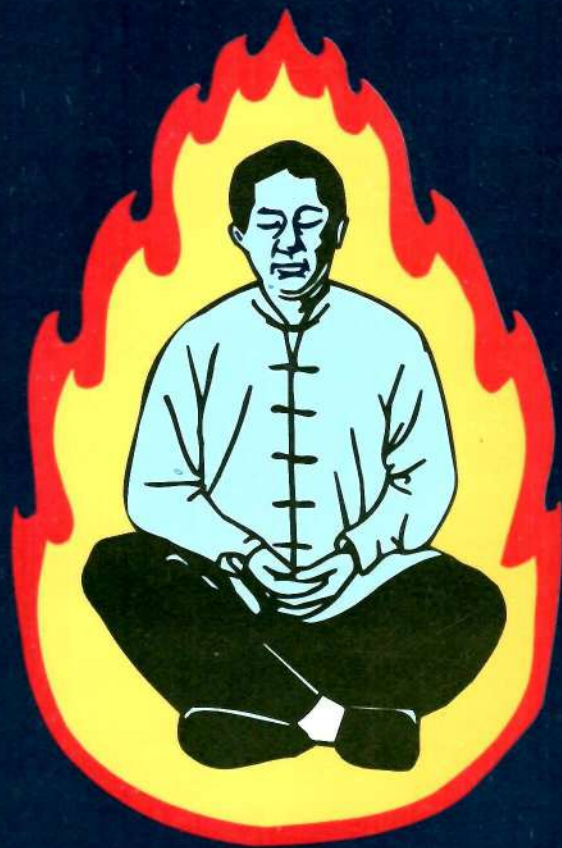


Mesterek és harci művészetek II.

DR. YANG JWING-MING



外丹
八段
錦

A Nyolc Brokáttekercs

Egészségmegőrző és fejlesztő

Wai Dan Chi Kung gyakorlatsorozat

DR. YANG JWING-MING

A Nyolc Brokáttekercs

Egészségmegőrző és -fejlesztő Wai Dan Chi Kung gyakorlatsorozat

Jelen kiadvány szerzője és kiadója *semmilyen módon nem felelnek* azokért az esetlegesen bekövetkező sérülésekért vagy károkért, amely a jelen könyvben foglalt gyakorlatok és technikák ismeretéből vagy kivitelezéséből származnak.

A jelen munkában ismertetett fizikai és más természetű tevékenységek néhány ember számára túlságosan megerőltetőek vagy veszélyesek lehetnek, ezért bizonytalanság esetén célszerű a kezelőorvos véleményét kérni.

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

THE EIGHT PIECES OF BROCADE

A Wai Dan Chi Kung Exercise Set for Improving and Maintaining Health

by Dr. Yang Jwing-Ming

YANG'S MARTIAL ARTS ASSOCIATION (YMAA), 1988

© DR. YANG JWING-MING, YANG'S MARTIAL ARTS
ASSOCIATION (YMAA), 1988

Fordította: Edelényi Gyula

Hungarian translation © Lunarimpex Bt., 1995

Hungarian edition © Lunarimpex Bt., 1995

All rights reserved

ISSN 1218-7771

ISBN 963 85565 1 X

Kiadja a Lunarimpex Bt.
Felelős kiadó: Tóth Erzsébet

Nyomta: Kinizsi Nyomda, Debrecen
Felelős vezető: Bördős János ügyvezető igazgató

Mesterek és harci művészetek II.

DR. YANG JWING-MING

A Nyolc Brokáttekercs

Változatlan utánnymás



Egészségmegőrző és -fejlesztő Wai Dan Chi Kung gyakorlatsorozat

LUNARIMPEX KIADÓ, 1996.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Megköszönöm A. Reza Farman-Farmaiannak a fényképezést, David Ripianzinak, Dave Sollarsnak, Eric Hoffmannak és James O'Leary Jr-nak a kézirat korrektúráját, valamint a sok értékes javaslatot és megbeszélést. Köszönöm Christer Manningnek és Douglas Goodmannek a rajzokat és a címlaptervet. Külön köszönöm Alan Dougallnak a szerkesztést.

A SZERZŐRŐL



Dr. Yang Jwing-Ming 1946-ban született Tajvanon, a Kínai Köztársaságban. Tizenöt évesen kezdte Kung Fu/Wushu edzéseit Cheng Gin-Gsaonál a Shaolin Fehér Daru (Pai Huo) mesterénél. Tizenhat éves korában kezdte tanulmányozni a Tai Chi Chuan Yang-stílusát Kao Tao mestertől.

Dr. Yang közel három évig gyakorolta a Tai Chi Kao mesterrel. Ezalatt megtanulta a Yang-stílus pusztakezes formagyakorlatát, a Tai Chi légző- és Chi-keringető gyakorlatait. Ezzel kezdődtek Chi Kung tanulmányai. A Tai Chi gyakorlása során megismerte a Chi Kung alapjait, különösen a kis körforgás ülő gyakorlatát (Shao Jou Tian).

Tizennyolc éves korában a taipei hsieni Tamkang Főiskolán tanult fizikát. Ottani tartózkodása során kezdte tanulni a Shaolin Hosszú Ököl stílust (Chang Chuan) Li Mao-Ching mesterrel. Ezzel egyidőben folytatta Tai Chi edzéseit is Li mesterrel. Később együtt gyakoroltak és tanultak osztálytársával, Wilson Chennel, aki Taipei egyik leghíresebb Tai Chi mesterétől, Chang Shyang-Shantól tanulta a Tai Chi Chuant. Ezen erő-

fesztések és a Tai Chi illetve Chi Kung könyvek rendszeres tanulmányozása révén Dr. Yang és Mr. Chen egyre jobban megismerhette a belső harcművészeteket.

1971-ben Master in Science fokozattal elvégezte a National Taiwan University fizika szakát, azután a kínai légierőnél szolgált. Leszerelése után visszatért a Tamkang Főiskolára tanítani, és folytatta tanulmányait Li Mao-Ching mester keze alatt.

1974-ben az Egyesült Államokba utazott és beiratkozott a Purdue University gépészmérnöki karára. Itt megalapította a Purdue University Chinese Kung Fu Research Clubot, és Tai Chi Chuan tanfolyamokat tartott az egyetem megbízásából. 1978-ban szerezte meg doktori címét.

1980-ban Houstonba ment és a Texas Instrumentsnél dolgozott. Még Houstonban alapította meg a Yang's Shaolin Kung Fu Academy-t, amelyet tanítványa, Jeffrey Bolt vett át, miután Dr. Yang 1982-ben Bostonba költözött. Közben folytatta mérnöki pályafutását, Bostonban 1982. október 1-én megalapította a Yang's Martial Arts Academy-t (YMAA).

1984-ben feladta mérnöki állását, hogy teljes egészében a kínai harci művészetek és a Chi Kung tanításával illetve publikációjával foglalkozhasson. Dr. Yang ma is elmélyülten tanulmányozza és kutatja a Chi Kungot, ismereteit pedig számos előadáson és szemináriumon adja át tanítványainak. Igen sok könyvet és videokazettát jelentetett meg a témában.

ELŐSZÓ

Amióta Nyugat megismerkedett a kínai akupunktúrával, a Chi és a Chi keringésének eszméjét a nyugati orvosok és az emberek fokozatosan felismerték és elfogadták. Egyre több ember fordul az akupunktúrák kezeléséhez vagy próbálkozik Chi Kunggal, jó tapasztalataikat terjesztik barátaik körében, így nő a keleti művészetek hírneve.

A Chi Kung (amely a Chivel, a test belső energiájával foglalkozik) gyakorlása nemcsak megőrzi egészségünket és mentális egyensúlyunkat, hanem számos betegség gyógyítására is alkalmas — gyógyszerek használata nélkül. A Chi Kung nyugodt és mozgásos meditációt egyaránt alkalmaz a Chi keringésének fokozására és szabályozására.

A rendszeres gyakorlás során tudatunk fokozatosan megnyugszik, elcsendesedik, egész lényünk egyre kiegyensúlyozottabbá válik. A Chi Kung rendszeres gyakorlásának legfontosabb vívmánya azonban testünk belső energiáinak felfedezése. Érzéseink, érzékeléseink valamint belső tapasztalataink elemzése révén nemcsak fizikailag, hanem mentálisan is egyre jobban megismerjük önmagunkat. A nyugati világ rendszerint tudomást sem vesz a belső érzékelésnek erről a tudományáról, amelyet a kínaiak már több ezer éve tanulmányoznak. Napjaink elfoglalt és zavarba ejtő társadalmában ez a gyakorlás különösen fontos. Azzal a mentális békével és nyugalommal, amelyet a Chi Kung nyújthat, jobban ellazulhatunk, ezáltal pedig élvezetesebb lesz a mindennapi munkánk, mi több, valódi boldogságra lelhetünk.

Szerintem nagyon fontos, hogy a nyugati világ mielőbb nagy erővel hozzájárasson ennek a fantasztikus belső művészetnek a tanulmányozásához, kutatásához és fejlesztéséhez. Meggyőződésem, hogy a Chi Kung képes igen hatékonyan segíteni az embereknek, különösen a fiataloknak, hogy az élet bonyolult és ijesztő feladataival megbirkózzanak. A Chi Kung általános gyakorlása csökkentené a társadalmunkban az emberekre nehezedő mentális nyomást, segítené a kiegyensúlyozatlanokat, talán még a bűnözés arányát is csökkentené. Kiegyensúlyozza a belső energiát és sok betegséget képes meggyógyítani. Az idősebbek felfedezhetik, hogy egészségesek maradnak és lassabban öregszenek. Segít nekik, hogy legyőzhessék a depressziót és az aggodalmat, békét, nyugalmat és igazi boldogságot talál-

janak. Bízom benne, hogy a nyugati emberek, csakúgy mint a kínaiak milliói, felismerik a Chi Kungtól kapható új kilátásokat, és a gyakorlás nagyon sok mai problémát segít megoldani.

Ezért tanulmányozom, kutatom és teszem közzé azt, amit tanultam. Néhány évi erőfeszítés után mégis úgy érzem, túl keveset értem el, s azt is túl lassan. Ennek egyszerű oka, hogy a YMAA fiatal még, és hiányoznak egy ilyen nagy léptékű és fontos feladat kezeléséhez szükséges erőforrásai. Jómagam és a hozzám közel állók, akik terjesztjük és népszerűsítjük a Chi Kungot, kevesen vagyunk ehhez. Szükségünk lenne még több emberre, de különösen egyetemekre és orvosi szervezetekre, akik bekapcsolódnának a kutatásba.

A YMAA létrehozott egy részleget a Chi Kung tanulmányozására és kutatására. Folytatjuk a munkát, hogy az emberek szemináriumokon, könyvekből és videoszalagokból minél többet tanulhassanak. Csak pénzügyi lehetőségeink korlátozzák kutatásaink mélységét és gyorsaságát.

Végezetül szeretnék egyetlen mondatot szólni azokhoz, akiket komolyan érdekel ennek az „új” tudománynak a tanulmányozása. Ha most kezdik, a jövő generációk a Chi Kung tudományos kutatásának úttörőiként tekintenek majd rájuk. Saját egészségük javításán túl bővítik az emberiség életéről szerzett ismereteit, és növelik a boldogságot a világon.

ELŐSZÓ A MAGYAR KIADÁSHOZ

Amióta első könyvem megjelent a Chi Kungról „Chi Kung, egészség és a harcművészetek” címmel, számtalan levelet és telefonhívást kaptam. A legtöbben megköszönték azokat az eredményeket, amelyeket a könyvben bemutatott Chi Kung gyakorlatok révén értek el. Meglepő, hogy az olvasók között sok nyugati orvossal találkoztam, akik alkalmazták a Chi Kung elméletét és megtanították a gyakorlatokat pácienseiknek — rendkívül pozitív eredményekkel! Többen javasolták közülük, készítsék videofelvételket, hogy az emberek még pontosabban és hatékonyabban megtanulhassák a gyakorlatokat.

Ezzel a bátorítással még alaposabban folytattam a gyakorlatok tanulmányozását. Három év további vizsgálat és gyakorlás után döntöttem a videokazetták kiadása mellett. Az első szalag az egyik legáltalánosabb kínai gyakorlatsort, a Nyolc Brokáttekerceset mutatja be. Ezt a gyakorlatsort Yeuh Fei marsall állította össze a Déli Sung-dinasztia idején (1127-1279) katonái egészségének javításához. Az eltelt évszázadok alatt ez lett az egyik legnépszerűbb gyakorlat Kínában.

Számos oka van, hogy ezt a gyakorlatot mutatjuk be először: 1. Elmélete és a gyakorlás módszere a legegyszerűbb, s így a legkönnyebben érthető. 2. Ha rendszeresen gyakoroljuk, néhány hónap alatt észrevehetően javítja egészségünket. 3. A gyakorlatsorozatot fiatalok és idősebbek, egészségesek és betegek egyaránt gyakorolhatják. 4. A sorozat jó alapozást ad a Chi Kung elméletéből, így ha kívánjuk, folytathatjuk a haladó gyakorlatokkal.

Bár a legjobb a könyv és a videokazetta együttes használata, a sorozat a könyvből is megtanulható. A sorozat megtekintése választ adhat sok apró kérdésre, és eloszthat számos, az állóképekkel illusztrált nyomtatott leírások jellegéből adódó kétséget. Mindazonáltal az alapos olvasás és a fokozatos előrelépés képessé teszi az Olvasót, hogy elsajátítsa a gyakorlatokat és maradéktalanul élvezhesse azok hatásait.

Megfelelő érdeklődés esetén Magyarországon is forgalomba hozzuk a gyakorlatról szóló videokazettát. Ezenkívül egy könyvsorozaton is dolgozom, amely mélységeiben tárgyalja a Chi Kung különböző stílusait. Ez a további tanulmányozáshoz nyújt általános ismereteket. Ennek a

sorozatnak a következő kötete a Velőtisztító Chi Kungról szól¹. A Velőtisztító Chi Kungot már a Liang-dinasztia óta ismerik Kínában (bár sokáig titokban tartották), azaz több mint 1400 éve. A velő tisztítása mély és nehezen érthető gyakorlat, de ha sikerül elsajátítanunk, olyan egészségesek leszünk, akár a gyerekek, megdő a betegségekkel szembeni ellenállóképességünk, sőt, életünket is meghosszabbíthatjuk.

A harmadik kötet az akupresszúra masszázst alkalmazó Chi Kung gyógyítással foglalkozik, megismerteti az embereket az akupresszúra alapelveivel. Az akupresszúra Chi Kung gyógyítás a gyökere a japán Shiatsu masszázsnak. A negyedik kötet témája a Chi Kung és az egészség, megtalálhatjuk benne a Chi Kung alapelveit és különféle stílusait, amelyekkel javíthatjuk az egészségünket és bizonyos betegségeket gyógyíthatunk. A következő kötet a harművészek csemegéje, melynek segítségével növelhetik küzdelmi készségüket. A kötet témái között szerepelnek például a Shaolin Chi Kung edzési módszerei, a pánčéling és a vashomok tenyér. A további kötetek a tibeti, taoista és buddhista (Zen) meditációs módszereket mutatják be.

Amint látják, igen ambiciózus vállalkozás, számos nehézséggel mind megírását, mind finanszírozását tekintve. Új kihívás ez a YMAA és a magam számára is, amely hosszú éveket igényel. Az Önök támogatásával és bátorításával azonban megcsináljuk, még ha tovább tart is, mint vártuk.

¹ Várhatóan magyarul is megjelenik. (A kiadó)

ELSŐ FEJEZET

ÁLTALÁNOS BEVEZETÉS

1-1. Bevezetés

Ha az emberi faj történetét tanulmányozzuk, láthatjuk, hogy időnk nagy részét háborúk, hódítások, gyilkosságok és a hatalomért folyó küzdelem töltötték ki. Hajlunk arra, hogy hősöknek tekintsük és dicsőítsük azokat, akik meghódították mások országait, majd uralkodtak felettük. Hibásan oktatjuk az új generációkat, amikor magasztaljuk a gyilkolást és a szolgáltságot, dicsőítjük a hatalmat. Az emberiség történetében viszonylag rövidek a háborúmentes időszakok, amikor a népek békében és nyugalomban élhettek, ám ekkor születtek a művészetek és ekkor keresték a hosszabb, boldogabb élet titkait.

Hétezer éves történelme során a kínai nép valamennyi lehetséges emberi szenvedésen és fájdalomon keresztülment. A kínai kultúra olyan hétezer éves öreg emberhez hasonlít, aki már az emberi élet valamennyi fájdalmas oldalát látta, átélte. Tapasztalatai révén óriási ismereteket halmozott fel. A nyugati populáris kultúra nem mérhető Kína spirituális tapasztalataihoz, hiszen az előbbi az anyagi tudományok, a pénz, a háború és a hódítás évszázadainak eredménye. Ha a kínai kultúrát a festészetben és az irodalomban keresztül közelítjük meg, felfedezhetjük, hogy az emberi szellem legnagyobb eredményei közé tartozik. Tükrözi az emberek örömet és bánatát, kellemes és kellemetlen élményeit, a háborút és békét, az egészséget, betegséget és a halált.

E bonyolult kulturális és történelmi előélet alapján a kínaiak régóta keresik az egészséges és boldog élet lehetőségeit. Egyrészt spirituálisan tanulmányozzák önmagukat, másrészt hajlamosak minden eseményt a végzetnek, a mennyek akaratának tulajdonítani. Megtartva fatalisztikus hitüket a dolgok eleve elrendeltségében, kutatják a látszólag elkerülhetetlen betegség és halál ellenszerét.

Ebből a látszólag ellentmondásos patthelyzetből kezdték el önmaguk tanulmányozását és fejlesztését. Ez a befelé irányuló figyelem, ez a belső kutatás szolgált a kínai kultúra és orvostudomány alapjául. A Chít, az

emberi test belső energiáját felfedezése után alapos vizsgálatoknak vetették alá. Amikor megtalálták a kapcsolatot az emberi test Chije és a természeti Chi között, megcsillant a menekülés reménye a betegség és a halál csapdájából. Ebből a szemszögből vizsgálva nem is annyira érthetetlen, hogy miért támaszkodik a kínai kultúra tekintélyes része a taoizmusra, a buddhizmusra illetve a spirituális tudományra.

Manapság rengeteg ember fordítja minden energiáját az anyagi javakért folytatott küzdelemre, miközben spirituálisan szenved. Figyelmetlenül és fanatikusan száguldanak át céltalan és értelmetlen életükön, nem értik, mi hiányzik. Sokuk kábítószerekben keres átmeneti enyhülést fájdalmaira. Meggyőződésem, hogy ha ezek az emberek tanulmányoznák a több ezer éves spirituális gyakorlatokat, megtalálnák a mai társadalomban elengedhetetlenül szükséges mentális egyensúlyt.

Ebben a fejezetben először meghatározzuk, mi a Chi és a Chi Kung, majd áttekintjük a Chi Kung történetét. Ezt követi a Nyolc Brokáttekeres alkotójának élete. Végül a Chi Kung elméletét és edzési elveit tárgyaljuk.

1-2. A Chi és a Chi Kung meghatározása

Mi a Chi?

A Chi Kung megismeréséhez először a Chit kell megismernünk. A Chi a Világegyetemet betöltő természeti erő vagy energia. Háromféle általános Chi létezik. A Menny (ég vagy világegyetem) mennyei Chivel (Tian Chi) rendelkezik, melynek hatása az égtestek és a föld kapcsolatában mutatkozik meg (napfény, holdfény, árapály). A Föld a földi Chivel (Di Chi) rendelkezik, amely elnyeli a ráható mennyei Chit. Az Emberé az emberi Chi (Zen Chi), amelyet mind a két, fent említett Chi befolyásol. A régi kínaiak hitték, hogy a mennyei Chi alakítja az időjárást, az éghajlatot, felelős a természeti katasztrófákért. Ha e Chi, vagy energiamező egyensúlyát veszti, megkísérli visszaállítását. Feltámad a szél, elered az eső, sőt tornádó vagy hurrikán tör ránk az egyensúly helyreállítása érdekében. A mennyei Chi befolyásolja az emberi Chit is, a jövendölések vagy az asztrológia pedig megkísérli a magyarázatát.

Háromuk közül a legfontosabb, a földi Chi, a mennyei Chi alatt van. A földi Chit a mennyei Chi befolyásolja és irányítja. Egy hatalmas esőzés hatására például megáradnak a folyók és kilépnek a medrükből. Eső nélkül elpusztulnak a növények. A kínaiak szerint a földi Chit energiavonalak és mintázatok alkotják, csakúgy mint a földi mágneses mezőket és a föld alatti hőáramokat. Ezek az energiák ugyancsak egyensúlyra törekszenek, az egyensúlyvesztés itt is katasztrófákkal — például földrengések — jár. Ha a

földi Chi egyensúlyban van, a növények és az állatok egészségesen fejlődnek. Az embereknek, állatoknak és növényeknek van saját (Chi-) energiamezejük, amely ugyancsak egyensúlyra törekszik. Az egyensúly megbomlása betegséggel, halállal, széthullással jár.

Fel kell ismernünk, hogy a természet élőlényei — az embert is beleértve — a mennyei és a földi Chi körforgásában fejlődnek és ezek befolyásolják életüket. Mivel magunk is részei vagyunk ennek a körforgásnak (Tao), meg kell ismernünk a mennyei és földi Chit. Szükség esetén így könnyebben alkalmazkodhatunk a természetes körforgáshoz és megtanulhatjuk a negatív hatások elleni védekezést. Ez a Chi Kung gyakorlatok legfontosabb célja.

A fentiekből kiderül, hogy a hosszú és egészséges élet első törvénye a harmonikus együttélés a természet ciklusaival és a tartózkodás a negatív hatásoktól, illetve ezen hatások megelőzése, elhárítása. A kínaiak évezredek óta tanulmányozzák a természetet. A természeti minták és ciklusok bizonyos adatait könyvekben rögzítették, melyek egyike az I Ching (A változások könyve). Ez a könyv könnyen követhető támpontokat ad az évszakok változásáról, a havazásokról, a szántás és a betakarítás idejéről. Ne feledjük, hogy a természet mindig ismétli önmagát. Ha figyelmesen szemlélődünk, észrevehetjük, hogy ezek közül az ismétlődések és ciklusok közül sokat a Chi-mezők egyensúlyra törekvése hoz létre.

A kínaiak több ezer éve kutatják a természet elemei közötti összefüggéseket, elsősorban az emberi lényekkel kapcsolatban. Tapasztalataik alapján különféle Chi Kung gyakorlatokat állítottak össze, amelyek segítik az emberi Chi természeti ciklusokkal harmonikus keringését. A gyakorlatok segítenek az évszakok és az időjárás váltakozása során felmerülő betegségek elkerülésében.

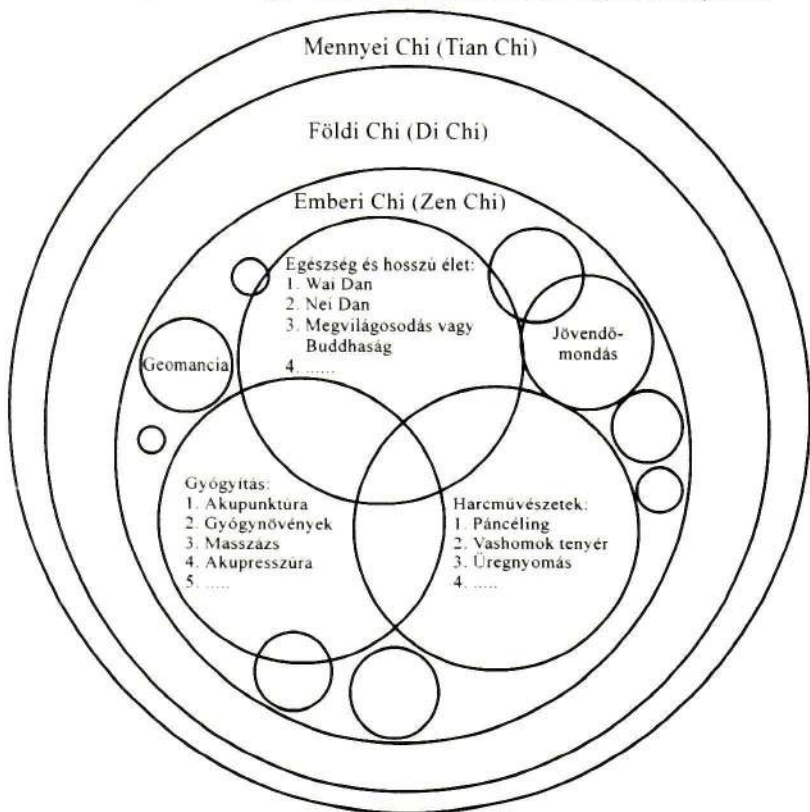
Hosszas kutatásaik és tanulmányaik alatt a kínaiak azt is felfedezték, hogy a Chi Kung gyakorlatok révén képesek lehetnek saját Chi- vagy belső energiakeringésük erősítésére, testük leépülésének lassítására, amely az egészség megőrzésén kívül életüket is meghosszabbítja. Ezen lehetőségek felismerése nagymértékben ösztönözte az új kutatásokat.

Mi a Chi Kung?

A fenti tárgyalásból láthatjuk, hogy a Chi energia, megtalálható a mennyben, a földben és minden élőlényben. Valamennyi különböző energiatípus közülük kölcsönhatásban áll és egymásba alakíthatók. Kínában az energiát és időt jelentő „Kung Fu” helyett gyakran a „Kung” szót használják. Minden, az elsajátításához vagy elvégzéséhez hosszú időt és sok energiát igénylő tanulmányt vagy képzést Kung Funak neveznek. A

kifejezés olyan speciális jártasságra vagy tanulmányra alkalmazható, amely időt, energiát és türelmet igényel. Ezért a Chi Kung pontos meghatározása: olyan Chivel foglalkozó képzés vagy tanulmány, amely sok időt és rengeteg erőfeszítést igényel.

A Chi a legnagyobbtól a legapróbbig mindenben jelen van. Mivel a Chi ennyire széleskörű, a kínaiak három kategóriába sorolják, a Három Erőnek (Shan Chai) megfelelően: mennyei, földi és emberi. Általában a mennyei Chi a legnagyobb és legerőteljesebb. A mennyei Chi magában foglalja a földi Chit, és e két Chin belül él az ember, saját Chijével (1-1. ábra). Az ábrából láthatjuk, hogy az emberi Chi része a mennyei és a földi Chinnek. Mivel azonban a Chit kutató emberi lények főképp az emberi Chi iránt érdeklődnek, a Chi Kung rendszerint az emberi Chi fejlesztését jelöli.



1-1. ábra. A mennyei, földi és az emberi Chi

Látható, hogy a Chi Kung tanulmányozásának ki kell terjednie a mennyei, a földi és az emberi Chire is. A mennyei Chi megismerése rendkívül nehéz, azonban e tudomány hajnalán még nehezebb volt. A mennyei Chivel kapcsolatos főbb szabályokról és elvekről olyan könyvekben olvashatunk, mint az „Öt elem és tiz hajtás”, a „Mennyei hajtás” és az „I Ching”.

Sokan sajátították el a földi Chi tudományát. Őket nevezik Di Li Shy-nek (a geomancia mesterei), vagy Feng Shui Shy-nek (a szél és vízviszonyok mesterei). Ezek a szakértők a geomancia összegyűjtött ismeretei és az I Ching alapján segítettek az embereket olyan fontos döntésekben, mint a ház, vagy a sír helyének kiválasztása. Ez a szakma manapság is igen elterjedt Kínában.

A kínaiak hisznek benne, hogy az emberi Chit a mennyei és a földi Chi befolyásolja, és hogy ezek ténylegesen meghatározzák a sorsunkat. Néhányan ezeknek az összefüggéseknek a magyarázatára szakosodtak, őket nevezik Suann Ming Shy-nek (az élet számításának mesterei), vagy jövendőmondóknak.

A legtöbb Chi Kung vizsgálat az emberi Chire összpontosít. Mivel a Chi az élet forrása, ha megismerjük működését és megtanuljuk helyes befolyásolását, hosszú és egészséges életre számíthatunk. Az emberi Chit sokféle szempontból vizsgálták, beleértve az akupunktúrát, akupresszúrát, gyógynövényes kezelést, meditációt és a Chi Kung gyakorlatokat. Az emberi Chi áramlásának helyreállítására szolgáló akupunktúrás, akupresszúrás és gyógynövényes kezelés lett a kínai gyógyászat alapja. A kínaiak közül sokan alkalmazzák a meditációt és a mozgásos Chi Kung gyakorlatokat egészségük megőrzésére, sőt bizonyos betegségek gyógyítására. A meditációt és a Chi Kung gyakorlatokat a taoisták és buddhisták is alkalmazzák a megvilágosodás és a Buddhaság keresésében.

Látható, hogy a Chi bármelyik aspektusának tanulmányozása Chi Kungnak nevezendő. Mivel azonban a kifejezést manapság rendszerint az emberi Chi fejlesztésével kapcsolatban emlegetik, a zavar elkerülése érdekében csak eme szűkebb értelmezését használjuk.

1-3. A Chi Kung története

A kínai Chi Kung története nagy vonalakban három időszakra osztható. Az első időszak története bizonytalan, de kezdetét az I Ching (Változások könyve) megjelenésének idejére teszik, Kr. e. mintegy 2400-ra. Ez az időszak egészen a Han dinasztiaig húzódott (Kr. e. 206), mikor a buddhizmus és meditációs módszerei megérkeztek Indiából. Ez vezette be a Chi Kung gyakorlat és a meditáció második korszakát, a vallásos Chi

Kung korát. Ez az időszak a Liang dinasztiaáig tartott (Kr. u. 502-557), amikor felfedezték, hogy harcművészeti célokra is használható — ezzel indult a Chi Kung harmadik, harcművészeti periódusa. Ebben a harmadik időszakban különféle harcművészeti Chi Kung stílusok jöttek létre a buddhista és taoista Chi Kung alapján. Ez az időszak a Ching-dinasztia 1911-es megdöntéséig tartott, amikor egy új korszak kezdődött, amelyben a kínai Chi Kung gyakorlatok keveredtek az indiai, japán és sok más országbeli gyakorlatokkal.

A Han-dinasztia előtt (Kr. e. 206 előtt)

Amikor a kínaiak megismerték az I Chinget (Változások könyve, Kr. e. 2400 körül), úgy gondolták, hogy a természetes energia vagy erő magában foglalja a Tiant (menny), a Dit (föld) és a Zent (ember). Ezeket nevezték San Chainak (három természetes erő). A természet e három oldala meghatározott szabályok és ciklusok szerint működik. A szabályok sohasem változnak, a ciklusok pedig periodikusan ismétlődnek. Ezért, ha megismerjük a Tian Shyr (mennyei időrend) szabályait és ciklusait, megérthetjük a természetben előforduló változásokat, mint például az évszakok, éghajlat, időjárás, eső, hó, aszály és az összes többi természeti jelenséget. A természetes ciklusok között található napi, havi és éves, sőt tizenkét és hatvan éves ciklusok is.

Ha megismerjük a föld törvényeit és szerkezetét, megérthetjük a földrajzot, a növények fejlődését, a folyók folyását, a legjobb lakóhely kiválasztását, hová épüljön és milyen irányba nézzen az egészséges lakás, továbbá sok más, a földhöz kapcsolódó dolgot. Kínában ma sokan keresik a kenyerüket a Di Li (geomancia) vagy a Feng Shui (szél- és vízviszonyok) ismereteivel. A Feng Shui általánosan használatos, mivel a víz- és szélviszonyok egy terület értékelésének legfontosabb ismérvei. Ezek a szakértők segítik az embereket a lakó-, illetve temetkezési helyük kiválasztásában, és még otthonuk, munkahelyük átalakításához, átrendezéséhez is tanácsot adnak, hogy jobban élhessenek, jobban dolgozhassanak.

Mikor megismerjük a Zen Shih-t (Emberi Kapcsolatok), megérthetjük a természet és ember, az ember és ember közötti kapcsolatok, valamint az egyén sorsának összefüggéseit. Ha megismerjük a Három Természeti Erőt, megjósolhatjuk az elemi csapásokat, egy ország sorsát vagy egy ember jövőjét. A kínaiak hite szerint ebben az univerzumban, a Chi — vagy másképpen a természeti energia — illusztrálja ezeket a természeti szabályokat vagy ciklusokat. Ez a természeti erő határoz meg mindent, táplálja a növényeket, hat a gyermek születésekor, befolyásolja egy ország sorsát,

vagy éppen az emberek vágyait és vérmérsékletét. Ennek talaján alakult ki a Suann Ming (az élet számítása), amelyet jóvendőmondásra alkalmaznak.

Könnyen belátható, hogy természeti törvények és ciklusok közepette születünk és nőtünk fel. Része vagyunk a természetnek, áthatnak bennünket a természet ciklusai. Ha ellenszegülünk, megbetegszünk és idő előtt meghalunk, míg ha megismerjük a természetes ciklusokat és megtanuljuk a velük való együttélést, sokáig élhetünk épen és egészségesen. Ez a „Tao” jelentése, amelyet „természetes út”-nak fordíthatunk.

Ezen elvek ismerete alapján a kínaiak kidolgozták a természeti Chi változásának számítási módját. Ezt a számítást nevezik Ba Kuának (nyolc trigram). A nyolc trigramból ered a 64 hexagram. Így valószínűleg az I Ching volt az első könyv, amely a kínaiakat a Chire és a Chi természetben illetve az emberben előforduló változataira tanította. A Három Természeti Erő és Chi variációinak kapcsolatát később kiterjedten tárgyalja a „Chi Far Lun” (A Chi variációk elmélete) című könyv.

Kr. e. 1766-1154 körül (Shang-dinasztia) kezdtek el a kínai orvosok a „Bian Shih” nevű kőszondák (1-2. ábra) használatát az emberi Chi keringésének szabályozására. Ez tekinthető az akupunktúra kezdetének. A Joudinasztia során (Kr. e. 1122-934) Lao Tzu (Li Erh) bizonyos légzés-technikákat ismertetett a „Tao Te Ching” (Az Út és Erény könyve¹) című munkájában. Később, a Tavasz és Ősz, illetve a Viszálykodó Államok Korában (Kr. e. 770-221) keletkezett „Shih Gi” (Kronika) már teljesebb légzésfejlesztő módszereket ismertetett. Kr. e. 300 körül Chuang Tzu taoista filozófus leírta az egészség és a légzés közötti kapcsolatot.

A Chin és a Han dinasztiák során (Kr. e. 221- Kr. u. 220) több könyvet is írtak, amelyek a Chi keringését tárgyalják, mint például a Nan Ching (A rendellenességek könyve), szerzője Bian Chiueh, a Gin Guey Yao Liueh (Receptek az arany kamrából), szerzője Chang Chung-Gieh, és a Jou I Chan Ton Chi (Összehasonlító tanulmány a Jou (-dinasztia) Változások Könyvéről), ez utóbbi írója Wei Bo-Yang. Ebből a felsorolásból is kitűnik, hogy valamennyi kiadványt tudósok, mint például Lao Tzu vagy Chuang Tzu, illetve orvosok (Bian Chiueh és Wei Bo-Yang) írták.

A Chi Kung jellemzői ebben az időszakban:

1. Kétféle Chi Kung gyakorlat létezett. Az egyiket a konfucionista és taoista tudósok alkalmazták, egészségük megőrzésére. A másikat orvosi célokra használták, tűkkel és gyakorlatokkal szabályozták a Chit, illetve gyógyították a betegségeket.

¹ Figyelemre méltó Dr. Yang Jwing-Ming angol átiratának magyar megfelelője: „Az Út erényeinek könyve”. (A ford.)



(土出陽安城散南河) 石碣

1-2. ábra. Akupunktúras köszondák (Bian Shih)

2. A taoizmust kivéve a gyakorlatok nem voltak vallásos színezetűek.
3. Valamennyi gyakorlat inkább passzív volt, mint aktív, finoman javította és fenntartotta a gyakorló egészségét.

A Han- és a Liang-dinasztia között (Kr. u. 502-ig)

Kínában a Han-dinasztia békés és dicsőséges időszak volt. A keleti Han-dinasztia idején (58 körül) vették át a buddhizmust Indiából. Mivel a Han császár igaz buddhista volt, a buddhizmus hamar elterjedt és igen népszerűvé vált. Sok, Indiában már évezredek óta gyakorolt buddhista meditáció és Chi Kung gyakorlat beolvadt a kínai kultúrába. A buddhista templomokban sokféle Chi Kung gyakorlatot oktattak, különösen a csendes, nyugodt vagy Chan (Zen) meditációt, amely új korszakot indított a Chi Kung gyakorlatában. A legtöbb Indiában kidolgozott mélyebb Chi Kung elmélet és gyakorlat átkerült Kínába. Mivel az oktatás a buddhaság elérését célozta, a gyakorlatokat és az elméletet a buddhista szent iratokba jegyezték fel és titokban tartották. Évszázadokon át a vallásos Chi Kung gyakorlatokat nem adták tovább világi embereknek, csak ebben a században vált bárki számára elérhetővé.

Nem sokkal a buddhizmus Kínába érkezése után egy Chang Tao-Ling nevű taoista a tradicionális taoista és buddhista elvek összekapcsolásával létrehozta a Tao Jiaw nevű vallást. A meditációs módszerek legtöbbször a két forrás elveinek és gyakorlatának kombinációja volt.

Mivel Tibetben is kialakult a buddhizmus egy önálló ága a saját képzési rendszerével és a megvilágosodás elérésének módszereivel, tibeti budd-

histákat is hívtak Kínába, tanítani. Azután az ő gyakorlataik is beépültek a korábbiak közé.

A Chi Kung meditációkon kívül, amelyeket a kolostorokban titokban terjesztettek, a tradicionális tudósok és orvosok folytatták Chi Kung kutatásaikat. A III. században, a Gin-dinasztia alatt egy Hua Tor nevű híres orvos műtéti altatáshoz használta az akupunktúrát. A taoista Juan Gin az állatok mozgása alapján létrehozta a Wu Chin Sít (Az öt állat tornája), amely a Chi keringés fokozását tanította. Ugyancsak ebben az időszakban egy Gar Hung nevű orvos könyvében (Bao Poh Tzu) a Chi tudatos irányításáról és növeléséről ír. A 420-581 közötti időszakban Tao Hung-Gin összeállította a Yang Shenn Yen Ming Lu (Feljegyzések a test táplálásáról és az élet meghosszabbításáról) című munkát, amely számos Chi Kung technikát mutatott be.

A Chi Kung jellemzői ebben az időszakban:

1. Három vallásos Chi Kung iskola létezett, amely befolyásolta és meghatározta a Chi Kung gyakorlást ebben az időszakban. Ezek az indiai és tibeti buddhizmus, valamint a taoizmus.
2. Csaknem valamennyi vallásos Chi Kung gyakorlatot titokban tartották a kolostorok.
3. A vallásos Chi Kung gyakorlatok az újjászületések láncolatából való megszabadulást célozták.
4. A vallásos Chi Kung gyakorlása és megértése viszonylag nehezebb, mint a nem vallásos Chi Kungé.
5. A Chi keringésének elméletét erre az időre már jobban ismerték, ezért az ebben az időszakban összeállított Chi Kung gyakorlatok hatásosabbnak tűnnek, mint a régebbiek.

A Liang-dinasztiától a késői Ching-dinasztiáig (1911-ig)

A Liang-dinasztia idején (502-557) a császár meghívott egy indiai herceget, Da Mot (indiai neven Bodhidharma), aki ugyancsak buddhista szerzetes volt, hogy tanítsa a buddhizmust Kínában. Miután a császárnak nem tetszett a buddhista teória, a szerzetes a Shaolin-templomba vonult vissza. Megérkezvén a Shaolin-templomba, Da Mo gyengének és betegnek találta a szerzeteseket. Úgy döntött, bezárkózik, hogy meditáljon a problémán. Kilenc évet töltött elvonultan. Mikor visszatért, két művet írt: az egyik a Yi Gin Ching (Az izmok és az inak átalakításának könyve), a másik a Shii Soei Ching (A velő tisztításának könyve). Az izmok és az inak átalakításának könyve megtanította a szerzeteseket egészségük helyreállítására, valamint testük megerősítésére. A velő tisztításának könyve pedig megtanította őket a csontvelő tisztítására, a vérkeringés és az immun-

rendszer megerősítésére, továbbá az agy energetizálására a buddhaság vagy a megvilágosodás eléréséhez. Mivel a velő tisztításának könyve nehezebben érthető és gyakorlása is bonyolultabb, csak titokban adták tovább mindössze néhány tanítványnak generációnként.

Az izmok és az inak átalakításának gyakorlása után a szerzetesek rájöttek, hogy a gyakorlatok nemcsak egészségüket fokozzák, hanem testi erejüket is. Amikor ezt a képzést ötvözték a harcművészetek formagyakorlataival, megnövekedett technikáik hatékonysága is. E harcművészeti Chi Kung képzésen kívül a Shaolin szerzetesek összeállították a Kung Fu öt alapstílusát, megfigyelve a különböző állatok küzdelmi módszereit. Az utánzott állatok a tigris, a leopárd, a sárkány, a kígyó és a fehér daru.

A kolostoron kívül a Chi Kung fejlődése folytatódott a Sui- és a Tang-dinasztiák (581-907) alatt is. Chow Yun-Fan összeállította a Chu Bin Yun Hou Lunt (A különféle betegségek eredete és tünetei), amely a Chi Kung módszerek valóságos enciklopédiája. Felsorolja a Chi áramlás fokozásának 260féle módját. A Chen Gin Fan (Ezer arany recept) című munkában Sun Ssu-Mao ismertette a Chi irányításának elvét, leírva a hat hang használatát is. A Chi-t a belső szervekben szabályzó hat hangot a buddhisták és taoisták bizonyos ideje már használták. Ugyancsak Sun Ssu-Mao mutatta be a Lao Tzu 49 Masszázstechnikájának nevezett rendszert. A Wang Tor által írt Wai Tai Mi Yao (A rendkívüli titok) a Chi keringés rendellenességeinek légzés- és gyógynövény-terápiáját ismertette.

A Sung-, Gin- és Yuan- dinasztiák alatt (960-1368) a Chang An-Tao által írt Yang Shenn Gieh (Az élet táplálásának titkai) több Chi Kung gyakorlatot ismertet. A Zu Men Shih Shih (A konfucionista nézőpont), amelyet Chang Tzu-Huo írt, a Chi Kungot külső sérülések, például vágások és rándulások gyógyítására alkalmazza. A Lan Shih Mi Chan (Az Orchidea-terem titkos könyvtára), szerzője Li Gou, a Chi Kunggal és gyógynövényekből készült orvosságokkal belső rendellenességeket gyógyít. A Ge Tzi Yu Lun (A teljes vizsgálat további tételei), amelyet Chu Dan-Si írt, elméleti magyarázatokkal szolgált a Chi Kung gyógyító alkalmazásaira.

A Sung-dinasztia alatt (960-1279), nem sokkal azután, hogy a Shaolintemplomban elkezdődött a Chi Kung harcművészeti alkalmazása, a legenda szerint Chang San-Feng létrehozta a Tai Chi Chuant. A Tai Chi a Shaolintól eltérő szemléletet követ a Chi Kung használatában. Míg a Shaolin a Wai Dan (Külső Elixír) Chi Kung gyakorlatokat hangsúlyozza, addig a Tai Chi a Nei Dan (Belső Elixír) Chi Kungra támaszkodik (lásd a következő szakaszt a Wai Dan és a Nei Dan Chi Kungról).

1026-ban Dr. Wang Wei-Yi megformálta az akupunktúra híres réz emberét. Azelőtt — bár sok kiadvány tárgyalta az akupunktúra elméletét, elveit, kezelési módszereit — sokféle eltérés és homályos pont adódott. Amikor Dr. Wang megépítette a réz embert, ő maga is írt egy könyvet „Torng Ren Yu Hsieh Jen Jeou Twu” (A réz ember akupunktúra és moxibuszciónak ismertetése) címmel. Elmagyarázta a 12 szerv és a 12 Chi-meridián kapcsolatát, sok zavaros pontot tisztázott, első alkalommal rendszerezte az akupunktúra elveit és elméletét. 1034-ben akupunktúrával gyógyította Ren Tsung császárt. A császár támogatásával az akupunktúra virágzott. Munkája nagymértékben hozzájárult a Chi Kung és a kínai gyógyászat fejlődéséhez, megalkotva a Chi keringésének tiszta és szisztematikus eszméjét.

Később, a Déli Sung-dinasztiában (1127-1279), Yeuh Fei marsallnak számos belső Chi Kung gyakorlat és harcművészet megalkotását tulajdonítják. Úgy tartják, hogy a Nyolc Brokáttekerceset (Ba Duann Gin) Yeuh Fei marsall állította össze katonái egészségének javítására. Ugyancsak őt tekintik a Hsing Yi belső harcművészet létrehozójának. Ezenkívül a Sasstílus harcművészei is ragaszkodnak Yeuh Feihez, mint stílusuk megalkotójához.

Ettől kezdve a Ching-dinasztiá végéig (1911) sok más Chi Kung stílust alapítottak. Az ismertebbek közé tartozik a Fu Bu Kung (Tigrislépéses Kung), a Shih Er Chuang (Tizenkét Testtartás) és a Giaou Far Kung (Koldus Kung). Ebben az időszakban sok Chi Kunggal kapcsolatos dokumentum jelent meg, mint például a Bao Shenn Mi Yao (A test megóvásának fontos és titkos dokumentuma) Tso Yun-Baitól, amely mozgásos és nyugalmi Chi Kung gyakorlatokat ismertet, a Yang Shenn Huo Yu (Rövid bevezetés a test táplálásáról) Csen Gi-Zutól a három kincsről szól, melyek: Jieng (lényeg), Chi (belső energia) és Shen (szellem). A Wong Fan-Yen által írt Yi Fan Gi Gieh (Az orvosi receptek teljes bemutatása) felülvizsgálta és összefoglalta a korábban publikált anyagokat, a Wang Tzu-Yun-féle Nei Kung Twu Shwo (A Nei Kung illusztrált magyarázata) bemutatta a Tizenkét Brokáttekerceset, továbbá elmagyarázta a mozgásos és a nyugalmi Chi Kung összekapcsolásának eszméjét.

A késői Ming-dinasztiában (1640) a Tai Yang harcművészeti stílus gyakorlói létrehoztak egy harci Chi Kung stílust, a For Long Kung (Tűzsárkány Kung). Később, a Ching-dinasztiában (1614-1911) Tung Hai Chuan létrehozta a Ba Kua Chang nevű, jól ismert belső harcművészeti stílust. E stílus népszerűsége ma világszerte növekszik.

1911 előtt a kínai társadalom igen ódivatú és konzervatív volt. Bár Kína a megelőző száz évben bővítette kapcsolatait a külső világgal, annak

befolyása alig terjedt a partvidéken túlra. A Ching-dinasztia elűzése és a Kínai Köztársaság megalapítása után a nemzet soha nem látott változásnak indult. Ezért szeretnénk vonalat húzni 1911-nél, s az azóta eltelt időt tekintsük új időszaknak. Mielőtt a jelen időszakot tárgyalnánk, először foglaljuk össze néhány pontban az előző periódus jellemzőit:

1. A Chi Kungot adaptálták a harcművészetekre, és harci Chi Kung stílusokat hoztak létre.
2. A Chi keringetés elmélete és a kínai akupunktúrás módszerek csúcspontja. Több dokumentum jelent meg az orvosi Chi Kungról, mint az általános Chi Kung gyakorlatokról.
3. A vallásos Chi Kung gyakorlatok továbbra is titkosak maradtak.
4. A Chi Kung gyakorlatok egyre népszerűbbek lettek a kínai társadalomban.

A késői Ching-dinasztiától napjainkig

1911-ben a Chi Kung gyakorlatok új korszaka kezdődött. A tömegkommunikáció révén a nyugati kultúra nagy befolyást gyakorol a Keletre. Sok kínai feladta hagyományos eszméit, különösen Tajvanon és Hong Kongban. A különféle Chi Kung stílusokat most nyíltan tanítják, és sok korábban titkos dokumentum megjelent. A modern kommunikáció szélesebb közönség előtt nyitotta meg a Chi Kungot mint valaha, az emberek pedig sokféle stílust tanulmányozhatnak és ismerhetnek meg. Ezenkívül összehasonlíthatják a kínai Chi Kungot más országok (India, Japán, Korea és a Közép-Kelet) hasonló művészeivel. Meg vagyok róla győződve, hogy a közeljövőben a Chi Kung lesz a legizgalmasabb és legnagyobb kihívást jelentő kutatási terület. Régi tudomány, amely a csaknem robbanásszerűen fejlődő modern technológiával támogatott vizsgálatra vár. Bármí, amivel felgyorsíthatjuk ezt a kutatást, nagymértékben segíti az emberiséget önmaga megismerésében és fejlesztésében.

1-4. A Nyolc Brokáttekeres története

A Nyolc Brokáttekereset Yeuh Fei marsall (1-3. abra) hozta létre katonai egészségének javítására. A monda szerint eredetileg tizenket brokáttekeres volt, de a több mint nyolc evszazados nemzedékről nemzedékre történt átadás során számukat nyolcra csökkentették. Yeuh Feinek nemcsak a Nyolc Brokáttekeres létrehozását tulajdonítják, két harcmuvészeti stílus elismert alapítója is: a SASKAROM (külső stílus) és a Hsing I (belső stílus). Yeuh Feit tekintik az egyik legbölcsebb és legbatrább hosnek Kína történelmében, rendkívüli tisztelet övezi ma is. Mielőtt nekilátnánk e Chi Kung gyakorlatsorozatnak, amely közel ezer éve fejleszti a kínaiakat, tanulmányozzuk egy kicsit alkotójának múltját.

A Sung-dinasztia a kínaiak szomorú korszaka volt. Az északi barbarokkal (Gin rassz) vívott háborúk, a kereskedelmi és hivatalnoki korrupció, valamint az éhínség réme sanyargatta állandóan a népet. Mindezen bajok közepette jött egy tiszta szellemű ember, aki a jóság, becsület és hűség létjogosultságát hangoztatta. Számtalan generációval elarúlása és meggyilkolása után, Yeuh Fei marsall a kínaiak szemében ma is a tiszta erkölcsű embert testesíti meg. Békében Yeuh Fei a kínai klasszikusok kiváló ismerője, háborúban bátor és agyafűrt hadvezér volt, hozzáértését országa ellenségei felett aratott győzelmei bizonyítják.

Yeuh Fei 1103. február 15-én született a Henan tartománybeli Tang Yin Hsienben. Születésekor egy nagy, erős, perngnek nevezett madár szállt a tetőre, és félelmetes hangot adott. Apja megértette az óment, amely fiának zaklatott, mégis lelkesítő végzetét vetítette előre. Ezért nevezte fiát Feinek (kínaiul: repülni). Ez tükrözte az apa hitét, hogy fia emberként nagy és nemes magasságokba emelkedik majd.

Yeuh Fei egyhónapos korában a Sárga-folyó megáradt és kilépett a medréből. Yeuh Feit édesanyja egy óriási urnában mentette ki, amely csónakként szolgált. Az ár elvonulása után visszatértek teljesen elpusztult otthonukba.

Yeuh Fei édesanyja szegény, de jól képzett asszony volt, rendelkezett a fia helyes neveléséhez szükséges bátorsággal, értelemmel, és nemes eszméket tűzött gyermeke elé. Túl szegények voltak, ezért maga tanította fiát. Homokba rajzolták az irasjegyeket nap mint nap. Bár a többi gyereknek könyvei, papírja, íróesetei voltak, Yeuh Fei műveltségével kevesen vetekedhettek a falujában.



1-3. ábra. Yeuh Fei marsall és kalligráfiájának egy részlete

Yeuh Feire anyja hatott a leginkább, valamennyi eszmét, amelyekért élt és amelyekért meghalt, édesanyjától tanulta a saját iskolájukban, ahol a homok volt az iskolatábla. Anyja tanítása és példája nélkül soha nem lehetett volna az a bátor, értelmes és hűséges vezető, aki volt.

A fiatal Yeuh Fei falta a könyveket. Kedvenc olvasmányai a történelem és a hadtudomány. Suen Tzu harcászati könyvét (Suen Tzu Bin Far) csodálta és tanulmányozta mindenek felett, amelyet Suen Tzu körülbelül Kr. e. 220-ban írt a hadviselés elméletéről és gyakorlatáról. Ebből a könyvből tanulta Yeuh azokat a fontos elveket, amelyek később katonai pályafutásán segítettek.

Fiatal korában Yeuh Fei egy Han Chi nevű földesúrnál bérelt földet. Sok órai munka után sietett haza, hogy folytassa a tanulást édesanyjával. Nagyra becsülték ezért és óriási testi erejéért. Ahogy tudásával nem veteledhetett senki, természetes ereje és gyorsasága is páratlan volt.

Ezekre a csodálatos tulajdonságokra a városban lakó bizonyos Jou Ton figyelt fel. Jou Ton maga is tudós volt, aki a Shaolin-templomban tanult harcművészetet. Látván Yeuh Fei számos nemes tulajdonságát, Jou Ton harcművészetre oktatta. Yeuh Fei teljeskörű harcművészeti rendszert tanult, amely pusztakezes küzdelemből, fegyverhasználatból, taktikai ismeretekből, lovaglásból, íjászatból és más ezzel kapcsolatos tárgyakból állt. Állandó gyakorlással Yeuh Fei mindent elsajátított, amit Jou Ton tanított.

Tizenkilenc éves korában Yeuh Fei úgy döntött, hogy beáll katonának a Sung hadseregbe, hogy segítse országát az Északi-Sungot támadó nomád Gin nép ellen. Az eredetileg Kína északi részén élt Sung-dinasztiának délre kellett költözniük, mert a Ginek kifosztották a régi fővárost és elfogták császárukat. A megtámadott Sung-dinasztiát mint Északi-Sung (960-1127) ismert, míg a Gin invázió után délen újjáalakult birodalom a Déli-Sung (1127-1279). A meggyengült Déli-Sungot évek óta sarcolták a Ginek. Yeuh Fei akkor állt be a hadseregbe, mikor a Déli-Sung háborúval készült elvesztett birtokainak visszaszerzésére.

Yeuh Fei rendkívül tehetséges katonának bizonyult. Bölcsessége, bátorsága és harcászati ismeretei gyorsan emelték a ranglétrán, hat év múlva már tábornok volt. Később, Yeuh Fei lett a parancsnoka — marsallja — a Gin ellen felállított hadseregnek. A parancsnokságot átvéve rendszeres harcművészeti képzést tartott katonáinak. Bár létezett már néhány harcművész, Yeuh Fei vezette be elsőként a Wushu oktatását a hadseregben, mint az ütközet előtti alapkövetelményt. Azelőtt gyakran megesett, hogy az újoncok már másnap a csatamezőn találták magukat. Rövidesen a Yeuh Jar Chun (a Yeuh Családi Hadtest) rendkívül hatékony és sikeres harcoló egység lett.

Yeuh csapatainak sikerét alapján véve három elemre vezethetjük vissza. Először: a szigorú kiképzés — csapatait komolyan és nagy hozzáértéssel edzette. A katonákat addig hajtotta, amíg nem jeleskedtek a harcművészetekben. Másodsor: Yeuh Fei hatékony és jól működő katonai szervezetet állított fel. Harmadsor, ami a legfontosabb: Yeuh Fei két új Wushu stílust állított össze csapatai részére. Az első, amit a katonáknak tanított, a belső képzésből származik, ebből ered a Hsing Yi. A második, amelyet a külső Wushuból hozott létre, a Saskarom volt, amely különös hangsúlyt helyez a Chin Nára. A könnyebben elsajátítható, azonnal alkalmazható technikákat tartalmazó külső stílus tette Yeuh csapatait olyan sikeressé a csatákban.

Magasan képzett csapataival Yeuh Fei sürgette a Ginek elleni támadást. Hűsége és patriotizmusa tiltakozott a Ginnek fizetett Sung hadisarc ellen. Gyötörte hazája állandó megaláztatása. Hazája felszabadításának vágya vezérelte, mikor saját kezdeményezésére megindította csapatait Gin ellen, hogy visszaszerezze a Sungok becsületét.

Yeuh Fei sok győzelemre vezette képzett hadseregét az északi hadjáratban. Nem találkozott még azonban a Gin hadvezérrel, Wuh Jwuval, aki még sohasem veszített csatát. Wuh Jwu rémitő sikereit elsősorban legfőbb fegyverének, a rettegett Kua Tzu Mának köszönhette. A Kua Tzu Ma a harcokos egy ősi változata volt, tulajdonképpen egy harci szekér, amely páncélos embereket szállított. A szekeret három teljesen páncélozott ló vontatta, láncon. Rendkívül nehezen lehetett harcképtelenné tenni a lovakat és a lovasokat egyaránt, így a fogat uralta a harcmezőt.

Yeuh Fei sokat gondolkodott a szörnyű Kua Tzu Ma elleni védekezésen. Más esetekhez hasonlóan, Yeuh briliáns megoldást talált: rájött, hogy a lovak egyetlen helyen — a lábukon — védtelenek; lábuk páncélozása ugyanis mozgásképtelenné tette volna őket. Mindamellet, a lovak lábát aligha támadhatták volna a hagyományos nyilakkal és lándzsákkal, erre Yeuh Fei két egyszerű, de annál hatékonyabb fegyvert eszelt ki: egy horgos végű kardot, amelyen a horog belső élét borotvaélesre köszörülték, valamint egy rotangpálmából (Tern) készült pajzsot. Erről nevezték el a hadsereget Tern Pai Chunnak, azaz „Rotang páncélos sereg”-nek.

Egy baljós napon végül találkozott a két generális. A csata kezdetén Yeuh Fei a Rotang páncélos sereget elrejtette a Kua Tzu Mak útjában, amiket az előzetesen felállított akadályok — vízesárok, felfelé fordított lándzsák — lassítottak. A lelassult szekereket Yeuh Fei gyalogosai könnyebben támadhatták, elkapták és elvágták a lovak lábát. A pajzsok mögé búvó embereket a lovak nem gázolhatták le, mert a pajzsokat bekenték zsírral, így a lovak elcsúsztak rajtuk. A támadó katonáknak egy fogat

megállításához elég volt egyetlen lovat megbénítani. Amikor a szekér megállt, a katonák körülfogták és megölték a rajta lévő harcosokat. Azon a napon Yeuh Fei óriási győzelmet aratott, amelyet ma is emlegetnek a történelemlékönyvek és a legendák.

Yeuh Fei ezután tovább nyomult észak felé, legyőzve olyan híres Gin hadvezéreket, mint a Tigriskirály és a Nagy Sárkány. Miközben Yeuh Fei hazája becsületéért harcolt, a Gin vezetőknek sikerült megvesztegetniük a kínai történelem egyik leghírhedtebb alakját — Chin Kuát —, hogy állítsa meg Yeuh Feit. Abban az időben Chin Kua volt a miniszterelnök és a korrupt császári udvar legbefolyásosabb embere.

Mialatt Yeuh Fei hadserege észak felé menetelt, Chin Kua ördögi tettehez birodalmi parancsot küldött a császár hivatali arany pecsétjével (Gin Pie), visszatérésre kérve Yeuh Feit. A hagyomány szerint a fronton küzdő tábornok visszautasíthatta a visszatérési parancsot. Chin Kua Yeuh Fei császár iránti hűségére számított. Yeuh Fei visszatérését biztosítandó Chin Kua tizenkét aranypecsétes parancsot küldött ugyanazon a napon, így növelve a kérés súlyát.

Mikor Yeuh Fei visszatért, azonnal börtönbe vetették. Chin Kua tartott minden olyan lehetőségtől, amelyből kiderülne Yeuh Fei ártatlansága, ezért utasította Ho Juh nevű hivatalnokát, hogy alaposan vizsgálja át Yeuh Fei életét bármilyen bizonyíték után, amely okot adhat a bebörtönzésre. Ho Juh kutatott és kutatott, de semmit sem talált. Bár nagyhatalmú tábornok volt, Yeuh Fei soha nem élt vissza helyzetével. Ho Juh megállapította, hogy Yeuh Fei spártai életet élt, szegényebb volt egy földművesnél. Visszatérésekor Ho Juh mindössze egyetlen említésre érdemes dolgot jelenthetett. Mikor Yeuh Fei beállt a hadseregbe, az anyja a következőtetováltatta a hátára: „Hűségesen és tisztán szolgálj a hazádat” (Ginn Chung Pau Kuo).

Chin Kua végül megmérgeztette a nemes tábornokot, aki 1142. január 27-én (a kínai időszámítás szerint 1141. december 9-én) halt meg a börtönben. Harmincnyolc évet élt. Később fogadott fiát, Yeuh Yunt, és legfőbb helyettesét, Chang Shient is meggyilkolták.

Hűsz éven át Yeuh Feit hivatalosan bűnözőnek tekintették. 1166-ban azonban új kormány és új császár (Xiao Zong) vette át a hatalmat. Ők nem hitték el Yeuh Fei árulását, és sirját áthelyeztették Hangzhouba, a gyönyörű Nyugati-tóhoz. A sír elé állították Chin Kua és felesége kőszobrát (1-4. ábra), akik bűnbánóan és szégyenkezve térdepelnek Yeuh Fei előtt. Ezeket a szobrokat időnként ki kell cserélni, mert a sírhoz érkező zarándokok haragjukban rendre megrongálják. Xiao Zong császár új nevet is adott Yeuh Feinek, amely szimbolizálja valódi természetét: Yeuh Wu Mu — „Yeuh, a becsületes és tiszteletreméltó harcos”.



1-4. ábra. Chin Kua és felesége bűnbánó szobra

1-5. A Chi Kung elmélete és gyakorlati osztályozása

Sokan nehéznek hiszik a Chi Kung megismerését. Ez bizonyos értelemben igaz is. Egy dolgot azonban meg kell értenünk: bármilyen nehéz is a Chi Kung elmélete és gyakorlata egy bizonyos stílusban, az alapelvek egyszerűek és azonosak valamennyi Chi Kung stílusban. Az alap elmélet és az alapelvek a teljes Chi Kung gyakorlat gyökerei. Ha megismerjük ezeket a gyökereket, megszerezhetjük a gyakorlás és növekedés kulcsát. Valamennyi Chi Kung stílus ezekből a gyökerekből ered, csak a virágai különböznek.

Ebben a szakaszban ezeket az alapokat tárgyaljuk. Ezen ismeretek alapján nemcsak azt érthetjük meg, mit kell csinálnunk, hanem azt is, miért. Természetesen lehetetlen valamennyi alapvető Chi Kung eszme tárgyalása ilyen rövid szakaszban, de a kezdők kulcsot találhatnak a kínai Chi Kung tágas, négyezer éves kertjének kapujához.

A Chi és az ember

Ahhoz, hogy a Chi Kungot egészségünk fejlesztésére és megőrzésére használhassuk, tudnunk kell, hogy a testünkben Chi van, meg kell ismerünk keringését, valamint hogy mit tehetünk a keringés egyenletességéért és erősségéért.

A fentiekből tudjuk, hogy a Chi energia. Létszükséglet. Testünk Chije nem látható — érezhető. A Chi hatásától érezhetjük testünket túl pozitívnak (túlságosan Yangnak), vagy túl negatívnak (túlságosan Yinnek).

Képzeljük el, hogy az egész testünk villamos gép, a Chi pedig az azt működtető áram. Az áram nélkül a gép halott, működésre képtelen. Ugyanilyen testünk Chije is. Például, ha megcsipjük magunkat, fájdalmat

érzünk. Megkérdeztük már valaha, „hogyan fáj valamim?, hogyan érzem a fájdalmat?”. Azt válaszolhatnánk, hogy az idegrendszerünk érzékeli a csípést és közvetíti az agynak. Meg kell értenünk azonban, hogy itt nemcsak erről van szó. Az idegrendszer anyag, és ha nincs benne keringő energia, nem működik. A Chi az idegrendszer és a test többi részét működtető energia. A csípés stimulálja a bőrfelületet, a Chi mezőben pedig zavar támad. Az agyunk képes az ilyen és más zavarok érzékelésére illetve értelmezésére.

Testünk Chije két osztályba sorolható: az Irányító Chi (Ying Chi), amelyet gyakran Tápláló Chinek is neveznek, valamint az Őr Chi (Wei Chi). Az Irányító Chi a szervekbe küldött működtető energia. Az Őr Chi a test felszínére küldött energia, amely pajzsként véd bennünket a külvilág ártalmas hatásaitól, mint például a hideg. Egészségünk megőrzése érdekében meg kell tanulnunk e kétféle Chi hatékony kezelését.

Hogyan kering a Chi a testben? A kínai orvosok hosszú ideje felismerték, hogy az emberi testben tizenkét fő- és nyolc mellécsatornában kering a Chi. A tizenkét főcsatorna folyóhoz hasonló, amelyek a Chit szállítják a testben, összekötik a végtagokat a belső szervekkel. Szeretnénk rámutatni, hogy a kínai gyógyászat elmélete szerinti „belső szervek” nem szükségképpen egyeznek meg a nyugati értelmezés szerinti fizikai szervekkel, de klinikai feladataik hasonlóak és kapcsolódnak a szervrendszerhez. A nyolc mellécsatorna, amelyeket gyakran különleges csatornáknak neveznek, tárolóként működik, a Chi elosztását és keringését szabályozza a testben.

Ha a nyolc mellécsatorna Chivel telített, és benne a Chi erős, a folyókban lévő Chi is erős, és hatékonyan szabályozott. Mikor a tizenkét főcsatorna vagy folyó bármelyikében pang a Chi, a végtagokban és a belső szervekben áramló Chi eltér a normálistól, betegség alakulhat ki. Tanuljunk meg, hogy minden csatornában bizonyos intenzitással áramlik a Chi, és minden csatorna más és más. Az áramlási intenzitást befolyásolja a tudatunk, az időjárás, a napszak, az elfogyasztott táplálék, sőt még a hangulatunk is. Például a tüdő Chije száraz időben pozitívabb, mint nedves időben. Amikor dühösesek vagyunk, a Máj-csatornámban a Chi-áramlás rendellenessé válik. A Chi intenzitása a csatornámban szabályos ciklusban változik, egy adott időszakban egyikük a legaktívabb. Például 11 és 13 óra között, a Szív-csatorna a legerősebb. Ezenkívül ugyanannak a szervnek a Chi-szintje egyénenként eltérő.

Amikor a Chi áramlása a tizenkét főcsatornában rendellenes, a nyolc mellécsatorna szabályozza és helyreállítja az áramlást. Hirtelen sokk esetén például, a húgyhólyag Chije hiányossá válik. A tároló azonnal

szabályozni próbálja a Chit ebben a csatornában, és állapotunk normalizálódik. Ha a azonban a tartalék Chi is hiányos, vagy a sokk hatása túlságosan erős, és nincs elegendő idő a Chi szabályozásához, a húgyhólyag hirtelen összehúzódik, elkerülhetetlen vizelést okozva.

Sérülés okozta betegség esetén, a beteg Chi-szintje túl pozitív (többlet, Yang), vagy túl negatív (hiány, Yin). Egy kínai orvos gyógynövény-receptet ad a betegnek, vagy tűt szúr a csatornák különböző pontjaiba, korlátozva az áramlást némelyekben, fokozva másokban, így az egyensúly helyreállítható. Van azonban még egy lehetőség: a Chi szabályozása bizonyos fizikai és mentális gyakorlatok révén, azaz a Chi Kung.

A Chi Kung kategóriái

Láthatjuk, mennyire fontos a Chi vagy belső energia egyenletes áramlásának fenntartása a testünkben. Sokféle Chi Kung gyakorlatot állítottak össze ehhez, de általában négy csoportra oszthatók a gyakorlás fő célja szerint:

1. Az egészség megőrzése

Ebben a kategóriában a Chi Kung stílusok célja elsősorban a mentális illetve spirituális nyugalom, béke és egyensúly. Ezzel a mentális egyensúllyal nekiláthatunk a Chi-keringés egyenletességét és egyensúlyát fenntartó mozgásos gyakorlatoknak. Ez a kategória egyaránt alkalmazza a nyugalmi meditációt és a mozgásos meditatív gyakorlatokat.

Ugy tartják, hogy sok betegséget mentális és emocionális túlzások okoznak. Ezek felemésztik a Chit, pangást okoznak a csatornában és szervrendszerekben, ami betegséghez vezet. Például a depresszió gyomor-fekélyt és emésztési zavarokat okozhat. A harag ártalmas a májra. A szomorúság nyomást és szűkületet okoz a tüdőben, a félelem pedig megzavarja a vese és a húgyhólyag rendes működését. A Chi Kung kínai gyakorlói ebből ismerték fel, hogy a betegség elkerülésének első lépése a gondolati egyensúly és lazítás. Ezt nevezik a „tudat szabályozásának”. Mikor tudatunk nyugodt, érzelmeink kiegyensúlyozottak, a Chi automatikusan szabályozza önmagát, és helyreállítja az egyensúlyt.

Az egészség megőrzésére használatos nyugalmi meditációban a gyakorlás fő része a tiszta és nyugodt tudatállapot elérése a gondolatoktól való megszabadulás által. Amikor békében és nyugalomban időzünk, a gondolatok és érzelmek áramlása lelassul, elérjük a mentális és emocionális semlegességet. Ezzel a meditációval egyfajta érzelmi önkontrollra tehetünk szert. Ebben a „gondolatmentes” állapotban mélyen ellazulunk, akár belső szerveinket is ellazíthatjuk. Amikor testünk ennyire ellazult, a Chi termé-

szetesen és erősen áramlik, eltávolítja az akadályokat a csatornából és megőrzi egészségünket. Az effajta nyugalmi meditáció igen gyakori volt a régi kínai tudóstársadalomban.

A kínai orvosok felfedezték, hogy bizonyos mozdulatok vagy gyakorlatok fokozzák a belső szervek körüli Chi-keringést. E mozdulatok némelyike hasonlít bizonyos állatok jellegzetes mozgására. Érthető, hogy a vadállatok túlélésük érdekében ösztönösen védik testüket. Ennek az ösztönnek része a Chi felébresztésének és megtartásának módja. Mi emberek, egyre távolabb kerülve a természettől, a legtöbb ilyen ösztönünket elvesztettük. Az egyik ilyen ma is gyakorolt jellemző sorozat a Wu Chin Si (Az öt állat tornája). Egy másik a Nyolc Brokáttekeres.

A természet és önmaguk megfigyelésének több évezrede során néhány Chi Kung gyakorló még mélyebbre hatolt. Felismerték, hogy testük Chijének keringése évszakonként változik, és hasznos a test segítése az átmeneti időszakokban. Azt is megfigyelték, hogy évszakonként más szervekben jelentkeznek jellegzetes problémák. Az ős kezdeten például a tüdőnek alkalmazkodnia kell a hidegebb és szárazabb levegőhöz. Az átállás alatt a tüdő érzékenyebb, könnyebben megfázhatunk.

Az emésztésünket is befolyásolják az évszaki változások. Nőhet az étvágyunk, vagy lehet hasmenésünk is. A hőmérséklet csökkenésével a vese és a húgyhólyag rendetlenkedhet. A vese feszültsége miatt például fájhat a hátunk. Ezekre az évszaki változásokra összpontosítva a meditálók olyan mozgássort állítottak össze, amellyel felgyorsítható a test átállása. Ezeket a Chi Kung gyakorlatokat egy később megjelenő kötetben mutatjuk be.

2. Gyógyítás

A kínai orvosok tapasztalataikból felismerték, hogy bizonyos mozgások nemcsak az egészség fenntartására alkalmasak, hanem bizonyos betegségek gyógyítására is. A Chi áramlásáról szerzett ismereteikre támaszkodva addig kutattak, amíg különféle betegségek és egészségügyi problémák kezelésének támogatására alkalmas mozgásokat találtak. Természetesen ezek közül nem sok hasonlított az egészségmegőrző mozgásokra. Ez nem meglepő, hiszen sok betegség oka a kiegyensúlyozatlan Chi. Ha ez a pangás hosszabb ideig fennmarad, az ártalmas a szervekre, akár fizikai elváltozást is okozhat. Tény, hogy amíg a betegség a Chi pangására korlátozódik, és szervi károsodás még nincs, az egészségmegőrző Chi Kung gyakorlatokkal helyreállítható a Chi keringése és kezelhető a baj.

Amikor azonban a betegség már olyan komoly, hogy a fizikai szervek károsodásnak indulnak, a helyzet kritikusabb. Ebben az esetben speciális kezelés szükséges. Néhány Chi Kung gyakorlatot a gyógyulás gyorsítására,

bizonyos esetekben a teljes gyógyításra hoztak létre. A fekélyek és az asztma például néhány egyszerű gyakorlattal gyógyítható. Legutóbb bizonyos Chi Kung gyakorlatok mind a népi Kinában, mind Tajvanon hatékonyak mutatkoztak a rák némely változatának kezelésében.¹

3. Az élet meghosszabbítása

Az előző két csoport vagy megőrzi az illető egészségét, vagy kezeli az előforduló betegségeket. Ezeknek a kategóriáknak az elmélete és elvei egyszerűek, a gyakorlatok hagyományosak. Sok kínai Chi Kung gyakorló nem érte be ennyivel, és tovább keresett olyan módszereket, amelyek nemcsak megőrzik az egészséget, hanem fokozzák a Chi keringését és erősítik a szerveket. A Chi Kungnak ebben az agresszívebb megközelítésében megkísérelték a természet rendjének megfordítását. Elutasították az emberi élet hosszának végzetszerűségét. Úgy hitték, hogyha teljesen megértik a természet rendjét (Tao), módot találhatnak életük meghosszabbítására. A Chi Kungnak ezt a változatát főként buddhisták és taoisták gyakorolják.

A majd kétezer éves kutatás során a vallásos meditátorok felfedezték, hogyan lassítható a szervek előregedése, amely a hosszú élet kulcsa. Sok buddhista és taoista élt 150 évnél tovább. Taoista körökben azt mondják: „Százhusz évesen még fiatalon halunk meg.”²

Sajnos valamennyi ilyen Chi Kung a kolostorok titkos tanítása, mindössze az utóbbi húsz évben kerültek nyilvánosságra ezek az elméletek és edzési módszerek. Az életmeghosszabbító Chi Kung egyik fontos része a Velőtisztító Chi Kung. Ennek alapeszméje a Chi velőben történő keringése, így a velő tiszta és egészséges marad.

A csontvelő termeli a vörsejtek többségét. A vörsejtek szállítják a táplálékot a szervekhez és a test többi sejtjéhez, továbbá ők távolítják el a hulladékokat is. Ha a vér egészséges és megfelelően funkcionál, az egész test egészséges és jól táplált, könnyen ellenáll a betegségeknek. Ha a velő tiszta és friss, óriási számú egészséges vörsejtet termel, amelyek megfelelő működésre képesek. Egész testünk egészséges marad, a szerveink pedig nem károsodnak.

¹ Sok beszámoló található a nepszerű és a szakirodalomban a Chi Kung segítő vagy akár betegséget – a rákot is – gyógyító használatáról. Sok esetet tárgyalnak a kínai Chi Kung folyóiratok. Az egyik könyv, amely a Chi Kung rák elleni alkalmazását tárgyalja az „Új Chi Kung a rák megelőzésére és gyógyítására” (新氣功防治癌症), szerzője Yeh Ming, Chinese Yoga Publications, Taiwan, 1986.

² “一百二十謂之夭”

Bár elmélete egyszerű, gyakorolni igen nehéz. Először meg kell tanulnunk a Chi felébresztését, és a nyolc Chi mellékcsoportra feltöltését, ezután meg kell tanulni, hogyan vezessük a Chit a csontvelőbe a velő „átmosásához”. A taoista és buddhista szerzeteseket kivéve azonban nagyon kevés ember élt százötven évnél tovább. Ennek oka, hogy a képzés folyamata hosszú és nehéz, tiszta tudatot és egyszerű életmódot igényel, hogy teljes egészében az edzésre összpontosíthassunk. Békés élet nélkül a képzés nem lesz hatásos. Ezért rejtőznek el a taoista és buddhista szerzetesek a hegyekben. Az átlagember számára, sajnos, ez egyszerűen nem lehetséges.

4. Harcművészetek

A Liang-dinasztia alatt a harcművészek a Chi Kunggal kezdték fokozni támadásaik és védekeik hatékonyságát. Az ilyen edzések ugyancsak javíthatják egészségünket. Vannak azonban olyan harcművészek, akik alkalmaznak egészségre ártalmas Chi Kung gyakorlatokat, ha ez bizonyos szempontból növeli küzdőképességüket. Ennek egyik példája a Vashomok Tenyér.

5. Megvilágosodás vagy buddhaság

A taoisták és buddhisták az átlagemberét messze meghaladó képességek elérésére használják a Chi Kungot. Ők a megvilágosodásra töreksenek, amit a buddhisták buddhaságnak neveznek. Keresik a mindennapi szenvedés fölé emelkedés és az állandó újjászületések körforgásából való megszabadulás útját. Ehhez szükséges a Velőtisztító Chi Kung, ami lehetővé teszi a Chi felvezetését a homlokba, a szellem tartózkodási helyére, ezzel az agy magasabb energiaszintre emelését. Ezt később tárgyaljuk, a Velőtisztító Chi Kungról szóló könyvben.

1-6. Chi Kung gyakorlatok

Általában valamennyi Chi Kung gyakorlat két általános kategóriába sorolható az elmélet és gyakorlat szerint: a Wai Dan (Külső Elixír) és a Nei Dan (Belső Elixír). Ebben a szakaszban e két kategória elméletét tárgyaljuk. Ha megértjük ezeket az elméleteket, megalapozhatjuk a legtöbb kínai Chi Kung gyakorlatot.

Wai Dan (Külső Elixír)

Amint azt már korábban említettük, az emberi test tizenkét nagyobb Chi csatornával (Gin) rendelkezik, amelyeket folyókhoz hasonlíthatunk. Ezek közül hat a kéz, hat pedig a láb ujjaihoz csatlakozik. Mind a tizenkettő egy-egy belső szervhez tartozik. A testen van még nyolc mellékcsoport, amely

tárolóul szolgál, és szabályozza a Chit a főcsatornáiban. Apró csatornák (Lou) milliói szállítják a Chit a főcsatornáktól a test minden részéhez, a bőrtől a csontvelőig. Ha valamelyik főcsatornában pang a Chi, a vele kapcsolatban álló szerv nem jut elegendő Chihez. Ez a szerv rendellenes működését eredményezi, vagy legalábbis a normálisnál korábbi degenerációját, ami betegséghez vagy gyorsabb öregedéshez vezet. Ahogy egy villamos gép is elegendő árammennyiséggel működik helyesen, a szerveinknek is bizonyos mennyiségű Chire van szükségük a rendes működésükhöz. Ezért a szerveket a Chi erős és egyenletes áramlásának biztosításával tarthatjuk egészségesen. Ezen az elven alapul a Wai Dan (Külső Elixír) Chi Kung.

Az elmélet nagyon egyszerű. A Wai Dan gyakorlatok közben a végtagjainkra összpontosítunk. A gyakorlás során Chi gyűlik össze a karunkban és lábunkban. Amikor végtagjaink Chi-potenciálja kellően magas, a Chi áramlani kezd a csatornákon, eltávolít minden akadályt és táplálja a szerveket. Ez magyarázza azt is, hogy a fizikai munkát végzők általában egészségesebbek azoknál, akik egész nap ülve dolgoznak.

Nagyon sok Wai Dan Chi Kung gyakorlat áll rendelkezésünkre. Ezek egyike Da Mo könyve az izmok és inak átalakításáról (Yi Gin Ching). Ebben a sorozatban a gyakorló kissé megfeszíti a végtagok bizonyos izmait, például a csuklót, azután teljesen ellazítja. A folytonos feszítés és lazítás révén Chi koncentrálódik a végtagokban, amelyek a gyakorlatot befolyező teljes lazításra visszaáramlanak a szervekhez.

Van egy másik Wai Dan sorozat, amelyben az izmok feszítésén és lazításán kívül speciális kéz- és lábgyakorlatokat is végeznek, így feszítve és lazítva az egyes szervek körüli izmokat. Ez még közvetlenebbül fokozza a Chi keringését, mint a Yi Gin Ching. Például emeljük a kezünket a fejünk fölé, majd engedjük le többször, egymás után. Ez megfeszíti és ellazítja a tüdő körüli izmokat. A feszítés-lazítás lágyan masszírozza a tüdőt és stimulálja az ottani vér- és Chi-áramlást. A Wai Dan egyik jellemző sorozata a Nyolc Brokáttekeres, amely mind nyugalmi, mind mozgásos gyakorlatokat tartalmaz.

A kezdő Chi Kung gyakorlók közül sokan tévesen azt hiszik, hogy mivel a Wai Dan Chi Kung elmélete és gyakorlata egyszerű, ezek a sorozatok csak kezdőknek valók. A legtöbb ember azonban, akik Nei Dan Chi Kungot gyakorolnak, később visszatérnek a Wai Danhoz, és a kettőt összekapcsolva fokozzák Chijük ellenőrzését. Példa erre a Tai Chi Chi Kung. Míg az ülő meditáció tisztán Nei Dan, a Tai Chi formagyakorlat és a Chi Kung gyakorlatok a Nei Dan és a Wai Dan kombinációi.

Nei Dan (Belső Elixír)

A Chi Kung gyakorlás magasabb szintjén az elmélet és a gyakorlat nehezebben érthető. Nemcsak az edzés keményebb. A másik probléma, hogy a Nei Dan Chi Kung gyakorlatait sokkal inkább titokban tartották, mint a Wai Dant. A Nei Dan legmagasabb szintű gyakorlatait már csak néhány tanítványnak adták tovább. Ennek számos oka volt:

1. A Nei Dan nehezen érthető, így csak a kellően bölcs és értelmes tanítványoknak oktatták.
2. A Nei Dan gyakorlása veszélyes lehet. A helytelen gyakorlás bénulást, paralizist, akár halált is okozhat. Ez különösen arra a tanítványra igaz, aki nem érti meg, hogy mit, miért és hogyan gyakoroljon.
3. A legtöbb Nei Dan Chi Kung gyakorlatban a tanítványnak mesterre van szüksége a gyakorláshoz és az útbaigazításhoz. A Chi Kung érzetek, érzékelések révén tanulható és gyakorolható. Az érzetek a mester irányításával tapasztalhatók. A gyakorló könnyen elveszhet, ha egymaga próbálkozik. Néhány esetben akár bele is halhat a helytelen gyakorlásba.
4. A Nei Dan Chi Kung magasabb szintjeinek eléréséhez, meg kell őriznünk a Jiengünket (Lényeg vagy Esszencia), továbbá korlátoznunk kell a nemi életünket. Sok időt igényel a gyakorlás, amely lehetetlenné teszi a normális házasságot. Ezenkívül a spirituális egyensúly eléréséhez érzelmi egyensúlyra és függetlenségre van szükségünk. Régebben a Jieng megőrzéséhez és a gyakorláshoz szükséges békés környezet biztosításához a gyakorló a hegyi remeték vagy a szerzetesek életét választotta.

Bár a Nei Dan nehezen felfogható és gyakorolható, mégis sok világi ember beilleszti a szokványos, mindennapi környezetébe. Ők azonban csak bizonyos szintig jutnak el.

Általában a Nei Dan olyan Chi Kung gyakorlat, ahol a Chi először a test belsejét tölti fel, s onnan áramlik a végtagokba. A Nei Dan több csoportra osztható célja és a gyakorlás mélysége szerint. Általában, a tanítvány a Chi belső felépítését követően keringetni kezdi a Chít a testében. A Nei Dan a Chi keringetésének három pályájával foglalkozik: a Tűz-, a Szél- és a Víz-pályával.

A Tűz-pálya

A Tűz-pálya a három Nei Dan Chi Kung gyakorlat közül a legalapvetőbb. Ezt a pályát mind a Chi Kung, mind a harcművészetek gyakorlói használják. A Tűz-pályán a gyakorló rendszerint a Dan Tienben (Az elixír mezeje) gyűjti össze a Chít, vagy alhasi légzéssel vagy tisztán tudati úton. Mikor a Chi eler egy bizonyos szintet, a gyakorló tudatával a Fogantatási-

és a Kormányzó-vezetékeken (Ren Mei és Du Mei) keringetni kezdi. Ez a pálya a Dan Tiennél kezdődik, levezet a Huiyinig és a farokcsontig, majd követi a gerincet a háton felfelé, áthalad a fejtetőn, és a test elülső részén újra lefut a Dan Tienbe, bezárva a kört (1-5. ábra). Ezen a pályán mozog a Chi az átlagember esetén. Amikor többlet Chi érkezik erre a pályára, többlet hő (tűz) keletkezik.

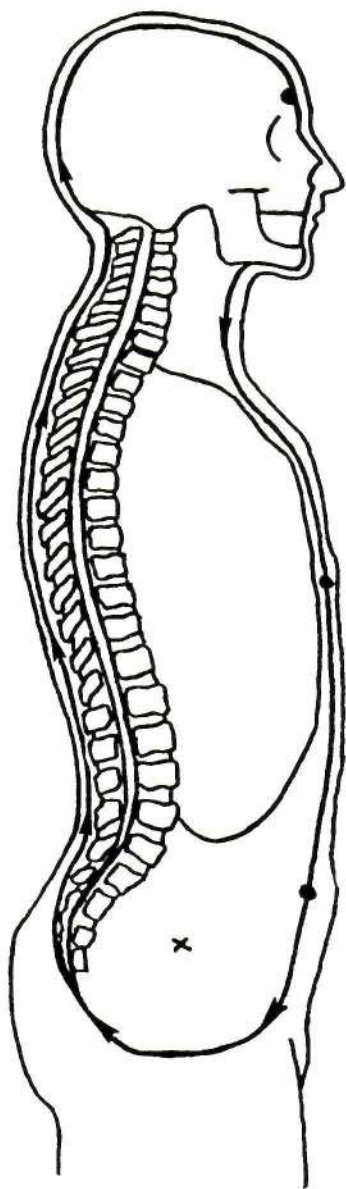
A Kormányzó-vezeték az egyik fő Chi tároló, amely egyben kormányozza vagy befolyásolja a tizenkét fő Chi-csatornát vagy folyót. Amikor a Kormányzó- vagy a Fogantatási-vezetékben erős a Chi, az áramlás a tizenkét szerv csatornájában ugyancsak erős, ami kedvező hatású. Egyvalamit meg kell azonban értenünk: a szervi Chi nem lehet többlet (Yang), sem hiányos (Yin). Amikor egy szerv túlságosan sok Chit kap, túlmelegíti a szervet, és felgyorsítja az elhasználódását, ahogyan a túlzott napozás öregíti a bőrt. Ezért, bár ez a Tűz Nei Dan a legegyszerűbb a három gyakorlat közül, ha nem vagyunk képesek szerveink Chi-szintjének érzékelésére, abból bajunk lehet.

Amint a gyakorló megnyitotta a Fogantatási- és a Kormányzó-vezeték keringését, akkor megvalósította a Kis Keringetést (Shao Jou Tian). Ezután vezeti a Chit a végtagokhoz, hogy megnyissa azok csatornáit, és ellássa Chivel a bőrt és a csontvelőt. Amikor már erre is képes, akkor mondják, hogy megvalósította a Nagy Keringetést (Da Jou Tian).

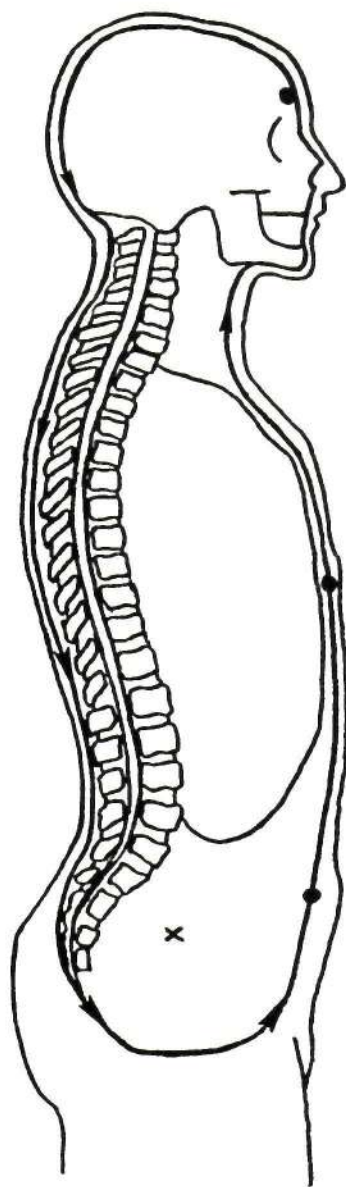
A Szél-pálya

A Szél-pályán történő Chi-keringetésnél, miután a Chi összegyűlt a Dan Tienben, a gyakorló a Tűz-pályáéval ellenkező irányba vezeti a Chit (1-6. ábra). Ennek sok oka lehet:

1. A többlet Chi keringésének (tűz) csökkentése a belső szervekben.
2. A természetes Chi-keringés lassítása a Fogantatási- és a Kormányzó-vezetékekben, ha betegség, sérülés vagy más ok miatt túlságosan pozitívakká váltak.
3. Az egyik Chi Kung gyakorlat az alsó Dan Tienben fejlesztett születés előtti Chi (Jieng Chi vagy Víz Chi) felébresztése a születés utáni Chi (táplálék és levegő Chi, vagy Tűz Chi) lehűtésére, amely a solar plexusnál lévő középső Dan Tienben fejlődik. A Szél-pálya erre szolgál.



1-5. ábra. A Tüz-pálya



1-6. ábra. A Szél-pálya

A Víz-pálya

A Víz-pálya Chi Kung, amely a gerinc belsejében vezet a Chít, valószínűleg az egyik legmagasabb szintű Chi Kung gyakorlat. Miután összegyűjtöttük a születés előtti Chít a Dan Tienben, tudatunkkal és speciális gyakorlattal a Nyomó- vagy Független Öntöző-vezetékbe (Chong Mei) irányítjuk a Chít, ez a tároló a gerincvelőben található (1-7. ábra). A velőtisztítás a Chi Kung más változataitól eltérő módon fejleszti a Chít — az ondósejteket alakítja Chivé. Ezt a módszert egy későbbi kötetben tárgyaljuk. Az (egyik vagy másik módszerrel) termelt Chít az agyba vezetjük, az agy és a szellem (Shen) energiájának fokozásához. Az energetizált tudat ezután képes a Chi szintjének beállítására a szervekben és a test más részeiben. Ez a Chi Kung gyakorlat nehezen végezhető, de elsajátítása után ez a leghatékonyabb. Beszámolók szerint azok a szerzetesek, akik elérték ezt a szintet, képesek minimálisra lassítani az öregedést, és kétszáz évnél is tovább élhetnek.

A Velőtisztító Chi Kung szigorúan titkos a taoista és buddhista társaságokban. Nemcsak hosszú és egészséges életet biztosít, hanem segíti a megvilágosodás vagy buddhaság elérését is. A megvilágosodás vagy buddhaság az örök spirituális életet kereső szerzetes végső célja.

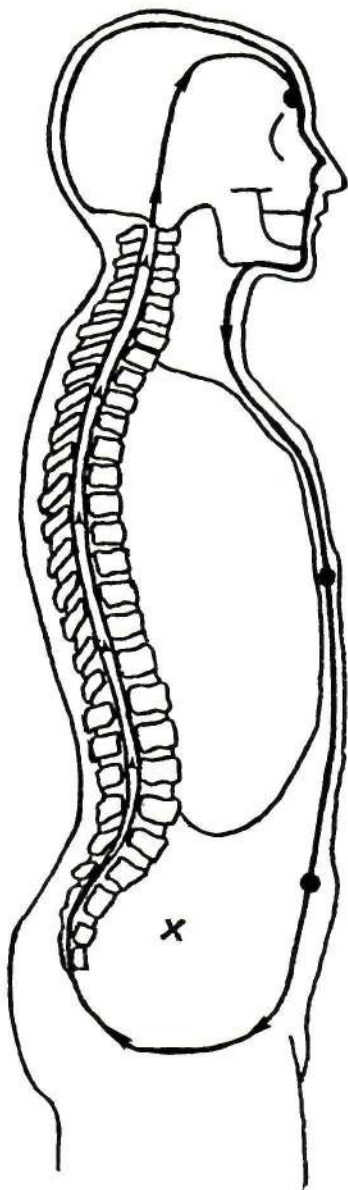
A Víz-pálya lehetővé teszi a legtöbb ember által kialakított többlet tűz csökkentését, de elsajátítása és gyakorlása a legnehezebb.

Következtetések

Az alábbi gondolatokkal szeretnénk befejezni a tárgyalást:

1. A Wai Dan Chi Kung gyakorlásakor a Chi a végtagokban gyülik össze, és onnan áramlik a szervekhez, míg a Nei Dan gyakorlásánál a testben gyülik össze, és belülről áramlik a végtagokhoz. A Wai Dan gyakorlás leginkább fizikai, míg a Nei Dan elsősorban mentális.
2. A Wai Dant általában izomfeszítéssel és -lazítással gyakorolják. A Wai Dan végezhető a végtagok mozgásával is. A Nei Dan végezhető Dan Tien gyakorlatokkal vagy egyszerűen gondolati úton.
3. A masszázs, akupunktúra és az akupresszúra Wai Danna tekinthető, mert külső segítségre bízzák a Chi kiegyensúlyozását.
4. A Nei Dan veszélyes lehet, míg a Wai Dan rendszerint biztonságos.

Mivel ez a könyv a Wai Dan Chi Kungra összpontosít, ez a szakasz mindössze általános bevezetésül szolgál, a fenti leírásokat tehát szükségképpen lerövidítettük. Az érdeklődők rendelkezésére állnak a YMAA újabb könyvei ebben a témában, amelyeket rövidesen magyar nyelven is olvashatnak.



1-7. ábra. A Viz-pálya

1-7. Hogyan használjuk ezt a könyvet?

Amikor Chi Kungot gyakorolunk, először meg kell kérdeznünk, mit, miért és hogyan. A „Mit” azt jelenti, hogy „Mit keresek?”, „Mit várok?”, és „Mit kell tennem?”. A következő kérdés: „Miért van rá szükségem?”, „Miért működik?”, „Miért éppen így kell csinálnom, miért nem másképp?”. Végül pedig meghatározzuk: „Hogyan működik?”, „Mennyivel jutottam közelebb a célhoz?”, és „Hogyan léphetek tovább?”.

Nagyon fontos megértenünk, mit is gyakorolunk, a tanultak automatikus ismételtetése helyett. A megértés minden munka gyökere. Célunk megértésével, megismerhetjük azt. Ha megismertük a célt, tudatunk szilárd lesz és kitartó. Megérthetjük, mi miért történik, milyen elvek és elméletek találhatók a jelenségek mögött. Nélküle vakon tapogatózunk, az pedig hosszú és fájdalmas lehet. Csak ha már biztosak vagyunk benne, mi a cél és miért kell elérnünk, kérdezhetjük meg, hogyan jutunk el oda. Ezekre a kérdésekre adott válaszok alkotják a gyakorlásunk gyökerét, és segítenek elkerülni a meglepetéseket és a zűrzavart, amely bizonytalanságot hoz. Ha megtartjuk ezt a gyökeret, képesek leszünk az elmélet alkalmazására és fejlesztésére — megtanulunk alkotni. E gyökér nélkül a tanultak a vágott virághoz hasonlóak, és idővel ugyanúgy el is hervadnak.

Egy kínai történet szerint élt egyszer egy öreg ember, aki a követ arannyá tudta változtatni. Egy napon meglátogatta őt egy fiú, és a segítségét kérte. Az öreg azt mondta: „Mit akarsz fiú? Aranyat? Adhatok annyit, amennyire szükséged van!” De a fiú azt válaszolta: „Nem mester, engem az érdekel, hogyan csinálod!” Ha csak aranyunk van, elkölthetjük mind, és újra szegények leszünk. De ha tudjuk, hogyan csinálhatunk aranyat, soha nem leszünk szegények. Hasonlóan, ha Chi Kungot tanulunk, tanuljuk meg az elméletét és a mögöttes elveket is, ne csak a gyakorlatot. Az elmélet nemcsak a töprengés és gyakorlás idejét rövidíti le, hanem lehetővé teszi a leghatékonyabb gyakorlást is.

A gyakorlás egyik legnehezebb része a formagyakorlatok helyes végrehajtásának elsajátítása. Minden Chi Kung mozdulatnak speciális jelentése és célja van. A tanuláshoz célszerű a könyvet és a videoszalagot együtt használni. Van néhány fontos dolog, amely nehezen érthető olvasáskor, de amint látjuk, azonnal világos lesz. Jó példa erre a pozíciók közötti átmenet. Természetesen, vannak más fontos gondolatok, amelyek magyarázatára nincs idő a videoszalagon, ezeket a könyvben ismertettük. Nem tagadható, hogy egy mester vezetésével gyorsabban tanulhatunk, mint pusztán könyvek és videoszalagok használatával. A mester tapasztalatát ezek nem pótolhatják. Alapos megfontolással, türelmes és kitartó gyakor-

lással azonban, saját tapasztalataink kitölthetik ezt az űrt. Ez a könyv és a hozzá kapható videokazetta önálló tanuláshoz készült. Segítenek megnyitni a Chi Kung világának kapuját.

Végül pedig, gyakoroljunk állhatatosan és türelmesen. Erős akaratra, jókora adag türelemre és önfegyelemre lesz szükségünk. Lehet, hogy az olvasó már a Nyolc Brokáttekerics több változatával is találkozott. Ez nem okoz semmilyen zavart. Nem az a lényeges, hogy melyik változatot gyakoroljuk, az alapelvek megegyeznek. A legfontosabb a nemzedékről nemzedékre szálló versek és énekek megértése. Ezek a versek és énekek a gyakorlás gyökerei, ezért kérem, tanulmányozzák alaposan.

MÁSODIK FEJEZET

A CHI KUNG GYAKORLÁS ELMÉLETE

2-1. Bevezetés

Mielőtt nekilátnánk a Chi Kung gyakorlásának, ismerkedjünk meg az élet három kincsével — Jieng (Lényeg), Chi (belső energia), és a Shen (szellem) — és kapcsolatukkal. Ennek ismerete nélkül hiányozna a Chi Kung gyakorlás gyökere és a Chi Kung elmélet alapeszméje. A Chi Kung képzés fő célja a Jieng megtartásának, a Chi-áramlás erősítésének és egyenletessé tételének, a Shen megvilágosításának elsajátítása. Ehhez meg kell tanulnunk a test szabályozását (Tyau Shenn), a tudat szabályozását (Tyau Hsin), a légzés szabályozását (Tyau Shyi), a Chi szabályozását (Tyau Chi), valamint a Shen szabályozását (Tyau Shen).

A test szabályozásához tartozik a test és a gyakorolt mozdulatok gyökerének megtalálása. Szilárd alap kiépítéséhez tudnunk kell, hogyan egyensúlyozunk, hogyan tartjuk meg testünk középpontját, és mindenekelőtt szükséges a lazítás elsajátítása, hogy a Chi szabadon áramolhasson.

A tudat szabályozáshoz meg kell tanulnunk tudatunk nyugalmának, békéjének és egyensúlyának megőrzését, így a helyzeteket objektívan értékelhetjük, a Chit pedig a kívánt helyre vezethetjük. A tudat a sikeres Chi Kung gyakorlás kulcsa.

A légzés szabályozásához meg kell tanulnunk úgy lélegezni, hogy a légzés és a tudat együttműködhessenek. Ilyen légzéssel tudatunk hamarabb megnyugszik, így könnyebben összpontosít a Chi irányítására.

A Chi szabályozása a Chi Kung gyakorlás végső célja. A Chi hatékony szabályozása érdekében először testünket, tudatunkat és légzésünket kell szabályozni. Csak ekkor lesz tudatunk kellően tiszta a Chi testbeli eloszlásának érzékeléséhez és beállításához.

A buddhista szerzetesek számára, akik Buddha világosságát keresik, a Shen a Chi Kung végső célja. Ezzel semleges, objektív életszemléletet alakíthatnak ki, ez a szemlélet pedig Buddha örök élete. Az átlagos Chi Kung gyakorlónak nincsenek ilyen magas céljai. A Shent a koncentráció fokozására és életerejének növelésére erősíti. Ezzel a Chit hatékonyan

vezetheti a testének bármely részébe. A Chi azután teljesíti irányító és védelmező feladatát. A gyakorló így megőrzi egészségét és lassítja öregedését.

Ha megértjük ezt a néhány dolgot, gyorsan beléphetünk a Chi Kung világába. E fontos elemek nélkül a gyakorlásunk hatástalan lesz, csak az időnket vesztegetjük.

2-2. A három kincs — Jieng, Chi és Shen

Mielőtt bármilyen Chi Kungot kezdenénk, meg kell ismernünk a három kincset (San Bao): Jieng (Lényeg), Chi (belső energia) és Shen (szellem). Ezeket nevezik a három eredetnek, vagy a három gyökérnek is (San Yuan), mivel életünk kiindulásának és gyökerének tekinthető. A Jieng jelenti a Lényegét, minden dolog legősibb és legkifinomultabb részét. A Jieng mindenben létezik. Mindennek az alapvető, jellemző része. Az ondósejtet Jieng Tzunak nevezik, amelynek jelentése „a fiú lényege”, mert tartalmazza az apa Jiengjét, amelyet fiának (lányának) ad tovább és a gyermek Jiengje lesz. A Jieng minden élő dolog eredeti forrása, és meghatározza az adott dolog természetét és jellemzőit. A Jieng az élet gyökere.

A Chi testünk belső energiája. Hasonló az elektromos áramhoz, amely a villamos gépeket működteti. A Chi vagy a szüleinktől kapott Jieng átalakításából, vagy az elfogyasztott táplálékból, illetve a beszívott levegőből jön létre.

A Shen a tudatunk közepe, lényünk szelleme. Ettől vagyunk emberek, az állatoknak ugyanis nincs Shenje. A Shent a testünkben a Chi vagy az energia táplálja. Ha a Chi teljes, a Shen megélnékül.

E három elem számos módon kapcsolódik egymáshoz. A kínai meditátorok és Chi Kung gyakorlók szerint a test a Chi két alaptípusát tartalmazza. Az első a születés előtti Chi, amely az eredeti a szülőktől a fogamzáskor kapott Jieng átalakításával keletkezik. A második típus, amelyet születés utáni Chinek neveznek, a magunkhoz vett táplálékból és levegőből keletkezik. Amikor ez a Chi az agyba áramlik, energetizálja a Shent és a lelket. Az energetizált Shen pedig képes a Chit az egész test bármely részébe irányítani.

A fenti három elem vagy kincs közül mindegyiknek megvan a maga gyökere. Ismernünk kell a gyökereket, hogy erősíthessük és védelmezhesük kincseinket.

1. Testünknek sokféle Jiengre van szüksége. A szülőktől örökölt Jienget kivéve, amelyet Eredeti Jiengnek (Yuan Jieng) nevezünk, minden más a táplálékból, levegőből, vagy akár a környező energiából pótolható.

Valamennyi Jieng között az Eredeti Jieng a legfontosabb. Ez életünk és alapvető erőnk gyökere, magja. Ha a szüleink erősek és egészségesek voltak, az örökölt Eredeti Jiengünk is az lesz, erős alapokra építhetünk. A kínaiak szerint az egészségünk és hosszú életünk titka e Jieng védelme és megtartása. Hasonló a bankbetétéhez. A kamatokból sokáig élhetünk, de ha az alaptőkét is elköltjük, nem marad semmink.

Az Eredeti Jieng (Yuan Jieng) gyökerei születésünk előtt a szüleinkben található. Születésünk után az Eredeti Jieng elfoglalja a helyét — a vesét, amely Jiengünk gyökerének tekinthető. Ha ápoljuk ezt a gyökeret, elegendő Eredeti Jiengünk marad testünk táplálásához. Bár nem növelhetjük a mennyiségét, a Chi Kung gyakorlása javíthatja a minőségét. A Chi Kung azt is megtanítja, hogyan alakíthatjuk a Jienget hatékonyabban Eredeti Chivé, valamint az így nyert Chi hatásos felhasználását.

2. A Chi a szülőktől örökölt és a levegőből, illetve táplálékból kivont Jiengből egyaránt átalakítható. Az Eredeti, örökölt Jiengből átalakított Chit nevezzük eredeti Chinek¹. Amint az Eredeti Jieng a legfontosabb Jieng, az Eredeti Chi a legfontosabb Chi. Tiszta és kiváló minőségű, míg a táplálék és a levegő Chije túl pozitívva, vagy túl negatívva teheti a testünket, az elfogyasztás módjától és helyétől függően. Ha megtartjuk és óvjuk Eredeti Jiengünket, az Eredeti Chit tisztán, folyamatosan fejleszthetjük. Chi Kung gyakorlóként ismernünk kell Eredeti Jiengünk Eredeti Chivé alakításának egyenletes, folyamatos módját.

Mivel az Eredeti Chi az Eredeti Jiengből származik, mindkettő forrása a vese.

Ha a vesénk erős, az Eredeti Jieng is az, tehát az ebből átalakított Eredeti Chi is erős és teljes lesz. Ez a Chi alhasunkban, az alsó Dan Tienben nyugszik. Megtanulva az Eredeti Jieng átalakítását, képesek leszünk ellátni a szervezetet valamennyi Chivel, amire szüksége van.

3. A Shen a bennünk élő erő. Nincsen anyagi formája, mégis a Shen fejezi ki és jeleníti meg Jiengünket, egyben Shen a Chi vezérlőtornya is. Amikor a Shen erős, a Chi is erős, irányítani is könnyű. A Shen (szellem) gyökere a tudatunk (Yi, vagy intenció). Amikor az agyunk energiával teli és élénk, tudatunk éberebb, intenzívebb összpontosításra képes, a Shen ugyancsak felébred. A haladó Chi Kung gyakorlók szerint agyunkat mindig megfelelően táplálnunk kell Chivel. A Chi tartja tisztán

¹ Születésünk előtt még nincs saját Chink, édesanyankét használjuk. Születésünkkel nekilátunk a Chi előállításának az Eredeti Jiengből, amelyet a szülemktől örököltünk. Ezt a Chit születés előtti Chinek vagy Eredeti Chinek nevezzük. Szokásos elnevezése meg a menny előtti Chi (Shian Tian Chi) is, mert az Eredeti Jiengből származik, amelyet a menny (itt az ég) megpillantása, azaz születésünk előtt kaptunk.

tudatunkat és segíti az összpontosítást. Bőséges Chível a tudatunk energetizálható, felébredzheti a lelket és fokozhatja az életerőt.

A Chi Kung gyakorlásának mélyebb szintjein szerepel a Jieng Chivé alakítása, amelyet azután az agyba vezetnek a Shen emelésére. E folyamat neve „Huan Jieng Bu Nao”, „a Jieng visszatér és táplálja az agyat”. Amikor a Chít a fejünkbe vezetjük, a felső Dan Tienben (a homlok közepén) marad. A felső Dan Tien a Shen tartózkodási helye. A Chi és a Shen kapcsolatban vannak. Ha a Shen gyenge, a Chi is gyenge, a szervezet pedig gyorsan hanyatlík. A Shen a Chi főhadiszállása. A Chi támogatja a Shent, ellátja energiával, hogy éles, tiszta, és erős legyen. Ha testünk Chíje gyenge, a Shen ugyancsak gyenge.

2-3. Chi Kung edzéselmélet

A Chi Kung gyakorlásakor ismernünk kell a cselekedetek mögötti elveket. Az elv a gyakorlat gyökere, és ez a gyökér hozza meg a kívánt eredményt. A gyökér életet ad, míg a száraz és virágok (eredmények) szépsége múlandó. A gyökereket megtartva fejlődhetünk, a száraz és virágok azonban gyorsan elpusztulnak.

Minden Chi Kung formagyakorlatnak speciális célja és elmélete van. Ha nem ismerjük ezeket, elveszítjük a gyakorlat gyökerét (értelmét). Chi Kung gyakorlóként gyakorolnunk és gondolkodnunk kell, amíg minden formagyakorlatot meg nem értünk.

Mielőtt nekilátunk az edzésnek, meg kell értenünk, hogy valamennyi edzés a tudatunkból ered. Tisztában kell lennünk azzal, amit csinálunk, tudatunk pedig legyen nyugodt, központosított és kiegyensúlyozott. Ebből következik, hogy érzéseink, érzékelésünk, megítélésünk legyenek tárgyilagosságok és pontosak. Ehhez érzelmi egyensúlyra és tiszta tudatra van szükségünk, ami rengeteg munkát követel, de ha egyszer elértük ezt a szintet, megszereztük a fizikai gyakorlás gyökerét, és Yink képes lesz a Chi irányítására a testünkben.

Amint azt korábban említettük, a Chi Kung képzésnek öt fontos eleme van: a test szabályozása, a légzés szabályozása, a Yi (tudat) szabályozása, a Chi szabályozása, és a Shen (szellem) szabályozása. Enélkül Chi Kung ismereteink és gyakorlataink felületesek maradnak.

1. A test szabályozása

A test szabályozása kínaiul „Tyau Shenn”. Ez azt jelenti, hogy a testet állítsuk a legkényelmesebb helyzetbe és lazítsuk el. Ehhez testi egyensúly és összeszedettség szükséges. Enélkül testünk feszült és nehézkes marad, ami hátrányos a Yi ítélőképességére és a Chi keringésére. A kínai orvosok

szerint: „(Amikor) az alak (testhelyzet) helytelen, a Chi egyenetlen. (Amikor) a Chi egyenetlen, a Yi (tudat) nyugtalan. (Amikor) a Yi nyugtalan, a Chi szétszór.”¹ Fel kell ismernünk, hogy a testünk ellazítása a Yiből ered. Ezért testünk ellazítása előtt tudatunkat (Yi) kell ellazítanunk, vagy szabályoznunk. Ezt nevezik „Shenn Hsin Pyng Herng”-nek, amely azt jelenti: „A test és a szív (tudat) kiegyensúlyozott.” A test és a tudat kölcsönösen összekapcsolódik. A laza és kiegyensúlyozott test segíti a tudat lazítását és koncentrációját. Ha pedig a Yi békés és tárgyilagos, a test egyensúlyban van és laza.

Lazítás

A lazítás a Chi Kung sikerének egyik igen fontos összetevője. Emlékezzünk rá, hogy

izmaink csak akkor lazák, Chi-csatornáink pedig csak akkor nyitottak, ha mi magunk is lazák vagyunk.

Először a Yi legyen laza és nyugodt, azután lazíthatunk. Amikor a Yi vezérli a légzésünket, testünk ellazulhat.

A Chi Kung gyakorlatban, a relaxációnak három szintje van. Az első a külső, fizikai, vagy testhelyzet-relaxáció. Ez igen felszínes, szinte mindenki elérheti. Helyezkedjünk el egy kényelmes testtartásban, és kerüljük a felesleges feszültségeket az állás és mozgás során. A második szint az izmok és inak ellazítása. Ehhez a Yit mélyen az izmokba és inakba kell irányítani. Ez a relaxáció segít a Chi-csatornák megnyitásában, és lehetővé teszi a Chi Dan Tienbe süllyesztését és összegyűjtését.

A végső szakasz a belső szervek és a csontvelő ellazítása. Jegyezzük meg,

a tudatunk csak akkor képes a Chit a testünkben irányítani, ha mélyen ellazulunk.

Csak ebben a szakaszban képes a Chi bárhová eljutni. Ekkor szinte átlátszónak érezzük magunkat — mintha eltűnne a testünk. Ha el tudjuk érni a lazításnak ezt a szintjét, kommunikálhatunk a szerveinkkel, és a Chi Kunggal megszüntethetjük a Chi rendellenességeit. Ezenkívül hatékonyabban óvhatjuk szerveinket, lassíthatjuk öregedésüket.

“形不正則氣不順，氣不順則意不寧，
意不寧則氣散亂。”

Stabilitás

Valamennyi Chi Kung gyakorlatban fontos a stabil állás, a szilárd kapcsolat a földdel. Ha el akarunk tolni egy autót, szilárdan kell állnunk, hogy az autóra kifejtett erőt kiegyenlítsa a föld. Stabil állás híján csak magunkat tolnánk el az autó helyett. A stabil állás olyan, mintha a lábunkból gyökeret eresztenénk a földbe. A gyökerünk testünk gyökeréből, középpontjából és egyensúlyából épül fel.

Gyökereink fejlesztése előtt lazítsunk, hagyjuk testünket „leülepedni”. A lazítással testrészeink feszültsége oldódik, és kényelmes állásmódot találunk. Nem küszködünk tovább a földdel testünk megtartásáért, engedjük, hogy testünk szerkezete tartsa meg önmagát. Ez lehetővé teszi az izmok további ellazítását. Miután testünk már nem harcol azért, hogy megálljon, a Yi nem nyomódik felfelé, ezért testünk, tudatunk és Chink lesüllyedhet. Ha állni hagyjuk a piszkos vizet, a szennyeződések fokozatosan leülepednek, s felül a víz kitisztul. Hasonlóan, ha kellő mértékben ellazítjuk testünket, hogy „leülepedhessen”, a Chink a Dan Tienbe, illetve a talpunkon található Bugyborékoló Forrásba süllyed, tudatunk pedig kitisztul. Ezután nekilátunk gyökereink „növesztéséhez”.

A stabil álláshoz utánozzunk egy fát, eresszünk láthatatlan gyökeret a talpunk alatt. Ez szilárd alapot biztosít az edzésünkhöz.

Gyökerünk egyaránt legyen széles és mély.

Elsőként, természetesen, a Yi nőjön, hiszen a Yi irányítja a Chit. A Yinek le kell vezetnie a Chit a lábunkba, és kommunikálnia kell a földdel. A Chi csak akkor léphet túl a lábunkon, csak akkor hatolhat be a földbe és ereszthet gyökeret, ha a Yi képes kommunikálni a földdel. A Bugyborékoló Forrás a kapu, melyen át a Chi kommunikálhat a földdel.

Testünk gyökereinek leeresztése után meg kell tanulnunk a központositást, azaz középpontunk megtartását. A stabil középpont egyenletes és egységes Chi-fejlődést biztosít. Ha elveszítjük ezt a középpontot, a Chi nem vezethető egyenletesen. Testünk középpontjának megtartásához először központosítsuk a Yit, majd igazítsuk hozzá a testünket. Az éppen gyakorolt Chi Kung formagyakorlatnak csak így lesz alapja. Mentális és fizikai középpontunk a kulcsa a Chi testünkön túli irányításának.

Az egyensúly a stabilitás és a központosítás eredménye. Az egyensúly magában foglalja a Chi és a fizikai test egyensúlyát. Függetlenül attól, hogy az egyensúlynak éppen mely aspektusával foglalkozunk, először a Yit kell kiegyensúlyozni, csak ezután egyensúlyozzuk a Chit és a fizikai testet. Ha a Yi egyensúlyban van, segíthet a pontos megítélésben, és így kiigazíthatja a Chi áramlás útját is.

A stabilitás nemcsak a test, hanem a mozgás, vagy formagyakorlat gyökerét is jelenti. Egy formagyakorlat vagy mozgás gyökere a céljában vagy elvében található. Bizonyos Chi Kung gyakorlatoknál például, a Chi a tenyerünkbe akarjuk vezetni. Ehhez képzeljük¹ el, hogy elöretolunk egy tárgyat laza izmokkal. Ebben a gyakorlatban le kell engednünk a könyökünket, hogy a tolás gyökerét kialakítsuk. A könyököt felemelve elveszítjük a valódi mozgás érzetét, mivel ha tényleg tolnánk valamit, a mozdulat hatástalan lenne. Egy mozdulat létének értelme a szándék vagy cél, ez esetben a mozdulat céltalan, nincs tehát értelme a Chi irányításának. Ezért itt a könyök a mozdulat gyökere.

2. A légzés szabályozása

A légzés szabályozása a légzés nyugodttá, egyenletessé és bekéssé tételét jelenti. Csak ezt elérve mélyíthetjük, karsúsíthatjuk, nyújthatjuk és lágyíthatjuk a légzést, ami a sikeres Chi Kung gyakorláshoz szükséges.

A légzést érzelmeink befolyásolják. Ha például mérgesek vagyunk, erősebben lélegzünk ki, mint be, míg szomorú hangulatban a belégzésünk erősebb. Ha tudatunk békés és nyugodt, be- és kilégzésünk relatíve egyenlő. Légzésünk elnyugtatóhoz, először érzelmeinket kell lecsendesíteni és semlegesíteni. Ezért légzésünk szabályozásához először tudatunkat kell szabályozni.

Az érem másik oldala, hogy a légzésünkkel vezérelhetjük a Yinét. Az egyenletes légzés olyan, mintha hipnotizálná a Yit, segít elnyugtani. Ebből látható, hogy a légzés és a Yi egymással összefüggenek, és együttműködnek. A mély és nyugodt légzés megnyugtató, tisztán tartja a tudatot. Nagy mennyiségű levegővel tölti fel tüdönket, így agyunk és egész testünk megfelelő mennyiségű oxigénhez jut. Ezenkívül a mély és teljes légzés felle mozdítja a rekeszizmot, amely masszirozza és élénkíti a belső szerveket. Ezért nevezik a mély légzéssel összekapcsolt gyakorlatokat „belső szerv gyakorlatok”-nak is.

A mély és teljes légzés nem azt jelenti, hogy a maximumig lélegzünk ki és be. Ez megfeszítené a tüdőt és a környező izmokat, amely akadályozná a levegő szabad keringését, valamint az oxigén-abszorpciót. Elegendő oxigén hiányában tudatunk szétszóródik, a test többi része pedig

¹ Az itt használt „elképezl” ige jelentése mentális létrehozása valaminek, amelyet valóságként kezelünk. Ha elképezljük, hogy valami nehéz tárgyat tolnak, fel kell vennünk egy olyan helyzetet, mintha ténylegesen egy nehéz tárgyat tolnak. Érezniük kell a súlyát, az ellenállást, ahogy nekifeszülünk, a lábunk erejét és a lábunkra ható erőt. Ha mentálisan valóságként kezeljük a cselekedeteinket, azok testünk számára is valóságossá válnak, a Chi pedig automatikusan az akcióknak megfelelően mozog. Ha csak „ügy teszünk”, mintha valami nehezre tolnak, a testünk és a tudatunk nem kezeli valóságként a tettünket, a Chi pedig sem erős, sem tiszta nem lesz.

megfeszül. Helyes légzés esetén a kapacitás körülbelül 70-80%-át vesszük igénybe, lazán hagyva a tüdőt.

Elvégezhetünk egy egyszerű kísérletet. Szívjuk be a levegőt, míg a tüdők teljesen megtelnek, és tartsuk benn, amíg bírjuk. Majd csak mintegy 70%-ig töltjük fel a tüdönket, és figyeljük meg, most meddig tudjuk tartani. Azt tapasztaljuk, hogy az utóbbi módszerrel sokkal tovább tarthatjuk a levegőt, mint az előbbivel, egyszerűen mert a tüdő és a körülötte lévő izmok lazák. Ha ezek lazák, testünk többi része és tudatunk is lazíthat, amely jelentősen csökkenti az oxigénszükségletet. Ezért a légzésszabályozás legfontosabb pontja a tüdők lazasága és nyugalma.

Edzéskor légzésünk szabályozásához először a tudatunkat kell elnyugtatnunk. A légzés szabályozásával a tudatunk magasabb nyugalmi állapotba kerülhet. Ez a nyugalom ismét segít a légzésszabályozásban tudatunk elmélyüléséig. Hosszú ideig tartó gyakorlás után a légzésünk teljes lesz és karsú, tudatunk pedig kristálytisza. A mondás szerint: „Hsin Shyi Shiang Yi”, azaz „A szív (tudat) és légzés kölcsönösen összefüggenek”. Amikor elérjük ezt a meditatív állapotot, a szívünk lelassul, tudatunk kitisztul: beléphetünk a valódi meditáció világába.

Egy Li Ching-Yen nevű régi taoista mondta: „A légzésszabályozás a légzés szabályozásának végéig tart.”¹ Azaz a helyes szabályozás azt jelenti, nem szabályozunk. Más szóval, bár tudatosan kezdünk a légzés szabályozásához, el kell jutnunk arra a pontra, ahol a szabályozás természetes, tovább már nem kell gondolnunk rá. Légzéskor, ha a tudatunkat a légzésre koncentrálnak, az nem valódi szabályozás, mert a tüdőben pangani kezd a Chi. Amikor elérjük az igazi szabályozás szintjét, már nincs szükség szabályozásra, és tudatunkat a Chi hatékony irányítására használhatjuk. Jegyezzük meg,

**ahol a Yi, ott a Chi. ha a Yi megáll egy helyen, a Chi pangani kezd.
A Yi irányítja és mozgatja a Chit.**

Ezért a helyes légzésszabályozáskor a tudatunk szabad. Nincs hang, pangás, sietség sem tétovázás, végül megnyugszunk és béke tölt el.

Láthatjuk, hogy amikor a légzés megfelelően szabályozott, a Chi is szabályozott. Összekapcsolódnak és nem választhatók el egymástól. Ezt a gondolatot gyakran magyarázzák a taoista irodalomban. Kuan Chen Tzu szerint: „Egy belégzés, a földi Chi felemelkedik; egy kilégzés, a mennyei Chi leszáll; az igaz ember (aki elérte az igazi Taót) ismételt légzése a

¹ “調息要調無息息”

köldöknél természetesen összekapcsolódik az én Chimmellel”.¹ Ez azt mondja, hogy belégzéskor az alhas emelkedik, mintha a köldökünkől lélegeznénk. A földi Chi a veséből származó negatív (Yin) energia, az égi Chi pedig a pozitív (Yang) energia, amely az elfogyasztott ételből és a belélegzett levegőből származik. Amikor a köldökből lélegzünk, ez a két Chi találkozik és összekapcsolódik. Néhányan tévesen azt hiszik, hogy tudják, mi a Chi. Ha egyszer összekötjük a két Chit, megtudjuk, mi az „igazi” Chi, és „igaz” emberré válunk, azaz elérjük a Taót

A Chain Tao Jing Yen (A Tao igaz éneke) című taoista könyv szerint: „Egy belégzés, egy kilégzés, és a Chi tudja a feladatát, egy mozdulat, egy (kis) nyugalom azonos a teremtés és a változatosság (forrásával).”² Ennek az állításnak az első része ismét azt sugallja, hogy Chi működése a légzéshez kapcsolódik. A mondat második része pedig azt jelenti, hogy a teremtés és a változatosság a mozgás (Yang) és a nyugalom (Yin) egymásra hatásából ered. A Huang Ting Ching (A Sárga Udvar könyve) azt mondja: „Lélegezd be az Eredeti Chit a halhatatlansághoz”.³ Kínában a tradicionális taoisták sárga köpenyt viseltek és egy „udvaron” vagy csarnokban meditáltak. E mondat azt jelenti: A halhatatlansághoz meg kell keresnünk és meg kell ismernünk az Eredeti Chit, amelyet a Dan Tienből megfelelő légzéssel mozdíthatunk meg.

A taoista Wu Jen Zen még azt is mondta: „Használd a születés utáni légzést az igazi ember (azaz a halhatatlan) születési helyének kereséséhez.”⁴ Ebből a mondatból kitűnik, hogy a halhatatlan légzés helyének keresésénél a születés utáni vagy természetes légzésre támaszkodhatunk. A születés utáni légzést szabályozva fokozatosan megtalálhatjuk a Chi tartózkodási helyét (a Dan Tient), és végül úgy lélegezhetünk a Dan Tiennel, akár a halhatatlan taoisták. Végül a Ling Yuen Da Tao Gar (A szellem eredetének nagy taoista éneke) című énekben ez olvasható: „Az Eredetiek (Eredeti Jieng, Chi és Shen) belső továbbítása békés, így lehetünk igazak

¹ 廣成子曰：“一呼則地氣上升，一吸則天氣下降，人之反覆呼吸於蒂，則我之真炁自然相接。”

² 唱道真言曰：“一呼一吸通乎炁機，一動一靜同乎造化。”

³ 黃庭經曰：“呼吸元氣以求仙。”

⁴ 伍真人曰：“用後天之呼吸，尋真人呼吸處。”

(halhatatlanok); (ha csak) a külső légzésre támaszkodunk, nem érhetjük el a (cél)ét.”¹ Ebből a dalból kiderül, hogy a belső légzés (légzés a Dan Tiennél) a három kincs fejlesztésének és a végső halhatatlanság elérésének kulcsa. Előbb azonban meg kell tanulnunk külső légzésünk helyes szabályozását.

A fentiekből láthatjuk a légzés fontosságát. A Chi Kung gyakorlónak a légzés nyolc kulcsszavát kell követnie gyakorlása során. Ha egyszer megértjük ezeket, lényegesen hamarabb érhetjük el a Chi Kungbeli célunkat. Ez a nyolc kulcszó: 1. Nyugalom (Jing); 2. Karcsúság (Shyi); 3. Mélység (Shenn); 4. Hosszúság (Charng); 5. Folyamatosság (Iou); 6. Egység (Yun); 7. Lassúság (Hoan); és 8. Lágyság (Mian). E kulcsszavak önmagukért beszélnek, kis gondolkozással megérthetők.

3. A Yi (tudat) szabályozása

Taoista körökben az a mondás járja: „(Mikor) a nagy Taót tanítják, hagyjuk abba a gondolkodást, másképp semmi értelme (a leckéknek).”² Ez azt jelenti, hogy Chi Kung gyakorlás kezdetén a legnehezebb gyakorlat a gondolkodás abbahagyása. Tudatunk végső célja a „gondolkodás nélküli gondolkodás”.³ A tudatunk nem gondolkozik sem a múlttól, sem a jelenről, sem a jövőről, teljesen elkülönül a jelen olyasféle hatásaitól, mint az aggodalom, boldogság és a bánat. Ekkor lesz tudatunk rendíthetetlen, majd végül békés. Csak a „gondolkodás nélküli gondolkodás” állapotában lazulhatunk el és érezkelhetünk nyugodtan, pontosan.

Tudatunk szabályozása azt jelenti, hogy értelmünket a tudati tevékenységek megállítására használjuk, hogy felszabadítsuk az eszmék, érzelmek és a tudatos gondolkodás kötelékeitől. Ezt a szintet elérve tudatunk nyugodt, békés, üres és könnyű lesz. Ekkor tudatunk valóban célba ért, ellazult. Csak ezen a szinten lazíthatjuk el a mélyben a velőt és a belső szerveket. Tudatunk csak ebben az állapotban lesz elég tiszta, hogy láthassa (érezhesse) a belső Chi-keringést, és innen kommunikálhat a Chivel és a szervekkel. Taoista körökben ezt „Nei Shyh Kung Fu”-nak, azaz Belső Látás Kung Funak nevezik.

Amikor elérjük ezt a valódi relaxációt, képesek leszünk a testünket felépítő elemek — a szilárd anyag, folyadékok, gázok, energia és szellem —

¹ 靈源大道歌曰：“元和內運即成真，呼吸外求終未了。”

² “大道教人先止念，念頭不住亦徒然”

³ “無念之念”

érzékelésére. Sőt akár az öt szervünkhöz kapcsolódó színeket is láthatjuk: zöld (máj), fehér (tüdő), fekete (vesék), sárga (lép) és vörös (szív).

Ha tudatunk végre laza, szabályozott, és érzékeljük a belső szerveinket, dönthetünk az öt elem tanának tanulmányozásáról. Ez igen mély téma, néha a keleti orvosok és a Chi Kung gyakorlói különbözőképpen értelmezik. Megértésével kezünkbe kerülhet a szerveink kölcsönhatásit elemző módszer, amely segít az egyensúly visszaállításának tervezésében.

Például a tüdő a Fém, a szív a Tűz elemnek felel meg. A Fém (tüdő) felhasználható a Tűz (szív) hevének beállítására, mert a fém nagy mennyiségű hőt képes elvonni a tűzből (lehűtve így a szívet). Ha nyugtalanok vagyunk, vagy ég a gyomrunk (többlet tűz a szívben), mély légzéssel megnyugodhatunk, illetve lehűthetjük háborgó gyomrunkat.

Természetesen e szint rengeteg gyakorlással érhető el. Kezdetben mindenféle gondolatot és szándékot hagyjunk el, mert nehezítik a tudat lazítását és gondolatok kiürítését. Ha eljutottunk a „nem gondolkodás” állapotába, fordítsuk figyelmünket a Dan Tienre. Azt mondják: „Yi Shouu Dan Tien”, ami azt jelenti „a Tudatot a Dan Tienen tartjuk”. A Dan Tien a Chi kiindulási és tartózkodási helye. A tudatunk itt gyűjtheti össze a Chít (a tűz indítása, Chii For), majd tetszőleges helyre vezetheti, végül a Chi visszatérhet a helyére. Amikor tudatunk a Dan Tienen időzik, a Chinek mindig van gyökere. Megtartva ezt a gyökeret, Chink erős lesz és teljes, akaratumk szerint irányíthatjuk. Chi Kungot gyakorolva megfigyelhetjük, hogy a tudatunk képes teljesen kiürülni és ellazulni. Meg kell találnunk a szilárdságot a lazításban, ezután érhetjük el célunkat.

A Chi Kung mesterek azt tanítják: „A Yivel (tudat) *irányítsuk* a Chít” (Yii Yi Yiin Chi), Jegyezzük meg az *irányítás* szót. A Chi úgy viselkedik, mint a víz — nem nyomható, hanem irányítható. Az irányított Chi egyenletesen, pangás nélkül áramlik. Ha nyomjuk a rossz pályákra ömlik. Emlékezzünk rá, hogy a Chi természetesen követi a Yit. Például, ha fel szeretnénk emelni valamit, ez a szándék a Yi. Ez a Yi vezeti a Chít a karokba és feltölti energiával az izmokat, a tárgy felemelhető.

Azt mondják: „A Yi nem lehet a Chín. Ha a Yi a Chín van, a Chi pang.” Ha át akarunk sétálni egyik helyről egy másikra, szándékunkat a célra kell irányítanunk, ezt követi testünk. A tudatnak mindig meg kell előznie a testet. Ha a tudatunk a testünkön időzik, képtelenek leszünk megmozdulni.

A Chi Kung gyakorlás során először azt kell megtanulnunk, mi a Chi. Hogyan irányíthatnánk a Chít, ha azt sem tudjuk, mi az? Ha már tudjuk, mi a Chi, és tapasztaltuk is, már van valami, amit a Yi vezethet. A Chi Kung gyakorlás közvetkező állomása a Yi és a Chi kommunikációjának megismerése. Ez azt jelenti, hogy a Yi képes a Chi-áramlás érzékelésére, erejé-

nek és egyenletességének megállapítására. A Tai Chi Chi Kung körökben gyakran emlegetik, hogy a Yi „figyelje” a Chit és „értse meg”. A figyelem alapos törődést jelent, mély figyelmet az érzetekre, érzésekre. Minél jobban figyelünk, annál alaposabban érthetjük meg. A Yi csak azután készítheti el a haditervet, ha megértette a Chi helyzetét. A Chi Kungban a tudatunk (Yi) generálja az eszmét (képzetet vagy szándékot), amely a Chi számára parancs valamely feladat teljesítésére.

Minél könnyebben kommunikál a Yi a Chivel, annál hatékonyabban irányíthatja. Ezért kezdő Chi Kungosként először a Yiről és a Chiről kell tanulnunk, továbbá arról, hogyan segíthetjük hatékony párbeszédüket. A Chi Kung gyakorlásában a Yi a kulcs. Yi nélkül nem irányítható a Chi, nem erősíthető és nem keringethető az egész testben.

Jegyezzük meg,

ha a Yi erős, a Chi is erős, ha pedig a Yi gyenge, gyenge a Chi is.

Ezért a Chi Kung gyakorlásának első lépése a Yi fejlesztése. Az erős Yi első titka a *nyugalom*. Amikor nyugodtak vagyunk, tisztán láthatunk, nem zavarnak a környezet elterelő hatásai. Nyugodt tudattal képesek vagyunk a koncentrációra.

Konfuciusz szerint: „Először légy nyugodt, akkor lesz tudatod rendíthetetlen. Ha tudatod nyugodt, rád köszönt a béke. Csak békében tudsz gondolkodni és végül célotat elérni.”¹ Ez az eljárás alkalmazandó a meditációban vagy a Chi Kung gyakorlatban: Első a *nyugalom*, azután a *rendíthetetlenség, béke, gondolkodás* és végül a *cél*. Ez azt jelenti, hogy a Chi Kung gyakorlásakor először tanuljuk meg a nyugalmat (érzelmi nyugalom). Nyugalomban már láthatjuk, amit látni akarunk és megerősíthetjük tudatunkat (rendíthetetlenség). Ez a szilárd és rendíthetetlen tudat adja a szándékot vagy Yit (így keletkezik a Yi). Csak ha már tudjuk, valójában mit akarunk, nyugszik meg a tudatunk, és ekkor lesz képes ellazulni (érzelmi és fizikai lazítás). Ha eljutottunk erre a lépésre, akkor koncentráljunk vagy gondoljunk szándékunk megvalósítására. A Chi ezt a meg gondolt, összpontosított tudatot követi, így érhetjük el, amit akarunk.

A Chi szabályozása

A Chi szabályozása előtt a testünket, légzésünket és tudatunkat kell szabályozni. Ha testünket csatamezőhöz hasonlítjuk, a tudat az ötleteket és

¹ 孔子曰：“先靜爾后有定，定爾后能安，安爾后能慮，慮爾后能得。”

a parancsokat osztó tábornok, légzésünk pedig a stratégia. A Chi testesíti meg a harcmező különböző részeire vezényelt katonákat. Mind a négy elemre szükség van, és mind a négyet össze kell hangolnunk, hogy legyőzhessük a betegségeket és az öregedést.

Ha katonáinkat a leghatásosabban akarjuk felkészíteni a csatára, ismerünk kell a csatamező legfontosabb területeit, gyenge pontjainkat (ahol a Chi hiányos), ahová erősítés szükséges. Ha egy területen több katonánk állomásozik, mint amennyire szükség lenne (többlet Chi), akkor átcsoportosíthatjuk őket. Tábornokként tudnunk kell, hány katonára számíthatunk a csatában, és hányat kell hátrahagynunk magunk és a főhadiszállás védelmére. A sikerhez nemcsak jó stratégia (légzés), hanem a helyzet felméréséhez hatékony információcsere is szükséges a csapatokkal, másképp minden stratégia hiábavaló. Amikor Yink, (a tábornok) ismeri a test szabályozásának módját (ismeri a csatateret), a légzés szabályozásának módját (stratégia készítése), és a Chi hatékony szabályozásának módját (a katonák irányítása), elérhetjük a Chi Kung gyakorlásának végső célját.

A Chi szabályozásához, azaz a Chi egyenletes áramoltatásához a megfelelő pályákon, többre van szükségünk a hatékony Yi-Chi kommunikációnál. Ismernünk kell a Chi fejlesztésének módját. Ha nincs elegendő Chi a testünkben, hogyan szabályozzuk? A csatában elegendő katona hiányában nem tudunk mihez haditervet készíteni — már veszítettünk is.

A Chi Kung gyakorlásakor először begyakoroljuk a Chi természetes és egyenletes áramoltatását. Van néhány Chi Kung gyakorlat, amelyben szándékosan egy bizonyos területen tartjuk a Yit, vele együtt pedig a Chit is. Kezdként azonban előbb a Chi egyenletes áramoltatását tanuljuk meg Chi-gát építése helyett, amit általában a külső harci Chi Kung gyakorlatokban tesznek.

A Chi természetes és egyenletes áramoltatásához a Yit lazítsuk el. A test csak akkor laza, ha a Yi laza, ekkor nyílnak meg a Chi-csatornák a Chi keringéséhez. Ezután össze kell hangolnunk a Chi áramlását a légzésünkkel. A szabályos és nyugodt légzés megnyugtatja a Yit és engedi a testet ellazulni.

5. A Shen (Szellem) szabályozása

Van valami, ami minden másnál fontosabb egy csatában, a küzdőszellem. Ismerheti a tábornokunk a harcmezőt, akár a tenyerét, lehet kiváló stratégia, ám ha a katonákban nincs spiritusz (morál), még mindig alulmaradhat. Jegyezzük meg,

a szellem a küzdelem központja és gyökere.

Megtartva ezt a középpontot, egy katona tizzel is felér. Ha küzdőszelleme erős, a katona önként és pontosan engedelmeskedik, a parancsnoka pedig hatékonyan kezelheti a szituációt. Katonáink akkor menetelnek ilyen morállal a csatába, ha tudják miért harcolnak, hogyan harcolnak, és mit várhatnak a harc után. Ez az ismeret emeli küzdőszellemüket, erősíti akaratukat, növeli türelmüket és állóképességüket.

Hasonló a helyzet a Chi Kung gyakorlással. A Chi Kung végcéljának eléréséhez három spirituális gyökérre van szükségünk: akaratra, türelemre és állóképességre. Tudnunk kell, mit, miért és hogyan. Csak ekkor lehetünk biztosak a célban, ekkor tudhatjuk, mit csinálunk.

A Shen, amely a szellem kínai megfelelője a Yiből (tábornok) ered. Amikor a Shen erős, a Yi szilárd. Amikor a Yi szilárd, a Shen rendíthetetlen. Mindebből látható, hogy a

Shen a harcok mentális része.

Ha a Shen magas, a Chi erős és könnyen irányítható.

Amikor a Chi erős, a Shen is erős.

HARMADIK FEJEZET

A NYOLC BROKÁTTEKERCS ÜLŐ GYAKORLATAI

A Nyolc Brokáttekeres gyakorlatot csaknem ezer éve állították össze. Sok változata van, mindegyik valamelyest különbözik a többiektől. Nem az a fontos azonban, melyik változatot gyakoroljuk, hiszen az alapelvek és az elmélet ugyanazok, a cél is állandó. Jegyezzük meg, hogy a gyakorlásban nem maguk a formagyakorlatok a legfontosabbak, hanem a gyökerét alkotó elvek és elméletük. Ha ezeket megértjük, Yink képessé válik a Chi irányítására, keringetésére, egészségünk visszaállítására, illetve megőrzésére. Ezért gyakorlaskor próbáljuk meg felfogni a verseket, vagyis a „titkos szavakat”. Ezeket több száz éve adják át generációról generációra, és a gyakorlat gyökerét jelentik. A kulturális és nyelvi különbségek miatt igen nehéz a kínai kifejezések lefordítása. Megpróbáltuk a kínaihoz lehető leghűbb megfogalmazást, és reméljük, hogy az olvasó képes lesz az eredeti ízt is megragadni, nemcsak a jelentését. Néhol zárójelben az eredetin kívüli magyarázattal egészítettük ki a szöveget. Minden versszakot a lehető legjobban igyekeztünk megvilágítani.

Amint az az első fejezetben olvasható, a Nyolc Brokáttekeres Wai Dan (Külső Elixír) gyakorlat. Magába foglalja a Wai Dan Chi Kung elméletének mindkét típusát: nemcsak összegyűjti a Chit a végtagokban, majd a szervekbe áramoltatja, hanem mozgatja is a végtagokat, a végtagokkal pedig a szervek körüli izmokat, ezzel serkentve az ottani Chi-keringést.

A Nyolc Brokáttekeres két sorozatból áll. Az egyik „ülő”, a másik „álló”. Ebben a fejezetben az ülő sorozatot tárgyaljuk, a végtagokra összpontosítva, amelyek a karokon futó Chi-csatornákkal összeköttetésben álló hat szerv számára hasznosak. Az ülő sorozat jótékony az ébredéshez, és rendszerint dél előtt gyakorolják. Az ülő sorozatot ajánlhatjuk fekvőbetegeknek, vagy azoknak, akik nehezebben állnak.

Talán csodálkozunk az egyes gyakorlatokhoz rendelt ismétlési számokon. A kínaiak a tizenkettőt tekintik a ciklus számának; például tizenkét hónap van egy évben. Ezért gyakran láthatjuk a tizenkettőt vagy többszöröseit a javasolt ismétlések számaként. Ugyancsak népszerűek a négyzet-számok, mint például a 9, 16, 49 vagy 64. Ezek a számok pusztán útmutatók, nem szükséges precíz betartásuk. Ha időnk kevés az ajánlott

számú ismétléshez, egyszerűen végezzünk kevesebbet az egyes gyakorlatokból, de ne hagyjuk el egyiket sem.

Észrevehető, hogy a gyakorlás elméletének tárgyalásában kevés szó esik a légzés és a mozdulatok összehangolásáról. Ennek egyszerű oka, hogy a gyakorlatsorozat kezdő Chi Kungosok részére készült. A kezdők számára a gyakorlat legfontosabb eleme a lazítás. Csak akkor kezdhetjük el a légzés és mozgás összehangolását, amikor elsajátítottuk a sorozatot és megtanultuk testünk szabályozását. Az általános szabály, hogy amikor kiterjesztjük a végtagjainkat, kilégzünk, a Chit a végtagokba engedjük, amikor pedig visszahúzzuk a végtagjainkat, belégzünk, a Chit pedig a gerincbe vezetjük.

Ülő gyakorlatok

Első tekeres: Bih Muh Jing Tzuoh (Ülj nyugodtan behunyt szemmel)

閉目靜坐

Titkos szavak: Hunyd le szemed, és ülj mély tudattal, (kezek) tartsd szilárdan, (a tudat) nyugodt, gondolj (koncentrálj) a Shenre (szellem).

閉目冥心坐，握固靜思神。

Gyakorlat: Ülünk keresztbe tett lábbal és koncentráljunk a plexus solarisra. A fejünket tartsuk úgy, mintha fel lenne függesztve, mellkasunk ernyedt és laza. A derék és a gerinc könnyed, kényelmes. Tegyük kezünket az ölünkbe (3-1. ábra). Szánkat csukjuk be, fogaink enyhén érjenek össze. Légzésünk legyen egyenletes és egységes. Tudatunk világos és tiszta. Sűrítsük össze belül a Yit (tudat) és a Shent (szellem), amíg a Shen békés lesz, a Chi pedig lesüllyed. A Yi legyen a középső Dan Tienen (plexus solaris). Meditáljunk így legalább 3-5 percig.

Kifejtés: Három Dan Tien (Az elixír mezeje) nevű hely létezik: a homlok, a Shang Dan Tien (Felső Dan Tien), a plexus solaris, a Jong Dan Tien (Középső Dan Tien), és az alhas, a Shiah Dan Tien (Alsó Dan Tien). A felső Dan Tien a Shen (szellem) tartózkodási helye, ahol a Chi összegyűlik, majd a Shen vezetésével keringeni kezd az egész testben. A középső Dan Tien a születési utáni Chi gyűjtőpontja. A születés utáni Chi főként a táplálékból és a levegőből nyerhető. Amikor a Chi a középső Dan Tienben élénk és teljes, a test energiával telített. A tudat azonban, bár magasabb állapotba került, szétszórt, ez pedig gyomorégést okoz. Az alsó Dan Tien, amely az emberi élet eredeti forrása, a születés előtti Chi tartózkodási helye.

Ez a gyakorlat bármilyen tüzet elolt a középső Dan Tienben, így koncentrálnánk és lecsendesíthetjük a tudatunkat. Csukott szemünkkel nem látjuk környezetünk zavaró eseményeit, ez segít a megnyugvásban. Gyakoroljuk a mély tudattal történő meditációt. Gyakorláskor tartsuk kezünket alhasunk előtt. A két kézfejet egymásra fektetve tudatunkat szilárdan tarthatjuk a középpontban. Ha óhajtjuk, egy percen át szabályozhatjuk a légzésünket, tudatunk csendesítésének kezdetén, de azután engedjük el a szabályozást, és hagyjuk a tudatot megnyugodni és lesülylyedni. Koncentráljunk a középső Dan Tienre, ez elnyugtatja a születés utáni Tűz Chít. Amikor a tűz kialudt, helyezzük át koncentrált tudatunkat a Shenre, amely a felső Dan Tienben található, ez növeli energiaszintünket.

Kínában a koncentrációt „Jiuh Jieng Huey Shen”-nek nevezik (a Jieng összegyűjtése és összekapcsolása a Shennel). A Jieng itt nem ondót vagy spermát jelent, hanem valamilyen finomított dolgot, jelen esetben a kifinomult és összpontosított tudatot. Amikor a tudat találkozik a Shennel (szellem), a Shen felébred. A Shen ébredése képessé tesz bennünket a koncentráció mélyítésére.



3-1. ábra.



3-2. ábra.

Második tekeres: Shoou Baw Kuen Luen (A kéz tartja a Kuen Luent)

手抱崑崙

Titkos szavak: Csattogtasd fogaidat harminchat(szor), a két kéz tartja a Kuen Luent (fej).

叩齒三十六，兩手抱崑崙。

Gyakorlat: Csattintsuk össze a fogainkat harminchatszor. A képződött nyált nyeljük le. Ezután fűzzük össze a két kezünket és tegyük a tarkónkra (3-2. ábra). Nyomjuk a fejünket és a testünket hátra, miközben kezünkkel toljuk előre. Feszítéskor lélegezzünk be, lazításakor fűjjük ki a levegőt. Ismételjük kilencszer.

Kifejtés: A fogak csattogtatásának két fő célja van. Az egyik a Chi serkentése a fogínyben, amely erősíti a fogak gyökerét. Régen a fogorvoslás és a korszerű fogtechnika nem volt annyira elterjedt, mint ma, mindenki maga óvta fogainak épségét. A fogcsattogtatás erősíti a gyökereket és segít a fogromlás megelőzésében. A másik célja a tudat tisztítása és felébresztése. A csattogtatáskor rezonancia keletkezik a koponyaürben, ami serkenti az agyat. Ez tisztítja a tudatot.



3-3. ábra.



3-4. ábra.

A Kuen Luen Kína egyik legmagasabb hegye. Itt a fejet jelenti, amely a test legmagasabb része. Amikor a fejünket hátranyomjuk, miközben a kezünkkel toljuk előre, nyomjuk ki a hátunkat is. Ez egyenesíti a gerincet. Ezenkívül a gyakorlat megfeszíti és ellazítja a hátizmokat, amely fokozza a Chi-keringést ott, valamint a Kormányzó-vezetékben. A gyakorlat erősíti a gerincet is, és megelőzi a hátfájást. E tekercs gyakorlásakor a légzést hangoljuk össze a mozgással, ami segíti a tüdőt az összehúzódásban és a tágulásban. A gyakorlat így oldja a tüdők feszültségét és növeli a kapacitását.

Harmadik tekercs: Kow Jyi Yuh Jeen (Dobolás a Jáde Párnán)

叩擊玉枕

Titkos szavak: Üsd a mennyei dobot jobbról-balról, huszonnégyszer.

左右鳴天鼓，二十四度聞。

Gyakorlat: Folytassuk az előző tekerestől. Tenyerünkkel takarjuk be a fülünket, középső ujjainkat tegyük a Jáde Párna mélyedéshez (a külső nyakszirtcsont-dudor alatt, 3-3. ábra). Mutatóujjunkat helyezzük a középső ujjunkra, és csettintsünk, megütve a fejet (3-4. ábra). Ez doboló hangot kelt a koponyaúrben. Ezt a gyakorlatot általában „Ming Tian Guu”-nak is nevezik, amelynek jelentése „mennyei dobolás”. Csettintsünk huszonnégyszer, egyenletes, állandó ritmusban. Üthetünk mindkét kezünk ujjjaival egyszerre, vagy felváltva is.

Kifejtés: A Jáde Párna (Yuh Jeen) a fej hátoldalán, a kiugró csont alatt található üreg neve. A mennyei dob maga a fej.

A gyakorlat közben ne engedjük, hogy a gyűrűsujj és a kisujj a fejhez érjen, mert az tompítja a hangot. Koncentráljunk a hangra és minden ütésre egyre jobban engedjük át figyelmünket a koponyában és az agyban keltett rezgéseknek. A dobolás tisztítja a tudatot. Amikor levesszük a kezünket a fülünkről, úgy érezzük magunkat, mintha éppen most ébredtünk volna, minden kitisztul.



3-5. ábra.



3-6. ábra.



3-7. ábra.

Negyedik tekerés: Joan Tour Pyn Pyn vagy Wei Bae Tian Juh (Forgasd ide-oda a fejed, vagy Enyhén lendítsd az égi oszlopot)

轉頭頻頻 (微擺天柱)

Titkos szavak: Könnyedén fordítsd el (a fejed), hogy ellazítsd a Tian Juh-t (égi oszlop, azaz a nyak). A vörös sárkány (a nyelv) kavargatja a nyálat, a dob harminchat(szor) öblöget, a nyál betölti a száját, oszd el háromfelé és nyeld le, a Yivel küldd le a haskerékhez (köldök).

微擺撼天柱，赤龍攪水津，鼓漱三十六，津液滿口生，一口分三咽，用意送臍輪。

Gyakorlat: Folytassuk az előző tekeréstől, engedjük le a kezünket az ölünkbe, a tenyerek kényelmes helyzetben nézzenek felfelé. Mozdulatlan vállakkal fordítsuk fejünket jobbra-balra huszonnégyszer (3-5. ábra). Ezután a nyelvünkkel körözve gyűjtsünk némi nyálat (3-6. ábra), majd a nyálat körbe-körbe mozgatva öblítsük át a szánkat harminchatszor, amely még több nyálat termel. Nyeljük le ezt a nyálat három részletben. Minden nyeléskor a Yivel küldjük le a nyálat a köldökhöz.

Kifejtés: A fejet tekintjük a mennynek, a fejtető pedig a Tian Ling Gay (Mennyei Takaró). A nyakat, amelyet a nyak hátoldalának két nagyobb izma támaszt, Tian Juh-nek nevezik; ennek jelentése a mennyet tartó oszlop. Az itt „fellazításként” fordított kínai szó olyasféle érzetet kelt, mint mikor valamit felrázunk, azután hagyjuk leülepedni. A tizennégy Chi-csatorna közül nyolc halad át a nyakon. Ahogy forgatjuk a fejünket, a nyakizmok felváltva megfeszülnek, ellazulnak, amely tisztítja a Chi-csatornákat, amellett pedig lazítja az izmokat. Ez megakadályozza a Chi-pangás által okozott fejfájást.

A taoisták szerint a nyál a test tüzének olfására alkalmas viz. Például, torokfájás vagy gyomorégés esetén, a nyál enyhíti a fájdalmat és segíti a gyógyulást. A nyál állandóan képződő természetes anyag, szükség esetén mindig segít. A nyálképződés leállása annak a jele, hogy a szervezetünk túlságosan pozitív, és betegség lappang.

A Vörös Sárkány a nyelvet jelképezi. Körözzünk a nyelvünkkel a szánkban, amíg nyál képződik, majd a nyálat forgassuk a szánkban az orcákat hordószzerűen felfújva (hordó öblítés), így öblögessünk (3-7. ábra). A nyál lenyelése segít a szív többletenergiájának (többlet tűz) semlegesítésében.



3-8. ábra.



3-9. ábra.

Amikor lenyeljük, a tudatunkkal irányítsuk a nyálat az alhasba. Természetesen a nyál nem jut el odáig, de ha úgy teszünk, mintha teljesen lenyelnénk az alhasba, képesek leszünk a Dan Tienbe süllyedő nyál energiájának érzékelésére.

A Chyi Luen, vagy „Haskerek” a taoisták által gyakran használatos kifejezés a köldökre. A taoisták a buddhistákhoz hasonlóan úgy tartják, hogy az emberek újra és újra meghalnak, majd újjászületnek, ahogyan egy nagy kerék forog. Az alhas, különösen a köldök környéke, igen nagy szerepet játszik a reinkarnációban.

Amikor a szöveg a nyál haskerékhez juttatásáról szól, az valójában a Dan Tient jelenti. A Nyolc Brokáttekeres igen egyszerű Chi Kung gyakorlatsorozat, amelyet átlagemberek részére állítottak össze, akik alig vagy egyáltalán nem ismerték a belső dolgokat, és fogalmuk sem volt, mi a Dan Tien. A legvilágosabb és legegyszerűbb mód számukra, ha azt mondjuk, koncentráljanak a köldökükre. Mindenki tudja, hol van, és elég közel esik a Dan Tienhez, hogy hatékony legyen.

Ötödik tekeres: Tuei Mo Shenn Yu vagy Shou Mo Jieng Men (Nyomd és masszírozd a Shenn Yu-t, vagy Kézzeled masszírozd a Lényeg Ajtaját).

推摩腎俞 (手摩精門)

Titkos szavak: A levegőt benntartva dörzsöld (melegre) a kezed, masszírozd a Lényeg Ajtaját a hát(ad)on, fújd ki a levegőt, és gondold (képzeld) el, hogy tűz lángol a haskerékben.

閉氣搓手熱，背摩後精門，盡此一口氣，想火燒臍輪。

Gyakorlat: Folytassuk az előző tekerctől. Lélegezzünk be az orrunkon át, majd vezessük a levegőt a középső Dan Tienbe (plexus solaris), és finoman tartuk benn. Dörzsöljük össze a tenyerünket, amíg felmelegszik (3-8. ábra). Ezután tegyük a veséket a Shenn Yu üregre (vese), és körkörösén masszírozzuk huszonnégyszer, enyhe nyomással (3-9. ábra). Ha nem tudjuk a levegőt végig benntartani a 24 kör masszázst alatt, ne erőltessük. Masszírozzuk tizenkétszer vagy amennyiszer kényelmes, majd fújjuk ki a levegőt. Ezután lélegezzünk be újra, dörzsöljük meg a kezünket és ismételjük meg a masszázst. Masszázs közben egyesítsük a Yit és a Chit, koncentráljuk a Yit a köldökhöz, vagy Dan Tienhez. Ez a koncentráció felmelegíti, sőt felforrósítja az alhast. A masszázst végezve ülünk nyugodtan, kezünket tegyük az ölünkbe, és érezzük, hogy a veséből érkező energia „meggyújtja” a köldököt vagy Dan Tient.

Kifejtés: A Shenn Yu (Veseerősítő), amelyet Jieng Mennek (Lényeg Kapuja) is neveznek, a neve a vesetájék üregének. Két ilyen üreg van, egy-egy mindkét oldalon. A vesét az Eredeti Jieng (Yuan Jieng, nevezik születés előtti Jiengnek is) tartózkodási helyének. A Jieng Chive alakításából keletkezik az Eredeti Chi (Yuan Chi), amely az alsó Dan Tienben található. A hiedelem szerint a Lényeg Kapuja üregek az ajtók, amelyen át a külső Chi elérheti a vesét, továbbá ugyanezen az úton távozik és vész el a vesében keletkező Eredeti Chi. A vesét gondolják az ivarmirigyek (here, petefészek) gyökerének is, amelyet kínaiul külső vesének hívnak. Akinek a veséje gyenge, annak kevés hormont termelnek az ivarmirigyei. Az ilyen ember maga is gyenge, libidója alacsony, és gyorsan öregszik.

A kínai meditációt gyakorlónak meg kell tanulnia Jiengje megőrzését, hogy ne vesszen el a Lényeg Kapujan. Ezt a Dan Tien légzéssel valósíthatjuk meg, amely felveszi a Jienget a vesében, Chive alakítja, majd pedig tárolja a Dan Tienben. Ezáltal a Jieng elvesztése helyett, Chihez jutunk, amely a Dan Tienbe kerül.

Meg kell tanulnunk még, hogyan használhatjuk a külső Chit a vese melegítésére és az Eredeti Chi vagy Jieng Chi termelés serkentésére, továbbá tárolásának módját a Dan Tienben, ami javítja egészségünket. Ezért ennél a gyakorlatnál először dörzsöljük össze a tenyerünket, ez hőt és Chit termel a kezünkben. Amikor a meleg kezünkkel a hátunkat masszírozzuk, a Chit a vesébe küldjük, amely serkenti az Eredeti Chi termelését. Nem akarjuk, hogy ez a Chi kilépjen a Lényeg Kapuján és eltűnjön, ezért elvisszük a Dan Tienbe. Ez egyszerű, ha a figyelmünket (Yi) a Dan Tienre fordítjuk. Mivel a Chi követi a Yit, a képződött Chi automatikusan oda megy, ahová koncentrálnunk (3-9. ábra). Azt mondják, minél több Eredeti Chit tárolunk, annál egészségesebbek és erősebbek leszünk.



3-10. ábra.

Hatodik tekercs: Shou Joan Shuang Luen vagy Tzuoo Yow Luh Lu (Kézzel forgasd a kettős kereket, vagy Bal-jobb motolla)

手轉雙輪 (左右轆轤)

Titkos szavak: Forgasd a bal és jobb motollát, kényelmesen kinyújtott lábbal.

左右轆轤轉，兩腳放舒伸。

Gyakorlat: Folytatás az előző tekercstől. Nyújtuk ki a lábunkat kényelmesen a padlón, kezünket tartjuk az oldalunknál, kezünk kissé előrenéz, lefelé fordított tenyérrel. Könyökünket hajlítuk be, és az ujjakat se nyújtuk ki teljesen. Mozgassuk a karunkat egy függőleges kör mentén a

vállakból indítva, mintha a kezünkkel kerekeket forgatnánk (3-10. ábra). Forgassuk kilencszer az egyik irányba, azután kilencszer a másikba.

Kifejtés: A mozgás hasonlít két kerék kézi forgatásához. A Luh Lu kerék-, illetve motollaforogtatást jelent.

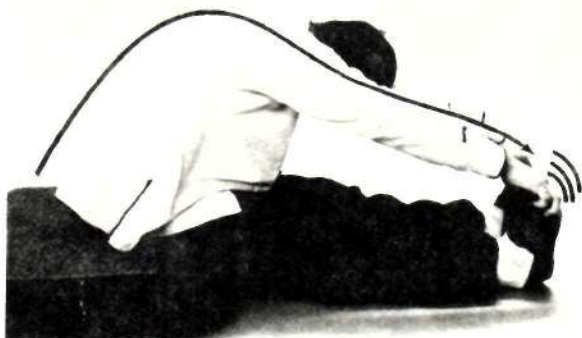
Ez a gyakorlat főként a karon található hat csatorna Chi-keringésének fokozására használatos. Érezni fogjuk, amint a vállkörzés során keletkező Chi intenzíven kiáramlik az ujjhegyeken. Lábainkat a padlón kinyújtva szélesre tárjuk a lábakon futó hat másik csatornát. Habár a kezünkben keringetjük, a Chi a lábunkon is átáramlik, mivel testünk természetes ösztöne kiegyensúlyozza a Chit az egész testben.



3-11. ábra.



3-12. ábra.



3-13. ábra.

Hetedik tekerés: Tuo An Pan Tzwu (Emelj; nyomj; és tartsd a lábad)

托按攀足

Titkos szavak: Összefűzött ujjakkal tégy úgy, mintha emelnél, majd hajolj előre és tartsd a lábad.

叉手雙虛托，低頭攀足頻。

Gyakorlat: Folytassuk az előző gyakorlattól. Fűzzük össze az ujjainkat és emeljük a fejünk fölé, tenyérrel felfelé. Képzeld el, hogy felemelünk valamit, és tartjuk a fejünk fölött (3-11. ábra). Maradjunk így körülbelül három másodpercig, majd fordítsuk lefelé a tenyerünket, és érintsük meg a fejünk tetejét. Nyomjuk le a kezünket, miközben fejünket felfelé emeljük, körülbelül három másodpercig (3-12. ábra). Végül, válasszuk szét a kezünket, hajlítsuk előre, és húzzuk hátra a lábujjainkat (3-13. ábra). Tartsuk térdünket nyújtva, és maradjunk ebben a helyzetben körülbelül három másodpercig. Ismételjük meg az egész eljárást kilencszer.

Kifejtés: Ebben a gyakorlatban először összefont ujjakkal nyomjuk felfelé a kezünket. Mivel nincs semmi, amit felemelnénk, a kínaiak ezt „hamis emelés”-nek nevezik. Amikor a fejünk fölött nyomunk, megfeszítjük testünk elülső és hátsó izmait. Ez a feszítő és lazító mozgás segít a Sanjiao Chi-csatornák szabályozásában. A Sanjiao „Hármas melegítő”-t jelent, és magában foglalja törzsünk felső, középső és alsó részét. A Felső Melegítő a mellkason található, a rekeszizom felett, a Középső Melegítő a rekeszizom és a köldök között helyezkedik el, az Alsó Melegítő pedig a köldök és az ágyék között.

Izmaink ellazítása után tegyük a kezünket a fejtetőre, és nyomjunk lefelé. Ezt a nyomást a fejünk felfelé emelésével egyensúlyozzuk ki. A felfelé irányuló erő a padlóból érkezik. A felfelé és lefelé nyomást irányító Yi a Sanjiao területén pangó összes Chi-t a Kis Körforgásba vezeti (a Fogantatási- és a Kormányzó-vezetékkel álló körpálya).

Végül fogjuk meg a lábfejnket és húzzuk vissza, fejünket engedjük szabadon lelőgni. Ez a testhelyzet megnyújtja és egy kissé megfeszíti a hát izmait, majd mikor visszaülünk, és a fejünk fölé emeljük a karunkat, oldjuk a feszültséget. Ez felváltva benyomja, illetve kiengedi a veséket, amely fokozza a vér- és Chi-keringést a vesében, ami igen egészséges.

A gyakorlat utolsó részét úgy is végezhetjük, hogy kezünkkel megfogjuk a lábfejnket, középső ujjunkkal megnyomjuk a Bugyborékoló Forrás üreget. Mivel ezek az üregek a vesékhez csatlakozó vezetékeken vannak, ez a módszer még jobban serkenti a veséket.

Nyolcadik tekeres: Jou Tian Mann Yunn (Lassan szállítsd el az eget)

周天慢運

Titkos szavak: Várj, míg a száj vize megérkezik, ismét öblöges és nyeld le a nyálát, végezd el ezt háromszor, a száj vizet nyeld le kilenceszer, kortyolj zajosan, a vezetékek százaiban a Chi) egységesen és automatikusan szabályozódik, az ég (test) elszállítása befejeződött, gondoldj arra, hogy tűz perzseli az egész test(ed)et. Az ősi név: Nyolc Brokáttekeres — gyakorold éjfél után vagy dél előtt, gyakorold szorgalmasan, megszakítás nélkül, és eltűnik ezernyi betegség.

以候口水至，再漱再吞津，如此三度畢，口水九次吞，咽下汨汨響，百脈自調勻，周天慢運畢，想火遍燒身。萬名八段錦，子後午前行，勤行無間斷，萬病化為塵。

Gyakorlat: Ülünk keresztezett lábbal, és tegyük a kezünket az ölünkbe. Hunyjuk be a szemünket, és ülünk nyugodtan (3-14. ábra). Amikor elegendő nyál összegyűlik, öblögesünk és nyeljük le három részben, hangos kortyokban. Miután nyeltünk fordítsuk figyelmünket a köldökünkre vagy a Dan Tienre, és érezzük a Chi egyenletes keringését a testünkben. Amikor több nyál összegyűlik, öblítsünk újra, és nyeljük ismét háromszor. Ismételjük meg újra, összesen tehát kilenceszer kell nyelnünk. Ezután lazítsunk, és érezzük a Chit, amely tűzként lobog a testünk körül (3-15. ábra). Ez azt jelenti, hogy a Chit a bőrünkre kell vezetnünk, ahol védőpajzsot alkot a testünk körül. Miután végeztünk ezzel a nyolc tekerccsel, körülbelül három percig ülünk nyugodtan, és lélegezzünk egyenletesen.

Kifejtés: Az előző hét tekerés után a testünk túlságosan pozitív lehet, a Chi esetleg felemelkedett a testünkben, ahelyett, hogy a Dan Tienbe gyült volna. A nyál lenyelése a Chi Dan Tienbe vitelének egyik módja. A nyálképzésnek két módja van. Az egyik, hogy a nyelvünket körbe-körbe mozgatjuk a szánkban, a másik, hogy egyszerűen a szánkra koncentrálnunk, és hagyjuk a nyálát spontán összegyűlni. Mivel ez az utolsó tekerés, kívánatos a gyakorlatok okozta tűz megszüntetése. Ha újra elkezdjük mozgatni a nyelvünket, több tüzet és hőt gerjeszthetünk. Most csak meg

szeretnénk nyugodni, ezért a nyelvünk helyett a Yivel serkentjük a nyálválasztást. Ebben a gyakorlatban „hangosan” nyelvünk. A nyál nagy korttyal történő lenyelése segít figyelmünk összpontosításában és megkönnyíti a lazítást.

Azt akarjuk, hogy a Dan Tienben összegyűlt Chi keringjen a testünkben. Amikor nyugodtan ülünk, és a Dan Tienre figyelünk, a Chi odagyűlik. Ahogy feltölti a Dan Tient, felélénkül, fokozatosan szétarad és feltölti az egész testet. Képesek leszünk a Chi keringésének érzékelésére, ahogyan eltávolítja az akadályokat a csatornákból, és automatikusan kiegyensúlyozódik. Érezhetjük a Chit, amint az ún. Kis Körforgásban (3-14. ábra) kering, amely a háton található Kormányzó-vezetékől és az elöl futó Fogantatási-vezetékől alkotott körkörös palya a test közepén. Mikor befejeztük a nyelést, a test felmelegedett és megtelt Chivel, képzeljük el, hogy a bőrünk és a testünk körüli tér tele van tüllel. Ez a kép a bőrre irányítja a Chit, ahol az Ör Chi (Wei Chi) pajzsot képez a test körül.



3-14. ábra



3-15. ábra.

NEGYEDIK FEJEZET

A NYOLC BROKÁTTEKERCS ÁLLÓ GYAKORLATAI

A Nyolc Brokáttekercs álló gyakorlatsorozata népszerűbb, mint az ülő, így a dokumentumokban még több változata létezik. Nem kell aggódnunk azonban amiatt, hogy melyik jobb vagy pontosabb, mert az alapelvek megegyeznek. Fontosabb, hogy valóban megértsük a gyakorlat velejét, és türelmesen, kitartóan gyakoroljunk. Minden darabhoz tartozik egy kis vers vagy ének, amely elmagyarázza a gyakorlatot és annak célját. A versek nemzedékről nemzedékre szállnak, és az egyes tekercek gyökeréről és alapjául szolgálnak, ezért szorgalmasan törekednünk kell a megértésükre. Míg az ülő sorozat a kar hat Chi-vezetékét hangsúlyozta, addig az álló gyakorlat valamennyi vezetékkel foglalkozik.

A Nyolc Brokáttekercs álló gyakorlatai

Első tekercs:

Két kézzel tartsd a mennyet a Sanjiao (Hármas Melegítő) szabályozásához: a Sanjiao szabadon és egyenletesen továbbítja (a Chit), a betegségek eltűnnek. Fordítsd a tenyeredet az ég felé, és emeld fel mindkét karod. Húzd ki magad, egyenesítsd ki a derekad (és) hajolgass mindkét oldalra. Állj egyenesen és szilárdan. Gyakorolj sokáig, a test erős (lesz) (te pedig) boldog.

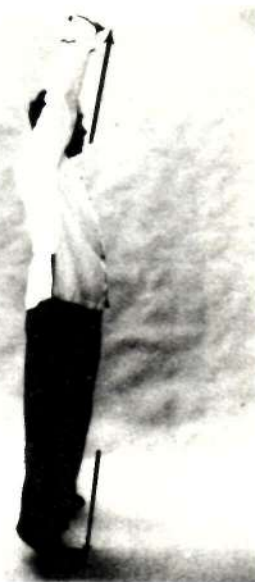
雙手托天理三焦，三焦通暢疾病消。
反手朝天振雙臂，挺胸直腰兩側搖。
立正姿勢要站穩，久練體壯樂陶陶。

Gyakorlat: Álljunk természetesen, vállszélességű terpeszben, párhuzamos talpakkal, kezünk legyen az oldalunknál. Hunyjuk be a szemünket, nyugtassuk el tudatunkat és lélegezzünk szabályosan (4-1. ábra). Nyissuk ki a szemünket, nézzünk előre, folytassuk a természetes és egyenletes légzést. Sűrítsük a Shent a felső Dan Tienbe, a Chit pedig süllyesszük az alsó Dan Tienbe. Ezután fűzzük össze ujjainkat és emeljük a kezünket a fejünk fölé

anélkül, hogy behajlitanánk a karjainkat, majd ugyanebben az időben emeljük fel a sarkunkat (4-2. ábra). Ezt nevezik „Két kéz tartja a mennyet” (Shuang Shou Tuo Tian) tartásnak. Engedjük le a sarkat, dőlünk balra majd jobbra, majd egyenesedjünk fel újra (4-3. ábra). Engedjük le a kezünket. Itt a gyakorlat vége. Ismételjük huszonnégyszer.



4-1. ábra.



4-2. ábra

Kifejtés: Ez a sorozat nem nyugodt meditációval kezdődik, de mivel a Chi Kung gyakorlása erősen kapcsolódik az érzéseinkhez, fontos, hogy tudatunk nyugodt és szilárd legyen. Jó ötlet nyugodtan állni egy ideig kezdés előtt, így tudatunk megnyugodhat.

A versből látható, hogy ez a tekeres különösen a Sanjiaóval vagy Három Melegítő vezetékkel foglalkozik. A három érintett terület vagy „melegítő” a rekeszizom feletti, a rekeszizom és a köldök közötti valamint a köldök és a lágyék közötti terület. A három melegítő pedig rendre a légzéssel, emésztéssel és a kiválasztással kapcsolatos. Amikor kezünket a fejünk fölé emeljük és oldalra hajolunk, megfeszítjük a törzs izmait. Ha leengedjük a kezünket, az izmok elernyednek és ellazulnak, a Chi pedig akadálytalanul keringhet. A mozdulat ismétlése szabályozza a Chi keringését a Sanjiaóban. Amikor a Sanjiao Chi keringése egyenes, a szervek ellazulnak, és a szervi Chi szabadon mozoghat illetve keringhet. Azt mond-



4-3. ábra.



4-4. ábra.

ják, hogy a Sanjiao rendellenességei felelnek sok szervi Chi-rendellenességért. A Sanjiao szabályozásakor a betegség eltűnik.

Gyakorláskor a sarkunkat is fel kell emelnünk. Ez segít a felemelkedésszerű Yi fejlesztésében, amely viszont a Sanjiao Chit segíti felfelé és lefelé mozogni. Amikor a „derek megerősítéséről” hallunk, a hát alsó, deréktáji részének kiegyenesítésére gondoljunk.

Második tekeres:

Bal-jobb nyitja (meghajlítja) az íjat, mintha sólyomra löne, a két kar erős és biztos, így erősíti a vesét és a derekat. Hajlítsd az íjat vízszintesen a válladhoz, (gondolatban) húzd keményen. A kéz nyíla (a célra) mutat, a szemeddel nézz. Bal-jobb huszonnégyszer lö. Lovagolj és guggolj le, így növelöd a hatást.

左右開弓似射雕，兩臂堅牢壯腎腰。
 曲肘平肩努力拉，手箭對準用目瞄。
 左右放射二十四，騎馬蹲檔効力高。



4-5. ábra.



4-6. ábra.

Gyakorlat: Lépünk ki jobb lábbal és álljunk loállásba. Lazítsuk el a kezünket és emeljük mellmagasságba. A tenyereket együtt emeljük (4-4. ábra), majd a jobbat mozgassuk a jobb mellbimbó közelébe, közben a bal kéz „kard titka” vagy „egyujjas” tartásban balra kinyúlik, mintha íjat feszítenénk sólyomlövéshez (4-5. ábra). Szemünk balra néz, egy nagyon távoli pontra. Ezután álljunk fel, engedjük le a kezünket, fordítsuk felfelé a mellkashoz és ismételjük meg a mozdulatot jobbra. Mindkét irányban tizenkétszer, összesen tehát huszonnégyszer végezzük el.

Kifejtés: Ennek a tekercsnek a gyakorlata a veséket és a deréktájékot erősíti. Először lemegyünk loállásba, hogy megerősítsük gyökerünket az erős íj felhúzásához. Gyökér nélkül nem lesz középpontunk, és képtelenek leszünk az íjat kellő mértékben megfeszíteni. Leguggoláskor a hátunk maradjon egyenes, ülepünket pedig húzzuk be a hátunk alá. Ez erősíti a vese tájékát. Így nemcsak a derék izmait erősítjük, hanem a Chi keringését is növeljük a vesetájékon, azaz hátul, a legalsó bordák alatt. Könyökünket hajlítsuk be, a vállakat pedig tartsuk erősen, hogy stabilan húzhassuk az íjat. Koncentráljunk a tudatunkra, érezzük úgy, mintha tényleg megfeszítenénk egy nagyon erős íjat. Ez az összpontosított tudat a Chi mozgásának forrása.

Harmadik tekercs:

A lép és a gyomor szabályozásához egyenként emelj; a lép és a gyomor békére és harmóniára (lel), a betegségek maguktól meggyógyulnak. Emeld fel a karod és merevítsd meg a tenyereket, erővel ringasd. Nyújtsd és fejleszd az izmokat, a lép és a gyomor kényelmes. A jobb kezéd emeld magasra, a balt ejtsd le, a bal-jobb kinyúlik, élénken ringatja az ízületeket és csatornákat.

調理脾胃須單舉，脾胃平和病自癒。
舉臂挺掌用力搖，伸撥筋肋脾胃舒。
右手高舉左下垂，左右伸搖筋絡活。

Gyakorlat: Az előző tekercs befejeztével, lépünk vissza vállszélességű terpeszbe, párhuzamos lábfejekkel. Azután emeljük mindkét kezünket tenyérrrel felfelé a gyomrukhoz (4-6. ábra). A bal kezünket emeljük a fejünk fölé és nyomjuk felfelé, ezzel egyidőben pedig jobb kezünket tenyérrrel lefelé engedjük le az oldalunkhoz és enyhén nyomjuk lefelé (4-7. ábra). Azután ellentétes kéztartással ismételjük meg a gyakorlatot. Érezzük, hogy mindkét kezünk ellenállásba ütközik, de ne feszítsük meg az izmainkat. Ismételjük huszonnégyszer.



4-7. ábra.



4-8. ábra.



4-9. ábra.

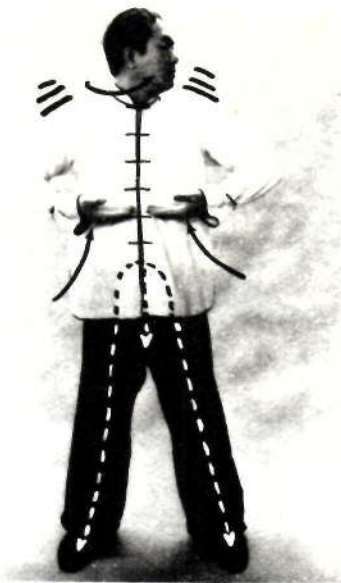


4-10. ábra.

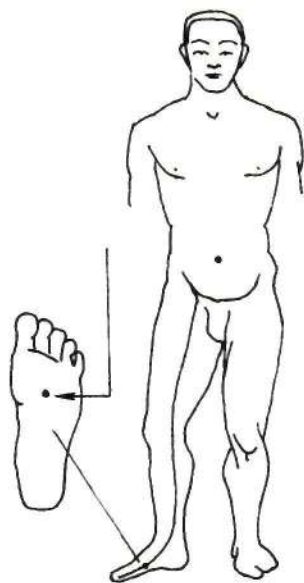
Kifejtés: Ez a gyakorlat a gyomorral foglalkozik. A tenyerek váltakozó emelésekor és süllyesztésekor ellazulnak törzs elülső oldalának izmai. Amikor „megmerevítjük a tenyereket”, ne feszítsük az izmainkat, hanem ehelyett „terjesszük ki az erőnket” a kezünkbe, így a karjaink teljesen kinyúlnak. Ez élénkíti és erősíti az izmokat illetve inakat. A kezek váltogatása hol nyújtja, hol pedig lazítja a testet, élénken „ringatva” az inakat és a Chi-csatornákat. Ez az egyik fel, másik le izommozgás fokozza a Chi keringését a gyomorban, a lépben és a majban. Kívánság szerint az egyik kéz emelésekor kinyújthatjuk a lábunkat is ugyanazon az oldalon, ami növeli a nyújtózkodást.

Negyedik tekeres:

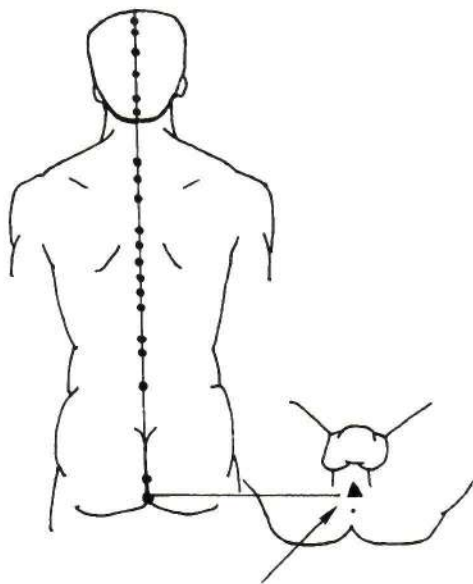
Majd meglátod, (hogy elmúlik) az öt gyengeség és a hét sérülés; gyakorolj és eddz sokáig, az inak és a csontok megerősödnek. A gyengeség sérülései (az erőltetéstől) mind a belső szervek gyengeségi miatt lépnek fel. Húzd ki (egyenesítsd ki) a mellkast és csavard a nyakad, nézz jól hátra. Tartsd a derekad és a mellkast, a test egyenes. Különösen hatásos a belső sérülések gyógyítására.



4-11. ábra.



4-12. ábra. A Bugyborékoló Forrás



4-13. ábra. A Huiyin pont

五勞七傷望後瞧，久練久作筋骨牢。
 癆傷皆因內臟弱，挺胸扭脖後看好。
 招腰捧胸身平立，專治內傷有功效。

Gyakorlat: Álljunk könnyedén és kényelmesen, párhuzamos lábfejekkel, mint az előbb, kezünk természetesen lóg oldalt. Mellkasunkat emeljük fel kissé belülről, hogy testünk egyenes legyen, de vigyázzunk, ne düllesszük ki a mellkast. A kilégzéssel fordítsuk a fejünket balra, és nézzünk hátra (4-8. ábra), majd a belégzéssel fordítsuk a fejünket előre. Kilégzéskor fordítsuk a fejünket jobbra, és nézzünk hátra, majd belégzéskor fordítsuk előre. Forduljunk tizenkétszer mindkét irányba, összesen tehát huszonnégyszer. Testünk mindvégig nézzen előre, ne fordítsuk el, csak a fejünk mozogjon. Ezután tegyük a derekunkra a kezünket, és fordítsuk el a fejünket huszonnégyszer, mint az előbb (4-9. és 4-10. ábra). Végül emeljük mindkét kezünket a mellkasunkhoz tenyérrel felfelé, a vállakat és a könyököket kissé nyomjuk előre, majd ismételjük a fejforgatást huszonnégyszer (4-11. ábra).

Mindhárom részben a Yivel vezessük a Chit a Dan Tienből a Bugyborékoló Forráshoz (Yongquan üreg, 4-12. ábra) és a Huiyin üreghez (4-13. ábra) kilégzéskor illetve, amikor a fejünket oldalra fordítjuk, majd vezessük a Chit vissza a Dan Tienhez belégzéskor, illetve amikor a fejünket visszafordítjuk.

	FA 木	TÜZ 火	FÖLD 土	FÉM 金	VIZ 水
Irány	Kelet	Dél	Közép	Nyugat	Észak
Évszak	Tavaszi	Nyár	Nyárutó	Ősz	Tél
Időjárás	Szeles	Forró	Nyirkos	Száraz	Hideg
Eletút	Születés	Növekedés	Átalakulás	Betakarítás	Tarolás
Szín	Zöld	Vörös	Sárga	Fehér	Fekete
Iz	Savanyú	Keserű	Édes	Csipős	Sós
Szag/illat	Kecske	Erős	Illatos	Áporodott	Korhadt
Yin szerv	Máj	Szív	Lép	Tüdő	Vese
Yang szerv	Epehólyag	Vékonybél	Gyomor	Vastagbél	Hügyhólyag
Nyílás	Szem	Nyelv	Száj	Orr	Fül
Szövet	Ín	Véredények	Hús	Bőr/szörzet	Csont
Érzelem	Harag	Boldogság	Tépelődés	Bánat	Félelem
Emberi hang	Kiáltás	Nevetés	Ének	Sírás	Sóhaj

4-1. táblázat. Az öt elem társításai

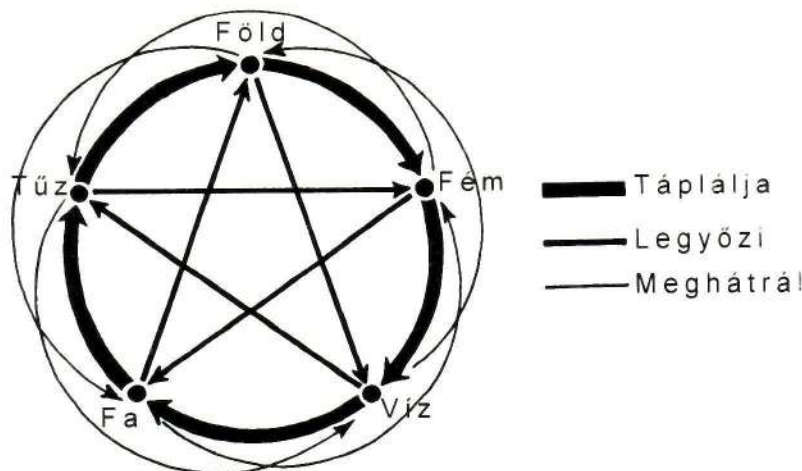


4-14. ábra



4-15. ábra.

Kifejtés: Az öt gyengeség az öt Yin szerv — szív, máj, lép, tüdő és vese — betegségeire utal. A hét sérülés a hét érzelem — boldogság, harag, bánat, öröm, szeretet, gyűlölet és vágy — okozta sérülésre utal. A kínai orvoslás szerint akkor betegszünk meg, ha a belső szerveink gyengék, és az érzelmi zavarok felzaklatják azokat. A harag például a Chi pangását okozza a májban, amely befolyásolja a szerv működését. Nemcsak szerveink károsodnak azonban — az erős érzelmek a fejben Chit halmoznak fel. Amikor a fejünket ide-oda forgatjuk, ellazulnak az izmok, a vér-édények és a Chi-csatornák a nyakban, a Chi pedig kiegyenlítődhet a fejünkben. Továbbá, mivel gyakorlásunk az érzelmek és a Shen központosítására és semlegesítésére irányul, képesek leszünk elkerülni a túlzott vagy szélsőséges érzelmeket és azok negatív hatásait. A gyakorlat során elfordítjuk a fejünket és hátranézzünk, mintha a hátrahagyott negatív dolgokat néznénk meg. Fontos, hogy valóban hátranézzünk, így a Chi mozgásban marad. Ha csak a fejünket forgatjuk, a Chi a nyakunkban pang. Ennek a tekercsnek a rendszeres gyakorlása szabályozza a Chit a szerveinkben és a fejünkben, helyreállítja az erős érzelmek által okozott károsodást, és segít elkerülni valamennyi betegséget.



4-16. ábra. Az öt elem kapcsolata

A versből az is kiderül, hogy ez a gyakorlat régi betegségeket is gyógyíthat. Gyakorlaskor tudatunkkal irányítsuk a Chit a Dan Tienből a Bugyborékoló Forráshoz, amely egyenletessé teszi a Chi keringését az altestben. Amikor fejünket különböző kéztartások mellett elfordítjuk, enyhén megnyújtjuk testünk belsejének különböző részeit, és szabályozzuk a Chi ottani áramlását. Ez segíti a régi belső sérülések és zúzódások gyógyulását, amelyek más kezelési módszerekkel igen nehezen hozzáférhetők.

Ötödik tekerés:

Lengesd a fejed és lóbáld a farkat, hogy megszabadulj a szív tüzetől; (amikor) a szív tüze erős, a fém tüdővel győzd le. A kezek nyomják a térdkalácsot, lengess és lóbálj újra és újra. A vér egyenletesen áramlik, ez igen kedvező. (Ha) az izmok/inak görcsösek, a lábak fájnak, a test (pedig) zsibbadt, nyújtózz és nyomj erősen, ne vesztegess az idődet (habozással).

搖頭擺尾去心火，心火旺盛肺金克。
 手按膝蓋多搖擺，血液暢流好處多。
 筋攣腿酸身麻木，重伸重壓莫蹉跎。

Gyakorlat: Jobb lábbal lépünk ki loállásba. Tegyük a kezünket a térdünkre, hüvelykujjunk legyen a comb külső oldalán (4-14. ábra). A Chink lesüllyed a lábunkban, Yinket irányítsuk a két Bugyborékoló Forrásra. Helyezzük át a súlypontunkat a bal lábunkra, bal kezünkkel nyomjuk

erősen lefelé, állítsuk egyvonalba („nyújtuk ki”) a fejet, a gerincet és a jobb lábat (4-15. ábra). Maradjunk ebben a helyzetben körülbelül három másodpercig, azután térjünk vissza a kiinduló helyzetbe és ismételjük meg a gyakorlatot a másik oldalra. Forduljunk tízenkétszer mindkét irányba, összesen tehát huszonnégyszer.

Kifejtés: Tüzet (Chi-többletet) a középső Dan Tienben, a plexus solarisnál nem megfelelő étel fogyasztása, egészségtelen levegő belégzése vagy alváshiány okozhat. Ez gyakran gyomorégéshez¹ vezet. Ezért nevezik Hsin Fornak (a szív tüze). Amikor többlet Chi gyülemlik fel és pang a középső Dan Tienben vagy a szívben, a legjobb, ha ezt a tüzet a tüdőbe vezetjük, ahol szabályozhatjuk és egyenletes légzéssel elolthatjuk. Az öt elem tana szerint (4-1. táblázat), a tűz elpusztítja a fémeket, de a fém elvezetheti a hőt és szabályozhatja a tüzet (4-16. ábra). A tüdő a fém elemhez tartozik, a szív pedig a tűzhöz, ezért mondják, hogy a fém tüdő legyőzheti a szív tüzét. Amikor kezünket a térdünkön tartjuk hátrafelé néző hüvelykujjakkal, kinyújtjuk a mellkasunkat, amikor pedig ide-oda mozzgatjuk a törzsünket, ellazítjuk a tüdőt, ez pedig kihúzza a többlet Chit a középső Dan Tienből, miután a tűz kialszik. Ezzel együtt fokozzuk a vérkeringést is, amely gondoskodik mindenféle lábzsibbadásról illetve -fájdalomról.

Vigyázzunk, hogy oldalra hajolgatáskor ne lógassuk a fejünket. Tartsuk a fejet, a nyakat, és a gerincet egy vonalban. Amikor „erősen nyomjuk” a térdünket, összenyomjuk a tüdőt azon az oldalon és ellazítjuk a másikon. Ez fűjtatóként működte a tüdőt.

Hatodik tekeres:

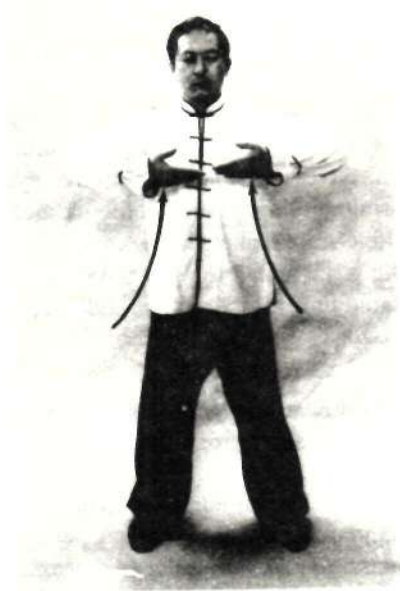
A két kéz tartja a lábakat, hogy erősítse a vesét és a derekat; (amikor) a vesék és a derék erős, az egész test erős. Hajlítsd be a derekad, és fogd meg a lábad. (Ez a) leghatásosabb módja az izmok/ínak és a csontok erősítésének. Egy le, egy fel, az életerő nagymértékben nő. (Ez a) legjobb a megfázások megelőzésére.

雙手攀足固腎腰，腎腰充實整體牢。
腎身彎腰手攀足，強筋壯骨有功效。
一落一起活力大，防止感冒更為佳。

¹ Angolul a gyomoréges heartburn, azaz sziveges (A ford.)



4-17. ábra.



4-18. ábra.



4-19. ábra.



4-20. ábra.

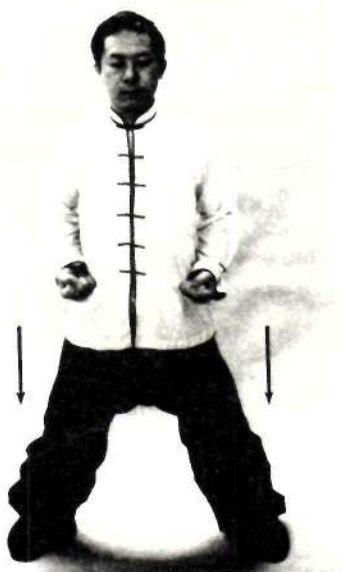
Gyakorlat: Bal lábbal lépünk ki válszélességű terpeszbe. Derekunk mellett enyhén nyomjuk le mindkét tenyerünket (4-17. ábra), majd mozgassuk felfelé a kezünket a mellkasunk elé (4-18. ábra) és végül a fejünk fölé, felfelé néző tenyérrel (4-19. ábra). A gyakorlat úgy néz ki, mintha valamit a fejünk fölé emelnénk és ott tartanánk. A tudatunk a Mingmen ürege van, a vesetájékon. Maradjunk így három másodpercig, azután nyújtott karral hajoljunk előre, és fogjuk meg a lábunkat (4-20. ábra). Kissé húzzuk felfelé a kezünket, hogy enyhe feszültség alá kerüljön az egész testünk. Míg a lábunkat fogjuk, tudatunkat irányítsuk a Bugyborékoló Forrásra. Maradjunk így három másodpercig. Ismételjük a teljes folyamatot tizenhatszor.

Kifejtés: A két vese, amely a két nagy hátizom alatt található, az Eredeti Jieng (Yuan Jieng) székhelye. Amikor a vesék egészségesek és erősek, visszatartják és erősítik az Eredeti Jiengünket. A vesék csak akkor képesek Eredeti Chit (Yuan Chi) fejleszteni és táplálni a testet, amikor erősek. Amikor előrehajolunk és kezünkkel megfogjuk a lábunkat, megfeszítjük a hátizmokat, a Chi áramlását pedig a vesetájéokra korlátozzuk. A feszítés oldásakor a Chi visszatér és megszüntet mindenféle pangást. Ez a gyakorlat kitűnő módja a vesék masszírozásának, fokozza az ottani Chi-áramlást, csakúgy mint a hátizomban és magában a gerincben. Amikor a vesék erősek, az Eredeti Chi erős. Amikor az Eredeti Chi telített és erős, a testünk erős pajzsot képezhet az Őr Chiből, amely megvéd bennünket a hidegtől.

Amikor előrehajolunk, kissé megfeszítjük az egész testünket, különösen a vesénket stimuláljuk. Amikor felegyenesedünk és kinyújtjuk a karunkat, tudatunk a kezünk és lábunk kinyújtására gondol. Ez a testi és tudati tevékenység elvezeti a Chit valamennyi inhez. Előrehajláskor figyelmünk egy része (és a vesék Chijének egy része is) a keresztcsontozathoz húzódik. A Chi a keresztcsont nyílásain belép a gerincbe, és mikor felállunk, áthalad a gerincen. Végül a Chi az egész csontvázon áthalad és életerővel tölti fel.

Hetedik tekerés:

Csavard az öklöd tüzes szemmel, hogy fokozd a Chi Lit; a test és a tudat egészséges, az életerő szelleme kibontakozik. Guggolj le és lovagolj egyes mellkassal. Tartsd az öklöd vagy üss tenyérrel, erősebben. Bal-jobb, a két kézzel felváltva. Ragadd meg, tartsd tüzes szemmel, használd a Li Chit.



4-21. ábra.



4-22. ábra.

攔拳怒目增氣力，身心健康精神爽。
 騎馬蹲襠胸挺直，握拳擊掌多用力。
 左右兩手循環抓，抓握怒目用力氣。

Gyakorlat: Ez a gyakorlat nagyon hasonlít a másodikhoz. Lépünk ki oldalra jobb lábbal és ereszkedjünk le lóállásba, testünket tartsuk egyenesen, öklünket pedig a derekunknál (4-21. ábra). Feszítsük meg mindkét öklünket, az egyik karunkat pedig nyújtsuk ki oldalra csavaró mozdulattal („Csavard az öklöd”, 4-22. ábra). A másik kezünket ökölbe szorítva tartjuk a derekunknál. A kinyúló kéz maradhat ökölben, de üthetünk nyitott tenyérrel is. A kinyúlás után lazítsuk el mindkét kezünket, a kinyújtott karunkat eresszük vissza a kiinduló helyzetbe, a derékhez. Ezután feszítsük meg mindkét öklünket, és ismételjük a gyakorlatot az ellentétes oldalra. Az ütó mozdulat során ádáz tekintettel nézzünk oldalra, egy képzeletbeli ellenfélre. Oldalanként nyolcszor ismételjük a gyakorlatot, összesen tehát tizenhatszor.

Kifejtés: Ez a gyakorlat az életerő szellemének felébresztésére szolgál. Amikor szellemünket felébresztjük, megerősítjük a Chi áramlását, és fokozzuk izmaink erejét (Li). A Chível megerősített izomerőt nevezik Chi Linek vagy Li Chinek. Ahogyan élénkítjük a Shent (szellem) és növeljük a Chi Lit, a Chi kitölti a testünket egészen a bőrünkig. A többi gyakorlatban figyelmünket a Chíre összpontosítottuk, a Chíre koncentráltunk. Fontos ezt a gyakorlatot most elvégezni, mert az esetleges pangó Chít megtisztítja és a bőrhöz vezet. A Yi összpontosítása a siker kulcsa. Ha gondolatban élénken elképzeljük, hogy keményen megütünk valakit, a Yi a karjaink és lábaink végére vezet a Chít, erőteljessé téve az ütest.

Nyolcadik tekercs:

A hét rendellenesség és betegségek százai tűnnek el és maradnak a hátad mögött; a betegségek százait a test gyengesége okozza. A láb felfelé, az eredmény aligha írható le. A fej fent, nyomj lefelé, hogy elérd a lábujjak végét. Tartsd a derekad és tartsd a mellkasod, mozogj fel- és le. Hatékonyan megszabadít a betegségtől és megszünteti a szerencsétlenséget (betegséget).

背後七顛百病消，百病皆因體弱招。
足顛功能筆難描，頭頂震到腳趾梢。
招腰捧胸上下顛，祛病消災有功效。

Gyakorlat: Ez a gyakorlat három részből áll. Először engedjük le a kezünket természetesen a törzsünk mellé. Álljunk mozdulatlanul, nyugodt tudattal. Emelkedjünk lábujjhegyre és maradjunk a lehető legmagasabban három másodpercig, majd ereszkedjünk vissza a talajra (4-23. ábra). Ismételjük huszonnégyszer. Ezután tegyük a kezünket a derekunkra, és ismét álljunk lábujjhegyre három másodpercig, majd ereszkedjünk vissza. Ezt is huszonnégyszer ismételjük (4-24. ábra). Végül emeljük a kezünket a mellkasunk elé, és ismét álljunk lábujjhegyre huszonnégyszer (4-25. ábra). A különböző kéztartások különböző Chi-keringetési funkciókat szolgálnak. A gyakorlat befejezése után álljunk egyenesen, nyugodt tudattal, lélegezzünk egyenletesen és szabályosan körülbelül három percig.

Kifejtés: Ez a tekercs elegyengeti a Chít a fejünk búbjától a lábujjaink hegyéig. Amikor lábujjhegyre állunk, stimuláljuk a belső szervekhez kapcsolódó hat Chi-csatornát. A három kéztartás, amely megegyezik a negyedik gyakorlat kéztartásaival, segíti a Chi szabályozását testünk különböző részeiben.



4-23. ábra



4-24. ábra.



4-25. ábra.

ÖTÖDIK FEJEZET

ÖSSZEFOGLALÁS

Amint azt már az első fejezetben is említettem, a kínai Chi Kungnak számos különböző stílusa vagy iskolája létezik, amelyek forrása különböző. Az egyik stílus, amelyet tudósok dolgoztak ki, és ami mostanság általánosan elterjedt, az egészség megőrzésére szolgál. A kínai orvosok által kifejlesztett másik stílus a gyógyításra összpontosít. A harmadikat buddhista és taoista vallásos célokra dolgozták ki, a halhatatlanság elérésére. Ez a stílus nemcsak az egészség javítását és megőrzését célozza, hanem az élet meghosszabbítását is.

Ha a Kedves Olvasó elsajátítja a Nyolc Brokáttekeresztet, tapasztalhatja, mennyire egyszerű, mégis hatásos módja az egészség védelmének. Azt is észreveheti, hogy — ellentétben az orvosok és szerzetesek által kidolgozott gyakorlatokkal — a légzéskoordináció nem elengedhetetlen a legtöbb gyakorlatnál. A Nyolc Brokáttekereszt néhány egyszerű elven alapszik, de elvezeti az érdeklődő gyakorlatot a Chi mibenlétének felfedezéséhez, és fejleszti egészségét.

Remélem, hogy ez az egyszerű Chi Kung gyakorlatsorozat segít Önöknek egészségesen élni, és további Chi Kung tanulmányokra, kutatásokra sarkallja Önöket. Ha hasznosnak találják, kérem, mutassák meg barátaiknak is, és segítsenek nekik egészségük javításában.

FÜGGELÉK

A KÍNAI KIFEJEZÉSEK ÁTÍRÁSA

A szerzőről — Előszó

八段錦	Ba Duann Gin
楊俊敏	Yang, Jwing-Ming
外丹	Wai Dan
氣功	Chi Kung
台灣	Taiwan
功夫 / 武術	Kung Fu / Wushu
淡江學院	Tamkang College
台北縣	Taipei Hsien
長拳	Chang Chuan
李茂清	Li Mao-Ching
陳成仲	Wilson Chen
張詳三	Chang Shyang-Shan

少林	Shaolin
白鶴	Pai Huo
曾金灶	Cheng Gin-Gsao
人極拳	Tai Chi Chuan
馬術	Kao Tao
小週天	Shao Jou Tian
樂飛	Yeuh Fei
樂宗	Déli-Sung
梁朝	Liang-dinasztia
忍	Zen

Első fejezet

天胤	Tian Chi
地胤	Di Chi
人胤	Zen Chi
易經	I Ching
三才	San Chai
地理師	Di Li Shy
風水師	Feng Shui Shy
算命師	Suann Ming Shy
漢朝	Han-dinansztia
梁朝	Liang-dinasztia
清朝	Ching-dinasztia
天時	Tian-Shyr
人事	Zen Shih
道	Tao
八卦	Ba Kua
氣化論	Chi Far Lun
尚	Shang
磁石	Bian Shih
周	Jou
老子	Lao Tzu
李耳	Li Erh
道德經	Tao Te Ching
史記	Shih Gi

莊子	Chuang Tzu
雜經	Nan Ching
扁鵲	Bian Chiuch
金匱要略	Gin Guey Yao Liueh
張仲景	Chang Chung-Gieh
周易參同契	Jou I Chan Ton Chi
魏伯陽	Wei Bo-Yang
禪	Chan
張道陵	Chang Tao-Ling
道教	Tao Jiaw
華陀	Huo Tor
右儀	Juan Gin
五禽戲	Wu Chin Si
葛洪	Gar Hung
抱朴子	Bao Poh Tzu
陶弘景	Tao Hung-Gin
養生秘命錄	Yang Shenn Yen Ming Lu
達磨	Da Mo
易筋經	Yi Gin Ching
洗髓經	Shii Soei Ching
隋	Sui
唐	Tang
宋元方	Chow Yun-Fan

諸病源候論 Chu Bin Yun Hou Lun
 千金方 Chen Gin Fan
 孫思邈 Sun Ssu-Mao
 外台秘要 Wai Tai Mi Yao
 元 Yuan
 養生訣 Yang Shenn Gieh
 張安道 Chang An-Tao
 佛門現掌 Zu Men Shih Shih
 張子和 Chang Tzu-Huo
 蘭室秘藏 Lan Shih Mi Chan
 李杲 Li Gou
 格致餘論 Ge Tzi Yu Lun
 朱丹溪 Chu Dan-Si
 張三丰 Chang San-Feng
 內丹 Nei Dan
 王唯一 Wang Wei-Yi
 俞穴鍼灸圖 Yu Hsieh Jen Jeou Twu
 仁壽 Ren Tsung
 形志 Hsing Yi
 虎步功 Fu Bu Kung
 十二庄 Shih Er Chuang
 叫化功 Giaou Far Kung
 保身秘要 Bao Shenn Mi Yao
 曹元白 Tso Yun-Bai
 養生膚語 Yang Shenn Huo Yu
 陳繼儒 Chen Gi-Zu
 精 Jieng
 神 Shen
 醫方集介 Yi Fan Gi Gieh
 醫氣 Ying Chi
 衛氣 Wei Chi
 葉明 Yeh Ming
 經 Gin
 絡 Lou
 丹田 Dan Tien
 任脈 Ren Mei
 督脈 Du Mei

Második fejezet

調身 Tyau Shenn
 調心 Tyau Hsin
 調息 Tyau Shyi
 調神 Tyau Shen
 三寶 San Bao
 三元 San Yuan
 精子 Jieng Tzu
 氣 Yi

汪汎庵 Wong Fan-Yen
 內功圖說 Nei Kung Twu Shwo
 王祖源 Wang Tzu-Yun
 火龍功 For Long Kung
 人陽宗 Tai Yang-stilus
 八針掌 Ba Kua Chang
 董海川 Tung Hai-Chuan
 湯陰縣 Tang Yin Hsien
 孫子兵法 Suen Tzu Bin Far
 孫子 Suen Tzu
 周侗 Jou Ton
 少林寺 Shaolin-templom
 金 Gin
 岳家軍 Yeuh Jar Chun
 元朮 Wuh Jwu
 拐子馬 Kua Tzu Ma
 藤 Tern
 藤牌軍 Tern Pai Chun
 秦檜 Chin Kua
 金牌 Gin Pie
 何鑄 Ho Juh
 精忠報國 Ginn Chung Pau Kuo
 岳雲 Yeuh Yun
 張憲 Chang Shien
 孝宗 Xiaio Zong
 杭州 Hangzhou
 岳武穆 Yeuh Wu Mu
 陽 Yang
 陰 Yin
 河南 Henan
 鵬 peng
 會陰 Huiyin
 衝脈 Chong Mei

還精補腦 Huan Jieng Bu Nao
 先天氣 Shian Tian Chi
 身心平德 Shenn Hsin Pyng Herng
 心息相依 Hsin Shyi Shiang Yi
 李清英 Li, Ching-Yen
 虔成于 Kuan Chen Tzu
 喘道真言 Chain Tao Jing Yen Tao
 黃庭經 Huang Ting Ching

伍真人 Wu Jen Zen
 靈源大道歌 Ling Yuan Da Tao Gar
 靜 Jing
 細 Shih
 深 Shenn
 長 Chang
 悠 Iou
 勻 Yun

緩 Hoan
 綿 Mian
 內視功夫 Nei Shyh Kung Fu
 意守丹田 Yi Shooou Dan Tien
 起 Chii For
 以意引氣 Yii Yi Yiin Chi
 意氣 Yi-Chi

Harmadik fejezet

閉目靜坐 Bih Muh Jing Tzuoh
 上丹田 Shang Dan Tien
 中丹田 Jong Dan Tien
 下丹田 Shiah Dan Tien
 聚精會神 Jiuu Jieng Huey Shen
 手抱琵琶 Shoou Baw Kuen Luen
 扣擊玉枕 Kow Jyi Yuh Jeen
 鳴天鼓 Ming Tian Guu
 轉頭頻頻 Joan Tour Pyn Pyn
 微探天柱 Wei Bae Tian Juh

天靈蓋 Tian Ling Gay
 胎輪 Chyi Luen
 推摩腎俞 Twei Mo Shenn Yu
 手摩精門 Shoou Mo Jieng Men
 元精 Yuan Jieng
 手轉雙輪 Shoou Joan Shuang Luen
 左右抱轆 Tzuoo Yow Luh Lu
 托拊擊足 Tuo An Pan Tzww
 三焦 Sanjiao
 周天慢逆 Jou Tian Mann Yunn

Negyedik fejezet

涌泉 Yongquan
 會陰 Huiyin
 心火 Hsin For
 命門 Mingmen
 氣力 Chi Li

TARTALOMJEGYZÉK

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	5
A SZERZŐRŐL	6
ELŐSZÓ	8
ELŐSZÓ A MAGYAR KIADÁSHOZ	10
ELSŐ FEJEZET: ÁLTALÁNOS BEVEZETÉS	12
1-1. BEVEZETÉS.....	12
1-2. A CHI ÉS A CHI KUNG MEGHATÁROZÁSA.....	13
<i>Mi a Chi?</i>	13
<i>Mi a Chi Kung?</i>	14
1-3. A CHI KUNG TÖRTÉNETE.....	16
<i>A Han-dinasztia előtt (Kr. e. 206 előtt)</i>	17
<i>A Han- és a Liang-dinasztia között (Kr. u. 502-ig)</i>	19
<i>A Liang-dinasztiától a késői Chung-dinasztiáig (1911-ig)</i>	20
<i>A késői Chung-dinasztiától napjainkig</i>	23
1-4. A NYOLC BROKÁTTEKERCS TÖRTÉNETE.....	24
1-5. A CHI KUNG ELMÉLETE ÉS GYAKORLATI OSZTALYOZÁSA.....	29
<i>A Chi és az ember</i>	29
<i>A Chi Kung kategóriái</i>	31
1. Az egészség megőrzése.....	31
2. Gyógyítás.....	32
3. Az élet meghosszabbítása.....	33
4. Harcművészetek.....	34
5. Megvilágosodás vagy buddhaság.....	34
1-6. CHI KUNG GYAKORLATOK.....	34
<i>Wai Dan (Külső Elixír)</i>	34
<i>Nei Dan (Belső Elixír)</i>	36
<i>A Tűz-pálya</i>	36
<i>A Szél-pálya</i>	37
<i>A Víz-pálya</i>	39
<i>Következtetések</i>	39
1-7. HOGYAN HASZNALJUK EZT A KÖNYVET?.....	41
MÁSODIK FEJEZET A CHI KUNG GYAKORLÁS ELMÉLETE	43
2-1. BEVEZETÉS.....	43
2-2. A HÁROM KINCS — JIENG, CHI ÉS SHEN.....	44
2-3. CHI KUNG EDZÉSELMÉLET.....	46
1. <i>A test szabályozása</i>	46
Lazítás.....	47
Stabilitás.....	48
2. <i>A légzés szabályozása</i>	49
3. <i>A Yi (tudat) szabályozása</i>	52
4. <i>A Chi szabályozása</i>	54
5. <i>A Shen (Szellem) szabályozása</i>	55
HARMADIK FEJEZET A NYOLC BROKÁTTEKERCS ÜLŐ GYAKORLATAI	57
NEGYEDIK FEJEZET A NYOLC BROKÁTTEKERCS ÁLLÓ GYAKORLATAI	72
ÖTÖDIK FEJEZET ÖSSZEFOGLALÁS	88
FÜGGELÉK: A KÍNAI KIFEJEZÉSEK ÁTÍRÁSA	89
TARTALOMJEGYZÉK	92