

## STAROCHIŃSKA MEDYCYNA

# Żuraw zatańczył w Marynce

**Wszystko odbywa się w absolutnej ciszy, którą co chwila przerywa głośniejszy wydech powietrza. Każdy gest ma tutaj znaczenie. Myśli każdego biegną wzdłuż identycznie wytyczonych tras...**

**E**leonora jest po operacji ścięgna Achillesa. Waldek cierpi na zwyrodnienie dolnego odcinka kręgosłupa, a Krystyna skarży się na wrastające kolce w odcinku szyjnym. Dla Roberta wchodzenie po schodach stało się prawdziwą drogą krzyżową, odkąd ból kolan zablokował mu ruch w stawach. Ewa ma zawroty głowy. Wiesiek nie radzi sobie z depresją, na jaką cierpi od trzech lat. Mariola od siedmiu lat leczy się na stwardnienie rozsiane. Włodek przyprowadza żonę chorą na Alzheimera.

Jest wśród nich lekarz, księgowa, nauczyciel, sprzedawca, fizyk, kilkoro emerytów. Z zamkniętymi oczami naśladują ruchy żurawia spokojnie szubującego nad łąkami i polami. Płynnie podnoszą ręce, wysuwają w półprzysiadzie nogi, kołują, obracają lekko tułów. Wszystko odbywa się w absolutnej ciszy, którą co chwila przerywa głośniejszy wydech powietrza. Każdy gest ma tutaj znaczenie. Myśli każdego biegną wzdłuż identycznie wytyczonych tras. Zamknięci na odgłosy ulicy, jakie przeciskają się oknami starego budynku poznańskiego Liceum Marii Magdaleny, kontrolują swój umysł i oddech: – *Ćwiczący Qigong czują, niemal słyszają przepływającą w takich chwilach energię* – objaśnia prof. Liu Zhongchun, mistrz Pekinśkiego Stowarzyszenia Qigong, współtwórca stylu lecącego żurawia

### Transfuzja energii

Gdyby nie życiowa energia, nasze ciało leżałoby martwe i zimne. Ona utrzymuje nas przy życiu. Ona odpowiada za nasze zdrowie. Chińczycy mówią o niej „qi”. Polinezyjczycy „mana”, a

Hebrajczycy – ruah. W Chinach mistrzowie Qigongu, którzy do perfekcji opanowali sztukę posługiwania się tą energią, przekazują ją swoim uczniom po to, aby ci uzdrawiali ludzi: – *Jeżeli komuś brakuje krwi, robi mu się transfuzję, ale potem jego organizm już sam zaczyna krew wytwarzać. Ja czasami robię taką „transfuzję energii” w nagłych przypadkach dla ratowania życia. Nie jest to jednak sposób dla zachowania zdrowia. To dają ćwiczenia Qigong* – wyjaśnia chiński profesor, który sam na sobie doświadczył jego dobrodziejstwa. Wsiadł mu kręgosłup. Lekarze akademicy, do jakich trafił w Chinach, zakuli go w gorset. Cierpiał na bezsenność, wywiązała się arytmia serca. Mężczyzna w jego wieku przeżywa drugą młodość. On popadał w coraz większe przygnębienie. Bez wiary podszedł do ćwiczeń, które mu podsunął jeden praktykujących Qigong. Medycy wskazali mu jakie powinien pić zioła. Powolutku choroby zaczęły się wycofywać. Ćwiczył więc dalej zawzięcie, aż poczuł, że sam już potrafi zadbać o swoje zdrowie: – *Uczyłem się i pytałem, uczyłem i pytałem, pytałem najwybitniejszych mistrzów. Dzisiaj, gdy jestem całkowicie zdrow, zupełnie inaczej patrzę na świat. Dopiero w wieku 68 lat czuję się naprawdę młody* – mówi mistrz.

Prof. Liu Zhongchun ożenił się z Polką, ma sześciolletnią córeczkę Anię, która z równą łatwością mówi po polsku, jak po chińsku. Na zmianę mieszka w Olsztynie i w Chinach. Polaków uczy medycznego Qigongu.

### Być młodym i zdrowym

Prof. Liu nie potrzebuje rezonansu magnetycznego,

rentgena i termometru. Te urządzenia zastępuje swoimi zmysłami, które pozwalają mu postawić trafną diagnozę. – *O chorobie opowiada puls, kolory skóry, wachanie pacjenta i zadawanie mu pytań. Najważniejszy jest puls, bo z niego można się dowiedzieć wszystkiego. Ale mistrz nie chce mówić o chorobach. Polaków uczy zdrowia. Nic ci nie dolega? Czujesz się znakomicie? Masz okazję, aby ten stan zachować do końca życia. Ćwicz Qigong. Zapobieganie jest ważniejsze od leczenia. Ćwiczeniami zagwarantujesz sobie idealne krążenie życiowej energii, której moc jest nieograniczona: – Qigong wyręczy nawet chirurga!* – twierdzi mistrz, a kiedy wątpię, jak sobie poradzi ze złamaną kością, mówi: – *Pod wpływem energii kość może sama się złożyć!*

Współczesna nauka nie potrafi tego wytłumaczyć, więc zaprzecza istnieniu, uzdrowień, nawet istnieniu „ki” krążącej meridianami w organizmie. Zobaczyć tego nie można, zważyć i zmierzyć też nie. Co więc wydarzyło się w ciele i umyśle Liliany, która nie potrafiła utrzymać równowagi (jest chora na SM), a teraz biega jak sarna?

Uśmiech mistrza: – *Nie ma chorób nieuleczalnych...*

Mistrz daje znak ręką. Ćwiczący stają w pozycji, która pozwala mięśniom na pełny luz Zamykają oczy i w bezruchu będą tak medytować przez najbliższe pół godziny. Wyobrażam sobie stado żurawi, które zmęczone lotem przysiadło na łące. Zbierają siły przed dalszą podróżą.

DANUTA PAWLICKA



Ćwiczą panie i panowie bez względu na wiek i stan zdrowia. Wszyscy mówią, że systematyczne zajęcia poprawiają nastrój i pracę organizmu.

### Nauka bada

Chiński Ośrodek Badań Immunologicznych w Pekinie zbadał wpływ promieniowania „qi” (bioenergii) wytwarzanego podczas terapii Qigong na komórki nowotworowe człowieka. Wykazano przeciętne zniszczenie tzw. komórek Halego w 30,72 proc., w raku żołądka – w 25 proc. Przez 25 lat badano wpływ Qigongu (i akupunktury na początku) u pacjentów cierpiących na alergię pokarmową. Pokarmy straciły dla nich swe alergizujące właściwości. Naukowo udowodniono, że Qigong może być skuteczną metodą w leczeniu chorób o podłożu stresowym, poprawia gęstość tkanki zrostu w przypadku złamań, wzmacnia system odpornościowy...