

*„Tajemnica energii działania polega na tchnieniu nauki”  
Ludwik Hirsztfeld (1884 - 1954)*

*Dziękuję Annie Malinowskiej ze Słupska – pasjonatce Wu Taijiquan oraz Robertowi Kopeć z Koszalina - mistrzowi Taekwondo, za gorące zachęty do napisania tego artykułu.*

## **W poszukiwaniu energii QI**

„Rok 2010. Sala treningowa w Słupsku. Instruktor prowadzący zajęcia z zakresu Wu Taijiquan poleca wybranemu losowo uczniowi podniesienie rąk. W której kończynie odczuwasz mrowienie – pyta prowadzący. Kursanci zamierają w bezruchu. W lewej – odpowiada młody uczeń. Hmm, właśnie chciałem, aby tak było – zatriumfował głos instruktora”.

Po zakończeniu eksperymentu uczestnikom zajęć wyjaśniono, iż prowadzący zaprezentował jedną ze sztuczek jakimi, niekiedy posługują się nauczyciele Taijiquan / Qigong.

### **Cuda, cuda ogłaszają**

Gdy w roku 1986 rozpocząłem nauczanie stylu Wu Taijiquan, nie sądziłem, że z upływem czasu pionierska organizacja zainicjuje pozytywne doświadczenia u setek trenujących u nas osób. Ich szczerze relacje o korzystnym wpływie chińskich ćwiczeń zdrowotnych na dobre psychofizyczne samopoczucie inspirowały mnie do podnoszenia jakości zajęć, a także poszukiwania nowych dróg rozwoju. Jednak gdy opowieści uczniów przybrały na sile i w późniejszym czasie stanowiły jakby „świadczenie cudownych uzdrowień” - odczułem przemożną potrzebę „ubrania” tegoż w racjonalny język. Sytuacja osiągnęła apogeum, gdy stosunkowo niedawno część uczniów zachęcała mnie do popętnienia książki lub pracy doktorskiej na temat Qigong. Oczywiście na tak miłą prośbę zareagowałem grzecznie odmową. Jako instruktor uważam, że przestrzeń na zasobniejsze w treści publikacje (tego typu) powinienem pozostawić mistrzom. Moje doświadczenia w Taijiquan / Qigong pozwalają zaledwie na próbę cząstkowego wyjaśnienia „zjawisk” goszczących na naszych salach treningowych.

### **Pierwsza inspiracja**

Pod koniec lat 80 tych miałem sposobność zapoznać się z wywiadem, którego udzielił mistrz Wu Tunan (uczeń Wu Jian Quan`a) na łamach pisma "China Daily" (1981 r.). Był on dla mnie bodźcem do dość wnikliwych studiów różnych teorii związanych z tym, czym się na co dzień zajmowałem – czyli stylem Wu. Oto fragment wywiadu:

„Ostatnie odkrycia w fizjologii, nauki zajmującej się mózgiem dowiodły, że pod kontrolą naszego umysłu znajdują się nie tylko mięśnie uprawiające ciało w ruch. Poprzez skupienie uwagi na określonych częściach ciała i myślenie o tym w odpowiedni sposób już dzięki krótkiemu okresowi treningowemu - przy wykorzystaniu biologicznego sprzężenia zwrotnego - określone wewnętrzne działania mogą podlegać naszej kontroli, a także mogą

być one wywoływane. Zjawisko to zostało zaobserwowane już dużo wcześniej i było wykorzystywane przez mistrzów Taijiquan setki lat temu. Jednym z eksperymentów przeprowadzonych w ostatnich latach na zachodzie było zwiększanie i zmniejszanie temperatury koniuszka palca samą siłą umysłu. Jest to rezultat zamykania i otwierania naczyń włoskowatych tylko przy pomocy samego myślenia o tym. Jest to naukowe wyjaśnienie lekkiego rozszerzania i mrowienia często odczuwanego przez praktyków Taijiquan, kiedy ich umysły są skupione na dłoniach lub koniuszkach palców. Czasami, można odczuć także strumień ciepła przebiegający przez określone partie ciała w czasie wykonywania pewnych ruchów. Jest to spowodowane rozszerzeniem większych naczyń krwionośnych, co umożliwia przepływanie przez nie większej ilości krwi. Chociaż szerokie zrozumienie Qi dalej jest tematem naukowych spekulacji i nie wiadomo, co powoduje ciepło i mrowienie (swobodny przepływ krwi, Qi, czy też te dwa czynniki razem), to jednak najważniejszą rzeczą jest to, że praktykowanie Taijiquan w oparciu o zasadę kierowania Qi poprzez umysł i doprowadzenie do swobodnej cyrkulacji tej energii w ciele wspaniale oddziałuje na nasze zdrowie i długowieczność”.

## **Jesteśmy różni**

To co nas otacza istnieje jako doświadczenie indywidualne, jakby subiektywne lustro rzeczywistości. Z tego powodu osobisty punkt widzenia jednostki na zagadnienie X czy Y może mieć mało wspólnego z „kadrami” utrwalonymi w głowach innych ludzi.

Pedagogika czy psychologia śmiało głoszą, iż kształtują nas doświadczenia przeszłości, ale też nadzieje związane z tym, co przyniosą kolejne miesiące lub lata.

Szablony myślowe, jak się okazuje, są dość mocno zakotwiczone w naszych umysłach. Trudno jest zrezygnować z nawyków / przyzwyczajzeń, choćby doradzał to tak zwany zdrowy rozsądek.

Modyfikowanie wyobrażeń okazuje się wyzwaniem skomplikowanym, gdyż warunkuje je konieczność uwolnienia od swoistych schematów. Wzorce funkcjonujące w głowach - które powinny nas zabezpieczać przed sytuacjami trudnymi - niekiedy blokują otwarcie się na nowe doświadczenia. Warto też pamiętać, iż myśli mają moc dostarczania siły (energii), ale potrafią również działać odwrotnie.

Konsekwentnie powtarzam swoim uczniom Taijiquan / Qigong, że z punktu widzenia neurologii schematy myślowe stanowią sploty połączeń neuronowych, które odznaczają się (jednak) sporą „plastycznością”. Między innymi za ich przyczyną mamy sposobność interpretować zjawiska zachodzące we wszechświecie tak a nie inaczej. Znamienne jest jednak to, że nie koniecznie robimy to identycznie jak inni ludzie. Fakt, iż jedni są bardziej np. religijni, a inni skłaniają ku ateizmowi można dziś dość klarownie tłumaczyć posiłkując się np. neurologią. Zatem warto zaznaczyć, że w szeroko rozumianej społeczności znajdziemy osoby głęboko wierzące w energię Qi oraz takie, które będą jej istnienie negować.

## **Szczypta neurologii**

Jak wiadomo dotknięcie skóry wywołuje impulsy nerwowe. Zmierzają one przez grzbietowe kolumny rdzenia kręgowego oraz przekaźnik sympatyczny do kory mózgowej. Interesujące jest to, że na tych etapach wędrówki impulsy mogą zostać wyhamowane na rzecz bodźców o większej intensywności. Dzięki temu do kory dociera sygnał „mocniej zdefiniowany” a wrażenia dotykowe są precyzyjniej lokalizowane. Proszę sobie

przypomnieć „dziecięcy” sposób na uśmierzanie bólu: „Skoro Cię boli ząb to uderz się mocno w nogę - wówczas nie będziesz odczuwał cierpienia z powodu zęba”. Wrodzona możliwość osłabienia określonych bodźców neuronalnych może nas chronić od zajmowania się impulsami, które odwodzą od działań „ważnych”. W środowisku osób uprawiających Gongfu znane są przypadki gdy walczący ignoruje ból czy nawet zranienia. W tej sytuacji wzmocniona koncentracja na przebiegu walki stanowi bodziec opozycyjny do wymienionego wcześniej. Dzięki opisanemu wyżej procesowi łagodzone są nieprzyjemne doznania, np. zranienia. Na podanym przykładzie dość łatwo jest zrozumieć w jaki sposób doświadczamy blokowania wrażenia bólowego w mózgu. Warto podkreślić, iż zasadne wydaje się tu stwierdzenie: techniki Taijiquan, Qigong czy akupunktury są w stanie wywołać pewną anestezję dzięki hamowaniu „kanału” czucia przez drogi korowe (lub inne). Osoby systematycznie praktykujące Taijiquan legitymują się wyćwiczoną wzmoczoną koncentracją uwagi. Głębokie skupienie na ruchu, oddechu lub też określonej wizualizacji towarzyszącej ćwiczeniu stanowią skuteczny antybodziec (bodziec opozycyjny) odciągający uwagę od dolegliwości sprawiającej dyskomfort. Jest to zjawisko ze wszech miar pożądane. Intensywny ból hamuje skutecznie chęć do walki o wyleczenie. Dlatego uśmierzanie cierpienia stanowi poważny element terapii pośród tych osób, które odznaczają się szczególnie wysoką wrażliwością na intensywne impulsy nerwowe.

Reguły Taijiquan pozostają w zgodzie z procesami opisanymi wyżej. Dla przykładu, w fizjologii znana jest zasada, że poprawne funkcjonowanie systemu nerwowego warunkuje prawidłową pracę wielu części ludzkiego ciała. Wspomniana zasada koresponduje z naczelną regułą Taijiquan, w myśl której sztuka ta opiera się głównie na sile spokojnego umysłu, a nie na mięśniach. Dlatego umysł (Yi) powinien kierować ciałem w taki sposób, aby napięcie mięśni w trakcie ćwiczeń ograniczone było do niezbędnego minimum. Tak wykonane ruchy pozwalają na zachowanie zrównoważonego, wolnego od wszelkich zakłóceń stanu psychofizycznego, a to sprzyja regulacji systemu nerwowego. Zatem jeszcze raz - praktykowane w ten sposób Taijiquan zwiększa stymulację określonej partii kory mózgowej, ograniczając stymulowanie innych rejonów mózgu. W rezultacie zredukowane są bodźce odpowiedzialne za chroniczne dolegliwości czy stresy, a to daje szansę na powrót do harmonii i zdrowia.

## **Siła myśli i sugestii**

W roku 2005 świat obiegła szokująca informacja. W wagonie – chłodni znaleziono zwłoki kalifornijskiego kolejjarza. Kiedy wszedł do lodowni w celu skontrolowania znajdującego się tam ładunku, zatrzasnęły się drzwi. Po jakimś czasie martwego kolejjarza znalazł inny pracownik. Na ścianie wagonu widniał napis: „Nikt nie usłyszał mojego wołania o pomoc. Czuję jak zamarzają mi nogi i ręce. Nie wiem jak długo jeszcze wytrzymam”. Obok napisu znajdowała się data. Istotne w tej historii jest to, że agregat chłodni był uszkodzony, a temperatura pomieszczenia nie odbiegała od tej na zewnątrz. Czyli wyziębienie nie było przyczyną zgonu. Nie stwierdzono też niedoboru tlenu w pomieszczeniu.

W XXI wieku nie ma już najmniejszych wątpliwości, że myśli w sposób realny wpływają na nasze życie, samopoczucie itd.. Dlatego proszę pamiętać o tym, iż mają one moc dostarczania siły (energii), ale potrafią również działać odwrotnie. Wiara w lecznicze właściwości określonych zabiegów znana jest od zarania dziejów. Już w starożytności zaobserwowano, że pacjenci szybciej odzyskują zdrowie, jeśli ufają swemu lekarzowi. Wkraczamy tu w zagadnienie tak zwanego efektu placebo, który nie powinien

być po prostu określane „pseudo leczeniem”. Uczniowie stwierdzili, że chorzy cierpiący np. na niewydolność krążenia rzadziej trafiają do szpitala, gdy systematycznie zażywają pigułki bez leku (czyli placebo). Oczywiście pacjenci nie są informowani o tym, co w rzeczywistości łąkają. Zatem kolejny raz nasuwa się wniosek, że świadomie lub podświadomie możemy wpływać na określone procesy samoregulacji organizmu. Badania uczonych z University of Michigan wykazały zwiększenie aktywności lewej kory przedczołowej u osób, które spożyły placebo. Kora ta hamowała odczuwanie bólu w podwzgórzu oraz korze czuciowej.

Warto dodać, iż w innym uniwersytecie odnotowano długotrwałą poprawę zdrowia u osób chorych na Parkinsona. Warunek dobrego samopoczucia stanowiło przeświadczenie pacjentów co do skuteczności operacji, która tak naprawdę była fikcją. Czyli skutki takich terapii warto poddać szczególnej rozważce.

Jaki jest zatem związek powyższego z „gimnastyką” o chińskim rodowodzie? Uważam, iż dość wyraźny. W mojej ocenie skuteczność Taijiquan / Qigong, z uwagi na specyfikę ich struktury ruchu, przewyższa działania typu placebo, jak np. fikcyjne operacje czy oddziaływanie „uzdrowicieli”. Po pierwsze - poprawne wykonywanie wymienionych ćwiczeń w sposób bezpośredni oddziałuje zdrowotnie na cały aparat ruchu. Po drugie - techniki typu „medytacyjnego”, do których zalicza się np. Yogę czy tradycyjne Taijiquan zwiększają aktywność lewej kory przedczołowej. To z kolei wpływa „kojąco” na podwzgórze oraz korę czuciową, która odpowiedzialna jest za „wrażenie” bólu. Jak już wcześniej wspomniałem eliminacja cierpienia sprzyja szybszemu powrotowi do zdrowia. Jednak nie tylko na ten fakt zwracam uwagę czytelników. Stymulacja kory przedczołowej wyraźnie zwiększa aktywność układu odpornościowego! Zatem osoby praktykujące Taijiquan, przy okazji zdrowej „gimnastyki”, realnie wpływają na to, co dzieje się w głębi nich samych.

### **Co ma mniejsze znaczenie**

Pośród ludzi parających się Taijiquan / Qigong prawie zawsze wyłania się grupa „widzących” inaczej. Mam na uwadze osoby, które podczas ćwiczeń doświadczają specyficznych zjawisk takich jak: widzenie kolorów, słyszenie dźwięków, odczuwanie wibracji itp..

Jako że tematy te były często poruszane w bardziej klasycznych tekstach dotyczących Qigong, pozwolę sobie tylko na krótką refleksję.

Według mojej, i nie tylko mojej oceny doświadczanie wspomnianych wyżej zjawisk nie ma istotnego wpływu na rozwój w praktykach wewnętrznych (Neijia). W Buddyźmie Zen znany jest termin Makyo – czyli iluzja. Jest to coś, co należy odrzucić aby pójść krok dalej. Generalna zasada dotycząca „wizji” objawiających się podczas ćwiczeń Taijiquan / Qigong jest taka, aby się im zbytnio nie przyglądać. Dość często uczestnikami wspomnianych „halucynacji” są synesteci. Synestezja jest zdolnością odczuwania przez jeden ze zmysłów wrażeń „zarezerwowanych” dla zmysłu innego. Pisząc inaczej, cyfra np. 8 z jakiegoś powodu budzi u takiej osoby skojarzenia z określonym dźwiękiem. Synestezja występuje częściej u kobiet niż u mężczyzn. Wrażenia smakowania kształtów, słyszenia kolorów czy obserwacji dźwięków są u ludzi w ten sposób usposobionych dość częste. Ostatnie badania wykazały, iż synestezja przypomina padaczkę skroniową. Stąd pojawiają się opisane wcześniej doznania. Warto jednak z całą mocą podkreślić, że o ile typowa padaczka jest chorobą, to synestezji nie powodują patologiczne zaburzenia mózgu.

## Nieco o małych cząstkach

Nie jest łatwo pisać o sprawach złożonych w sposób przystępny. Wierzę jednak, iż ten wątek nie znuży zanadto moich uczniów, tym bardziej, że w artykule prezentuję jedynie niewielki wycinek zagadnień będących w kręgu moich analiz.

Tematem, który może zainteresować praktyków Taijiquan jest tak zwany eksperyment kopenhaski. Pisząc krótko i nie wdając się w zawiłości z zakresu fizyki, wspomnę o badaniach przeprowadzonych w latach dwudziestych ubiegłego wieku w stolicy Danii <sup>1</sup>. Tamtejsi naukowcy zauważyli, że znany powszechnie elektron nie musi być konkretnym obiektem, lecz może istnieć jako pewna „możliwość” do momentu zwrócenia na niego uwagi. Pisząc jeszcze inaczej – elektron przybiera określoną postać wówczas, kiedy poddawany jest obserwacji. Gdy doświadczenie, czyli przyglądanie się wspomnianemu obiektowi dobiega końca, ten jakby rozplywa się w „przestrzeni innych sposobności”. Zatem wniosek jest zaskakujący - materia przybiera określony kształt, ponieważ na nią patrzymy. Tu wypada zakończyć wywód, który stanowi zaledwie wprowadzenie do fizyki kwantowej. Nie każda osoba trenująca Taijiquan będzie chciała dostrzegać związku tego co robi na sali treningowej z nauką będącą w powijakach. Jednak o badaniu kopenhaskim wspomniałem rozmyślnie. Mowa w nim była o akcie woli świadomego umysłu, czyli w przypadku wspomnianego eksperymentu - o obserwacji. Nie mam najmniejszej wątpliwości, iż myśl czy chęć zamiaru sterują działaniem człowieka. Dość trudno jednoznacznie objaśnić, w jaki sposób się to dzieje, lecz wpływ intencji na nasze poczynania jest bezdyskusyjny. Niekiedy w ramach zajęć uczących sztuki kontroli nad ciałem oraz umysłem proszę uczniów o zginanie i prostowanie palca. Co się wówczas dzieje? Myślenie (akt woli) stymuluje aktywność neuronalną w mózgu. Czyli zachodzą w nas procesy będące przyczynkiem wyładowań impulsów z piramidalnych komórek kory ruchowej, co skutkuje skurczami mięśni. Zatem posiadamy określoną władzę nad procesami zachodzącymi w naszych organizmach! Mam nadzieję, że wobec powyższego interesująco zabrzmiał klasyczny tekst cytowany w niektórych w szkołach Wu Taijiquan: „Kiedy umysł kieruje Qi, to musi ono opadać jak najgłębiej, tak aby mogło przenikać przez kości. Gdy Qi porusza ciałem, ciało musi poddawać się temu, tak aby umysł mógł łatwo i skutecznie nim kierować”.

Istotne z punktu widzenia zdrowia jest posiadanie odpowiedniej liczby zdrowych komórek. W każdym organizmie odbywa się ich nieustanna wymiana, stare zastępowane są nowymi. Zdrowa i silna „celulla” stanowi fundament sprawnego funkcjonowania ustroju. Skutecznym nośnikiem wartości odżywczych dla komórek jest krew (utożsamiana często z Qi). Komórki pobierają z niej potrzebne składniki, dzielą się i tworzą nowe. Warto dodać, że komórka krwi stanowi jakby akumulator zdolny do gromadzenia i wydalania potencjału elektrycznego! Pożądane jest utrzymanie jego wartości na określonym poziomie.

Wymiana komórek przebiega sprawniej u człowieka zrelaksowanego. Jak sugerował to mistrz Wu Tunan (patrz rozdział „Pierwsza inspiracja”), wspomnianym procesem można też kierować bardziej świadomie. Zatem nie ulega wątpliwości, że określone ćwiczenia Qigong oraz Taijiquan wspomagają powyższe i nie bez kozery „Boks Wielkiego Szczytu” nazywano „eliksirem młodości”.

## Qi to Yi?

Mózg człowieka, postrzegany obecnie jako „pole elektryczne”, jest na tyle skomplikowaną maszyną, iż poszukiwanie Qi poza jego obszarem - gdzieś w niebiosach -

wydaje się działaniem na wyrost. Umysł ludzki nadal stanowi zagadkę, a jego kreatywne możliwości zdają się nie mieć ograniczeń. Jeśli ktoś powiedziałby, że Qi to Yi (energia jest myślą / umysłem) trudno by mu odmówić rozsądku. W niniejszym artykule skrótowo wykazałem, iż wpływ Yi na mechanizmy zachodzące w organizmie człowieka jest większy, niż w przeszłości sądzono. **A może współczesne definiowanie „energii Qi” mogłoby podążać w kierunku postrzegania jej jako zbioru praw / zasad, dzięki którym na skutek aktu woli dokonywane są określone przemiany chemiczne czy bioelektryczne?** Z filozoficznego punktu widzenia nie oddzielałbym ostrą linią Qi od Yi. Zatem czy mogą one stanowić „przejaw jednego” (jak Yin i Yang w symbolu Taiji)? Temat ten wykracza poza ramy niniejszej pracy.

## **Post scriptum**

W książce Stephena Levine pt. „Kto umiera. Sztuka świadomego życia i świadomego umierania” opisany został przypadek młodej kobiety umierającej na guza kręgosłupa. Ból w plecach stał się tak dotkliwy, że odczuwany był przez nią jak palący ogień. Chora знаła techniki medytacyjne wywodzące się między innymi ze Wschodu. Stosowała też metodę wizualizacji polegającą na „przenoszeniu świadomości” poza bolesne miejsca. Poruszające doświadczenie kobiety, która w cierpieniu otwierała się na ból i poddawała go obserwacji, wyraża poniższy fragment książki:

„Otwierając się i wnikając w to odczucie, spostrzegła, że ból nie pozostawał w jednym miejscu ani nie zachowywał jednego kształtu. Przypominał amebę: wibrował i stale się zmieniał. Wcale nie był podobny do gorącego płomienia laserowego. Nie był napiętym węzłem, lecz masą różnorodnych doznań. Czasami odczuwała go jako gorąco, czasami jako lekkie pulsowanie lub ucisk. Kiedy odrzuciła opór, większa część niepokoju i napięcia wydawała się rozpląwać w umyśle. Koncentracja na zmieniających się doznaniach pozwoliła jej zjednoczyć się z tym, czego doświadczała. A ponieważ ból stał się tak wyraźnie zdefiniowany przedmiotem badania, zjednoczenie z nim wprowadziło spokój do jej umysłu. Odczuła to tak, jakby wpatrywała się w jasno świecące słońce: początkowo chciała się wycofać, lecz oczy przywykły do blasku i niemal widziała cząsteczki tworzące promienistą kulę”<sup>2</sup>.

Dariusz Muraszko,  
kwiecień 2013 r.

*Artykuł ten poświęcam pamięci mojej mamy – cichego bohatera wieloletniej walki z podstępą i wyniszczającą chorobą nowotworową.*

Autor

<sup>1</sup> Autor posiada w swojej biblioteczce różne wersje opisu tak zwanego eksperymentu kopenhaskiego. W niniejszym artykule przytoczono interpretację, która wydaje się dość bliska „klimatowi” tamtych wydarzeń i jednocześnie nie jest trudna w zrozumieniu.

<sup>2</sup> Stephen Levine: *Kto umiera. Sztuka świadomego życia i świadomego umierania*. Warszawa 1999.