

Ba Duan Jin - a Nyolc Brokáttekerés

Wai Dan Qigong gyakorlatsor

- Álló gyakorlatok -

Kezdés: a Fa változó-állapot szellemében fegyelmezetten, zárt állás, sarkak és boka összeér, kezek nyújtott, zárt ujjas tartásban (lándzsa-kezek). BaiHui kiemelve. Wuji.

Az első kilépés férfiaknak jobb lábbal, nőknek bal lábbal történik. Minden gyakorlat végén ugyanazzal a lábbal lépünk vissza kezdő tartásba, amelyikkel kiléptünk.

1. Első tekerés: Két kézzel tartsd a Mennyet a SanJiao szabályozásához

Ismétlés: jobb-bal 24× (12-12×)

Mire hat: Hármas Melegítő (légzés, emésztés, kiválasztás).

Gyakorlat: Lépünk ki alapállásba jobb lábbal, vállszélességű terpeszben, párhuzamos talpakkal, kezünk legyen az oldalunknál. Fordítsuk befelé a tekintetünket, nyugtassuk el a tudatunkat és lélegezzünk szabályosan. Majd nyissuk ki a szemünket és nézzünk előre, folytassuk a természetes és egyenletes légzést. A Qi-t süllyesszük le az alsó DanTien-be. Belégzés. A két tenyér merítő mozgása az alsó DanTien-től indul, tenyerek felfelé néznek, ujjak egymással szemben, Yi a talpon és alsó DanTienen, majd lassan felemelkednek mellmagasságig. Itt kifelé forogva lassan tovább emelkedik orrmagasságig, tenyerek ismét az Ég felé néznek. Kilégzés. A kezek kinyúlnak teljesen a fej fölé, majd felemeljük a sarkakat. Enyhe feszülés a saroktól az inakban a tenyerekig. Belégzés. Visszaereszkedünk a sarkokra. Kilégzés. Ezután jobb oldalra hajolunk felemelt kezekkel. Belégzés. Visszaegyenesedünk középhelyzetbe. Ismétlés másik oldalra. Kilégzés. Végezetül a kezek két oldalt tenyérrel lefelé vállmagasságig süllyednek. Innen az ujjak vezetésével süllyednek tovább a tenyerek a talpak alá nyúlva, a Yi ismét a talpon és az alsó DanTienen.

Alternatívák: Ha problémás a lehajolás, akkor helyettesíthető gerinc körüli forgással hátrafelé. Gerincbántalmak esetén el is hagyható a forgás/hajolás. Az ujjakat össze is kulcsolhatjuk emelésnél, ebben az esetben viszont végig így is marad a kezek leeresztéséig.

Leírás: "Két kézzel tartsd a mennyet a SanJiao szabályozásához; ha a SanJiao szabadon és egyenletesen továbbítja a Qi-t, 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."

2. Második tekerés: Bal-jobb nyitja az íjat, mintha sólyomra lőne

Ismétlés: jobb-bal 24× (12-12×)

Mire hat: Vesék és deréktájék erősítése.

Gyakorlat: Lépünk ki jobb lábbal lovagló állásba. Lazítsuk el a kezünket, a tenyerek lefelé fordulva oldalirányban követik a kilépést és süllyedést. Belégzés. A kezek tovább folytatják az ívet és emelkedésbe kezdenek tenyérrel felfelé, egészen mellmagasságba. Innen a kezek könyökből keresztező tartásba váltanak, a „lövés” oldalával azonos kéz van kívül. A kívül lévő kéz utolsó három ujját behajlítjuk két ujjperccel, a másik kéz „leopárd-mancs” tartásba alakul.

Kilégzés. A külső kéz köríven kinyúlik, mintha íjat feszítenénk sólyomlövéshez. A másik kéz hátrahúzódik mellmagasságban. A mellkasban és a kezekben enyhe feszítést alkalmazunk. A súlypontot leengedjük maximálisan vízszintes combig (HuJin kinyílása), a MingMen-t kinyomjuk (titkos-izom), a csípőt bebillentjük (vesék megnyitása). A fej és a tekintet követi „lövés” oldalát, fókusz nélküli befelé tekintéssel. Belégzés. Ezután a „leopárd-mancs” kéz tenyérrel lefelé kinyúlik oldalra, a tekintet követi. Kilégzés. Egyszerre ellazítjuk a két tenyér tartását, majd a tenyerek kétoldalt lesüllyednek, eközben kiengedjük a MingMen-t, a csípőt, és felemelkedünk kezdő magasságba. Ismételjük meg a mozdulatot a másik oldalra.

Alternatívák: Az íjat tartó kéznél használhatunk „titkos-kardot”, vagy sima mutató-ujjas tartást is. A másik kéz helyettesíthető laza ököl kéztartással. Mozgás problémák esetén kerüljük a mély, megerőltető állásokat, inkább dolgozzunk egy magasságban, de a csípő beforgatásával nyissuk meg a veséket.

Leírás: „Bal-jobb nyitja az íjat, mintha sólyomra lőne, 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 lő. Lovagolj és guggolj le, így növel a hatást.”

3. **Harmadik tekercs: A lép és gyomor szabályozásához egyenként emelj**

Ismétlés: jobb-bal 24× (12-12×)

Mire hat: Lép és gyomor.

Gyakorlat: Lépünk vissza vállszélességű terpeszbe, párhuzamos lábfejekkel. Belégzés. Gömb-tartás, alsó kéz az alsó DanTien-nél, a másik kéz a középsőnél. A két kéz helyet cserél egymással, a felső kívül süllyed le, az alsó belül emelkedik fel. A felső kéz tovább emelkedik majdnem nyújtott helyzetig, miközben a tenyér kifelé átfordul, LaoGong-ok egymás felett. Kilégzés. A felső kéz hátrahúzódik a BaiHui fölé, az alsó kéz tenyere előre felé fordul. Kétirányú feszítést alkalmazunk, felfelé-lefelé, és mindkét kéz hátrafelé megfeszíti a mellkast és a kezeket. Belégzés. A két LaoGong visszatér egymás fölé, majd a tenyerek egymás felé fordulnak, Gömb-tartás. Kilégzés. A bal kéz lassan visszaereszkedik középső DanTien-ig. Ismételjük meg ellentétes kéztartással a gyakorlatot. Érezzük, hogy mindkét kezünk ellenállásba ütközik, de ne feszítsük meg az izmainkat, inkább az inakat használjuk.

Alternatíva: Váll problémák esetén elhagyható a hátrafelé feszítés lépése.

Leírás: „A lép és a gyomor szabályozásához egyenként emelj, a lép és a gyomor békékre 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 kezed emeld magasra, a balt ejtsd le, a bal-jobb kinyúlik, élénken ringatja az ízületeket és csatornákat.”

4. **Majd meglátod, hogy elmúlik az öt gyengeség és a hét sérülés**

Ismétlés: jobb-bal 24× (12-12×), 3 szinten

Mire hat: öt Yin-szerv (szív, máj, tüdő, lép, vese), hét sérülés (izgalom, harag, szorongás, szomorúság, töprengés, félelem, rémület).

Gyakorlat: Álljunk könnyedén és kényelmesen, párhuzamos lábfejekkel, kezünk természetesen lóg oldalt. Középső DanTien-t állítsuk be középső, mindkét irányban nyitott tartásba a gerinc elrendezésével. A kilégzéssel a fordítsuk a fejünket balra, és nézzünk hátra,

majd belégzéssel fordítsuk a fejünket előre. Kilégzéskor fordítsuk a fejünket jobbra, és nézzünk hátra, majd belégzéskor fordítsuk előre. Forduljunk tizenkétszer mindkét irányba. Testünk mindvégig nézzen előre, ne fordítsuk el, csak a fejünk mozogjon. Ezután tegyük a derekunkra a kezünket, és ismételjük meg a gyakorlatot. Végül emeljük mindkét kezünket a mellkasunkhoz tenyérrel felfelé, a vállakat és a könyököket kissé nyomjuk előre, és ismételjük meg a gyakorlatot.

Alternatíva: A kézmozgás itt helyettesítő egy képzeletbeli asztallapra lerakott, nyitott lefelé forduló tenyeres tartással, amit a fejforgatás ütemével összhangban ki-, és hátrafelé megcsavarunk (orsóirányú).

Leírás: „Majd meglátod, hogy elmúlik az öt gyengeség és a hét sérülés, gyakorolj és eddz sokáig, az inak és csontok megerősödnek. A gyengeség sérülései az erőtletéstől mind a belső szervek gyengeségei miatt lépnek fel. Húzd ki a mellkast és csavard a nyakat, nézz jól hátra. Tartsd a derekad és a mellkast, a test egyenes. Különösen hatásos a belső sérülések gyógyítására.”

5. **Ötödik tekercs: Lengesd a fejed és lóbáld a farkat, hogy megszabadulj a szív tüzétől**

Ismétlés: bal-jobb 24× (12-12×)

Mire hat: Szív tüzét csökkenti.

Gyakorlat: Jobb lábbal lépünk ki lovagló állásba. Tegyük a kezünket a térdünkre, hüvelykujjunk legyen a comb külső oldalán. Belégzés. A Qi lesüllyed a lábunkban, Yi-nket irányítsuk a két Bugyborékoló Forrásra. Kilégzés. Helyezzük át a súlypontunkat a bal lábunkra, bal kezünkkel nyomjunk erősen lefelé, állítsuk egy vonalba (nyújtsuk ki) a fejet, a gerincet és a jobb lábat. Maradjunk ebben a helyzetben körülbelül 3 másodpercig, azután térjünk vissza a kiinduló helyzetbe és ismételjük meg a gyakorlatot a másik oldalra. Középen a tüdő nyitva van, a súlypont áthelyezése közben fokozatosan nyomjuk össze így kiszorítva belőle a levegőt.

Alternatíva: Itt tetszőlegesen szabályozható az előredőlés mértéke a súlypont átvitelek közben, a lényeg az, hogy a mellkas és így a tüdő végig nyitva legyen középen.

Leírás: „Lengesd a fejed és lóbáld a farkat, hogy megszabadulj a szív tüzétől, amikor a szív tüze erős, a fém tüdővel győzd le. A kezek nyomják a térdkalácsot, lengess és lóbáld 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 vesztegesd az idődet habozással.”

6. **Hatodik tekercs: A két kéz tartja a lábakat, hogy erősítse a vesét és a derekat**

Ismétlés: 16×

Mire hat: Vesék és deréktájék.

Gyakorlat: Bal lábbal lépünk ki vállszélességű terpeszbe. Derekunk mellett enyhén nyomjuk le mindkét tenyerünket, majd belégzéssel mozgassuk felfelé a kezünket a mellkasunk elé, és végül kilégzéssel a fejünk fölé, felfelé néző tenyérrel. A gyakorlat úgy néz ki, mintha valamit a fejünk fölé emelnénk, és ott tartanánk. A tudatunk a Mingmen üregen van, vesetájékon. Maradjunk így 3 másodpercig, majd belégzés után nyújtott karral hajoljunk előre, és fogjuk meg a lábunkat miközben kilélegzünk. Kissé húzzuk felfelé a kezünket, hogy enyhe feszültség alá kerüljön az egész testünk. Míg a lábunkat fogjuk, tudatunkat irányítsuk a Bugyborékoló

Forrásra. Maradjunk így 3 másodpercig, utána egyenesedjünk fel lassan. Eközben természetesen lélegezzünk be.

Leírás: „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/inak és csontok erősítésének. Egy le, egy fel, az életerő nagymértékben nő. Ez a legjobb a megfázások megelőzésére.”

7. **Hetedik tekercs: Csavard az öklöd tüzes szemmel, hogy fokozd a Qi Li-t**

Ismétlés: bal-jobb 16× (8-8×)

Mire hat: Életerő szellemének felébresztése.

Gyakorlat: Lépünk ki oldalra jobb lábbal és ereszkedjünk le lovagló állásba, testünket tartsuk egyenesen, öklünket pedig a derekunknál. Belégzés, majd feszítsük meg mindkét öklünket, az egyik karunkat pedig nyújtsuk ki előre csavaró mozdulattal, miközben kilélegzünk. 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, belégzéssel a kinyújtott karunkat eresszük vissza a kiinduló helyzetbe, a derekunkhoz. Ezután feszítsük meg mindkét öklünket, és ismételjük a gyakorlatot az ellentétes oldalra. Az ütő mozdulat során ádáz tekintettel nézünk egy képzeletbeli ellenfélre. A tudati fókusz az ütés céljába mutat, majd a testtel együtt ellazítjuk. Az öklök megfeszítésekor ismét fókuszáljuk, majd az ütés megindítása előtt annak végpontjára irányítjuk.

Alternatíva: Az ütés iránya változtatható, üthetünk előre illetve oldalra is. A könyök sosem nyúlik ki teljesen, a sebességet nem gyorsítjuk fel, mivel ez egy gyűjtő/erősítő gyakorlat.

Leírás: „Csavard az öklöd tüzes szemmel, hogy fokozd Qi Li-t, a test és a tudat egészséges, az életerő szelleme kibontakozik. Guggolj le és lovagolj egyenes mellkassal. Tartsd az öklöd vagy üss tenyérrel, erősebben. Bal-jobb, a két kéz felváltva. Ragadd meg, tartsd tüzes szemmel, használd a Li Qi-t.”

8. **Nyolcadik tekercs: A hét rendellenesség és betegségek százai tűnnek el és maradnak a hátad mögött**

Ismétlés: 24×, 3 szinten

Mire hat: Elegyengeti a Qi-t a fejtetőtől a lábujjakig.

Gyakorlat: Ez a gyakorlat három részből áll. Először engedjük le a kezünket természetesen a törzsünk mellé. Álljunk mozdulatlanul, nyugodt tudattal. Belégzés. Emelkedjünk lábujjhegyre és maradjunk a lehető legmagasabban 3 másodpercig, majd kilélegzéssel ereszkedjünk vissza a talajra. Ismételjük huszonnégyszer. Ezután tegyük a kezünket a derekunkra, és ismét álljunk lábujjhegyre 3 másodpercig, majd ereszkedjünk vissza. Ismételjük huszonnégyszer. Végül emeljük a kezünket a mellkasunk elé, és ismét álljunk lábujjhegyre huszonnégyszer. A gyakorlat befejezése után álljunk egyenesen, nyugodt tudattal, lélegezzünk egyenletesen és szabályosan körülbelül három percig. Fontos, hogy a sarkakat nem csapjuk erősen a földhöz, hanem finoman gördítjük le, enyhe, a teljes testet egyenletesen átható rezgést létrehozva. Minél finomabb ez a rezgés, annál mélyebben hat.

Leírás: „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.”

Végezetül a férfiak bal lábbal, a nők jobb lábbal lépnek vissza a kezdő tartásba. Célszerű még legalább 3 percet eltölteni így csendben és mozdulatlanul.