

WYPOWIEDZI INSTRUKTORÓW I ZAAWANSOWANYCH ADEPTÓW QIGONG
NA TEMAT:
„CO MI DAŁO UPRAWIANIE QIGONG”

W 2003r. instruktorzy otrzymali od Mistrza zadanie, by opisali swoje doświadczenia związane z uprawianiem qigong „Lecący Żuraw”. Najciekawsze z tych opracowań były przedstawione na weekendowym spotkaniu instruktorów w marcu 2003r. Oto prezentacja niektórych opracowań.

Bożena

„Lecący Żuraw” to doskonały sposób rehabilitacji po wypadkach, jak i po ciężkich, przewlekłych schorzeniach

Żurawie - to znane mi od dzieciństwa ptaki, których klucze na wysokim niebie zwiastują wiosnę, a poranny odległy melodyjny klangor jesiennych sejmów ogłasza zbliżającą się zimę. Podobno żyją długo a w swych wędrówkach mogą przemierzać wielkie przestrzenie nad wodami niezależnie od ciepłych prądów powietrza. Dla zaakcentowania swojej siły wykonują tajemniczy taniec, który stał się natchnieniem dla twórców stylu qigong "Lecącego Żurawia". Mądrzy Chińczycy już przed wiekami potrafili wykorzystać obserwacje przyrody do opracowania ćwiczeń. Z przepływającą przez ciało energią qi, które przywracają siły i zdrowie. Lecz ja dowiedziałam się o tym dopiero w 57. roku życia. Jestem przekonana, że gdyby wydarzyło się to 30 lat wcześniej, wiele kłopotów ze zdrowiem zdołałabym uniknąć.

We wczesnym dzieciństwie przeszłam przewlekle zapalenie stawu biodrowego, czego efektem było znaczne skrócenie kończyny i usztywnienie stawu biodrowego. Z czasem doszły kłopoty z kręgosłupem, wodonercze i konieczność usunięcia prawej nerki oraz ujawniła się wada serca. Od przeszło 20 lat utrzymujące się nadciśnienie tętnicze doprowadziło do wylewu krwi do mózgu. Silne odwapnienie chorej nogi było powodem złamania

biodra, kolana i kości udowej na przestrzeni zaledwie kilku lat.

Gdy przypadkowo trafiłam na kurs qigong prowadzony w 1999 roku przez mistrza Liu Zhongchun w Grodzisku Mazowieckim nie miałam pojęcia co to jest takiego. Poruszałam się z wielkim trudem z pomocą dwóch kul a sztywna prawa noga, mająca wewnątrz więcej metalowych blach i śrub niż prawdziwych kości, nie nadawała się do niczego. Trwająca 6 tygodni rehabilitacja w szpitalu nie dała efektów a ćwiczenia gimnastyczne zawodziły ze względu na utrzymujące się nadciśnienie krwi. Lekarze nie zalecali też: pływania w basenie kąpielowym, gdzie chlorowana woda stwarzała niebezpieczeństwo jeszcze silniejszego odwapnienia kości.

Kilkanaście godzin ćwiczeń w czasie kursu qigong kosztowało mnie wiele wysiłku, a niektórych elementów "Lecącego Żurawia" nie mogłam wcale wykonać ze względu na sztywność stawów, trudności z zachowaniem równowagi, niemożność obciążania prawej nogi, bóle kręgosłupa i ogólny brak kondycji będący konsekwencją niedawnego spędzenia przeszło trzech miesięcy w szpitalnym łóżku z nogą na wyciągu.

Jednak ćwiczenia zainteresowały mnie i po jakimś czasie postanowiłam do nich powrócić. Zaczęłam ćwiczyć regularnie w grupie oraz w domu. Poza wspomnianymi już trudnościami natury fizycznej miałam kłopot z zapamiętaniem poszczególnych ruchów i ich kolejności, co mnie rozpraszało, zwłaszcza podczas samodzielnych ćwiczeń. Do tego doszły rozmaite dotąd nieodczuwane sensacje - nie potrafiłam na przykład rozprostować rąk, pojawiły się bóle w ramionach i w okolicy łopatek, czasami robiło się bardzo gorąco. Jednak po skończonym ćwiczeniu bóle natychmiast ustępowały i nie czułam zmęczenia. Powoli zaczynałam się rozluźniać, co było znacznie łatwiejsze,

gdy ćwiczyłam sama niż w grupie. Rozluźnienie sprawiło, że bóle w czasie ćwiczeń nie pojawiały się. Qigong był teraz nie tylko interesujący, lecz zaczął również sprawiać przyjemność, zwłaszcza, gdy po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń i opanowaniu formy, zaczęłam czuć przepływ energii będącej do tej pory jedynie abstrakcją - w to, że istnieje, wierzyłam instruktorowi tylko na słowo. Teraz ćwiczenia przypominały mój ulubiony sport - pływanie. Łatwiej było mi utrzymać równowagę a nawet zaczęłam w pewnym momencie w pełni obciążać chorą nogę, co wcześniej było nie do pomyślenia. Zauważyłam, że trudności z rannym wstawaniem, przesładujące mnie przez całe życie zniknęły. Budziłam się rano rześka i wypoczęta a po ćwiczeniach nabierałam energii do pracy i nie odczuwałam żadnego zmęczenia. Poranne Ćwiczenia, które staram się wykonywać na świeżym powietrzu przez większą część roku, wpłynęły na lepszą przemianę materii, prawidłowe funkcjonowanie żołądka i jelit, utrzymywanie stałej wagi ciała.

Qigong ćwiczę systematycznie od 4 lat dwa, trzy razy dziennie. Zyskałam większą odporność na przeziębienia. Nie korzystam z porad lekarskich i leków. Nie odczuwam zmęczenia, a piesze, nawet 20-kilometrowe wędrówki sprawiają mi jedynie przyjemność. Nie mam kłopotów z zasypianiem i nie budzę się w nocy. Zniknęły bóle kręgosłupa. Osiągnęłam większy spokój wewnętrzny, opanowanie, dystansowanie się do wielu spraw i łatwość w skupianiu się na jednym działaniu, z czym dawniej miałam kłopoty.

Uważam, że wprawdzie "Lecący Żuraw" wymaga wytrwałości, lecz jest to doskonały sposób rehabilitacji po wypadkach, jak i po ciężkich, przewlekłych schorzeniach. Jest skuteczny, nie męczący, no i dający ogromną przyjemność. Qigong to nie tylko uzdrawiające ćwiczenia, to również wspaniały sposób na życie w pełnym stresów współczesnym świecie.

A jeszcze wracając do ptaków: nadzwyczajne jest nie tylko to, że żurawie tak pięknie tańczą, ale i to, że człowiek potrafił to piękno zauważyć i wykorzystać dla przywrócenia równowagi własnego organizmu oraz znaleźć cudowną metodę samouzdrawiania.

Danuta

Qigong wprowadza porządek i harmonię w nas samych jak i w otoczeniu

Pamiętam jak w czasie jednego z licznych powrotów ze spotkania z mistrzem w pociągu dziewczyny jedna przez drugą wyliczały, jakich to chorób pozbyły się dzięki qigong. Ja stwierdziłam, że nie mam się czym pochwalić, bo zawsze byłam zdrowa. Było to tylko częściowo prawdą, gdyż z całą pewnością, od kiedy ćwiczę nie wiem na przykład, co to ból głowy. Kiedyś miałam kłopoty z zatokami i w związku z tym częste migreny, zawsze miałam przy sobie tabletki przeciwbólowe. Teraz w zasadzie nie używam żadnych leków, chyba że zdarzy mi się złapać jakieś przeziębienie.

Kiedy porównuję się z rówieśnikami, czuję się od nich znacznie zdrowsza i sprawniejsza; po prostu młodsza. Gdy zdarza mi się, że czuję się osłabiona czy chora, przypominam sobie słowa mistrza, że wszystko jest w umyśle. Siadam wtedy do medytacji, traktuję te dolegliwości jak oczyszczanie i oczywiście słabość mija.

Próbowałam też przekazywać swoją energię innym. Moja dzisiaj już 80-cioletnia mama parę lat temu złamała obojczyk. Przykładałam jej w tej okolicy swoje ręce oraz prosiłam żeby siedziała przy mnie i obserwowała jak ćwiczę. Złamanie zrosło się bardzo szybko. Kiedy lekarz dowiedział się, że samowolnie zdjęła gipsowy opatrunek przed czasem, był bardzo niezadowolony. Nie wiedział, że zrobiła to już tydzień przed wizytą u niego. Oczywiście zdjęcie rtg wykazało, że kości są zrosnięte prawidłowo. Niestety, po tej przygodzie moja mama, która wcześniej

uprawiała qigong przestała ćwiczyć. Jedyne do czego zdołałam ją zdopingować to codzienne wieczorne krótkie medytacje.

Jednak nie zdrowie i sprawność fizyczna jest dla mnie tym co najważniejsze w qigong. Dzięki ćwiczeniom znalazłam spokój i równowagę, bardzo się zmieniłam, zmienili się również moi bliscy. Sprawdziło się to o czym słyszałam od mistrza, że qigong wprowadza porządek i harmonię w nas samych jak i w naszym otoczeniu.

Przekonałam się też jak wielkie znaczenie ma nasze myślenie, jak dużo zależy od nas samych.

Nabrałam pewności siebie i dystansu do codziennych spraw.

Nigdy nie miałam ambicji żeby zostać instruktorem, wołałam raczej ciszę i spokój. Życie jednak potoczyło się tak, że dziś prowadzę ćwiczenia w paru grupach. Zajmuje mi to większość wolnego czasu i jednocześnie zmusza do intensywniejszych ćwiczeń.

Qigong stał się dla mnie sposobem na życie.

Ania

Qigong dał mi spokój i poczucie bezpieczeństwa

Pierwszy raz zetknęłam się z ćwiczeniami qigong we wrześniu 2001 roku na obozie w Dźwirzynie. Początki były dla mnie bolesne i przykre. Inaczej wyobrażałam sobie te ćwiczenia, spodziewałam się, że jakoś odczuję energię, że będzie działać się coś przyjemnego, miłego.

Przez pierwsze dni był tylko ogromny ból pleców, medytacje były wysiłkiem, kończyłam je ze łzami w oczach i zaciśniętymi zębami. Same ćwiczenia też wydały mi się monotonne, powolnie powtarzane ciągle te same mchy łatwo myliły się, powodowały u mnie zawroty głowy. Pierwszego dnia musiałam przerwać ćwiczenia, bo byłam bliska omdlenia, sporo czasu przesiadywałam z

nisko pochylona głową. Nic dziwnego, że chciałam po paru dniach wyjechać z obozu. Zatrzymały mnie opowieści ludzi, którzy qigong zawdzięczają zdrowie i sprawność fizyczną a także syn, który powiedział, że nie mam po co wracać, bo nie wpuści mnie do domu.

W miarę upływu dni zaczął ustępować ból, minęły zawroty głowy, a ćwiczenia sprawiały coraz więcej przyjemności. Ponieważ jestem osobą stosunkowo zdrową, ćwiczenia nie przyniosły spektakularnych sukcesów na planie fizycznym. Od półtora roku ćwiczę bardzo regularnie formę ruchomą, staram się także codziennie poświęcać około godziny na medytację. Ponieważ zrezygnowałam z oglądania telewizji wygosparowanie tego czasu nie jest problemem. W tym okresie poprawił mi się wzrok, zrezygnowałam z wizyty u okulisty, potrzebuję mniej snu, wyraźnie poprawiła się moja kondycja fizyczna. Jednak naprawdę rewolucyjne zmiany zaszły w mojej psychice, w sposobie patrzenia na -świat.

Na obóz qigong trafiłam w trudnym okresie mojego życia. Po rozpadzie wieloletniego, bardzo dla mnie udanego związku, miałam ogromny problem z tak wieloma sprawami; nie potrafiłam pozbyć się uczucia bólu, krzywdy, oskarżałam samą siebie, miałam niskie poczucie własnej wartości. Przeczytałam w tym czasie wiele książek poświęconych problemom, z którymi borykałam się i choć przyznawałam rację prawdom zawartym w nich to nie były one moimi prawdami, nie potrafiłam przenieść ich na życie codzienne. Zafundowałam sama sobie niezłą destrukcję, ale widzę to dopiero teraz. Wówczas miała żal do siebie i całego świata. W takiej kondycji trafiłam na obóz qigong.

Przez parę pierwszych dni czułam się obco, ćwiczący stanowili bardzo zżytą grupę, sprawiali wrażenie osób przyjaźniących się od wielu lat. Wkrótce okazało się, że każda osoba, która przełamie wewnętrzne bariery jest

przyjmowana w sposób serdeczny, spotyka się z akceptacją wyływającą z głębi-serca. Wynika to być może ze świadomości; że choć tak różni jednak jesteśmy do siebie bardzo podobni, zmagamy się z podobnymi problemami, uczymy się, próbujemy pokonać własne słabości.

Znalazłam wśród ćwiczących wielu przyjaciół, ludzi o otwartych sercach, pełnych miłości, szacunku dla drugiego człowieka, zrozumienia dla jego ograniczeń. Takie bezwarunkowe przyjaźnie pamiętam z czasów szkolnych, teraz sytuacja powtarza się.

Dzięki ćwiczeniom zrzucam z siebie tyle fałszywych przekonań! Nagle okazuje się, że sami zbudowaliśmy sobie więzienie z narzuconych nam norm, zasad, sądów. Zaczęłam ćwiczyć i czułam jak z każdym tygodniem wypełnia mnie spokój i zgoda na rzeczywistość z wszelkimi jej radościami i smutkami. Zaczęłam akceptować samą siebie, choć wiem, że jest to praca, która zajmie mi jeszcze wiele czasu. Nie stałam się lepsza czy mądrzejsza, ale daję sobie prawo do pomyłek, do błędów. Staram się dystansować od emocji, które nadal czasami zbyt silnie wpływają na moje działanie. Czuję jak jest we mnie coraz więcej miłości dla siebie i otaczającego świata a coraz mniej strachu. Nie tworzę sobie problemów, staram się nie martwić się o przyszłość, nie rozpamiętuję przeszłości, więc życie staje się prostsze i piękniejsze. Przestał istnieć problem wybaczenia - po prostu rozumiem, że ktoś miał prawo postąpić tak, a nie inaczej, że jest to jego życie, jego wybór, który akceptuję. Staram się nie oceniać innych ludzi, bo przecież tak mało wiem o motywach ich działania, nie wiem jak oni widzą i odbierają rzeczywistość, więc nie czuję się uprawniona do wydawania ocen, a to tak upraszcza życie.

Ćwiczenia sprawiły, że nie boję się okazywania uczuć, przestałam bać się ośmieszenia lub odrzucenia. Qigong dał mi spokój i poczucie bezpieczeństwa, to czego do tej pory bezskutecznie szukałam w

związkach z innymi ludźmi i w świecie materii; jest sposobem na życie pełne akceptacji dla tego co przyniesie los, bez ocen, osądów czy oczekiwań.

Jaroslawa

Qigong daje mi przede wszystkim zdrowie.

Pierwszy raz zetknęłam się z qigong na obozie w Rybakach w 1996r. Wówczas nie wiedziałam nic o qigong. Nie zdawałam sobie sprawy z jego działania, ale od razu spodobały mi się powolne, eleganckie ruchy. Już samo patrzenie na ćwiczących działało na mnie uspokajająco. Po powrocie z obozu przez półtora roku ćwiczyłam sama długą formę. Chociaż z perspektywy wiem, że nie było to całkiem prawidłowe, jednak czułam, że te ćwiczenia mnie wyciszają.

W sierpniu 2000r. pojechałam na obóz do Klewek i wtedy właściwie zaczęłam naprawdę ćwiczyć i medytować.

Co mi daje qigong? Przede wszystkim zdrowie, czuję jak znikają kolejne moje dolegliwości. Daje mi spokój i wyciszenie. Zauważam, że różne sprawy i ludzie denerwują mnie o wiele mniej niż dawniej lub wcale.

Amplituda moich emocji uległa zmniejszeniu. Jednocześnie dzięki qigong otworzyłam się, zaczęłam więcej czuć: odbieram nie tylko to, co ludzie do mnie mówią, ale też sygnały pozawerbalne. Przestałam nadmiernie kontrolować swoje emocje. Jest to dla mnie nadal pewnym zaskoczeniem, kiedy emocje ujawniają się, a ja nie umiem ich zahamować.

Dzięki qigong żyje mi się coraz lepiej ze sobą i z innymi ludźmi, myślę, że innym ze mną też.

Wiem, że qigong jest dla mnie zbawienny i jestem przekonana, że zawsze będę ćwiczyć.

Barbara

Pozytywny wpływ qigong sprawił, że stałam się osobą aktywną, pełną życia i energii

Moje problemy ze zdrowiem zaczęły się dziesięć lat temu. Pojawiły się narastające bóle kręgosłupa i kończyn. Miałam problemy z poruszaniem się i wykonywaniem codziennych czynności. Lekarze stwierdzili poważne zwyrodnienia kręgosłupa oraz fibromyalgię - chorobę reumatyczną przyczepów mięśni. W konsekwencji przeszłam kilka operacji kończyn górnych.

Pomimo zażywania dużej ilości leków oraz licznych zabiegów poprawa stanu zdrowia była krótkotrwała. Zaczęły się pojawiać inne choroby: układu krążenia, przewodu pokarmowego, co było przyczyną coraz większej mojej depresji. W 1997 r. trafiłam do lekarza praktykującego medycynę chińską, który oprócz odpowiedniej diety i ziół zalecił mi gimnastykę qigong.

Po pierwszych zajęciach byłam zniechęcona. Bolały mnie ręce i stawy. Nie wierzyłam, że tego rodzaju gimnastyka może doprowadzić do poprawy zdrowia. Jednak instruktorka prowadząca zajęcia prosiła, abym dała sobie szansę i uwierzyła w siebie. Zaczęłam regularnie uczestniczyć w spotkaniach oraz ćwiczyć intensywnie w domu.

W 2000 roku pojechałam na obóz do Zwardonia, podczas którego po raz pierwszy odczułam działanie energii i przyplływ sił. Od tego momentu uwierzyłam w skuteczność gimnastyki Qigong. Mój stan zdrowia zaczął się poprawiać. Brałam udział w spotkaniach weekendowych oraz w obozach organizowanych przez prof. Liu Zhongchun.

Pozytywny wpływ gimnastyki Qigong sprawił, że obecnie stałam się osobą aktywną, pełną życia i energii.

W roku 2002 zdałam egzamin i otrzymałam dyplom instruktora Qigong.

Prowadzę samodzielnie zajęcia. Pragnę pomóc wszystkim odnaleźć energię w otaczającym nas świecie poprzez gimnastykę, której zbawienny wpływ doświadczyłam na własnej osobie.

Zofia

Qigong pomaga mi robić to wszystko co robię

Moje spotkanie z qigong zaczęło się w 2000 roku, kiedy schorowana szukałam jakiegoś ratunku. Zajmuję się rehabilitacją ludzi chorych, w tym również na SM. Od pewnego czasu zaczęłam miewać objawy, które towarzyszą tej chorobie. Rozpoczęły się badania, wizyty u neurologów, nikt nie wiedział co mi naprawdę dolega. Stwierdzono, że wprawiam sobie te choroby i że moje dolegliwości są wynikiem silnej nerwicy. A ja czułam się coraz gorzej.

Wtedy dowiedziałam się od koleżanki o qigong. Pojechałam na pierwszy obóz do Mielna. Przez pierwsze dni poza bólem i narastającym zmęczeniem nie czułam nic i gdyby nie mili ludzie, których poznałam wróciłabym do domu. Jednak wytrwałam dzielnie cały obóz i poczułam się lepiej. Następne spotkania z Mistrzem utwierdzały mnie w przekonaniu, że jestem w stanie poradzić sobie, że swoim zdrowiem i że, jak to mówi Mistrz, klucz do zdrowia jest w moich rękach.

Po roku ćwiczeń czułam się już znacznie lepiej, ustępowały bóle głowy, nerwica, stałam się odporna na infekcje, skończyły się bezsenne noce. Nabrałam pewności siebie, odwagi, zaczęłam radzić sobie z problemami.

W międzyczasie zmieniłam pracę. Ciągłe pracują z chorymi rehabilituję też chore dzieci, często ćwiczę z nimi przed lustrem. Kiedy widzę w lustrze twarz dziecka, które z trudem wykonuje ruch i kiedy choć przez chwilę pojawia się uśmiech na tej twarzy, wynagradza mi to wszystkie trudy mojej ciężkiej pracy.

Po trzech latach ćwiczeń wiem już, że qigong pomaga mi robić to wszystko co robię.

Od kilku miesięcy jestem instruktorem qigong, prowadzę grupę i bardzo cieszy mnie to, że coraz więcej osób ćwicząc znajduje w qigong drogę do lepszego życia.

Bożena

Qigong dał mi siłę i chęć do pracy

Trafiłam do qigong 1995 r. Jak wiele osób z problemami zdrowotnymi szukałam pomocy również w medycynie niekonwencjonalnej, korzystałam z usług lekarzy mongolskich, bioenergoterapeutki. Podczas jednego ze spotkań z bioenergoterapeutką ta opowiedziała mi jak działa energia. Określiła to tak: "Każdy człowiek jest anteną, która zbiera energię. Ona jest dużą anteną, bo sporo wie i potrafi, a pacjenci to małe anteny. Każdy może stać się większą anteną, jeżeli tylko będzie nad tym pracował." Bardzo te słowa utkwiły mi w pamięci.

W niedługim czasie zobaczyłam Mistrza w telewizji i pomyślałam sobie, że może znalazłam drogę do "większej anteny". Z problemami z sercem (blizna po przechodzonym małym zawale), nadciśnieniem, nerwicą i ze zniszczonym całym kręgosłupem zaczęłam ćwiczyć qigong. Po roku ćwiczeń pojechałam na obóz (żałuję, że tak późno). Tam odniosłam swój pierwszy sukces. Zawsze byłam osobą towarzyską, jednak swobodnie czułam się tylko wśród osób mi znajomych. Byłam nieśmiała i zabieranie głosu w nieznannej grupie było dla mnie bardzo trudne. Na obozie przełamalam swoją nieśmiałość i mogłam w miarę swobodnie wyrażać swoje opinie.

Później zmieniła się moja hierarchia ważności spraw. Nabrałam dystansu do wielu rzeczy. Zrozumiałam, że nie muszę zrobić wszystkiego od razu. Dużo spokojniej podchodziłam do każdej sprawy, analizowałam i właściwie

oceniałam. Wewnętrzne wyciszenie bardzo mi w tym pomagało.

Ćwicząc dłużej zauważyłam, że nie przeziębiam się i nie choruję. Zaczęło się to przenosić na moją rodzinę. Z czasem mogłam całkowicie zrezygnować z przyjmowania różnych leków (miałam je podobno przyjmować do końca życia). Mój mąż, choć nigdy do końca nie zaakceptował moich ćwiczeń i wyjazdów, również zaczął odczuwać poprawę zdrowia. Miał problemy ze spaniem, obecnie problemy te są znacznie mniejsze. Myślę, że nauczyłam się odpowiednio generować swoją energię, dawać ją, ale wtedy, kiedy ja chcę. Nie każdy może teraz ciągnąć ze mnie ile chce.

Mój kręgosłup, choć czasem się odzywa i trochę dokucza, zrobił się na tyle elastyczny, że mogę swobodnie chodzić i schylać się całkowicie do podłogi. Problemy z sercem również bardzo się zmniejszyły. Zmieniła się też moja psychika. Wiele rzeczy postrzegam jakby inaczej, pełniej. Zawsze byłam blisko natury, ale teraz to połączenie jest odczuwalne.

Na każdym obozie, choć tematy pogadanek Mistrza są podobne, wyłapuję z nich coś nowego, czego wcześniej nie zauważyłam, a energia podczas ćwiczeń wydaje mi się "namacalna".

Prowadzenie ćwiczeń qigong bardzo rozwija moje umiejętności kontaktowania się z ludźmi, dając mi przy tym wiele nowych doświadczeń, i lepszych i gorszych. Wszystkie one kształtują moją osobowość, osiągnęłam wewnętrzną harmonię. Odnalazłam się w grupie, uwierzyłam w siebie i uwierzyłam, że mogę pomóc innym na ich drodze. Odpowiada mi praca z tymi ludźmi. Uważam to za swój sukces, że swobodnie staję przed grupą, mówię i ćwiczę. Pokonałam własne lęki. Satysfakcjonuje mnie, gdy grupa jest zadowolona.

Qigong nauczył mnie cierpliwości i pokory, ale też dał siłę i chęć do pracy. Moja córka stwierdziła, że ma "nową mamę". Zachęcona moją zmianą sama

zaczęła ćwiczyć. Na razie robi to nieregularnie, ale mimo to odczuwa ich pozytywne skutki. Nasz pies ma 15 rok życia, a zachowuje się jak szczeniak, skacze, bawi się. Weterynarz był zdziwiony, że w tym wieku jest w tak dobrej formie. My wiemy dlaczego, to nasz wpływ, wpływ naszych ćwiczeń.

W pokoju, w którym najczęściej ćwiczę mam dużo kwiatów. Są ciemnozielone, zdrowe, dużo ładniej wyglądają niż w innych pokojach. Myślę, że to też wpływ moich ćwiczeń w domu.

Są też inne, niezbyt miłe skutki ćwiczeń; dalsza rodzina zaczyna na nas dziwnie patrzeć. Nasi krewni nie rozumieją, dlaczego jesteśmy pogodni, weseli i wcale nie chorujemy. Oni mają ciągle problemy zdrowotne, są nerwowi i narzekają na wszystko. Nie dojrżeli jednak dotąd, aby zacząć tak jak my ćwiczyć.

Praca z qigong to też praca nad sobą, poznawanie samego siebie oraz lepsze rozumienie innych i otaczającego nas świata. Czasem ludzie mówią, że "zarażam ich spokojem, uśmiechem i pogodą ducha" - to też jest sukces!

Alina

Qigong pokazał mi sposób na zdrowe i szczęśliwsze życie

Na ćwiczenia qigong trafiłam w złym stanie zdrowia, byłam w depresji, miałam rozhuśtany umysł natłokiem różnych problemów dnia codziennego, nie umiałam zatrzymać się i wyciszyć stanów emocjonalnych, byłam niecierpliwa i nadpobudliwa.

Miałam bóle kręgosłupa i nie mogłam dłużej stać, bolało mnie lewe biodro a badania wykazały osteoporozę. Po upadku na oba kolana przez wiele lat nie byłam w stanie bez pomocy uklęknąć i wstać. Mammografia wykazała dwa gózki w lewej piersi. Dokuczała mi parodontoza, problemy z gardłem, jelitami, nerkami, ciągle przeziębienia, bardzo niskie ciśnienie itd., itd.

Wydawało mi się, że w moim organizmie nie ma dosłownie nic zdrowego. Ciągłe pobyty w szpitalu i przychodni, cała szafa leków i ciągłe zwolnienia z pracy pogłębiały mój nadwężony stan psychiczny.

Od koleżanki dowiedziałam się, że w pobliskiej Oliwie prowadzone są ćwiczenia qigong. Zaczęłam ćwiczyć, ale niestety brak konsekwencji i wytrwałości, brak zrozumienia dla dobrodziejstwa tych ćwiczeń wkrótce spowodowały ich przerwanie. Ból i lekarstwa zwyciężyły; „pielegnowałam leczenie” i biegałam od kardiologa do urologa, onkologa, ginekologa, laryngologa itd. itd.

Przyszedł w końcu taki moment, że ze względu na ciągłe zwolnienia. niemożliwa była już praca z dziećmi w szkole. Kiedy znalazłam się ostatni raz w pogotowiu szpitalnym lekarz stwierdził: "pani jest cała do wymiany - należy zabrać się za swój kręgosłup i wyciszenie stanu emocjonalnego". To mi uświadomiło powagę sytuacji. Postanowiłam zabrać się inaczej do polepszenia stanu swojego zdrowia, czego następstwem stały się masaże, akupunktura, zioła Dalekiego Wschodu oraz powrót do ćwiczeń qigong.

W 1999 r. dostałam informację o zajęciach z Mistrzem Liu Zhonchung w Zwardoniu. Zdecydowałam się pojechać tam na obóz i od tamtej chwili jeżdżę prawie na wszystkie grupowe zajęcia z Mistrzem. Ten pierwszy obóz dobrze pamiętam. Tam po raz pierwszy zetknęłam z tak dużą dawką energii na ćwiczeniach, że powodowało to różne zaskakujące dla mnie reakcje w moim organizmie, tak że na początku zwątpiłam w słuszność swojego postępowania.

Wykłady Mistrza i rozmowy z ludźmi uprawiającymi qigong rozjaśniały moją niewiedzę i uspokoiły mnie. Uczylam się cierpliwości i wyciszania siebie. Zaczęłam zauważać sens ćwiczeń, rozumieć do czego prowadzą wspólne zajęcia, jak ważna jest koncentracja i wyciszenie umysłu, świadomość bycia w naturze i z naturą, zaczęłam poznawać

możliwości w samouzdrawianiu jakie daje qigong.

Prof. Liu Zhong Chun uświadomił mi, że źródło zdrowia, szczęścia i spokoju jest we mnie. To otworzyło mnie na wgląd w sama siebie, w symbiozę z przyrodą a poprzez ćwiczenia ruchowe i medytacje wprowadziły w świat Boskiej energii i gromadzenia jej w dantian.

Dalej nastąpiło kilka cudownych lat pracy nad wyciszeniem swojego umysłu w medytacjach i ćwiczeniach. Udrożniło to moje kanały energetyczne, poczułam jak energia krąży w moim ciele. Bywało, że energia ta godzinami prowadziła mnie w ruchach automatycznych usuwając blokady w organizmie i likwidując bóle.

W ćwiczeniach oraz spotkaniach z Mistrzem uczyłam się wewnętrznej dyscypliny, samoświadomości co do tego, co dobrego się dzieje w mojej psychice, w moim organizmie. Wszystko to razem prowadziło do samouzdrawienia i harmonii. Qigong pokazał mi sposób na zdrowe i szczęśliwsze życie. Wiem, że idę prostą drogą i wiem, że każde moje doświadczenie życiowe, nawet te które w danej chwili jest dyskomfortem psychicznym, czegoś mnie uczy

Dzisiaj jestem zdrowa i szczęśliwa.

W 2002 r. zaczęłam stawiać swoje pierwsze kroki w samodzielnym prowadzeniu zajęć qigong w grupie. Ludziom, z którymi ćwiczę uświadamiam, że qigong to forma pomocy dla siebie. Staram się czuć z nimi kontakt, jest mi miło, gdy informują mnie o swoich odczuciach i pozytywnych efektach zachodzących w ich ciele i w psychice.

W samouzdrawianiu, tak jak uczy Mistrz, ważne są nie tylko ćwiczenia, ale również głębokie rozumienie siebie, pozytywne myślenie, udoskonalanie swojego życia, przyczynianie się do dobra naszych bliźnich i wszechświatach. To prowadzi do szczęścia oraz odkrywania naszego najwyższego celu. Gdyby wszyscy ćwiczący chcieli to zrozumieć - ludzie byliby zdrowi, a świat byłby anielski. Dla mnie qigong wnosi to do życia.

Elżbieta

Dzięki ćwiczeniom ruchowym qigong i medytacji potrafię opanować najtrudniejszą depresję, dołek psychiczny czy zły nastrój

Po raz pierwszy zetknęłam się z ćwiczeniami qigong w 2000r. Od wiosny tego roku intensywnie poszukiwałam, nasiliła się wewnętrzna potrzeba zmiany mojego dotychczasowego życia. Byłam wyczerpana psychicznie i fizycznie. Moje zdrowie poważnie szwankowało (1,5cm kamień w nerce i operacyjne mięśniaki w macicy).

Na zajęcia qigong trafiłam przypadkowo, w końcu sierpnia 2000r. Już we wrześniu pojechałam na mój pierwszy obóz do Mielna. Tam spotkałam Mistrza Liu, który wyraził zgodę na mój pobyt na obozie, mimo braku miejsc. Pierwsze medytacje na obozie były dla mnie dużym przeżyciem. Medytacja z Mistrzem jest wyjątkowa; wtedy w Mielnie siedząc na medytacji czułam się jak pod kloszem, bezpiecznie, spokojnie, wspaniale.

Po obozie nie umiałam jeszcze sama ćwiczyć formy ruchomej, ale codziennie przed pracą medytowałam pół godziny. Uczestniczyłam jednak systematycznie w cotygodniowych ćwiczeniach w grupie, a potem w comiesięcznych spotkaniach weekendowych i obozach letnich poznając w pełni formę.

Siedem lat temu miałam pierwszy atak kolki nerkowej, potem dwa kolejne. W badaniu USG i urografii stwierdzono 1,5 cm kamień w mięszu nerki. Po 3 miesiącach ćwiczeń, w styczniu 2001r. miałam atak kolki nerkowej, po którym wykonano wszystkie badania. Nie stwierdzono kamieni w nerce.

6 lat temu skierowano mnie na operację usunięcia macicy i przydatków z powodu mięśniaków. Diagnoza pięciu kolejnych ginekologów była jednoznaczna - operacja. Do dziś nie poddałam się żadnej operacji, a mięśniaki zmniejszyły się; potwierdza to kontrolne USG.

Ćwiczę systematycznie od 2 lat, przynajmniej raz dziennie formę ruchomą i pół godziny medytuję. Dzisiaj coraz częściej znajduję nawet czas, by pomedytować 3 razy dziennie po pół godziny.

Od grudnia 2002r prowadzę zajęcia z grupą nauczycieli w studium medycznym, a od stycznia 2003 także z grupą emerytów z Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Te zajęcia w grupie, to dla mnie nowe, niełatwe, ale fantastyczne doświadczenie. Bardzo lubię swoich ćwiczących, z przyjemnością idę na zajęcia i cieszę się, że mogę komuś pomóc powrócić do zdrowia lub utrzymać stan dobrego zdrowia i samopoczucia dzięki qigong.

Moje zdrowie psychiczne odkąd ćwiczę qigong znacznie się poprawiło. Dzięki ćwiczeniom ruchowym i medytacji potrafię opanować najtrudniejszą depresję, dołek psychiczny czy zły nastrój.

Z natury jestem wrażliwa, a nawet nadwrażliwa, stąd też każdą nieprzyjemną sytuację przeżywam ze zdwojoną intensywnością. Qigong pozwolił mi te reakcje wyciszyć i opanować. W ostatnim roku, kiedy intensywniej ćwiczę, zaszły we mnie duże zmiany. Uczę się nie oceniać, nie różnicować, nie naprawiać całego świata. Dawniej wiedziałam "co dla kogoś jest najlepsze i jak powinien postępować". Dziś wiem, że każdy ma iść swoją drogą i według własnego planu. Nie da się przeżyć życia za kogoś, trzeba dobrze przeżyć własne życie.

Mistrz kiedyś powiedział "życie to qigong, a qigong to życie". Staram się, żeby tak było. Nauczyłam się wybaczać, nie pielęgnować urazy, zapominać krzywdy. Nie było to łatwe. A życie niesie codziennie nowe próby i staram się im sprostać. Modlę się do Mojego Boga, żeby dał mi tyle rozumu, żeby nie przyszło mi do głowy, że już coś osiągnęłam, że jestem lepsza.

Proszę Boga, żebym ciągle pamiętała, że trzeba iść prosta ścieżką, trzeba stale nad sobą pracować, wciąż

podejmując nowe wyzwania. Ta praca może mnie tylko zbliżyć do celu, więc stawiam sobie coraz wyższe wymagania. Największa radość to zwyciężać w trudnej walce ze sobą, ze swoimi słabościami.

Teresa

Moja metoda leczenia polega na osiągnięciu harmonii energetycznej w organizmie

Zwyrodnienie w stawie kolanowym dokuczalo mi ponad 30 lat - od dziesiątego roku życia. Od chwili, kiedy dowiedziałam się o guzku na piersi zaczęłam intensywnie masować receptory na stopach. Robiłam to jednak na tyle nieudolnie, że pogłębiło się płaskostopie poprzeczne. Pomimo zabiegów zaleconych przez ortopedę, z osoby, która z przyjemnością uprawiała turystykę pieszą stałam się zbolalym kulasem. Nawet wciskanie sprzęgła w czasie jazdy samochodem było bolesne. Operacji piersi i tak nie uniknęłam. Półtora roku po niej mammografia znów wykazała nieprawidłowości. Nadal nękały mnie migreny, pojawiły się dolegliwości reumatyczne. Czułam się coraz starsza i było mi coraz gorzej, a wcale mi na tym nie zależało.

W 1994 roku zaczęłam uprawiać qigong, poddając się sugestii kuzynki, że żadne ćwiczenia nie zaszkodzą. Na początku wydawało się, że jest to bardziej gimnastyka wyobraźni, niż ćwiczenia fizyczne, do jakich byłam przyzwyczajona. Wydaje mi się, że wspaniale pasuje do niej określenie "aerobik geriatryczny". Przez kilka lat ćwiczyłam raz w tygodniu w grupie w Poznaniu około 1,5 godziny i samodzielnie prawie codziennie ok. 25 min. Właściwie dopiero po czterech latach, kiedy wreszcie dojrzałam do udziału w obozie, zaczęłam odczuwać mrowienia i pulsowanie w różnych częściach ciała, świadczące o przepływie energii.

Za to skutki jej ruchu odczułam praktycznie natychmiast. W pierwszym miesiącu ćwiczeń dowiedziałam się, że mam serce, które zaczęło wyczyiniać

dziwne harce. Byłam nieźle przestraszona, ale instruktorka kazała mi wrażenia zignorować i ćwiczyć dalej. Rzeczywiście, wkrótce dolegliwości ustąpiły. Pierwszą odczuwalną poprawę zarejestrowałam w pracy nosa: w pewnym ułożeniu rąk w pierwszej formie dosłownie słyszałam, jak otwiera się zablokowany od kilkunastu lat prawy przewód. Później stopniowo ustąpiły migreny i wcześniej wymienione dolegliwości. Poprawiła się ruchliwość stawów. Mammografia jest prawie czysta i ani ginekolog ani onkolog nie mają żadnych zastrzeżeń (pomimo okresu przekwitania i upływu lat). Wyniki analiz - wymarzone. Nie dokuczają mi już kolana, choć większość początkowych wyjazdów na spotkania weekendowe i obozy z Mistrzem odchorowywałam boleśnie (jak widać na tym polegało leczenie). Sporadycznie wykonywane cięższe prace fizyczne (dźwiganie, mycie okien, kopanie ogrodu) przechodzą właściwie bez normalnych poprzednio dolegliwości. Skaleczenia, siniaki, czy odbicia... wszystko goi się znacznie szybciej. Pomimo upływu lat poprawia się moja równowaga psychiczna i zdolność koncentracji.

Dodatkową zaletą ćwiczeń qigong jest niewielka przestrzeń niezbędna do ich praktykowania, brak potrzeby dodatkowego oprzyrządowania i brak możliwości urazów, jakie mogą się zdarzyć przy uprawianiu sportów dynamicznych.

Najtrudniej było przestawić się na "pełen luz". Wszystkie euro-amerykańskie ćwiczenia kojarzą pojęcie dobrej kondycji z rozwojem masy mięśniowej i wymagają wysiłkowego uprawiania sportu. Natomiast nasze działania zaczynamy od rozluźnienia ciała, by maksymalnie udrożnić kanały, którymi krąży w ciele qi. Ćwiczenia wykonujemy w rozluźnieniu, napina się tylko określone partie mięśni i tylko na krótko. Chociaż należy dążyć do prawidłowego wykonywania ruchów, to najistotniejsza jest dyscyplina myśli i koncentracja. Bowiem to myśl,

wspomagana jedynie odpowiednimi ruchami, stanowi napęd qi.

Oprócz niewątpliwych efektów zdrowotnych najbardziej cieszę się, że nauczyłam się stać (jaka szkoda, że dopiero teraz, kiedy erę kolejek mamy już za sobą). Zachowanie optymalnej pozycji i rozluźnienia powoduje, że ciało nie obciąża nóg i szkieletu. Można stać niemal godzinami! (choć niewątpliwie łatwiej to czynić w trakcie medytacji, niż bez koncentracji).

Cieszy mnie świadomość, że mogę pomóc sobie sama. Moja metoda leczenia polega na osiągnięciu harmonii energetycznej w organizmie. Nie muszę zdawać się na specjalistów, którzy nie zawsze potrafią znaleźć skuteczne rozwiązania, zwłaszcza bez skutków ubocznych. Żałuję, że nie potrafię przekonać o tym całej rzeszy potrzebujących, którzy wolą powiedzieć: „jestem chory(a), niech ktoś inny coś z tym zrobi”.

Opr. Lechosław Łyszkiewicz