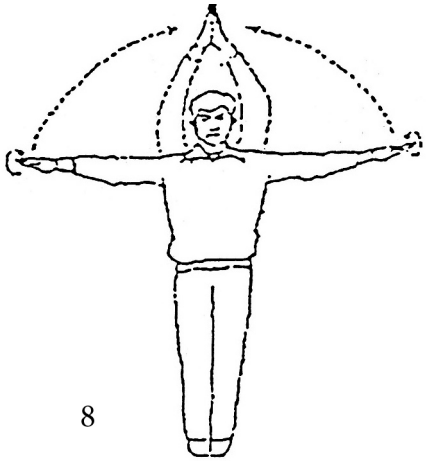
6



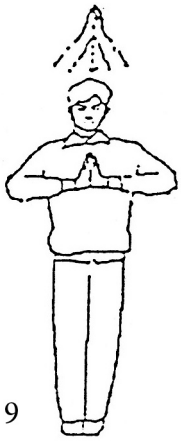
7

7. Rozluźnione ręce rozsuwają się płynnie na boki zataczając półkole na wysokości barków. W momencie gdy ręce rozłożone są z boku w linii prostej, dłonie wykonują ruch zagarniający i wnętrzem obracają się ku niebu.

8. Unosimy ramiona z obu stron do góry. Dłonie łączą się nad głową. Wyprostowane palce złączonych rąk wskazują niebo (rys. 7-8).



8



9

9. Zginamy łokcie i opuszczamy ręce. Złożone dłonie jak do modlitwy zatrzymujemy na wysokości mostka. (rys. 9).

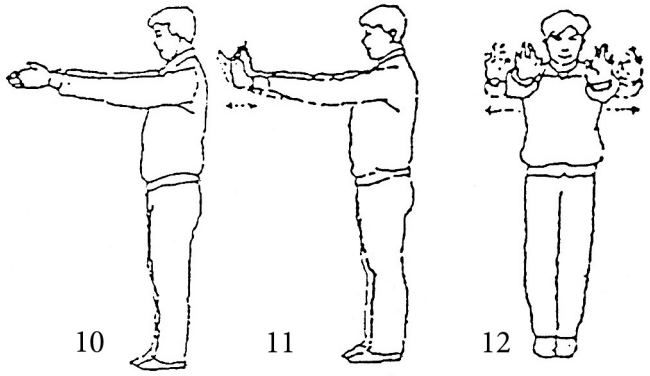
CZĘŚĆ PIERWSZA
UPROSZCZONEJ FORMY LECĄCEGO ŻURAWIA

l. Na wysokości mostka obracamy palce złączonych dłoni do przodu. Potem powoli wysuwamy dłonie przed siebie aż do wyprostowania rąk w łokciach.

2. Zaczynając od małego palca płynnym ruchem otwieramy dłonie tak aby wewnętrzną częścią skierowane były do przodu. Ręce rozpościerają się na szerokość barków. Nadgarstki zgięte są pod kątem prostym. Palce wyprostowane, skierowane do góry.

3. Zbliżanie i oddalanie.
a) ruchy zbliżania - rozluźniamy dłonie i nadgarstki. Płynnym ruchem zbliżamy dłonie do siebie uginając lekko ręce w łokciach. Wykonując ten ruch wyobrażamy sobie, że ściągamy energię Qi z horyzontu i kierujemy ją do Dan Tian.

b) ruchy oddalania - płynnie wysuwamy ręce do przodu, do wysokości barków. W momencie gdy dłonie oddalone są od ciała nadgarstki i ramiona tworzą kąt prosty. Palce napiętych dłoni skierowane są do góry. Myśl łączy dłonie z horyzontem. Powtarzamy płynnie ruchy zbliżania i oddalania trzy razy (rys. 10-11).



10 11 12

4. Rozpościeranie i składanie skrzydeł.

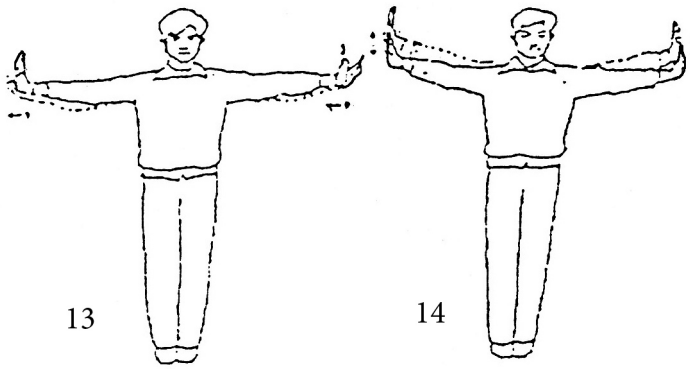
a) ruch otwierania - wyprostowane ręce wyciągamy do przodu i rozsuwamy na boki, aż utworzą między sobą kąt prosty. Napięte dłonie wnętrzem skierowane są przed siebie na zewnątrz. Palce skierowane do góry.

b) ruch składania - zsuwamy napięte ręce aż znów będą ustawione z przodu, równolegle względem siebie. Powtarzamy ruch otwierania i składania trzy razy. Przy ostatnim ruchu otwierającym napięte dłonie zatrzymują się na wysokości barków po bokach ciała (rys. 12)

5. Ruch zbliżania.

a) ruch zbliżania - rozluźnione, rozstawione po bokach dłonie płynnie kolistym ruchem

zbliżamy do siebie.



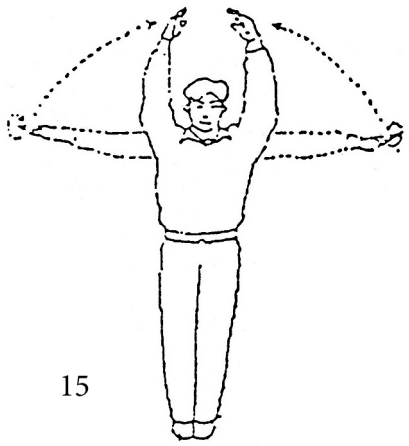
13 14

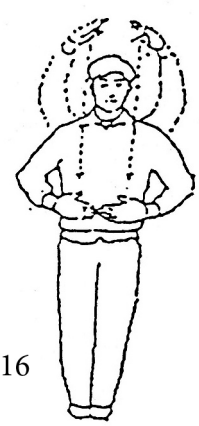
b) ruch oddalania - wiedzione elastyczną siłą ręce powracają do pozycji napiętej po obu stronach ciała. Wykonując trzykrotnie ruch zbliżania i oddalania z boków ciała myślami łączymy się z energią Qi na horyzoncie (rys. 13).

6. Unoszenie i opadanie
a) ruch unoszenia - wyprostowane ręce unosimy w bok po obu stronach tułowia. Potem napięte dłonie unosimy do góry

b) ruch opadania - wyprostowane i wyciągnięte nad głową ręce opuszczamy do wysokości barków. Powtarzamy oba ruchy trzy razy, myślami łącząc się z horyzontem (rys. 14).

7. Zagarnianie Qi.
Rozluźniamy dłonie i obracamy je wnętrzem ku niebu. Podnosimy ręce szerokim ruchem zagarniając Qi nad głową. Opuszczamy dłonie w dół wprowadzając energię Qi przez punkt Bai - hui (Stu spotkań) i zgodnie ruchem dłoni przesuwamy ją na dół. Na wysokości mostka dotykamy palcami do ciała. Opuszczamy niżej dłonie zatrzymując się na pępku. Uciskamy pępek trzy razy kierując w ten sposób Qi do Dan Tian (rys. 15-16).

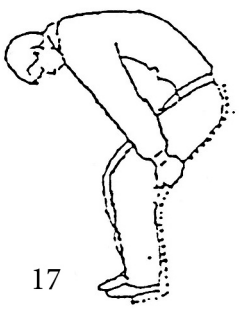

15

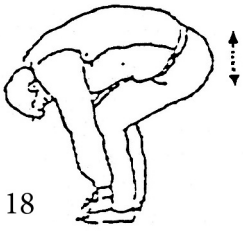

16

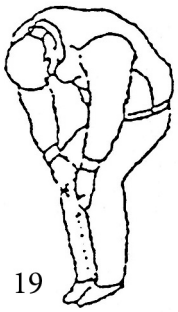
8. Masowanie kanału pasa.
Przesuwamy dłonie wzdłuż pasa z przodu do tyłu. Palce zatrzymują się na punkcie Ming Mem wprowadzając w ten sposób Qi do Dan Tian

9. Przesuwanie dłoni po tylnej powierzchni nóg.
Zsuwamy obie dłonie w dół po plecach, potem po pośladkach a następnie po tylnej powierzchni nóg. Masujemy w ten sposób wszystkie kanały znajdujące się w nogach. W momencie gdy dłonie zbliżają się do stóp nieznacznie uginamy kolana. Palce rąk opieramy na palcach stóp.

10. Połapanie z energią Qi ziemi.
Dotykając dłońmi grzbiety stóp wychylamy się nieznacznie do przodu zataczając kolanami niewielkie koła. Przez stopy łączymy się z energią Qi ziemi.Nieznacznie prostujemy kolana i przykucamy (rys. 17-18). Całość powtarzamy trzy razy.


17


18


19

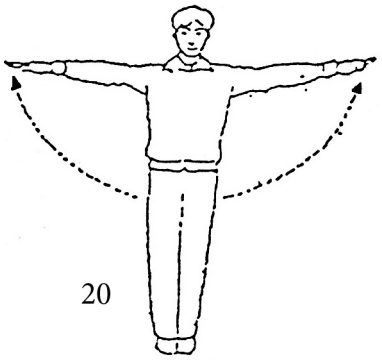
11. Przesuwanie dłoni w górę.
Prostując kolana przesuwamy dłonie w górę po wewnętrznej stronie nóg. Zatrzymujemy dłonie na wysokości pępka. Wraz z ruchem dłoni masujemy kanały wewnętrznej strony nóg. Qi idzie ku górze (rys. 19).

12. Wprowadzanie Qi do Dan Tian.
Środkowymi palcami obu rąk uciskamy pępek wprowadzając Qi do Dan Tian.

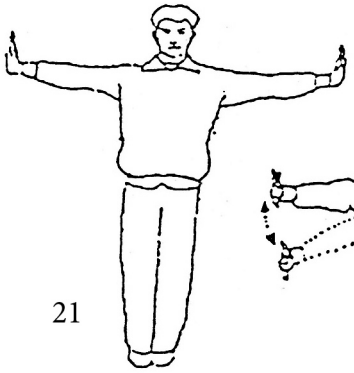
13. Ręce: naturalnie opadają wzdłuż ciała.

CZĘŚĆ DRUGA
UPROSZCZONE! FORMY LECĄCEGO ŻURAWIA.

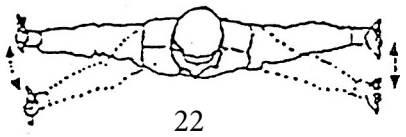
1. Unosimy ręce w bok do poziomu barków. Dłonie są rozluźnione i wnętrzem skierowane ku ziemi (rys. 20).



20



21



22

2. Zbliżanie i oddalanie skrzydeł.
Trzykrotnie powtarzamy ruchy zbliżania i oddalania ramion w bok - opisane w części pierwszej punkt 5 (rys. 2l).

3. Rozkładanie i składanie skrzydeł
Ręce są wyprostowane w bok, dłonie napięte i zgięte pod kątem prostym.

a) **składanie skrzydeł** - przesuwamy ręce do przodu do momentu w którym utworzą między sobą kąt prosty.

b) **rozkładanie skrzydeł** - przesuwamy ręce w bok do pozycji wyjściowej. Ręce znowu są napięte i wyprostowane po obu stronach ciała.

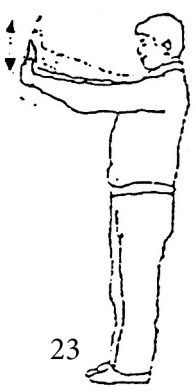
Ruchy składania i rozkładania skrzydeł powtarzamy trzy razy (rys. 22).

4. Zbliżanie i oddalanie.
Powtarzamy trzy razy ruchy zbliżania i oddalania opisane w części pierwszej punkt 3.

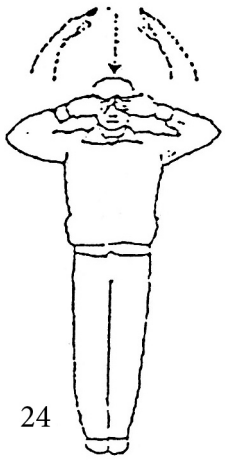
5. Unoszenie i opadanie skrzydeł.
Ręce równolegle wyciągnięte w przód na wysokość barków. Dłonie napięte, wnętrzem skierowane w przód do horyzontu. Złączone palce zwrócone są ku górze

a) **ruch unoszenia** - unosimy równolegle ręce w górę. Dłonie cały czas pozostają napięte. Koncentrujemy się na horyzoncie.

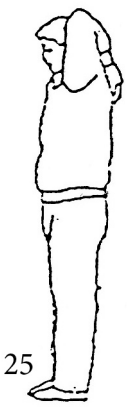
b) **ruch opadania** - opuszczamy napięte dłonie w dół na wysokość barków. Myślami nadal łączymy się z horyzontem. Powtarzamy ruchy unoszenia i opadania trzy razy (rys. 23).



23



24

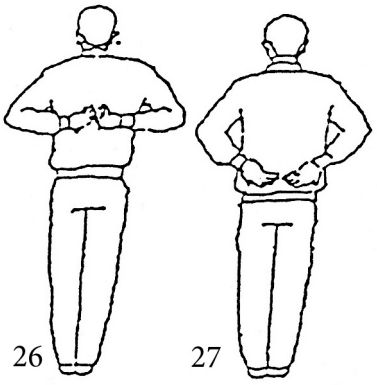


25

6. Zagarnianie Qi.
Rozluźniamy dłonie i obracamy je wnętrzem ku niebu. Podnosimy ręce szerokim ruchem zagarniając Qi nad głową. Kontynuując ruch opuszczamy dłonie nad głowę i zbliżamy je do czoła. Środkowymi palcami dotykamy punktu Yin Tang między brwiami. Uciskając Yin Tang wprowadzamy Qi do głowy. (rys. 24).

7. Przesuwamy poziomo palce od czoła, nad uszami aż do środka potylicy. Naciskamy palcami na znajdujacy się tutuj punkt Yuzhen. Przez punkt Yuzhen wprowadzamy Qi do głowy.

8. Palce dłoni skierowane w dół.
Wzdłuż kręgów szyjnych przesuwamy dłonie na dół jak najniżej. Rozsuwamy dłonie, przesuwamy palce wzdłuż pod pachami łącząc je z tyłu na kregosłupie. Masujemy kręgosłup opuszczając dłonie w dół. Palce skierowane są do góry. Uciskamy punkt Ming Men wprowadzając w ten sposób Qi do Dan Tian (rys. 25-27).


26

27

9. Masowanie kanału pasa.
Przesuwamy dłonie wzdłuż pasa z tylu do przodu. Zatrzymujemy dłonie, trzykrotnie uciskając pępek. Wprowadzamy w ten sposób Qi do Dan Tian.

10. Przesuwanie dłoni po wewnętrznej stronie nóg.
Zsuwając dłonie w dół masujemy w ten sposób kanały w nogach. Na końcu dotykamy dłońmi palce nóg.

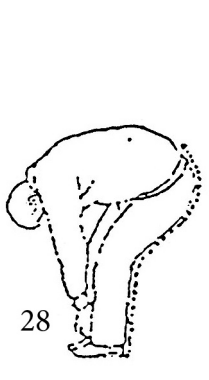
11. Połączenie z energią Qi ziemi .
Powtarzamy ruchy opisane w części pierwszej punkt 10.

12. Przesuwanie dłoni w górę po tylnej powierzchni nóg.
Prostujemy kolana, jednocześnie przesuwamy dłonie od stóp po łydkach w górę, aż do punktu Ming Men.

13.Wprowadzanie Qi do Dan Tian.
Środkowymi palcami uciskamy punkt Ming Men, wprowadzając energię Qi w głąb ciala.

14. Masowanie kanalu pasa.
Przesuwamy dłonie wzdłuż pasa z tyłu do przodu. Uciskając pępek wprowadzamy Qi do Dan Tian (rys. 28-29).

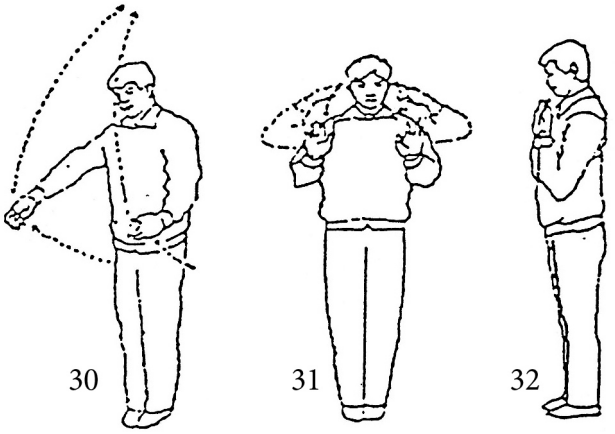
15. Ręce naturalnie opadają wzdłuż ciała.


28

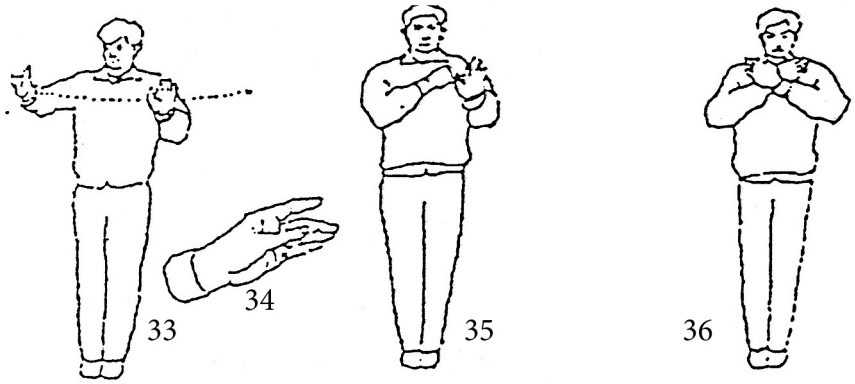
29

CZĘŚĆ TRZECIA
UPROSZCZONEJ FORMY LECĄCEGO ŻURAWIA.

1. Unosimy ręce przed sobą wysoko nad głową i szerokim ruchem zagarniamy Qi. Wolno opuszczamy ręce w kierunku głowy wprowadzając do niej energię Qi. Następnie zbliżamy dłonie do skroni nie dotykając ich jednak. Kontynuujemy ruch dłoni w dół wokół twarzy przy policzkach. Zatrzymujemy dłonie przy obojczykach. Wewnętrzna część dłoni skierowana jest do przodu. Wykonując wszystkie ruchy zagarniające pamiętamy o tym, że dłonie są rozluźnione (rys. 30-32).

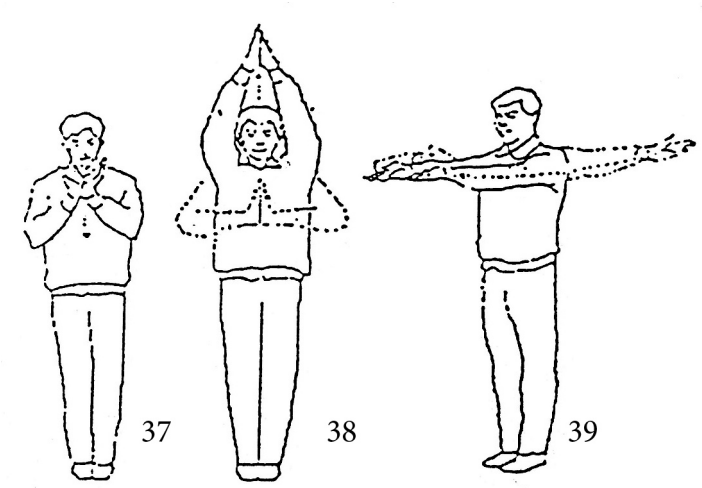


2. Nieznacznie obracamy sie w prawo wysuwając prawą rękę w bok na wysokość barków. Wysuniętą dłonią wykonujemy ruch zagarniający obracając się lekko w lewą stronę. W momencie gdy prawa dłoń zbliża się do lewego obojczyka lewa ręka wysuwa się do przodu. Palcami prawej dłoni uciskając punkt Qi Hu wprowadzamy Qi do ciała. Jednocześnie lewa ręka zagarniającym ruchem zbliża się do prawego obojczyka i punktu Qi Hu. Przez chwilę pozostajemy w tej pozycji. Ręce są skrzyżowane, palce uciskają punkty Qi Hu (ry. 33-36).



3. Dłonie nadal są skrzyżowane, palce dotykają obojczyków uciskając punkty Qi Hu po lewej i prawej stronie. Nieznacznie wychylamy dłonie przed siebie nie rozłączając ich w nadgarstkach. Obracamy ręce w taki sposób aby dłonie były skierowane do siebie. Składamy dłonie jak do modlitwy i obniżamy je lekko do wysokości mostka (rys. 37).

ZAKOŃCZENIE FORMY.

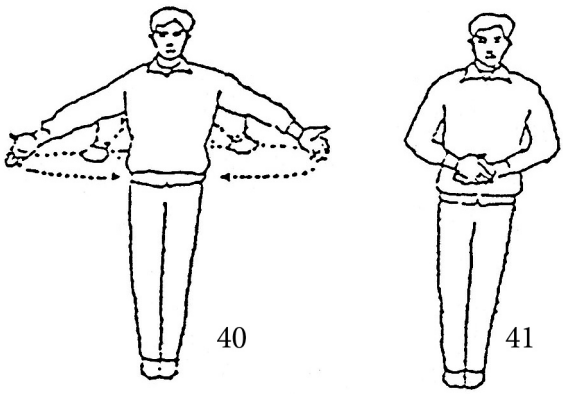


l. Ciało jest wyprostowane, stopy złączone. Dłonie złożone na wysokości mostka. Palce skierowane do góry.

2. Unosimy ręce do góry nad głowę. Rozłączamy dłonie tak aby ich wewnętrzna część skierowana była do przodu (rys. 38).

3. Opuszczamy ręce po obu stronach ciała do wysokości barków. Obracamy dłonie wnętrzem do góry. Zbliżamy ręce z przodu (rys. 39).

4. Palce unoszą się nieznacznie wskazując punkt Yintang między brwiami. Wycofujemy dłonie do siebie. Ręce przesuwają się do tyłu wzdłuż boków ciała, na bocznej ścianie klatki piersiowej. Dotykając palcami żeber obracamy dłonie do tyłu. następnie kontynuując ruch obracamy obie ręce z tyłu po bokach ciała, wykonując ruch zagarniający (rys 40).



5. Płynnie przesuwamy ręce do przodu zataczając półkole na wysokości pasa. Cofając dłonie zbliżamy je do pępka. Kładziemy dłonie na pępku, jedna na drugiej (kobiety układają lewą rękę na górze, mężczyźni odwrotnie). Przez chwilę utrzymujemy tę pozycję stojąc spokojnie (rys. 41).

Cały czas myślimy o zagarnianiu nagromadzonej wokół siebie energii i wprowadzeniu jej do Dan Tian.

AUTOMASAŻ

(opisane ruchy wykonujemy dziesięciokrotnie z koncentracją)

• Mycie twarzy. Całymi dłońmi delikatnie pocieramy całą głowę rozpoczynając od dołu twarzy ku górze poprzez włosy az do karku i z powrotem przez uszy.

• Brwi. Zginamy palce i środkowymi członami wskazujących palców masujemy brwi od strony nosa na zewnątrz.

• Skronie. Trzecimi palcami uciskamy lekko punkty (bolesne) na skroniach i masujemy ruchem kolistym w jedną (po 10 razy) i drugą stronę.

• Pomiędzy oczami. W kącikach oczu i nosa -jak wyzej.

- Nos. Kciuki zginamy do pięści i ich środkowymi członami pocieramy nos u nasady (przy twarzy) z góry na dół i delikatniej z powrotem.

• Uszy. Środkami dłoni zakrywamy uszy (palce skierowane do tyłu głowy, łokcie wysoko, szeroko) palcami bębnimy chwilę po głowie i odrywamy energicznie dłonie.

• Ręce. Składamy dłonie przed sobą i prawą masujemy jasną stronę lewej ręki (bliższą korpusu) w górę, a opaloną (zewnętrzną) w dół ku palcom powtarzając znów 10 razy i to samo czynimy lewą dłonią na prawej ręce.

• Brzuch. Masujemy na przemian obiema rękami całą klatkę piersiową wraz z brzuchem na krzyż po przekątnej.

• Odcinek lędźwiowy kręgoslupa. Ośmioma palcami złożonymi razem na najniższym odcinku kręgosłupa pocieramy intensywnie („do czerwoności") odcinek od kości ogonowej do wysokości mniej więcej pasa i z powrotem.

• Nogi. Obejmujemy dłońmi z obu stron jak najbliżej biodra najpierw lewą nogę i masuj emy z góry w kierunku stopy i na powrót (10 razy), później tak samo masujemy prawą nogę.

• Początek meridianu nerek. Ustawiamy lewą stopę możliwie najwygodniej dla siebie, tak by całą dłonią przeciwległej ręki (lewą stopę prawą dłonią) pocierać ją do woli, od podbicia w kierunku małego palca. Analogicznie masujemy prawą stopę.