

Ba Duan Jin – Nyolc brokát tekercs

1. megmarkolni az eget



lépjünk ki alapállásba, a karjainkat tenyérrel felfelé, emeljük a test előtt, a mellkasig belégzés, a tenyerek maradnak felfelé fordítva, és toljuk a karokat felfelé, kilégzés, majd megmarkoljuk az eget, azaz, a kezünket kifelé fordítva egy labdát formálunk, ezután húzzuk lefelé, belégzés, majd az orr magasságot elérve nyomjuk a kart lefelé, kilégzés. A gyakorlatot háromszor ismételjük és vezessük a kezünket a Dan Tian-hoz.
Hatás: a hármás melegítőt mozgatja meg, (has-hűvös, mellkas-meleg, fej-forró)

2. Feszítsd az íjadat, és célozd meg a sást



lépjünk ki alapállásba, a kezeinket emeljük a mellkas elé belégzés, majd nyomjuk lefelé kilégzés, ezzel egyidejűleg lépünk ki lóalapszámba, és a karjainkat emeljük oldalsó tartásba tenyerek előre, belégzés. Keresztezzük a karokat magunk előtt, kilégzés, balra nyújtsuk ki a kart míg a jobb karral húzzuk meg a húrt, (imitáljuk az íj feszítést) belégzés, kilégzéssel keresztezzük a kart újra, és ismételjük meg a másik oldalra is. Oldalanként három ismétlés, majd vezessük az energiát vissza a Dan Tianba, és álljunk fel a kiinduló pozícióba.
hatása: az energia aktiválódik a lábokban, a karokban a szív, a tüdő ,és vastagbél meridián nyílik meg.

3. A lép és a gyomor harmonizálása

lépjünk ki alapállásba, és emeljük a karokat tenyérrel felfelé a mellkas elé, belégzés, majd egyszerre, a jobb kezünket emeljük tovább felfelé, és a bal tenyeret fordítsuk le és nyomjuk lefelé kilégzés. A két tenyeret fordítsuk egymás felé és nyomjuk össze, a mellkas közepénél találkoznak de nem érnek össze, belégzés, végezzük el a gyakorlatot a másik irányba is, oldalanként háromszor. Vezessük az energiát vissza a Dan-tianba.
Hatás: mint a nevében is benne van, a lépre és a gyomorra van hatással.



4. Fordítsd a fejed és elkerülsz öt bajt és hét sérülést



lépjünk ki alapállásba, emeljük a karokat a mellkas elé belégzés, majd engedjük a karokat le, a tenyerek a combok felett, kilégzés. Előre nézünk belégzés, a fejet balra fordítjuk kilégzés, nézzünk hátra, ezután középre belégzés, majd ismételjük meg a másik oldalra is és a gyakorlat befejeztével vezessük vissza az energiát a Dan Tianba.

Hatásokról: a

- túl sok ülés árt: az izmoknak
- túl sok mozgás árt: az inaknak
- túl sok nézés árt: a vérnek
- túl sok állás árt: az ízületeknek, csontoknak
- túl sok fekvés árt: a Csí-nek

a hét sérülés az érzelmekkel van kapcsolatban:

XI- öröm, boldogság, izgalom	SZÍV	lelassítja és ,megnyugtatja a Qi-t
NU- harag, ingerültség	MÁJ	a Qi emelkedését okozza
SI- meditáció kontempláció	LÉP	a Qi stagnálása ,pangása
YOU- izgatottság, szomorúság, gyász	TÜDŐ	a Qi torlódását okozza
KONG- félelem, extrém izgalom	VESE	a Qi leereszkedését okozza
JING- sokk(hirtelen nagyfokú félelem)ijedtség Szív utána Vese		a Qi szétszóródását okozza
BEI- gyász, szomorúság, szenvedés,	TÜDŐ	a Qi-t szétszórja és felemészti

5. A felesleges tűz eltávolítása a szívből



lépjünk ki alapállásba, emeljük a karjainkat a mellkas elé belégzés, majd mintha úsznánk nyissuk ki a karokat és lépjünk ki lóalapállásba a karok, oldalsó tartásban kilégzés, lélegezzünk be ebben a pozícióban, és kilégzéssel süllyesszük az állást mélyebbre. A karok a combokon pihennek meg, az állás erős, belégzés, előre hajlás a vízszintesig kilégzéssel, és forduljunk balra emelkedjünk a bal láb hajlítva marad a jobb kinyúlik (új állás), és a bal térdtől felfelé amíg a test függőleges nem lesz belégzés, hajoljunk a bal térd felé kilégzés, fordítsuk a testet vízszintesen középre és emelkedjünk fel a kiinduló pozícióba, belégzés. Ismételjük a gyakorlatot mindkét

irányba háromszor, a két irány között mindig térjünk vissza középre, majd az energiát vezessük vissza a Dan-Tianba.

Hatásokról: a szívből keletkező többlet hőt vezeti el, hatása van a vesére is(víz elem) kiegyenlíti a testben lévő tüzet(szív) és vizet (vese)

6. Mássz fel a lábakon hogy szilárdítsd a vesét



lépjünk ki alapállásba, emeljük a karokat a mellkas elé belégzés, ezután a tenyereket nyomjuk lefelé, és ahogy elérjük a köldök magasságot, simítsuk az energiát a testünk körül, és tegyük a kezünket a vesékre a tenyerek hátrafelé néznek, dőlünk hátra belégzés majd előre és simítsuk a lábakat oldalt,(a három yang csatorna, gyomor, epehólyag, hólyag) kilégzés. Emelkedjünk a tenyerek simítják a belsőcombokat(a három yin csatorna, lép, máj, vese) majd a test előtt emelkednek a mellkasig, belégzés, ezután a karok tenyérrel lefelé fordulva nyomják az energiát és vezessük a kezeket ismét a vesékhez kilégzéssel. Ismételjük a gyakorlatot háromszor, majd vezessük az energiát vissza a Dan-Tianba.

Hatásokról: mint a neve is mondja erősíti a vesét, de hatással van a hólyag, epehólyag, máj, lép, gyomor meridiánokra is.

7. Szorítsd az öklöd és nézz szúrós szemmel ezáltal növeled a csít



lépjünk ki alapállásba, emeljük a karokat a mell magasságáig, belégzés, nyújtuk a karjainkat előre, lépünk ki lóalapállásba kilégzés, a tenyereket fordítsuk az ég felé belégzés, lassan zárjuk ökölbe és húzzuk az öklöket a csípőhöz, kilégzés. emeljük a jobb kezünket belégzés, toljuk előre kilégzéssel, majd az öklöket kinyitva lélegezzünk be, ezután szorítsuk jó erősen ökölbe mialatt a szemünk ki nyílik, kitágul, kilégzés, ismételjük háromszor, a harmadik ismétlés után a kéz egy olyan mozdulatot tesz mintha egy energia gömböt simítanánk, majd visszazár és vissza engedjük a kezünk a csípőhöz, ezután bal kéz előre, jobb kéz jobb oldalra, bal kéz a bal oldalra, és végül mindkét kéz egyszerre mindkét oldalra, miután mindkét kéz visszakerült a kiindulási helyzetbe, emeljük a karokat a mellkasig és nyomjuk vissza az energiát az alhasba – Dan-Tian, majd álljunk fel alapállásba.

Hatásokról: az eddig gyűjtöttük az energiát most felerősítettük, a mérges szem szabályozza a máj csíjét

8. Ejtsd a sarkad és százféle betegségtől szabadulsz meg



lépjünk ki alapállásba, a kezeket emeljük fel a mellkasig, belégzés, nyomjuk az energiát lefelé majd a köldök magasságában a kezeinket vigyük a vesékhez, kilégzés, mialatt lábujj hegyre állunk, az öklháttal nyomjuk befelé és fel a veséket, belégzés, engedjük el a kezek nyomását és ejtsük a sarkunkat a talajra, kilégzés, a térdek nyújtva maradnak. Ismételjük nyolcszor, és vezessük az energiát vissza a Dan-Tianba majd hunyjuk le a szemünket, tíz másodperc.

Hatásokról: az összegyűjtött felerősített energiát eloszlatja a testben, így az energia eljut mindenhova, segíti a test ellenálló képességét külső hatásokkal szemben.

A Qi-gong támogat mindenféle gyógyulási folyamatot, energiát kölcsönöz egész napra.

A legjobb reggel elvégezni mikor a nap kél, reggeli fürdés után, de még a reggeli étkezés előtt.

A délelőtti folyamán.

A nyolc brokát tekercset nevezik nyolc kincsnek is, régen csakúgy mint manapság az egészség nagy kincs volt, e gyakorlatok abban segítenek hogyha az egészségünk veszélybe került akkor segít vissza szerezni, valamint a megelőzésben van nagy szerepe. Érdemes napi tevékenységgé tenni.

Jó gyakorlást és megértéseket kívánok mindenkinek

javaslat:

kezdjük bemelegítéssel a testet mozgassuk át, ízületeket melegítsük be, dörzsöljük át a karokat, arcot, lábakat, akupresszúrás pontokat, utána a három gyakorlat, tisztítani, gyűjteni, mozgatni, majd a nyolc brokát tekercs, a végén egy kis séta nyugodt tempóban, szemlélődően, ha van rá idő, ezután sokkal energikusabban, nyugodtabban kezdjük a napot, természetesen, a gyakorlatok akkor használnak ha gyakoroljuk őket :)

szómagyarázat:

-alapállás: egy lábfej szélességű, a testsúly közepén

-lóalapállás: két váll szélességű, a testsúly közepén

-íj állás: ugyanolyan széles mint a lóalapállás, de a testsúly az egyik lábára van rá terhelve

-meridián: a testben futó energia pálya a kínai felfogás szerint

-Dan-Tian energia központ, a kínai filozófia szerint a köldök alatt két ujjnyira helyezkedik el, az alsó Dan-Tian.

Lejegyezte: Karma Ngedön Dargye