

# 8 brokáttekercs - Ba Duan Jin - álló gyakorlatsor

## KELETKEZÉS

A 8 brokáttekercs álló gyakorlatsora a legismertebb csikung gyakorlatok közé tartoznak. Keletkezése A XII. századra tehető. Egy köztiszteltben álló hadvezér, Yue Fei marsall alkotta meg az eredetileg 12 elemből álló gyakorlatsort katonái egészségi állapotának javítása érdekében. Az évszázadok során a gyakorlatok száma 8 elemre csökkent. Az álló gyakorlatok mellett létezik ülő gyakorlatsor is, de ezek a gyakorlatok - bár nagyon hasznosak - kevésbé váltak népszerűvé.

Yue Fei marsall életútjával a tisztesség és megvesztegethetetlenség jelképévé is vált Kínában. Nem csupán hadvezér volt és remek stratégia, hanem nagy tudású harcművész és tanító is egyben, aki a 8 brokáttekercs mellett saját harcművészeti ágát (Saskarom külső stílus és a Xingyi belső stílus) is megvalósította.

## A GYAKORLATSOR CÉLJA

A csikung gyakorlatok lényege a csi egyenletes áramlásának fenntartása, illetve megteremtése. A 8 brokáttekercs célja az egészség fenntartása, illetve helyreállítása, az élet meghosszabítása és minőségének javítása. Az egészségmegőrzés mellett javítja a testi-lelki állóképességet, fejleszti az egyensúlyérzéklet, a testtudatosságot és a koncentrációs képességet. Oldja a stresszt és erősíti az érzelmi stabilitást.

## MITŐL MŰKÖDIK?

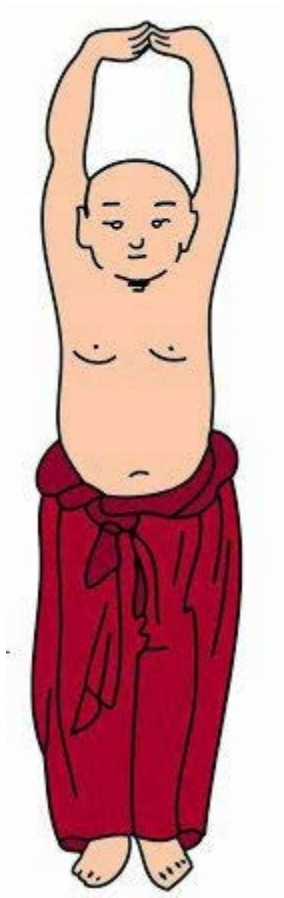
**Nyugati megközelítés szerint:** A gyakorlatok a nyújtó, csavaró és feszítő mozdulatok, valamint a test ellazításán és a légzésen keresztül fokozzák a keringést. Javul a szervezet oxigénellátása, növekszik a tüdőkapacitás, a gyakorlás folyamán átmozgatásra kerül a gerinc, az izmok,

ínak és ízületek. A tudatos és nyugodt légzésen keresztül kiegyenlítődésre kerül az idegrendszer szimpatikus és paraszimpatikus tónusa: miközben az elme megnyugszik, a figyelem élénkebbé válik, oldódik a stressz.

**Keleti megközelítés szerint:** A mozdulatok, a tudat és a légzés összehangolt működésével a meridiánrendszeren keresztül hatunk a belső szervek állapotára. A nyújtó, feszítő, csavaró mozdulatok segítségével energetikai rendszerünk blokkatlanítja magát, a lazítás fázisában fokozódik a csi áramlása a megdolgozásra kerülő testtájékon és az ott elhelyezkedő belső szervekben. A megnövekvő csi mennyisége növeli az életerőt, erősíti szervezetünk öngyógyító folyamatait.

#### **EGY KOMPLEX CSIKUNG GYAKORLÁS MENETE:**

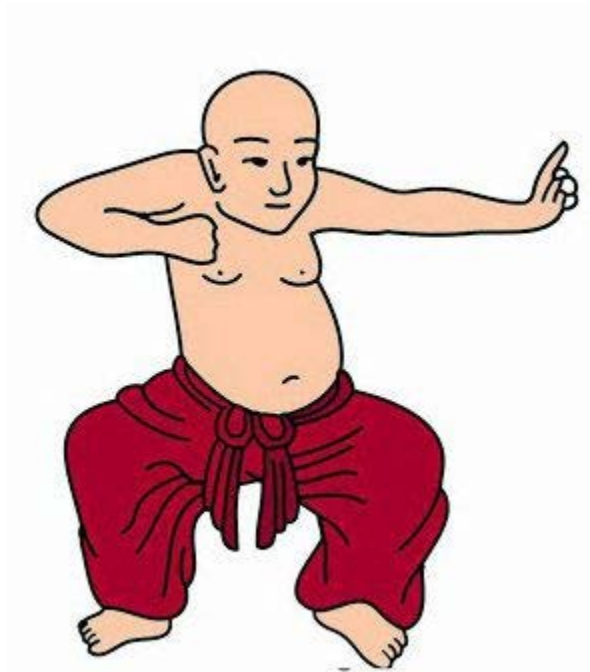
1. **Alapállás** felvétele, nyelv hegye a szájpadráson.
2. **Köszöntés.**
3. **Földelés** (kilégzés a talpakon keresztül)
4. **Bemelegítés** (test átütögetése, ízületek lassú körzése: vállak, fej, csukló, könyök, csípő, térd, lábfejek)
5. **Egyszerű csikung légzés** (belégzéssel kéz elől felemelkedik vállmagasságig, kilégzéssel leengedjük. Mintha egy selyemfüggönyt simogtanánk.)
6. **A fa rázása** (sarokra zökkengetve alaposan rázogasd meg a tested!)
7. **Föld-ég légzés** ("földnadrág" felhúzása, égi csi lehozása)
8. **Simítsd a vizet!** (elképzeld, hogy derékig érő kellemesen hűvös tengervízben állsz. Kezeiddel, balra-jobbra körkörös, majd előre-hátra átsimítod a vizet)
9. **Csigömb áttolása** (a mozdulat hasonló a köszöntéshez, de bekéred a számodra hasznos energiát a kezeid közé, majd azt magadon áttolva belököd a földbe.)



### **1. BROKÁTTEKERCS - Tartsd két kézzel az eget!**

**Emlékeztető:** Emeld kezeidet összekulcsolt ujjakkal a magasba és nyújtózz az ég felé! Fordítsd a törzsed lassan balra és jobbra! Engedd le a kezeidet és kezd újra a gyakorlatot. (4-24 kör)

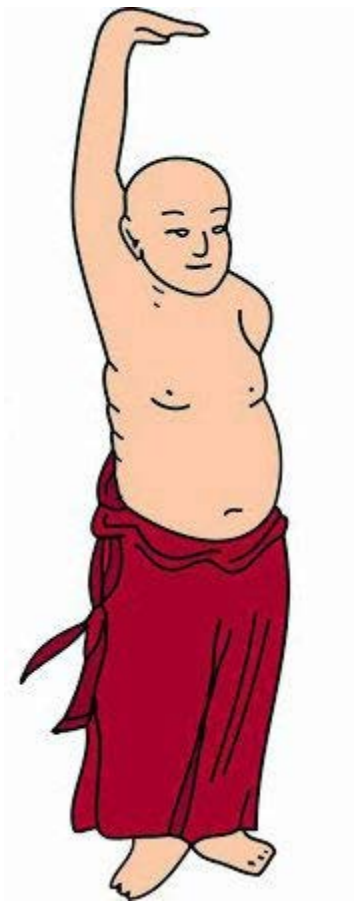
**Hatás:** Hármas Melegítő vezetéket aktivizáljuk: a gyakorlat hatással van a törzs köldök és a lágyék közötti belső szerveire (alsó melegítő), köldök és a rekeszizom közötti szervekre (középső melegítő), és a rekeszizom feletti szervekre (felső melegítő). Javítja az emésztőszervrendszer működését, jótékony hatással van légzőszervi problémák esetén is.



## **2. BROKÁTTEKERCS - Feszítsd az íjat, mintha sólyomra lőnél!**

**Emlékeztető:** Lépj ki széles lóállásba! Hátad végig legyen egyenes! Miközben felsőtesteddel balra fordulsz, emeled a kezeidet mellmagasságba és tégy egy mozdulatot, mintha megfeszítenél egy íjat! A nyújtott kezedet magad előtt vezetve fordulj vissza középre, majd jobbra is végezd el a mozdulatot! A gyakorlatot végezd el mindkét irányba. (4-12 kör)

**Hatás:** A gyakorlat a vesékre és a deréktájékra van jótékony hatással, valamint javítja a koncentrációt, a mozgás-koordinációt és az összpontosítja az elmét.



### **3. BROKÁTTEKERCS - Válaszd szét az eget és a földet!**

**Emlékeztető:** A mellkas előtt fogj egy csigömböt, majd kilégzéssel a bal kezedet told az ég felé tenyérrel felfelé, közben a jobb kezedet tenyérrel a föld felé. Belégzéssel a test középvonalában vedesd vissza a gömböt és a kezeidet és végezd el a mozdulatot fordított kéztartással is! Váltott kézzel végezd a gyakorlatot. (4-12 kör)

**Hatás:** A lép-gyomor-hasnyálmirigy szerveket, valamint a májat stimuláljuk ezzel a gyakorlattal. A le és föl történő toló mozdulattal a mellkas megnyúlik, amikor a kezek visszaérkeznek az említett szervekbe áramlik a csi, javítva a szervek állapotát, harmonizálva az emésztő szervrendszert. A gyakorlat jótékony hatással van az izmok ínak állapotára is.



#### **4. BROKÁTTEKERCS - Bölcs bagoly visszánéz**

**Emlékeztető:** Tenyerek a föld felé néznek a test előtt. Kilégzéssel elfordulunk balra, miközben a kezeket finoman oldalra nyitjuk. Magunk mögé nézünk. Belégzéssel visszafordulunk a kiinduló állásba. Jobbra is elvégezzük a gyakorlatot, majd váltogatott irányba végezve folytatjuk a gyakorlatot. (4-12 kör)

**Hatás:** 5 gyengeség és 7 sérülés megszüntetése. 5 gyengeség az 5 fő szerv (vese, máj, szív, lép, tüdő) gyengeségére vonatkozik, a 7 sérülés pedig az érzelmi sérüléseket jelenti (tartós félelem, aggodalom, szomorúság, düh és harag, türelmetlenség, túlzó vágy). A kínai szemlélet szerint a legyengült szerv és az érzelmi kibillenés együtt betegségekhez vezet. Ez a gyakorlat segít abban, hogy mindezeket magunk mögött hagyjuk. A gyakorlat javítja az agy vér- és oxigénellátását, valamint a nyaki csigolyák állapotát.



## 5. BROKÁTTEKERCS - Lóbáld a fejed és csóváld a farkad! (Sárkány)

**Emlékeztető:** Lépj ki oldalra széles lóállásba! Tedd a tenyereidet a térdekre! Csavard el lassan és erőteljesen a fejedet és a törzsed balra, majd jobbra! (4-12 kör)

**Hatás:** A gyakorlat stimulálja a tüdőt és a légzőszervrendszert. A tüdő segítségével a testből kivezetjük "a szív tüzét". Belső szerveink hajlamosak a túlhevülésre, ami energetikailag egy túlzott jang-állapotot jelent. Ha ez megtörténik, testünk hajlamosá válik a gyulladásokra, gyomorégésre, magas vérnyomásra, romboló érzelmek terén a felfokozott indulatokra és a türelmetlenségre. Ez a gyakorlat segít egyensúlyt teremteni a test belső szerveiben és érzelmek terén egyaránt.

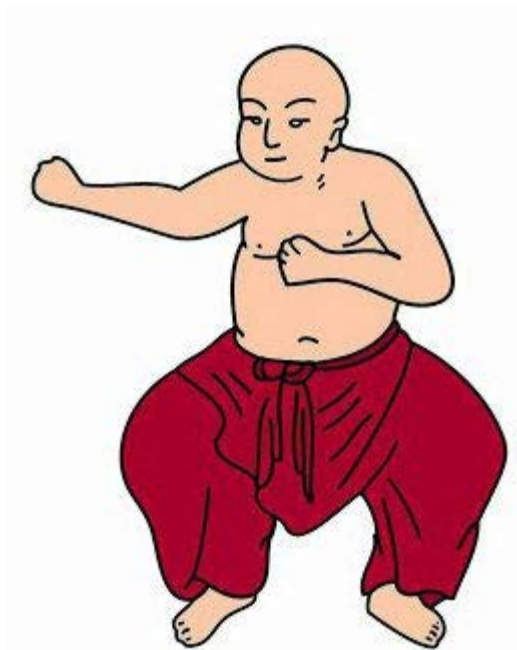




## **6. BROKÁTTEKERCS - Masszírozd a veséd, fogd meg a lábad!**

**Emlékeztető:** Simítsd hátul a veséket, majd kezeiddel támasztva a veséket egy beléggzéssel dőlj hátra! Kiléggzéssel lassan hajolj előre, miközben a lábad hátsó részén vezeted a kezeidet! Fogd meg a bokádat (vagy a lábujjakat) és 2-3 ki-be léggzésig nyújtsd a tested! Beléggzéssel emeld meg a fejed, majd a kezeidet a test előtt, nyúlj meg felfelé, majd érkezz vissza a kiinduló helyzetbe! (4-24 kör)

**Hatás:** Ismét a veséket, a húgyhólyagot, valamint a deréktájékot stimuláljuk. Javítjuk a gerinc és a hát izmainak állapotát, miközben a lábak és a deréktájék is nyújtásra kerül. A hagyományos kínai orvoslásban a veséknek kiemelt jelentőségük van: ez a szerv tárolja a velünk született forrás csit, a Jinget. Ennek mennyisége nem növelhető, de minősége javítható. Ez történik e brokáttekeres gyakorlása alatt.



## 7. BROKÁTTEKERCS - Csavard az öklöd tüzes szemmel! (Ökölcsapás)

**Emlékeztető:** Lépj ki oldalra széles lóállásba! Tenyereidet felfelé fordítva és öklöbe szorítva húzd be a tested mellé! Jobb öklödet vezesd előre, mintha megütnél valakit! Nyisd ki a tenyered, csavard kifelé, és mintha magadhoz húznál valamit, vezesd vissza az öklöd kiinduló helyzetbe! Végezd el a másik kézzel is, majd váltva gyakorolj! A gyakorlás alatt igyekezz villámló szemmel nézni! ;- ) (4-12 kör)

**Hatás:** Az életerőt és az életkedvet ébresztjük fel. Az egészségünk megőrzéséhez és betegségből történő gyógyuláshoz elengedhetetlenül fontos, hogy igent tudjunk mondani az életre. Az ökölcsapásokkal felébresztjük belső erőnket, testi értelemben erősítjük immunrendszerünket, lelki értelemben pedig javítjuk az önvédelem képességét. A villámló tekintet a Shen (lelkünk, szellemünk) élénkítését szolgálja.



## 8. BROKÁTTEKERCS - Emelkedj magasba és zökkenj a földre!

**Emlékeztető:** Kezek a test mellett, a tenyér a föld felé néz. Mintha kezeinkkel feltolnánk magunkat, lassan lábujjhegyre emelkedünk, majd visszaengedjük a sarkunkat a földre. néhány lassú mozdulat után gyorsabban is elvégezzük a gyakorlatot: sarokra zökkengetéssel (kicsit hajlított térdel!) felrázzuk a testet. (pár pecig végezzük a gyakorlatot.)

**Hatás:** A felemelkedés egyrészt szimbolikus jelentőséggel bír: a megnövekedett csimennyiség segíti szellemünk felemelkedését is. A sarokra zökkenéssel felrázzuk a testet, eloszlatva a gyakorlás során begyűjtött csit a testünkben. A lassú meditatív gyakorlás után a tudat visszatér normál tudatállapotához. A keringés felélénkül, testünk és tudatunk egyaránt felfrissül, éberré válik.

## **CSIKUNG GYAKORLÁS LEZÁRÁSA**

Érdemes a gyakorlás végén a testet végigütögetni (karok, törzs elől-hátul, lábak, de a térdeket nem ütjük!). A gyakorlás megkezdéséhez hasonlóan köszöntéssel zárjuk a gyakorlást.