

Leung Fung

oym 2001
Bek

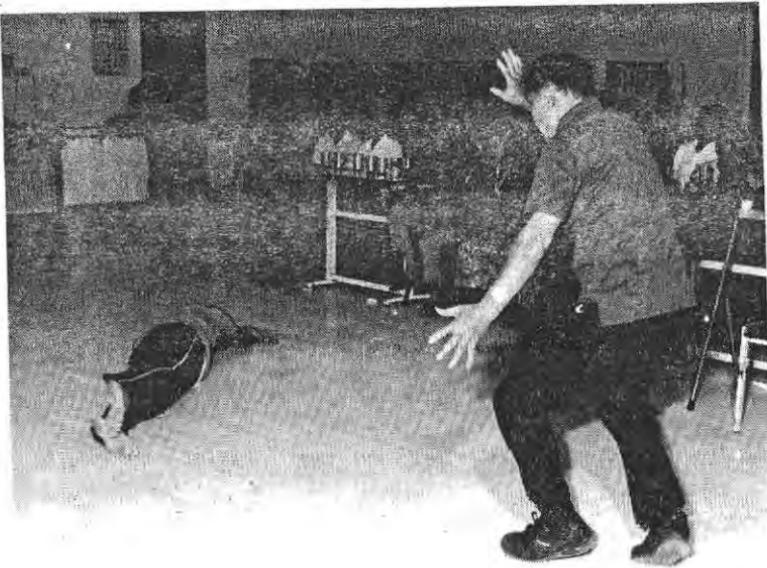
Ilmu Pernafasan "SHAO LIN"

NEI CING YI ZHI JAN

Untuk meningkatkan kesehatan serta penyembuhan terhadap berbagai penyakit, dapat melalui latihan sendiri dengan ilmu pernafasan ini



DAHARA PRIZE
BUKU TERPILIH & BERHARGA



Mr. Leung Fung sedang menggunakan "Ji luar" mengobati seorang pasien secara jarak jauh

ILMU PERNAFASAN SHAO LIN

ISBN : 979-501-544-3

Penyusun : *Leung Fung*

Setting & lay out : *Dianto*

Desain kover : *Gunawan Wibisono*

Penerbit : Dahara Prize

Jl. Dorang 7 Semarang

Telp. 024 - 3511172, Faks. 024 - 3551540

e-mail : marketing@daharaprize.com

website : www.daharaprize.com

Edisi Pertama,	Cetakan Kesatu	1997
	Cetakan Kedua	1999
	Cetakan Ketiga	2000
	Cetakan Keempat	2002
	Cetakan Kelima	2003
	Cetakan Keenam	2004
	Cetakan Ketujuh	2005

Percetakan : Effhar Offset Semarang

Kata Pengantar

Mengenalkan Ilmu Pernafasan Shao Lin secara singkat

Ilmu pernafasan Shao Lin "Nei Cing Yi Shi Jan" di singkat dengan "Shao Lin Ji Kung" adalah salah satu aliran ilmu pernafasan dari Vihara Shao Lin yang menggabungkan "gerakan-gerakan dalam tubuh" dari ilmu pernafasan dengan gerakan-gerakan jurus dari Shao Lin Kungfu, sehingga tidak sama dengan ilmu pernafasan lainnya. Ia merupakan aliran khusus, latihannya juga istimewa/aneh, yaitu dalam latihan tidak membutuhkan ketenangan dan tidak perlu memusatkan pikiran (meditasi) pada sesuatu, hanya membutuhkan kedisiplinan gerak-gerik dan urutan yang di tentukan.

Berlatih Shao Lin Ji Kung/Pernafasan Shao Lin dapat melancarkan saluran-saluran darah dan memacu sirkulasi darah di dalam tubuh kita menjadi lebih lancar serta dapat menjadikan "yin" "Yang" seimbang, sehingga organ-organ yang ada di dalam tubuh kita, dapat bekerja normal, disamping itu, jika telah mahir, dapat mengeluarkan/Mengarahkan "ji" baik untuk penyembuhan penyakit diri sendiri maupun untuk orang lain.

Ahli waris Shao Lin Ji Kung/Pernafasan Shao Lin **Jied A Sui**, adalah seorang kelahiran propinsi **Jiangsu**, beliau sejak kecil, keadaan dalam rumah tangganya sangat miskin, sehingga ketika umur 7 tahun, sudah dimasukan ke sebuah Vihara, sebagai biarawan. Kemudian beliau berguru dengan Shuhu Du Sun Piao di Shao Lin Vihara, propinsi **Fuk Jian** (Hok Kian), dari suhu Du, beliau mendapatkan ilmu pernafasan Shao Lin yang jitu. Pada Zaman dahulu, sesuatu ilmu diturunkan dari guru, hanya kepada satu dua murid saja, sehingga "Shao Lin Ji Kung"

ini, hampir terputus. Akan tetapi, almarhum guru besar **Jied A Sui**, pikirannya tidak terisolir oleh tradisi, maka setelah beliau memiliki keahlian ini kemudian memperkembangkan pernafasan Shao Lin secara umum.

Wong Sui Ding adalah murid kesayangan almarhum guru besar **Jied A Sui** dan yang meneruskan. Sekarang shuhu **Wong** dengan berpengalaman puluhan tahun dalam ilmu pernafasan penyehatan tubuh menggabungkan ilmu penyembuhan cara Tiongkok menjadi satu, tersusunlah suatu perangkat ilmu pernafasan moderen dan ilmiah, ketenangan, tanpa memusatkan pikiran, mudah di pelajari dan pula dapat untuk penyembuhan, yaitu, tanpa penyembuhan. Metode latihan ini sangat cocok untuk kaum pria/wanita serta orang muda maupun usia lanjut.

Untuk menyebarluaskan ilmu pernafasan ini, suhu **Wong** menyebarluaskan kemana-mana dengan tidak mengenal lelah, untuk menyehatkan serta menyembuhkan orang-orang dari berbagai lapisan. Dari berjuta-juta pengikut suhu **Wong** diantaranya ada profesor, ada jendral, ada buruh dan petani, bahkan ada pejabat tinggi negara, kesemuanya memuji kehebatan suhu **Wong**.

Ilmu pernafasan Shao Lin Ji Kung "Nei Cing Yi Zhi Jan", telah diakui oleh badan analisa ilmu pernafasan Tiongkok dan popularitasnya sudah sampai ke Dunia keolahragaan internasional.

Pengarang

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Pendahuluan	vii
Bab I. Pemanasan.....	1
1. Goyang Lengan	1
2. Goyang Bahu	3
3. Gerakan Cuci Muka.....	5
4. Menekan Tan-Dhian.....	7
5. Mengangkat Tan-Dhian	9
6. Tarik Tan-Dhian.....	11
7. Memintal Tali.....	13
8. Menekuk Tan-Dhian.....	15
9. Giling Tahu.....	17
Bab II. Jurus Kuda-kuda Tegak	19
Bab III. Gerakan Tekuk Jari-jari	25
1. Cara Latihan Menekuk Jari-jari (Seri ke 1)	27
1. Cara Latihan Menekuk Jari-jari (Seri ke 2)	29
Bab IV. Shao Lin Jurus Gerak.....	31
1. Merangkul Rembulan	31
2. Tangan Bersilang	34
3. Memeluk Bola	36
4. Burung "Hong" Menyongsong Matahari.	38
5. Dewa Menunjuk Jalan	40
6. Membelah Gunung	42
7. Mengambil Rembulan di Dasar Laut dan Memeluk di Dada.....	44
8. Mengangkat Guci Keatas.....	46

Bab V. Mengatur "Ji" (Hawa Murni)	49
1. La Ji (Menarik Hawa Murni)	49
2. Suara Guntur.....	57
Ilmu Pernafasan Shao Lin	58
Empat Keunggulan Ilmu Pernafasan Shao Lin	62
Pernafasan Hao Lin Nei Cing Yi Zhi JAn Merebak di Dunia Internasional.....	64

Pendahuluan

Ilmu pernafasan Shao Lin "Nei Cing Yi Zhi Jan", adalah salah satu aliran dari Vihara Shao Lin, peninggalan yang telah ratusan tahun, melewati beberapa zaman, baru mencapai sempurna seperti sekarang ini. Melalui latihan ilmu pernafasan Shao Lin ini, dapat meningkatkan kesehatan badan, meningkatkan daya berpikir, memperpanjang umur serta penyembuhan berbagai jenis penyakit. Misalnya: patah Tulang, penyakit sistem syaraf, penyakit dalam dan lain sebagainya.

Dalam latihan ini, tidak memerlukan ketenangan, tanpa memusatkan pikiran pada sesuatu, hanya perlu memperhatikan gaya gerakan yang ditentukan, kedisiplinan gerakan urutan. Disamping itu, harus dikerjakan dengan memantapkan tiga hal, yaitu: Kesatu, persiapan yang mantap; kedua, sikap kuda-kuda yang mantap dan ketiga, gerakan-gerakan penutupan yang mantap.

Ilmu pernafasan Shao Lin ini, dibagi 6 kelompok, adapun latihannya dijelaskan sebagai berikut:

- 1) **Pemanasan** : Gerakannya mudah, iramanya jelas, diimbangkan dengan nafas. Tujuan untuk melatih sendi-sendi dari seluruh tubuh agar menjadi lincah dan lemas, dengan sendirinya dapat meningkatkan kelancaran peredaran darah dan daya kerja organ-organ di dalam tubuh kita serta meningkatkan tajamnya daya berpikir, khususnya pada sistem syaraf bawah sadar. Disamping hal tersebut di atas, dapat juga melapangkan jalan untuk latihan gerakan kuda-kuda tegak berikutnya.

- 2) **Gerakan Kuda-kuda Tegak.** Latihan ini, adalah dasar atau inti dari Shao Lin Ji Kung. Dalam latihan ini, memerlukan kedisiplinan yang tinggi, harus menurut jurus-jurus yang ditentukan dan waktunya latihan jangan kurang dari 30 menit. Latihan kuda-kuda tegak ini, memang berat, akan tetapi manfaatnya besar sekali. Melalui latihan kuda-kuda tegak ini, dapat memacu derasnya sirkulasi darah dari kaki dan tangan ke seluruh tubuh kita serta menambah kekenyalan pembuluh-pembuluh darah, khususnya pada kedua kaki kita.
- 3) **Menekuk Jari-jari Tangan/Kaki.** Gerakan-gerakan menekuk jari-jari tangan/kaki, adalah keistimewaan dari pernafasan Shao Lin. Melalui gerakan ini, dapat langsung merangsang organ-organ yang ada dalam tubuh kita, agar bekerja dengan sempurna serta dapat merangsang sumber daya otak kita, supaya bekerja lebih aktif, khususnya pada sel-sel otak yang masih tertanam. Dengan demikian, badan kita dapat lebih sehat dan menunda ketuaan.
- 4) **Jurus Gerakan.** Melalui jurus gerakan ini, dapat melatih tenaga dalam bagi kita, hingga dapat mengendalikan masuk dan keluarnya "ji" (Hawa murni) dan mempermudah asimilasi dengan "ji alam" (Hawa murni alam), dengan demikian, dapat memperkuat badan kita, disamping itu, kita dapat menggunakan "ji" (hawa murni) yang keluar dari dalam tubuh kita, untuk penyembuhan penyakit bagi diri sendiri atau untuk orang lain.
- 5) **Mengatur "Ji".** Membuka jalan dan meningkatkan hubungan "ji" (Hawa Murni) antara tangan (Lau-Kung), kaki (Yung-Jan), Otak (Pai-hwei) dan pusar (Tan-dian), agar lebih lancar, sehingga dapat mengeluarkan dan

memasukkan "ji" dengan lebih laluasa (sesukanya hati).

- 6) **Penutup.** Penutup, ialah gerakan-gerakan yang mengakhiri latihan atau setiap latihan berakhir, harus mengerjakan gerakan-gerakan ini, agar jangan sampai ada hambatan atau sumbatan "ji" dalam tubuh kita, atau hal-hal lain yang tidak kita inginkan, sehingga bebas dari segala resikonya.

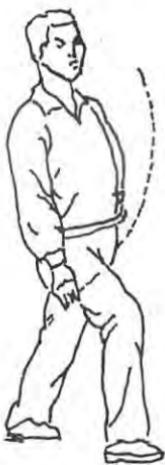
Demikianlah, uraian singkat dari gerakan-gerakan latihan pernafasan Shao Lin. Perlu kita ketahui, bahwa gerakan-gerakan tersebut di atas, kita dapat berlatih keseluruhan atau memilih sebagian menurut kebutuhannya serta waktu yang dimiliki, meskipun di antara gerakan-gerakan saling mengait.

Bab I. Pemanasan

1. Goyang Lengan

Persiapan

Berdiri tegak. Kaki kanan maju selangkah ke depan sebelah kanan, menjadi sikap kuda-kuda miring. Telapak tangan kanan letakkan di sebelah luar lutut kaki kanan, telapak menghadap ke depan, jari-jari sedikit merapatkan. Tangan kiri bertolak pinggang, ibu jari dibelakang, keempat jari tangan lainnya, di depan dengan sedikit merapatkan. Kepala tegak ke atas, mata memandang ke depan.
(gambar no. 1)



1

Gerakan

Tangan kanan membuat lingkaran, memutar dari depan ke belakang, telapak tangan sesampai di atas, balik ke depan, kemudian baru turun kebawah, kembali ke posisi

semula (gambar no. 2). Perputaran ini, dinamakan satu lingkaran. Setelah memutar 20 kali, lalu diganti sebelah kiri, sikap dan gerakan seperti kanan, juga kerjakan 20 lingkaran, kemudian kembali berdiri tegak.

Perhatian

Tangan berputar, seluruh lengan tangan harus lurus, mula-mula putar perlahan-lahan, kemudian lebih cepat. Badan bagian atas tegak dan stabil, Nafas biasa.



Khasiat

Gerakan ini untuk melincahkan sendi-sendi dan melancarkan sirkulasi darah dari tangan keseluruhan tubuh. Dapat mencegah radang tulang bahu, tumbuh tulang muda, perkapuruan dan rheumatic pada bagian tangan.

2. Goyang Bahu

Persiapan

Berdiri tegak. Kaki kiri membuka ke kiri selebar bahu, titik berat badan letakkan di antara kedua kaki, badan putar ke kiri 90° serta setengah jongkok; bahu kanan di depan dan sedikit miring ke bawah. Tangan kanan lurus ke bawah diantara kedua lutut, telapak tangan sedikit menghadap ke dalam, jari-jari mengendor dan lurus ke bawah. Tangan kiri lurus ke bawah di belakang punggung, telapak tangan menghadap keluar, jari-jari mengendor dan lurus ke bawah. Bahu kiri sedikit lebih tinggi dari pada bahu kanan. Kepala dan leher tegak ke atas, mata memandang ke depan. (gambar no 3)



3

Gerakan

Bahu kanan diangkat, lengan kanan turut naik ke atas (seperti menimba), sampai semaksimal, lalu badan putar ke kanan 90° , kemudian tangan kanan turun ke belakang samping badan sampai dekat lutut; berbarengan itu, bahu kiri miring ke bawah, tangan kiri dari samping badan pindah ke depan, di tengah-tengah antara kedua lutut, telapak tangan sedikit menghadap ke dalam, jari-jari mengendor dan lurus ke bawah (gambar no. 4), lalu bahu kiri mengangkat lengan kiri ke atas sampai semaksimal, badan

puter ke kiri lagi 90^0 , tangan kiri turun kebelakang samping badan sampai dekat lutut Demikianlah bahu kanan dan kiri bergantian mengangkat lengan tangan naik dan turun. Masing-masing kerjakan 20 kali, kemudian kembali berdiri tegak.

Perhatian

Sewaktu tangan bergerak naik dan turun, kepala, leher dan badan bagian atas harus tegak lurus, mata memandang ke depan. Sendi bahu, pergelangan tangan, lutut dan mata kaki, serentak bermain. Tulang punggung sebagai poros, memutar ke kanan dan ke kiri, akan tetapi kedua kaki tidak berubah. Nafas biasa.



Khasiat

Melincahkan sendi-sendi bahu, siku, sendi pergelangan tangan, pinggul, lutut dan mata kaki serta memacu sirkulasi darah keseluruh anggota badan. Disamping itu, dapat mengetarkan diafragma di dalam rongga perut, sehingga merangsang organ-organ dalam tubuh kita, agar bekerja lebih aktif. Oleh karena itu, melalui latihan ini, dapat menyembuhkan penyakit-penyakit seperti perut kembung, tak suka makan, sembelit dan kelancaran sistem pencernaan.

3. Gerakan Cuci Muka

Persiapan

Berdiri tegak. Kaki kiri maju setengah langkah ke depan, hanya jari kaki menyentuh pada lantai, bersikap kuda-kuda kosong. kaki kanan sedikit menekuk, titik berat badan diletakkan pada kaki kanan, bahu dan tubuh bagian atas putar ke kiri 90° , telapak tangan kanan menghadap ke dalam, jari-jari menjulang ke atas dan menghinggap disamping mata kiri (pelapisan), jarak \pm 10 cm. Telapak tangan kiri hadap ke dalam, diletakkan di samping pinggang. Kepala dan leher tegak, mata memandang ke dapan. (gambar no.5)



5

Gerakan

Tubuh bagian atas putar 90° ke kanan sambil tangan kanan dari atas membusur ke bawah (seperti kucing cuci muka), berhenti disamping pinggang kanan. Berbaringan itu, bahu kiri putar ke kiri 90° , tangan kiri dari



6

bawah membusur ke atas dengan telapak tangan tetap menghadap ke dalam, hingga menghinggap di samping mata (pelipisan) kanan, jarak \pm 10 cm. (gambar no. 6). Selanjutnya tangan kiri membusur turun dari atas kesamping pinggang kiri, tubuh bagian atas putar ke kiri 90° lagi, telapak tangan kanan dari bawah membusur ke atas dengan tetap menghadap ke dalam dan menghinggapi disamping mata (pelipisan) kiri. Kemudian membusur turun lagi ... Demikianlah tangan kanan dan kiri bergantian, masing-masing melakukan 20 kali, sesudah itu, kembali berdiri tegak.

Perhatian

Menjaga ketegakan badan bagian atas, pandangan ke depan, leher jangan tegang. Tulang punggung sebagai poros, hanya bahu yang putar dan menarik lengan tangan ke kanan dan ke kiri.

Khasiat

Khasiat terhadap organ-organ di dalam tubuh, sama dengan Bab 2. Selain itu, sering melakukan latihan ini, dapat menambah kekuatan dan gerakan akan lebih lincah pada kedua kaki.

4. Menekan Tan-Dhian

Persiapan

Kaki kanan setengah langkah kemuka, lutut sedikit menekuk, Rapatkan kelima jari tangan kanan, lalu angkat menjulang ke atas disamping telinga kanan, tangan kiri diletakkan di lengah tangan kanan, telapak tangan menghadap ke bawah. Gunakan hidung tarik nafas panjang dalam. (gambar no. 7)

Gerakan

Telapak tangan kanan menjadi genggam, seolah-olah menggapai sesuatu dan menarik keras ke bawah, serentak kedua kaki di tegak luruskan ke atas dan tegaskan dadah sambil hembus nafas dengan cepat dan keluar sebuah suara: Yiit! agar organ-organ di dalam tubuh terbentur oleh sebuah kekuatan dari badan bagian atas dan bawah. (gambar no. 8)



Perhatian

Tangan angkat ke atas semaksimal dan tarik ke bawah harus dengan cepat dan keras, badan tegakan ke atas. Mata memandang ke depan. Demikianlah dilakukan tangan kanan dan kiri, masing-masing sebanyak 7 - 10 kali.

Bagi yang mengidap hipertensi dan organ dalam tubuh ada yang turun dilarang melakukan latihan ini. Penderita penyakit hati bengkak, diharap jangan melakukan latihan bab ini dengan keras- keras.

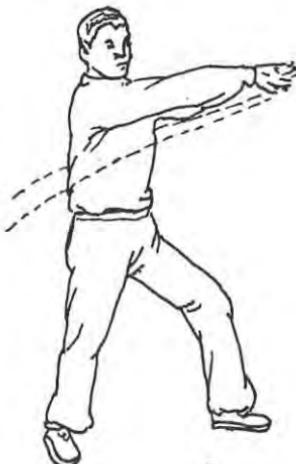
Khasiat

Melalui benturan-benturan dari kekuatan tubuh bagian atas dan bawah, hembus nafas dan tarik nafas yang dalam dan cepat, langsung memacu organ paru-paru kita untuk bekerja lebih aktif dan dapat memperkuat otot-otot bagian dada, perut dan punggung. Latihan ini, untuk mengurangi kegemukan, asma dan penyakit pada sistem pernafasan yang kronis sangat baik.

5. Mengangkat Tan Dhian

Persiapan

Berdiri tegak. Lalu kaki kiri maju selangkah ke depan kiri, menjadi sikap kuda-kuda miring, kedua punggung telapak tangan merapat di atas kaki kiri, kendorkan jari-jari tangan dan punggung. Titik berat badan sedikit ke arah kaki kiri. Mata memandang ke depan. (gambar no. 9)



9

Gerakan

Kedua lengan mengikuti telapak tangan yang menghadap ke bawah dan membusur ke arah belakang semaksimalnya sambil tarik nafas melalui hidung, titik berat badan pindah kebelakang, kaki kanan sedikit tekuk, kaki kiri lurus, badan bagian atas sedikit ke belakang (gambar no. 10). Ketika kedua tangan membusur turun ke bawah, kedua telapak tangan menjadi genggaman dan putarlah di bawah ketiak, lalu memukul ke arah atas kaki kiri, sambil



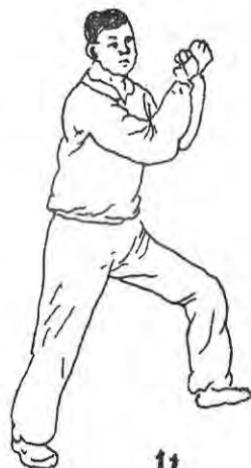
10

keluarkan nafas dari mulut secara cepat dan bersuara "HAAT"; Badan bagian atas turut sedikit maju, kaki kiri kembali menekuk, kaki kanan luruskan, akan tetapi jangan mengangkat. Kedua pergelangan tangan sedikit putar keluar. Genggam tangan kiri setinggi alis, genggam tangan kanan disamping pergelangan tangan kiri dan setinggi hidung. Kepala dan leher tegak ke atas, mata memandang ke depan (gambar no. 11). Demikianlah dilakukan 7 - 10 kali. Sesudah itu, ganti dengan kaki kanan di depan, gerakan-gerakan seperti tersebut di atas, hanya arahnya ke kanan dilakukan 7 - 10 kali pula, kemudian kembali berdiri tegak.

Perhatian

Sewaktu kedua tangan membusur ke belakang sampai maksimal, kaki kiri harus lurus, sehingga antara kaki depan, badan dan kepala menjadi satu garis lurus. Begitu juga, sewaktu tangan pukul ke atas, antara kaki belakang, badan dan kepala, menjadi satu garis lurus pula.

Bagi yang menderita hipertensi, dilarang latihan bab ini.



11

Khasiat

Latihan bab ini, menggunakan nafas yang panjang, sehingga O₂ banyak yang masuk ke dalam paru-paru kita dan CO₂ banyak yang keluar, oleh karena itu, sangat baik terhadap jalannya proses oksidasi pada darah. Disamping itu, untuk penyembuhan paru-paru bengkak, organ dalam tubuh yang turun, usus lengket dan lain-lain. hasilnya memuaskan.

6. Tarik Tan Dhian

Persiapan

Berdiri tegak, kaki kanan maju setengah langkah ke depan, kedua telapak kaki sejajar satu sama lain, titik berat badan letakkan di antara kedua kaki, kedua tangan lurus kebawah di samping badan.

Gerakan

Badan memutar ke kiri 90° , kedua telapak tangan menghadap ke atas dan secara perlahan-lahan naik ke atas, sampai rata dengan bahu, tangan kiri dibelakang, tangan kanan didepan, mata memandang "Lau-kung" tangan kiri, sambil tarik nafas. Kemudian balikan kedua telapak tangan dan membusur ke bawah sampai di samping paha, berbarengan itu, sedikit berjongkok, pada saat itu juga, badan memutar ke kanan 90° , lalu berdiri lagi, kedua tangan naik ke atas dengan telapak tangan menghadap ke atas, tangan kiri di depan, tangan kanan dibelakang, mata memandang "Lau-kung" tangan kanan, sambil hembus nafas (gambar no 12). Demikianlah kerjakan 10 - 20 kali. Sesudah itu, ganti kaki kiri di depan, gerakan-gerakan seperti tersebut di atas, kerjakan lagi 10 - 12 kali, lalu kembali berdiri tegak.



12

Perhatian

Berdiri harus tegak dan mantap, gunakan punggung untuk memutar badan. Mata memandang ke "Lau-kung" tangan yang dibelakang. Untuk pemula, boleh bernafas seperti biasa.

Khasiat

Tulang punggung bagaikan engsel tubuh kita, maka sering melakukan latihan ini, akan melincangkan sendi-sendi tulang punggung dan melancarkan sirkulasi darah pada "Tug-may", "Ren-may" dan "Tai- may", sehingga dapat mencegah atau menyembuhkan penyakit-penyakit seperti tersebut di bawah ini: Sering pusing-pusing, radang tenggorokan, hipertensi, nyeri bahu dan paru-paru bengkak.

7. Memintal Tali

Persiapan

Berdiri tegak. Kaki kiri maju selangkah besar ke depan kiri, sikap menjadi kuda-kuda miring. Telapak tangan kiri menghadap ke atas dan letakkan di atas lutut kaki kiri, tangan kanan putar dari belakang ke arah depan dan menumpuk di atas telapak tangan kiri. Kendor-kan seluruh otot-otot dalam tubuh (gambar no. 13)



13

Gerakan

Perut sedikit menarik kedalam. Mulailah tarik nafas melalui hidung. Tangan kanan secara perlahan-lahan tarik keatas, menyusuri lengan kiri, hingga bahu kiri, kemudian melintasi dada sampai pada bahu kanan (gambar no 14). Tangan kanan turun ke bawah menurut jalan semula, kembali ke telapak tangan kiri, gunakan tenaga gosok ke bawah, sambil keluar nafas. Tangan tarik sampai atas lalu turun kembali, dihitung satu kali. Kerjakanlah 10



14

kali. Sesudah itu, diganti kaki kanan ke depan, gerakan-gerakan seperti tersebut di atas, dilakukan 10 kali lagi, kemudian kembali berdiri tegak.

Perhatian

Sewaktu tangan tarik ke atas, badan sedikit kebelakang, dada tegap, kepala sedikit berdanguk, akan tetapi, kedua kaki tidak boleh berubah dari posisi semula. Nafas halus rata dan panjang.

Khasiat

Gerakan-gerakan pada bab ini menggunakan nafas halus, rata dan panjang, sehingga menambah besar arus penukaran antara O₂ dengan CO₂ pada sel-sel paru. Dengan demikian, dalam darah kita akan selalu mengandung O₂ yang cukup, kejadian ini, dapat menjamin darah segar yang dibutuhkan baik oleh otak maupun organ-organ dalam tubuh kita. Jadi latihan dalam bab ini, sangat cocok untuk penyembuhan penyakit lemah syaraf, insomnia, pusing-pusing, radang saluran pernafasan yang kronis dan mudah sakit flu, lebih lagi bagi orang-orang yang bekerja sehari-hari duduk di belakang meja kantor.

8. Menekuk Tan-Dhian

Persiapan

Berdiri tegak. Kaki kiri membuka selangkah melebar ke kiri, titik berat badan diletakan diantara kedua kaki. Punggung telapak tangan kanan didekatkan pada pipi kanan, tangan kiri diletakan di depan perut kecil dan telapak tangan menghadap ke bawah. Mata memandang ke depan. (gambar no. 15)



15

Gerakan

Tekuklah kaki kanan, kaki kiri lurus, titik berat badan pindah ke kaki kanan dan badan bagian atas menekuk ke kanan sejauh mungkin (gambar no. 16). Kemudian tangan kanan melalui dada turun ke depan perut kecil sebelah kanan, tangan kiri melalui dada membusur ke atas, hingga punggung telapak tangan di



16

dekatkan pada pipi kiri, titik berat badan pindah ke kaki kiri, kaki kiri menekuk, kaki kanan lurus, badan bagian atas menekuk ke kiri sejauh mungkin (arahnya kebalikan dari (gambar no. 16). Demikianlah kanan dan kiri masing-masing melakukan tekukan sebanyak 10 kali, sesudah itu, berdiri tegak.

Perhatian

Tubuh menekuk ke kanan dan kiri harus yang mantap, dari kaki sampai kepala membentuk busur lingkaran. Mata memandang ke depan.

Bagi yang mengidap hipertensi dan penyakit jantung, dilarang melakukan latihan ini.

Khasiat

Latihan pada bab ini, badan bagian atas menekuk besar ke kanan dan ke kiri, baik sekali untuk melatih otot-otot bagian perut, punggung dan tulang punggung serta otot-otot pengikat lainnya. Oleh karena itu, gerakan-gerakan ini, dapat memperkuat pinggang, kaki dan organ ginjal.

9. Giling Tahu

Persiapan

Berdiri tegak. Kaki kanan maju selangkah ke depan. Telapak tangan kanan menghadap ke bawah dan letakkan di depan pinggang kanan, berjarak 10 cm. Kendorkan jari-jari. Tangan kiri bertolak pinggang, ibu jari dibelakang, jari keempat lainnya di depan. Kepala dan leher tegak ke atas (gambar no. 17).



17

Gerakan

Tangan kanan dorong ke arah kiri -- depan -- kanan -- belakang, demikian membuat lingkaran seperti menggiling tahu (gambar no.17 - 18). Pinggang sedikit goyang mengikuti gerakan tangan. Kerjakanlah 10 lingkaran, kemudian buat berlawanan arah sebanyak 10 lingkaran lagi. Sesudah itu, ganti kaki kiri dan tangan kiri di depan, gerakan-gerakan seperti tersebut di atas, jumlah lingkarannya juga sama. Akhirnya kembali berdiri tegak.



18

Perhatian

Kendorkan seluruh otot-otot, geraknya perlahan-lahan, lingkaran harus bulat dan besar, tangan setinggi pinggang. Mata memandang pada punggung tangan yang gerak. Nafas biasa.

Khasiat

Gerakan-gerakan dari bab ini, dapat merangsang kelancaran darah pada "Tai-may" sekaligus normalkan fungsi organ hati, disamping itu, dapat melancarkan kedua telapak tangan untuk mengisap "ji" dari luar maupun melepaskan "ji" dari dalam tubuh.

Gerakan giling tahu ini, dapat dilakukan latihan tunggal saja dan sebaiknya dilakukan di tempat yang subur tumbuh-tumbuhan serta udara yang segar, lama kelamaan, akan mendapatkan banyak manfaatnya.

Sampai disini, selesaiyah sudah gerakan-gerakan bagian pemanasan. Tubuh kita dapat terasa berkeringat sedikit. Di tengah telapak tangan kita, akan merasa sedikit panas. Pandangan mata kita lebih jernih, badan merasa ringan dan segar. Kesemuanya ini, adalah bukti dari telah lancarnya sirkulasi "ji" dan darah dalam tubuh kita.

Bab II. Jurus Kuda-kuda Tegak

Latihan jurus kuda-kuda tegak, adalah inti dari ilmu pernafasan Shao Lin.

Menurut teori ilmu pengobatan dari Tiongkok, "Cin - Loud" (Urat nadi) adalah saluran sirkulasinya "ji" dan darah. "Cin" adalah urat nadi sentral, jalurnya membujur di dalam tubuh kita. "Loud" ialah cabang urat nadi dari "Cin". "Cin" dan "Loud" merupakan sebuah jaringan menyebar di seluruh tubuh kita, dari kepala sampai ke ujung kaki. Kita telah mengetahui bahwa darah adalah menghantar zat-zat untuk hidup dan dibutuhkan oleh berbagai organ-organ di dalam tubuh kita. Jikalau sirkulasi darah lancar, tentu saja kebutuhan akan zat-zat oleh berbagai organ di dalam tubuh kita dapat dipenuhi, sebaliknya, jika bahan kebutuhan untuk organ-organ dalam tubuh mengalami krisis, otomatis jalannya metabolisme akan menjadi macet, badan kita akan melemah atau timbul macam-macam penyakit.

"Ji" adalah suatu kekuatan vital bagi tubuh kita dan dialah yang mengaktifkan peredaran daerah serta menghidupkan kita. Jelas sekali, bahwa jika "ji" penuh, peredaran darah dalam tubuh kita akan lancar, badan kita akan selalu sehat, bahkan dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit. Ada sebuah pepatah mengatakan: Sirkulasi darah lancar, tidak akan timbul sakit; biasanya sakit karena sirkulasinya darah macet.

Jurus kuda-kuda tegak, mengambil efek dari luar tubuh kita, yaitu: melalui mempertahankan sikap yang tertentu secara terus menerus, dapat memacu "ji" dan sirkulasi darah menjadi lebih lancar dan mengimbangkan "yin" "yang" dalam tubuh kita. Dengan demikian, dapat meningkatkan tingkat kesehatannya sekaligus meningkatkan daya pencegahan terhadap berbagai penyakit, bahkan dapat memperpanjang umur kita.

Di bawah ini adalah uraian latihan jurus kuda-kuda tegak serta caranya sebagai berikut:

Persiapan

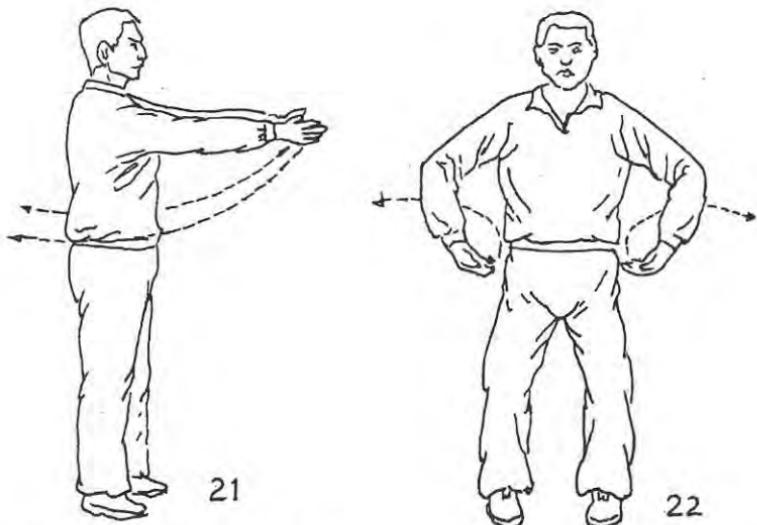
Berdiri tegak. Kaki kiri membuka ke kiri selebar bahu, kedua ujung telapak kaki diputar masuk kedalam $\pm 12^\circ$, kedua tangan lurus kebawah disamping badan, telapak hadap ke dalam. Mata memandang ke depan (gambar no. 20).

Gerakan



20

Kedua telapak tangan berhadapan, secara perlahan-pahan angkat ke atas hingga setinggi bahu (gambar no. 21), lalu kedua telapak tangan menghadap ke atas, kemudian kedua tangan kebelakang melalui samping pinggang, terus dorong kebelakang semaksimalnya, kemudian putar kedepan lagi (gambar no. 22), kedua tangan sampai di depan, telapak tangan menghadap ke bawah dan tarik mundur sedikit, sehingga kedua tangan mencuat di muka dada, berbarengan itu sambil berjongkok.



Sikap tersebut di atas, menamakan "jurus kuda-kuda tegak" (gambar no.23). Adapun ketentuan-ketentuan diterangkan sebagai berikut:

1. Buka kedua kaki selebar bahu dan ujung jari-jari kaki masuk ke dalam ± 12° .
2. Badan berjongkok, lutut tidak ke depan melampaui ujung jari kaki.
3. Badan atas tegak dan ketiak sedikit melonggarkan.
4. Mata memandang ke depan, ujung lidah menyentuh pada langit-langit.
5. Kedua lengan tangan bawah bersejajar satu sama lain juga bersejajar dengan lantai.



23

6. Perut sedikit tarik masuk ke dalam.
7. Korpus Pai Hwei satu garis vertikal dengan korpus Hwei Yin.
8. Ujung hidung satu garis bertikal dengan pusar.
9. Kedua telapak tangan sedikit menekuk, susunan jari-jari tangan berbentuk tangga; diantara ibu jari dengan jari telunjuk membentuk kepala itik.
10. Berwajah senyum dan pandangan ke depan.
11. Bernafas biasa.
12. Perhatikan tiga hal : (a) jangan bermeditasi; (b) jangan berkonsentrasi dan (c) jangan mengambil teori jenis pernafasan yang lain mencampur aduk dengan latihan ini.
13. Bersemboyan: Gerak-gerakan harus sesuai dengan yang ditentukan.
14. Memantapkan tiga hal; Persiapan yang mantap; Sikap kuda-kuda yang mantap; Gerakan-gerakan penutupan yang mantap.

Perhatian

Setiap latihan, jangan kurang dari 30 menit (kecuali bagi pemula, waktunya dapat disingkat, tapi, selanjutnya harus diperpanjang sedikit demi sedikit). Tinggi rendahnya kuda-kuda, menurut kemampuan masing-masing. Sikap kuda-kuda lebih rendah, hasilnya akan lebih besar.

Khasiat

Dengan latihan kuda-kuda tegak ini, dapat memacu arus peredaran darah yang deras pada kaki dan tangan, sehingga dapat merangsang sirkulasi darah yang lancar ke seluruh tubuh kita. Oleh karena itu, sering melakukan latihan ini, baik sekali untuk merawat kesehatan jantung,

melarutkan kolesterol, mengatasi penyakit kencing gula, sakit ambeien dan lain-lain. Disamping hal atas, dapat memperkuat kedua kaki, menunda menuanya pembuluh darah dan mencegah pengapuran atau sumbatan dalam pembuluh darah kita. Dengan kejadian semuanya ini, akan menambah daya kerja pada otak kita serta meningkatkan kecerdasan.

Bab III. Gerakan Tekuk Jari-jari

Gerakan menekuk jari-jari tangan dan kaki, adalah satu gerakan keistimewaan dari ilmu pernafasan Shao Lin.

Kita melakukan latihan kuda-kuda tegak, sesudah 10 - 15 menit, mulailah lakukan gerakan menekuk jari-jari tangan dan kaki yang sama. Dalam latihannya, kita akan terasa ada sumber arus panas mengalir dari tangan ke bagian tubuh yang lain.

Manfaat dari menekuk jari-jari terhadap kesehatan kita. dijelaskan sebagai berikut:

- (1) Manusia menggunakan otak dan tangan membangun dunia baru, disamping itu, juga merubah kehidupan manusia sendiri menjadi kehidupan yang serba moderen. Hal ini membuktikan bahwa tangan dan otak manusia sangat erat hubungannya. Menurut ilmu penyembuhan dari Tiongkok kuno, urat-urat dari jari-jari tangan maupun kaki tidak hanya berkaitan dengan organ-organ yang ada di dalam tubuh kita, melainkan berkaitan erat dan dapat kontak langsung dengan selaput otak kita. Di dalam selaput otak, masing-masing jari ada juga titik-titik yang mewakilinya. Oleh karena itu, dengan melakukan tekukan jari-jari tangan dan kaki, dapat merangsang baik daya kerja pada otak kita maupun berbagai organ yang ada di dalam tubuh kita, agar berfungsi sebagai mana mestinya. Oleh karena itu, ada sebagian tabib memeriksa pasien melalui pemeriksa jari-jari, dengan

cepat ia dapat mengetahui kelainan apa dan organ apa yang diderita olehnya.

- (2) Dapat memacu sirkulasi peredaran darah serta menggali sumber daya dalam tubuh yang masih tertanam.
- (3) Gerakan menekuk jari-jari tangan dan kaki, sangat berguna baik untuk penyembuhan maupun memperkuat fungsi organ-organ di dalam tubuh kita.
- (4) "Lau-kung", "Yung-jan" dan "Pai Hwei" adalah "jendela" bagi pertukaran "ji" antara tubuh manusia dengan alam. Kita melakukan tekukan jari-jari tangan dan kaki, berarti membuka "jendela" dengan lebar-lebar, sehingga pertukaran "ji" antara tubuh manusia dengan alam menjadi lebih leluasa. Dengan demikian, tingkat kesehatan kita dapat lebih meningkat.
- (5) Alam adalah sebuah medan magnit yang amat luas, tubuh seseorang merupakan sebuah medan magnit yang kecil. Telapak tangan/kaki adalah medan magnit kecil bagi manusia, oleh karena itu, jika kita menekuk jari-jari tangan dan kaki, berarti memotong garis arus medan magnit, jika memotong secara teratur, otomatis dapat membangkitkan kekuatan magnit pada tubuh kita, dengan kejadian ini, sel-sel yang di dalam tubuh kita, akan termagnetisir, hingga bekerja secara teratur semua, adanya langkah persamaan ini, membangkitkan daya kerja yang amat besar, sedangkan energi dalam tubuh hilang terbakar, malahan sedikit sekali. Kehematian energi dalam tubuh ini, memberikan tenaga tambahan bagi kita. Pernah diselidiki oleh seorang ahli, tentang kekuatan medan magnit ditelapak tangan pada sekelompok sebanyak 14 orang, semula kekuatan mereka rata-rata hanya 0,38 Gaoss, namun setelah dilatih menurut cara ilmu pernafasan Shao Lin selama 12 hari, kekuatan magnetis pada telapak tangan mereka rata-rata naik

menjadi 1,13 Gaoss. Kenyataan ini, membuktikan gerakan menekuk jari-jari tangan dan kaki, berguna sekali untuk meningkatkan daya magnetis dan medan magnit pada tubuh kita.

- (6) Latihan tekukan jari-jari ala Pernafasan Shao Lin selain dapat meningkatkan kesehatan, dikarenakan ditunjang oleh "ji alam" yang masuk ke dalam tubuh kita secara volume yang besar. "ji alam" ini, setelah masuk kedalam tubuh, kemudian diproses menjadi "ji vital" bagi manusia. Ji vital manusia ini sering digunakan oleh pakar pernafasan untuk keperluan di bidang penyembuhan dan "ji vital" ini, telah dilakukan menganalisa memang merupakan sejenis materi yang mengandung bio-elektrik, sinar infra merah distal, elektron, current ionic dan lain-lain, benar berkhasiat menyembuhkan penyakit-penyakit.

Cara Latihan

1. Cara Latihan Menekuk Jari-jari (Seri ke I)

(1) Permulaan

Melanjutkan jurus kuda-kuda tegak, sesudah 10 - 15 menit, mulailah menakuk jari-jari tangan serta jari-jari kaki yang sama.

(2) Urutan Jari-jari yang Ditekuk:

- Jari telunjuk Gb. No. 24
- Jari manis Gb. No .25
- Ibu jari Gb. No. 26
- Jari kelingking Gb. No. 27
- Jari tengah Gb. No. 28

(3) Gerakan

Kendorkan kedua telapak tangan dan menghadap ke bawah. Tekuklah jari telunjuk ke bawah, berhenti 2-3 menit, kemudian angkat ke atas secara perlahan-lahan

lebih tinggi sedikit dari pada posisi semula, berhenti 1 - 2 detik, kembalilah pada posisi semula. Demikianlah lakukan menurut urutan jari seperti tersebut di atas (gambar no. 24 - 28)

Melakukan teukan jari-jari kaki sama dengan tangan.

(4) Perhatian

- Urutan jari-jari yang diteukuk, tidak boleh terbalik;
- Jangan sampai ada jari yang kelewatan (tidak diteukuk);
- Pada waktu menekuk jari-jari tangan, jari kaki yang sama menekan pada bumi.
- Sewaktu angkat jari-jari ke atas, harus dengan perlahan-lahan.
- Jika merasa kepala pusing, jangan panik, segera diakhiri dan istirahat sebentar sambil minum teh manis yang hangat, pusing akan hilang.



24



25



27



26



28

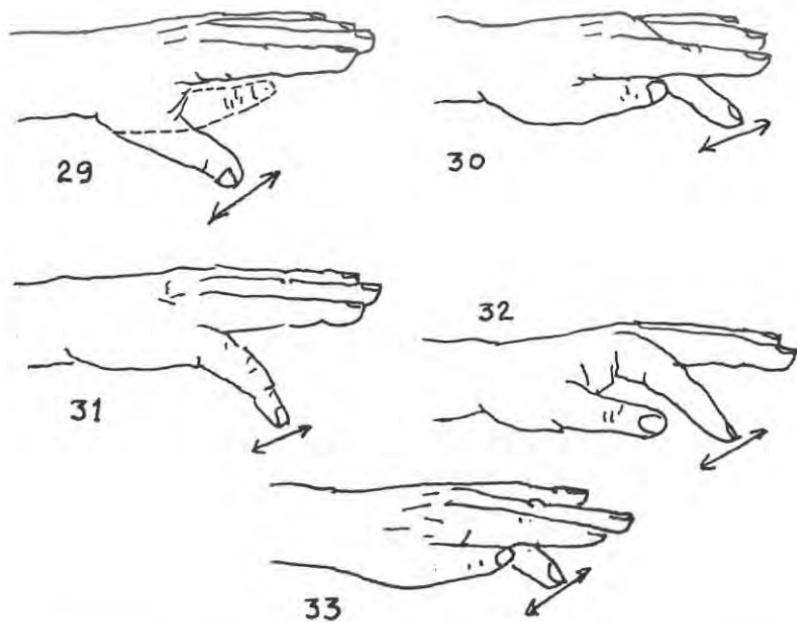
2. Cara Latihan Menekuk Jari-jari (Seri ke II).

Menekuk jari-jari tangan dan kaki seri ke II ini, gerakannya sama dengan seri ke I, hanya urutan dan lamanya waktu sedikit berbeda.

Diterangkan sebagai berikut:

Urutan Jari-jari yang ditekuk dan jumlahnya:

- (1) Ibu Jari bertekuk 5 kali; Gb. No. 29
- (2) Jari Tengah bertekuk 5 kali Gb. No. 30
- (3) Jari Kelingking bertekuk 5 kali; Gb. No. 31
- (4) Jari Telunjuk bertekuk 7 kali; Gb. No. 32
- (5) Jari Manis bertekuk 9 kali; Gb. No. 33
- (6) Jari Tengah diulangi bertekuk 1 kali. Gb. No. 30



Lamanya Menekuk Jari:

Sekali menekuk jari kira-kira 15 detik lamanya, yaitu : Lamanya menekuk jari-jari 10 detik, mengangkat dan kembali pada posisi semula 3 - 5 detik. (kecuali bagi jari tengah)

Bab IV. Shao Lin Jurus Gerak

Jurus gerak ini, adalah berdasarkan jurus kuda-kuda tegak, gerakan-gerakan ini, untuk melanjutkan melatih "ji" dan otot-otot kita, agar tubuh kita lebih sehat dan kuat. Disamping itu, dapat memacu sirkulasi "ji" dan darah dalam tubuh kita menjadi lebih lancar, sehingga penyerapan "ji" dari luar maupun melepaskan "ji" dari dalam tubuh, mencapai lebih kuat melalui kedua telapak tangan.

Selain hal atas, dalam bab ini, banyak jurus-jurus fokusnya untuk melatih tenaga dalam kita, tenaga yang tidak tampak dari luar, akan tetapi, powernya sangat berguna bagi kita menghadapi bahaya serangan dari luar, sekaligus untuk meningkatkan daya imunitas dalam tubuh.

Bagian jurus gerak ini dibagi 8 bab. Adapun cara latihannya diterangkan sebagai berikut:

1. Merangkul Rembulan

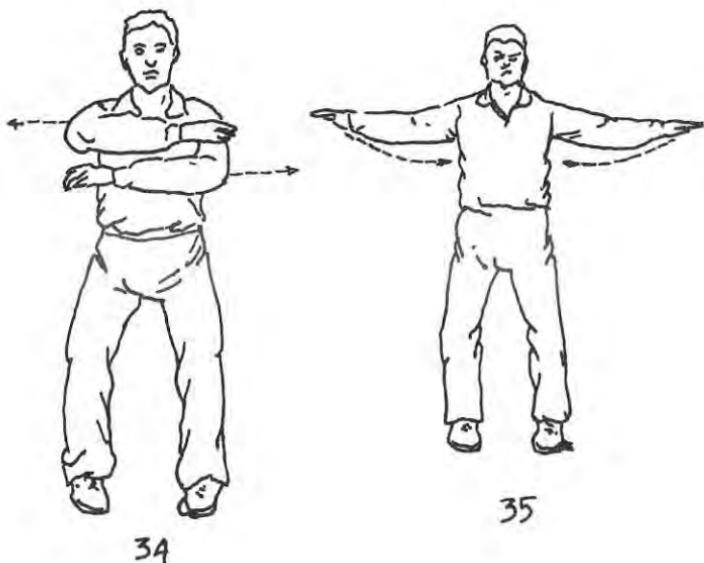
Persiapan

Sikap jurus kuda-kuda tegak.

Gerakan

Kedua telapak tangan dengan jari-jari berhadapan di dekatkan secara perlahan-lahan dan menempuk sejajar di depan dada, dengan jarak antara 10 cm. Kedua telapak

tangan menghadap ke bawah, jari-jari tangan sedikit miring ke bawah, korpus akupunktur tangan "Lau-kung" kanan menghadap pada korpus akupunktur "Jid-jhe" tangan kiri, korpus akupunktur "Shao-hai" tangan kanan menghadap pada korpus akupunktur "Lau-kung luar" tangan kiri. (gambar no. 34). Bertahan selama 5 - 10 menit, kemudian kedua tangan di luruskan ke kedua sisi badan (kanan dan kiri) (gambar no. 35), berhenti 3 - 5 detik, lalu kedua tangan tarik dan bertumpuk kembali ke posisi semula. Demikianlah kerjakan sebanyak 7 kali.



Perhatian

Jangan meninggikan bahu dan mengerut leher. Ibu jari tidak boleh mengarahkan pada dada. Sewaktu merangkul rembulan, bernafas biasa, sewaktu meluruskan kedua tangan ke samping, tarik nafas, pada waktu tangan kembali ke posisi semula, hembus nafas.

Khasiat:

Melalui berhadapannya korpus akupunktur "Lau-kung" dengan "Jid-jhe" dan korpus akupunktur Shao-hai" dengan "Lau-kung luar", urat nadi kedua tangan saling berkontaminasi sehingga urat nadi tangan "san yin" (urat nadi plus) dan "san yang" (urat nadi min) dapat seimbang, dengan sendirinya langsung kontak atau merangsang organ-organ yang ada di dalam tubuh kita, secara keseluruhan menjadi berfungsi sebagaimana semestinya.

2. Tangan Bersilang

Persiapan

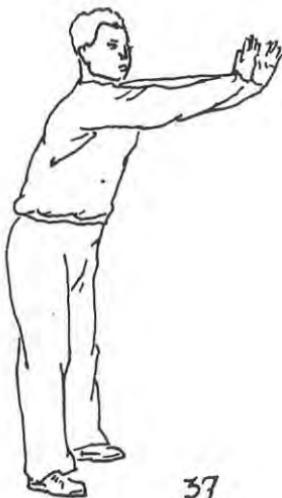
Berdiri tegak. Kedua tangan bersilang didepan dada, berjarak dengan dada kurang/lebih 10 cm. Mulut persilangan tangan setinggi korpus akupunktur "Dian-dug". Jari-jari tangan menjulang ke atas semua. (gambar no. 36)



36

Gerakan

Kesepuluh jari-jari kaki cengkram pada bumi, arahkan kekuatan dari kaki naik ke pinggang, dari pinggang sampai ke bahu, dari bahu mengalir ke tangan, kemudian mendorong kedua tangan maju ke depan, dengan kedua tangan tetap bersilang (gambar No 37). Kemudian kendorkan kedua tangan dan tarik kembali ke depan dada. Ketika tangan dorong ke depan, hembus nafas, sewaktu tarik kembali ke depan dada, tarik nafas. Demikianlah dikerjakan sebanyak 7 kali. Kembali berdiri tegak.



37

Perhatian

Menggunakan kekuatan tenaga 70 % untuk dorong kedua tangan kedepan, sedangkan kedua tangan tarik kembali ke depan dada, hanya gunakan tenaga 30 %. Jangan meninggikan bahu dan mengerutkan leher, kepala tegak ke atas. Kepala dan leher jangan tegang, agar tidak timbul hipertensi. Kedua tangan dorong ke depan, harus membuat otot-otot bagian punggung terasa tegang.

Khasiat

Kedua tangan dorong ke depan sampai sejauh mungkin, dengan sendirinya, membuat otot-otot bagian tulang punggung tertarik ke atas, sehingga "ji" dan darah dari bawah turut naik ke atas, dengan demikian, jalannya "ji" dan darah di dalam urat nadi "Tug-may" akan lebih lancar, lama kelamaan, melalui latihan ini, kekuatan kita akan bertambah besar.

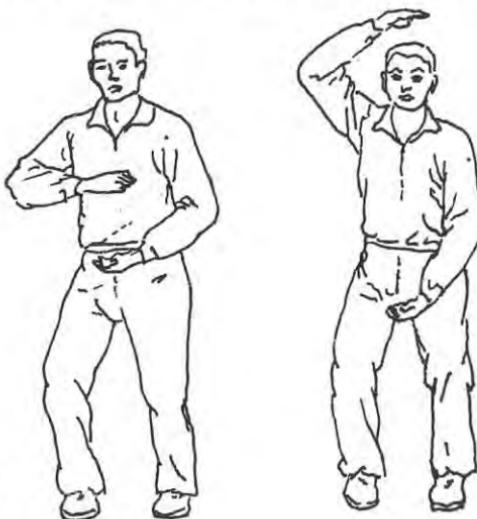
3. Memeluk Bola

Persiapan

Sikap kuda-kuda tegak.

Gerakan

Kedua lengan tangan kecil menumpuk secara perlahan-lahan di depan perut, telapak tangan kanan setinggi korpus akupunktur "Dan-cung" dan menghadap ke bawah, telapak tangan kiri setinggi dengan korpus akupunktur "Shen-jied" dan menghadap ke atas, jarak antara kedua telapak tangan setinggi kurang lebih 18 cm. Kedua korpus akupunktur "Lau-kung" berhadapan satu sama lain (gambar no. 38). Selama 5 - 10 menit, kedua telapak tangan sudah terasa ada reaksi, kemudian kedua tangan membuka ke atas dan bawah, yang atas setinggi korpus akupunktur "Pai-hwei", yang bawah sampai di depan "Hwei-yin" (gambar no 39). Gerakan ini, dinamakan



38

39

"La-Ji". Setelah "La-Ji" berhenti selama 1 - 3 detik, kedua tangan rapat kembali di depan perut, gerakan ini, dinamakan "Yak-Ji" dilakukan sebanyak 7 kali. Terakhir kembali berdiri tegak.

Perhatian

Sewaktu memeluk bola, bernafas biasa, ketika "La-Ji" tarik nafas, sewaktu "Yak-Ji" hembus nafas, dan ibu jari tidak boleh mengarahkan ke dada. Sikap tetap pada kuda-kuda tegak.

Khasiat

Sewaktu kedua korpus akupunktur "Lau-kung" berhadapan, dapat dirasakan adanya bio-margetis diantara kedua telapak tangan kita. Oleh karena adanya medan bio-magnetis di depan kita, khususnya pada bagian perut, hingga merangsang jalannya darah di dalam urat nadi "Tai-may" dan "Rhen-May" menjadi lancar sekali, begitu pula jalannya endokrine akan menjadi normal. Maka jika kita sering melakukan latihan bab ini, fungsi diantara jantung dan ginjal dapat bekerja secara seimbang. Oleh karena itu, sangat baik untuk yang menderita penyakit insomnia, keluhan-keluhan pada sistem pencernaan, sistem pembuangan sampah dalam tubuh serta tidak teraturnya datang bulan bagi wanita.

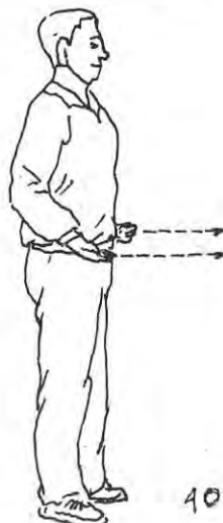
4. Burung "Hong" Menyongsong Matahari

Persiapan

Berdiri tegak, kedua tangan diletakan di samping pinggang dan telapak tangan menghadap ke atas. Mata memandang ke depan. Kaki kiri membuka lebar sedikit ke kiri. (gambar no. 40)

Gerakan

Ibu jari tangan kanan terpisah dari jari-jari yang lain, jari-jari keempat lainnya merapat, arahkan tenaga dalam dari kaki menyusup ke pinggang sampai ke bahu, dari bahu turun ke ujung jari tangan, lengan tangan bawah mendorong telapak tangan kanan maju ke depan semaksimalnya, lalu telapak tangan balik menghadap ke bawah (gambar no. 41). Putarlah tangan kanan ke arah kiri dan berhenti di atas telapak tangan kiri, berjarak tinggi kira-kira 10 cm. Kedua korpus akupunktur "lau-kung" satu sama lain saling berhadapan, berhenti selama 2-3 detik, kemudian tangan kanan putar kembali ke posisi



semula menurut jalurnya tadi. Sesudah itu, gantian tangan kiri dorong ke depan, gerakan-gerakan dan jalannya seperti tangan kanan, hanya arahnya yang terbalik. Demikianlah kanan dan kiri, masing-masing dikerjakan sebanyak 7 kali. (gambar no. 42). Berdiri tegak.

Perhatian

Sewaktu tangan didorong maju, hembus nafas melalui mulut, sewaktu tangan kembali ke posisi semula, tarik nafas dengan hidung. Sewaktu tangan dorong ke depan sampai semaksimal, mata pandang pada ujung jari-jari tangan, setelah itu, pandangan kembali ke depan. Leher dan kepala tetap tegak, jangan tegang.

Latihan bab ini, sangat bermanfaat untuk melatih tenaga dalam kita, yaitu tenaga yang tidak tampak dari luar, akan tetapi powernya sangat besar.

Khasiat

Melalui tangan dorong ke depan, "ji" dari dalam tubuh kita, akan ke luar lewat ujung jari-jari tangan dan sewaktu tangan kembali ke posisi semula, "ji" dari luar diserap masuk ke dalam tubuh kita, melalui "Lau-kung" dan korpus-korpus akupunktur yang ada dibagian perut. Dengan demikian, pertukaran "ji" dalam tubuh kita dengan "ji" alam yang ada di sekitar kita dapat lebih lancar, sehingga tingkat kesehatan kita dapat meningkat.



42

5. Dewa Menunjuk jalan

Persiapan

Berdiri tegak, kedua telapak tangan diletakan di samping pinggang kanan dan kiri serta menghadap ke atas (gambar no. 40). Kaki kiri buka melebar ke kiri selebar bahu.

Gerakan

Kedua ibu jari terpisah dengan jari-jari yang lain, jari-jari tangan keempat lainnya dirapatkan, arahkan tenaga dalam dari kaki menyusup ke pinggang sampai ke bahu, dari bahu turun ke ujung jari-jari tangan, kemudian secara perlahan-lahan, lengan tangan bawah mendorong telapak tangan maju ke depan semaksimalnya, berhenti selama 2 - 3 detik, kemudian kedua telapak tangan dibalik menghadap ke bawah (gambar no. 43), secara perlahan-lahan pula, kedua tangan tarik kembali ke posisi semula (gambar no. 44). Demikianlah dilakukan sebanyak 7 kali. Terakhir kembali berdiri tegak.



Perhatian

Mengerahkan kekuatan tenaga dalam bermula harus dari kaki naik ke pinggang sampai ke bahu, baru turun ke lengan hingga sampai ke ujung jari-jari tangan, lalu mendorong kedua tangan maju ke depan, Sewaktu tangan dorong ke depan, hembus nafas, sewaktu tangan tarik kembali kesamping pinggang, tarik nafas. Kedua tangan tarik ke belakang, kedua telapak tangan harus sedikit menekuk dan jangan kaku. Sewaktu kedua tangan dorong ke depan sampai semaksimal, mata memandang pada ujung jari-jari tangan sebentar, kemudian mata memandang ke depan lagi. Kepala dan leher tidak boleh tegang.

Khasiat

Melalui latihan ini, arus "ji" yang masuk maupun keluar melalui kedua tangan, akan lebih lancar, sehingga dapat tercapai kedua tangan mengeluarkan "ji" bersamaan, begitu juga volume "ji" dari alam yang masuk ke dalam tubuh kita, dapat tambah besar. Disamping itu, dapat menambah kekuatan pada bahu, lengan, telapak tangan dan kaki.

6. Membelah Gunung

Persiapan

Berdiri tegak. Kaki kiri membuka selangkah besar ke kiri, titik berat badan diletakan di antara kedua kaki, kedua lengan kecil bersilang di depan dada, persilangan kedua tangan setinggi korpus akupunktur "Dhian-dug", jari-jari dan kedua telapak tangan menjulang ke atas. (gambar no. 45).



45

Gerakan

Menggunakan tenaga dalam dorong kedua lengan tangan naik ke atas sampai semaksimal dengan kedua tangan tetap bersilang sambil tarik nafas (gambar no. 46). Kemudian secara cepat, tubuh bagian atas dibungkukkan ke arah depan sampai ke bawah, bersamaan itu, kedua tangan membelah ke bawah dengan cepat dan kedua lengan tetap bersilangan, sambil menghembus nafas



46

(gambar no. 47), berhenti selama 3 detik, kemudian secara perlahan-lahan kedua tangan naik ke depan dada dan badan bagian atas bertegak kembali sambil tarik nafas. Kedua tangan tetap bersilang di depan dada, mulut persilangan tangan setinggi korpus akupunktur "Dhian-dug", sambil hembus nafas (kembali sikap seperti gambar no. 45). Demikianlah dilakukan sebanyak 7 kali. Terakhir kembali berdiri tegak.



47

Perhatian

Badan membungkuk ke depan, kedua tangan membelah ke bawah dengan tenaga yang kuat, kedua kaki harus lurus ke atas. Sewaktu tubuh membungkuk sampai di bawah, kepala jangan menunduk, mata harus memandang ke depan.

Bagi yang mengidap sakit jantung dan hipertensi, jangan terlalu memaksa latihan dalam bab ini.

Khasiat

Latihan bab ini, dititik beratkan untuk melatih otot-otot bagian pinggang, jika pinggang sudah kuat, dengan sendirinya seluruh badan kita akan kuat pula. Disamping itu, jika kita sering melakukan latihan ini, kekuatan tenaga dalam kita dalam sekejap mata dapat langsung sampai di telapak dan jari-jari tangan.

7. Mengambil Rembulan di Dasar Laut dan Memeluk di Dada

Persiapan

Berdiri tegak. Kaki kiri membuka selangkah besar ke kiri, sikap seperti membelah gunung (gambar no. 45)

Gerakan

Kedua tangan bersilang di depan dada dan mulut persilangan tangan setinggi korpus akupunktur "Dhian-dug", kedua telapak tangan menghadap ke depan. Kemudian secara perlahan-lahan kedua tangan membuka ke kiri dan kanan, jari-jari tangan tegak ke atas, setelah itu, kedua tangan mendorong keluar dengan tenaga, agar lurus betul (gambar no. 48), sambil tarik nafas. Kemudian kendorkan kedua tangan, agar jari-jari turun rata dengan lengan, lalu badan membungkuk ke depan, bersamaan itu, kedua tangan secara perlahan-lahan penyerok ke bawah,



18



19

dari samping kanan dan kiri, seolah-olah menyerok rembulan di dasar laut (gambar no. 49), dengan jari-jari kedua tangan saling berhadapan, sambil hembus nafas. Kemudian kedua tangan angkat keatas, seolah-olah mengangkat suatu barang yang berat sambil badan ditegakan kembali ke atas dan tarik nafas. Kedua tangan berhenti di depan dada dengan telapak tangan menghadap ke atas (gambar no 50), seterusnya disambung dengan jurus ke VIII. Demikianlah dilakukan sebanyak 7 kali.



Perhatian

Sewaktu badan membungkuk ke bawah dan kedua tangan menyerok ke dasar laut, kedua kaki tegak lurus ke atas dan kepala jangan menunduk, mata memandang ke depan hingga badan tegak kembali ke atas. Dalam latihan bab ini, otot-otot bagian leher jangan tegang.

Khasiat

Kedua tangan menyerok rembulan di dasar laut, "ji" langsung turun ke ujung jari-jari tangan, kekuatan terkumpul di telapak tangan. Badan membungkuk dan tegak kembali ke atas, adalah melatih otot-otot bagian pinggang dan punggung. Disamping itu, selain memperkuat otot-otot di bagian perut, sekaligus menaikkan organ-organ dalam perut yang turun. Oleh karena itu, latihan bab ini, bermanfaat bagi penyakit turunnya organ-organ dalam tubuh.

8. Mengangkat Guci Keatas

Persiapan

Bersambung memeluk rembulan di dada (gambar no. 51), mata memandang ke depan.

Gerakan

Setelah kedua tangan di depan dada dengan kedua telapak tangan menghadap ke atas, lalu putarlah kedua lengan tangan kecil, hingga kedua telapak tangan menghadap ke atas dan kedua jari tengah saling berhadapan, ibu jari terpisah, keempat jari lainnya merapat, secara perlahan-lahan, kedua tangan angkat ke atas sampai semaksimalnya, seolah-olah mengangkat sebuah guci yang berat. Dibagian lain, pinggang tegak ke atas, kedua kaki menekan ke bawah secara lurus, Tarik nafas.

Kedua tangan semaksimalnya mengangkat ke atas dengan jari-jari berhadapan, kemudian kendorkan seluru badan dan kedua tangan dari atas membusur turun ke bawah, hingga rata dengan bahu, jari-jari kedua tangan tegak ke atas membentuk 90° (gambar no. 48), berhenti selama 3 - 5 detik, Sewaktu kedua tangan membusur turun, mulai hembus nafas.

Kedua tangan membusur turun hingga rata dengan bahu, sambil hemus nafas, sehabis hemus nafas, lalu kedua tangan luruskan ke kanan dan kiri dengan kencang sambil tarik nafas. Kemudian kedua tangan turun ke



samping badan atau tangan kembali bersilang di depan dada, sambil hembus nafas (gambar no. 45), bersambung dengan jurus no 7

Gerakan-gerakan jurus no. 8 ini dilakukan sebanyak 7 kali.

Perhatian

Sewaktu kedua tangan mengangkat ke atas, ujung jari-jari kedua tangan harus berhadapan dan kekuatan antara tangan dengan kaki, harus seimbang, yaitu, tangan mengangkat ke atas seberapa kuat, kaki menekan ke bawah pun harus dengan kekuatan yang sama. Disamping hal atas, kedua kaki harus tegak dan kencang.

Khasiat

Kedua tangan mengangkat ke atas, dapat mengangkat "ji" berunsur "yang" bersirkulasi di dalam dada dan lambung menjadi baik, dengan demikian, dapat memacu fungsi selaput otak besar dan kekaligus menyehatkan organ-organ dalam tubuh kita.

Bab V. Mengatur "Ji" (Hawa Murni)

Bab ke V ini adalah latihan mengatur "ji" (hawa murni), pada inti latihan ini, untuk menghimpun "ji" (hawa murni) di tempat "Tan-Dhian" dan selangkah lebih maju melatih kepekaan pada kedua telapak tangan, agar arus "ji" (hawa murni dalam tubuh) yang keluar melalui kedua telapak tangan dapat lebih besar dan lancar.

1. La Ji (Menarik Hawa Murni)

Persiapan

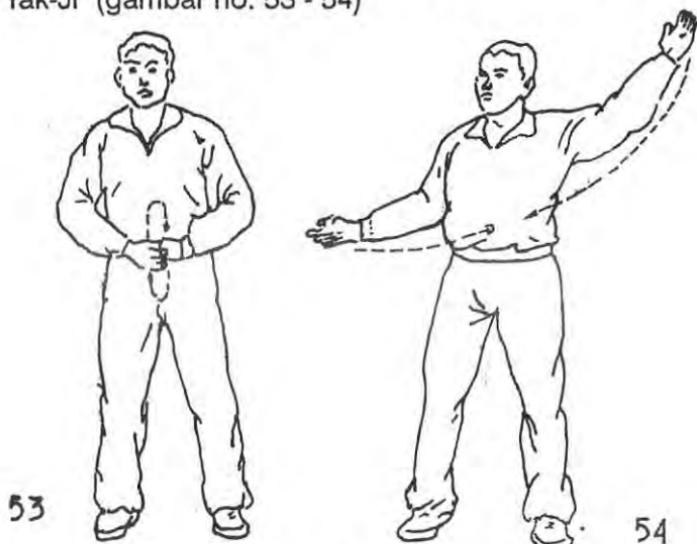
Berdiri tegak dengan kedua kaki membuka selebar bahu, kendorkan seluruh tubuh, kedua telapak tangan menempuk di depan lambung, tangan kiri setinggi pusar (korpus akupunktur "Shen-jied") dengan telapak tangan menghadap ke atas. Tangan kanan di atas dengan telapak tangan menghadap ke bawah. Diantara kedua telapak tangan sejajar kurang/lebih 10 cm. Sikap ini disebut memeluk bola (gambar no. 52).



52

Gerakan

Setelah kedua korpus akupunktur "Lau-kung" berhadapan mencapai 3 menit lamanya, putarlah kedua tangan, hingga telapak tangan kiri di atas, telapak tangan kanan di bawah, kemudian kedua tangan membuka ke atas dan ke bawah, tangan kiri angkat ke atas, tangan kanan turun ke bawah, berhenti 1 - 3 detik. Gerakan ini dinamanakan "La - Ji". Kemudian kedua tangan merapat lagi menjadi sikap "memeluk bola". Gerakan ini dinamakan "Yak-Ji" (gambar no. 53 - 54)



Kemudian putar lagi kedua tangan, hingga tangan kanan di atas, tangan kiri di bawah, lalu melakukan "La - Ji" dan "Yak-Ji", geraknya sama seperti tersebut di atas. Demikianlah dilakukan kanan dan kiri, masing-masing sebanyak 4 kali.

Perhatian

Pada "La-ji" dan "Yak-ji" kedua korpus akupunktur "Lau-kung" tetap berhadapan, posisi kedua tangan

membentuk garis sedikit miring. Sewaktu "La-ji" tarik nafas sedangkan "Yak-ji" hembus nafas. Mata memandang ke depan.

Khasiat

Melalui latihan bab ini, lama kelamaan, arus "ji" yang keluar/masuk dari "Lau-kung" akan sangat besar, sehingga dapat untuk penyembuhan penyakit.

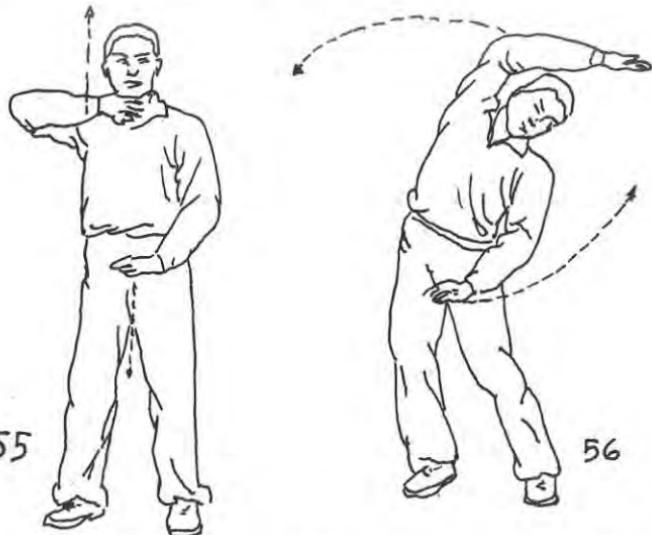
2. Memutar Ji

Persiapan

Sikap seperti bab V gambar no. 52.

Gerakan

Merubah posisi kedua telapak tangan menjadi telapak tangan kiri menghadap ke bawah, telapak tangan kanan menghadap luar (gambar no. 55). Lalu tangan kanan naik ke atas secara garis vertikal, sampai di atas kepala dan telapak menghadap ke atas, bersambung terus badan bagian atas melengkung ke kiri semaksimalnya, bersamaan itu, tangan kiri sedikit menekan turun ke bawah, sambil tarik nafas. Gerakan ini, dinamakan "Joan-Ji" (memutar ji), lihat gambar no. 56).



"Joan ji" (memutar ji) berhenti selama 3 detik, kemudian tangan kanan membusur turun ke arah kanan

bawah, tangan kiri melingkar ke arah atas kiri, sampai kedua tangan rata dengan bahu, sambil hembus nafas. Gerakan ini, dinamakan "Pat Kua Jian" (gambar no. 57). Sesudah itu, tangan kanan dan kiri, masing-masing memakai tenaga meluruskan lengan kekanan & kiri, dengan seluruh jari-jari mengungkit ke atas (gambar no. 57), sambil tarik nafas. Kemudian ganti tangan kanan membusur turun ke bawah dengan telapak tangan menghadap ke bawah, tangan kiri membusur naik melewati kepala dorong ke arah kanan dengan telapak tangan menghadap ke atas, bersamaan itu, badan bagian atas melengkung ke kanan semaksimalnya, tangan kanan di bawah sedikit menekan ke arah kiri, sambil tarik nafas, gerakan ini dinamakan "Joan ji" (memutar ji), kebalikan dari gambar no. 56. Selanjutnya bersambung dengan "pat Kua Joan" diteruskan "Joan ji" badan melengkung ke kiri dan seterusnya. Demikianlah melakukan gerakan-gerakan kanan dan kiri, masing-masing sebanyak 4 - 5 kali. Terakhir badan kembali berdiri tegak.



57

Perhatian

Latihan gerakan-gerakan dalam poin ini, melakukan tarik nafas dan hembus nafas harus yang betul. Diterangkan sebagai berikut: Sewaktu badan melengkung kekanan dan kiri, tarik nafas; Sewaktu melakukan jurus "Pat kua Joan" hembus nafas; Kedua tangan meluruskan ke

samping kanan dan kiri, tarik nafas. Kedua kaki selalu tegak ke atas.

Khasiat

Melalui latihan jurus ini, badan kita melengkung ke kanan dan kiri, dapat membuka korpus-korpus akupunktur dibagian kedua samping tubuh kita, hingga pergaulan "ji" antara tubuh kita dengan alam, akan lebih lancar. Di samping hal atas, unsur "yin" dan "Yang" dalam tubuh kita dapat seimbang, sehingga organ-organ dalam tubuh kita dapat bekerja secara normal, dengan demikian, otomatis kesehatannya dapat terjamin.

Bab VI. Gerakan-gerakan Penutupan

Gerakan-gerakan penutupan ialah untuk mengakhiri latihan atau dilakukan setiap latihan berakhir. Dengan demikian, agar "ji" yang sedang bersirkulasi dapat turun ke bawah dengan merata dan terkumpul ditempat "Tan-Dhian", sehingga tidak menimbulkan kesumbatan/kehambatan "ji" di suatu tempat atau timbul hal-hal lain yang tidak kita inginkan.

Gerakan-gerakan penutupan dibagi 2 poin. Dan dijelaskan sebagai berikut:

1. Turunkan "ji"

Berdiri tegak. Kedua kaki merapatkan, angkatlah kedua tangan rata dengan bahu, lalu melingkar ke atas, dari atas turun ke arah lambung, melalui depan dada. Dilakukan sebanyak 3 kali, kemudian bersambung poin (2). (lihat gambar no. 58-59)



58

Perhatian

Pada waktu tangan melingkar ke atas, tarik nafas; sewaktu tangan turun ke bawah, hembus nafas. Kedua tangan turun ke bawah, harus secara perlahan-lahan. Kedua tangan melingkar ke atas, telapak tangan tidak boleh menghadapkan pada kedua telinga. Menurunkan "ji" pada ketiga kalinya, dibayangkan "ji" dari "Tan-Dhian" turun ke bawah, sampai pada "Yung-Juan" (Pusat kedua telapak kaki).



Khasiat

59

Menurunkan "ji" dari atas ke "Tan-Dhian" dan dari "Tan-Dhian" ke telapak kaki, guna mencegah adanya "ji" terkumpul atau terjadi kesumbatan, sehingga bebas dari segala resiko.

2. Suara Guntur

Persiapan

Sikap seperti Bab (1) gambar no. 59.

Gerakan

Menyambung Bab (1), kaki kiri maju selangkah ke depan kiri, tangan kiri lurus ke depan, dengan telapak tangan menghadap ke atas dan letakan di atas lutut kiri, membentuk dengan tubuh ± 45°. Kemudian, telapak tangan kanan dari belakang putar ke depan, keplak pada telapak tangan kiri dengan sekeras-kerasnya, berberangan itu, lidah menyentuh langit-langit, nafas sedalam-dalam dan cepat seketika keplak tangan, hembus nafas dan buniyikan suara "Yiit" yang keras dan pendek. (gambar no. 60).



Khasiat

60

Dengan menepuk tangan yang keras dan mengeluarkan bunyian "Yiit" yang seru, seluruh tubuh menjadi bergetar, sehingga dapat mencegah timbulnya "ji" tersumbat di tempat tertentu, disamping itu, dapat menambah semangat sehabis latihan.

Demikianlah, gerakan-gerakan sebagai penutupan.

Shao Lin Ji Kung, adalah sebuah olahraga pernafasan jenis lunak akan tetapi bersifat keras. Arti yang disebut sebagai pernafasan lunak adalah karena tujuan pokok ilmu pernafasan Shao Lin untuk menyehatkan tubuh serta teraphy terhadap berbagai penyakit. Dan bersifat keras karena asli ilmu pernapasan ini memang berasal dari Shao Lin Wushu yang dimodifikasi menjadi olah raga pernafasan, oleh karenanya tidak lepas dari jurus-jurus bela diri dengan ciri khas kuda-kuda ala Shao Lin.

Olah raga pernafasan, adalah sebuah metode yang baik untuk merawat meningkatkan kesehatan kita secara keseluruhan, disamping ekonomis juga mudah melakukannya dan dapat juga untuk menghimpun power/kekuatan (dalam istilah ilmu pernafasan disebut ji). Jika ji sudah mencapai tingkat tertentu dapat untuk menyembuhkan diri sendiri atau orang lain yang sakit.

Bagi orang yang berusia lanjut, latihan ini dapat menambah kekuatan tubuh khususnya kedua kaki akan lebih kuat, karena pada umumnya ketika mencapai usia 50 an fungsi fisiologi kedua kaki lebih awal mengalami kemunduran. Diharapkan jika melakukan latihan pernafasan Shao Lin ini, badan akan selalu merasa segar dan memperoleh hasil optimal, seperti: enak makan, nyenyak tidurnya, lebih bersemangat kerja dan tidak mudah terserang penyakit.

Adapun ilmu pernafasan Shao Lin ini terbagi dalam 6 (enam) kelompok dengan beberapa tujuan, antara lain:

1. Pemanasan

Gerakannya mudah, jurus-jurus diimbangi dengan napas. Tujuannya untuk melatih sendi-sendi agar menjadi sehat dan lincah. Misalnya, bab Menekan Tan

Dhian dan bab Memintal Tali. Sekali tarik napas hawa murni yang masuk ke dalam paru-paru dapat penuh sekali dan darah yang ada di ujung-ujung jari akan naik ke otak secara dan pada saat menghembuskan napas hawa murni (*Ji*) dan darah akan turun ke bawah melalui Tan Dhian sampai ke kaki. Dengan demikian peredaran darah dan *Ji* akan mencapai siklus besar.

2. Jurus kuda-kuda tegak

Latihan bab ini adalah inti dari ilmu pernapasan Shao Lin, latihan ini dapat memacu derasnya sirkulasi daerah dari kaki ke tangan hingga ke seluruh tubuh kita, sehingga menambah kekenyalan pembuluh-pembuluh darah. Dengan demikian tercapailah keseimbangan pertumbuhan antara tubuh kita bagian atas dan bawah. Selain itu latihan ini dapat menormalisasikan hipertensi, hipotensi, kegemukan dan indokrinase.

3. Menekuk jari-jari tangan dan kaki.

Gerakan menekuk jari-jari tangan dan kaki adalah keistimewaan dari ilmu pernapasan Shao Lin. Melalui gerakan ini dapat langsung merangsang sumber daya otak kita, sehingga tercapai tujuan memperkuat bio magnetis tubuh. Manusia adalah medan bio magnetis kecil, dengan menekuk jari-jari tangan dan kaki yang berarti memotong lintasan bio magnetis berarti mengaktifkan sel-sel otak sehingga meningkatkan kecerdasan serta menunda proses penuaan.

4. Jurus Gerak.

Melalui latihan ini dapat meningkatkan kepekaan kita sehingga dapat mengendalikan masuk dan keluarnya *Ji* dan mempermudah asimilasi tubuh kita dengan alam. Menurut seorang pakar, *Ji* yang lepas dari tubuh

adalah berupa sejenis materi yang mengandung bio elektrik, sinar infra merah, elektron dan lain-lain.

5. Mengatur Ji.

Latihan ini adalah untuk mengaktifkan kedua pusat telapak tangan kita agar lebih lancar dalam hal menyimpan atau melepaskan serta mengatur volume keluar masuknya Ji.

6. Penutupan

Gerakan penutupan selalu dilakukan guna mengakhiri latihan dengan harapan agar jangan sampai timbul hambatan atau sumbatan peredaran darah dalam tubuh kita.

Dari sekilas uraian tersebut di atas dapat kita simpulkan, manfaat dari berlatih ilmu pernafasan Shao Lin, adalah;

- * Menggali sumber daya pikir manusia secara lebih tajam dan lebih peka setelah mengaktifkan sel-sel otak kita yang masih tertanam.
- * Meningkatkan kekebalan tubuh untuk menanggulangi penyakit.
- * Diterapkan dibidang olah raga prestasi, ilmu pernafasan ini bisa dipakai sebagai suatu metode pemanasan untuk para atlit sebelum bertanding serta guna memulihkan stamina/kondisi tubuh setelah berkompetisi.
- * Membawa khasiat pada orang-orang lanjut usia, khususnya guna memperbaiki menurunnya fungsi fisiologi tubuh mereka sehingga organ dalam tubuh dapat terpelihara secara baik.

Dari sedikit uraian tersebut di atas dapat kami kemukakan, bahwa disamping berlatih fisik kita juga harus

memperhatikan perilaku dan pola kehidupan kita sehari-hari. misalnya suka emosi, mereka yang selalu rasa tidak puas dan lain-lain akan langsung mengganggu peredaran darah tubuh kita. Selain itu sikap negatif atau yang berlebihan akan merusak organ-organ dalam tubuh kita. Terlalu sedih akan merusak paru-paru, kelewat gembira dapat mengganggu fungsi jantung dan sebagainya. Oleh karena itulah kita harus menghindari gangguan-gangguan kesehatan tadi, sehingga tercapailah harapan kita untuk hidup sehat, tenang dan damai.

Menurut pengalaman kami setelah mengikuti kursus ilmu pernafasan Shao Lin Ji Kung telah terbukti pada diri kami sendiri mengingat sebelumnya kondisi kesehatan tubuh kami sering terganggu. Setelah mengikuti latihan kira-kira 4 (empat) bulan hasilnya terasa menggembirakan karena kesehatan dan daya kerja semakin meningkat dan keluhan-keluhan yang sebelumnya sering muncul sekarang tidak lagi. Dan saya merasa ilmu ini dapat mendukung kehidupan kita dilihat dari segi kesehatan maupun kejiwaan. (Ir. Yettylis, siswa kursus Shao Lin Ji Kung asuhan Bp. Leung Fung).



Jurus
mengangkat
Tan-Dhian

Empat Keunggulan Ilmu Pernafasan Shao Lin

Jenis ilmu pernafasan kini sudah sangat banyak, kira-kira ada 1200 macam bahkan lebih, bila ditinjau dari jumlah alirannya. Dalam sekian banyaknya jenis ilmu pernafasan, pernafasan Shao Lin Nei Cing Yi Zhi Jan termasuk golongan 10 besar, yang memiliki pengikut latihan lebih dari 3 juta siswa. Pernafasan Shao Lin ini mempunyai pengaruh yang amat besar baik di dalam maupun di luar negeri China, bahkan memiliki "empat keunggulan" dalam dunia pernafasan.

- (1) Ilmu pernafasan Shao Lin Nei Cing Yi Zhi Jan adalah yang pertama melakukan testing dengan teknologi ilmiah dan menunjukkan hasil yang memuaskan dan bermanfaat.

Pada tahun 1977 seorang ilmuwan energi atom China yang bernama Gu Han Shen, berhasil mendeteksi "Ji" yang dilepaskan oleh pakar ilmu pernafasan, yang memiliki respon sinar ultra merah frekwensi rendah yang merupakan sebuah materi yang obyektif eksis (terbukti keberadaannya). Penemuan ini merupakan sebuah momentum penting dalam sejarah ilmu pernafasan secara ilmiah. Dengan ini membuktikan bahwa ilmu pernafasan bukan khayalan kosong belaka. Sedangkan pakar pernafasan pertama yang menempuh tes tadi adalah seorang murid dari guru Que A Shui, seorang guru besar ilmu pernafasan Shao Lin Nei Cing Yi Zhi Jan yang bernama Lin Hou Shen.

2. Ilmu pernafasan Shao Lin Nei Cing Yi Zhi Jan pada skala nasional dalam hal pengerasan "ji" untuk mengobati penyakit pada pasien berjumlah paling banyak dan paling dini.

Meskipun menggunakan ilmu pernafasan untuk mengobati penyakit, namun selama ini cenderung untuk menyehatkan diri sendiri dan jarang dipakai di bidang kedokteran dalam mengobati pasien. Sejak tahun 1981, saat asosiasi riset ilmu pernafasan China didirikan, baru memanfaatkan "Ji" untuk mengobati penyakit, sedang mereka-mereka yang mengerahkan ilmu pernafasan ke dalam bidang penyembuhan kebanyakan adalah murid dari guru besar Que A Shui, oleh karena itu pernafasan Shao Lin Nei Cing Yi Shi Jan disebut menggunakan "Ji" dalam bidang penyembuhan penyakit dalam jumlah terbanyak dan paling dini.

3. Ilmu pernafasan Shao Lin Nei Cing Yi Zhi Jan adalah sebuah ilmu pernafasan yang pertama digunakan untuk melatih para olahragawan.

Ilmu pernafasan Shao Lin Nei Cing Yi Zhi Jan terpilih sebagai alternatif pertama untuk melatih para pemain sepak bola yang tidak gentar menghadapi terjangan, benturan, tendangan maupun kontak tubuh dengan lawan main di kota Shanghai.

4. Yang terbanyak meluluskan pakar-pakar ilmu pernafasan yang memiliki reputasi nasional dan internasional.

Meskipun demikian banyaknya aliran oleh pernafasan, bukti menunjukkan bahwa ilmu pernafasan Shao Lin Nei Cing Yi Zhi Jan adalah paling banyak menghasilkan pakar-pakar ilmu pernafasan berreputasi nasional dan internasional.

Pernafasan Shao Lin Nei Cing Yi Zhi Jan Merebak di Dunia Internasional

Ilmu pernafasan Shao Lin Nei Cing Yi Zhi Jan bukan saja memiliki nama besar di dalam negeri China, di luar negeripun mendapat perhatian orang, evaluasi yang tidak mencakup keseluruhan menunjukkan bahwa ilmu pernafasan Shao Lin Nei Yi Zhi Jan memiliki belasan pangkalan pendidikan dan pusat riset di manca negara. Diantaranya adalah sebagai berikut:

I. Di Singapura ada tiga tempat:

- (1) Akademi Ilmu Pernafasan Nei Cing Yi Zhi Jan, penanggung jawab = Li Tao Ying.
- (2) Pangkalan Pendidikan Nei Cing Yi Zhi Jan, penanggung jawab = Li Yong Te dan Huang Guo Ding.
- (3) Asosiasi Riset Ilmu Pernafasan Nei Cing Yi Zhi Jan, penanggung jawab = Li Guo Hua.

II. Di Jepang ada beberapa tempat;

- (1) Persatuan Asosiasi Nei Cing Yi Zhi Jan, berpusat di nagoya dengan penanggung jawab = Lin Mao Mei dan Lin Cheng.
- (2) Cabang di Tokyo, penanggung jawab = Sei Ki Nakasato.
- (3) Cabang di Sizuoka, penanggung jawab = Eikoitsuka.
- (4) Cabang di Nagoya, penanggung jawab = Syukokyuki, Kojudanam, Tsuneko Sirosaki dan Shindong Hung.
- (5) Cabang di Mie, penanggung jawab = Ifuka Sakura.

- (6) Cabang di Aichiken, penanggung jawab = Soshokimura.
- (7) Cabang di Kansai, penanggung jawab = Seikoseioka, Naomiyamauchi, Kotsugihabyiba, Suisekiokimoto, Ichirohana, Okahare dan Koshimikko.
- (8) Cabang di Shikoku, penanggung jawab = Akiraho Tanaka.

III. Di beberapa negara lain, ada beberapa tempat:

- (1) Fitness Center Nei Cing Yi Zhi Jan di Kanada, penanggung jawab = Gu Zuo Xin dan Wong Ta Hua.
- (2) Asosiasi Riset Nei Cing Yi Zhi Jan di Hongkong, penanggung jawab = Zhang Xue Xin dan Li Wan Cheng.
- (3) Asosiasi Riset Nei Cing Yi Zhi Jan di Korea, penanggung jawab = Antekhai.
- (4) Asosiasi Riset Nei Cing Yi Zhi Jan di Australia, penanggung jawab = Chen Jin Xiang.
- (5) Fitness Center Nei Cing Yi Zhi Jan di Jepang, penanggung jawab = Wen Zhong She.
- (6) Fitness Center Nei Cing Yi Zhi Jan di Amerika, penanggung jawab = Cai Qiu Bai.
- (7) **Kursus Pernafasan Nei Cing Yi Zhi Jan di Indonesia**, penanggung jawab = Leung Fung
Pusat Latihan di Semarang
Kursus Ilmu Pernafasan "Shao Lin"
Jl. MT. Haryono No. 542 Semarang - Indonesia
- (8) Fitness Center Nei Cing Yi Zhi Jan di Ottawa Kanada, penanggung jawab = Zhang Jin Fa.