

## Qigong

### QIGONG - METODA RÓWNOWAŻENIA CIAŁA I UMYSŁU

Konrad Dynarowicz

Od setek lat mistrzowie tao wiedzą o tym, że umysł i ciało wzajemnie wpływają na siebie. Kiedy w organizmie pojawia się choroba, wynika to z zaburzenia równowagi i przepływu energii wewnętrznej qi. Umysł reaguje na to co nas otacza poprzez negatywne emocje takie jak strach, lęk, złość, depresja czy napięcie. Każda z tych emocji może mieć negatywny wpływ na ciało człowieka. Według **Lao Tzu**, jeśli potrafimy poszerzyć swój zawężony obraz i żyć w oparciu siebie jako jedność ciała i umysłu, wówczas wiele problemów może zniknąć samoistnie.

Tempo współczesnego życia jest tak duże, że powoduje u wielu ludzi nawarstwianie się kłopotów zdrowotnych, fizycznych, emocjonalnych i duchowych. Niezbyt wielu ludzi wie, że naturalnym sposobem powrotu do zdrowia są techniki taoistycznego qigong. Podstawą jest samokontrola konieczna do zachowania harmonii z naturalnym środowiskiem. Dzięki zmniejszeniu się napięcia umysłu rozwija się stan wrażliwości oraz świadomości energii qi. Choć taoizm od bardzo dawna mówił o wzajemnych wpływach myśli, emocji i ciała, to nauka Zachodu dopiero w ostatnich latach zaczęła to zauważać. Potwierdzono na przykład wpływ stanu umysłu na układ odpornościowy człowieka. Pierwszym krokiem w tym kierunku jest rozluźnienie ciała jak i umysłu. W osiągnięciu rozluźnienia może być pomocna technika naturalnego oddechu. Naturalny oddech pozwala otworzyć się na świat, umożliwia wchłanianie i przemianę energii.

Według starożytnych taoistów, równowaga pomiędzy energiami była możliwa dzięki regulowaniu emocji, według nich emocje to wewnętrzne ognie umysłu. Praktyka taoistycznego qigong pomaga przejąć nad nimi kontrolę, pozwala zrównoważyć pozytywne i negatywne poziomy energii. Metodę stojącej medytacji **zhan zhuang** można wykorzystać zarówno do wzmocnienia ciała jak i kontroli emocji - umysłu emocjonalnego xin, który ma swoje miejsce w sercu, poprzez intelektualny umysł **yi**.

Aktywność yi połączona jest z wodną energią qi w nerkach. W dawnych czasach używano do wyrażenia idei tworzenia wewnętrznej siły w ciele człowieka - był to znak, który można przetłumaczyć jako

**wu huo**

, pustka na ogniu. W tym kontekście wyrażał to, że praktyka qigong pozwalała zrównoważyć negatywne i pozytywne poziomy energii naszego ciała i umysłu.

Podstawowa postawa stojącej medytacji zhan zhuang - **wu ji** (pustka), pozwala poznać i odczuć stałość umysłu. Stałość jest ważna gdy ćwiczymy techniki rozwijające energię qi. Dzięki temu uspokajamy xin, a wtedy yi może kierować energią wewnętrzną. Chcąc rozwinąć wewnętrzną siłę musimy oczyścić nie zniekształcone zmysły. Niekontrolowane emocje powodują wibracje zaciemniające prawdziwy obraz nas samych i świata, który dociera do naszych mózgów, a to nie pozwala reagować w spontaniczny sposób. Dzięki uzyskaniu kontroli nad umysłem możemy kierować energią wewnętrzną do dowolnej części ciała, a także słuchać naszego ciała na poziomach fizycznym, emocjonalnym i duchowym. Jest to osobista praktyka **"wewnętrznej pracy"**

, dlatego nie może polegać tylko na dokładnym naśladowaniu nauczyciela. Jeśli chce się dobrze ją wykonać, należy samemu wykonać pracę nad ciałem i umysłem.