

De Čang
Starešina manastira
Šaolin

ŠAOLINSKI ČI GUN

Kontrolisanje životne energije

Videlo 2002

SADRŽAJ

Napomena autora	8
Predgovor	9
Kratka biografija učitelja De Čanga	11
I. OPŠTI OPIS	13
Klasifikacija	14
UNUTRAŠNJE VEŽBE	15
SPOLJAŠNJE VEŽBE	15
OSOBINE	16
OSOBINE TRENINGA	16
SPECIFIČNOSTI KOD IZVODJENJA VEŽBI	17
OSNOVNI PRINCIPI	18
Traktati iz borilačkih veština	18
Mirovanje	19
Opuštanje	21
Uravnoteženost i pažnja <i>juansi</i>	22
Doslednost	23
Trikratne vežbe	23
Jutarnje vežbe	24
Vežbe usred dana (u podne)	24
Vežbe pod zvezdama	25
OSNOVNE PREPORUKE ZA IZVOĐENJE VEŽBI	26
Unutrašnje vežbe	26
Spoljašnje vežbe	27
Pridržvanje uslova	28
Pokretanje energije Či	30
Četvorostišje -tajna pokretanje energije Či	30
ZAMENA ENERGIJE ČI - HUAN-ČIJEM	33
Energija Či se koncentriše u polju cinobera tan tijen	34
Energija Či napušta polje cinobera	36
Um treba da se skoncentriše u polju cinobera	37
Remećenje pokreta, zastoj energije Či	
i njihovo korigovanje	39
2. UNUTRAŠNJE VEŽBE	40
Sedeći stavovi	40
Sedenje sa ispravljenom kičmom	40

Stav polulotos	41
Stav lotos	42
Stav cveće u vazni ča-hua-ši	44
STOJEĆI STAV	45
Stav tri kruga	45
LEŽEĆE STAVOVI	46
Stav, ležeći na leđima	46
Stav, ležeći na bok	46
3. SPOLJAŠNJE VEŽBE	48
Vežba za ekstremitete:	49
Vetar ljulja vrbu	49
Dijamantska pesnica	51
Metalni prst	53
Ovladavanje srcem i umom ili sin-i-ba	54
VEŽBE ZA POSTIZANJE LAKOĆE:	56
Tajne boksa	56
HILJADU DŽINA NA NOGAMA	57
Noge koje izleću kao perce	57
SKOK IZ PEŠČANE JAME	60
Uzletanje uz pomoć motke	60
VEŽBE ZA ČVRSTINU	62
Probijanje zida prstima	64
Tajne boksa	64
Udaranje prstima u oljušteni proso	65
Udaranje prstom u pesak	65
Udaranje u metalne opiljke	66
Probijanje zida prstima	66
Metodika vežbanja	67
LOMLJENJE CIGLE DLANOM	68
Tajne boksa	68
VEŽBANJE U SOBI	69
VEŽBE NA OTVORENOM PROSTORU	70
UDARCI PO DRVENOJ LUTKI	71
LOMLJENJE KAMENA PESNICOM	72
VEŽBANJE ZA RAZBIJANJE KAMENJA GLAVOM	74
4. IZUČAVANJE PRINCIPA	75
PRAVILNO SHVATANJE TERMINA DISANJE ČI	75

RAZVOJ I TRENIRANJE ENERGIJE ČI	76
Razvoj energije ČI	77
Treniranje energije Či	77
POKRETANJE ENERGIJE ČI I NJENO KORIŠĆENJE	79
KONKRETNA METODIKA TRENIRANJA	80
Prva stihotvorna tjana	81
Druga stihotvorna tjana	82
ENERGIJA ČI I SNAGA LI	82
PREDELI KRVI I ENERGIJE ČI	83
Način za shvatanje neophodnosti zadržavanja energije Či	84
Metodika udisanja i izdisanja u vezi sa kretanjem i mirovanjem	85
METODIKA UDISAJA I IZDISAJA KOD ČI - GUNA	88
Vežbe za lečenje i borilačke vežbe u Čigunu	92
OSNOVNI PRINCIPI UPRAVLJANJA ENERGIJOM ČI	93
VEŽBANJE ČI GUNA I LEČENJE BOLESTI	94
Kanali i meridijani Džin-lo Či guna	95
PRILOG I	97
Nabrajanje 72 vrste šaolinskih borilačkih veština	97
72 vrste šaolinskih borilačkih veština	99
Šaolinske metode za ostvarenje dugovečnosti	102
MIROVANJE DŽIN	102
Meditacija u mirovanju	102
UMIRIVANJE SRCA	103
MIR UMA	104
PROSTA ISHRANA	104
POVRĆE	104
NAPICI	105
STALNO HODANJE	106
PRIMENA PRIRODNOG OZDRAVLJENJA	106
POLIVANJE HLADNOM VODOM	107
SUNČANJE	108
VEŽBANJE BORILAČKIH VEŠTINA	108
O AUTORU	110
Kineske merne jedinici	111
Kineski raspored časova u toku noći	111
Rani kineski (budistički) patrijarsi u Kini	112

Tradiciju preneo: Zakonoučitelj De Čang

Materijal izložili: De Čang, De Jan, Huan Vej

Kratak sadržaj:

Šaolinska škola za upravljanje energijom Či gun predstavlja važan sastavni deo šaolinske tradicije borilačkih veština.

Ova knjiga nas upoznaje sa unutrašnjim tehnikama koje se koriste u lečenju organizma, razvoju (unutrašnje) prirode, lečenjem bolesti, i u spoljašnjim tehnikama koje se koriste za jačanje tetiva i kostiju, zadavanju udaraca, kod borbe izbliza. Osim toga istražuju se principi šaolinske škole za upravljanje energijom. Na kraju knjige pobrojano je 72 vrste šaolinskih borilačkih veština, a pridodate su i neke šaolinske metoda za postizanje dugovečnosti. Tradicija šaolinske škole Či guna je prenesena od učitelja iz prošlosti. Ona treba da se vežba i danju i noću, po vrućini i hladu, u toku tri decenije. I ako poseduješ volju, moći ćeš da postigneš pravo majstorstvo, tako da kao rezultat tvoga rada i gvozdena greda će otanjiti kao igla za šivenje.

De Čang

U početku proleća godine *guj haj* (1983p)

PREDGOVOR

Šaolinska škola Či guna je nastala kao rezultat iskustava, koja su stvorena u procesu teških vežbi koje su izvođene od strane šaolinskih monaha u toku 1100. godina. To je vredno kulturno nasleđe iz prošlosti naše zemlje.

U šaolinskoj školi Či gun vežbač stalno produbljuje stanje mira, a u miru traži kretanje, kojim ostvaruje opštu kontrolu nad glavnim disanjem *Džun - čī*, zaštitnim disanjem *Vaj - čī* i izvornim disanjem *Juan - čī* celog organizma. Postizanje mira stabilizuje duh, razvija unutrašnju prirodu, potpomaže profilaktiku. lečenje bolesti i postizanje dugovečnosti. Pravilno kretanje duha pomoći će vežbaču da postane brz i snažan kao tigar, daće mu snagu, koja je u stanju i planinu da pomeri. Organsko povezivanje unutrašnjeg i spoljašnjeg se javlja kao osnovna osobina šaolinske škole.

Posle objavljivanja knjige "Šaolinski Či gun", koja je bila napisana na osnovu materijala koji su lično predali poznati učitelji šaolinske tradicije Či guna i nastavnika De Čanga, ali i materijali koji su se odnosili

na Či gun, a koji su bili pozajmljeni od tradicionalnih traktata iz borilačkih veština, mi smo dobili mnogo pisama čitalaca iz raznih delova Kine u kojima su oni iznosili svoja korisna stanovišta i davali korisne, iskrene savete. Koristeći pomoć čitalaca, mi smo izvršili neke korekcije u ovoj knjizi.

U vezi publikacije "Šaolinskog Či guna", imamo mogućnost da izrazimo svoju duboku zahvalnost širokim čitalačkim masama za iznete primedbe.

Redakcija.

Kratka biografija učitelja De Čanga

Svetsko ime De Čanga je Li Erhe, a nadimak - Hujisan, ili "Milostivi". Sada ima 78 godina. Rođen je u provinciji Henan, okrug Denfen, u selu Džodžuan, u blizini mesta Čenguan. Kada mu je bilo šest godina, on napušta svetovni život i postaje monah u manastiru Šaolin. Monah Baj Suguan Hišang je bio njegov nastavnik medicine i borilačkih veština. De Čang je skroman; primeran u učenju. Njegove vrline su bile neosporne i nadaleko poznate. Uživao je zaslužan autoritet u Kini i van njenih granica. Sada on postaje član uprave budističke asocijacije u Kini; prvi zamenik predsednika religiozne asocijacije budizma u provinciji Henan; član stalnog komiteta političkog konsultativnog saveta okruga Denfen; rukovodilac grupe za izučavanje mogućnosti borilačkih veština manastira Šaolin u planini Sunšan; počasni direktor škole borilačkih veština manastira Šaolin.

Od 1955. Godine De Čang je starešina manastira Šaolin. Duboko je proučio šaolinsku tradiciju Či guna i nadmašio sve u savladavanju ovih tehnika. U

tim godinama on je posebnu pažnju poklanjao razradi unutrašnjih tehnika i daje lični doprinos spoljašnoj školi. Bavi se lečenjem bolesnih, daje savete obolelima i Či gunom leči hipertoniju, čir u želucu, histeriju i druge bolesti.

Danas De Čang razvija borilačke veštine u Šaolinu i otkriva ljudima bogatstvo kulturnog nasleđa Kine.

I. OPŠTI OPIS

Disajne vežbe Či guna predstavljaju metode za ozdravljenje i jačanja organizma, stvorene u drevnosti u procesu proizvodnje i životne aktivnosti naroda. To je neprocenjivo nasleđstvo drevne kulture Kine. Te metode imaju izuzetan uticaj na čoveka, jačaju njegov organizam, osujećuju bolesti i produžuju život.

Šaolinske disajne vežbe predstavljaju originalne metode, razvijene i usmerene ka postizanju unutrašnjeg mira i spoljašnje pokretljivosti. Taj sistem u toku vekova je usavršavan od strane monaha manastira Šaolin. Njihovo uporno vežbanje ga pretvara u divno cvće u bašti šaolinskih borilačkih veština.

Njihova hiljadugodišnja praksa svedoči da primena unutrašnjih metoda ima ozdravljajuće dejstvo na ljudski organizam. Osnovni cilj tih vežbi je normalizacija životne aktivnosti i postizanje ravnoteže između Jina i Janga. Vežbe Či guna pročišćavaju i ozdravljuje sistem i meridijane džin-loa, regulišu ravnotežu između energije Či i krvi, jačaju glavnu energiju džun-či zaštitnu energiju vaj-čia i izvornu energiju juan - či. Kao rezultat toga dobija se prirodna čilost, jačanje organizma i duhovna aktivnost koji vode ka produžavanju života i ostvarivanju dugovečnosti.

Osim toga Či gun se primenjuje kod profilaktike niza hroničnih bolesti, kao što su dijabetes, hipertenzija, srčana oboljenja, hronična oboljenja žuči, ciroze, bolesti očiju, psihičke bolesti, nervne iscrpljenosti, histerije, posledica od potresa mozga i sl.

KLASIFIKACIJA

U sistemu šaolinskih disajnih vežbi Či guna postoje unutrašnje vežbe Nej gun i spoljašnje - Vaj gun. Unutrašnje vežbe se izvode uglavnom u procesu meditacije sistema za usavršavanje organizma i razvoja unutrašnje prirode; one vrše očigledno pozitivno dejstvo, kada se koriste u lečenju i profilaktici hroničnih oboljenja srca, nervne iscrpljenosti, histerije i drugih. Spoljašnje vežbe se koriste kod borilačkih veština, one pomažu cirkulaciju glavne energije džun-či, zaštitne energije vaj-či i izvorne energije juan-či po celom telu, kao rezultat čega se može izvršiti svaki pokret. U traktatu se kaže: "Na mesto na ruci ili nozi, kojim se zadaje udarac doći će do priliva energije Či, koja se prenosi krvlju i predstavlja osnovu vrline i snage".

UNUTRAŠNJE VEŽBE

Vežbe u sedećem položaju: sedeti sa ispravljenom kičmom, polulotos; lotos, stav cveće u vazni ča-hua-ši.

Vežbe u uspravnom položaju: stav tri kruga; stav tri zatvaranja i stav pritajenog tigra; stav bogomoljke.

Vežbe iz ležećeg stava: ležeći na leđima; ležeći na bok.

SPOLJAŠNJE VEŽBE

Vežbe četiri ekstremiteta: vetar ljulja vrbu; dijamantska pesnica; stav metalnog palca; koncentracija na srce i misao.

Vežbe usmerene za postizanje lakoće: noge, koje lete kao perje; skok s krova; uzlet sa motkom.

Vežbe usmerene na postizanju čvrstine: probijanje zida prstima; ivica dlana lomi ciglu; pesnice lome kamenje; glava lomi kamenje.

Osim toga, postoje vežbe sa stubovima, stubovi kao merdevine na planini Tajšan ili tajšandžuan i stub, sličan luku ili gundudžuan.

OSOBINE

Osnovna stvar po kojoj se šaolinski sistem Či guna razlikuje od ostalih sličnih sistema se sastoji u tome, što šaolinska škola "u miru traži kretanje, a u kretanju-delovanje rađa snagu". Osobitu popularnost među ljudima su dobile metode i tehnike spoljašnjih sistema vežbi.

OSOBINE TRENINGA

Kod praktikovanja unutrašnjih vežbi ne treba toliko težiti miru, koliko u miru treba tražiti kretanje. Evo zašto: u tom sistemu Či guna postoji velika količina različitih metoda i formi treninga koje su teže od sličnih metoda u drugim sistemima. Tako na primer, ne možeš seći u stav "lotos" bez predhodnih treninga koji se mogu nastaviti godinama.

Pošto postoje mnogi sistemi treninga, svaki čovek, u zavisnosti od uzrasta, zdravstvenog stanja, pola, kao i na osnovu svojih ličnih sklonosti, može odabrati najadekvatniju formu.

SPECIFIČNOSTI KOD IZVOĐENJA VEŽBI

Te specifičnosti se tiču pre svega spoljašnjih sistema. Za vreme treniranja postignuti mir treba momentalno da pređe u pokret. Neophodno je usredsrediti energiju Či u polje cinobera *Tan Tijen*, ostvariti momentalnu koncentraciju i brzo - raspršavanje. Treba paziti da razum usmerava energiju Či da bi ona delovala jedinstveno fizičkom snagom Li, a snaga Li da upravlja energijom Či.

Energija Či treba ne samo da aktivira čoveka i da njegove pokrete čini prirodnim, ne samo da ponire u sva četiri ekstremiteta i u stotine delova ljudskog tela, već kao rezultat specijalnih vežbi, treba da ostvari lakoću tela, i sposobnost za visoke skokove. Onda bi čovek mogao mirno da se popne na visoku stenu ili da preskoči duboku jamu.

OSNOVNI PRINCIPI

Traktati iz borilačkih veština

U maloj sali gori fenjer, čiji će je plamen osvetljivati u toku četiri sezone i koji će podržavati meditaciju čana snagom čistog disanja organizma *džen-či*. Hrana i voda vlaže kožu i mišiće, ali jedino glavno disanje *džun-či* čini organizam snažnim. Kod vežbi Či guna treba da postoje sledeća tri uslova. Prvo - mir, drugo - opuštenost i treće - ravnomernost i pažnja. Mir je u praznini srca, koje sadrži samo lik jedinog, a na desetine hiljada stvari pada u praznini, kao kamenje koje tone prema morskome dnu. Kada su mišići opušteni pluća liče na pesak koji se kreće, u kojima se krv, prateći energiju Či, kreće naniže. Udisaj i izdisaj su duboki, dugi, pažljivi i uravnoteženi, a njihovo trajanje je apsolutno isto.

Učitelji mnogih šaolinskih monaha u toku hiljada godina nagomilali su bogato iskustvo. Šaolinska škola Či guna, obavezno koristi disajne vežbe kod borilačkih veština. Postoji pet osnovnih principa, kojih se moraju pridržavati početnici koji vežbaju Či gun prema šaolinskim tradicijama:

1. *Mir;*
2. *Opuštenost;*
3. *Pažnja, uravnoteženost;*
4. *Doslednost;*
5. *Trikratne vežbe.*

MIROVANJE

Za vreme vežbanja Či guna misao treba da bude potpuno skoncentrisana. Jedna stara poslovice kaže: "Kada pogledaš ispred sebe na dolazeće nebeske tamničare i u tebi se ne rodi misao o zmajevima, koji igraju pred tvojim vratima, čim se ne uplašiš oštrog mača, koji fijuče nad tvojom glavom, u svom miru ti ličiš na *džindžia*, koji se šeta visoko u planini." Drugim rečima, za vreme vežbi čovek treba da izbac iz svoje glave sve sporedne misli i tek onda će postići stanje koncentracije uma, a mozak će mu ostati u stanju mirovanja. To stanje se postiže koncentracijom uma u *polju cinobera Tan Tijen* jer kod muškaraca polje cinobera odgovara palati sperme, a kod žena mestu gde se nalazi materica. To su centri, u kojima se koncentriše more energije *čihaj* (odn. Mesto gde se čuva energija Či).

U starim knjigama se kaže: Polje cinobera predstavlja more energije *čihaj*, ono može progutati svih stotinu bolesti". Na taj način koncentracija uma u polju cinobera *tan tijen* je glavna tajna i osnovni princip kod vežbanja Či guna. Tajna borilačkih veština glasi: "Kada se vrh jezika podiže prema nepcu, energija Či se stabilizuje, a kada se energija Či usmeri ka polju cinobera, duh - šen postaje jak. "Za vreme vežbanja Či guna, um treba da se skocentriše na polje cinobera, a jezik da bude podignut prema nepcu (t. j. vrh jezika se povija naviše i dopire do nepca). Kao rezultat toga, energija se koncentriše, a um se usredsređuje i prati naređenje mozga. Samo tako se može izbeći raspršavanje u organizmu glavne energije džun-či, zaštitne energije Vaj-či i izvorne energije Juan - či.

U traktatu "Nei Čing", ili "Kanon o unutrašnjem", se kaže: "Energija Či upravlja krvlju, a krv stvara energiju Či". Ako je energija Či stabilizovana, a krv se kreće bez problema, onda će krv biti zdrava, a energija snažna, energija Či će biti brza, a krv - munjevita. Najuoštenije rečeno, krv je pokretačka snaga energije Či, a ona sa svoje strane je pokretač krvi. Ako upravljaš energijom Či, nagomilaćeš snagu Li, a ako izgubiš kontrolu nad energijom Či, bićeš prinuđen da činiš dodatne napore. Sa pritanjem energije Či dolazi i snaga.

Gore opisani principi kod vežbanja Či guna mogu biti lako shvaćeni od početnika, ali teško se ostvaruju u praksi. U početku vežbi je veoma teško da se postigne stanje mira, teško je usredsrediti misli. Međutim, stari učitelji su ostavili dragoceno iskustvo, koje može da se formuliše kao "brojanje ćutke", t. j. , brojati napamet od jedan do deset hiljada. Ako vežbamo takvo brojanje u toku više dana, onda to može povoljno delovati na koncentraciju misli. Mogu da se broje i izdisaji i udisaji pri čemu jedan udisaj i jedan izdisaj čine jedan period disanja. Ako se brojanje perioda nastavi do stotinu, hiljadu i deset hiljada, to će takođe pomoći postizanju koncentracije misli. U drevnosti su govorili: "Mir je posledica čiste misli. Samo kada je misao usredsređena, i um će biti u miru".

OPUŠTANJE

Mišići tela treba da budu opušteni. U "tajnama boksa" se kaže: "Kao rezultat opuštanja, energija Či se kreće slobodno, i kada stigne do svih organa, zdravlje je očuvano". Za vreme treniranja borbi, kod vežbi borilačkih veština neophodno je kontrolisati i regulisati energiju Či, samo onda se može reagovati na sve okrete i stavove protivnika, na sve njegove udarce rukama ili

nogama. Energija Či treba da se kreće u organizmu odozdo naviše, a zatim odozdo naniže; sleva udesno, a zatim zdesna ulevo. To prenošenje energije Či naziva se prenošenje energije - *huan-či*. Pre nego što se izvrši takvo prebacivanje energije, potrebno je da se energija umiri. U protivnom, prebacivanje energije će ići otežano, a samo u opuštenom stanju ona bez problema stiže do svih delova organizma i potčinjava se naređenjima.

Takva je uloga "opuštanja" kod disajne prakse Či guna.

URAVNOTEŽENOST I PAŽNJA JUANSI

Kod vežbi Či guna udisaj i izdisaj treba da budu duboki, dugotrajni i da se izvode brižljivo i uravnoteženo. U "tajnama borbe" se kaže: "Kod kretanja naniže energija treba da doseže centar stopala, a naviše - do planine Kun lun (u taoističkim vežbama *Kun lun* odgovara mozgu)". Ako izdišeš, izdiši do kraja, ako udišeš, udiši puno, duboko. Osim toga, disanje treba da bude pažljivo i uravnoteženo. Ne treba biti aljkav i grub. Čuvajući koncentraciju, kontroliši vreme udisaja i izdisaja. Nemoj vršiti plitke udisaje.

Neophodno je da se disanje stalno uravnotežava i pažljivo prati. Udisaj i izdisaj treba da traju isto vreme.

DOSLEDNOST

Kod vežbanja Či guna najbitnija je upornost. Ne obraćaj pažnju na oštar zimski mraz, na nesnosnu letnju vrućinu; ne traži opravdanje u svom lošem raspoloženju ili u svojim bolestima; u komplikovanosti situacije. Neophodno je da stalno i marljivo izvodiš vežbe, uporno da praktikuješ ne popuštajući pred lenjošću. Neka sva godišnja doba prolete kao tren, neka ti se nekoliko godina učini kao jedan dan, ako ti se život nije prekinuo, ne prekidaj ni svoje vežbe, budi dosledan, ne obraćaj pažnju na hladnoću i uragane.

TRIKRATNE VEŽBE

Neophodne su vežbe u osvit zore, usred dana i kasno uveče. U "tajnama boksa" se kaže "kada vežbaš jutro, izbacuješ iz organizma istrošenu energiju Či i ljubijaš novu; kada vežbaš po podne, potpomažeš lobodno kretanje energije Či i semenu čing, koje se

nagomilava u organizmu, a ako vežbaš kasno noću, treniraš svoju energiju Či, čineći je toliko jakom da samo prstima možeš probušiti dasku, kao da je od slamene rogože”.

JUTARNJE VEŽBE

Za vreme sna u ljudskom organizmu se nagomilava istrošena energija Či, koja se stvara kao rezultat životne aktivnosti preko dana. Evo zašto se za vreme jutarnjih vežbi Či guna poboljšava stanje tetiva i kostiju, potpuno se izbacuje iz organizma istrošena energija Či. Osim toga, kada se izvode vežbe izdisaja stare - udisanja nove *tu-gu naj-sin*, poboljšava se stanje unutrašnjih organa i psihe.

VEŽBE USRED DANA (U PODNE)

Kao rezultat aktivnosti u toku prve polovine dana u organizmu, na pojedinim mestima, se narušava normalna cirkulacija energije Či, čovek postaje nespokojan, rasejan i umoran. Evo zbog čega ta vežba

reguliše stanje energije Či, koja se pravilno raspoređuje po tačkama sistema *džin-lo*, ostvaruje se stanje mira i opuštenosti. Vežbe sredinom dana ne treba da budu mnogo duge, ne duže od 10-15 minuta.

VEŽBE POD ZVEZDAMA

Nazivaju ih ponoćnim vežbama. Treba sačekati dok na nebu zvezde ravnomerno zasijaju, da se ljudi umire od dnevnih briga i onda treba pristupiti vežbanju. U stara vremena su govorili: "Ujutru se obnavlja, preko dana se nagomilava, a uveče se troši i tako ne gubi od svoje oštine". Drugim rečima, za vreme jutarnjih vežbi se odvađa stara i prima nova Či; za vreme vežbi usred dana Či se reguliše i naštimava, vraća se opšte dobro stanje organizma, da bi se sačuvala oština opažanja u toku druge polovine dana; za vreme ponoćnih vežbi nastupa mir, um se skoncentriše, Či može da se razvija i usavršava.

OSNOVNE PREPORUKE ZA IZVOĐENJE VEŽBI

Unutrašnje vežbe

Pošto se izabere željeni stav, obraća se pažnja pravilnom disanju (t. j. jezik se podiže prema nepcu, usta se zatvaraju, udiše se i izdiše se kroz nos, misli se koncentrišu na polje cinobera (*tan tijen*))

Osnovi cilj vežbi je postizanje mira, koji se čuva od početka do kraja. I u stojećem, i u sedećem stavu, telo treba da se oseća slobodno i prirodno, mišići treba da budu opušteni i mirni kao za vreme sna.

Um treba da rukovodi energijom Či po komandi misli, energija treba da prekida ili nastavlja svoje kretanje.

Od samog početka do kraja treba sačuvati pažnju i ne prekidati vežbe po sredini.

Spoljašnje vežbe

Svakog jutra, pošto ustane, čovek treba lepo da se protegne, da bi se raskrivila, energija *juan-či*. Treba tri puta izdahnuti, tri puta udahnuti, izbaciti iz organizma istrošenu Či, i da se dobije nova.

U početku treba da se umirate, a zatim da pokrenete energiju *juan-či*, crpeći je iz (*tan tijena*). Veoma je bitno brzo koncentrisanje i brzo opuštanje.

Energija Či treba da se sjedini sa snagom Li, mozak treba da čuva jedinstvo sa srcem, srce treba da se ujedini sa umom, a um treba da upravlja energijom Či. Osim toga unutrašnji pogled treba da bude usmeren ka mozgu i izaziva namere, a um da ih sprovodi upravljanjem energijom Či. Energija Či jača snagu Li, a ona sa svoje strane je pokretač energije Či. Disanjem energija treba da dostigne oči i pogled.

Kod spoljašnjih vežbi treba činiti prelaz od površinskog delovanja ka dubokom, od prostog ka složenom, od lakog ka teškom. Pokreti se izvode lagano i postepeno, nagli pokreti ne vode ka uspehu.

Kod spoljašnjih vežbi tajna uspeha je u upornom pridržavanju "radu i doslednosti". Svi koji su postigli savršenstvo u šaolinskim vežbama, to su postigli

zahvaljujući upornom radu i zahvaljujući stalnim vežbama. Može se računati jedino na volju za radom, jer ako nema upornosti u tvom srcu, svejedno je kao da ostvarenje bacaš na put.

Kod vežbi treba se pridržavati metodike. Stari učitelj Su San kaže: "Dobar učitelj vaspitava dobrog učenika". Ako računaš samo na vrednost i doslednost, a ne pridržavaš se zakona, možeš krenuti pogrešnim putem, čak i ako primeniš snagu, jednaku snazi devet bikova i dva tigra, opet nećeš postići savršenstvo. Evo zašto je neophodno da vežbaš pravilno, da tražiš preporuke dobrog učitelja, i uporno i dosledno da izvršavaš vežbe, sa poštovanjem da pratiš savete iskusnih. Treba da savladaš sopstvene nedostatke, stalno da radiš na s sebi i obavezno ćeš postići uspeh.

PRIDRŽAVANJE USLOVA

Svakog jutra za vreme tri udaha i izdaha, kada se izvodi vežba "odvajanja starog, dobijanja novog", treba da odaberemo tiho mesto, gde je vazduh čist. Ne treba izvoditi vežbe na zagađenom mestu, de se ne bi udisao zagađen vazduh, jer se može dogoditi da se začepi pluća, što će negativno delovati na organizam.

Vežbe ne treba izvoditi odmah posle jela, a takođe i na prazan želudac, ili posle prejedanja.

Spoljašnje vežbe ne treba izvoditi ni posle prekomernog konzumiranja alkohola, a takođe ni u stanju emocionalne depresije.

Kod izvođenja unutrašnjih i spoljašnjih vežbi, neophodno je pridržavati se svih uputstva, ispunjavati pravilno sve stavove i ne narušavati doslednost vežbi. Ne treba žuriti sa postizanjem uspeha, a da se pri tome preskaču vežbe i narušava njihova doslednost. To će imati negativno dejstvo po zdravlje i smanjiti efikasnost vežbi.

Neophodno je regulisati ishranu, ne treba unositi u organizam mnogo tečnosti i ne treba se prejedati. Treba povećati vitaminoznu hranu da bi ojačali organizam i da se poveća njegova odbrambena moć protiv bolesti, što je od velike koristi prilikom vežbanja Či guna.

Vežbe su kontraproduktivne u postoperativnom periodu, kod teških oboljenja, visoke temperature, kod jake hipertoniije, kod ozbiljnih srčanih oboljenja, za vreme tuberkuloznih kriza, za vreme menstruacije, a takođe i kada je organizam jako iznuren.

POKRETANJE ENERGIJE ČI

Pokretanje energije *juan-či* se zove još i korišćenje energije *juan-či*. Taj proces počinje premeštanjem energije *huan-či*, a posle čega um počinje da upravlja energijom Či, usmeravajući je prema polju *cinobera tan tijen* (polje *cinobera* je mesto koncentrisanja energije celog organizma). Na kraju se pokreće energija *fa-či*, što ustvari predstavlja trošenje snage Li. Kod unutrašnjih vežbi um usmerava energiju Či, a kod spoljašnjih um upravlja delovanjem energije Či.

Kada se energija i snaga sliju u jedno, to je znak da je energija Či pod kontrolom.

ČETVOROSTIŠJE - TAJNA POKRETANJA ENERGIJE ČI

Energija Či izlazi iz polja *cinobera* i preko ruku energija *jang* se kreće naviše, posle čega se ruke prilepljuju uz telo. Ona stiže do usta i dlanovi ruke se okreću naviše, usled pokretanja energije *fa-či*, a kada se

energija vraća, ruke se savijaju u pesnice i zauzima se stabilan stav.

Objašnjenje: Svakog jutra ustani u svitanje, okreni lice prema suncu, izvedi tri udisaja, a zatim pokreni energiju Či. Krećući se naniže, ona dolazi do centra stopala, a naviše stiže do vrha planine Kun-lun. Kretanje ruku napred i nazad, premeštanjem nogu, okretanjem tela ulevo i udesno, podizanjem naviše i kretanjem naniže, otvaranjem i zatvaranjem - sve to, povezano u jedno energijom Či i kretanjem tela, pokorava se prirodi, i ruke i noge se kreću po jednim istim zakonima. Treba obratiti pažnju na položaj očiju i ruku, da se ujedine udisanje i izdisaj u jednom periodu, da bi se izvela sva kretanja u punom jedinstvu. Dok je kod kretanja energije Či nevjrednija mekoća, to kod korišćenja energije Či najvrednija je oštrina. Kada otpuštaš energiju napolje, treba da izdišeš, a kad primaš, treba da udišeš. Telo se kreće u talasima, a ruke izleću, slično talasima koji se jure. Kada zadaju udarac, ne vidi se čak ni senka, one se brzo štite i brzo pogađaju. Velika tajna umeća kretanja sadrži se u jedinstvu udisaja i izdisaja.

U svanuće, za vreme "četvrte straže" treba brzo da ustaneš. Da okreneš lice na jugoistok i da udišeš duboko. Tri udisaja, tri izdisaja i stara energija Či izlazi. Tako se odbacuje stara i dobija nova, pluća se otvaraju

kao vrata. Kada izdišeš, pete se podižu naviše. Otvaraš ruke i pružaš ih napred. A kada udišeš, grudi se otvaraju, otvaraju se široko pluća, pete stupaju na zemlju, a ruke su opuštene sa strane. Kada izdišeš, ruke su napred, a kada udišeš, lagano ih pomeraš nazad, pri čemu tetive, kosti i zglobovi se rastežu i savijaju, istežu se. Kada se vrši kretanje, jezik se podiže naviše, dodiruje nepce i glavno disanje *džun-či* od tela se koncentriše ka unutra. Energija Či se pokreće naviše, dodiruje vrh *kun-luna* i lagano se spušta naniže prema centru stopala. Kretanje naviše i naniže, otvaranje i zatvaranje, sve je to prožeto jednom energijom Či; gore i dole, levo i desno po telu one se sjedinjuju među sobom. Energija Či izlazi iz polja cinobera *tan-tijena* i doseže vrh prstiju. Posle se vraća u pluća, ruke i noge su napete. Kod brzog kretanja ruku izlazi energija Či, koja poseduje uništavajuću snagu. Telo se premešta brzo, a kretanje se koncentriše i energija Či ostaje sačuvana. Tajna šaolinske tehnike Či guna sadrži se u vežbanju i posle upornog i dugog treniranja, snaga, slično talasu, moći će da ruši planine.

ZAMENA ENERGIJE ČI - HUAN-ČIJEM

Zamena energije još se zove i odbacivanje starog i prihvatanje novog. Ta vežba je pripremna kod prakse Či guna. Svakog jutrá u svitanje, oko 5 sati; vežbač treba da ustane i da ode na mesto, koje je čisto, gde je vazduh čist i da se okrene na jugoistok. Zauzima stabilnu poziciju, prsti nogu su mu okrenuti napolje. Prvobitno se vrše pokreti glavom i vratom, posle toga započinje kretanje ekstremitetima, krstima, kolenima i zglobovima. Ruke se otvaraju u stranu u nivou grudi i kreću se odozdo napolju, naviše, napred, opisujući luk. Istovremeno se udiše duboko i kada se ruke nalaze u nivou ramena, laktovi se premeštaju nazad, što potpomaže otvaranju grudnog koša. Kada se ruke podignu iznad nivoa glave, jako zategnute naviše, pete se odlepljuju od zemlje i u tom momentu treba brižljivo uzeti što više vazduha u plućima. Posle toga ruke, podignute iznad glave, započinju lagano da se kreću napred i naniže, pri čemu se gornji deo tela naginje napred. Istovremeno se energično izdiše. Kada se ruke opuste do tela, prsti obeju ruku se upliću i dlanovi se pritiskaju svom snagom jedan uz drugi, zatim sledi naklon napred, dok ruke ne dodirnu zemlju. Kolena su stegnuta i istovremeno čovek treba da se pobrine da izdiše što jače može. Posle toga ruke se opuštaju i

počinje kretanje naviše u vidu luka. Istovremeno počinje udisanje, kod kojeg se telo lagano ispravlja. Udišući neizmenično i izdišući, vežba se izvodi 5-7 puta.

I kod spoljašnjih, i kod unutrašnjih vežbi je potrebno najpre da se izvrši zamena energije Či. Iako se kretanje ne usvaja lako, ono predstavlja veoma važnu kariku u sistemu Či guna. Zamena energije Či predstavlja ne samo bazičnu vežbu Či guna, već je i vežba koju treba izvoditi stalno, iz dana u dan, iz godine u godinu, generacija za generacijom.

ENERGIJA ČI SE KONCENTRIŠE U POLJU CINOBERA TAN TIJEN

Tajne boksa

Polje cinobera tan tijen nalazi se tačno ispod pupka, na rastojanju od tri cuna od njegovog centra. Treba 5-7 puta da se izvrši promena energije Či, a um za to vreme da se skoncentriše u polje cinobera. Neprekidno kontroliši energiju, koncentriši je u *guan-juan*, trudi se da je vratiš u izvor u polje cinobera. Um rukovodi i širi energiju u ekstremitete i kada je to uspešno, i najslabiji može podiću planinu Tajšan, a

njegove ruke i noge mogu pomeriti hiljadu džina. Jer izvor snage se nalazi u polju cinobera.

Svakog jutra, za vreme disajnih vežbi, prvo treba izvršiti zamenu energije Či. Posle toga čovek treba da stane pravo, malo savijenih nogu, ili u stavu jahača. U tom položaju um treba da upravlja energijom tako, da svakog trenutka može da je kontroliše, pri čemu se razum koncentriše u polje cinobera.

Kada se energija usmerava pomoću uma, treba je naterati da se probije u sami centar trbušne duplje, t.j., "da energija Či potone u polje cinobera."

Kada se energijom upravlja umom, misao čoveka je skoncentrisana, a donji deo stomaka zategnut. Kao rezultat toga energija Či se skoncentriše u donjem delu stomaka i spremna je da izađe iz samog centra. To znači "da je energija Či sakupljena u polju cinobera."

Kada umom upravljaš energijom, opuštenu trbušnu muskulaturu se napreže i kao rezultat toga nastaje osećanje toplote, a istovremeno sa kretanjem se čini napor. Tako se rađa snaga. To znači, "da energija Či izlazi iz polja cinobera."

Osnov polja cinobera je disajna gimnastika, a snaga koja izbija iz polja cinobera je jednaka snazi tigra.

Kada čovek vežba tu metodu, treba da ima strpljenja i izdržljivosti, i onda je uspeh osiguran.

ENERGIJA ČI NAPUŠTA POLJE CINOBERA

Kada svojim umom usmeravaš energiju Či, ona će potonuti u polje cinobera i postepeno će se skoncentrisati tamo. Kao posledica toga stomak će se sakupiti i u njemu se skuplja zaštitna energija *vaj-či* i izvorna energija *juan-či*. Ako posle toga vršiš oštre pokrete, energija Či munjevito napušta polje cinobera. Hijeroglif "ustremljujem se" u datom slučaju takođe se tumači kao učinjen napor. Kada se kreće desna polovina, usmeren napor odmah stiže po desnoj polovini, a za vreme kretanja leve polovine polovina usmerenog napora momentalno stiže do leve polovine. Ako je kretanje usmereno naviše, onda se usmereni napor kreće naniže. Svih stotinu sastavnih delova ljudskog organizma se kreću zajedno i težnja usmerenog napora pokulja slično vulkanu i prožima sve sastavne delove organizma snagom groma i brzinom munje.

Kretanje i usmerenost se šire istovremeno i u tesnoj su vezi između sebe. Međutim, to spajanje može biti uspešno samo posle dugotrajnog vežbanja. U

početku počinje kretanje ruke, zatim noge. Posle nekoliko meseci treninga, mogu se kretati butine, laktovi, kolena. Zatim se trenira telo skokovima i dugotrajnim vežbama koje mu stvaraju snagu. Kao rezultat postepenih treninga ruku, dobija sposobnost da možete slomiti crep, dlanovima se razbijaju cigle, prstima se buše zidovi. Postaju moguće vežbe "dijamantski pesnica" i "metalni prst"; a zatim se prelazi na vežbe stopala, butina poznata kao "prenošenje gvozdenih crepova" i "okačivanje vrećica sa peskom". Treniraju se skokovi i letenja, proletanja iznad krovova, preskakanje jama, koji se zahvaljujući treninzima izvode lako i prirodno.

UM TREBA DA SE SKONCENTRIŠE U POLJU CINOBERA

Veliki stari učitelj Či guna u manastiru Šaolin Džen Džun kaže: "polje cinobera je koren disajnih vežbi Či guna i osnov njihove moći". Smisao i manifestacija je u tome što je polje cinobera osnov vežbanja Či guna; ono predstavlja mesto odakle potiče izvorna energija *juan-či*. Na tom mestu se čuva energija napora i ona je izvor snage. Kada se glavna energija

džun-či, koja osigurava energiju vaj-či i izvorna energija juan-či celog organizma skoncentrišu u polje cinobera tan-tijen, čovek postaje sposoban da sruči na svog protivnika svoju ogromnu nesavladivu snagu.

Među monasima različitih manastira postoje različita shvatanja u vezi položaja polja cinobera. Nastavnik Či guna Čun De iz istočnog manastira smatra, da se polje cinobera nalazi na jedan cun i pet fena ispod pupka. Nastavnik Či guna iz zapadnog manastira, sadašnji starešina manastira Šaolin De Čang smatra da se polje cinobera nalazi na tri cuna ispod pupka. Današnji žitelj manastira Šaolin najstariji i poštovani učitelj borilačkih veština Su Si, takođe slično De Čangu, smatra da polje cinobera zauzima površinu od pupka do tačke guan-juan (t. j. , nalazi se na tri cuna ispod centra pupka).

Kada se kaže da se um koncentriše u polju cinobera, ima se u vidu da se um koncentriše u razmišljanju u polju cinobera, pri čemu se ni za trenutak ne gubi koncentracija. To određenje, naravno, dosta je apstraktno i naročito početnici teško mogu da ga shvate i primenjuju u praksi. U stvari, sve je prosto, i kako glasi poznata izreka: "Imaš li volje, na kraju krajeva završićeš sa uspehom svoj posao". Ne treba gubiti upornost, da se sa nižeg nivoa ide ka višem, da se

napreduje ravnomerno i postepeno i onda će se obavezno postići zadovoljavajući rezultati.

Najpogodniji sati u toku dana za treniranje koncentracije uma u polju cinobera su sledeći: - u svitanje, između 5-7 časova; - ujutro između 9-10 časova; - u podne između 14-15 časova; - uveče od 21-23 sati. U početku se vežbe izvode od 10 do 30 minuta, a posle godinu dana može se trenirati po 30 do 60 minuta. U svanuće i uveče vežbe treba da traju malo duže.

REMEĆENJE POKRETA, ZASTOJ ENERGIJE ČI I NJIHOVO KORIGOVANJE

U prvoj etepi vežbi za koncentraciju uma u polje cinobera, zbog nedovoljno pravilnog izvođenja ili zbog toga što se um vežbača nalazi još u neuravnoteženom stanju, veoma često dolazi do poremećaja u pokretima i do zastoja energije Či. Kao rezultat toga dolazi do nadutosti u donjem delu stomaka, može se osetiti i bol i čovek oseća opšte neraspoloženje. To može otkoloniti ili vežbač samostalno, masiranjem ili akupunturoum. Ako dođe do zastoja u donjem delu stomaka, usled čega se on naduje i boli, može se srednjim prstom pritisnuti tačka čihaj ili "more energije" (koje se nalazi na jedan i

po cuna ispod centra pupka) ili tačka *guan-juan*, pet do sedam puta, a takođe se može masirati odozgo naniže u toku jednog do tri minuta, posle čega će neprijatan osećaj nestati. Možemo se ubosti iglom na pomenutim tačkama. Ta metoda dopušta istog momenta da budu uklonjena neprijatna osećanja, ili kako se kaže, "stavi i odmah ćeš videti senku". Osnovni recept ipak je dobar trening sa osnovnim vežbama "čiste misli, usređen um". Harmonija između sposobnosti čoveka da se koncentriše i upornost određuju uspeh vežbanja.

2. UNUTRAŠNJE VEŽBE

SEDEĆI STAVOVI

Sedenje sa ispravljenom kičmom

Seda se na taburet ili stolicu, noge su savijene u kolenima pod uglom od 90 stepeni, cela stopala su oslonjena na zemlju, ruke su prirodno opuštene na butine; telo je ispravljeno; oči su poluotvorene, pogled upravljen ka vrhu nosa; um se koncentriše na polje cinobera (sl. 1).



Slika 1.

U početku prakse vežba se izvodi po pola sata, a kasnije se vreme izvođenja postepeno povećava, do jedan čas.

STAV POLULOTOS

Sedne se prekrštenih nogu na prostirku uli niski taburet, leva noga se stavlja na desno koleno, centar stopala je uperen u desno, a vrh stopala - napred. Jamica spoljašnje strane na levom kolenu je tačno ispod desnog stopala. Dlanovi se postavljaju ispred pupka jedan preko drugog, desni odozgo, levi odozdo. Centri dlanova se okreću naviše. Palčevi ruku su podignuti, a ostali prsti su mirno opuštene jedan do drugog, kao da dotiču pečat bude Amitabe. Telo je ispravljeno, oči poluotvorene, pogled uperen ka vrhu nosa, usta su

zatvorena, jezik podignut ka nepcu, diše se kroz nos. (Sl. 2).



Slika2.

U početku prakse vreme trajanja vežbe je pola sata i postepeno se povećava do dva sata. Najpodesnije vreme za izvođenje je druga polovina prve straže (prvih petlova), kada utihnu svi zvuci.

STAV LOTOS

Seda se na prostirku ili širok drveni taburet. Obe noge su savijene u kolenima i ukrštene. Telo je ispravljeno. Pošto sedi prekrštenih nogu, vežbač prvo podiže desno stopalo i stavlja ga na levo koleno, sa unutrašnje strane gležnja. Tako se noge ukrštaju. Telo je ispravljeno, oči pritvorene, pogled uperen ka vrhu nosa, usta su zatvorena, jezik je podignut ka nepcu.

Krsta su opuštene. Ruke su postaljene sa unutrašnje strane osnove butina (slika 3).



Slika3.

Energija Či izlazi iz polja cinobera i stiže naviše do tačke *baj-huej* ili "vezivanje svega". Naniže energija se kreće leđima (odnosno, putevi se dele), prelazi naniže spoljašnjom stranom butina i ponovo se vezuje u polju cinobera. Ravnomerno stiže do tačke *kun-lun*, posle toga stiže do centra stopala (tačke *jung-čuan*) i posle se ponovo sakuplja u polju cinobera.

Posle dugotrajnih vežbi, može se promeniti položaj ruku i one se stavljaju jedna na drugu pred pupkom, slično dodiru pečata bude Amitabe.

STAV CVEĆE U VAZI ČA-HUA-ŠI

Seda se na prostirku ili taburet. Noge se ukrštaju. Vrhovi stopala su upereni napred. Telo je ispravljeno, ruke postavljene jedna na drugu ispod stomaka u nivou pupka, slično dodiru pečata bude Amitabe. (Sl. 4) Oči poluprivorene, pogled usmeren ka vrhu nosa. Usta su zatvorena, vrh jezika dodiruje nepce, diše se kroz nos.



Slika 4.

Uvek se vežba izvodi za oko pola sata. Najpogodnije vreme za njeno izvođenje je pet sati uveče (17 h) ili kasno noću, kada se smire svi šumovi i zvuci. Tu vežbu vrlo lako može izvesti većina ljudi.

STOJEĆI STAV

Stav tri kruga

Pod "tri kruga" se podrazumeva krug, stvoren od ruku, krug, stvoren od nogu, u krug, stvoren od bedrenih delova. Stopala su lagano okrenuta na unutra. Ruke se podižu naviše do nivoa ramena, prsti su ispravljani, centri dlanova (tačke *lao-gun*) su okrenuti jedan prema drugom, kao da drže loptu. Rastojanje između njih je približno jedan Či. (Slika 5.)



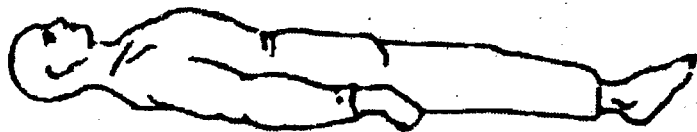
Slika 5.

Posle toga obe ruke istovremeno počinju ravnomerno da se spuštaju prema donjem delu stomaka.

Prsti obe ruke dodiruju svoje vrhove, centri dlanova su upereni na unutra. Telo se drži uspravljeno. Oči poluotvorene, pogled je uperen ka vrhu nosa. Um je skoncentrisan na polje cinobera.

LEŽEĆI STAVOVI**Stav ležeći na leđima**

Legne se na prostirku, noge su opružene, vrhovi prstiju su opušteni i otvoreni lagano u stranu. Ruke su prikupljene uz spoljašnju stranu butina sa dlanovima naniže, prsti su malo savijeni. Oči su poluotvorene. Pogled je usmeren ka vrhu nosa. Usta su zatvorena, jezik dodiruje nepce, diše se kroz nos (sl. 6).



Slika 6.

Stav ležeći na bok

Bolje je da se leži na desnom boku. Legne se na prostirku, butine su malo savijene napred i stvaraju tupi ugao sa gornjim delom tela. Desna butina dodiruje prostirku, a leva leži preko desne, izvučena malo napred i naviše. Ruke su postavljene ispred tela, desni

dlan je okrenut naviše, a levi naniže i dodiruje zemlju. Glava je malo navedena napred. Po svom obliku u taj stav podseća na bogomoljku. Oči su poluotvorene, pogled uperen ka vrhu nosa. Usta su zatvorena jezik dodiruje nepce, diše se kroz nos (sl. 7).



Slika 7.

Vežba je laka za izvođenje. U tom stavu lako se zaspri. Ako se izvodi po pola sata, vežba deluje blagotvorno na bolesti srca i nervnog sistema.

3. SPOLJAŠNJE VEŽBE

TAJNE BOKSA

Za vreme četvrte straže (četvrtih petlova) zglobove treba razgibati, da bi se izdvojila iz organizma iztrošena energija Či, devet puta se opuste i stegnu ekstremiteti. Izdisanje je slično orlu, koji se ustremio da ščepa noktima ribu, a udisanje liči na ogromnu pticu pen, koja rastvara krila da bi poletela. U času *dži* uporno i ozbiljno treba da se praktikuje vežba vetar ljulja vrbu, a posle dijamantska pesnica treba da se izvodi u času *haj*. Posle jela, dobro je više puta obnoviti vežbu "metalni palac", a zatim ivicom dlana trošiti drvenu lutku. Na prazan stomak treba trenirati vežbu "glavom (temenom) razbijam cigle" a posle podne udarcima laktom lomiti kamenje. Kada energija Či dostigne vrh kun-lun, preporučuje se da se uradi vežba "dijamantsko stopalo".

Kada je čovek gladan i umoran, treba da aktivira energiju Či, skačući ususret zidu. Vukući vrećice sa peskom i kamenjem, koje je vezao na nogama, čovek treba da prevali hiljadu lia, a kada energija Či izađe iz polja cinobera, slično udaru crnog vetra, obaraj na

zemlju drveće u šumi. Kada energija izađe iz polja cinobera i dostigne tačku *baj-huej*. Vetar se kreće naniže i zapinje tetivu svog luka. Onda se telo kao luk naginje napred i vežbač zadaje udarac nogom u stavu tigra. Zatim koncentriše energiju Či, vraćajući je ponovo u srce i usmeravajući je prema stopalima.

Energija Či prožima obe noge i čovek stoji, slično jahaču na konju, stabilan kao planina Tajšan-merdevine ka nebesima. Ako vežbač uspe da transformiše svoju energiju Či, u bici on će biti kao odapeta strela iz luka, koja neuhvatljivom snagom duha doleće do nerazjašnjene tajne brzinom vetra.

VEŽBA ZA EKSTREMITETE

Najpopularnije među vežbama za ekstremitete su vetar ljulja vrbu, dijamantska pesnica, ovladavanje srcem i umom i metalni palac.

Vetar ljulja vrbu

"Vetar ljulja vrbu" je početna vežba za ruke.

Treba zauzeti stabilan stav, slično jako pobijenom stubu u zemlji, ili sestu u stav sa ukrštenim nogama. Prvo se pokreće energija Či koncentracijom uma na polje cinobera i samo posle trenutka Či se diže do tačke *baj-huej*.

Zatim se energija Či ponovo vraća ka srcu, odakle se usmerava prema rukama, doseže tačku *vaj-guan*, ili "spoljašnju karaulu", tačka *vaj-guan* se nalazi sa druge strane ruke, na dva cuna iznad centra prevoja sklopa na zglobu ruke (vidi šemu nazad) i probija se do vrhova prstiju. U početku izvođenje vežbe oba lakta su malo savijena, zglob služi kao osovina. Prsti ruku su opruženi, rastojanje među njima je oko tri feŋa. Obe ruke istovremeno počinju da se kreću ulevo, naniže, zatim neizmjenično udesno i naviše, opisujući krugove. Opisujući krugove, istovremeno sa tim ruke ubrzavaju svoje kretanje i dostižu "brzinu komete", ne zaustavljajući se ni za trenutak (slika 8).

U početku ova vežba se izvodi u toku Slika 8.

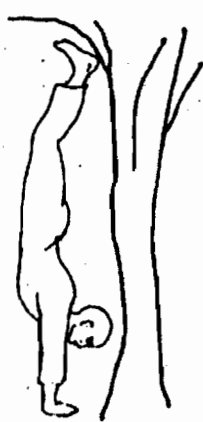


pola sata; postepeno, vreme izvođenja se produžava i do jedan sat. Najbolje je da se vežba izvodi posle podne, posle jela. Tokom vremena, zahvaljujući toj vežbi ruke postaju gipke i pokretne, tako da njihovi udarci postaju munjeviti kao let strele, a udarci dlanova - rušilački kao udar munje.

Dijamantska pesnica

Dijamantska pesnica je dosta teška vežba za treniranje ruku. Kada se izvodi, jedna pesnica se oslanja na zemlju, a noge se odvajaju od zemlje i lagano se dižu naviše tako, da glava gleda nadole. Ta vežba se još zove "Buda na ruci pod glavom". Vežba se izvodi na sledeći način : treba stati licem prema drvetu, stubu ili zidu, na rastojanju od tri čia. Predhodno jezik se diže prema nepcu, a energija Či se nalazi u polju cinobera. Zatim se obe ruke postavljaju dlanovima na zemlji, a noge se odvajaju od zemlje i podižu se vertikalno naviše, tako da se dotakne zid ili stub (drvo). U isto vreme energija Či organizma se spušta naniže u oba dlana (sl. 9). U tom položaju treba da stojite 5 minuta, posle čega se noge ravnomerno vraćaju u početni položaj.

Tu vežbu treba ponavljati mnogo puta. Najpodesnije vreme za njeno uvežbavanje je u svanuće, za vreme četvrte straže (četvrtih petlova)



Slika 9.



Slika 10.

U početku vežba se izvodi 5-10 puta. Posle mesec dana vežbanja, noge postaju lagane i pokretne i mogu bez naročitih napora da se podižu naviše. Kada se osvoji ta veština, vežbač će moći, odbacujući se od zida, da se zadrži samo na rukama, koje treba da izdrže teret celog tela. Vreme se postepeno uvećava od jednog do deset minuta. Posle toga, umesto na dlanove, treba stajati na pesnicama.

Posle mesec dana vežbanja čovek već može da drži na jednoj pesnici težinu celog tela. Tek onda se smatra da je vežba izvedena i zove se "dijamantska pesnica (sl. 10.).

Metalni prst

"Metalni prst" je vežba, kod koje se kažiprst jedne ruke opire na zemlju, a na njemu se održava celo telo. Ta vežba je usavršena forma vežbe "dijamantska pesnica".

Pošto čovek ovlada "dijamantskom pesnicom", započinje postepeno da poboljšava svoje pokrete.

Vežba se izvodi na sledeći način: izvorna energija celog organizma se skuplja u polje inoibera, a posle toga se usmerava prema desnoj ruci. Kažiprst se opinje, a ostala četiri prsta se zavijaju i snažno se stežu. Vrh palca se pritiska prema srednjem prstu. Posle toga, noge se podižu vertikalno naviše a glava se opušta naniže. Telo se naginje lagano unapred, noge se drže upravljene. (Sl. 11).



Slika 11.

Najbolje je tu vežbu izvoditi u svanuće, za vreme četvrte straže (četvrtih petlova). Ako se vežba strpljivo svakodnevno, deset godina će proći kao dan.

Ovladavanje srcem i umom ili sin-i-ba

Vežba "ovladavanje srcem i umom" dugo je bila jedna od velikih tajni spoljašnjih vežbi šaolinskih monaha i njena tehnika se obično nije otkrivala. Danas su se na unutrašnjem trgu dvorca hiljadu Buda sačuvala 48 udubljenja od nogu monaha koji su od davnina do današnjih dana ovde izvodili vežbu "ovladavanje srcem i umom". Ta vežba je namenjena butinama, rukama, stopalima i celom telu. To je osnovna vrsta treninga za spoljašnje vežbe u Šaolinu i njihov svojevrsni metod.

"Ovladavanje srcem i umom" izvodi se na sledeći način. Prvobitno čovek treba da stane uspravno i da pokrene energiju Či. Za vreme kretanja energije Či treba učiniti tri zatvaranja, t.j. energija Či treba da izađe iz polja cinobera a naniže da dođe do tačke *lao-gun*. Posle toga energija Či se širi u oba stopala, a glavna energija *džun-či* se izdiže naviše i doseže do temena. Ruke su lagano savijene u laktovima, prsti opruženi i rašireni. U tom položaju tri puta se izvodi vežba "vetar ljulja vrbu". Jezik dodiruje nepce, energija Či prolazi oko janskog brda tačke *jan-lin-cjuan*, spušta se naniže do tačke *kun lun*, otvorenim ustima se izdaje mucajući zvuk. Zatim se usta zatvaraju i teret se ponovo prebacuje na levu nogu, a desna ponovo naglo uzleće naviše. Vežba se ponavlja više od deset puta. Zatim se

izvodi unutrašnja vežba tri kruga, kojom se energija Či ponovo sakuplja u polju cinobera.

U početku se vežba izvodi po 36 puta na sat, ali se postepeno taj broj povećava na 99, 103. Najbolje je da se radi noću kada sve naokolo utihne. Treba je izvoditi bez prekida u toku cele godine. Da bi njeno delovanje bilo jače, na nogama se mogu obesiti vrećice sa peskom težine pola džina. Kada se postigne isto ostvarenje vežbe sa vrećicama i bez njih, znači da se ona izvodi pravilno.

Pesma, čiji je autor Lo Van, glasi ovako:

*U dvorcu hiljadu Buda bavim se borilačkim veštinama
I jarke zvezde gore u mojim rukama.
Slušam smeh monaha preko puta,
koji su ostvarili postepeno,
korak po korak, uspeh u vežbama.
Opijam se od višestrukih izdisanja.
Oslobađam se gvozdениh okova
I monah-ratnik može izleteti, igrajući.
Osećam kako vlaga teče čak do mojih peta,
zemlja guta kapi krvavog znoja.*

Heroji, koji su se proslavili kroz hiljade godina, su znali o teškoćama kod treniranja "ovladavanje srcem i umom".

Na osnovu tog pesničkog petostišja može se izvesti zaključak, da su u onim vremenima monasi hrama hiljadu Buda izvodili svoje vežbe Či guna, ne plašeći se teškoća kod treniranja, lišavajući se sna i zaboravljajući na hranu, provodeći noć uz svetlosti baklje. A znoj je tekla niz njihova leđa. Takva je slika samopregornog rada monaha koji su vežbali.

VEŽBE ZA POSTIZANJE LAKOĆE

Tajne boksa

Ta veština, usmerena ka postizanju lakoće pokreta vežba se u maloj sali i uspeh dolazi kao rezultat višegodišnjeg upornog rada. U pokretu se prati energija Či, uzima se kao nastavnik uma, a kada um počine da upravlja poljem cinobera, nastaje snaga tigra. Sa vezanim metalnim tegovima na nogama skačeš kroz peščani val, a oko zglobova ruku su ti omotane bronzani lanci sa katancima, koji sijaju kao zlatne

zvezde. Slično arbaletnoj streli, pobedničkim krikom skačeš visinu od četiri čia i bacaš svoje metalne okove koji lete kao perce koji nosi vetar.

Vežbe usmerene na postizanju lakoće u pokretima su teške. To su vežbe kao skok sa krova kuće, preletanje preko stena, skok preko jame i druge.

HILJADU DŽINA NA NOGAMA

Noge, koje izleću kao perce

Džen Džun je bio poznati majstor borilačkih veština u manastiru Šaolin za vreme dinastije Cin. On je postigao velike uspehe u vežbama, usmerenim na postizanju lakoće tela. U tajnama boksa, koje je on preneo De Čangu koji ih je zapisao svojim rukama, se kaže: "Ako svakog dana treniraš vežbu "hiljadu džina na nogama" i stalno se vraćaš vežbi "noge koje izleću kao perce", uspećeš. Treba da skačeš iznad jame pri svetlosti zvezda, da prelećeš iznad visokih stena. Da bi shvatio tajnu, skrivenu u tim vežbama, u toku deset

godina treba da hodaš sa vezanim metalnim predmetima na nogama”.

Učitelj Džen Džun je, kada je imao šest godina, došao u manastir Šaolin. Njegov nastavnik je postao poznati učitelj borilačkih veština - monah Čun Dži. Pete godine u eri upravljanja pod devizom “početak svetlih godina”, ili Guansjui, on je sa poštovanjem zamolilo starijeg monaha Dži Džina da postane njegov učitelj za vežbe za postizanje lakoće i počeo specijalno da trenira sa njim borilačke veštine *Vu-šu*. On je jako mnogo napredovao u Či gun vežbama za postizanje lakoće. Trenirao je po sledećoj metodi:

Nosio je gvozdene obruče. Ša osam godina, po preporuci svog učitelja, na obema nogama je nosio gvozdene obruče, teške po pola džina. Svakog dana je ustajao rano, za vreme četvrte straže i u Sali hiljadu Buda preskakao je po deset puta tragove nogu 48 monaha. A uveče kada je trebalo da radi u polju, on se mnogo zamarao i znoj je obilno tekla niz njegova leđa, ali on nije prekidao svoje vežbe. Kada je bio zdrav, trenirao je uporno, a iako se nije osećao dobro, opet je nastavljao; čak i kad je bio teško bolestan, poslednjim snagama i po nekoliko puta je izvodio svoje skokove.

I kada je spavao, i kada je radio u polju, nije skidao obruče sa nogu. Kada je imao dvadeset godina već je nosio na nogama obruče težine 20-30 džina i,

nezavisno od toga, išao ili se bavio borilačkim veštinama neobičnom lakoćom i spretnošću, krećući se brzo kao vetar. Kada bi skinuo svoje gvozdene obruče, bio je sposoban da uzleteli na krov ili da preleti stenu, da preskoči jamu.

U toku celog svog života pridržavao se upotrebe proste hrane i stalnih treninga. Druga tajna uspeha Džan Džuna je u praktikovanju vežbi za postizanje lakoće i one su se sadržale u životnoj metodici *jan-šena*. U toku celog svog života on je bio vegeterijanac i usavršavao je sebe u razvoju života *jan-šen*. Njegova osnovna hrana u toku dana nije prelazila jedan džin. On se nikada nije prejedao, nije preterivao u piću, izbegavao je upotrebu vina i mesa; nije pušio. Nije uznemiravao element vatre u jetri (odnosno, nije se ljutio, iako je bio razdražljiv), po čemu se iz fundamenta razlikovao od ostalih ljudi, sklonih da se naljute i da se posvađaju između sebe. Njegovo svakodnevno pravilo je bilo: “U svitanje prošetaj malo pod zvezdama, a posle jela obavezno napravi 100 koraka”. Svakog dana on je ustajao u tri sata ujutru, izlazio na severna vrata manastira i sitnim koracima odlazio na vrh planine Užufen, posle se vraćao nazad. To mu je odnosilo dva sata, a posle toga je odlazio u salu za treninge. Kasno uveče, pošto bi svi zaspali, dugo se šetao pod svetlošću zvezda i meseca. Izlazio je iz manastira na gornja vrata, penjao se preko planine do

male sale, a zatim preko skita (malog manastira) do Drugog patrijarha i vraćao se obratno nazad. Tako je živio Džan džun u toku nekoliko desetleća, sve do kraja života.

SKOK IZ PEŠČANE JAME

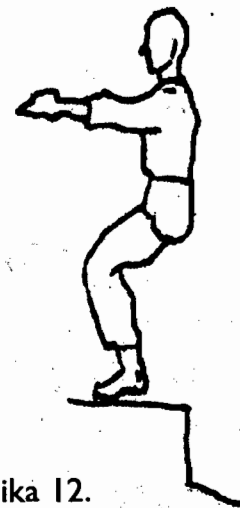
Uzlet uz pomoć motke

“Skok iz pešćane jame” je osnovna vežba usmerena na razvoj sposobnosti da se skače naviše.

Pešćana jama. Iskopa se jama dubine tri čia i pet cuna, a njeno dno se posipa debelim slojem peska i kamenja na taj način, da rastojanje između kamenja i dna bude oko 2,5 cuna. Vežbač može staviti na sebe metalne obruče ili da stavi na noge vrećice sa peskom. Zatim se spušta u jamu. Aktivirajući energiju Či, on iskače iz jame.

Metoda skokova. Pre skoka, u toku od 3-5 minuta, treba zagrejati kolena i butine. Posle toga vežbač treba da se okrene licem prema jugu, da se ispravi i da ostvari trostruko kretanje energije Či. Desnom nogom se iskorači za pola koraka napred,

zatim udiše, povlači se stomak, da bi energija Či mogla da se skoncentriše u polju cinobera. Ruke se savijaju u pesnice i drže se u nivou krsta. Prvo se podiže leva noga, zatim desna, energija Či izlazi i tog momenta treba napraviti skok. Vežbač prvo dodiruje zemlju jednom nogom, pošto je celo telo na površini, ruke se rašire i ispruže napred do nivoa grudi, dlanovi se ispravaljaju. Pogled je uperen napred (sl. 12). Posle izvenog vremena, obe noge istovremeno odbacuju telo od površine i čovek skače nazad na dno jame. Treba praviti po 15-29 skokova svakog dana rano ujutru, u prepodnevnom časovima i posle podne (dva sata posle jela). Ako u početku nije moguće iskočiti iz jame, na dnu treba postaviti još jedan sloj peska debljine pola čia.



Slika 12.

Kada se ovlada slobodnim iskakanjem iz jame, može se postepeno povećavati dubina. Kada se postigne besprekorno i lako iskakanje iz jame dubine 4,5 ili 5 čia, onda, pošto se skinu metalni obruči i džakovi s peskom, moći će lako da se skače i na krov.

Za vreme izvođenja ovih vežbi bolje je nositi metalne obruče, nego vrećice sa peskom.

Primedba. Preletanje s motkom predstavlja skok na veliko rastojanje, koji se izvodi uz pomoć bambusove motke, ova vežba za postizanje lakoće u šaolinskoj gimnastici Či guna se zove "preletanje preko jame brzinom zvuka", ali ta tradicija je zamrla za vreme dinastije Cin.

VEŽBE ZA ČVRSTINU

U tajnim zapisima o boksu manastira Šaolin se kaže, da u stara vremena svake večeri, pošto svi legnu da spavaju i postane tiho kao u gustoj tajanstvenoj šumi, monasi-ratnici manastirskog bratstva budili su svoj herojski duh i odlazili u sobu Fatan u dvorcu hiljadu Buda, da bi izvodili svoje vežbe. U dvorcu hiljadu Buda preko Minske kolone su bili okačeni džakovi sa peskom, a pored severnog zida postavljeni sudovi, puni kukuruznih zrna, peska i gvozdениh opiljaka. Ratnici-monasi pod rukovodstvom monaha-učitelja trenirali su jačinu prstiju udarajući u posude pune kukuruza, peska i metalnih opiljaka. Ostali su svom snagom udarali golim rukama po drvenim lutkama. Četiri monaha, koji su sedeli u stavu tigra, trenirali su

"ovladavanje srcem i umom" ¹¹³¹⁶ "sin-i-ba" ^{1/2} Šala za vežbe Fatan u to vreme predstavljala je prizor, u stanju da uplaši i uzbudi čak i najodvažnijeg junaka.

Monasi, koji su vladali borilačkim veštinama, držali su u levoj ruci ciglu, a desnom su zadavali udarce po njoj, čuo se prasak i cigla se raspadala na dve polovine. Neki su vežbom "gvozdена pesnica" sa lakoćom lomili parčiće kamena, stavljajući oko krsta gvozdene obruče kao užad i ličili su na osam mađioničara, koji prelaze preko mora, pošto je svako od njih bio ispunjen svešteničkim duhom. Svaki monah je trenirao uporno i mlazevi znoja su tekli njihovim leđima, neki su bili slomljenih prstiju, tekla je krv, ali su oni nastavljali da vežbaju i dalje odlučno usmereni ka cilju. Kao rezultat takvih neprekidnih vežbi u toku deset godina, monasi su mogli golim prstima da probuše rupu u zidu kao svrdlom. Dvadesetogodišnji ratnici su bili sposobni da razbiju ciglu golim rukama. Pesnice tridesetogodišnjaka nisu bile ništa manje slabije od metala i od njihovih udaraca kamenje je letelo na sve strane u malim parčićima. Četrdesetogodišnji ratnici su posedovali takvu snagu, da su mogli udarcem da slome gredu. Kada su navršili pedeset godina, ratnici su nastavljali svoje vežbe. Čak i kada su imali po 60, 70 i 80 godina, nastavljali su uporno da treniraju svakog dana. Zahvaljujući tome, oni ne samo što su jačali svoj organizam i odupirali se bolestima, već su do duboke

starosti ostajali zdravi i čili, odbacujući opasnost i produžavajući svoj život.

PROBIJANJE ZIDA PRSTIMA

Tajne boksa

Vežbač treba da se pobrine da trenira snagu kažiprsta, a da bi to učinio energija Či treba da izađe iz polja cinobera. U početku prstom treba udarati oljuštenu proso, a posle toga u pesak i sitni šljunak. Prst će se zacrveneti i naduti se, ali treba udarati 3 800 puta. Posle toga meso prsta će postati tvrdo kao žuljevi, i tek onda se prelazi na udaranje po gvozdanim opiljcima.

Posle zadavanja devet puta hiljadu udaraca, prst pukne i potiče krv, ali potom će žulj pokriti prst trostrukim slojem i onda muškarac može da računa da je postigao savšenstvo u borilačkim veštinama. Prilikom udarca u zid odmah će se stvoriti rupa, pošto se je krv prsta pretvorila u metal.

UDARANJE PRSTIMA U OLJUŠTENI PROSO

Pre nego što se počne sa vežbanjem, treba stati ispred suda sa proscm radi koncentracije, podići grudi i usmeriti energiju Či prema prstu. Zatim se iskorači korak napred levom nogom, sakuplja se energija Či u polju cinobera, stomak se uvlači. Zatim sledi udisaj i brzi izdisaj, posle čega se deset puta udara kažiprstom. Vežba se prekida pošto se oseti stres i bol. Ta se vežba radi svakog dana, ujutru i uveče, po 50 - 100 puta.

UDARANJE PRSTOM U PESAK

Posle rada sa proscm u roku od dva meseca, na površini kažiprsta treba da se pojavi prvi tanak sloj ogrubele kože i tek posle toga treba pristupiti vežbama sa peskom. Metodika je ista kao i malo pre i kao rezultat tih vežbi kažiprst otiče i oseća se i jak bol. Ako su povrede ozbiljnije, može se smanjiti intezitet vežbi. Ali ih ne treba prekidati potpuno. Posle četiri-pet dana na prstu će se stvoriti novi sloj kože i sve će biti normalno.

UDARANJE U METALNE OPILJKE

Metodika je ista kao kod prosa i peska. Međutim metalni opiljci su tvrdi i prst mnogo brže otekne, oseća se jak bol, koža se može raskinuti i poteći krv. Ako nema ozbiljnijih povreda, vežbe se ne prekidaju. U drevna vremena su govorili: "Ne bojte se što će te malo da usporite, plašite se ako prekinete". Ne treba, razume se, prekidati vežbe po sredini, zbog toga što su iskrsele poteškoće. Treba trenirati dok se po površini prstiju ne stvore tvrdi žuljevi. Ta se vežba izvodi po 30-50 puta svakog dana.

PROBIJANJE ZIDA PRSTIMA

Pošto se prsti treniraju metalnim opiljcima duže od godinu dana, oni će više puta biti u ranama koje će mnogo puta zarastati, i ponovo nastajati. Kao rezultat toga prsti će ogrubeti, postaće jaki i kad zatreba energija Či će mnogo brže dospeti u prste, koji liče na metalne šipove. Sada samo treba trenirati udarce prstima u zid. Ne treba zadavati više od stotinu udarca na dan, i kao rezultat upornih treninga, zahvaljujući

doslednosti, vežbač će moći da udari u zid kažiprstom tako, da će ostati rupa.

Metodika vežbanja je sledeća:

Stane se licem prema zidu na rastojanje od dva čia i tri cuna od njega. Telo je pravo. Levom nogom se iskorači napred jedan čia i tri cuna. Posle toga srednjim prstom desne ruke se ispisuje duga ispred grudi i tri puta se pokreće energija Či. U tom trenutku izvorno disanje celog organizma treba usmeriti sa polja cinobera ka desnoj ruci. Snažnim zamahom ruka se izbacuje u pravcu zida i spiralnim kretanjem se zadaje udarac. Kod prvog pokušaja popucaće površinski sloj zida. Kod drugog i sledećeg treninga, zadaje se po 30-50 udaraca. Sledeći trening je dublji, udarac se zadaje sve brže i postepeno njihov broj se povećava do 50-130 puta na treningu. Za vreme treninga vrh prsta se može povrediti i da poteče krv. Treninzi se mogu privremeno prekinuti da bi se sačekalo dok rana zazdravi. Posle toga treninzi se obnavljaju i nastavljaju dotle, dok od jednog udarca ne ostane rupa u zidu dubine dva cuna. Tek onda se računa da je vežba završena.

Pošto se vežba savlada, trebalo bi, kao i ranije, za vreme jednog treninga zadavati više od stotinu udaraca u zid.

LOMLJENJE CIGLE DLANOM

Tajne boksa

Metod lomljenja cigle dlanom je jedna od sedamdeset i dve veštine. Za vreme četvrte straže zadaju se udarci po džaku sa pirinčem, a uveče, pod svetlošću zvezda - udara se u dasku. Pre podne se zadaju udarci u sto, a po podne - u zid. Koža se iskida i teče krv, ali i preko zime i preko leta - treninzi se nastavljaju. Muški se udara po drvenim lutkama i lome njihove drvene glave. Kao rezultat treniranja u toku stotinu dana, dlanom se može polomiti cigla.

Sposobnost da se golom rukom razbija-cigla je jedna od 72 šaolinske veštine.

Vežbe se podele prema vremenu u četvrtu stražu, kasno uveče, u podne i posle podne. Treninzi se izvode, takođe, i u vreme šetnje. Čas Y - je dvanaest sati posle podne. Četvrta straža - to je vreme svitanja.

U to vreme treba zadavati udarce u džakove s pirinčem. Kada se pojave zvezde, znači ponoć je, i onda treba trenirati udarce po drvenom kauču za spavanje. Podne je 12 sati i u to vreme treba udarati po stolu. Posle podne, kada si usamljen u sobi, udaraj po sva četiri zida. Izvođenje tih vežbi je teško, zahteva uporna i stalna treniranja i mnogo vremena. U počeku vežbač lako zadobija rane i povrede. Ali on ne treba da pada u malodušnost i da očajava, već da nastavi sa vežbanjem. Svaki korak je pet čia, tako da 50 džina čini stotinu koraka. Šetnja se obavlja u galeriji gde su drvene lutke, tako da i za vreme šetnje, monasi su zadavali jake, jarosne udarce po njihovim glavama. Oni zamišljaju da su lutke njihovi protivnici i to im pomaže da mobiliju svoju energiju. Taj metod je efikasan kod treniranja, javlja se sposobnost da se, bez naročitih poteškoća, lomi cigla golom rukom.

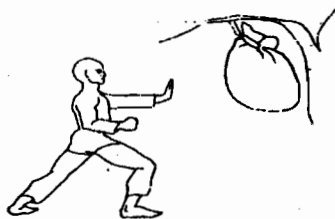
VEŽBANJE U SOBI

U sobi se mogu trenirati udarci po mestu na kome se spava (drvenom kauču), po zidovima, po pervazima vrata, po površini stola. Tri puta na dan - rano ujutru, posle jela u uveče, pre spavanja, treba zadavati jake udarce po tvrdim predmetima, udarna

površina dlana je tačka *hou-si* ili "zadnji potok". Uvek treba zadavati 30-50 udaraca. Treninzi traju 130 dana.

VEŽBE NA OTVORENOM PROSTORU

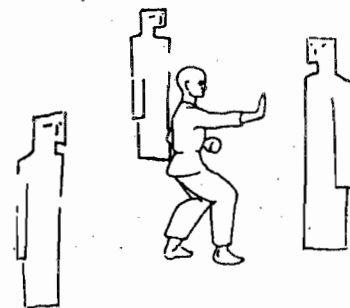
Zadaju se udarci po vrećama sa peskom. Od belog lanenog platna se sašije džak, koji može da sakupi 50 džina peska. On se okači na stablo ili na drvo u nivou srca vežbača, gde se nalazi tačka *džun-cjue* ili "ogromni prag" (nalazi se na centralnoj liniji stomaka, na 6 cuna iznad pupka). Svakog dana, u svanuće, ili kasno u toku noći, vežbač treba da stane ispred džaka, na rastojanju od jednog čia. Stoji se u stavu savijenih nogu. Prvo desna ruka zadaje do 50 udaraca po džaku sa peskom, zatim leva. Tako, smenjajući se leva i desna ruka, trenira se u toku 139 dana (sl. 13).



Slika 13.

UDARCI PO DRVENOJ LUTKI

Od stabla finikovog drveta ili furme prave se lutke, od tri do pet komada, koje odgovaraju visini vežbača. Tri lutke se postavljaju u vidu trougla, pri čemu je rastojanje između njih 5 čia. Vežbač stane po sredini licem prema drvenoj lutki. Okreće se i zadaje udarac levom i desnom rukom. Posle toga menja položaj i zadaje udarce po sledećoj lutki, okrećući se u krug. Tri kruga predstavljaju jedan završen ciklus vežbe. Uvek treba izvoditi po 5-15 ciklusa (sl. 14)



Slika 14.

Pet drvenih lutki se poreda po šemi cveta *mejhua*. Vežbač stane u centar i zadaje naizmenične udarce (rastojanje između drvenih lutki je 1, 3 čia).

Tri opisane metode su osnov treniranja kod lomljenja cigli dlanom. Treba trenirati postepeno i naizmenično, uporno usavršavati tehniku i treninzi treba da se nastave skoro godinu dana. Posle toga se

prelazi na sledeću fazu. Uzima se jedna cigla u levu ruku. (Sl. 15) Zauzima se stav povijenih nogu i kada se pokrene energija Či i njome ispune obe ruke, istovremeno se zadaje



Slika 15.

udarac po cigli. Pošto vežbač počne da lomi cigle golim rukama, treba da prođe više od stotinu dana i onda se smatra, da je vežba izvedena. Prvobitno treba uvežbavati lomljenje jedne cigle, posle toga dve i postepeno povećavati broj cigli.

LOMLJENJE KAMENA PESNICOM

Sa jako stegnutim pesnicama počinje treniranje udaraca u Zapadnoj rascvetaloj planini Si-hua-šan. U početku se treniraju udarci po dasci tako da pesnice postaju jače i čvrste kao gvožđe. Zadaju se udarci po cigli i pesnicom probija zid od kamena. Snaga udarca pesnicom zavisi od snage energije Či. Posle udarca kamen prsne na četiri dela. Trenirajući uporno u roku od 30 godina, vežbač sa lakoćom može izvoditi ovu vežbu.

Razbijanje kamena pesnicom je jedna od najtežih vežbi kod postizanja čvrstine u šaolinskom sistemu. Za izvođenje te vežbe čovek treba da ima izuzetnu volju, u toku nekoliko decenija treba savladati ogromne poteškoće i ne gubiti upornost. Samo tada će moći da se izvede ta vežba.

Svakog dana, rano ujutru i pre spavanja, treba zadavati udarce pesnicom po unutrašnjem zidu ili dasci. Svakog dana se izvode tri kompleksa, pri čemu jedan kompleks uključuje 50-100 udaraca. I tek posle 3-5 meseca će moći da se zabeleže neki rezultati treniranja. Kada se preko dana izvedu 100 udaraca i ne oseti bol, može se preći na lomljenje cigli. Za jedan dan treba uraditi 3-4 kompleksa, svaki od po 50 udaraca. Posle treninga u roku od 3 do 5 meseci, kada vežbač već može da slomi ciglu udarcem, treba da pređe na razbijanje kamenja. Ta je vežba najteža. Ona zahteva teške treninge u roku od 10, 20, 30 i više godina, da bi kamen mogao da se slomi na više delova. Tek onda se smatra da je vežba izvedena.

VEŽBANJE ZA RAZBIJANJE KAMENJA GLAVOM

Danas malo ljudi vežba ovu vežbu. Ona se izvodi na sledeći način. Stane se u poziciju tri kruga i pet puta se pokrene energija Či. Kao posledica toga, energija Či napušta polje cinobera i usmerava se u tačku *baj-huej*. Posle toga vežbač počinje da zadaje sebi udarce pesnicom po temenu ili lobanji, pri čemu ti udarci postaju sve jači.

Udarci glavom se zadaju zidu, a takođe, može se lomiti i daska.

Ta se vežba najbolje izvodi popodne. Kada se trenira, jezik dodiruje nepce, usta su zatvorena, disanje se odvija kroz nos, energija Či prolazi kroz teme glave i kada energija Či izlazi, izdaje oštar zvuk. Energija Či ne treba da se ispušta.

4. IZUČAVANJE PRINCIPA

PRAVILNO SHVATANJE TERMINA "DISANJE ČI"

U ljudskom telu ima pet organa džan i šest organa fu, a na spoljašnjem nivou njima odgovara pet funkcija, dve gornjih i dve donjih ekstremiteta. Pet organa džan su: srce, jetra, slezina, pluća i bubrezi. Šest organa Fu su: žučna kesa, želudac, debelo crevo, trostruki grejač, bešika i tanko crevo. Tih pet funkcija su: oči - predstavljaju spoljašnji otvor jetre, uši - bubrega, nos - pluća, usta i jezik - srca. Gornji i donji ekstremiteti se sjedinjuju preko tetiva, koji počinju od nokata, koncentrišu se u laktovima i kolenima i sjedinjuju na licu i u glavi. Uzajamno delovanje između njihovih pokreta i energije stvara energiju Či. Evo zašto, da bi se trenirale tetive, treba trenirati energiju Či. Energija Či se kreće izvan kanala- arterija- vene, a krv se kreće kanalima arterije- vene" (taj se pojam označava hijeroglifom maj, čije značenje takođe uključuje i puls i pulsnu dijagnostiku). Krv se može porediti sa vodom, a svi kanali - rekama na zemlji. Krvotok i ciklično kretanje energije Či počinju od srca. Za jedan dan u toku 24 časa krv i energija završavaju

jedan ciklus kretanja po 12 kanala-meridijana *džin-lo*. Ako se kretanje prekine samo za trenutak, odmah dolazi do priliva krvi i svi kanali počinju da vibriraju). Jetra upravlja tetivama i puni se krvlju, zatim krv u sistemu organa *džan-fu* i kanalima-meridijanima *džin-lo* kreće naviše - to je kretanje sa početnom tačkom jetrom. Eto zbog čega za vreme vežbi borilačkih veština treba paziti mnogo na jetru.

RAZVOJ I TRENIRANJE ENERGIJE ČI

Razvoj energije Či

To je nedeljivo od prirode *sin*, a treniranje energije Či je nedeljivo od sudbine - predodređenosti *min*. Ako čovek ima želju da razvije energiju Či i da koriguje svoju sudbinu, srce i um treba da budu mirni i nepokretni. Srcu odgovara vatra - gospodar *džin-ho*, a kretanju odgovara vatra - obraz *šjan-ho*. Kada između njih postoji ravnoteža, energija Či i misli isto se uravnotežuju. Kada nema misli, duh se pročišćava. A kada je duh čist, srce i um su u stabilnoj mirnoći i ravnoteži. Stihovi glase ovako:

*"Kada se misao kreće, ona se rađa od vatre.
Kada deset hiljada darma umiri,
javlja se pravo stanje džena.
Kada se energija Či neprekidno šalje
prema zglobovima, u organima će biti dovoljno semena -
čing, a duh šen će ojačati kosti".*

TRENIRANJE ENERGIJE ČI

Iako treniranje i razvoj energije Či imaju jedan te isti izvor, one se razlikuju između sebe po praznini i punoći, pokretanju i mirovanju, po telesnim ovaploćenju i njegovom odsustvu. Osnova za razvoj energije Či je učenje o putu, a njegovi osnovni postulati su opšte razumevanje. Na osnovu učenja o treniranju energije Či zavisi efikasnost kretanja i uspeh se postiže odbacivanjem starog i dobijanjem novog. Osnovni postulati tog učenja su uzajmno delovaje između čvrstine i popustljivosti, koji vode do izuzetnog uspeha kod vežbanja. Tajna treniranja energije Či se sastoji u ritmičkom smenjivanju čvrstoće i popustljivosti. Vežbač treba da bude čas čvrst (žilav), a čas popustljiv (opušten), uravnotežavajući čvrstinu i opuštenost. Kod susreta sa prazninom je neophodna opuštenost. Kod susreta sa punoćom - čvrstina. Opuštenost znači -

odstupanje, čvrstina - napredovanje. Kada je čvrsto sleva, opušteno je sa desna. Ako je pak "opušteno" sa leva, a "čvrsto" je sa desna. Tako se čvrstina i opuštenost uravnotežuju. Na isti način uzajamno deluju na sebe praznina i punoća.

Lao Ce smatra, da se "viši stepen" postiže kao rezultat razvoja i treniranja energije Či. Legendarni imperator Huan-Ti kaže, da se radost zbog vernosti putu sastoji u treniranju duha - šen i transformaciji energije Či.

Darma (t. j. , Bodidarma) bazira čansku školu na meditacijama i prenosi tradiciju za "pročišćavanje koštane srži" i metode "rada sa tetivama". Kroz sva vremena, od drevnosti do danas, mudraci i naučnici, poštteni i pravični, vežbali su tehnike za razvoj i treniranje energije Či.

Osnov za efikasnost učenja o treningu energije Či u šaolinskom pravcu je kretanje i delovanje, a osnov za postizanje te efikasnosti je zadobijanje vrlina i izbjavljenje od nedostataka. Najbitnije je da se trenira stalno. Da bi se ostvario uspeh vežbač treba "oslušnuti" kretanje svoje energije Či. Kretanje napred odgovara cirkulaciji energije Či u organizmu, koja se stvara hranom. Kretanje nazad odgovara cirkulaciji naviše i naniže energije Či u bubrežima. Ako se čovek pridržava prakse odbacivanja nedostataka na

pređašnjem nebu preko vrlina sledećeg neba, on će uspeti da uspostavi pravilnu cirkulaciju celog nebeskog životnog ciklusa. Kada počne treniranje treba udisati čistu energiju Či i ona treba da dođe direktno u more energije Či-haj. Iz mora energije Či-haj ona prodire u repnu kost, cirkuliše u oblasti krsta, zatim se kreće naviše srednjim zadnjim upravljačkim kanalom *du-maj* i stiže do tačke *ni-van* (baj - huej u kineskoj akupunkturi ili tačka stotinu susreta) i ponovo se vraća u oblast nosa. Posledica toga je ta, što jezik dolazi u kontakt sa energijom Či u bubrežima i usmerava je naniže, popunjava donji deo stomaka i postepeno se puni (kondenzuje) u polju cinobera. To predstavlja nebeski ciklus (kod Mantak Čia "mikrokosmička orbita").

POKRETANJE ENERGIJE ČI I NJENO KORIŠĆENJE

Energija Či ustvari je drugi naziv za udisaj i izdisaj, a pod pokretanjem energije Či i njenim korišćenjem se podrazumeva i kontrola nad udisanjem i izdisanjem. Taoisti ga nazivaju "upravljanjem pokretima udaljavanja i dobijanja" (*dao-in-tun*); budisti ga zovu "treniranje energije Či i postizanje u pokretu" (*ljan-či-sin gun*); konfučijanci ga zovu "razvijanjem

bezgranične energije Či" (*jan hao-žan dži-ci*). U primeni energije Či postoje raznolikosti: upijanje energije Či ustima i upijanje nosem koji se u "tajnama boksa" nazivaju element vatre kulture i element vatre vojnog dela. Upijanje nosem odgovara kulturi, a upijanje ustima - kulturi vojnog dela. U Šaolinu se smatra da treba dati prednost upijanju energije Či nosem.

KONKRETNA METODIKA TRENIRANJA

Vežba se svakodnevno. U svanuće se staje licem prema izlazećem sunca. Oči su poluzatvorene, um je skoncentrisan na polje cinobera. Udiše se kroz nos. Energija Či se pokreće naniže do centra stopala (tačka *jung čuan*). Ta vežba je korisna za opšte stanje organizma, poboljšava cirkulaciju energije Či u rukama, poboljšava kretanje nogu, gipkost tela, kretanje naviše i naniže. Ako se ta vežba izvodi pravilno, "pročišćavaju se tri veze *san-dže*, jačaju gornji i donji ekstremiteti, uravnotežuju se delatnosti pet elemenata, telo postaje energično, a delatnost ruku i nogu je koordinisana. Kod vežbanja treba da se ima u vidu stanje očiju, da se kontroliše pravac kretanja ruku, da se posmatra stepen udaljenosti, da se uzme u obzir i telesna konstitucija.

Ako se energija kreće prema vežbaču, on se kreće zajedno s njom, ako odstupa, on je prati. Povezuju se u jednu celinu - udisaj i izdisaj s ciljem da se postigne jedno opšte kretanje. Treba veoma pažljivo i polako pokreteti energiju Či, a kada se koristi energija Či, treba dati prednost brzini. Ako vežbač vrši kretanje, bolje da se to čini kod izdisanja: ako, pak, prihvata kretanje, onda je bolje da to bude momenat udisanja (ulaska). Telo treba da bude jako pokretljivo, a ruke brze tako da, kada zadaju udarac pesnicom, niko ne treba da vidi to kretanje. Postizanje "munjevite brzine" kretanja je prava viša tajna čija se suština zaključuje u jedinstvenom udisaju i izdisaju.

Prva stihotvorna tajna

*"Kada su nebo i zemlja mirni i čisti,
neka dođe energija Či.
Da bi se sačuvalo prvobitno seme juan čing,
treba sresti izlazak sunca.
Svakog jutra udiši energiju Či
i koncentriši je u polje cinobera,
onda u toku više dana radovaćeš se dobrom
zdravlju".*

Druga stihotvorna tajna

**“Energija Či izlazi iz polja cinobera
kada ruke dodirnu mesec.**

**Energija Či se upravlja naviše kroz ruku
i puni celo telo.**

Kada stigne do usta,

ruke menjaju svoj položaj

i otvaraju se zajedno sa kretanjem energije Či.

Energija Či se vraća,

ruke se ponovo savijaju,

a ti stojiš kao i pre”.

ENERGIJA ČI I SNAGA LI

Energija Či cirkuliše sistemom kanala i meridijana *džin-lo*, u tetivama i kanalima *maj* (t. j. Osam čudesnih meridijana). Izvor snage Li su: krv, mišići, koža i kosti. Kada je protivnik jak, njegov oblik, koža i kosti izražavaju spoljašnju snagu, a unutrašnja snaga je zatvorena u tetivama i kanalima. Energija Či i krv deluju kao unutrašnja snaga, a krv i energija Či deluju kao spoljašnja snaga. I samo u slučaju da čovek razume

nisao pojma “energija Či i krv”, on će upoznati izvor energije Či i snagu Li i prirodno će moći da azlikuje timarnu snagu i kretanje energije Či. Sve to se može kazati jednom rečenicom: “Prvobitno se pokreće energija Či, odatle proističe delovanje snage Li i kada se polje cinobera popuni, čovek ima dovoljno energije Či i snage (Li). Upravo takav je stalni nepromenljivi princip”.

PREDELI KRVI I ENERGIJE ČI

Levi deo ljudskog organizma odgovara krvi, a desni - energiji Či. Predeo krvi je Jin a predeo energije Jang. Krv se kreće sporo, a energija Či - brzo. Zato se prvo pokreće leva polovina, a zatim desna, t. j., prvo pokreće deo, koji odgovara krvi u kanalima energije Či, pošto po vremenu i po brzini ona odgovara predelu energije Či. Na taj način se kontroliše ravnoteža između supstanci Jin i Jang, ovaploćen u krvi i energiji

Nastavnik Ci Jue - Sju Jue Čang (Meditacija senjeg Meseca) kaže : “Vežbaj da bi mogle sve kosti i slobodi u tvom organizmu da dobiju pokretnost i snagu, da bi mogli tigar i zmaj (odnosno krv i energija Či) u tvom telu slobodno da se kreću, gde god požele.

Ovladaj snagom svoga srca i potčini noge i onda će tvoj udarac jednog tvog prsta biti jači od udara groma, jači od hiljade ljudi”

NAČIN ZA SHVATANJE NEOPHODNOSTI ZADRŽAVANJA ENERGIJE ČI

Energija Či predstavlja rezultat udisanja i izdisanja. Pod “zadržavanjem se podrazumeva zadržavanje i gomilanje unutrašnjih rezervi u organizmu. “Shvatanje” je razumevanje prirode energije Či, tako da ona ne narušava svoju doslednost i da ne preokreće sve u organizmu naglavačke. “Put” - to je put kretanja jednog udisaja i jednog izdisaja, koji treba pratiti. “Put” je potčinjen određenoj metodici, kontrolisanju i opuštanju organizama, stabilnost hoda, kretanje ruku, kretanje napred i nazad, kretanje naviše i naniže - sve to je prožeto jedinstvenim procesom energije Či. Ako vežbač odluči, da izvrši određeno kretanje, treba da zadrži udisaj. Ako se uzvraća na udarac, onda treba izdisati. Upravo trenutak primanja udarca određuje pobedu ili poraz i ni u kom slučaju ne treba dopuštati zabunu u kretanjima. Zato su svi, koji su od davnina do naših dana vežbali majstorstvo boksovanja, trebali, pre svega, da ovladaju izvorima

energije Či u ljudskom organizmu i tek posle toga da pristupe usvajanju principa treniranje energije Či, vršenje kretanja (*ljan-ci-sin-gun*) i zadržavanju energije Či. Samo na taj način organizam se stvarno može usavršavati.

METODIKA UDISANJA I IZDISANJA U VEZI SA KRETANJEM I MIROVANJEM

U drevnom traktatu o tajnoj tradiciji u savladavanju tajni boksa se kaže : Udisaj i izdisaj - to je energija Či, a kretanje i mirovanje - to je srce. Jednom kretanju srca odgovara jedan udisaj. U tom slučaju se ne primenjuje snaga, već se stav karakteriše kao praznina. Kada se za vreme kretanja srca izdiše ulažu se određeni naponi, a stav se karakteriše kao punoća. Osnova mirovanja je koncentrisanje, a osnova kretanja je duh- suština *džin-šen*. Udisanje će biti naporno i oštro, izdisanje - ravnomerno. Srce je prvobitni rukovodilac (vojskovođa), energija Či - je kretanje napred, a oči - zastave. Ako viđenje nije skoncentrisano, pogled je zamagljen, vežbač ne dobija jasna uputstva i kao rezultat tog kretanja i mirovanje gube svoju pravilnu neizmeničnost, remeti se ravnomerno smenjivanje udisaja i izdisaja. Krajnji

rezultat svega toga će biti izgubljena bitka. Da bi se ovladalo određenom tehnikom, treba pre svega pravilno odrediti položaj očiju i ako se ne remeti jasnoća vida, znači energija Či nadolazi ka očima. Volju dži treba usmeriti ka očima, da bi došla posle nje energija Či. Jedno kretanje srca i ceo organizam se pokorava naređenju, osvežava duh *džin-šen*, podiže se talas borbenog dostojanstva. U tome se jedino sastoji pravilno tumačenje kretanja i mirovanja. Celo kretanje tela, kretanje nogu, uvrtnja ruku, treba da bude brzo, i lako, a ta brzina i lakoća se postižu treniranjem energije Či. Brzo, oštro kretanje i energija Či se usmerava celom svojom brzinom. Sada je već sve normalno. Ako bude potrebno da se vežbač, bori, sigurno će izvijevati pobedu!

Štihotvorna tajna

"Izdisanje i udisanje zovu se "energijom Či".

Kretanje i mirovanje usmeravaju misli ka srcu.

Srce radi, udahnulo je energiju Či, ali nema snagu.

A čim nema snage u stavu, znači i snaga je nedovoljna.

Srce nastavlja da radi,

izvršen je izdisaj i snaga je već tu,

a čim ima snage, znači tvoja pozicija je "puna".

Srce je predvodnik ljudskog organizma,

a energija Či je ono što se kreće ispred svega.

Oči su zastave i zastavice

*i ako su u neredu i zamagljene, gube se orijentiri,
čovjek ne razume suštinu stava protivnika
i ne može odrediti ciklus kretanja i mirovanja.*

*Ako u neizmeničnom smenjivanju udisanja i izdisanja
zavlada haos, preći poraz u okršaju.*

*Zbog toga treba posvetiti veću pažnju položaju očiju, koji
zauzimaju važno mesto u sistemu vežbi borilačkih veština.*

*Treba razvijati njihovu sposobnost
da vide položaj i stav protivnika,
jer volja prati pokrete očiju.*

*Kretanje srca pokreće stotinu zglobova u organizmu,
a stvarna snaga čoveka proističe iz pluća.*

*Organizam čoveka je ispunjen energijom tigra
i u jednom poštenom okršaju može
"razljuljati i more i planinu".*

Samo kontrola nad doslednošću udisanja i izdisanja, nad kretanjem i mirovanjem je obavezna. Energiju Či treba primiti unutra i skoncentrisati je u jednu tačku. Svako kretanje organizma je prožeto jedinom energijom Či, kao rezultat toga i noge i ruke postaju brze i snažne kao kod majmuna. Onda se čovek kreće brzinom munje, koja sine na nebeskom svodu. I eto ga, prolazi radosnim licem - on pobednik u svim okršajima.

METODIKA UDISANJA I IZDISANJA KOD ČI GUNA

U disajnoj gimnastici Či gun postoji šest raznolikosti disanja, koje u suštini predstavljaju šest etapa sve dubljeg ovladavanja Či gunom. To je sledećih šest metoda:

1. *Prirodno disanje,*
2. *Cirkulacija Jina i Janga (mali nebeski ciklus, t.j. , mala mikroorbita).*
3. *Cirkulacija Jina i Janga (veliki nebeski ciklus t.j. velika mikroorbita),*
4. *Kontrola nad periodnošću disanja si-tjao.*
5. *Disanje kroz grlo hou-tou-hu-si.*
6. *Unutrašnje disanje.*

Prva etapa predstavlja prirodno disanje. Kod udisanja kroz nos, usne su malo otvorene. Vrh jezika je prilepljen uz zube i donju vilicu. Trbušna duplja se širi. Kod izdisanja usta su potpuno zatvorena, jezik se spusta prema donjem nepcu, a stomak se sakuplja. To disanje treba da se trenira svakog dana u toku pola sata. Ali u početku treba početi sa 3 do 5 minuta, zatim vreme postepeno povećavati na deset minuta, a zatim na pola sata.

Sve ostale etape zahtevaju takođe vežbanje od po pola sata. Posle 30 dana vežbanja prve etape, čovek otkriva prve rezultate - postaje jači, čiliji psihički i pluća pojačavaju svoju snagu.

Druga etapa se naziva cirkulacijom Jina i Janga, ili mali nebeski ciklus. Zbog čega se tako zove? Prema teoriji Či guna prednji deo ljudskog organizma je *Jin*, a zadnji deo - *Jang*, kada kažemo, da cirkulacija *Jina* i *Janga* obuhvata jedan mali nebeski ciklus. To označava, da energija Či može da se širi, da cirkuliše u gornjem delu tela, i ne dostiže donje delove organizma. Cirkulacija *Jina* i *Janga* preko malog nebeskog ciklusa takođe se naziva udisaj - izdisaj obrnutog tipa, pošto u tom slučaju širenje i sakupljanje su suprotne prvoj etapi prirodnog disanja, kod koga se, za vreme udisanja, stomak širi. Uprkos tome što se disanje vrši kroz nos, um upravlja, neposredno, cirkulacijom energije Či i usmerava je prema gornjem delu tela, t. j. , u datom slučaju um upravlja samom energijom Či. Kod izdisanja um treba da usmerava disanje od temena glave preko grudnog koša prema oblasti polja cinobera. Kod udisanja treba misliti kako energija Či izlazi iz polja cinobera, polazi naviše i preko repne kosti kičmenim stubom, stiže od mozga. Kod udisanja je neophodno stezati anus. Ako vežbač zauzme borbeni stav kod udisanja, treba stezati prste nogu, kao da se želi "uhvatiti" zemlja, pošto to potpomaže kretanje enegije

Či. Vreme za treniranje ovih vežbi je 90 dana. Kao rezultat toga vežbač može izlečiti oboljenja pluća, creva, srca, gušenje i dr. To disanje može smanjiti i krvni pritisak.

Treća etapa se naziva cirkulacijom jina i janga po velikom ciklusu.

Ona se zove tako, jer se disanje širi u donjem delu tela. U vezi s tim, pošto je vežbač već savladao dve prethodne etape i naučio da diše duboko i puno, cirkulacija energije Či na toj etapi se može proširiti po celom organizmu. Udiše se kroz nos, a izdiše na usta. Kod izdisanja trbušna duplja se širi, a vežbač treba sebi da predstavi da se energija Či spušta od temena kroz grudni koš i polje cinobera do centra stopala, gde se raspoložena tačka *Jung-čuan* ili žuboreći izvor. Kod udisanja treba da se misli, da se energija Či, preko tačke *Jung-čuan*, kreće naviše do repne kosti, kičmenim stubom i vratom i ulazi u mozak. Kod udisanja anus treba stezati. Ako je vežbač zauzeo borbeni stav, prste nogu treba stegnuti. Treba trenirati u toku 180 dana. Efekat je isti, kao i kod druge etape. Taj tip disanja jača u celini nervni sistem.

Četvrta etapa se naziva kontrola nad periodnošću disanja (sitjao) ili prirodno disanje (slično nazivu prve etape), jer se i ojde, isto kao i kod prve etape, pravi neizmenično širenje i skupljanje trbušne

duplje. Udisaj i izdisaj međutim, na toj etapi su mnogo dublji i duži, nego kod prve etape. Onda i zbog čega na četvrtoj etapi treba da se bavimo prirodnim disanjem? Da bi smo obezbedili ravnomeran razvoj unutrašnjih organa, da ne bi došlo do povreda zbog jednostranog razvoja. Ako čovek nepažljivo koristi kamu ili oštar nož, lako se može poseći. Četvrta etapa traje 60 dana. Efekat je isti, kao i kod obe prethodne etape. Taj tip disanja obezbeđuje ravnomeran razvoj unutrašnjih organa i na taj način vrši lečenje kod oboljenja organa za varenje i disanja.

Peta etapa se zove disanje kroz grlo ili ubrzano duboko disanje. Zbog čega se naziva tako? Zbog toga što se grlo mora maksimalno raširiti, pošto rašireno grlo dozvoljava jače i dublje udisaj i izdisaj. Zašto se reči pevača ne čuju dobro? Zbog toga što im je grlo potpuno otvoreno. Širenje i skupljanje trbušne duplje za vreme udisaja i izdisaja na toj etapi se vrši na isti način, kao i u toku druge i treće etape. Osim toga, energija Či treba da se kreće kroz ceo organizam. Vreme za vežbanje u toj etapi je 90 dana. Ove vežbe jačaju unutrašnje organe.

Šesta etapa se naziva unutrašnje disanje. Udiše se kroz nos. Kod udisanja stomak se sakuplja, a za vreme izdisanja se širi. Zašto se to disanje zove unutrašnjim? Zbog toga što se za vreme disanja ne čuje

nikakav zvuk, čak i sam vežbač ne čuje zvuk disanja. Izgleda kao da ne diše uopšte.

U teoriji starih učitelja Či guna to se disanje naziva pravim disanjem ili unutrašnjim prenatalnim disanjem taj-si, pošto liči disanju ploda, koji se nalazi u majčinoj utrobi. Plod ne diše na usta. Već preko pupka. Kada se vežba unutrašnje disanje, čoveku izgleda da diše na nos, ali ne može to da oseti, u stvari diše kroz pupak i predstavlja prenatalno disanje. . Na taj način se trenira prenatalna energija Či (doslovce, energija Či na prethodnom nebu). Dok kod izdisanja vežbač treba sebi da predstavi kako se disanje spušta od temena prema polju cinobera, stiže do tačke *huej-in* ili "slivanje jina", a zatim do tačke *jung-čuan*. Vreme vežbanja na toj etapi je 300 dana. Kroz njih se do tog stepena podiže nivo ovladavanja prakse Či guna, da u svako doba i na svakom mestu čovek može Či gunom izlečiti neku svoju bolest, ili produžiti svoj život.

VEŽBE ZA LEČENJE I BORILAČKE VEŽBE ČI GUN

Vežbe za lečenje u Či gunu predstavljaju unutrašnji trening energije Či, a bave se spoljašnjim, kožom i kostima. U borilačkim sistemima Či guna

trenira se unutrašnja energija Či, a sem toga na spoljašnjem nivou se vrši treniranje kanala, tetiva, kože i kostiju. Zbog toga se smatra da borilačke vežbe u Či gunu služe ne samo za opšte jačanje organizma, već potpomažu i njegovu samoodbranu. Vežbač se uči da lomi kamenje, da savija metalne šipke, a pokrećući energiju Či u rukama i nogama, on može pobediti svakog protivnika. Međutim, borilačke vežbe iz Či guna su mnogo. teže.

OSNOVNI PRICIPI UPRAVLJANJA ENERGIJOM ČI

Šta znači upravljanje energijom Či? Usmeravanje energije Či je sposobnost uma da uputi energiju Či prema nužnom mestu u organizmu. Na primer, ako je čoveku obolela jetra, energiju Či treba usmeriti upravo tamo. Koncentrišući energiju Či istovremeno se izvode i disajne vežbe - prema Či gunu energija Či će moći da se usmeri prema posebnom mestu. Efikasan način za upravljanje energijom Či je njeno upravljanje pogledom. Ako vežbač poželi da energija Či pređe u mozak, treba da pogleda naviše. Ako želi da energija Či ode u stopala, treba da pogleda naniže.

VEŽBANJE ČI GUNA I LEČENJE BOLESTI

Šaolinske vežbe iz Či guna, slično ostalim školama disajne gimnastike, posle dugih treninga, pomažu učvršćivanju odbrambene energije *vaj-či*, regulišu glavnu energiju *džun-či* i obezbeđuju punoću prvobitnoj energiji *juan-či* u ljudskom organizmu. "Energija je predvodnik krvi, a krv stvara energiju Či." Ako je energija Či puna, krv će biti zdrava. Zbog toga slobodno disanje može regulisati metabolizam ljudskog organizma. Ono održava ravnotežu *Jina* i *Janga*, stimuliše fiziološke mogućnosti i normalizuje životnu aktivnost čoveka čime se povećavaju odbrambene snage organizma. Na osnovu iskustva starih monaha iz manastira i nastavnika Či guna, može se pretpostaviti da disajne vežbe sa sigurnošću mogu lečiti sledeća oboljenja: glavobolja, halucinacije, nesvestica, nesanica, amnezija, brujanje u ušima, gluvoću, kašalj, otoci, gušenja u predelu grudnog koša, bolovi u stomaku, proliv, zatvor, zadržavanje urina, gubljenje apetita, zavesa na očima, lupanje srca, premor mišića, žuticu i dr.

KANALI I MERIDIJANI DŽIN-LO ČI GUNA

Kanali i meridijani *džin-lo* predstavljaju važan deo strukture ljudskog tela. Oni su usko povezani sa vežbanjem Či guna. Sistem *džin-lo* predstavlja osnovu puteva kretanja krvi, energije Či i tečnosti u ljudskom organizmu, kao i proticanju metaboličkih procesa i osnovnih sredstava povezivanja normalnih fizioloških funkcija u različitim delovima tela. Oni predstavljaju kanale, koji povezuju spoljašnje i unutrašnje delove tela, gornje i donje, površinske i one koji se nalaze duboko u ljudskom telu.

Sistem *džin-lo* se sastoji od dvanaest normalnih meridijana *džin* i osam čudesnih kanala *lo*. Dvanaest normalnih meridijana *džin* su: Ručni *jin* (koji se odnosi na *jin*) meridijan pluća; ručni *jang* meridijan perikarda; ručni *jin* meridijan srca; ručni *jang* (koji se odnosi na *jang*) meridijan debelog creva; Ručni *jang* meridijan trostrukog grejača; Ručni *jang* meridijan tankog creva; Nožni *jang* meridijan slezine; Nožni *jin* meridijan bubrega; Nožni *jin* meridijan jetre; Nožni *jang* meridijan želuca; Nožni *jang* meridijan žučne kese; i Nožni *jang* meridijan bešike.

Osam čudesnih kanala su: meridijan začeca žen-maj (prednje-srednji meridijan); upravljčki meridijan du-maj (zadnje-srednji); meridijan koji se podiže džun-maj; opasujući meridijan daj-maj; jin meridijan pete jan-cjao-maj; jang spoljašnji podržavajući meridijan jan-vej-maj i jin unutrašnji održavajući meridijan jin-vej-maj.

Kod vežbanja Či guna energija Či deluje pod rukovodstvom uma i usmerava se preko 12 meridijanskih sistema džin-loa. Na taj način se ostvaruje cilj - pokretanje energije Či. Ovaj ukratko opisan proces predstavlja metodiku Či guna, u kojoj se energija Či kreće velikim nebeskim ciklusom (velikom mikroorbitom).

Kretanje energije i disanje samo prednjesrednjim i zadnjesrednjim meridijanima zove se metoda kretanja energije Či malim nebeskim ciklusom (mala mikroorbita). Pri kretanju energije Či malim i velikim nebeskim ciklusom, ona se pod rukovodstvom uma koncentriše u polju cinobera - (tan-tijen). Vežbe usled kojih se energija Či iz polja cinobera širi po svim meridijanima celog tela, zovu se vežbe za širenje energije Či iz polja cinobera. Prema tome, da bi se savladala metodika Či guna, prvo treba shvatiti funkcionisanje sistema od džin-loa da se razjasni uska uzajamna povezanost sistema meridijana i Či guna.

PRILOG I

NABRAJANJE 72 VRSTE ŠAOLINSKIH VEŠTINA

U pesmama se kaže: "U svilenj torbici se čuvaju 72 dragocene veštine, čuvaju se one u Šaolinu kao velika dragocenost. Njih osamnaest su plod znamenitih traktata o boksovanju. Kod ostalih osamnaest veština detaljno se opisuju metodi osvajanja oružjem. Čudesni metodi upravljanja energijom Či, vežba za čvrstoću i lakoću, metodi zahvata su opisani krvlju monaha u knjigama koje se čuvaju kao dragocenosti u svilenj torbici. Među ljudima teško se nalaze takvi, koji stvarno hoće da izvode vežbe sa potrebnom upornošću, jer čovek treba izobilno da okusi gorčinu rada, da bi postao pravi heroj."

Sve 72 vrste Šaolinskih veština predstavljaju uzor ličnog iskustva monaha manastira Šaolin sa planine Sunšan, nakupljenog posle mnogovekovnog bavljenja borilačkim veštinama. Najbolji uzori od te 72 veštine su snažne metode, kao na primer Či gun ili vežbe disanja, vežbe za postizanje čvrstine Jin Gun, vežbe za

postizanje lakoće Čin gun, tačkasta masaža Džansjue, veština zahvata Činna, nameštanje kostiju i uganuća Jui Gu i druge. Te metode se nikada ne saopštavaju ljudima koji nisu pripremljeni moralno i nisu poznati po svojim unutrašnjim osobinama.

Za sve vežbe 72 veštine, u početku, računa se sa opštom teoretskom bazom, a potom se pristupa vežbama. Najpre se trenira mekoća tetiva i kostiju, ostvaruje se pokretljivost svih zglobova, a posle toga se pokreće glavno disanje džin-či, pojačavaju se organi fu, poboljšava se stanje krvi, ojačavaju snage organizma, kontroliše polje cinobera i koncentriše energija u njemu, prevazilaze želje i potrebe. Snaga se širi u gornjim i donjim ekstremitetima i stotinu zglobova, čovek dobija bezgraničnu moć i može podići predmet, težine hiljadu džina. Ruka koja ima težinu od deset džina, može pomeriti teret od hiljadu džina. Noga, koja je teška stotinu džina, može jednim udarcem da pomeriti planinu težine deset hiljada čia. Ruke su glava, a noge - rep zmaja. Sve je prožeto jednim pokretom i telo se kreće slično zmaju. Nastavnici kažu: "Šaolinske vežbe potpomažu razvoj snage u celom organizmu, svih kostiju i zglobova. Svim delovima tela se mogu zadavati udarci. Druga izjava glasi: "Pesnica je prvi izvor svih ostalih veština, a noga je osnova-koren pesnice." Kod uobičajenog treninga boksa 70% vežbi je za noge, a 30% za pesnicu. Pošto čovek savlada boksanje, lako će se

naučiti da vlada i sa 18 vrsta oružja. Moći će da primenjuje lukavstva boksa, biće nenadmašni heroj, moći će da ratuje sa 10 000 vojnika.

72 VRSTE ŠAOLINSKIH

BORILAČKIH VEŠTINA

1. Dlan koji melje (*mo-džan*); 2. Dlan kao vetar (*fun-džan*); 3. Dlan-kometa (*lju-sin-džan*); 4. Dlan soveljka (*čuan-so-džan*); 5. Dlan koji gura planinu (*tuj-šan-džan*); 6. Dlan koji lomi drvo (*pi-čaj-džan*); 7. Dlan koji lomi ciglu (*čun-džuan-džan*); 8. Dlan sa gvozdenim zahvatom (*džin-džua-džan*); 9. Ruka-gvozdeni kljun (*džin-gou-šou*); 10. Ruka koja vadi oči (*va-jan-šou*); 11. Lapa bogomoljke (*tan-lan-šou*); 12. Ruka predana kao ispljuvak bele zmije (*baj-ši-sin-šou*); 13. Crni tigar preskače planinu (*hej-hu-tjao-šan*); 14. Nokti crnog tigra, koji su se upili u lice (*hej-hu-džua-ljanšou*); 15. Ruka slična koplju sa zmijolikom oštricom (*ši-mao-šou*); 16. Ruka osmorice čarobnjaka (*ba-sjan-šou*); 17. Prst, sličan zlatnom furketu (*džin-ča-dži*); 18. Ruka, slična bambusovom štapu (*džu-cjan-dži*); 19. Pet prstiju, sličnih crvenoj šipki (*u-hua-hun-cjan-dži*); 20. Prst koji probija, čvrst kao

dijamant (džin-gan-džua-dži); 21. Prst koji u potpunosti probija srce (čuan-sin-dži); 22. Prst koji u potpunosti probija kosti (tou-gu-dži); 23. Prst, tvrd kao metal (i-dži-dzin); 24. Lakat obavijen vrpcom (čan-si-džou); 25. Lakat koji probija srce (go-sin-džou); 26. Lakat, koji uništava supstanciju Jin (po-jin-džou); 27. Iskrivljena butina (njučan-tui); 28. Bambusov štap za udarce (pe-džu-gan); 29. Iskrivljeni koreni suvog drveta (gu-šu-pan-gun); 30. Gvozdeni bivo pase na zemlji (te-u-gen-di); 31. Noga koja leti kao pero (fej-maj-cjao); 32. Crni smrč (hej-sjan-fen); 33. Gvozdena metla (te-sa-jažou); 34. Majmun koji preskače zid (hou-tjao-cjan); 35. Lasta pije vodu (jan-cjuj-šuj); 36. Fejata Čan E se diže na mesec (Čan E-ben-jue); 37. Nebeski pas jede sunce (tjan-gou-či-taj-jan); 38. Žaba probija nebo (ha-mo-džu-an-tjan); 39. Dijamantska pesnica (gan-dzin-cjuan); 40. Kamen se otvara kao cveće (ši-kaj-hua); 41. Macola koja probija srce (džuan-sin-čuj); 42. Lobanja koja se otvara kao cveće (lu-kaj-hua); 43. Lomljenje drvenog kreveta (duan-mu-džuan); 44. Udarcem nogom se razbija kamen (ti-dži-ši); 45. Džin koji pušta vetar (fan-fen-džin); 46. Udarac u džak peska (da-ša-daj); 47. Kovčeg, izlomljen na parčiće (fen-mu-guan); 48. Nošenje gvozdениh obruča (daj-te-va); 49. Prebacivanje pantalona sa peskom (dao-ša-ku); 50. Preskakanje mesečeve jame

(jue-jin-džan); 51. Let sa vertikalnog ponora (fej-sjuan-jaj); 52. Preskakanje krova (go-u-dži); 53. Poza komete (đu-lju-sin); 54. Stub kao planina Tajšan (Taj-šan-džuan); 55. Savladavanje srca i uma (šin-i-ba); 56. Naježen jež probija rupu (cižvej-čuan-dun); 57. Obema rukama griš mesec (šuan-to-jua); 58. Noga kao gvozdeni stub (te-gan-tuj); 59. Kotao koji se greje na vatri (kao-že-go); 60. Vučenje tabureta udarcem nogom (džuan-ti-den); 61. Udarac magarca (lu-da-gun); 62. Noga koja rije po zemlji (džaj-šu-džu); 63. Go čovek koji oblači košulju od gvozdеноg platna (džuan-čuan-te-bu-šan); 64. Borba U-Kuna istezanjem tetiva (U-kun-fan-džin-dou); 65. Nebeski vojnik silazi među ljude (tjan-bin-sja-fan); 66. Udaranje po drvenoj lutki (da-mu-žen); 67. Škorpion, koji puzi putem (se-dže-džou-lu); 68. Noga teška hiljadu džina (cjan-dzin-tuj); 69. Dok trenеš - da sedneš na drugom taburetu (dža-jan-huan-džo-den); 70. Magični podvig Lohan (Lohan-šen-gun); 71. Gnevno režanje zmaja koji se izvija (dzjao-lun-nu-kun); 72. Energija Či orošava dlake na koži (ciguan-ci-mao).

ŠAOLINSKE METODE ZA OSTVARENJE DUGOVEČNOSTI

Šaolinski monasi iz raznih vekova u svojim vežbama meditacije, za razvijanje unutrašnje prirode, vežbi sa literaturom i treninzima borilačkih veština u toku dugog niza godina razrađivali su i izučavali celokupnu metodiku jačanja zdravlja i produženja života, čiji su sastavni delovi opisani u daljem tekstu.

MIROVANJE DŽIN

Meditacija u mirovanju

Iz samog naziva se vidi, da su monasi sedeli i meditirali, kako se u suštini podrazumevaju unutrašnje vežbe iz Či guna. Tako na primer, polulotos, lotos, stojeći stavovi, ležeći stavovi pomažu pročišćavanju sistema kanala *ce-džin-loa*, i slobodnoj cirkulaciji energije Či, i krvi u organizmu, za postizanje ravnoteže supstanci *jina* i *janga*, jačanje zaštitne energije *vaj-či* i ozdravljenje glavne energije *džun-či*, procvata zdrave energije *den-ci*, kao rezultat čega se postiže dobro

zdravlje celog organizma, jačaju odbrambene snage protiv bolesti, produžava život.

UMIRIVANJE SRCA

Pod umirivanjem srca podrazumeva se usavršavanje duha-srca. Srce je rukovodilac svih unutrašnjih organa. Ono upravlja krvnim sudovima, duhom i voljom. Kada srce funkcioniše normalno, čovek ne boluje, pet organa *džan* i šest organa *fu* su zdravi, ceo organizam je zdrav i jak. Ako je srce slabo, remete se funkcije krvi i u organima nastaju razna obolenja, jer se prekida aktivnost srca, prekida se i život. Sedam emocionalnih stanja koja su opisana u tradicionalnoj kineskoj medicini (radost, gnev, žalost, zamišljenost, tuga, strah, uplašenost) nastaju kao rezultat promena u aktivnosti srca. Prema tome, ako čovek obezbedi mir svom srcu, smanjiće verovatnoću da se razboli. Mir jača srce.

MIR UMA

Ima se uvidu da u umu ne treba da vlada haos, inače nastaju bolesti. Na primer, glavobolja, nesanica, nervno iznurivanje, slaboumlje, razna psihička oboljenja nastaju kao rezultat poremećaja mišljenja. Kada je um spokojan, misli su čiste i jasne.

PROSTA ISHRANA

Osnovna hrana monasima su razna zrna raznih biljaka. Vežbači treba da se hrane sa tri produkta svakog dana, a opšta promena hrane se vrši jednom nedeljno. Obraća se pažnja redovnoj ishrani - kako po vremenu, tako i po količini. Ne treba međutim, čovek mnogo da se ograničava i da se hrani "ogriscima".

POVRĆE

Povrće se proizvodi u manastiru, ali monasi beru i neke divlje trave, na primer obične izdanke magnoije, izdanke zupčaste lucerke, strukove graška i dr. Na

proleće treba jesti mnogo svežeg povrća. Istovremeno mnoge biljke se beru, suše na suncu i ostavljaju u rezervi. Ponekada se iskopava i korenje divljerastućeg žen šena.

NAPICI

Preko cele godine se pije velika količina prokuvane vode. U toku proleća se sakupljaju orlovi nokti i viseća forsajtija i kuva čaj. Taj napitak osvežava organizami pročišćava ga od toksina, osujećuje pojavu apcesa i čireva. U toku leta se bere bokvica, kuva se i tečnost se pije. Taj napitak štiti od bolesti creva. Vegeterijanska hrana ne samo da je bogata hranljivim sastojcima, već obezbeđuje protiv gojaznosti i sprečava pojavu mnogih bolesti. Zbog toga su monasi u većini slučajeva spolja izgledali slabi, ali unutar sebe su posedovali dobro zdravlje i snagu i živeli do sedamdeset godina, ne prekidajući vežbe iz borilačkih veština.

STALNO HODANJE

Poslovice kaže:

“ Ako učiniš stotinu koraka posle jela, doživećeš stotinu godina”. Zato svi monasi posle jela šetaju. Neki to čine u svojim sobama, drugi u dvorcu hiljadu Buda, niz Šaolinsku reku ili u planini. Svakog dana, posle svakog jela, monasi šetaju. Ne propuštaju ni dana u toku mnogo godina.

PRIMENA PRIRODNOG OZDRAVLJENJA ORGANIZMA

Udišeš novo, izbacuješ staro

Šaolinski monasi u toku mnogo vekova, posle ustajanja u svanuće, u vreme četvrte straže, tradicionalno su izlazili da udišu svež vazduh. Ustajali su iz postelja i odlazili u polje iza planine, okretali se licem na jugoistok i udisali nov, svež vazduh u toku jednog časa. Disanje je bilo izvođeno u kombinaciji sa nekim laganim pokretima. Čovek zastane savijenih nogu. Ruke podiže sa strane naviše, posle ih spušta naniže. Kada se ruke opuštaju naniže, vrši se naklon napred

istovremeno jako izdiše. Kada vazduh izadje potpuno, iz pluća se izdvaja stara, istrošena energija Či. Posle toga se obe ruke ponovo sporo podižu naviše, opisujući krug nazad. U momentu u kome započinjū da se razdvajaju u nazad i u stranu, snažno se udiše. Ta se vežba ponavlja 5-10 puta svakog dana. To ne samo što pomaže izdvajanju istrošene energije Či iz pluća i pomaže punjenju organizma novom svežom Či energijom, već takodje širi grudni koš i postepeno povećava zapreminu pluća, a korisno je i kod disajnih vežbi Či gun.

POLIVANJE HLADNOM VODOM

Monasi manastira vole da se polivaju hladnom vodom. Svakog dana pre nego što legnu, masiraju se hladnom vodom sa malog potoka, koji teče kroz Glavna Vrata. U toku zime masiraju se hladnom vodom u prostorijama i ta se praksa ne prekida u toku cele godine.

Nastojnik Džen Sjui dve godine pre svoje smrti, stalno se polivao hladnom vodom.

SUNČANJE

Nastavnik Džen Džjun kaže: "Mesečina *Jin* znači zatvaranje, sunce *Jang* predstavlja oslobađanje - pokretljivost", monasi jako dobro znaju kakva je korist od sunčeve svetlosti i zato svakog dana, isključujući vreme - sat-dva jutarnje meditacije, i popodne izlaze na viskoku terasu, gde se peku na suncu i zbog toga većina njih imaju zagasitu boju.

VEŽBANJE BORILAČKIH VEŠTINA

Vežbanje borilačkih veština je osnovna metoda, kojoj pribegavaju šaolinski monasi za ostvarivanje zdravlja i dugovečnosti. Od rane mladosti pošto dođu u manastir, oni počinju da vežbaju kod svog učitelja. Posle tanske epohe 7 vežbi borilačkih veština postaju sistemačne. Mladi monasi su se tri puta dnevno okupljali da bi vežbali, a oni koji bi zastranili, bili bi strogo kažnjavani - da nose drva, da kleče na koljenima i sl. Osim toga posle povratka u prostorije, oni su dobijali lične zadatke od strane učitelja. Njihov život je bio mnogo napregnut i vežbe iz borilačkih veština su bile tačno raspoređene. Koliko god su bili teži uslovi, toliko

je bio stroži nadzor. Što je neprijatnija bila okolna sredina, tolika je bila veća disciplina. Strogi red u manastirima tera monahe stalno, uredno i uporno da se bave borilačkim veštinama trudeći se, koliko je moguće više, da što bolje ovladaju majstorstvom i tajnama. Borilačke veštine su nedeljive od organizma, a organizam je neodvojiv od borilačkih veština. Dan za danom, u toku nekoliko decenija, oni nastavljaju sa vežbanjem i kao rezultat toga, naravno, održavaju svoje dobro zdravlje i produžavaju svoj životni vek.

"Čim pogledaš nadolazeće pred tobom nebeske tamničare i ne rodi se u tebi misao o zmajevima, koji igraju pred tvojim vratima, čim se ne uplašiš oštrog mača, koji fijuče oko tvoje glave, u svom miru ti ličiš na *džun džija* koji se šeta netaknutom šumom planina".

Stara kineska poslovice.

O AUTORU

De Čang je bio starešina manastira Šaolin od 1955. godine, rukovodilac grupe za izučavanje borilačkih vještina u manastiru Šaolin u planini Sunšan i počasni direktor škole borilačkih vještina manastira Šaolin.

De Čang je do tančina izučio šaolinsku tradiciju Či guna i nadmašio sve u savladavanju tih tehnika. U ovoj knjizi on upoznaje čitaoca sa unutrašnjim tehnikama, koje se koriste sa oporavak organizma, razvoj prirodnih predispozicija, lečenje bolesti kao i spoljašnjim tehnikama, koje su se primenjivale za jačanje tetiva, jačanje kostiju i zadavanje udaraca iz blizine.

Prilog 2

KINESKE MERNE JEDINICE

Za dužinu:

Fen - 3, 33 mm

Cun - 3, 33 cm (10 fena)

Či - 0, 3333 m (10 cuna)

Džan - 3, 22 m (100 cuna)

Li - 500 m (15, 000 cuna)

Za težinu:

Džin - 500 grama

KINESKI RASPORED ČASOVA U TOKU NOĆI

19 - 21 čas uveče	- 1-va straža
21 - 23 h	- 2-ga straža
23 - 01 h	- 3-ća straža
01 - 03 h	- 4-ta straža
03 - 05 sati ujutro	- 5-ta straža

RANI KINESKI (BUDISTIČKI) PATRIARSI U KINI

Prvi kineski patrijarh - Bodidarma (Da Mo),
(28-mi indijski budistički patrijarh)

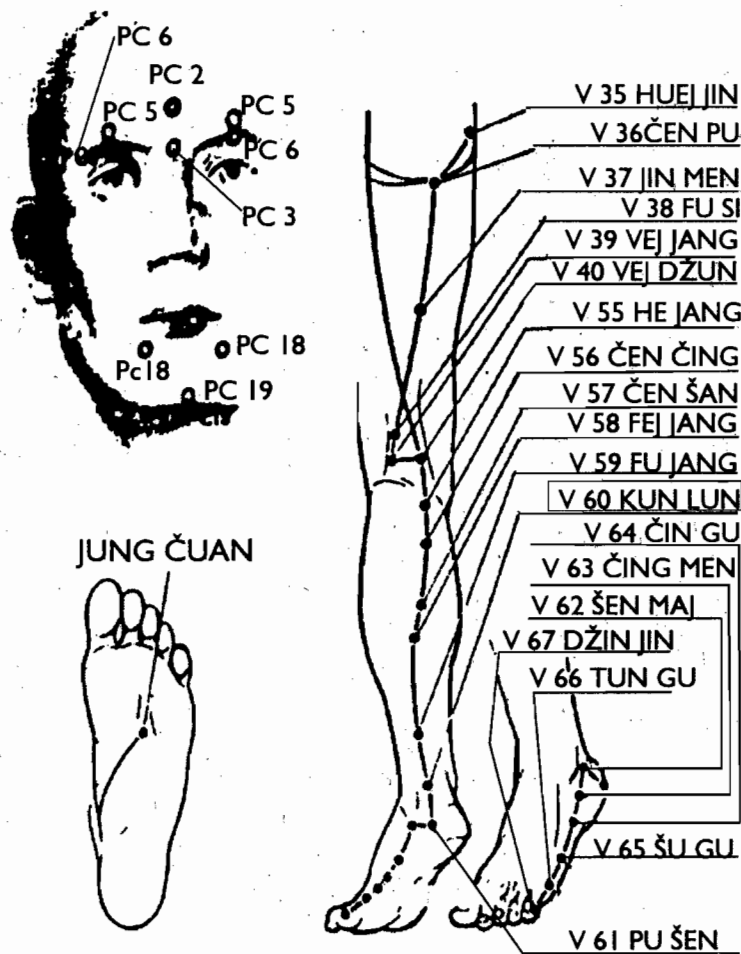
Drugi kineski patrijarh - Hujko (?- kraj petog
veka pre n. e.)

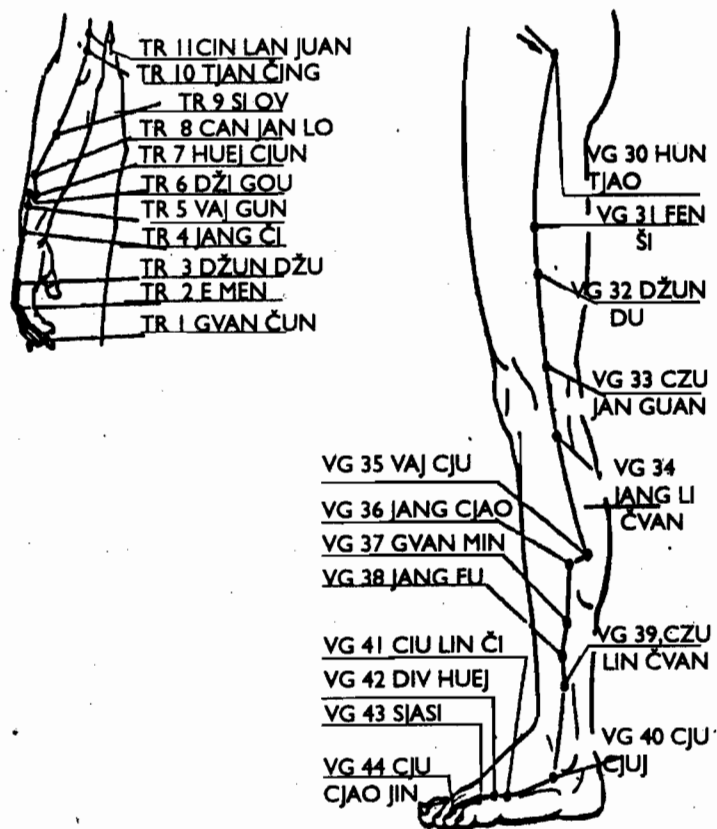
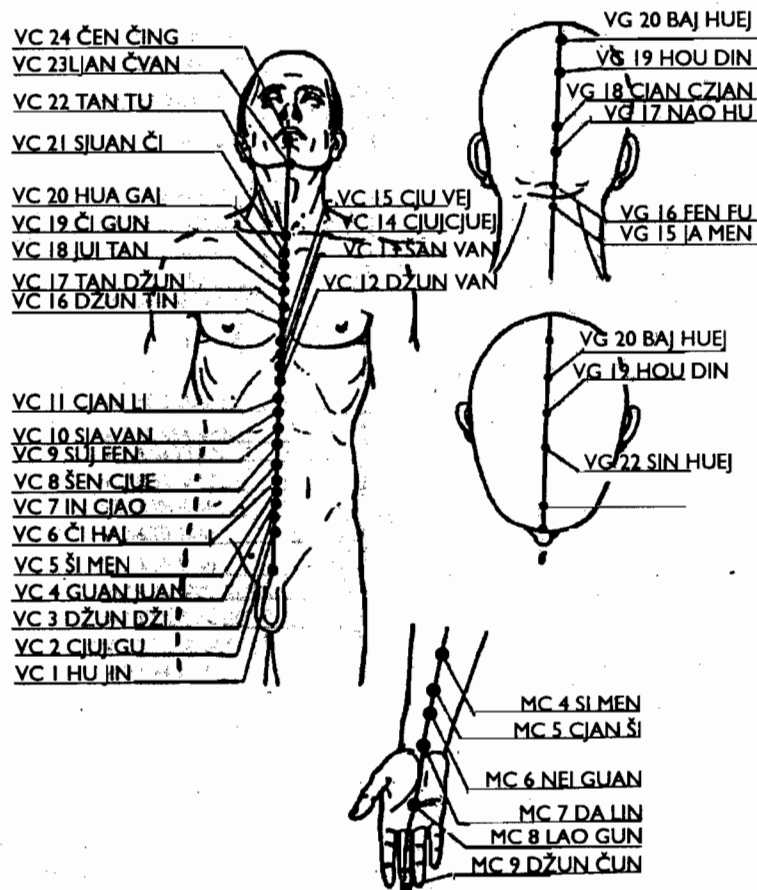
Treći kineski patrijarh - Suncan (? - 606 g.)

Četvrti kineski patrijarh - Taosin (?-651/2

Peti kineski patrijarh - Hundžen (601/2-675/6.
g.)

Šesti kineski patrijarh - Hujnen (638-713 g.)





NAPOMENE

1. Hešan (he shang)- budistički monah
2. Džundži (junzi) - kod konfučijanstva - savršen čovek, čovek visokih moralnih osobina, plemenit čovek
3. Amitaba - Buda, upravnik Čiste strane, Srećnog Zapadnog Raja Sukavati, u kome se nalazi planina Sumeru. Nazivaju ga još i "Buda na beskrajnoj svetlosti".
4. Mandžurijska dinastija Cin je upravljala Kinom u vremenu od 1644-1911. g.
5. Minska kolena - t. j. Od vremena dinastije Ming (1368-1644. g.)
6. Pet organa džan se karakteriše punoćom i nazivaju se organi za nagomilavanje (energetskih rezervi u organizmu) i spadaju u sistem *in*. Njima odgovaraju: srce - vatra; pluća - metal; slezina - zemlja; jetra - drvo; bubrezi - voda. U *jin* organe spadaju još i uslovni organ perikard (pod tim pojmom ne spada anatomsko tkivo "srčana maramica"). Perikard je funkcionalni sistem

koji, zajedno sa srcem, reguliše krvotok, disanje i polne funkcije. Šest organa *fu* su prazni i služe za prijem hrane, varenje hrane, njeno razgrađivanje, i zato se zovu organima koji rade.

Oni spadaju u sistem Jang i njima odgovaraju: stomak - zemlja, debelo crevo - metal; tanko crevo - vatra; žučna kesa - drvo i bešika - voda. U *Jang* organe spada isto i jedan uslovni organ, nazvan, "trostruki gerjač" koji nema morfološku osnovu, već predstavlja funkcionalni sistem, koji sjedinjuje organe grudnog koša, trbušne duplje i karlične duplje.

Či - životna energija, "početak" funkcionalne aktivnosti organizma. Deli se na primarnu Či (koja se razvija od urođene supstance), hranljive Či, disajne Či i odbrambene Či. Osim toga, svaki organ ima svoju Či.