

Żurawie na trawie



Jaromir Rutkowski
j.rutkowski@polishexpress.co.uk

**PRZYTŁOCZONY LUDZKĄ
DŻUNGŁĄ I ZASAPANY
WYŚCIGIEM SZCZURÓW
– ZWOLNIJ I ODLEĆ
STYLEM ŻURAWIA.**

Wniedzielne popołudnia łączkę w londyńskim Holland Parku nawiedza osobliwe stado żurawi – ludzkich żurawi. - Przed sobą unosiemy kulę energii nad głowę – nawołuje ich przewodnik. - I przez głowę wprowadzamy energię do zbiornika dantian – melorecytuje hipnotyzującym głosem, podczas gdy reszta w szerokim natchnionym geście ramion jakby przyjmuje z niebios niewidzialny strumień energii. - A teraz prawą ręką z horyzontu zagarniamy energię i wprowadzamy przez punkt qihu do zbiornika dantian – komenderuje, podczas gdy uczestnicy seansu wykonują zamaszyste ruchy rękami. - Ścieramy dłonie i masujemy głowę z przodu do tyłu, z tyłu do przodu, na zewnątrz i wewnątrz głowy – zaleca trener, a zgromadzeni głaszczą się po głowach i twarzach. To polscy miłośnicy chińskich ćwiczeń uzdrawiających w stylu lecącego żurawia wykonują gesty, jakby stado tych majestatycznych ptaków wzbijało się w powietrze. Scena przypomina nieco te znane z ulic tego wielkiego azjatyckiego kraju, kiedy to całe grupy ludzi wykonują jednocześnie zestaw pów w malowniczo zwolnionym tempie.

Dorzućmy do pieca!

Według azjatyckich mistrzów cały świat przepelniony jest energią qi. Płyne ona także przez ciało człowieka. Jeśli jednak proces ten zostanie w jakiś sposób zakłócony, objawia się to w różnego rodzaju schorzeniach, jakie nawiedzają ludzi. - Wykonywanie tych ćwiczeń ma na celu wzbudzenie energii, jej zgromadzenie, zharmonizowanie i wykorzystanie – wyjawia prowadzący zajęcia Tomek Milewski. To tak jakbyśmy dorzucali węgla do pieca, od którego odchodzą liczne kanałiki, którymi przewodzone jest ciepło. W czasie zajęć piec rozpalany jest do maksimum, aby wzmoczona fala energii przepchała i oczyściła kanały przepływu. Są różne style podobnych ćwiczeń, jak styl dzikiej gęsi, czy zabawa pięciu zwierząt.



Fot. J. RUTKOWSKI

Żurawie odlatują, czyli relaksujemy się w starochińskim stylu.

Mają różne cele. Na przykład styl chodzący ma pomagać w leczeniu raka. - Styl lecący żuraw jest uniwersalny i ma działanie profilaktyczne – charakteryzuje Tomek. Legenda głosi, że styl ten powstał, gdy mistrza He Ming poproszono o opracowanie leczniczego zestawu ćwiczeń dla pewnego bardzo ciężko chorego człowieka. Ten okazał się być bardzo wrażliwym na przepływ energii qi medium. Mistrz postanowił więc użyć jego ciała do eksperymentów i opracowania na tej podstawie tradycyjnych stylów nowego.

Z pijaka filozof

Tomek zainteresował się chińskimi ćwiczeniami jeszcze na studiach, gdy jego organizm poczuł się nieco zmęczony przeciągającym się okresem zakowskiego dokazywania. - Miałem w głowie galimatias – wspomina. Chodził więc na

różne spotkania informacyjne dotyczące medycyny niekonwencjonalnej. W czasie jednego z nich spotkał samego mistrza Liu. - Zrelaksowany starszy pan, skromny, nie paplał głupot – opisuje go. - Spodobał mi się – stwierdza. Zainteresował się jego metodą, kupił książkę i ćwiczył sam w akademiku. - Koledzy śmiali się, że z pijaka przemieniłem się nagle w filozofa. Podejrzewali, że padłem ofiarą jakiejś sekty - śmieje się. Dziś, po licznych obozach treningowych, dopracował się dyplomu instruktora i próbuje zorganizować w Londynie grupkę podobnych sobie zapaleńców. - Zawsze trochę interesowałam się wschodem i buddyzmem – mówi Monika, jedna z ćwiczących. Szukała antidotum na chaos dzisiejszego świata, formy pracy nad sobą i relaksacji. - Te ćwiczenia dają mi poczucie pewności siebie, pozytywny egoizm – opisuje. Za-

strzeżę, że choć egoizm kojarzy się negatywnie, to dbanie o własne dobro pozytywnie wpływa na nastawienie także do innych ludzi i sprawia, że świat działa bardziej harmonijnie. Po przyjeździe do Londynu zagubiona poczuła się również Weronika. - Przytłoczyla mnie ta ludzka dżungla i wyścig szczurów – wyznaje. Potrzebowała wy-ciszenia. Trenuje od miesiąca. - Teraz mam siłę, żeby po pracy jeszcze coś zrobić. Spotkać się ze znajomymi, przeczytać książkę – opisuje dobroczynne przemiany, jakie u siebie zauważyła. - Wielu ćwiczących to też osoby wiekowe, które w lecącym żurawiu szukają sposobu na bolący kręgosłup, łupanie w stawach, wrzody żołądka, przemęczenie i inne dolegliwości – dodaje Tomek.

W grupie energetycznej

Ponoć już po jednej sesji można zauważyć lekkie zmiany w zachowaniu ćwiczących, ale oczywiście trwale efekty przynosi tylko systematyczność. A to niestety nie jest proste.

- Najłatwiejsze jest bezmyślne siedzenie przed telewizorem, ale potem człowiekowi i tak nic się nie chce – obrazuje Monika. Ćwiczenia qigong wymagają natomiast sporo koncentracji. - Są wyczerpujące, ale nie fizycznie, a umysłowo. Kiedy kręcisz stopą to masz myśleć o swoim stawie skokowym, a nie o niebieskich migdałach – opisuje. Tomkowi marzy się stworzenie grupki co najmniej kilkunastu osób regularnie spotykających się i ćwiczących razem. - Im więcej osób, tym większa skuteczniejsza kumulacja energii – tłumaczy. Ale są też i przyczyny bardziej przyziemne, jak na przykład możliwość złożenia się i wynajmowania sali do ćwiczeń na czas jesienno-zimowych ślot. - Dla takiej grupki można by też zaprosić samego mistrza Liu. Bardzo chętnie przyjmuje zaproszenia – snuje plany. - Odkąd zaczęliśmy razem ćwiczyć, do Londynu przyszło lato, a o szesnastej w niedzielę w Holland Parku zawsze świeci słońce – zachęcają wspólnie. ■

R E K L A M A

**Pożycz
aż do £5,000 już
dzisiaj!**

**Nie czekaj, zadzwoń teraz
i dowiedz się więcej!
Przy pożyczce £5,000
zwracamy £1,585.***

Z Oakam możesz dać swojej rodzinie to, na co zasługuje. Tylko w Oakam pożyczając pieniądze w kwocie od £500 do £5000, dostaniesz zwrot w postaci bonusu!

**Nie musisz mieć historii
kredytowej! Oszczędzimy
Ci zbędnych formalności.
Mówimy po polsku!**



Zadzwoń teraz, mówimy po polsku!
0208 819 3769

oakam
your local money store

*Loans subject to status. Total repayments £9,512.38 over three years. 50.18% APR Typical (variable). Terms & Conditions apply. Oakam Ltd, 42 Dingwall Road, Croydon CR0 2NE. Registered in England & Wales No 5878249

PROFESJONALNA
POLSKA
**FRYZJERKA
DAMSKA**
poleca swoje
usługi w Twoim
domu
LONDYN
i okolice
07716725534
07828556258

TANIE UBEZPIECZENIA

- Samochody osobowe
- Pojazdy dostawcze
- Biznesowe
- Domy i mieszkania

0845 375 2544

a-plan
insurance

Profesjonalna porada w języku polskim

153-155 Mitcham Road London SW17 9PG
Authorised and regulated by the Financial Services Authority