

POLICEALNE STUDIUM PSYCHOTRONIKI

im. Juliana Ochorowicza

W KRAKOWIE

Zawód: bioenergoterapeuta

Magda Agnieszka Ratajczyk

Zdrowie i harmonia

dzięki praktyce starochińskich ćwiczeń zdrowotnych

Qigong

Praca dyplomowa
wykonana pod kierunkiem Marka Gułajskiego

Kraków 2016/2017

Spis treści:

1. Wstęp	2
2. Czym jest Qigong?	3
3. Zdrowie dzięki Qigong	4
4. Qigong w Polsce	9
5. Qigong w moim życiu	10
6. Wybrane formy Qigong i ich działanie terapeutyczne	14
6.1. Qigong Lecący Żuraw	14
6.2. Ćwiczenia na powrót wiosny Hui Chun Gong	16
6.3. P'aldangong	18
6.4. Qigong Promienny Lotos	19
7. Moje doświadczenia w pracy z Seniorami	20
8. Wnioski	25
Literatura	26

1. WSTĘP

Inspiracją do napisania niniejszej pracy są moje osobiste doświadczenia jako osoby praktykującej starochińskie ćwiczenia zdrowotne Qigong, obserwacje wynikające z kilkuletniej pracy jako instruktor z różnymi grupami docelowymi oraz spotkania z ważnymi dla mnie nauczycielami, dzięki którym mogłam i dalej mogę pogłębiać wiedzę, poznawać i praktykować różne formy Qigong.

Mając wiedzę, czym jest Qigong i jakie efekty zdrowotne zyskujemy dzięki praktyce tych prostych ćwiczeń ruchowo – oddechowych możemy uświadomić sobie jak wielki wpływ możemy mieć na swoje zdrowie i harmonię umysłu, bez zastosowania środków farmakologicznych. To od nas zależy, czy skorzystamy z tego prezentu, który pozostawili nam starożytni, by żyć w zdrowiu i harmonii z naturą. Jest to potężne narzędzie zarówno promujące zdrowie, jak również stanowiące profilaktykę i terapię wspomagającą w powrocie do zdrowia, którą możemy wykorzystać przy niemal wszystkich dolegliwościach i chorobach.

W niniejszej pracy skupiłam się na przedstawieniu informacji dotyczących zdrowotnych korzyści wynikających z praktyki Qigong oraz badaniach prowadzonych od kilkudziesięciu lat na całym świecie, potwierdzających terapeutyczne działanie tych starochińskich ćwiczeń.

2. Czym jest Qigong?

*„Qigong może objawić tajemnicę życia.
Jest najlepszą drogą do rozwoju wiedzy medycznej
i sposobem zapewnienia ludzkości zdrowia,
długowieczności i mądrości”*

Tzu Kuo Shih

Qigong (czyt.: czikung) to starochińskie ćwiczenia ruchowo - oddechowe, będące holistycznym systemem oczyszczająco - równoważącym ciało i umysł. Dla Chińczyków to filozofia życia, system profilaktyki, powrotu do zdrowia i samorozwoju. Jest nauką i praktyką, jak wykorzystać energię Qi dla własnego zdrowia, harmonii i równowagi wewnętrznej. Jest formą medytacji w ruchu.

Qi - oznacza naturalną siłę, energię wypełniającą cały wszechświat i nas samych, Gong – oznacza pracę, dyscyplinę, czas. Przez wieki Qigong utrzymywany był w tajemnicy, a dostęp do tej wiedzy miała tylko elita: medycy, cesarski dwór, mnisi w klasztorach i inni wybrani. Qigong był tajemnicą dobrego zdrowia, młodego wyglądu, długowieczności oraz sztuk walki. Poza akupunkturą, ziołolecznictwem, akupresurą jest elementem Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Na przestrzeni wieków rozwinęło się tysiące form Qigong. Niektóre z nich ewoluowały i stały się formalnie znane jako Tai Chi. Istnieje między innymi Qigong medyczny, buddyjski, taoistyczny. Może mieć formę medytacyjną czyli statyczną lub dynamiczną, obejmuje zwykle ćwiczenia fizyczne, mentalne i oddechowe.

Qigong nie jest przypisany do żadnego systemu religijnego, mimo że przez tysiąclecia był pod wpływem wielu filozoficznych teorii. Spokój i harmonia po tych ćwiczeniach są niezależne od tego, w co wierzymy. Wpływają jednak na wszystkie aspekty naszego życia.

Kilkadziesiąt lat temu te starochińskie ćwiczenia zaczęły być znane także na Zachodzie, a ich praktyka stała się dla współczesnych ludzi ogromnym potencjałem w promocji zdrowia, profilaktyce zdrowotnej i terapiach wspomagających. Qigong nie ogranicza się do systemu samouzdrawiania na poziomie ciała, umysłu i duszy, ale jest także metodą uzdrawiania innych.

Jak podaje prof. Liu Zhongchun¹ w swojej książce najstarsze opisy ćwiczeń Qigong pochodzą z przed 4 - 5 tysięcy lat. Znane są m.in. z Pierwszej Księgi Żółtego Cesarza, zwanej też „Żółtego Cesarza Księgą Medycyny Wewnętrznej”, która do dzisiejszych czasów jest niezrównanym podręcznikiem klasycznej medycyny chińskiej. „...Medycyna i filozofia starochińska traktują człowieka jako cząstkę wszechświata, od którego w każdej chwili swego życia otrzymuje on energię qi. Gromadząc się w ludzkim ciele, w odpowiednich zbiornikach, energia ta krąży po kanałach (meridianach), których gęsta sieć jest rozmieszczona w organizmie. Dopóki przepływ energii jest nie zakłócony, dopóty człowiek jest zdrowy, gdy zostaje zablokowany, upośledzone są czynności fizyczne: przepływ krwi, limfy i inne funkcje organizmu. Aby przywrócić zdrowie, trzeba przywrócić przepływ energii. Wzbudzeniu energii, jej zgromadzeniu, zharmonizowaniu i wykorzystaniu służą właśnie powolne, miękkie, płynne ruchy, które się wykonuje w trakcie ćwiczeń qigong.”

3. Zdrowie dzięki Qigong

*„Jeśli osiągniesz stan doskonałego wyciszenia,
uspokoisz rozbiegane myśli,
energia będzie prawidłowo krążyła po wszystkich meridianach ciała.
W takich warunkach choroba się nie pojawi,
gdyż nie ma skąd się wziąć.”*

Żółtego Cesarza Księga Medycyny Wewnętrznej

Według doktora psychologii klinicznej Stanleya D. Wilson² celem praktykowania Qigong jest usunięcie napięcia i odprężenie całego ciała, tak by energia Qi mogła swobodnie płynąć kanałami energetycznymi. Te zaś muszą być otwarte i wolne od zatorów, jeśli mamy przywrócić lub zachować delikatną równowagę, konieczną dla pełni zdrowia.

Badania naukowe potwierdzające uzdrawiające działanie ćwiczeń Qigong prowadzone są od kilkadziesiąt lat na całym świecie. Dowiodły one, że pomaga

w radzeniu sobie ze stresem, przyczynia się do leczenia chronicznych chorób, usprawnia kondycję fizyczną, poprawia sprawność umysłową, zmniejsza poziom oddziaływania wielu chorób oraz niektóre z nich pozwala całkowicie wyeliminować. Jest doskonały na widoczne odwrócenie spadku sprawności fizycznej w starszym wieku. Praktykujący na całym świecie Qigong traktują go m.in. jako profilaktykę zdrowotną oraz praktykę wspomagającą leczenie wielu chorób, poprawiającą stan zdrowia, bardzo efektywnie redukującą stres i wyciszającą. Systematyczne praktykowanie Qigong powoduje wzmocnienie systemu energetycznego człowieka., pomaga kontrolować przepływ energii Qi, zapobiega powstawaniu zakłóceń w krążeniu Qi w meridianach oraz likwiduje już istniejące blokady. Pobudza zdolność organizmu do samoleczenia, uwalnia toksyny z organizmu, ma też na celu doprowadzić do wewnętrznej równowagi i harmonii. Dzięki tej praktyce można osiągnąć długofalową poprawę samopoczucia i zdrowia

Francesco Garri Garripoli w swoim filmie „Qigong – starożytny chiński system uzdrawiania w XXI wieku”³ podaje, że stan relaksu uwalnia ciało od stresu. Dzięki temu mniej obciążony system odpornościowy może przeznaczyć więcej energii na pozostanie w zdrowiu. Świadome, głębokie oddychanie w praktyce Qigong dostarcza więcej tlenu, który jest niezbędny do regeneracji i utrzymania zdrowia. Kiedy głęboki oddech połączony z powolnymi zsynchronizowanymi ruchami ciała wytwarza więcej energii niż jej zużywa, co obserwuje się podczas forsownych ćwiczeń fizycznych. Gdy ciało porusza się w rytmie oddechu wielu ludzi doświadcza spokoju i harmonii, a uczucie to pomaga przywrócić równowagę w ciele i umyśle przyczyniając się do fizycznego i mentalnego uzdrowienia. Głębokie oddychanie i łagodne techniki ćwiczeń Qigong wykazują działanie regenerujące i rewitalizujące dla organów, tkanek, mięśni i kości. Przynoszą ulgę w bólu, eliminują stres, skutecznie skracają czas rekonwalescencji.

Jak podano w filmie³ od czasu rewolucji kulturalnej w Chinach wiele badań potwierdziło, że Qigong ma potencjał do wyleczenia chorób takich jak wysokie ciśnienie czy nowotwory. Doktor Wang Chong Xing z Szanghaju już kilkadziesiąt lat temu przedstawiał badania potwierdzające pozytywne efekty Qigong w leczeniu wysokiego ciśnienia. Na zlecenie chińskiego rządu w Instytucie Qigong w Szanghaju przeprowadzono badania, które potwierdziły, że praktyka tych

starochińskich ćwiczeń może w zadowalający sposób współpracować ze społecznym systemem zdrowia. Jak mówi doktor Sheng Kong Yi : „Jedyną rzeczą jaką możemy teraz zbadać, to efekty praktyki Qigong. Porównujemy grupy, które nie praktykują z grupami praktykującymi i widzimy bardzo pozytywne wyniki. Ten rodzaj badań pomaga uwierzyć ludziom zachodu.” Zachodni fizyk i praktyk Qigong, kierujący badaniami w Shi Wan Hospital w Pekinie, doktor Wu Jin mówi: „...badając przez wiele lat pacjentów w szpitalu uzyskaliśmy namacalne dowody potwierdzające, że Qigong wspomaga leczenie niemal w każdej chorobie. U pacjentów praktykujących czas rekonwalescencji jest wyraźnie krótszy niż u stosujących standardowe zachodnie leczenie”. Przedstawiony w filmie Mistrz Wan Su Jian prowadzi ośrodek szkoleniowo – terapeutyczny w pobliżu Pekinu. Do uzdrawiania łączy starożytny daoistyczny system Qigong zwany Bagua Xin Dao Gong z Tradycyjną Medycyną Chińską. Uzyskuje pozytywne wyniki w leczeniu osób sparaliżowanych, chorych na nowotwory i inne dolegliwości. Mistrz Wan kontynuuje badania nad nowymi technikami, a także nieustannie przypomina praktykującym i pacjentom o samodyscyplinie w kontynuowaniu praktyki Qigong i uznaje ją za najważniejszy klucz do sukcesu. Kilkadziesiąt lat temu wiodącym pionierem dziedzinie badań nad Qigong w Chinach była inżynier Lu Yan Fang, która w Instytucie Akustyki zmierzyła energię Qi emitowaną przez Mistrzów Qigong. Przeprowadziła eksperyment w komorze akustycznej, który polegał na przyłożeniu bardzo czułego mikrofonu do punktu akupunktowego Lao Gong na dłoni, w którym wyczuwa się uzdrawiającą energię Qi. Wyczuł on sygnał o niskiej częstotliwości $8 \div 14$ Hz. W oparciu o te badania powstał aparat naśladujący rzeczywistą emisję częstotliwości energii Qi. W latach dziewięćdziesiątych XX wieku wykorzystywało go tysiące lekarzy i opiekunów medycznych w Stanach Zjednoczonych, a badania potwierdziły, że zastosowanie tego aparatu przynosi ulgę w przewlekłych bólach i przy redukcji obrzęków.

Medyczne badania nad skutecznością uzdrawiania energią Qi prowadzone były już kilkadziesiąt lat temu także w Instytucie Qigong w Menco Park w Kalifornii³, którego prezesem i założycielem był doktor Kenneth M. Siancier. W celu udostępnienia tych informacji stworzono bazę elektroniczną, w której poprzez wpisanie nazwy choroby lub dolegliwości można znaleźć szereg badań potwierdzających skuteczność terapeutyczną praktyki Qigong. Już ponad

dwadzieścia lat temu w bazie tej było 13 tysięcy pozycji. Jak podaje doktor Kenneth M. Siancier: „Qigong jest terapią głównie dla dolegliwości przewlekłych, podczas gdy medycyna zachodnia zajmuje się głównie zalecaniem. Te dwa podejścia - zachodnie i wschodnie - mogą współpracować i uzupełniać się w radzeniu sobie z różnymi aspektami.”³ Aktualnie Instytut Qigong zawiera dużo większą bazę danych i badań. Nieustannie współpracuje z lekarzami, naukowcami i mistrzami Qigong w popularyzacji tych starochińskich ćwiczeń uzdrawiających. Pełne informacje na temat działalności Instytutu oraz bazę danych z badaniami potwierdzającymi skuteczność Qigong można znaleźć na stronie internetowej www.qigonginstitute.org

Na temat uzdrawiających efektów praktyki ćwiczeń Qigong rozmawiałam z Mistrzem Francesco Garri Garripoli, organizując w 2016 roku jego warsztaty Qigong. Poniżej przedstawiam fragmenty obszernego wywiadu⁴ odnoszące się do wpływu tych ćwiczeń na nasze zdrowie. Cały wywiad jest dostępny na mojej stronie internetowej www.strefazdrowiaiharmonii.pl

➤ „....Ostatnie badania finansowane przez Narodowy Instytut Zdrowia w Waszyngtonie pokazują, że ponad 70% wszystkich chorób związanych jest ze stresem. To może być dla nas oczywiste, ale potwierdzają to medyczne dowody. Praktyka Qigong polecana jest także przy problemach emocjonalnych i psychologicznych. Poprzez powolne i ukierunkowane ruchy naprawdę możemy pomóc w uspokojeniu naszej energii. Dodatkowo odpowiednie ćwiczenia regulują układ nerwowy, a ten z kolei harmonizuje system endokrynologiczny i równoważy nasze hormony, wzmacnia układ krążenia i serce oraz pomaga w detoksykacji i oczyszczaniu narządów wewnętrznych. Na poziomie nieświadomym stres komórkowy powoli i stopniowo wnika w ciało i przejawia się w postaci chorób. Qigong rozwiązuje tę sytuację bardzo wcześnie, bo na poziomie komórkowym. Wtedy jeszcze stosunkowo łatwo można nim zarządzać. Właśnie dlatego Qigong jest fantastycznym narzędziem, które każdy może wykorzystać w profilaktyce zdrowotnej.”

➤ „To dobry sposób, aby stres komórkowy rozumieć jako zablokowaną i zastałą energię umiejscowioną w tkankach, mięśniach i komórkach narządów. Z medycznego i biochemicznego punktu widzenia stres komórkowy pojawia się wtedy, gdy z różnych powodów zakłócony zostaje indywidualny proces

metaboliczny lub skupiska komórek. Może to być z powodu złej dla nas diety, może to wynikać z toksyn w organizmie pochodzących ze środowiska. Przyczyną może być również emocjonalny lub psychiczny stres, który wpływa na nasz układ hormonalny i zaburza jego równowagę. Kolejny poziom stresu komórkowego to dziedzina nauki zwana epigenetyką, w której widzimy naprężenia w jądrze obciążonych komórek w środowisku wokół DNA. Umiejscowione tutaj białko zakłóca ekspresję genu, a to może wpływać na wszystko, począwszy od hormonów aż do neurotransmiterów w mózgu. Nauka ta jest oparta na faktach..... wykorzystujemy narzędzie jakim jest Qigong, aby zarządzać stresem i transformować go. Wiem o tym, że wszyscy jesteśmy do tego zdolni.”

➤ „W ciągu 40 lat studiów widziałem na tej drodze szeroki zakres objawów i chorób, które zostały przetransformowane dzięki Qigong. Używam tu słowa „przetransformowane” dzięki Qigong, ponieważ nie chodzi tu o „naprawianie” czegoś „zepsutego”. Dzięki tej praktyce uczymy się patrzeć na siebie w nowy sposób zdając sobie sprawę, że jesteśmy „całkiem” doskonali. Jednak w różnych momentach podróży przez życie nasza energia ulega dysharmonii. Może to się przejawiać jako zablokowanie lub zastój. Wszyscy intuicyjnie wiemy, kiedy nasza energia nie jest w harmonii. Jeśli zbyt długo jesteśmy poza stanem harmonii zaczynają pojawiać się symptomy. A jeszcze dłuższe przebywanie w stanie dysharmonii powoduje, że objawy stają się silniejsze i zaczyna ujawniać się stan chorobowy. Qigong uczy nas bycia wrażliwym na obserwowanie stanu dysharmonii, kiedy jest on jeszcze łatwy do cofnięcia. Jest to podstawą medycyny prewencyjnej. Ale nawet jeśli jesteśmy już poza możliwością cofnięcia tej dysharmonii i mamy już jakiś stan chorobowy, praktyka Qigong nadal jest bardzo pomocna. Widziałem wiele osób, które miały rozpoznanie nowotworu, stwardnienia rozsianego lub innych chorób przewlekłych. Praktyka Qigong przyczyniła się u nich albo do cofnięcia się stanu chorobowego lub zdrowego życia, mimo że lekarze nadal potwierdzają w ich badaniach krwi obecność markerów.”

➤ „Jako przewodniczący non-profit Instytutu Qigong cieszę się, że w naszej bezpłatnej bazie danych mamy ponad 10.000 dowodów potwierdzających, że Qigong przynosi korzyści dla zdrowia ciała i umysłu. To jest bardzo ważne, bo kiedy zrozumiemy, że myśli i emocje mają wpływ na nasze zdrowie, to zdobędziemy jedno z najpotężniejszych narzędzi uzdrawiania. To nie zawsze

jest proste, ale poprzez delikatną praktykę Qigong możemy doprowadzić nasze ciało, umysł i emocje do harmonii. To nie jest takie trudne, jak myślimy. Zwykle mamy dużo złych nawyków, które kumulują się w naszym życiu. A dobrym nawykiem może stać się dla nas kilka minut praktyki Qigong każdego dnia i zacniemy wtedy dostrzegać wiele korzyści. Wystarczy prosta praktyka kilku ruchów, aby wyzwolić w organizmie naturalną odpowiedź immunologiczną i naturalne mechanizmy naprawcze komórek. Wszyscy się z tym rodzimy, tylko zapominamy jak wykorzystywać ten potencjał.”

4. Qigong w Polsce

Jak podaje w swojej książce „Akupunktura we współczesnej medycynie tom 2” prof. dr med. Zbigniew Garnuszewski⁵ kwestia zastosowania praktyki Qigong w polskiej medycynie rozpoczęła się w latach pięćdziesiątych XX wieku. Jako kierownik naukowy kursów akupunktury dla lekarzy w 1990 roku wprowadził Qigong medyczny do programu wykładów i ćwiczeń. Początkowo były to 2 godziny wykładów na każdym z kursów. Zajęcia te spotkały się z dużym zainteresowaniem, co doprowadziło do zwiększenia ilości godzin do 10. Dla lekarzy, uczestników kursów akupunktury, którzy wykazywali szczególne zainteresowanie praktyką Qigong organizowane były dodatkowe zajęcia i warsztaty prowadzone osobiście przez mistrza Marcusa Bongarta, zaliczanego do czołówki specjalistów europejskich.

Autor przedstawia opinie europejskich lekarzy akupunkturzystów, którzy mieli okazję poznać Qigong medyczny. Oto one:

- „Qigong medyczny można stosować do zwalczania bólu, a nawet do anestezji akupunkturowej”.
- „Qigong medyczny stanowi cenne uzupełnienie akupunktury, które można stosować w przerwach pomiędzy seriami zabiegów nakłuwań. Obie metody działają synergistycznie”.
- „U wielu pacjentów, u których z różnych względów nie można wykonać akupunktury (osoby nie znoszące nakłuwań lub z niewydolnym układem krążenia), można stosować Qigong medyczny, oczywiście po umiejętnym dobraniu ćwiczeń”.

Dodatkowo zwraca uwagę na fakt, że Qigong zyskuje coraz większe uznanie w Europie ze względu na poprawę stanu psychicznego ćwiczących, jak również ze względu na skuteczność leczniczą w wielu trudnych do wyleczenia chorobach, m.in. w nadciśnieniu tętniczym, dychawicy oskrzelowej (astmie), chorobie wrzodowej żołądka, cukrzycy, nawykowych zaparciach, nerwicach wegetatywnych i w psychonerwicach. Według autora ćwiczenia Qigong można zalecać zarówno osobom zdrowym, jak i chorym. Zdrowym przyniosą odprężenie i regenerację sił, ludziom zestresowanym przywrócą równowagę psychiczną, natomiast ludziom chorym mogą przywrócić prawidłowe czynności narządów ciała. Z powyższych względów zainteresowanie praktyką Qigong zaczęła wzrastać także w Polsce. Stanowi on bowiem antidotum na szkodliwość stresu, w jakim żyjemy. Jest ponadto receptą zarówno na zachowanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej oraz regeneracji sił. Także Polskie Towarzystwo Akupunktury już w tamtym czasie popierało i propagowało ćwiczenia Qigong jako metodę uzupełniającą akupunkturę.

5. Qigong w moim życiu

Pierwszy kontakt ze starożytnymi ćwiczeniami zdrowotnymi Qigong miałam w 2005 roku. Było to spotkanie prowadzone przez instruktorkę formy Lecący Żuraw. Do dzisiaj pamiętam, że już przy pierwszych delikatnych i subtelnych ruchach rękami poczułam wyraźne mrowienie i pulsowanie w palcach i całych dłoniach. Wtedy też zdecydowałam się na udział w tygodniowych warsztatach tej formy, które prowadził jej współtwórca, mieszkający wtedy w Polsce profesor Liu Zhongchun, mistrz Pekinśkiego Stowarzyszenia Qigong.

Był to dla mnie tydzień ciężkiej pracy i skok na głęboką wodę. Każdy dzień rozpoczynał się o 7.00 godziną poranną medytacją, a kończył medytacją wieczorną około godziny 22.00. W ciągu dnia było sześć godzin praktyki Qigong, podzielonych na kilka części i trzy godziny medytacji na siedząco. Uczono nas od podstaw każdego ruchu, tłumaczono jaki ma wpływ na przepływ energii i na organizm. Powtarzaliśmy te ruchy bardzo wiele razy w ciągu tych siedmiu dni. Dla osoby, która pierwszy raz uczestniczyła w takim warsztacie medytacyjno – ruchowym nie było to łatwe zadanie. Moje odczucie energii było coraz większe nie tylko w dłoniach, ale także w obszarze Dantien i stóp. Po powrocie

z warsztatów zaczęłam uczęszczać na zajęcia prowadzone przez instruktorów oraz praktykowałam w domu.

Mistrz Liu Zhongchun jest moim pierwszym nauczycielem Qigong i także dzięki niemu miałam okazję poznać wiele ciekawych miejsc związanych z Qigong w Chinach. W 2009 roku wraz z grupą praktykujących uczestniczyłam w dwóch Międzynarodowych Konferencjach Qigong, Zdrowia i Długowieczności w Szanghaju i Pekinie. Mają one kilkudziesięcioletnią tradycję i odbywają się co roku w różnych miejscach świata. Ich głównym celem jest propagowanie starochińskich ćwiczeń zdrowotnych Qigong w ramach promocji zdrowia, profilaktyki i redukcji stresu oraz jako terapii wspomagającej. Jest to także świetna okazja do spotkań z Mistrzami Qigong z całego świata oraz czas na przedstawienie kolejnych badań medycznych i naukowych potwierdzających terapeutyczną skuteczność tych starochińskich ćwiczeń. Na konferencji w Szanghaju została przedstawiona dość liczna grupa praktykujących Qigong, której członkowie mieli ponad 100 lat, zachowując zdrowie oraz doskonałą sprawność fizyczną i umysłową. Odwiedziliśmy tam także Instytut Qigong.



Z Mistrzem Liu Zhongchun, Szanghaj 2009.

W Pekinie byliśmy w dwóch niezwykle ważnych miejscach dla Qigong. Pierwsze z nich to szpital onkologiczny – Beijing Zhenguo Tumor Rehabilitation Hospital. To wyposażony w doskonały sprzęt diagnostyczny szpital, w którym do leczenia chorób nowotworowych wykorzystuje się jedynie aspekty Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, w tym akupunkturę, ziołolecznictwo w bardzo szerokim spektrum, akupresurę, refleksoterapię, Qigong oraz psychoterapię. Nie ma tam zastosowania chemioterapii, radioterapii, chirurgii. Z informacji uzyskanych bezpośrednio od dyrektora tego szpitala profesora Wang Zhenguo, uzyskiwany jest wysoki stopień wyleczeń z choroby nowotworowej, a wyniki badań były publikowane w chińskich biuletynach medycznych. Drugim miejscem godnym polecenia dla wszystkich sympatyków Qigong był ośrodek terapeutyczny – szkoleniowy Mistrza Wan Su Jian pod Pekinem, w którym leczeni są ludzie z całego świata przy wykorzystaniu mającej tysiące lat wiedzy z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i BaGua Xun Dao Gong. Podróżując przez Chiny mijaliśmy bardzo wiele grup ludzi praktykujących różne formy Qigong w chińskich parkach.

Pół roku później, uczestniczyłam w Kielcach w Międzynarodowym Forum Zdrowia i Długowieczności, w którym uczestniczyli m. in. zaproszeni Mistrzowie Qigong z Chin oraz dyrektor szpitala profesor Wang Zhenguo. Główną ideą tego spotkania było przedstawienie polskim lekarzom i naukowcom z różnych akademii medycznych badań naukowych potwierdzających terapeutyczne działanie ćwiczeń Qigong. Wtedy też, w trakcie tygodniowych warsztatów miałam okazję zapoznać się z tzw. Qigongiem chodzonym mistrzyni Guo Lin, który znany jest powszechnie jako Qigong antynowotworowy.

Kilka lat później na mojej drodze stanęli Daisy Lee - Chinka, która przywiozła do Polski formę dla kobiet Qigong Promienny oraz nauczyciel starochińskich ćwiczeń zdrowotnych Francesco Garri Garripoli. To dzięki niemu poznałam Qigong oczyszczający narządy oraz Wuji Hundun Qigong. Kilka lat temu bardzo mocno poruszyły moje serce „Ćwiczenia na powrót wiosny” znane także jako Hui Chun Qigong lub Qigong hormonalny. Formę tą przywiozła z Singapuru do Europy Niemka, Pani Monnica Hackl. By móc się jej nauczyć jeździłam na szkolenia do niemieckiej Tübingi. Uczyłam się kilku form Shaolińskiego Qigongu bezpośrednio od Mistrza Shi De Hong z Klasztoru Shaolin, Qigong Emei Shen Zhan (rozciągające ćwiczenia z tradycji Góry Emei) prowadzony przez mistrza Zhang Ming Liang, eksperta i doradcę Chińskiego

Towarzystwa Leczniczego Qigongu, a także Medyczny Qigong – De Rui Qigong mistrza Marcusa Bongarta.

W 2016 roku organizowałam warsztaty Qigong prowadzone przez Mistrza Francesco Garri Garripoli. Była to świetna okazja, by z pierwszej ręki uzyskać ważne dane dotyczące pracy z energią oraz Qigong. Francesco Garri Garripoli jest Mistrzem Qigong o międzynarodowej renomie, autorem wielu książek o uzdrawianiu, przewodniczącym non-profit Instytutu Qigong w Kalifornii. Wiele lat spędził w Chinach, by zgłębiać i doskonalić wiedzę z zakresu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej oraz Qigong. Jest także reżyserem i producentem filmu³ pt. „Qigong – starożytny chiński system uzdrawiania w XXI wieku”, który nagrał 20 lat temu w trakcie kilkuletniej duchowej podróży po Chinach. Film był wyświetlany w amerykańskich stacjach telewizyjnych i obejrzało go ponad 100 milionów ludzi. Został nagrodzony wieloma nagrodami, w tym m.in.: nagrodą Emmy. Film jest przepięknym dokumentem sięgającym od starożytnej historii Qigong, poprzez rewolucję kulturalną, pokazuje aktualny obraz Qigong w Chinach oraz działania związane z badaniami nad pozytywnym wpływem tych ćwiczeń na zdrowie z chińskiej i zachodniej perspektywy. Przedstawia także historię kilku Mistrzów Qigong: Mistrza Duan Zhi Liang, Mistrza Wan Su Jian i Mistrzynie Luo. Ten film to wielki dar dla współczesnego świata. Przedstawia bowiem fakty dotyczące ogromnego potencjału, jaki niesie ze sobą Qigong i obala wiele fałszywych mitów, które w wielu społecznościach nadal funkcjonują i uznawane są za prawdę. Za zgodą Francesca Garri Garripoli podjęłam się działań związanych z realizacją polskiej wersji tego filmu. Film został przetłumaczony i dostępny jest już w wersji polskiej na płytach DVD. Kolejnym owocem naszej współpracy jest obszerny wywiad⁴, jaki z nim przeprowadziłam. Fragmenty przedstawiłam w rozdziale „Zdrowie dzięki Qigong”, a całość można przeczytać na mojej stronie internetowej www.strefazdrowiaiharmonii.pl

Praktyka Qigong to ciągle doskonalenie samego siebie, pokonywanie słabości i przede wszystkim pokora i wytrwałość. Z własnego doświadczenia mogę potwierdzić, że każda z form które poznałam w doskonały sposób wpływa na poruszenie przepływu energii, uwalnia blokady energetyczne i przywraca harmonię i zdrowie. Jedne formy wymagają większego wysiłku, inne nastawione

są na pracę ze stawami, jeszcze inne na rozciąganie. Są także proste układy rąk jak np. Shaolin Luohan Gong, które uaktywniają przepływ energii w odpowiednich systemach i narządach przynosząc ulgę w bólu i regulując przepływ energii.

Po wieloletniej praktyce zostałam instruktorką Qigong. W dalszym ciągu udoskonalam poznane formy, ale także chętnie poznaję nowe. Kilkanaście lat praktyki utwierdza mnie w przekonaniu, że warto znać wiele form tych zdrowotnych starochińskich ćwiczeń oddechowo – ruchowych i praktykować je w zależności od tego, czego potrzebuje nasze ciało i nasz umysł lub grupy, z którymi pracujemy.

6. Wybrane formy Qigong i ich działanie terapeutyczne

Poniżej przedstawiam kilka wybranych form Qigong, które sama praktykuję, jak również proponuję je na zajęciach z różnymi grupami. Wielokrotnie sama doświadczyłam uzdrawiającego działania tych starochińskich ćwiczeń zdrowotnych i serdecznie polecam je innym.

6.1. Qigong Lecący Żuraw

Żuraw jest chińskim symbolem pokojowego usposobienia oraz długowieczności. Qigong Lecący Żuraw powstał w końcu lat siedemdziesiątych. Jak podaje w swojej książce mistrz Liu Zhongchun¹ to owoc spotkania ciężko chorego na gruźlicę prostego człowieka Zhao Jinxiang z lekarzem medycyny chińskiej, mistrzem Qigong He Ming. Lekarz leczył swego pacjenta ziołami oraz zalecił, by ćwiczył Qigong. W czasie praktyki zauważyli, że pacjent doskonale odczuwa przepływ wzbudzonej energii. Ćwicząc wspólnie zapragnęli stworzyć swój własny styl. He Ming wykorzystał swoją wiedzę, zaś Zhao Jinxiang – niezwykle czuły instrument, jakim było jego ciało. Mając pierwotny szkielet nowego stylu, poprosili kilku przyjaciół – w tym profesora Liu Zhongchun – by „przetestowali” z nimi formę, udoskonalili i pomogli wprowadzić zmiany. W 1980 roku styl Lecącego Żurawia osiągnął swój ostateczny kształt. Bardzo szybko zyskał sobie ogromną popularność w Chinach. W Polsce znany jest od ponad 20 lat dzięki Mistrzowi Liu Zhongchun.

Działanie terapeutyczne Qigong Lecący Żuraw

Według profesora Liu Zhongchun¹ styl Lecącego Żurawia jest zdolny sprawić, że osoby cierpiące niemal na każdą chorobę (wyjątkiem są poważne choroby umysłowe) odzyskują zdrowie, natomiast osoby zdrowe wzmacniają się i stają się bardziej żywotne. To uniwersalny styl, który otwiera wszystkie meridiany (12 głównych i 8 zwanych cudownymi), a także odblokowuje wszystkie stawy. Dzięki temu przywraca równowagę energetyczną w organizmie, czyli pozwala wyleczyć różne choroby. Poniżej zamieściłam opisane przez profesora przypadki osób, które odzyskały zdrowie ćwicząc formę Qigong Lecący Żuraw.

- „Monika M. od 11 lat chorowała na SM. Choroba postępowała. Trafiła na kurs qigong. Po ćwiczeniach dolegliwości w znacznym stopniu ustąpiły. Zachęciło ją to do systematycznego ćwiczenia. Dziś prowadzi aktywne życie, wychowuje dzieci i prowadzi wspólnie z mężem firmę.
- Kobiecie z zaburzeniami miesiączkowymi po kilkumiesięcznych ćwiczeniach uregulowały się sprawy menstruacyjne.
- 45-letniej kobiecie, której okres się skończył, po jednym obozie pojawiła się regularna miesiączka.
- Zofia, lat około 40, miała pooperacyjne skurcze palców. Przy ćwiczeniu dolegliwości te zmniejszyły się i w końcu zniknęły.
- Na obozie był mężczyzna, który miał bardzo nieprzyjemny zapach ciała. Żadne środki czystości nie pomagały. Był to jego duży problem. Źle się czuł w towarzystwie. Po ćwiczeniach, uciążliwości te zniknęły.
- Grażyna L. zachorowała w 1991 r. Pierwszym objawem choroby było podwójne widzenie, brak czucia a potem zaburzenia równowagi. *„W 1997 r. dowiedziałam się o ćwiczeniach i pojechałam na obóz qigong. Po kilku dniach pobytu na obozie dolegliwości kręgosłupa w znacznym stopniu ustąpiły, zawsze zimne stopy i ręce zrobiły się cieplejsze. Ćwiczę teraz w domu i czuję się znacznie lepiej. Mogę dużo zrobić i nie czuję już takiego niepokoju jak dawniej”.*

Osobiście sama doświadczyłam uzdrawiającego działania tej formy w bardzo krótkim czasie. Wiele lat temu miałam uraz kręgosłupa lędźwiowego po niefortunnym upadku. Ortopeda przepisał mi leki przeciwbólowe i dał zwolnienie zalecając leżenie. Nie mogłam chodzić, a jedyną pozycją, w której

nie czułam bólu było leżenie na plecach ze zgiętymi w kolanach uniesionymi nogami. Po dwóch dniach bezskutecznej terapii konwencjonalnej wstałam z łóżka i w zwolnionym tempie, by uniknąć większego bólu, wykonałam dwukrotnie całą formę Qigong Lecący Żuraw. Jak wielkie było moje zdziwienie, gdy po zakończeniu praktyki tych starochińskich ćwiczeń uzdrawiających ból ustąpił i nie pojawił się już więcej.

6.2. Ćwiczenia na powrót wiosny - Hui Chun Gong

Ćwiczenia na powrót wiosny – Hui Chun Gong znane są także jako Qigong hormonalny. Do Europy zawitały dzięki Monnice Hackl, która w latach 90-tych XX wieku przywiozła je z Singapuru do Niemiec. Obecnie można się ich nauczyć w Akademii w niemieckiej Tübindze.

Jak podaje Monnica Hackl⁶ według legendy ćwiczenia Hui Chun Gong uważane są za tajemne sekwencje ruchów. Opracowali je taoistyczni mnisi z klasztoru na świętej górze Huashan, którzy żyli po 100-120 lat zachowując świeżość umysłu i zdrowie ciała. Podczas wielogodzinnych medytacji mnisi doświadczali w ciele obecności kanałów energetycznych, za pomocą których ciało pobiera energię z nieba i z ziemi, a ćwiczenia, które opracowali służyły do napełniania ciała tymi energiami. Gdy cesarz dowiedział się o niespotykanych efektach ćwiczeń Hui Chun Gong, zobowiązał mnichów, by nauczyl go tej formy oraz zakazał przekazywania jej innym. Owiane tajemnicą „Ćwiczenia na powrót wiosny” mógł ćwiczyć tylko cesarz, by żyć w zdrowiu i osiągnąć długowieczność oraz nieśmiertelność.

Działanie terapeutyczne Hui Chun Gong

Na przykładzie opisanego przez Monnicę Hackl⁶ bardzo prostego ćwiczenia „Ożywianie serca” oraz na własnych doświadczeniach chcę zwrócić uwagę na jego wielką moc terapeutyczną. Już sama pozycja rozluźnia i masuje obszar piętego kręgu piersiowego, który odgrywa ważną rolę w przypadku zwalczania funkcjonalnych problemów czynności serca. Często w skutek przesunięcia lub blokady tego kręgu powstaje w tym miejscu niedobór zaopatrzenia w energię,

który może doprowadzić do powstania dławicy piersiowej, kłucia i nerwicy serca. Blokady te są także odpowiedzialne za podatność na wpływy pogodowe, na przykład przy wietrze halnym lub w wysokiej temperaturze osoby takie mogą mieć problemy z krążeniem oraz dolegliwości przypominające zawał. Wykonując to ćwiczenie następuje stopniowe rozluźnienie blokady piątego kręgu piersiowego oraz mięśni tego obszaru. W trakcie ćwiczenia często odczuwa się ciepło wychodzące z pleców i rozchodzące się przez klatkę piersiową aż do twarzy. Jest to objaw uwolnienia przepływu energii nagromadzonej w zablokowanym kręgu i pobudzenia krążenia krwi w sercu.

Dodatkowo ćwiczenia na powrót wiosny Hui Chun Gong wzbudzają energię i regulują jej przepływ. Przy wykonywaniu jednych ruchów odciążane są meridiany, co pozwala, aby wydostała się z nich chorobotwórcza energia. Inne sekwencje ruchów służą do wprowadzenia do ciała leczniczej energii kosmicznej, co pozwala narządom z czasem zregenerować się i wyzdrowieć. Forma ta szybko wyrównuje niedobory, pobudza cały układ meridianów w ciele, uwalnia od blokad i złożeń, oczyszcza krew, odtruwa organizm z toksyn. Bardzo skutecznie pobudza samoregulację hormonów trzustki, tarczycy, jajników, jąder, przysadki mózgowej, podwzgórza, nadnerczy i dlatego znana jest także jako Qigong hormonalny. Praktyka Hui Chun Gong wzmacnia narządy wewnętrzne, reguluje układ nerwowy, wycisza emocje. W trakcie ćwiczeń oddech uspokaja się, stawy stają się luźne, mięśnie odprężone, uwalniamy się od napięć, a poprzez układ hormonalny oddziałujemy równoważąco na narządy i układy.

Jak podaje Monnica Hackl⁷ „... Kto ćwiczył huichungong, mógł odczuć wzrost dobrego samopoczucia i radość życia. Ciągła radość stanowi pewny znak tego, że jesteśmy połączeni ze Stwórcą. Boskie światło, przepływając przez górny punkt dantien, tzw. trzecie oko bezpośrednio do serca, porządkuje wszystko, co jest do uporządkowania. Temu, kto chciałby bardziej trzymać się naukowych badań, zalecam zajęcie się zmianami obrazu krwi poprzez huichungong. Już po kilku tygodniach ćwiczeń widać znaczną pozytywną zmianę wszystkich dających się zmierzyć parametrów”.

6.3. P'aldangong

Jak podaje doktor Stanley D. Wilson² P'aldangong to starożytna forma Qigong, łącząca dynamiczne ćwiczenia ciała, oddechu, umysłu i energii. Wywodzi się z zestawu 64 ruchów zwanych Ba Gun dao liczących co najmniej 6 tysięcy lat. Jest najpopularniejszym stylem Qigong w Korei, a w tłumaczeniu z języka koreańskiego oznacza „Osiem aksamitnych ruchów”. Jest sekwencją ośmiu oddzielnych, prostych i łagodnych ćwiczeń, pomiędzy którymi następuje utrzymanie stanu rozciągania, co ma na celu zwiększenie giętkości i siły. Ćwiczenia zostały tak opracowane, aby wspomóc w przywróceniu zrównoważonego przepływu energii przez organizm. Jest uważany za kompletny i holistyczny system ćwiczeń Qigong, ponieważ uaktywnia wszystkie dwadzieścia kanałów energetycznych ciała, w pełni i dokładnie równoważąc przepływ Qi.

Działanie terapeutyczne formy P'aldangong

Opisane przez doktora Stanleya D. Wilson² korzyści zdrowotne z praktyki przykładowego ćwiczenia o nazwie „Naciąganie łuku” to zwiększenie pojemności i elastyczności płuc, stymulacja serca i poprawa krążenia, wzmocnienie mięśni rąk, ramion, klatki piersiowej oraz ud. Ćwiczenie to gromadzi i równoważy energię Qi, która przepływa przez całe ciało w celu wzmocnienia procesów odpornościowych organizmu.

Cała forma P'aldangong reguluje pracę punktów akupunkturowych i meridianów. Uaktywnia wszystkie kanały energetyczne ciała, równoważąc przepływ Qi. Ćwiczenia te pobudzają układ odpornościowy, usuwają bóle i napięcia mięśniowe, przyczyniają się do głębszego i efektywniejszego oddychania, poprawiają krążenie krwi i pracę serca, usprawniają pracę narządów wewnętrznych i poprawiają trawienie. Można dzięki nim uzyskać stan odprężenia redukujący stres, rozwinięcie koncentracji, samoświadomości i wewnętrznej dyscypliny. Przyczyniają się także do poprawy postawy i gibkości ciała, rozciągają kręgosłup i uelastyczniają stawy. Znacznie podnoszą poziom energii i sił życiowych, wzmacniają organizm i w doskonały sposób budzą wrodzony potencjał samouzdrawiania.

Jak podaje w swojej książce doktor psychologii klinicznej Stanley D. Wilson² w wieku 35 lat w ciągu jednego dnia ze sprawnego maratończyka stał się pacjentem ze zdiagnozowanym nowotworem układu limfatycznego i wyrokiem śmierci. Po dwóch seriach agresywnej chemioterapii, po której następowała krótkotrwała remisja nowotworu za pozwoleniem lekarza zdecydował się zaniechać dalszego leczenia, które miało polegać na kontynuacji zabiegów chemioterapii i (lub) radioterapii. Postanowił wtedy w centrum swojego reżimu leczniczego umieścić praktykę P'aldangong, by wyleczyć się z zagrażającej życiu choroby. Guzy układy limfatycznego zniknęły, a zaskoczony lekarz na wizycie kontrolnej powiedział: „Nie wiem, co ty robisz, ale rób to dalej”.

6.4. Qigong Promienny Lotos

Qigong Promienny Lotos to autorski, unikalny system Qigong stworzony przez Chinkę Daisy Lee specjalnie dla kobiet. Powstał po latach studiów nad wieloma stylami Qigong różnych Mistrzów, a Daisy Lee wzięła z tych nauk to, co uznała za najważniejsze dla kobiet. Połączyła w nim chińską, tybetańską oraz zachodnią koncepcję energii. To nie tylko medytacja w ruchu, oddech, koncentracja na przepływie energii i wizualizacja. Forma ta obejmuje także automasaż, akupresurę, strzepywanie, opukiwanie oraz „tybetańskie leczenie dźwiękiem”, czyli wykorzystanie sześciu dźwięków o specyficznych wibracjach. Zostały one przekazane Daisy Lee przez Mistrza Jiang Nan Tian Shan ze Śnieżnej Góry w Tybecie, który upoważnił ją do dzielenia się tymi dźwiękami z kobietami na Zachodzie, by służyły ich zdrowiu. Forma ta cieszy się ogromnym zainteresowaniem wśród kobiet na całym świecie i zdobyła bardzo duże uznanie dzięki pozytywnemu oddziaływaniu na organizm.

Działanie terapeutyczne Qigong Promienny Lotos

Praktyka Qigong Promienny Lotos może być dla kobiet metodą na profilaktykę zdrowotną i utrzymanie zdrowia ciała, umysłu i ducha. Cały program pozwala zaktywizować i poczuć Qi, uwolnić ją na zewnątrz, odblokować przepływ Qi przez meridiany, oczyścić aurę i wzmocnić pole energetyczne.

Dodatkowo aktywizuje pracę gruczoły i wzmacnia układ immunologiczny, równoważy pracę układu hormonalnego, pobudza krążenie limfy i krwi. Potężna moc wibracji każdego z sześciu dźwięków tybetańskich wykorzystywana jest do pracy nad poszczególnymi narządami i układami. Bywają one pomocne w rozbijaniu zastętego i zablokowanego Qi w ciele oraz odnawiają równowagę kobiecych hormonów i ożywiają je.

Qigong Promienny Lotos wykazuje potwierdzone badaniami lekarskimi pozytywne działanie wspomagające przy redukcji zespołu napięcia przedmiesiączkowego, przy zaburzeniach równowagi hormonalnej, przy objawach menopauzy, uderzeniach gorąca, cystach, torbielach, włókniakach i wielu innych zaburzeniach i dolegliwościach. Polecany jest przy stresie, napięciu i przemęczeniu. Poprawia kondycję pod względem energetycznym i pozwala ją utrzymać przez długi czas. Rozpoczyna proces detoksykacji organizmu, powoduje wyraźną redukcję stresu. Pomaga poczuć wewnętrzną moc w „posługiwaniu się głosem” i „wyrażaniu siebie”. Praktyka tej formy jest doskonałą drogą dla każdej kobiety gotowej wziąć odpowiedzialność za swoje dobre samopoczucie i zdrowie.

7. Moje doświadczenia w pracy z Seniorami

Od trzech lat prowadzę cotygodniowe zajęcia Qigong w Klubie Seniora przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Służew nad Dolinką” w Warszawie. Uczestnicy często przychodzą na pierwsze zajęcia z ciekawości i większość z nich wraca na kolejne. Niektórzy mają różne choroby przewlekłe, z którymi borykają się od lat. Są też tacy, którzy mogą praktykować Qigong jedynie w pozycji siedzącej na krześle. Te starochińskie ćwiczenia zdrowotne są doskonałą formą aktywności dla Seniorów. Badania potwierdzają, że opóźniają proces starzenia, pozytywnie wpływają na pamięć i koncentrację, aktywizują i uelastyczniają stawy oraz kręgosłup. Wpływają na wyciszenie i redukcję stresu. Jestem pełna uznania dla wszystkich uczestników tych zajęć, za ich wielkie zaangażowanie i wytrwałość w praktyce tych starochińskich ćwiczeń zdrowotnych. Jestem też niezmiernie szczęśliwa, gdy otrzymuję od nich informacje zwrotne na temat poprawy stanu ich zdrowia i skuteczności tych ćwiczeń.



Zajęcia Qigong w Klubie Seniora, V.2017 r., fot. M.Kłopotowski.

Pisząc niniejszą pracę poprosiłam kilka osób, które najdłużej systematycznie uczęszczają na nasze zajęcia Qigong w Klubie Seniora o opisanie swoich doświadczeń związanych z praktyką tych starochińskich ćwiczeń ruchowo - oddechowych. Oto one:

➤ Lila: „Moje problemy z kręgosłupem zmusiły mnie do szukania mniej wyczerpujących ćwiczeń i tak trafiłam na zajęcia Qigong. Ćwiczenia skutecznie zredukowały ból, usunęły ciągłe napięcie mięśni. Ogromny wpływ na poprawę samopoczucia miało wyciszenie, spokojny oddech oraz wizualizacja przepływu energii wewnątrz mojego ciała, koncentrując się na energii która oczyszcza mnie i uwalnia od bólu. Moim ulubionym ćwiczeniem jest Lecący Żuraw. Te spokojne, powolne ruchy dotykają i pobudzają każdy mięsień. Powtarzanie na każdym spotkaniu Lecącego Żurawia daje możliwość zapamiętania kolejności ruchów i ćwiczenia w domu. Stwierdzam na sobie, że systematyczność w ćwiczeniach Qigong jest podstawą do powrotu ku zdrowiu. Warszawa, 08.08.2017 r.”

➤ Jadwiga: „Ćwiczę Qigong trzeci rok. Na pierwszych zajęciach nic nie odczuwałam, ćwiczyłam za szybko. Zwolniłam tempo i działa. Czuję mrowienie i ciepło w dłoniach. Po zajęciach wychodzę z sali rozgrzana w środku. Dłonie są ciepłe (co rzadko się zdarzało), jestem uspokojona i wyciszona. Jest to taki stan

błogości. Pobrać energię z ziemi i nieba i utworzyć kulę, którą wyraźnie czuję. Na pewno mam lepsze krążenie i bardziej wyregulowane ciśnienie krwi, które leczę. Po ćwiczeniach na oczy poprawił mi się wzrok. Zawsze gorzej się czuję, jak jest dłuższa przerwa w zajęciach. Warszawa, 09.08.2017 r.”

➤ Maria, lat 79: „Od pół roku ćwiczę Qigong z p. Magdą. Moim celem jest zachowanie sprawności fizycznej najdłużej, jak to możliwe. Zauważalny wpływ tych ćwiczeń to: 1) ustąpił długotrwały ból kolan (reumatyzm w życiu dorosłym), zalecane ćwiczenia wykonuję bardzo często w domu. 2) ustąpił przykurcz środkowego palca prawej dłoni a było to bardzo bolesne (jestem osobą intensywnie pracującą – działka, dom). Wcześniej lekarze rehabilitacji radzili mi zaprzestanie pracy na działce. Po zastosowaniu masażu dłoni palec prosty jest jak strzałka. Mój szacunek dla p. Magdy i Qigongu jest ogromny. Warszawa, sierpień 2017 r.”



Zajęcia Qigong w Klubie Seniora, V.2017 r., fot. M.Kłopotowski.

Wypowiedzi uczestniczek zajęć na temat wpływu praktyki Qigong na ich samopoczucie i zdrowie zostało także opublikowane w Magazynie Spółdzielczym Spółdzielni Mieszkaniowej „Służew nad Dolinką” (Nr 23 – maj 2016).

POLECAMY CIEKAWE ZAJĘCIA W NASZYM KLUBIE SENIORA

CHI Kung
氣功

Oryginalna pisownia to **QIGong** (czyt. Czi Kung).

Chi to energia życiowa lub energia witalna, która przepływa przez wszelkie rzeczy we wszechświecie.

Kung to wysiłek lub praca, którą można rozwinąć poprzez wytrwałą, stałą, długą praktykę.

Chi Kung jest doskonałą formą aktywności dla seniorów. Opóźnia proces starzenia się, pozytywnie wpływa na pamięć, aktywizuje stawy i układ ruchu. Jest to system praktykowany na całym świecie dla zachowania zdrowia, dobrej kondycji.

Starochińskie ćwiczenia zdrowotne dla seniorów

zapraszamy

w każdą środę w godz. 16⁰⁰-17³⁰ do Klubu Seniora,
przy ul. Elsnera 32

Informacje i zapisy: p. Jadwiga Przybylska, ☎ 519 828 537

Dla SENIORÓW z naszego Osiedla zajęcia są BEZPŁATNE!

Zaciekawieni udaliśmy się do Klubu Seniora i poprosiliśmy ćwiczące panie o krótkie wypowiedzi na temat zajęć. Oto one:

Milena: „Zajęcia uczą mnie cierpliwości i wrażliwości wobec otaczającej mnie rzeczywistości. Czuję się bardziej zrelaksowana i uspokojona. Na zajęciach uczę się dystansu do codziennej chaotycznej rzeczywistości i skupienia uwagi na sobie. Polecam wszystkim.

Maria: Jestem bardziej wyciszona, wróciło mi dobre samopoczucie, stałam się cierpliwa, spokojniejsza, bardziej stabilna. Zauważyłam również, że mniej boją mnie stawy.

Teresa: Po roku ćwiczeń poprawił mi się wzrok. Przed ćwiczeniami nie byłam w stanie bez okularów czytać tekstu gazetowego. Teraz czytam gazetę nie myśląc o okularach.

Gimnastyka ta wycisza, poprawia zakres ruchu w stawach, nie wymaga wielkiej kondycji fizycznej, ale poprawia ją. Uważam, że jest również wskazana dla osób z defektami fizycznymi. Regularne ćwiczenia z

pewnością mają wpływ na poprawę mojego zdrowia.

Magda: Zajęcia Chi Kung są wspaniałe. Cieszę się, że nasza Spółdzielnia pamięta o seniorach i umożliwia nam korzystanie w ww. zajęć. Po ćwiczeniach czuję się odprężona, lekka, jakby mi lat ubyło. Pani Magda, prowadząca zajęcia ćwiczy z nami bardzo skrupulatnie, zadając nam wiele ciekawych ćwiczeń, również do domu (np. ćwiczenia oczu, co bardzo poprawia wzrok). Dziękujemy!

Lila: Z dużą przyjemnością uczęszczam na zajęcia Chi Kung po których jestem zrelaksowana i pełna spokoju.

Poza tym ćwiczenia, które wykonuję pod okiem instruktorki powodują większą ruchomość stawów oraz przyływ energii.

Duże znaczenie ma dla mnie kontrolowany, podczas ćwiczeń, oddech. Czuję się dotleniona i pełna witalności.

Zauważyłam u siebie zwiększoną odporność na stres, dlatego zali-



Zajęcia prowadzi mieszkanka naszego Osiedla, p. Magda A. Ratajczyk.

czam te ćwiczenia do ćwiczeń zdrowotnych.

Uważam, że zajęcia Chi Kung to bardzo dobry pomysł naszej Spółdzielni za który bardzo dziękuję.



Dobrze że powstał ten Klub Seniora, że miło można spędzić tu czas, ładna muzyka w takt nas porывa jak byśmy mieli niewiele lat.

Wszyscy tu tańczą tak jak umieją, każdy się kręci w muzyki takt, tworzą koleczka, tańczą parami bez względu na to ile ma lat.

Tańczą tu wszyscy dla swego zdrowia żeby na starość dobrze się czuć, mięśnie i kości ładnie pracują i nie potrzebna jest dieta cud.

Lucyna (Bacha 10A)

Od kwietnia tego roku grupa Seniorów praktykujących Qigong w naszym klubie znacznie się powiększyła. Na ostatnich przedwakacyjnych zajęciach podeszła do mnie pani. Z podziękowaniem powiedziała, że chciała się ze wszystkimi podzielić swoim doświadczeniem związanym z praktyką Qigong i dała mi zapisaną kartkę. Poniżej treść jej listu:

„Osiedle Służew nad Dolinką, Maria Ewa, lat 69:

Dzięki ćwiczeniom Chi Kung (na które uczęszczam od kwietnia b.r.) mój ogólny stan zdrowia poprawił się. Ale przede wszystkim nastąpiło „odblokowanie głowy”. Jest to stan, który pozwala myśleć. Na skutek zmian chorobowych (b. poważnych) całego kręgosłupa oprócz silnych bólów następuje u mnie „blokada myśli”. Ten stan lekarze określają jako demencję starczą, ale tak nie jest. W roku ubiegłym przebywałam na leczeniu w Konstancinie. Po raz pierwszy (mimo stosowania rehabilitacji od wielu lat) kręgi szyjne zostały ustawione manualnie. To po raz pierwszy dało efekt „odblokowania mojej głowy”. OBECNIE, uzyskałam ten sam efekt poprawy podczas ćwiczeń Chi Kung. Nie mam obecnie stanu otępienia i czuję się znacznie lepiej. Ogromna wiedza i umiejętności w tym zakresie naszej instruktorki, Pani Magdy są szansą na dalsze poprawy mojego zdrowia. Dziękuję, 27.06.2017 r.”

Dla mnie najlepszymi dowodami potwierdzającymi pozytywny wpływ starochińskich ćwiczeń ruchowo – oddechowych Qigong na poprawę zdrowia i samopoczucia są powyższe wypowiedzi praktykujących Seniorów, a także wiele innych informacji zwrotnych, z którymi z wielką radością i uśmiechem na twarzy dzielą się ze mną na zajęciach.

8. Wnioski

Potencjałem Qigong są proste ćwiczenia, których każdy może się nauczyć. Efekty zdrowotne, jakie można uzyskać dzięki ich praktyce mają bardzo szeroki zakres. Mogą wspomóc w powrocie do zdrowia przy różnych chorobach, mogą zmniejszyć ilość przyjmowanych leków, mogą skrócić czas i koszty hospitalizacji oraz rehabilitacji. Dodatkowo te starochińskie ćwiczenia dają możliwości znacznego obniżenia kosztów leczenia we współczesnym świecie, a także mogą stać się ważnym uzupełnieniem terapii w holistycznym systemie opieki zdrowotnej.

Według mnie najważniejszą rolą praktyki Qigong jest fakt, że dzięki prostym ćwiczeniom każdy z nas może być sam odpowiedzialny za własne zdrowie i może zwiększyć szansę na wyzdrowienie w dużo większym stopniu, niż proponuje to nam medycyna akademicka. Qigong jest szansą do motywacji, by z większym zaangażowaniem dbać o swoje zdrowie fizyczne, mentalne i duchowe.

Ten starożytny chiński system uzdrawiania daje możliwości, aby móc prawdziwie pomagać innym i samemu sobie. Praktyka ćwiczeń Qigong doskonale uwrażliwia nasze dłonie, co jest niezbędne do dobrej pracy bioenergoterapeutycznej i wzmacnia naszą zdolność do wykorzystania energii Qi w uzdrawianiu innych.

Literatura:

1. „Qigong Lecący Żuraw – starochińskie ćwiczenia uzdrawiające”, Liu Zhongchun, Oficyna RES-TYPE, 1999.
2. „8 łatwych ćwiczeń dla długowieczności i zdrowia – sześć minut z qigong”, Stanley D.Wilson, Wydawnictwo „Ravi”, 2001
3. „Qigong – starożytny chiński system uzdrawiania w XXI wieku”, film reż. i prod. Francesco Garri Garripoli,
4. „Jesteśmy zmieniającą się świadomością” – wywiad z Francesco Garri Garripoli, Magda Ratajczyk, www.strefazdrowiaiharmonii.pl, 2016.
5. „Akupunktura we współczesnej medycynie” tom 2, Zbigniew Garnuszewski, Wydawnictwo Amber, 1997.
6. „Tajemne ćwiczenia odmładzające – młodość i piękno Hui Chun Gong”, Monnica Hackl, Studio Astropsychologii, 2006.
7. „Ćwiczenia cesarzy chińskich odmładzające ciało i ducha”, Monnica Hackl, Studio Astropsychologii, 2004.