

Chiński żuraw ląduje w Polsce

Waleria Mikołajczyk

Swoją uniwersalność zawdzięcza faktowi, że jego powolne, eleganckie ruchy zostały dobrane tak, iż otwierają wszystkie meridiany, a także odblokowują stawy. Dzięki temu przywracają harmonię energetyczną w organizmie, stwarzając warunki do samoczynnego wyleczenia każdej niemal choroby. W Chinach ów *nowy styl* zaczęły uprawiać tysiące ludzi

Chińscy taoiści mówią, że człowiek jest *mikrokosmosem w makrokosmosie*, pozostaje z nim nierozzerwalnie związany, istnieje tylko razem z nim i dzięki niemu. Otrzymuje również od niego energię *qi* (czyt. czi), dzięki której żyje.

Qi? Cóż to takiego?! – zapyta człowiek Zachodu. Chodzi bowiem o kategorię całkowicie nieznaną akademickiej fizyce, chemii, biologii, czy medycynie. Nie da się *tego czegoś* zobaczyć, usłyszeć, dotknąć, zmierzyć żadnym instrumentem ani zważyć. Siłą rzeczy więc, z punktu widzenia nauki przywykłej do *racjonalnego* odbioru świata, jest to pojęcie *podejrzane*.

Teza, że nauka na obecnym etapie rozwoju nie dysponuje po prostu dostatecznie czułym instrumentem, który pozwoliłby tajemniczą *qi* zarejestrować, przyjmowana jest nieufnie. A przecież można przytoczyć pouczające przykłady z przeszłości, które nakazywałyby traktować rzeczywistość z większą pokorą. Gdy Maxwell w połowie XIX w. w sposób matematyczny dowiódł, że w przestworzach muszą płynąć fale, nazwane później radiowymi, koledzy naukowcy wyśmiali go. Dopiero jakiś czas później skonstruowano przyrząd, który pozwolił fale te odebrać. Dziś ich istnienie nie budzi już wątpliwości. Nie skłania to jednak racjonalistów do akceptacji poglądu, że rzeczy, których nie jesteśmy w stanie *dotknąć*, mogą jednak istnieć.

Chińczycy mają do rzeczywistości zupełnie inny stosunek. Uważają, że jeśli daje się zauważyć, iż coś istnieje, gdyż skutki działania *tego czegoś* można odczuć, trzeba przyjąć wspomniany fakt do wiadomości i owo *coś* wykorzystać, a dopiero potem zgłębiać i zbadać, na jakiej zasadzie działa. Chińczycy nigdy nie podawali w wątpliwość istnienia *qi*, natomiast przez całe tysiąclecia śledzili, w jaki sposób energia ta działa i jakie są jej skutki. Obserwując, jak porusza się w ludzkim ciele, odkryli *meridiany* – kanały, którymi płynie i *dan tian* – zbiorniki, w których gromadzą się jej zapasy. Tradycyjna medycyna chińska głosi też, że dopóki przepływ tej energii jest niezakłócony, dopóty człowiek jest zdrowy. Gdy natomiast zostaje on zablokowany, upośledzone zostają ważne fizyczne funkcje organizmu: przepływ krwi, limfy, praca wątroby, nerek, żołądka, śledziony itd. Mówiąc innymi słowy

aby odzyskać zdrowie, trzeba przywrócić nieprzerwany przepływ energii.

Kierując się tą dewizą Chińczycy starają się pobrać z otoczenia jak największą ilość energii i sprawić, by płynęła w ich ciałach harmonijnie. Przed wiekami, ba, przed tysiąc-

leciami, odkryli oni, że wykonywanie odpowiednich ruchów, stosowny sposób oddychania, wprowadzenie umysłu w odpowiedni stan sprzyjają napływowi znacznej ilości energii z otoczenia do organizmu. Kiedy i w jaki sposób doszli do takiego wniosku – czy poprzez obserwację zwierząt, czy też drogą własnych prób i doświadczeń – do końca nie wiadomo. Jedni mówią, że *qi gong*, który stanowi rezultat tego odkrycia i polega na wykonywaniu określonych ruchów, relaksacji całego ciała, odprężeniu umysłu i oddychaniu w określony sposób, ma 5–6 tys. lat, inni, że 10 tys.

Na pewno jednak jest znacznie starszy, niż jakiegokolwiek źródła pisane. Pewien współczesny chiński archeolog znalazł prehistoryczne rysunki naskalne, które przedstawiały ludzkie postaci wykonujące serię ruchów. Posługując się nimi niczym wzorcem, naukowiec zaczął wykonywać ruchy uwiecznione na malowidłach. Uruchomiona dzięki jego ćwiczeniom energia przyniosła taki skutek, że wszyscy domownicy znajdujący się w otoczeniu archeologa... błogo usnęli. Najstarsze opisy ćwiczeń *qi gong*, które pochodzą sprzed 4–5 tys. lat, znajdujemy w *pierwszej Księdze Żółtego Cesarza* zwanej też *Żółtego Cesarza Księgą Medycyny Wewnętrznej*. Jest ona do dziś stosowanym, nieocenionym podręcznikiem tradycyjnej medycyny chińskiej.



Przez wieki powstała w Chinach wielka mnogość różnych szkół *qi gongu*. Jedne odznaczały się zdolnością cudownego niemal uzdrawiania chorego serca, inne – wątroby, jeszcze inne – niedomagających nerek. Szczegóły tych metod

utrzymywane były zazwyczaj w głębokiej tajemnicy niczym największy skarb i przekazywane tylko w rodzinie jak najcenniejszy spadek. Chętnych do poznania tajemnic było zaś wielu, gdyż mistrzowie *qi gong* uchodzili za osoby obdarzone wielkimi sekretnymi mocami. Dzieje *qi gong* pełne są historii jakby żywcem zaczerpniętych z powieści płaszcza i szpady, tyle że osadzonych w chińskiej scenarii. Zdarzało się, że służący podglądali wtajemniczonych członków rodziny w czasie ćwiczeń, bywało też, że ten, kto poprzez podglądanie innych po zaledwie powierzchownym opanowaniu ćwiczeń ogłaszał się mistrzem, niebawem ponosił sromotną klęskę. Stare szkoły były bardzo skomplikowane, pełne finezji i zawierały wiele długich sekwencji ruchów. W czasach współczesnych *stare* formy częstokroć dawały początek *nowym*, zdolnym zwalczyć choroby, które niegdyś występowały sporadycznie, a obecnie rozprzestrzeniły się niczym plaga. W siedemdziesiątych latach XX w.

mistrzynie Guo Lin po serii nieudanych operacji raka, jakie przeszła, w oparciu o tradycyjnie uprawiany w jej rodzinie twardy *qi gong*, czyli *kung fu* stworzyła tzw. chodzący styl, dzięki któremu wyzdrowiała, potem zaś udostępniła go innym chorym.

Na początku lat osiemdziesiątych narodził się styl *leżącego żurawia*. Jego twórcy to kilku młodych ludzi, wśród których był lekarz tradycyjnej medycyny chińskiej i jego pacjent, który w czasie ćwiczeń *qi gong* stanowiących część terapii, znakomicie odczuwał przepływ energii. Celem, jaki postawili sobie autorzy nowego, choć opartego na wielowiekowej tradycji stylu, było stworzenie układu ruchów, który z jednej strony byłby nieskomplikowany i łatwy do opanowania dla każdego, z drugiej zaś wywoływał taki przepływ energii, który umożliwiałby wyeliminowanie nie jednej, czy też kilku chorób, lecz wszystkich schorzeń i dolegliwości, jakie nękają ludzi. I rzeczywiście wspomniany styl posiada te cechy, a ponadto, jak stwierdzają mistrzowie, odznacza się **wyjątkowo silnym oddziaływaniem energetycznym**. Swoją uniwersalność *leżącego żurawia* zawdzięcza temu, że jego powolne, eleganckie, jakby taneczne ruchy zostały dobrane tak, iż otwierają wszystkie meridiany w ludzkim ciele, a także odblokowują zablokowane zazwyczaj stawy, dzięki czemu przywracają harmonię energetyczną w organizmie, stwarzając warunki do samoczynnego wyleczenia każdej niemal choroby. W Chinach ten nowy styl zaczęły uprawiać tysiące ludzi.

W Polsce *leżącego żurawia* rozpowszechnił się dzięki serii przypadków (jeśli przypadki w ogóle istnieją). Zaczęło się od tego, że pewien wiejski chłopiec z prowincji Shandong udał się po naukę do Pekinu. **Liu Zhongchun** – bo tak się zwał ów chłopiec – chciał studiować jakiś kierunek techniczny. Niestety, ze względów zdrowotnych nie dopuszczono go do takich studiów. Przyjęto natomiast na Wydział Sławistyki Uniwersytetu Pekńskiego, gdzie jako specjalizację wybrał polonistykę, by następnie zostać pracownikiem naukowym Chińskiej Akademii Nauk.

W czasie rewolucji kulturalnej, podobnie jak wielu innych naukowców, Liu Zhongchun został skierowany do pracy fizycznej w Mandżurii, gdzie panuje surowy klimat. Wykonywana w niesprzyjających warunkach praca nad siły sprawiła, że ciężko się rozchorował. Konwencjonalne leczenie nie przynosiło żadnego pozytywnego rezultatu. Przeciwnie – jeszcze bardziej pogarszało jego stan zdro-

wia. Przyjmowane leki chemiczne, przede wszystkim środki przeciwbólowe sprawiły, że do poprzednich dolegliwości dołączyły się krwawiące wrzody żołądka, zaczęło także szwankować serce. Siły młodego naukowca były na wyczerpaniu, z trudem się poruszał.

I wtedy Liu Zhongchun przypomniał sobie, że w dzieciństwie uprawiał *qi gong*. Nie pamiętał już tych ćwiczeń, jednak myśl o nich potraktował jak ostatnią deskę ratunku. Zaczął więc szukać mistrza, pod okiem którego mógłby je rozpocząć.

I znalazł go.

Rezultaty okazały się zdumiewające, O ile wcześniejsze dziesięcioletnie leczenie nie dało wyników, *qi gong* w ciągu kilku miesięcy postawił naukowca na nogi.

Liu Zhongchun zaprzyjaźnił się wówczas z kilkoma młodymi ludźmi, którzy, podobnie jak on, wiele zawdzięczali *qi gongowi*. W taki oto sposób znalazł się w gronie tych, którzy stworzyli styl *leżącego żurawia*.

Nigdy nic kreuje się na maga czy uzdrowiciela. Mimo że dysponuje ogromnymi możliwościami i zdumiewającą mocą, ujawnia je tylko w sytuacjach krytycznych. Mieszkający w Polsce chiński mistrz „leżącego żurawia”, Liu Zhongchun

Pierwsza książka na ten temat była właśnie jego autorstwa, zaś sam Liu Zhongchun wrócił wprawdzie do pracy naukowej (został nawet profesorem), ale *qi gong* stał się właściwym sensem jego życia. Odtąd cały swój wolny czas poświęcał promowaniu *leżącego żurawia* i prowadzeniu zajęć, gdyż zdawał sobie sprawę z tego, że wielu ludziom może to pomóc uratować zdrowie i życie.

W latach dziewięćdziesiątych Liu Zhongchun zaczął często przyjeżdżać do Polski jako tłumacz chińskich delegacji gospodarczych. Na płaszczyźnie kontaktów towarzyskich stykał się z różnymi osobami, a wśród nich także z polskimi lekarzami, którzy praktykowali tradycyjną medycynę chińską. Gdy zademonstrował im *leżącego żurawia*, spotkał się z pytaniem, czy w czasie swoich pobytów w Polsce nie mógłby poprowadzić zajęć dla kilkorga ich pacjentów.



Z wolna energia s pływa do ćwiczących i wypełnia ich ciała

Początkowo było to rzeczywiście tylko parę osób. Stopniowo gromadziło się ich jednak wokół mistrza (Liu Zhongchun jest bowiem mistrzem Pekinjskiego Stowarzyszenia *Qi Gong*) coraz więcej. Dlaczego? Może dlatego, że

na jego ustach często gości typowo chiński tajemniczy półśmiech a ponadto ma on w sobie wewnętrzne ciepło, przy którym każdy może się ogrzać. Przede wszystkim jednak Liu Zhongchun ćwicząc z ludźmi leżącego żurawia wyciągał ich w całym tego słowa znaczeniu z tamtego świata.

Niespełna czterdziestoletnia Elżbieta K., matka dwóch dorastających córek, gdy zjawiała się u niego, była fizycznym i psychicznym wrakiem. Lekarze nie dawali pacjentce żadnej nadziei na wyzdrowienie. W perspektywie miała co najwyżej życie z ciężkim inwalidztwem, osoby skazanej na cudzą pomoc, niezdolnej samodzielnie zrobić zakupy czy sprzątnąć mieszkanie.

Po kilku miesiącach uprawiania *leżącego żurawia* Elżbieta okazała się nie do poznania. W energicznie poruszającej się, ładnej, uśmiechniętej kobiecie nikt nie dopatrzyłby się niedawnej *kupki nieszczęścia*.

Jednakże po krótkim pobycie w Polsce Liu Zhongchun zawsze wracał do Chin. Jego podopieczni czuli się wówczas opuszczeni, pozbawieni oparcia. W rezultacie mistrz zegnał się z nimi z coraz większym żalem, gdyż doszedł do wniosku, że ma tu bardzo oddanych uczniów, a *qi gong* trafił na podamy grunt. Aż w końcu, w 1994 r., po przejściu na emeryturę – zamieszkał na stałe nad Wisłą.

Niepostrzeżenie, w ciągu niewielu lat **stał się mistrzem dużej szkoły**, a grono jego uczniów przekroczyło już 1000 osób. Sam mistrz i wyszkoleni przez niego instruktorzy przez okrągły rok prowadzą zajęcia niemal we wszystkich większych miastach Polski. Szkoła *leżącego żurawia* nadal się rozrasta. Trudno powiedzieć, co ludzi do niej tak przyciąga. Sam mistrz bowiem jest niezwykle skromnym i na pozór zwyczajnym człowiekiem. Nigdy nie chwali się swoimi *magicznymi* zdolnościami. Owszem, mówi o tym, co może zdziałać energia i co potrafią inni mistrzowie.

Z wielkim przejęciem opowiadał np., jak podpatrzył pewnego starego mistrza, gdy ten otworzył swoje trzecie oko i na czole między brwiami pojawił mu się świecący bladym światłem krążek. Wspominał też drobnego, szczupłego, starego mistrza, który samą tylko energią wystrzeloną z palców skierowanych na kształt pistoletów w potężnego, młodego przeciwnika potrafił go całkowicie obezwładnić.

Także innego, który samą tylko myślą umiał uzdrowić człowieka z nieuleczalnej choroby.

Z pewnym rozbawieniem, ale i z podziwem mówił o *pachnącym stylu qi gong*. Jego adepci, poprzez szybkie *trzepanie* rękoma i dreptanie w miejscu, pobudzają taką energię, która sprawia, że wokół ćwiczących rozchodzi się zapach kwiatów.

Siebie Liu Zhongchun nigdy nie kreuje się na maga czy uzdrowiciela. Mimo że kryją się w nim olbrzymie możliwości, ujawnia je tylko w sytuacjach krytycznych.

Na którymś z obozów jedna z jego uczestniczek grając zawzięcie w ping ponga upadła tak nieszczęśliwie, że złamała w kilku miejscach żebro. Brakowało pewności, czy w wiejskim ośrodku zdrowia będzie akurat jakiś lekarz. Kobieta cierpiała dotkliwy ból, gdyż połamane żebra przemieszczały się.

Mistrz wówczas przyłożył palec w miejscu, gdzie dało się wyczuć złamanie. Po kilkunastu minutach ból ustąpił, a fragmenty żebra przestały się przemieszczać – po prostu zostały na miejscu zlutowane.

Inna z kursantek cierpiała na rzadką odmianę nowotworu naczyń krwionośnych. Konwencjonalne metody leczenia nie przynosiły rezultatów. Ponieważ nie robiono jej nadziei na długie życie, obóz *qi gong* potraktowała jak ostatnią deskę ratunku. Poczuli się po nim lepiej, ale wciąż była bardzo słaba, gdy zaś zgrupowanie skończyło się, musiała wracać do domu. Pragnąc jej pomóc, mistrz przez kilka miesięcy **wysyłał energię na odległość** po uprzednim umówieniu pory telefonicznego kontaktu. Ku niezmiernemu zaskoczeniu lekarzy **kobieta wyzdrowiała**.

Z tego rodzaju możliwości mistrz korzysta bardzo rzadko. Uzasadnia to przekonująco:

Ja was nie uzdrawiam — mówi — i nie chcę was od siebie uzależnić. Daję wam tylko do ręki narzędzie, żebyście mogli uzdrawiać się sami.

I rzeczywiście, zaprzyjaźniwszy się z *leżącym żurawiem* ludzie uzdrawiają się fizycznie i psychicznie.

Barbara G. zaczęła chorować przed dziesięcioma laty. Miała kłopoty z chodzeniem, z trudem utrzymywała szklankę w ręku, a w jednej dłoni zupełnie straciła czucie. Lekarze stwierdzili zwyrodnienie kręgosłupa i fibromyalgię – chorobę reumatyczną przyczepów mięśni. Zalecili leczenie operacyjne.

Kobieta przeszła kilka operacji rąk, jednak przyniosły one tylko krótkotrwałą poprawę. Zażywanie dużej ilości sterydów i leków przeciwbólowych doprowadziło do chorób układu krążenia i pokarmowego. Pogarszający się stan fizyczny spowodował depresję.

W 1997 r. trafiła do **Marcina Gila** – chirurga ortopedy, który jednocześnie praktykował klasyczną medycynę chińską. Poradził jej, by zaczęła uprawiać ćwiczenia *qi gong*.

Ich wykonywanie było dla chorej istną męką. Bolały ją stawy i ręce, których nie mogła podnieść do góry. Pomimo to, ponieważ wszystkie inne środki ratunku zawiodły, ćwiczyła systematycznie z instruktorką i sama w domu.

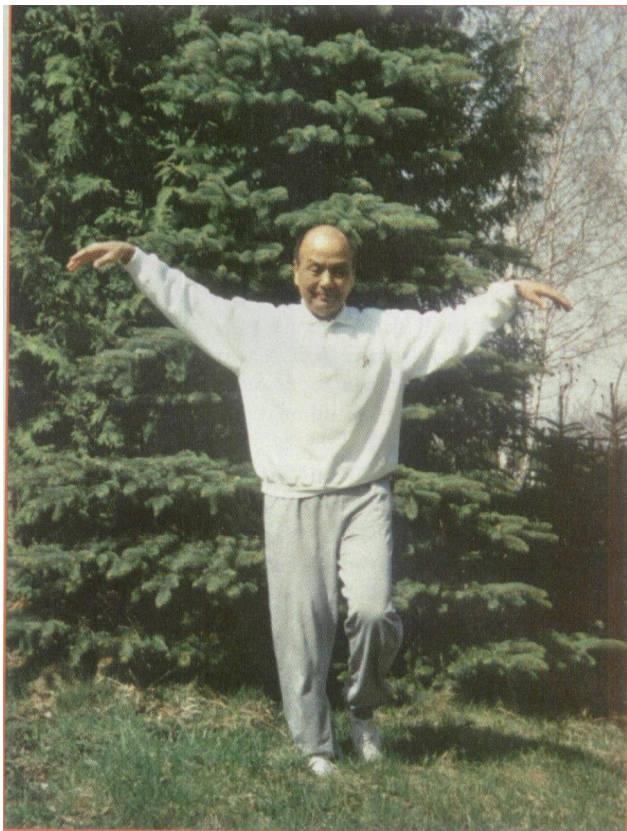
Po trzech latach jej stan zdrowia zaczął się poprawiać. Znikły bóle stawów) wróciła sprawność rąk,, ustąpiły choroby, które były rezultatem zażywania leków, a wraz z nimi depresja.

Dziś Barbara sama jest instruktorem *leżącego żurawia*.

Anna R. o swoim kontakcie z *leżącym żurawiem* napisała tak:

Na obóz qi gong trafiłam w trudnym okresie życia. Po rozpadzie wieloletniego, bardzo dla mnie udanego związku, miałam ogromny problem: 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 zawartym w nich prawdom, jednak nie były one moimi prawdami, nie potrafiłam przenieść ich do codziennego życia. Zafundowałam sobie niezłą destrukcję, ale widzę to dopiero teraz. Wówczas miałam żal do siebie i do całego świata.



Wielu ludzi zawdzięcza mu zdrowie, spokój i poczucie bezpieczeństwa, jakiego wcześniej im brakowało

W takiej kondycji trafiłam na obóz qi gong. Początkowo czułam się obco – ćwiczący stanowili bardzo zżyłą grupę, sprawiali wrażenie osób przyjaźniących się od wielu lat. Wkrótce okazało się jednak, że każdy, kto przełamie wewnętrzne bariery, jest przyjmowany serdecznie, z akceptacją wypływającą 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 zrzucamy z siebie tyle fałszywych przekonań! Nagle okazuje się, że zbudowaliśmy sobie więzienie z narzuconych norm, zasad i sądów.

Ćwicząc czułam, jak z każdym tygodniem wypełnia mnie spokój i zgoda na rzeczywistość z wszelkimi jej radościami i smutkami. Zaczęłam akceptować siebie, choć wiem, że jest to praca, która zajmie mi jeszcze wiele czasu. Nie stałam się lepsza czy mądrzejsza, ale daję sobie prawo do błędów. Staram się dystansować od emocji, które czasami nadal zbyt silnie wpływają na moje działanie. Czuję coraz więcej miłości dla siebie i otaczającego świata, a coraz mniej strachu. Nie tworzę problemów, staram nie martwić się o przyszłość i nie rozpamiętuję przeszłości, dzięki czemu życie staje się prostsze, a tym samym piękniejsze. Przestał istnieć problem wybaczenia — po prostu rozumiem, że ktoś miał prawo po-

stąpić tak, a nie inaczej, że jest to jego życie i jego wybór, który akceptuję. Staram się nie oceniać innych ludzi, bo przecież tak mało wiem o motywach ich działania. Nie wiedząc, jak oni widzą i odbierają rzeczywistość, nie czuję się uprawniona do wydawania ocen. Ćwiczenia sprawiły też, że nie boję się okazywania uczuć, przestałam lękać się ośmieszenia lub odrzucenia. Qi gong dał mi spokój i poczucie bezpieczeństwa, to, czego dotychczas bezskutecznie szukałam w związkach z innymi ludźmi, w świecie materii. Jest sposobem na życie pełne akceptacji dla tego, co przyniesie los, bez ocen, osądów czy oczekiwań.

Wracając zaś do Liu Zhongchuna – trudno przeoczyć, że sama aura wokół mistrza jest uzdrawiająca. Obcujący z nim ludzie stają się spokojniejsi, łagodniejsi, bardziej życzliwi dla innych, tworzą swoistą *jedność*. Czują, jakby wstąpili w wielkie pole czegoś kojącego, co jest trudne do określenia. Można to tylko *wyczuć*. W ludziach dokonują się takie zmiany nie dlatego, że mistrz natrętną dydaktyką nakłania do nich. W rozmowach z uczniami podkreśla jedynie, iż, aby żyć zdrowo, trzeba pozostawać w harmonii z Naturą, z otoczeniem i sobą samym.

Zdjęcia: Zuzanna Janiszewska