



Tytuł: Zdrowotne korzyści płynące z wykonywania praktyki pokłonów

Wydawnictwo: Stowarzyszenie "Przebudzeni"

Autor, korekta oraz skład: Bup Seon

kontakt: kowalczyk.m1989@gmail.com

Zdjęcie z okładki: na zdjęciu Tejin Sunim wraz z HaeMahn Sunim,
Ośrodek Zen DaeWonSa w Młodniku; wyk. Tomasz Bochen

Specjalne podziękowania dla Jacka Płaczka,
który zainspirował mnie do stworzenia tej produkcji
oraz Jakuba Serneckiego - jesteś Wielkim Bodhisattwą!

ISBN: 978-83-953992-2-0

Druk i oprawa:

Sowa-Druk na Życzenie

www.sowadruk.pl

tel. 022 431-81-40

Wydanie II

Maj 2019



1

Spis Treści

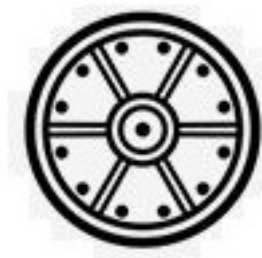
1 Wstęp	5
2 Proste ćwiczenie nie wymagające wiele	7
3 Jak prawidłowo wykonywać praktykę pokłonów?	10
4 Dotlenienie i ruch	19
5 Pomoc dla kręgosłupa	21
6 Kolana	25
7 Regulacja temperatury ciała oraz praca z emocjami	27
8 Dalej o emocjach	32
9 Poprawa koncentracji oraz umiejętności planowania	36
10 Metoda na odchudzanie	38
11 Punkty akupunktururowe pobudzane podczas praktyki	39
12 Redukcja bólu	50
13 Tekst do praktyki	51
14 1000 pokłonów dziennie	57

¹Symbole towarzyszące rozpoczęciu każdego rozdziału pochodzą ze strony <https://pl.pinterest.com/lisa1125c/>

15 3000 pokłonów	58
16 Dodatkowe badania efektów jakie dają pokłony	60
17 Podsumowanie	62
18 Wsparcie, które rozwija	64
19 O Szkole Zen Taego	65
20 O Stowarzyszeniu "Przebudzeni"	69
21 Przekaz zasług	71
22 Źródła	72



Źródło obrazka: <http://jeondeungsa.wordpress.com>



1 Wstęp

Niespełna pół roku temu oddałem w Wasze ręce krótką pracę o tym samym tytule. Ku memu zadowoleniu cieszyła się dość dobrym uznaniem. Wiele osób - zarówno praktykujących buddyzm jak i tych, którzy z buddyzmem za wiele wspólnego nie mieli do tej pory - zainteresowało się tematem wysyłając mi dodatkowe pytania. Rozpoczęli praktykę pokłonów i cieszę się, że forma ta im odpowiada i pomaga w problemach jakich doświadczali. Dlatego też zdecydowałem się na poprawienie wydanego artykułu, rozszerzenie go o kolejne informacje i kontynuowanie badań w tym temacie.

Praktyka pokłonów jest wykonywana często w krajach wschodnich nawet przez osoby nie związane ściśle z buddyzmem. Standardowo praktyka ta składa się ze 108 pokłonów powtarzanych w jednym cyklu jednak nie ma przeszkód aby osoby nie wiążące tej praktyki z religią wykonywały równą liczbę 100 pokłonów, co też często ma miejsce.

Swoje badania na temat zdrowotnych korzyści jakie przynosi ta praktyka oparę zarówno na doświadczeniach medycyny konwencjonalnej jak i medycyny chińskiej co da nam różny sposób patrzenia na nasze ciało i umysł. Należałoby rozpatrzyć kwestie zdrowotne zarówno w kategorii fizycznej jak i duchowo-psychiczno-emocjonalnej, co również uczynimy. W buddyzmie wspomina się przede wszystkim o pozytywnych właściwościach dotyczących naszego umysłu jednak poza zdrowiem psychicznym rozpatrzmy również wszelkie zalety płynące dla naszego ciała fizycznego. Ostatecznie jak też postaram się zaprezentować jedno z drugim idzie w parze i nie sposób ich od siebie oddzielić.

Na zachodzie wiele osób podchodzi do praktyki pokłonów z dystansem. Nie wpisały się one jeszcze w naszą kulturę więc jest to zrozumiałe. Patrząc na wszystko z boku może się często wydawać, że praktyka pokłonów jest maltretowaniem własnego ciała w imię duchowych wartości i po latach doprowadzi nas do schorzeń kręgosłupa czy kolan. Nic bardziej mylnego. Będę próbował wykazać, że prawidłowo wykonana praktyka pokłonów przynosi wiele pozytywnych rezultatów. Naturalnie musimy przy tym omówić najczęściej popełniane błędy które faktycznie mogą do-

prowadzić do katastrofalnych skutków i które niestety tak często pojawiają się zwłaszcza u osób rozpoczynających przygodę z ową praktyką. Dlatego też warto zaczerpnąć rady u kwalifikowanego nauczyciela. Zapytać go o wskazówki w wykonywaniu pokłonów i poprosić aby zweryfikował co ewentualnie wykonujemy niepoprawnie.

Postaram się aby ta książka nie była tylko kolejnym buddyjskim materiałem a stała się czymś uniwersalnym na tyle by każdy bez względu na wyznanie i przekonania mógł znaleźć w praktyce pokłonów metodę na utrzymanie zdrowia. Zadziwiające bowiem jest to jak wiele zdrowotnych właściwości ma to jedno proste ćwiczenie.



2 Proste ćwiczenie nie wymagające wiele

Niezależnie czy mamy na myśli poprawę swojego zdrowia w kwestiach lepszej sylwetki, zrzucenia wagi, problemów z kręgosłupem czy innych schorzeń; jedną z rzeczy które nas najbardziej zniechęcają do rozpoczęcia działań jest wizja, że musimy udać się w jakieś specjalne miejsce (rehabilitant, siłownia, bieżnia), robić coś skomplikowanego (zestaw ćwiczeń dobranych indywidualnie, ułożenie diety) bądź sam fakt, że dbanie o zdrowie jest kosztowne i wymaga od nas czasu gdzie jednego i drugiego nie mamy zazwyczaj zbyt wiele. Oczywiście nie twierdzę, że praktyka pokłonów jest cudownym narzędziem na wszystko i działa idealnie w krótkim czasie bez względu na tryb życia jaki sobie wybieramy; jednak sama w sobie przynosi wiele zaskakująco dobre rezultaty z naprawdą niewielkim nakładem i uzupełniona zdrowym trybem życia faktycznie może być dobrym wsparciem na różnego rodzaju nasze bolączki.

Praktyka ta jest łatwa do wykonania. W pełni rozumiem, że początkowo wykonanie 108 pokłonów może wydawać się wielkim wyczynem. Sam pamiętam moje pierwsze razy gdy ledwie wykonywałem ich 30 z rzędu; zejście i wejście po schodach - posiadając zakwasy po odbytych ćwiczeniach stawało się niczym wejście na Mount Everest; jednak wystarczy kilka dni regularnej praktyki aby 108 powtórzeń stało się czymś prostym i bezproblemowym. Z pewnością pomocna jest tutaj motywacja grupy. Wykonywanie pokłonów wspólnie idzie gładko, samodzielne podejście - zwłaszcza na początku może napotkać problemy gry naszego umysłu, zniechęcenie wysiłkiem i chęć przerwania zbyt wcześnie. Często bywa bowiem tak, że przekraczając pewną ilość powtórek, która wydaje się już nie do zniesienia - dalsza praktyka idzie już bez problemu, ból odpuszcza a umysł się uspokaja. Posiadanie towarzyszy z pewnością ułatwia przebrnięcie przez ten etap.

Podkreślę tutaj wagę poprawnego wykonywania pokłonów. Wykonanie 108 pokłonów bez prawidłowej postawy może faktycznie nie być takie oczywiście jak nam się wydaje a do tego może nam zaszkodzić zamiast pomóc. Wiele osób popełnia liczne błędy nie zdając sobie z tego sprawy, które

być może nie utrudniają zadania w momencie wykonywania ćwiczenia ale z czasem powtarzane mogą nam narobić problemów; a przecież nasz cel jest zupełnie odwrotny! Dlatego też będziemy sobie o tym przypominać jeszcze nie raz.

W zasadzie do praktyki pokłonów nie potrzebujemy żadnych narzędzi. Pomocna jest mata pod kolana aby nie robić pokłonów na gołej, twardej podłodze jednak zawsze z powodzeniem możemy ją zastąpić kocem bądź innym kawałkiem materiału np. częścią odzieży. Sam w domowych warunkach mam dosyć cienką matę, która z zadowalającym rezultatem wystarcza mi do medytacji w pozycji siedzącej ale podczas praktyki pokłonów potrzebuję dwie takie złożone maty aby odpowiednio amortyzować kolana. Istotne jest tutaj dbanie o nie. Staramy się je opuszczać w taki sposób aby delikatnie osiadały na podłożu, niemal bezdźwięcznie. Co nie zmienia faktu, że dodatkowe zabezpieczenie odpowiednią matą będzie niemalże konieczne. Wiele mnichów podejmuje się praktyk pielgrzymki gdzie co 3 kroki wykonuje się 1 pokłon. Często robią więc to na kamienistym podłożu. Zazwyczaj i oni stosują dodatkowe ochraniacze na kolana, które przybierają różne formy. Czasem to kilkukrotnie złożony kawałek materiału, którym kolana są obwiązane. Przy odpowiednim nastawieniu nie musi sprawiać to problemów jednak nie ma sensu umartwianie się. Jeśli masz możliwość wykorzystania dodatkowych pomocnych środków, cokolwiek byś nie robił - zawsze to wykorzystuj. Jeśli tylko jesteś w stanie czymś złagodzić twardość podłoża - zrób to. Zatem jedyne co tak naprawdę potrzebujesz to kawałek miejsca na podłodze i coś co zamortyzuje kolana więc praktykę tę można wykonać niemalże wszędzie.

Praktyka pokłonów nie jest skomplikowana. Nie musisz dobierać i zmieniać zestawów ćwiczeń tak by stały się skrojone na Twoje potrzeby i dolegliwości. Jeśli tylko nauczysz się poprawnie wykonywać pełen pokłon - to jedno proste ćwiczenie w nieziennej formie może towarzyszyć Ci przez całe życie. Możesz ją robić o każdej porze dnia; dopasować ją do własnego rytmu. Zazwyczaj rekomendowane jest robienie pokłonów rano. Da Ci to świeżość na resztę dnia i nie będziesz musiał martwić się, że w gonitwie zabrakło Ci tych 20 minut na wykonanie pokłonów. Jednak jeśli tylko masz w sobie odpowiednio sporo samodyscypliny inna pora również będzie odpowiednia. Wykonanie pokłonów wieczorem, godzinę bądź dwie przed zaśnięciem może wspomóc osoby, które doświadczają problemów z zasypianiem. Dotleniają organizm, krew lepiej krąży. Wspomagają kanały energetyczne, które swoją pracę intensywniej wykonują w nocy co za tym idzie sen przychodzi nam łatwiej i jest głębszy. Zrób je jednak na tyle wcześniej aby pobudzenie po ich wykonaniu nie zadziało w drugą stronę. Po pokłonach zjedz kolację i weź prysznic. Daj sobie godzinę bądź dwie na wieczorne codzienne czynności po pokłonach.

Pokłony to ćwiczenie które uruchamia niemal każdą partię ciała. Poruszamy cały organizm od stóp do głowy. Na zewnątrz jak i wewnątrz. Ciało

jak i umysł. Co później omówimy. Początkowo praktyka ta może się wydawać czymś ciężkim i wyczerpującym ale wystarczy 2 tygodnie aby stała się czymś prostym i codziennym oraz aby odczuć jej pozytywne efekty zdrowotne w tym również pogodność ducha i ogólne zadowolenie.

"To dla mnie bardzo naturalne. Przywykniecie nie wymaga wiele czasu. Nie wiem, dwa tygodnie... Ponieważ mięśnie muszą się przyzwyczaić, ale jeśli robisz to regularnie nie powinno być źle."

- Członkini Międzynarodowego ośrodka koreańskiego zen w Nowym Yorku

"Jeśli przychodzisz praktykować po raz pierwszy, oznacza to bycie wyczerpanym. Jakkolwiek to bardzo zbawienne, odnaleźć swoje centrum i mieć czysty umysł."

- Stefan, lekarz, członek tego samego ośrodka.

Jak wiadomo nie wielu Amerykanów wykonuje pokłony, lecz gdy raz się tego podejmą, szybko stają się pogodniejsi i naenergetyzowani.

"Działanie pokłonów jest takie same jak jogi, na zewnątrz są pewne różnice, ale im więcej wykonuję obydwie praktyki... nie widzę żadnej różnicy. Dostrzegam te same korzyści. Pokłony mają w sobie swoistą moc."

- John, nauczyciel Jogi w Nowym Yorku²

Tak jak wspomniałem wcześniej wykonanie 100 pokłonów zajmie Ci jedynie 20min. Bądź fair sam ze sobą... nie powiesz chyba, że nie jesteś w stanie znaleźć 20min dziennie. Nawet jeśli nadal tak uważasz, masz napięty grafik - zwróć uwagę, że jak wspomnieliśmy pokłony poprawią jakość Twojego snu co sprawi, że z powodzeniem możesz zacząć wstawać wcześniej. Czasu tego starczy Ci nie tylko na pokłony. Z pewnością spokojniej zjesz śniadanie i doczytasz gazetę. A to dopiero początek! Przecież dopiero rozpocząłeś czytać tą książkę! Pozytywów jakie niesie to jedno proste ćwiczenie jest o wiele więcej!

"Powinieneś medytować 20min dziennie. Jeśli nie jesteś w stanie to znak, że powinieneś medytować codziennie przez godzinę"

-powiedzenie zen

²Cytaty pochodzą z nagrania SBS Supesyol <http://www.youtube.com> (rybysferyczne)



3 Jak prawidłowo wykonywać praktykę pokłonów?

Przed przystąpieniem do pokłonów warto pomyśleć o krótkiej rozgrzewce. W pozycji stojącej można przejść do lekkiego przysiadu i wykonać kilka obrotowych ruchów kolanami - na zewnątrz i do wewnątrz. Początkowo pokłony mogą wydawać się ciężkie do wykonania. Przy wstawaniu zalecane jest abyś trochę wspomógł się rękoma. Niektórzy sugerują aby wykonać lekkie odepchnięcie od maty w momencie wstawania.³

Ważne jest aby podczas wykonywania pokłonów nasze ciało zachowało symetrię. Jeśli zaczyna nas boleć kolano często mamy tendencje do przenoszenia ciężaru na drugą nogę, wtedy nasza sylwetka staje się niesymetryczna. Odciąży nas to chwilowo ale ostatecznie może skończyć się problemem z wykonaniem dalszych pokłonów a co gorsza z biegiem czasu z pewnością zaowocuje problemami z kolanami i kręgosłupem.

Inną istotną kwestią jest utrzymywanie wyciszonego umysłu. Jeśli medytujesz na co dzień wykonuj tę samą pracę umysłu podczas pokłonów. Możesz liczyć oddechy bądź skupić się na powtarzaniu mantry. Skoordynuj również oddech. Z czasem sam dostosuje się do rytmu pokłonów. Pamiętaj, że wszystko powinno ze sobą współgrać - wtedy wykonywanie pokłonów stanie się trywialnie proste i przyniesie najlepszy rezultat.

Przejdźmy teraz punkt po punkcie, każdy ruch jaki należy wykonać w praktyce pokłonu.

³Źródło: dyskusja, wspólna analiza na grupie fb "Buddyzm Zen Chan Seon"



1. Złóż dłonie razem i wykonaj pół-pokłon w pozycji stojącej. Powrót do pozycji wyprostowanej. (Pół-pokłon wykonujemy tylko na początku i po zakończeniu cyklu 100 bądź 108 pokłonów).⁴

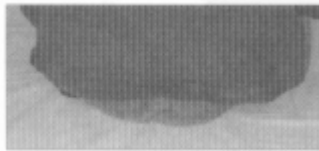


2. Opuść w naturalny sposób głowę i klęknij, trzymając ręce w hap-jang (złożone razem).

3. Podczas przechodzenia z pozycji stojącej do klęczącej staraj się zachować kręgosłup w pionie. Przechylając się do przodu obciążasz go niepotrzebnie i może to doprowadzić do skrzywień i schorzeń.

4. Pamiętaj, że kolana powinny lekko i delikatnie opaść na podłoże. Opadanie z siłą i tym samym uderzanie kolanami o matę to jeden z najczęstszych błędów, który również może doprowadzić do problemów zdrowotnych.

⁴Grafiki oraz tłumaczenie kolejnych kroków pochodzą z podręcznika "HaengHae - Monastic Practice" z dodaniem własnych komentarzy



5. Kłękając kolana dotykają siebie lekko lub są położone równolegle. Twoje kolana nie powinny być szeroko rozdzielone. Połóż pośladki na piętach. Umieść swój duży palec u prawej stopy na dużym palcu lewej stopy.



6. Połóż swoje dłonie na podłożu; w odległości około 1,5-2 długości dłoni; na szerokości kolan; z nachyleniem palców około 15 stopni do wewnątrz.

7. Nie przekładaj ciężaru swojego ciała na ramiona. Zwróć proszę szczególną uwagę na punkt 6 i 7; Prócz kolan i kręgosłupa często zdarza się nadwyrężenie nadgarstków poprzez niewłaściwe ułożenie dłoni bądź przekładanie ciężaru ciała na ramiona. Przełożenie ciężaru ciała na ramiona ma miejsce zazwyczaj wtedy gdy nieprawidłowo pracujemy z kręgosłupem. Wtedy próbujemy ratować się i go odciążyć. Widzisz jak to wszystko wspólnie się scala? Przełożenie ciężaru na ramiona może też skutkować problemami z barkami i bólem w łopatkach.



8. Połóż czoło oraz łokcie na podłożu tak, aby czoło, oba łokcie i oba kolana dotykały podłogi (Jest to zwane: pięć punktów na podłodze). Twoje biodra powinny pozostać nisko, dotykając pięt. Łokcie powinny dotykać zewnętrznej części kolan.



9. Końcówki twoich palców powinny sięgać tej samej długości co czubek głowy.



źródło: BraceAbility.com

10. Podnieś się do pozycji klęczącej. Stopy oprzyj tak aby ich poduszki (miejsce zaznaczone na zdjęciu) stykały się z podłogą.

11. Złóż ponownie swoje dłonie w Hap-jang i odepchnij się od podłogi stopami (wykorzystując zaznaczony, przylegający do podłogi obszar).



12. Znów pamiętaj aby nie obciążać kręgosłupa pochylając go do przodu. Podczas wstawania powinienś utrzymać go w pionie.



13. Podnieś się, utrzymując złożone razem dłonie oraz stopy.



14. Wykonując ostatni pokłon zakończ praktykę pół-pokłonem w pozycji stojącej tak jak to zrobiłeś przed rozpoczęciem praktyki.

Huh! Sporo tego prawda? Ale spokojnie! Nie zrażaj się! Zrób tyle ile zapamiętałeś, wracaj do tego rozdziału co jakiś czas. Możesz sobie go powtórzyć przed bądź po wykonaniu codziennej praktyki pokłonów w celu zweryfikowania jakie jeszcze błędy popełniasz. Idealnie byłoby jeśli mógłbyś skorzystać z pomocy kogoś kto jest wykwalifikowany w tej kwestii i zweryfikuje Twoją postawę patrząc z boku.

"Najlepsze w kwestii pokłonów pod względem formy jest nie podchodzenie do nich jak do ćwiczeń w celu zdrowia fizycznego. Używaj swojego ciała w duchowej praktyce. Jeśli praktykujesz pokłony w tym duchu, nie przyspieszasz ich, utrzymujesz je lekkie i z właściwą postawą. Robisz każdy z nich starannie i poprawnie, nie rozbijasz kolan i rąk. Jeśli chodzi o aspekt fizyczny: najlepszym ćwiczeniem przygotowującym do pokłonów są same pokłony. Jeśli możesz zrobić tylko trzy poprawnie, zrób trzy. Jutro spróbuj czterech. Rób przerwy. Zachowaj obecność, zachowaj motywację. Znam kogoś, kto zaczął pokłony posiadając nadwagę, uzależniony od papierosów i nieszcześliwy; mógł wykonać nie więcej niż dwadzieścia lub trzydzieści dziennie. Po jakimś czasie zmienił swoją sytuację stając się osobą w pełni zdrową, przestał palić i do dziś wykonuje około 250 pokłonów dziennie. Ta osoba nigdy nie uprawiała sportu, ale miała czyste serce i zapał do gorliwej praktyki. Praktykowała więc na dobre i rozkwitła jak słonecznik. Myślę, że to jest to coś co jest konieczne!"⁵

⁵<https://dharma.wheel.net> autor DGA

W momencie gdy kładziemy ręce na macie podczas opadania bądź podczas wstawania kręgosłup rozciągamy pochylając się trochę do przodu. Taka postawa przejściowa przypomina nieco ruchy kota gdy ten rozciąga swój kręgosłup. Ten manewr również jest bardzo istotny dla zachowania naszego zdrowia.

Zostało mi zadane pytanie czy ręce zamiast złożonych razem można trzymać np na udach, podtrzymując się tak podczas wstawania. Nie uważam żeby był to najlepszy sposób. Zwróć uwagę, że wtedy nasze mięśnie zupełnie inaczej pracują, byłbym skłonny stwierdzić, że kręgosłup również jest nieco bardziej obciążony. Dodatkowo skupiamy się na bólu nóg, który występuje jedynie do momentu rozruszania się kończyn i ustąpi jeśli będziemy wykonywać pokłony dalej. Dlatego takie wspieranie się dłońmi połączonymi na udach jest jedynie pozorną pomocą. Jeśli mamy opory przed składaniem dłoni razem bo odczuwamy tutaj pewien rytuał religijny mógłbym jako alternatywę polecić robienie pokłonów z całkowicie rozłożonymi rękami, zataczając nimi koła jak na zdjęciach dołączonych poniżej - będzie to zdecydowanie lepsze.





źródło: Blog Naver.com / Shalom [esoang]

Aby ułatwić sobie liczenie pokłonów możesz użyć mali. To tradycyjny sposób liczenia pokłonów. Mala to 108 koralików nawleczonych na sznurek, służy do liczenia mantr bądź właśnie pokłonów. Można znaleźć inne alternatywne długości, które zazwyczaj stanowią dzielnik liczby 108. Malę taką, jak i inne pomocne w medytacji przedmioty możesz znaleźć w naszym sklepie: <http://www.sklep buddyjski.pl/> do którego odwiedzin serdecznie zapraszamy.



źródło: <http://www.sklep buddyjski.pl/>



6 Kolana

Kolejnym błędem jest opadanie z ogromną siłą na kolana (o czym już wcześniej wspominaliśmy). Zazwyczaj jest to konsekwencją tego co omówiliśmy w poprzednim rozdziale, a mianowicie nachyleniem kręgosłupa. Jeśli schodzimy / podnosimy się z prostym kręgosłupem nie tylko kręgi zachowamy zdrowe ale również kolana które delikatnie opadną na podłoże. Warto o tym pamiętać.



Analiza funkcjonowania stawów kolanowych

Kolor żółty: pomiar osoby wykonującej pokłony

Kolor niebieski: średnia osób nie wykonujących pokłonów o podobnej płci i wieku

Wartość w pionie: Efektywność stawu kolanowego

Kolumny (imię/wiek/płeć)

1. 30lat/Mężczyzna; 2. 50lat/Mężczyzna; 3. 40lat/Kobieta; 4. 50lat/Kobieta

źródło: Blog Naver.com / Shalom [esoang]

Wiek kolan (wg. sprawności) osób praktykujących pokłony szacuje się na mniejszy niż rzeczywisty wiek tych osób. Jest to doskonale ćwiczenie zapobiegające reumatyzmowi i artretyzmowi. Niekiedy różnica w wieku kolan sięga nawet kilkunastu lat.⁸

⁸na podstawie youtube.com SBS Supesyol oraz kanału rybysferyczne

W tym samym koreańskim szpitalu z którego wcześniej omawialiśmy zdjęcie korekty skoliozy kręgosłupa wykonano badania dotyczące tego jak pokłony działają na sprawność stawu kolanowego. Badaniu podjęły się cztery osoby w różnym wieku i o różnej płci które regularnie wykonują pokłony. Porównano wyniki ich badań z wynikami osób, które nie podejmują się podobnych ćwiczeń. Wyniki zaskoczyły pozytywnie; bowiem u wszystkich czterech osób wartości wykazały znaczne przekroczenie przeciętnych wyników.

Sam mam pewne niemiłe doświadczenie związane z kolanami. Zawsze miałem z nimi problem, jeszcze zanim zacząłem praktykę buddyjską zażywałem suplementy i jedną z moich obaw tak jak u wielu osób było to jak praktyka pokłonów zadziała na moje kolana. Początkowo moje obawy się potwierdziły i szybko problemy z kolanami się zwiększyły. Przerwałem pokłony stwierdzając, że to nie dla mnie do czasu, aż któregoś dnia po regularnej medytacji nauczyciel pokazał mi jak poprawnie wykonywać pokłony. Moje problemy z kolanami są związane z osłabionymi nerkami na skutek zaniedbań sięgających dzieciństwa, w tym również alergii pokarmowej. Nerki odpowiedzialne są m.in. za procesy produkcji szpiku. Chorobom, które dotyczą nerek (w tym problemy z tarczycą) często towarzyszą bóle w stawach kolanowych i zmiany w łokciach. Odkąd pamiętam miałem problemy z kolanami, które często bolały mnie (jak mi się długo wydawało) bez powodu. Praktyka pokłonów, od kiedy zacząłem ją wykonywać poprawnie nie tylko polepszyła stan moich stawów kolanowych ale i skutecznie wspiera mnie w stabilizacji energetycznej meridianu (kanałów energetycznych) nerek, co za tym idzie bóle w kolanach odeszły niemalże bezpowrotnie. Zaniedbania stworzone latami nie znikną w krótkim okresie czasu i same pokłony to oczywiście nie wszystko. Konieczna jest choćby odpowiednia dieta; jednak odczuwam problemy z nerkami oraz kolanami za każdym razem gdy na dłuższy czas odpuszczę sobie praktykę pokłonów. O tym jak pokłony wspierają nas w pracy przepływu energii (nie tylko nerek ale całego organizmu) powiemy jednak sobie dalej.

"Robiłam to każdego ranka od ponad roku i dolegliwości moich kolan i barków całkowicie ustąpiły. Nigdy nie miały się lepiej."

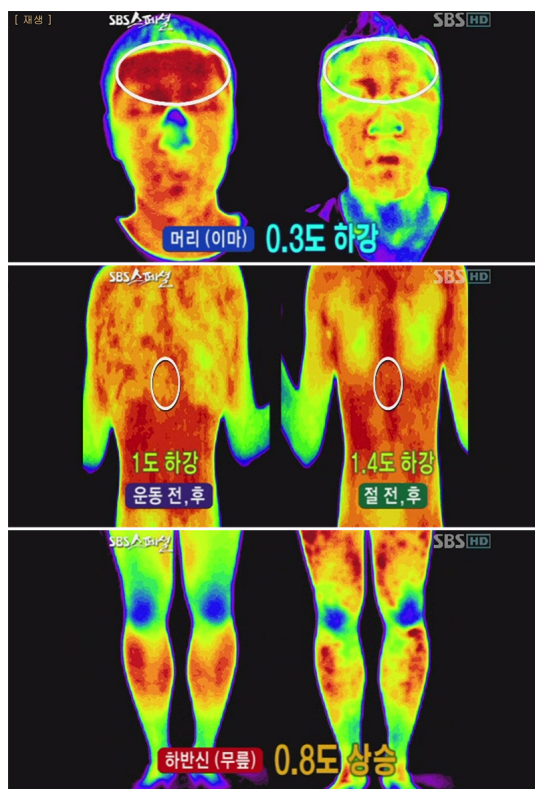
- Alice, International Zen Center, New York⁹

Jak wspominaliśmy już wcześniej; jeśli wykonujesz pokłony niepoprawnie może się zdarzyć, że uszkodzisz sobie chrząstki w stawie kolanowym. Jednak prawidłowe wykonywanie pokłonów przyczynia się do wzmocnienia mięśni oraz zmniejszenia degenerację stawu kolanowego. Gdy spojrzeć na pokłony jako forma ćwiczenia fizycznego jest to świetny wybór aby zadbać o swoje kolana.

⁹youtube.com SBS Supesyoł oraz kanału rybysferyczne



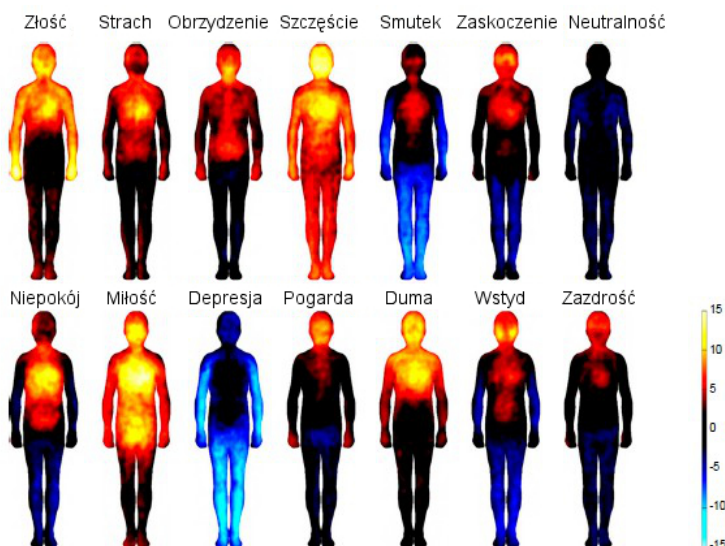
7 Regulacja temperatury ciała oraz praca z emocjami



1. Górne zdjęcie: Głowa - spadek temp. o $0,3^{\circ}\text{C}$
2. Środkowe zdjęcia: Klatka piersiowa: pomiar po praktyce - spadek o 1°C
Pomiar podczas snu (porównanie bez i z praktyką) spadek o $1,4^{\circ}\text{C}$
3. Dolne zdjęcie - Dolna część ciała - Wzrost temperatury o $0,8^{\circ}\text{C}$
źródło: Blog naver.com / Shalom [esoang]

Wartości wzrostu i spadku temperatury mogłyby się wydawać niewielkie jednak proszę wziąć pod uwagę, że już niepełen 1 stopień to dla naszego organizmu naprawdę spora zmiana i może mieć niewyobrażalne rezultaty na dłuższą metę. Wystarczy, że przypomnicie sobie jak dużą różnicę odczuwa człowiek w momencie gdy jego ciało ma zalecaną temp. 36,6°C a temperaturę stanu gorączki 37,6°C. To również różnica tylko jednego stopnia.

Jeśli ktoś nie czuje się najlepiej często nie ma ochoty na praktykę pokłonów. Warto jednak rozważyć czy lżejsza forma, wykonanie kilku pokłonów wolniej nie przyniesie nam ulgi. Pokłony są dobrym narzędziem na redukcję stresu oraz innych przeżywanych emocji. Podczas takich doświadczeń emocjonalnych zwykle wzrasta temperatura górnej części ciała. Jak widać na powyższych zdjęciach pokłony sprawiają, że temperatura górnej części ciała ulega redukcji za to sprowadzana jest w dolne partie.



źródło: <http://www.crazynauka.pl>

Jeśli dotyczą cię problemy związane z rozgrzaniem górnej części ciała, bądź w drugą stronę wychłodzenia dolnej pokłony będą świetnym lekarstwem. Teraz zrobię krok w stronę medycyny chińskiej która specjalizuje się w zlokalizowaniu zastojów zimna i ruchów gorąca w naszym ciele.

Gorąco idzie do góry. Nadmiar gorąca może powodować bóle głowy. Gorąco jest również czynnikiem towarzyszącym różnego rodzaju stanom zapalnym np. podrażniającym żołądek, wywołując zgagę, refluks, podrażniając błonę śluzową, osuszając drogi oddechowe. Nadmierny zastój gorąca w sercu może również prowadzić do chorób na tle psychicznym, paranoi,

stresu. W wątrobie - agresji. Ta znów często oddaje gorąco przez żołądek kierując je do góry powodując znów omówione już problemy. Pokłony więc świetnie sprowadzają nadmiar gorąca w dół ciała.



źródło: Youtube.com SBS Supesyo! oraz kanał rybysferyczne;
blog naver.com / Shalom [esoang]

Nie dotyczy to tylko kończyn dolnych jak widać na kolejnym załączonym zdjęciu. Można by powiedzieć, że praktyka pokłonów wyrównuje temperaturę całego naszego ciała. Tonizuje energetykę całego organizmu. To znaczy w partiach wychłodzonych podnosi temperaturę natomiast przegrzanych obniża ją. Tym samym jest również dobrym narzędziem w walce ze stanami depresji.

Wyziębiony organizm to często nasze wieloletnie zaniedbania. Sam również miałem problem z lekko wyziębionym ciałem na skutek wcześniej wspomnianych nieodpowiednio pracujących nerek oraz niewłaściwej diety; u innych często to kwestia warunków pracy bądź właśnie zaniedbań żywieniowych. Wielokrotnie zdarza się, że nie jesteśmy świadomi problemu. Po prostu nie lubimy zimna i myślimy, że to naturalne, iż jesteśmy zmarzluchami.

Nic bardziej mylnego. To pierwsze objawy wyziębienia organizmu. Organizm z reguły pozostaje nadal ciepły w miejscu tułowia ale ręce i nogi stają się zimne. Codzienna praktyka pokłonów sprawia, że temperatura kończyn ulega poprawie co towarzyszy nam przez resztę dnia.

Uderzenia gorąca górnej części ciała to kolejny objaw, którego sam doświadczałem. Nerki wykonują najintensywniejszą pracę w godzinach wieczornych dlatego osoby mające braki energetyczne w nerkach i ich meridianie odczuwają uderzenia tępego gorąca górnej części ciała w tych godzinach. Ciepło twarzy i piekące, rozpalone uszy. Podczas gdy wykonuje regularnie pokłony takie kwestie przestały mnie dotyczyć. Te same dolegliwości mogą zaobserwować również panie w momencie przechodzenia menopauzy. Energia Yin nerek na skutek starzenia się zostaje wyczerpana i w momencie ich intensywniej wieczornej pracy nie radzą sobie z tłumieniem powstałego gorąca. Nerki bowiem korelują silnie z układem płciowym.

Innymi problemami jest również zastój energii i krwi (co koreluje z temperaturą ciała). Rezultatem jest sucha skóra stóp, bóle nóg bądź tworzące się żylaki. Praktyka pokłonów również może wspomóc nas w leczeniu tych dolegliwości. W kwestii żylaków, nie usunie z pewnością już powstałych ale zredukuję ból kończyn i zapobiega powstawaniu kolejnych skrzepów krwi.

"Uczucia takie jak miłość czy szczęście pochodzą z serca, wkurzenie umiejscawia się w gardle - to ciepło idące od wątroby przez żołądek i przełyk, a zawstydzenie to najczęściej czerwone uszy i rumieńce. Emocje osiadają i oddziałują na poszczególne części ciała.

Energia Yang to ciepło, to ruch, to życie. W chwili zagrożenia serce zaczyna bić mocniej. Przygotowuje się do pompowania dużej ilości krwi, ciało nastawione jest na ucieczkę. Złość powoduje napięcie mięśni. Nasz organizm automatycznie reaguje na pewne sytuacje i emocje stawiając nas w gotowości. Pobudza energie obszarów ciała, które mogą być konieczne do intensywniejszej pracy.

Nawet w naszym języku wskazujemy na te reakcje. „ma złamane serce”, „mieć motylki w brzuchu”, „strach ma wielkie oczy”, „gula mu skoczyła”, „zalewa się żółcią”, „wątrobowy charakter”, „brać coś za dużo na swoje barki”. Czy faktycznie to tylko słowa czy mimo wszystko mają one wiele wspólnego z tym co dzieje się w naszym organizmie? Prawda jest taka, że są naprawdę trafne!”¹⁰

"Ludzie bardzo często postrzegają emocje jako coś powstającego w relacji z innymi" - zauważa prof. Antonio Damasio z University of Southern California. Tymczasem to tylko część prawdy. Myślmy np. "partner strasznie mnie zezłościł" zamiast "to ja zezłościłam/em się" lub "twoja wiadomość mnie zasmuciła" zamiast "jest mi smutno po przeczytaniu twojej wiadomości".

¹⁰<http://psychologiawygladu.pl> wraz z własnymi komentarzami

Różnica jest subtelna, a jednak jest. "Emocje są przecież też odzwierciedleniem tego, jak osoba radzi sobie ze środowiskiem zewnętrznym: zagrożeniami i możliwościami" - dodaje. Aby żyć w świecie potrzebujemy tak ciała, jak i umysłu, a wbrew obowiązującemu przez wieki rozdzielającemu je dualizmowi, przecież wcale nie działają niezależnie." Doznania w ciele są przecież ważnym sygnałem dającym większy wgląd w siebie, nie fanaberią. W stresujących sytuacjach boli cię brzuch, kłuje w klatce piersiowej, spinasz się? To, co możemy odczuwać jako zbędny, uciążliwy dyskomfort może zwracać uwagę na jakąś niezaspokojoną potrzebę czy trudność, nad którą warto się pochylić. Czasem coś dzieje się w nas samych, np. doświadczamy lęku, czasem ciało daje sygnał "uważaj na sytuacje zewnętrzne". Naukowcy zauważają, że świadome rozpoznanie wzorów reagowania ciała na poszczególne emocje może nam pomóc je identyfikować i odpowiednio na nie odpowiadać."

- jak napisali w artykule "Bodily maps of emotions, PNAS.org" oraz na psychologia.wygladu.pl odnośnie grafiki przedstawiającej mapę emocji.

Znów wrócimy jednak do nieprawidłowej postawy kręgosłupa. W momencie gdy pochylamy się do przodu, doprowadzając tym samym do obciążenia kręgosłupa dzieje się jeszcze jedna ciekawa rzecz. Może pojawić się odwrotny skutek niż ten którego oczekujemy. Temperatura górnej części ciała zwiększa się. Całe gorąco gromadzi się w głowie, która podczas wzmożonego wysiłku związanego z wykonywaniem pokłonów opuszczana jest na dół. Tym bardziej zauważ jak istotna jest prawidłowa postawa podczas tego jakże prostego ćwiczenia!

Pokłony są formą wysiłku który przy odpowiednim dostosowaniu tempa będzie idealnym treningiem nawet dla osób mających problemy z sercem czy ciśnieniem.

„Zaczęłam od 20 pokłonów ze względu na wadę serca. Powoli zwiększałam ilość o kilka pokłonów. Czas zwiększania ilości codziennie wykonanych pokłonów trwał około 3 miesięcy. Starłam się nie nadwyrężyć serca i powoli dostrajać się do zwiększonych ilości. Doszłam do 100 pokłonów w jednej sesji. To działa! Czulałam się znacznie lepiej. Ustąpiły bóle, mogłam bez problemu korzystać ze schodów.”

- Halina¹¹

¹¹Komentarz pod nagraniem z youtube.com SBS Supesyol oraz kanału rybysferyczne