

TANULMÁNYOK

Vámos Péter

Az egészségmegőrzés kínai tudománya: a csikung. II. rész

A csikung Kínában a test és a lélek gyakorlására szolgáló légzőgyakorlatok, tornagyakorlatok és meditációs módszerek összefoglaló neve. A kifejezést a fogalmi kategóriák különbsége miatt pontosan lefordítani nem lehet. A legpontosabb meghatározás talán a „csi megmunkálása”.

A kínai orvoslás elmélete szerint a testben láthatatlan belső vezetékek (meridiánok) futnak, amelyeken keresztül az éltető energia, a csi áramlik. Az energiapályák létezését tapasztalati úton ismerték fel. A meridiánok bőrfelületen megállapított pontjain, az akupunktúrás pontokon keresztül végzett tűszúrás, a masszázs, a gyógyszeres kezelés és a többi gyógy mód mind a csi akadálytalan áramlását segíti elő. Ha a test belső egyensúlya folyamatosan fennáll, s az egyensúlyt sem külső, sem belső tényező nem zavarja meg, az ember egészséges marad. A kínai felfogás szerint a betegséget az egyensúly felborulása okozza, ilyenkor a csi áramlásában zavar áll be. A normális állapot helyreállítása egyúttal a betegség megszűntét is eredményezi.

A belső egyensúly fenntartásában fontos szerepet játszik a test és a lélek gyakorlása. A gyakorlatoknak rendkívül sok változata ismert, amelyek alapvetően hasonlítanak egymáshoz, de néhány elvben és számos gyakorlati részletben mégis eltérnek egymástól. A taoista, a buddhista, a konfucianus orvosi és harcművészeti iskolák mind-mind saját gyakorlatsorokat alakítottak ki. A módszerek sokasága hatását tekintve azonos: a csikung mestere képessé válik a csi áramlásának akaratlagos befolyásolására, önmaga testi és lelki egyensúlyának megőrzésére, legmagasabb szinten pedig mások gyógyítására is. A csi mozgatásának ezen módszereit modern, összefoglaló néven *csikungnak* nevezzük.

A csikung csakúgy, mint a mögötte álló civilizáció évezredek múlta tekint vissza, a kifejezés azonban egészen új, a huszadik század terméke. A csikung gyógy módot bemutató első értekezések a század harmincas éveiben jelentek meg. A módszerek összefoglaló nevének hivatalos megjelöléseként a kifejezést 1953 óta használják.

Az életerő megőrzésének gondolati háttere

A kínai fiziológia elsősorban taoista tudomány. Ez az ÉLET-tan a testi hanyatlás megállítását, az öregedés folyamatának megfordítását kívánja elősegíteni. Az elmélettel foglalkozó értekezések Lao ce *Az út és erény könyve* című művének idevonatkozó fejezeteit idézik, mint locus classicus-t.¹ A fanlao huantung (返老還童) – „visszafordítani az öregedést, visszatérni a gyermeki léthez” a taoizmus egyik legősibb jelszava. A gyermeki ártatlanság eszménye, amit minden taoista elérendőnek tekint, inkább van kapcsolatban a mai biokémiai kutatásokkal, amelyek sejtek és szövetek öregedésének megállításával foglalkoznak, mint a pszichológiai értelemben vett „visszatérés az anyaméhbe” vágyával, ahogyan azt a nyugati pszichológusok, Jung és mások leírták. A taoizmus mellett – közvetve – a konfucianizmus is szerepet játszott a gyógyító teóriák elterjedésében. A hivatalnok írástudók a szülőtiszteletet, az egyik alapvető konfuciánus erényt szem előtt tartva sokat tettek az idősebbek egészségéért.

A kínai hagyomány megkülönbözteti a hosszú élet elérésének „külső” és „belső” módszereit, amelyek szervesen összekapcsolódtak. A külső módszer az életelixír (外丹 – vajtan) laboratóriumi (丹房 – tanfang) körülmények közötti előállítását célul kitűző prototudomány, az alkímia. A másik, az élet meghosszabbítását célzó, a testen belüli folyamatokra koncentrálnak technikák együttese. A belső módszerek összefoglaló kínai neve a 内丹 – nejtan, „belső elixír”. A kettő szorosan egymás mellett fejlődött, egyik a másikra folyamatosan hatott.

Egy 6. század végi értekezésből megismerkedhetünk az életerő visszaszerzésére vonatkozó kínai felfogással.² A csecsemő születésekor szüleitől öröklött adottságokkal rendelkezik. A három elsődleges adottság a születés pillanatában tökéletes egységben, a teljesség állapotában van. Ahogy a gyermek növekszik, a tökéletességet kívülről, az érzékszerveken keresztül színek, hangok, illatok és ízek formájában napról napra, évről évre támadás éri.

Az életerő, melyet a hosszú élet tudományának beavatottjai visszaszerelni kívánnak, három összetevőből áll. A 三元 sanjüan és 三真 szancsen kifejezéseket „három eredendő”-nek, illetve „három igaz”-nak fordíthatjuk, de jelen összefüggésben mindkét kifejezés az élethez elengedhetlenül szükséges három komponenst jelöli. Az első a 元精 jüancsing – az elsődleges csing, az életesszencia, amely szexuális érintkezéskor a sperma távozásával gyengül. A második a 元氣 jüancsi – az elsődleges csi, az életerő, amely a lélegzéskor be- és kiáramló levegőtől romlik meg. A harmadik a 元神 jüansen – az elsődleges sen, a lélek, amely a szellemi tevékenységtől, aggdóástól, idegességtől válik romlottá. E három lételem folyamatosan fogy, az eredeti

¹ Taotöking 10. és 28. vers.

² Huantanpjaolun. Idézi: Needham 5/5. 46-47.

állapotot pedig nehéz visszaállítani. A régi mesterek ezért szóban vagy írásban továbbadták tanítványaiknak az életerő visszaszerzésének általuk üdvöztetőnek tartott módszereit.

Ha a csing, a csi vagy a sen nem elegendő, akkor pótolni kell. Ha a csing teljes, a csi is teljes, s ha a csi teljes, akkor a sen is teljes. Ha a sen harmonikus, akkor születik a csi, ha a csi harmonikus, akkor születik a csing. A csi a szívvel van kapcsolatban, a csing a test egyéb részeivel, a sen pedig az elmével.

A három fogalomra fölösleges magyar megfelelőt keresni. Mint a csi-fogalom jelentéseit vizsgálva láttuk, nincs olyan magyar vagy más nyugati (= nem kínai) kifejezés, amely a fogalom teljes jelentéskörét tartalmazná. Ebben a kontextusban a csing leggyakrabban a spermiumot, illetve a test azon részeit jelenti, amelyek az élet lehetőségét esszenciálisan magukban hordozzák. A sen a szellemiséggel, az emberi lélekkel, pontosabban lelkekkel van kapcsolatban. A kínai embernek ugyanis több és többféle „jelke” van. Az egyik fajta a 魂 hun, amely a sen *jang* része, és amely a halál után felszáll az égbe. A másik a 魄 po a sen *jin* része, amely a testben marad és lefelé áramlik.

E három a fiatalság, a duzzadó életerő összetevője, amit a taoisták ápolni, táplálni kívánnak titkos, csak a beavatottak számára ismert módszereikkel.

A lélegzőgyakorlatok

Az egészség megőrzésének módszerei között a legelterjedtebbek a lélegzőgyakorlatok, a „csi harmonizálásának” (調氣 tiao csi) technikái.

A levegőből származó csi először a tüdőbe jut, majd a meridiánokon keresztül meghatározott sorrendben a többi szervbe és testrészbe, a végtagokba.

A különféle ritmikus lélegzési módok, a ki- és belégzés szabályozása mind a „belső csi”, az életerő testen belüli áramlására hatnak. A csi belső áramlása és a lélegzés között az elmélet szerint szoros a kapcsolat. Amikor a kilégzéskor a csi felfelé halad, a belső csi az alsó cinóbermezőből felfelé áramlik, amikor pedig a levegő lefelé a tüdőbe halad, a belső csi is lefelé áramlik. A módszer létrejöttét sem a taoizmussal, sem a buddhizmussal nem köthetjük össze. Az első máig fennmaradt szöveg, amely a csi mozgására vonatkozik, megelőzi a taoizmus kialakulását és a buddhizmus kínai megjelenését is.

Az első csikungra vonatkozó összefüggő szöveg egy tizenkét jádelapból álló tárgyon található. A jádelapocskák egyesek szerint kardhüvelyt díszítettek, esetleg egy mágus botján a markolatgombot. A szöveget elemző legújabb kínai tanulmányban a tárgy övdíszként szerepel.³ Mindegyik jádelapocskán három-három írásjegy található, egyes írásjegyek ismétlőjellel vannak ellátva. Az írásjegyek formája, az írás vonalvezetése alapján a felirat keletkezési idejét a kínai filológusok és magyarázatukat elfogadva a nyugati

³ Liu 31-32.

sinológusok is az i. e. 6-5. századra teszik. A jádelapocskákon található felirat valószínűleg a kínai írásbeliség legkorábbi, máig fennmaradt csikung elméletre vonatkozó forrása.

A szöveg pontos értelmezése körül vita folyik. Ez egyrészt abból adódik, hogy több olyan írásjegyet tartalmaz, amely csak ebben a szövegben fordul elő. A nyugati szakirodalomban szereplő fordítások – mindenekelőtt H. Wilhelm – Kuo Mozso értelmezését követik.⁴ A jádelapocskák szövegének első – és eddig egyetlen – magyar fordítása Pálos István könyvében szerepel.⁵ Ő is, mint a többi nyugati sinológus H. Wilhelm német fordítását tekinti irányadónak. Kuo filológiai szakértelme kétségbevonhatatlan, a legújabb kínai értelmezés mégis jobban megfelel a gyakorlatnak. A pontos értelmezést tovább nehezíti a klasszikus kínai nyelvre jellemző tömörítés és kihagyás. A szöveg témájául az első két írásjegy, a 行氣 hszing csi, a csi mozgatása kifejezés szolgál. A szöveg további része az első két írásjegy kommentárjaként értelmezendő. A szöveg legújabb kínai értelmezése magyarul a következőképpen interpretálható: „A csi mozgatásakor először nyugalomba vonulunk, csak akkor tudjuk összegyűjteni [a csit]. Ha összegyűlt, kiterjesztjük. Ha kiterjedt, lefelé halad. Mikor leért, megnyugszik. Ha megnyugodott, megszilárdul. Amikor megszilárdult, csírázni kezd. Mikor kihajtott, növekedik. Mikor megnőtt, visszafordítjuk. Ha visszafordult, elér a felsőtestbe. Felfelé áthalad a test felső részébe. Lefelé áthalad a test alsó részébe. Aki követi a helyes irányt, él, aki ellenkezőképpen [mozgatja a csit], az meghal”.

A szövegben a csi mozgásáról, felfelé illetve lefelé haladásáról, a mozgás sorrendjéről, helyes és ellenkező irányról van szó. Arról viszont nem szól a szöveg, hogy a mozgásba hozott csi az emberi test mely részein halad át, és arra sincs utalás, hogy a csi mozgatásához milyen gyakorlat, mozdulatsor szükségeltetik. A leírt módszer megfelel a taoisták egyik légzőgyakorlatának. A gyakorlat későbbi, ma is használatos neve a levegő bezárásának módszere (閉氣法 – picsifa). Az orron keresztül beszívjuk a levegőt, a lehető legtovább benttartjuk, majd a szájon keresztül kifújjuk. A jádelapocskák szövege szerint először el kell érnünk a nyugalmi állapotot, csak ezután vagyunk képesek a csit akaratumkkal a helyes sorrendnek és iránynak megfelelően mozgatni.

Belégzés, beszívjuk a levegőt: a csi kiterjeszkedik és lefelé halad. Benttartjuk a levegőt: a csi nyugópontra ér, megszilárdul, csírázni kezd, kihajt. Visszatartjuk a levegőt: a csi növekedik és bejárja az egész testet. Ezt követi a kilégzés, a csi visszafordítása.

⁴ A szöveg első nyugati közlése: H. Wilhelm: Eine Chou-Inschrift über Atemtechnik. Monumenta Serica. 1948. 384-388.

⁵ „A légzésnél (a következő módon) kell eljárni: benttartják (a lélegzetet) és az összegyűlik. Ha összegyűlt, kiterjesztik. Ha kiterjed, lefelé halad. Amikor lefelé halad, nyugodttá válik. Ha nyugalmas lett, megszilárdul. Amikor megszilárdul, csírázni kezd. Ha kihajtott, növekedik. Amikor megnőtt, ismét vissza kell szorítani (a felső tájra). Ha visszaszorult, eléri a fejtetőt. Fenn a fejtetőre nyomást gyakorol, lenn lefelé nyom. Aki ezt követi él, aki ellenkezőképpen cselekszik, meghal.” Pálos 109.

A levegő fontos szerepét az életfunkciók fenntartásában és javításában a mesterek korán felismerhették. A taoisták a légzőgyakorlatokat saját elképzeléseik szerint továbbfejlesztették. Elgondolásuk lényege, hogy minél tovább benttartjuk a levegőt, az a lehető legteljesebb mértékben, a test minden részében képes kifejteni jótékony hatását. Ezért, ha valaki sokáig tartja magában – bezárva – a levegőt, hosszú életűvé, sőt halhatatlanná válhat.

Az embrionális légzés (胎息 – tajhszi) a lélegzet bezárásának legmagasabb szintű változata. Az elmélet az i. sz. 4. században írta le először a híres taoista mágus és alkimista Ko Hung *Paopuce* című művében. „Ha valaki megtanulta az embrionális légzés módszerét, úgy fog lélegezni, mint az embrió az anyaméhben, vagyis nem az orrán és száján keresztül. Ez a légzés legtökéletesebb módja. A csi mozgatásának tanulása kezdetén a gyakorló az orrán keresztül beszívja a levegőt, majd bezárja azt. A levegőt benttartja, miközben a szívverését számolja. Százhusz szívverés után a levegőt lassan a száján kifújja. A lélegzetvételnél ki- és beáramló levegő hangja ne legyen füllel hallható, a belélegzett levegő mindig több legyen a kilégzetté. Ha egy lúdtollat a szája elé tartanak, a kilégzéskor meg se mozduljon. Kitartó gyakorlással a szívverések számát egészen ezerig lehet növelni. Ha valaki eléri az ezret, napról napra fiatalabb lesz.” „Ha valaki a csi áramoltatását gyakorolja, meg tudja gyógyítani a száz betegséget, ellenállóvá válik a fertőző betegségekkel, járványokkal szemben. A kígyók és tigrisek nem ártnak neki, sebei vérzését el tudja állítani. Sokáig a víz alatt tud maradni, vagy akár a vízen is tud járni. Nem lesz éhes és szomjas, életét meghosszabb íthatja.”⁶

Már a Tang-korban (i. sz. 618-907) felismerték, hogy amíg a magzat az anyaméhben van, nem az orrán és a száján, hanem a köldökzsinóron keresztül jut a tápláló csihez. Ezért kapta a kínai orvoslásban a hátton, a köldök magasságában levő akupunktúrás pont a „sors kapuja” (命門 – ming men) nevet. Mikor a köldökzsinórt elvágják, az újszülött elkezdi lélegezni, „feléled”. A légzőgyakorlatok elmélete a Tang-korban kibővült. A csi felvétele (服氣 – fu csi) ekkor már nem pusztán a lélegzetvételt, a csi felvételét jelentette, hanem magában foglalta a csi tudatos irányítását is. A Tang-korban íródott csikungról szóló értekezések szerint a durva külső csi a levegő benttartásakor nem játszik fontos szerepet. A beavatott a test energiaközpontjaiban, a cinóbermezőkben felhalmozott csit, a belső csit áramoltatja egy zárt keringési láncon, a belső szerveken és meridiánokon keresztül. Azt tartották, hogy a láb izzadása annak a csalhatatlan jele, hogy a csi bejárta a gyakorló egész testét. A levegő benttartása oxigénhiányos állapotot, fülzúgást, szemkápázást okozhatott, az érzékek eltompulását idézhette elő. Mindezek hozzásegítettek a révület eléréséhez, a külvilág kikapcsolásához, a belső koncentrációhoz. A bezárt levegő így a külső hatások kiküszöbölését is elősegíti. Ekkortól fektetnek nagyobb hangsúlyt a belső szerveken keresztüli energiaáramlásra azzal az elgondolással, hogy minél simábban áramlik a belső csi, annál több csi halmozódik fel a testben. A taoisták szerint, „ha a lehet

⁶ Paopuce 8. fejezet. In: *Csucecsicseng 8. kötet*. 33.

megszakad, az a halál, ha a lehelet bezáródik, az a halhatatlanság” (氣絕口死, 氣閉口仙 – csi csüe jüe sze, csi pi jüe hszen).⁷

Vang Ven-lu, 16. századi csüzszen fokozatú hivatalnok kommentárja *Az embrionális légzés kánonjához*: „A szív a lélek (sen) háza. Ha a gondolatok mozognak, akkor a testben a lélek sem nyugszik, hanem elmegy és visszajön, ki-be jár (érzelme formájában jelentkezik), így a szív nem tud nyugodni. Az anyaméhben levő magzat lelke mozdulatlan, ezért csije is mozdulatlan. Nincsenek gondolatai, ezért nem törnek rá érzelmi hullámok sem. Ha valaki képes a csijét folyamatosan áramoltatni és a lelkét mozdulatlanságban megőrizni, úgy mint a magzat, akkor meg tudja őrizni a tisztaságát, visszafordíthatja az öregedés folyamatát és visszatérhet a gyermeki létbe, így hosszú életű lehet. Ha szilárdan őrizi a mozdulatlanságot (a lelki nyugalmat) és így táplálja a lelkét és csijét – erre mondják, hogy megszabadul a gondolatoktól és őrizi az ürességet. Akinek nincsenek gondolatai, az elérheti az öröklétet.”⁸

A gyakorlatok végzésének helyére iskolánként, sőt szinte mesterenként különböző, szigorú előírások vonatkoznak. A nap első felében, éjjél és dél között kell a légzőgyakorlatot végezni, mert a levegő csi ekkor élő. Dél és éjjél között a csi halott, ekkor nem jó gyakorolni. A kínai hagyomány legendásan nagy kort megért alakja, Peng Cu szerint a légzőgyakorlatokat egyedül, egy csöndes szobában kell végezni, puha ágyon, háton fekvé, becsukott szemmel. Akkor ideális a testhelyzet, ha a fej és a derék éppen egymagasságban van. A kar a test mellett rézsútosan kinyújtva, a kéz ökölbe szorítva legyen. Az előírások szerint ködös időben, szélviharban, nagy hidegben, vagy hőségben nem kell mélyeket lélegezni. Elég egy kevés levegőt benntartani, majd lassan, észrevétlenül kifűjni.⁹

A modern kínai népszerűsítő művek a levegő benntartásának módszerét kezdőknek nem ajánlják. A percenként két-háromszori lélegzetvétel légszomjat idézhet elő, ezért csak megfelelő előképzettséggel ajánlatos gyakorolni. Az embrionális légzést, amely a levegő benntartásának legmagasabb szintje, csak a leggyakorlottabbak tudják élvezni. A percenkénti egy-két észrevehetetlen ki- és belégzés a legnehezebb gyakorlatok egyike, csak hosszas és kitartó gyakorlás útján lehet elsajátítani.

A tornagyakorlatok

A belső csi áramlását a légzőgyakorlatok mellett más módszerek is segítik. A 導引 – taojin (a csi irányítása és kiterjesztése az egész testben), az izomműködéssel járó gyakorlatok összefoglaló neve. Manapság Kínában irányítás és kiterjesztés alatt nemcsak a tornagyakorlatokat értik, hanem a csi áramlásának külső mozgások nélküli, akaratlagos befolyásolását is (mentális taojin). Mivel

⁷ Csen B. Taocsiaoocsikungpajven. 77.

⁸ In: Li 360.

⁹ The Essentials of Medicine... 2. kötet 111-116.

a taojin egy korábbi összefoglaló neve mindannak, amit ma csikungnak nevezünk, valószínűsíthető, hogy a fogalom sohasem jelentette kizárólagosan a tornagyakorlatokat. A tornagyakorlatok mellett idetartozik a gyógymasszázs és az önmasszázs is.

A külső mozgással járó gyakorlatok és gyógyító eljárások is a meridiánrendszer átjárhatóságát, a csi áramlását akadályozó gátak és elzáródások megszüntetését, a belső egyensúly helyreállítását célozzák.

A taojin napjainkban orvosi szempontból a fizioterápiás kezelésben játszik fontos szerepet. A kínai kórházakban, a nyugati és kínai módszerekkel gyógyítóknál egyaránt, és szanatóriumokban szakavatott orvosok tanítják a betegeket a megfelelő gyakorlatra. A gyakorlatokról általában véve elmondható, hogy az Európában is jól ismert árnyékboxra (tajcsi) emlékeztető, lassú, lágy, körkörös mozdulatokból állnak. A gyakorlatrendszert, amely szoros összefüggésben áll a harcművészetekkel is, Európában kungfu néven ismerték meg a 18. században.¹⁰ A harcművészetek célja is a test erősítése, ellenállóképességének növelése, s végső soron a halhatatlanság elérése.

A tornagyakorlatok ma ismert legkorábbi ábrázolása a Han-kor elejéről, i. e. 168-ból való. A Csangsa közelében Mavangtujnál végzett ásatások során 1973-ban került a felszínre a hármasszámú sírből, Taj hercegnő sírjából egy kb. egy méter hosszú, fél méter széles selyemkép. A képen eredetileg negyvennégy, különböző gyakorlatot végző festett alak volt látható. Minden kép mellé odaírták a gyakorlat nevét is. A selyemkép sajnos igen rossz állapotban került elő, így csak harmincegy gyakorlatot sikerült rekonstruálni. A kínai szakértők a képeken több jól ismert mozdulat ábrázolását találták meg. Ilyen például a már a Csin korban gyakran felbukkanó „medvekúszás” – egy hosszú ruhás férfi olyan mozdulatot tesz, mint a medve, mikor fára mászás-kor átöleli a fatörzset. Látható a „madárnyújtózkodás” is – egy félmeztelen férfi törzsét egy kissé előredönti, a lábai párhuzamosak, térde enyhén behajlítva, kezét a madár szárnyát imitálva rézsútosan a teste mellett tartja, tekintete előre néz.¹¹

Ning úr, akit a néphit a Sárga császár kortársaként tart számon, *Az iránnyitás és kiterjesztés kánonja* című művében leírja, hogy a gyakorlatok az ártó csit kiűzik a végtagokból, a törzsből, a csontokból és az ízületekből. Ha az ártó csit sikerül kiűzni a testből, ott csak a jó és tápláló csi marad.¹²

Hua To, az i. sz. 3. században élt híres orvos, az érzéstelenítés úttörője szerint mindenkinek szüksége van a kétkezi munkára és a testmozgásra, de sosem szabad a mozgást túlzásba vinni. Ha a test úgy hajlik, akár egy kígyó, a táplálékból származó energiát a test feldolgozza, a vér az erekben akadálytalanul áramlik, akkor egy betegség sem alakulhat ki.¹³

¹⁰ Az első beszámolókat ismerteti: Needham 5/5 170.

¹¹ Eredeti és rekonstruált állapotában a selyemkép színes fényképét közli: Li 1988.

¹² The Essentials of Medicine... 2. kötet. 107.

¹³ Needham 5/5. 161.

A gyakorlatok végezhetőek fekvő, ülő és álló testhelyzetben. Általános szabály, hogy ha a gyakorló elkezd izzadni, a gyakorlatot abba kell hagyni. A gyakorlatok közben mindig figyelni kell a megfelelő légzésre. Az egyes tornagyakorlatokhoz megfelelő légzőgyakorlatok társulnak. Kifelé irányuló mozgásoknál (pl. tolás, nyomás) kilégzést, befelé irányuló mozgásoknál (pl. ölelés) belégzést kell végezni. A gyakorlatok végezhetőek segédeszköz nélkül, de karddal vagy bottal is. A selyemképen is látható egy bottal gyakorlatot végző alak.

Minden gyakorlatnak négy fő mozzanata van:

1) A csi begyűjtése: lazítás és nyugalombavonulás után a kozmikus csi, az égi és földi energiák összegyűjtése a testben. Az égitesteből és a földből áradó energiák az akupunktúrás pontokon keresztül jutnak be a szervezetbe.

2) A csi koncentrációja: a csit az akaratunkkal az alsó cinóbermezőbe irányítjuk.

3) A csi mozgatása: a felgyülemlett csit pusztán az akarat segítségével vagy tornagyakorlatokkal a megfelelő helyre irányítjuk.

4) A csi kisugárzása, az irányítás és kiterjesztés legmagasabb foka. A csi belső mozgatására minden ember képes, de a kisugárzás, a csi gyógyításra való felhasználása különleges testi és lelki adottságokat igényel. A gyógyító személy, a mester képes arra, hogy saját energiáját kisugározza, beteg embereket gyógyítson vele, és az energiavesztésüket a kezelés után gyakorlatokkal pótolja. Más mesterek csak a médium, a közvetítő szerepét töltik be, a testükben összegyűjtött égi és földi energiát azonnal, koncentráció nélkül is képesek kisugározni.

A buddhista és taoista technikák nem csak területenként, hanem szinte kolostorokként különböznek egymástól. Az ok egyszerű: Kína hatalmas ország, minden irányban több ezer kilométer kiterjedésű, sokféle éghajlati zóna, rengeteg mikroklima jellemzi. A birodalom különböző pontjairól nézve a csillagos ég is más-más képet mutat, márpedig az emberek életrendje a csillagok járásához, az éghajlati és időjárási tényezőkhöz, általában a természeti jelenségek megfigyelésén alapuló tapasztalatokhoz alkalmazkodott. Ez volt a jóslások és a szakrális tevékenység, a szertartások rendjének is a kiinduló pontja. A lokális tapasztalatok viszont olymértékben változatosak, hogy még a hasonló tanok alapján megszerzett ismeretekkel ötvözve is eltérő következtetéseket indukáltak.

A meditáció

A modern pszichológia szerint az ember normális életműködésének természetes velejárója tudatállapotának rendszeres és periodikus megváltozása. Éber állapotban az agy a külső ingerekre reagálva hoz létre feszült és ellazult állapotot a szervezetben. A stressz és a relaxáció dinamikus viszonyát az ember akaratlagosan is befolyásolhatja, többek között meditációs technikák révén. A meditációs gyakorlatok mérhető élettani változásokat eredményez-

nek. Elektroenkefalográf (EEG) vizsgálattal bizonyítható, hogy meditáció közben szaporodnak a nyugodt állapotra jellemző alfa hullámok, csökken a vércukor szintje, alacsonyabb lesz a vérnyomás, a légzés lelassul, a bőr elektromos ellenállása megnő.

A magyar értelmező szótárak szerint a meditáció elmélkedés, töprengés, valaminek az átgondolt megfontolása. Ez a latin eredetű kifejezés azonban nem fedti igazán a csikung jobb híján meditációnak fordított fogalmát. Az utóbbi lényege az, hogy gondolatainkat csupán egyvalamire irányítjuk, tudatunkból kirekesztjük a zavaró gondolatokat, mindaddig, amíg elérjük vagy megközelítjük a belső kiüresedést.

A taoista meditációról nagyon kevés írásos emlék maradt fenn. A legfontosabb mű a Sangcsing iskola tizenkettedik pátriárkájának Szema Csengcsennek i. sz. 715 körül írott *Cuovang Lun* (A meditációról) című értekezése. A munka a taoizmus egyik kiemelkedő kutatójának, Livia Köhnnel köszönhetően már angolul is hozzáférhető.¹⁴ Sok taoista könyvben található meditációról szóló fejezetek, azonban az írott emlékek sinológiai és pszichológiai megvalósított feldolgozása még várat magára. Ennek oka abban keresendő, hogy a kínai hagyománynak ez a legkevésbé írásba foglalható része. Mindenekelőtt a meditációra vonatkozik az a megállapítás, hogy a tudás mesterről tanítványra öröklődik. Külföldinek pedig a legtrikább esetben adatik meg, hogy kínai mester tanítványául szegődhessen.

Mint már említettük, a csikung elsősorban taoista tudomány. A buddhista meditációs módszerek között nem szerepel a csi kisugárzása. A csi írásjegy a buddhista szótárakban nem is fordul elő. Így biztosra vehető, hogy a fogalmat és a mögötte álló elméletet a buddhisták Kínába érkezésük után a taoistáktól ismerték meg. A több száz buddhista meditációs módszer az idők folyamán összekapcsolódott a taoista elmélettel. Ma már sok csikung irányzat nevében ott van a 禪 – csan (meditáció) kifejezés, holott a gyakorlatok tartalmazzák a taoista légzésterápiát is. Ezek egyike az 一指禪 – I cse csan, amelynek lényege, hogy gyakorlója az energiát a mutatóujjába irányítja és azon keresztül kisugározza. Az eredetileg taoista elmélet a csi kisugárzásáról a 3-6. században kapcsolódott össze a buddhista meditációs technikákkal.

A gyakorlatok számos fajtája ismert. Az egyik legelterjedtebb az, amikor a meditáló képeket, ábrákat, írásjegyeket (például a nyugalom jelentésű 靜 – csing szót) képzel maga elé, miközben varázsigéket vagy szent szövegeket mormol. A meditáció útján történő öngyógyításkor a gyakorló gondolatait teste beteg részére irányítja. A felsorolt technikák bármelyike hosszabb idő után az érzékek tompulását eredményezi, a külső, zavaró hatások kiküszöbölődnek, az ember eléri a megváltozott tudatállapotot.

A révílet hallucinogén anyagok fogyasztásával is elősegíthető. A régi Kínában a kábító anyagok használatának elterjedésében idegen – perzsa és indiai – hatás is közrejátszhatott. A szertartási célokat szolgáló perzsa haoma

¹⁴ Livia Köhn, *Seven Steps to the Tao: Sima Chengzhen's Zuowanglun*. Monumenta Serica Series XX. Nettetal, 1987.

és az indiai szóma ital készítési módját a kínaiak valószínűleg a jüecsi nép közvetítésével ismerhették meg.

Kiegészítő módszerek

A beavatottak a lelki higiénia mellett a testi tisztaságot is fontosnak tartották. Számukra ez az élet táplálásának, gondozásának (養生 – jangseng) előfeltétele. A kutakból évente a megfelelő időben a szükséges szertartások szerint eltávolították a szennyező anyagokat. A rovarokat és a kártevő állatokat füstölővel tartották távol lakóhelyüktől. A víz felforralása és a teaivás szokása is korán elterjedt. A 4. századra a tea közismert frissítő itallá vált. A főzésre, az étel megfelelő elkészítésére talán sehol sem fordítottak annyi figyelmet a világon, mint éppen Kínában.

A fürdés és a kézmosás fontosságát már a Han-korban összeállított *Szertartások feljegyzései* című konfuciánus mű is hangsúlyozza. A nemes ember naponta ötször mosson kezet, öt naponta vegyen forró fürdőt, három naponként mosson haját – szól az utasítás. A buddhizmus megjelenése is csak megerősítette a tisztálkodásra vonatkozó konfuciánus elvárásokat Kínában. A buddhista kolostorokban többnyire volt fürdőház vagy medence, amely a hívek rendelkezésére is állt. A hangcsoui közfürdőt Marco Polo is megcsodálta: „Tudnotok kell, hogy Kinszé (Hangcsou) városában mintegy négyezer fürdő működik, vizük pedig forrásokból táplálkozik. A fürdőket és izzasztókamrákat a nép igen szívesen látogatja, havonta többször is, mert nagyon kedvelik a tisztaságot. A világ legfinomabb és legnagyobb fürdői ezek. Egyszerre száz ember is fürödhet bennük, férfiak, illetőleg nők”.¹⁵

A beavatottak rendkívül nagy jelentőséget tulajdonítottak a testnedvek és váladékok, például a nyál megőrzésének. Véleményük szerint a nyál kiköpése – ami valószínűleg a régi Kínában is legalább olyan általános szokás lehetett, mint ma – az életerő folyamatos elvesztésével jár, ezért hangsúlyozzák a megőrzés fontosságát. A nyáltermelést a fog csikorgatásának rituális módszereivel segítették elő. A fogcsikorgatás másik haszna, hogy a rossz szellemek megijednek a furcsa zajtól és távol maradnak az embertől. A gyakorlatokat ma is lehetőleg csak izzadásig végzik, a lassú, folyamatos mozdulatok egyébként sem terhelik meg túlságosan a szervezetet.

A nemi élet kiegyensúlyozottsága, a hálószobai művészet művelése is a helyes életvitel részét képezi. A természet két egymással ellentétes princípiuma a jang és a jin a természet rendje szempontjából egyformán fontos. Az életerő megújítása, a férfi és a nő harmonikus egyesülése során a jang és a jin kerül egymást kiegészítő egységbe, egymást kölcsönösen táplálja, segíti a tökéletesség felé. A testnedvek megőrzése a szexuális technikákban is fontos szerepet tölt be. A taoisták különleges módszereket alkalmaznak az ejakuláció elkerülésére. A visszatartott sperma, az életeresszencia így szerintük az

¹⁵ Marco Polo utazásai 259.

agyba jut, azt táplálja. (Megjegyzendő, hogy a kolostori aszkézis, a cölibátus csak buddhista hatásra kezdett elterjedni a taoista papok között is. Kizárólagos elvként azonban ma sem érvényesül. A taoisták is megházasodhatnak, sőt, tőlük is elvárják az utódnemzést. A taoista „egyházfő”, a Mennyei Mester a második századtól a Csang család tagjai közül kerül ki, a cím apáról fiúra öröklődik.)

A taoisták a testen belül lejátszódó folyamatok befolyásolására a szokásostól eltérő étkezési szokásokat alakítottak ki. Gabonaféléket nem fogyasztottak, hanem kizárólag növényi magvakat és bogyókat. Bizonyos időszakokként pedig böjtöltek, ilyenkor csak az égi és földi csivel táplálkoztak. Egyes mesterek hónapokon, sőt, évek hosszú során át nem vettek magukhoz ételt. A csi-evést gyakorló mesterrel magam is találkoztam. Az 1989-1990-es tanévet Kínában, a Pekingi Nyelvi Főiskolán töltöttem. Tanszékünk egyik tanára éjszakánként, amikor az iskola elesenedett, rendszeresen végezte a csikung gyakorlatokat. Fia elmondása szerint az apja két hónapon keresztül rendszeren étkezik, majd két hónapig csak csivel táplálkozik. A tanárt kifejezetten jó erőben levő, pirosposzsgás arcú, vidám embernek ismertem meg. Egyáltalán nem látszott rajta a „kopplás”.

A csikung a mai Kínában

A kínai állami és pártvezetés a népköztársaság megalakulása óta a kínai orvoslási módszerek elterjedésének támogatásával, kampányok szervezésével, a kínai és a nyugati orvoslás eredményeinek összehangolásával igyekszik az egészségügyet elfogadható szintre emelni.

1949 előtt a népesség legnagyobb része igen rossz körülmények között élt, az átlagos életkort a statisztikák 35 évben adták meg, a írástudatlanság 80 százalékos volt. A korszerű egészségügy megszervezéséhez nem volt elegendő tőke. Az elmaradott, nagyrészt falusi népesség nem is lett volna alkalmas a nyugati módszerek befogadására. Kínában kevés volt az orvos, a gyógyító emberek többsége a hagyományos természetgyógyászatot gyakorolta. Érthető központi törekvés volt tehát az évezredek hagyományok ésszerű felkarolása, és ötvözése a korszerű módszerekkel. A meginduló tudományos kutatások elsősorban az akupunktúra és a nyugati orvoslás együttes alkalmazásának lehetőségeit vizsgálják. Jelentős eredmények mutatkoznak például az akupunktúrával történő műtéti érzéstelenítésben. Előtérbe került a csikung is, egyrészt mint az egészségmegőrzés öntevékeny, különleges anyagi feltételeket nem kívánó lehetősége, és úgy is mint a krónikus betegségek kezelésének ismert, gyógyszermentes módja. A kulturális forradalom éveiben valamennyi ősi hagyománnyal együtt a csikung is „illegálisba” kényszerült. Fejlődése a kulturális forradalom után vett új lendületet, s a nyolcvanas évek végére már szinte tömegmozgalommá terebélyesedett. A hetvenes évek vége óta több nagy példányszámú népszerűsítő folyóirat is megjelenik. Az újságok beszámolnak tudományos konferenciákról, a csikunggal

kapcsolatos laboratóriumi kísérletekről és hirdetik a tanfolyamokat is. Az ország minden részében szerveznek két-három hónapos csikung tanfolyamokat, amelyek közül az érdeklődők saját ízlésüknek, céljaiknak és pénztárcájuknak megfelelően választhatnak. A tanfolyamok ára nem túl magas, néhány tíz jüan, ez szinte mindenki számára megfizethető.

A szervezett oktatás három szinten folyik. Az alapfokú tanfolyamokat a teljesen kezdők számára szervezik. A csikung elméletének rövid ismertetése után a hallgatók tanár irányításával tanulják meg az adott módszer alapvető gyakorlatait, amelyeket később otthon egyedül is végezhetnek. E tanfolyamok résztvevői igen gyakran valamilyen krónikus betegségben szenvednek, fő céljuk a saját egészségi állapotuk javítása. A középfokú tanfolyamok résztvevői elsősorban egészségügyi dolgozók, akik a megszerzett tudást a kórházi és szanatóriumi kezelésben hasznosítják. Ők a gyakorlatok elméleti hátterét is behatóbban tanulmányozzák, megismerik a gyakori betegségek gyógyítására legmegfelelőbb módszereket. A középfokú képzésben résztvevők általában két-három éve végzik a gyakorlatokat, de gyógyítani még nem tudnak. Ahhoz, hogy valaki képessé váljon a gyógyításra is – a csikung mesterek egybehangzó véleménye szerint – minimálisan három-öt évi kitartó gyakorlásra van szüksége. A kínai orvoslás módszereit oktató egyetemeken a csikung ugyan nem szerepel a tantárgyak között, de aki talál magának megfelelő mestert, az a szükséges orvosi ismeretek megszerzése után maga is gyógyítóvá válhat. (Hivatalosan gyógyító tevékenységet Kínában is csak orvosi diplomával rendelkező egyén folytathat.)

Az utóbbi évtizedekben az érdeklődés homlokterébe került a csikung egy másik ága, a kemény csikung (硬氣功 - jing csikung). A kemény csikung művelői a harcművészet egyes elemeit is felhasználva látványos műsorokkal szórakoztatják az érdeklődőket. Rövid koncentráció után 220 voltos áramot vezetnek testükbe, a „kezükben” ég a villanykörte, megfogják a tüzes vasat és nem sérülnek meg. A társulatok színpadi fellépéseik alkalmával nagy közönségsikert aratnak.

A nyugati világban az akupunktúrát már alkalmazzák, bár az orvosok többsége ma is idegenkedik tőle. Magyarországon a természetgyógyászat egy évtizede nagy reneszánszát éli, a „fűben-fában orvosság” módszerek között az akupunktúra is megtűrtté vált és eredményesen alkalmazzák. (Elég gyorsan sikerült elfogadtatni: mindössze alig több, mint másfél évszázada jelent meg az első magyar orvosi leírás a módszerről!¹⁶) A csikung még kevésbé ismert, érthetően nem is olyan elterjedt. Megismerése és elterjesztése sok ember számára adna módot testgyakorlásra, önmaga karbantartására.

¹⁶ Laner A., *Dissertatio de Acupunctura – Az akupunktúráról*. Az 1830-ban latin nyelven megvédett orvos-sebészdoktori értekezés facsimile kiadása. Budapest, 1988.

IRODALOM

Alchemy, Medicine and Religion in the China of A.D. 320. The Nei P'ien of Ko Hung (Pao-p'u tzu) Translated and Edited by James R. Ware. New York, 1966.

Csen Ping, Taocsiao csikung pajven. Peking, 1989.

Csucecsicseng. 1-8.kötet, Sanghaj, 1954.

The Essentials of Medicine in Ancient China and Japan I-II. Yasuyori Tamba's Ishimpo. Translated with introduction and annotations by Emil C. H. Hsia, Ilza Veith, Robert H. Geertsma. Leiden, 1986.

Li, H. S., Csungkuo Csikungsi. Honan, 1988.

Liu, H. M., Hszingcsi jüpejming hszinsi. In: Csikung jü köhszüe 1989/9. 31-32. p.

Marco Polo utazásai. Ford. Vajda Endre. Budapest, 1984.

Needham, J., Science and Civilization in China. Vol. 5. Part.V. Cambridge University Press, 1983.

Pálos I., A hagyományos kínai orvoslás. Budapest, 1963.

Simoncsics P., A kínai akupunktúra régen és ma. Budapest, 1988.

Wilhelm H.: Eine Chou-Inschrift über Atemtechnik. In: Monumenta Serica, 1948. 385-388.p.

The Chinese art of preserving health: chikung. Part II.

Péter VÁMOS

This is the second part of the article – the first one was published in the previous issue of Keletkutatás. First, the author introduces the theoretical background of the health-preserving practices in China, then sums up the two basic ways of methods of prolonging life – outer elixir – *wai tan* and inner elixir – *nei tan*. The following sections of the article deal with the different parts of the inner elixir or physiological alchemy (a phrase first used by Joseph Needham).

The first Chinese text dealing with respiratory techniques (*tiao chi*) goes back to the 6th century BC. The jade inscription, which is previous to both Taoism and Buddhism describes a method of the circulation of chi (*hsing chi*). The author gives a new interpretation of the inscriptions, based on the achievements of Chinese philologists. According to the newest Chinese interpretations of the text, this respiratory technique can be identified as the modern method of *pichifa* or retention of the inhaled air. The most elaborate method of the retention of *chi* is the *taihsi* or embryonic respiration. The author gives a Hungarian translation of some parts of the *Paoputze* (probably the first account of embryonic respiration) and a 16th century commentary by Wang Wen-lu to the Canon of Embryonic Respiration (*Taihsiching*).

The method of leading and guiding the chi (*taoyin*) refers first of all to gymnastic exercises and (self-) massage. The methods of influencing the flow of chi within the body without physical exercises is called mental taoyin. The method was introduced to Europe under the name *kungfu* as early as the 18th century. The author introduces the earliest document on taoyin (2nd century BC), which was excavated from a tomb in Mawangtui. Looking at the coloured pictures painted on silk one can find some well known exercises, such as 'bear rambling' and 'bird stretching'.

After introducing meditation and mental concentration, sexual techniques and some supplementary methods, the article gives a short account of the role of chikung in present day China. In the last decade or so, chikung became very popular in the P. R. of China. Several journals and books are being published on this topic, chikung courses are organized for the public, and spectacular performances are held all around the country.