

Yuan Xiang

Csikung  
gyógyító  
golyók  
az  
ósi  
Kínából

KÍNAI  
GYÓGY-  
GOLYÓK



ÍRTA: YUAN XIANG

TERREBESS  
COLLECTION

## Tartalom

Előszó (dr. Eőry Ajándok)  
Néhány megjegyzés a gyógygolyók  
    kínai elnevezéseiről  
A golyóterápia az akupresszúra  
    egy különleges változata  
E természetes gyógymódok az ősi kínai  
    filozófiában gyökereznek  
A golyóterápia valójában az életerőt,  
    a csit aktivizálja  
Ahhoz, hogy a golyóterápiában higgyünk,  
    meg kell érteni a kínai életszemléletet  
A kézben pörgetett golyók ingerlik  
    a tenyér bőrzónáit  
A golyóknak meglepően sokféle  
    gyógyhatásuk van  
A golyógyakorlatok gyógyhatását félévezrede  
    a Ming-korszakban fedezték fel  
Milyenek a csikung golyók?  
Kezdő a kisebb golyókkal kezdje,  
    azután térjen át a nagyobbakra  
Néhány ötlet a golyókkal való gyakorláshoz  
A golyókat rendszeresen ápolni kell  
A csikung golyóterápia a testet-lelket  
    egyaránt erősíti  
Utószó

### FIGYELMEZTETÉS

A csikung golyók alkalmasak a szervezet erőinek mozgósítására, az orvosi kezelés kiegészítésére és leginkább a betegség megelőzésére. Nyomatékosan felhívjuk azonban a figyelmet, hogy betegség esetén a golyók nem pótolják az orvosi kezelést.

## Előszó

A csikung a jógára emlékeztető ősi kínai gyakorlatrendszer. Célja az egészség megőrzése, a betegségek diagnosztizálása és gyógyítása, a test ellenálló képességének növelése.

A csi szó jelentése: levegő, légzés, fuvallat. A hagyományos kínai felfogásban mindenfajta energiát a csi szó jelöl. A világegyetemet a csi, a mindent betöltő energia, a „kozmosz lélegzet” hatja át. Mivel az ember az univerzum része, azzal elválaszthatatlan egységet alkot, az emberi test működése és egészségi állapota az energiák egyensúlyának, normális áramlásának a függvénye.

Az akupunktúra elmélete szerint az emberi testben (de az állatban is) az energia speciális vezetékben (meridiánokban) áramlik. E vezeték létezésére egyébként a legutóbbi idők kutatásai meggyőző bizonyítékot adtak. Zhu Zhong-Xiang (Csu-Csung-Hsziang), a Kínai Tudományos Akadémia Biofizikai Intézetének professzora 1987-ben a pekingi Nemzetközi Akupunktúrás Kongresszus alkalmából tartott munkaértekezleten számolt be először arról, hogy az akupunktúrás vezeték a periférián haladó, biofizikailag azonosítható egy-két milliméter széles csatornák.

A vezetékeken meghatározott pontok helyezkednek el, amelyek kapuként nyílnak a külvilágra. Ezek a pontokon keresztül lehet az energiaáramlást túsűrűs-

sal vagy egyéb fizikai ingerrel befolyásolni, pl. a tenyéren található pontokat gyógygolyók görgetésével. Ugyanis, ha a testben az energiaáramlás valamilyen oknál fogva megakad, ha valamelyik vezeték eltömődik, ha az energia rossz irányba áramlik, akkor lép fel a betegség.

Speciális kő- vagy fémgolyók pörgetése a tenyérben serkenti a feltorlódott energia áramlását, és ezáltal a beszűkült, eltömődött vezetéseket kitisztítja, megnyitja a normális életműködésre.

A gyógygolyós módszer Kínában igen elterjedt, elsősorban az idősebb korosztály körében. Használata kb. félévezrede ismert, semmiképpen sem ártalmas, fennmaradását éppen hasznosságának köszönheti. Alkalmazását az alábbiak miatt is javasolom:

– A kéz a nagyagykéreg érzőterületén (Brodmann-1., 2. és 3.) kivételesen nagy zónát képvisel, használata visszahat a kérgi funkciókra, s így az agyműködést serkenti.

– A kor előrehaladtával az inak öregedése, merevedése az ujjak mozgását korlátozza. A kínai golyók a tenyérben és az ujjakban haladó inahüvelyek anyagcseréjét fokozhatják, és így az ujjakat rugalmassá és mozgékonyabbá teszik.

– A tenyér és az ujjak anyagcseréje fontos az akupresszúrás gyógyítás szerint is. Itt a szóba jöhető pontok serkenti a szív működést (szívvezeték 8. pontja), frissítő és ugyanakkor nyugtató hatásúak (szívburok-

vezeték 8. pontja). A kézre kivetülő reflexzónák kapcsolatai – ha hiszünk bennük – még további szerv-funkciókra gyakorolhatnak jótékony hatást.

Összefoglalva: a golyók használatának serkentő, gyógyító-megelőző hatása elméletileg megalapozott, alkalmazása ártalmatlan, használatát javasolom.

Budapest, 1991. június 21.

*Dr. Eőry Ajándok*

a biológiai tudományok kandidátusa  
bejegyzett akupunktúra szakértő

### Néhány megjegyzés a gyógygolyók kínai elnevezéséről

Kínában nincs általánosan használatos neve az ilyen-fajta golyóknak. Hol csak tie-csiunak, vasgolyónak nevezik, hol a kőgolyót csiensen-csiunak, testerősítő, roboráló vagy egyszerűen gyógygolyónak. Magyarországon néha csien golyónak hirdetik a csiensen szóból rövidítve. Német nyelvterületen az ősi kínai gyakorlatrendszer nyomán csikung (hivatalos kínai „pinjin”-átírásban: qigong) golyónak hívják, amelyben a csi (qi) szuszt, életerőt, a kung (gong) gyakorlatot jelent. Úgy tűnik, Európaszerte ez az elnevezés honosodik meg, így célszerű ezt használni.

*A kiadó*

保寧市鐵球廠出品  
三寶之冠  
健身強國

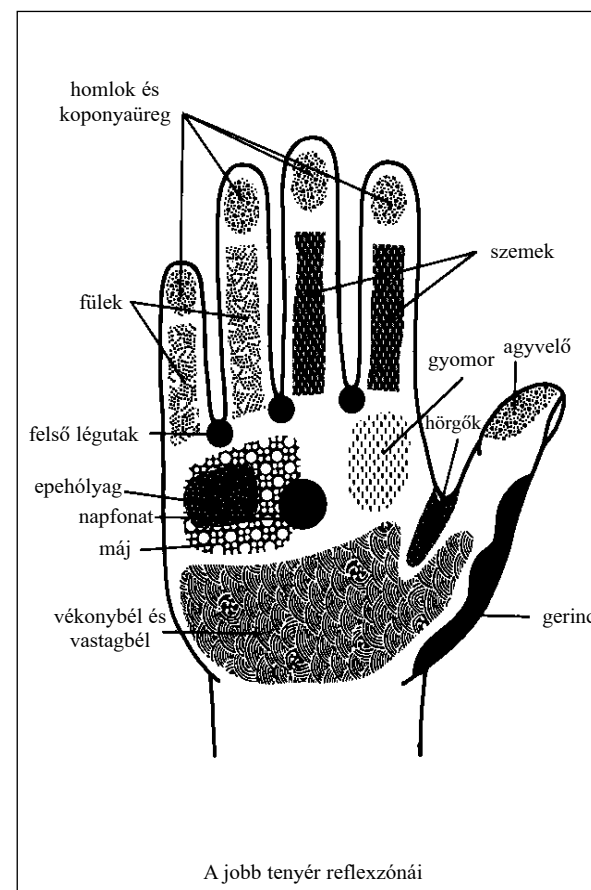
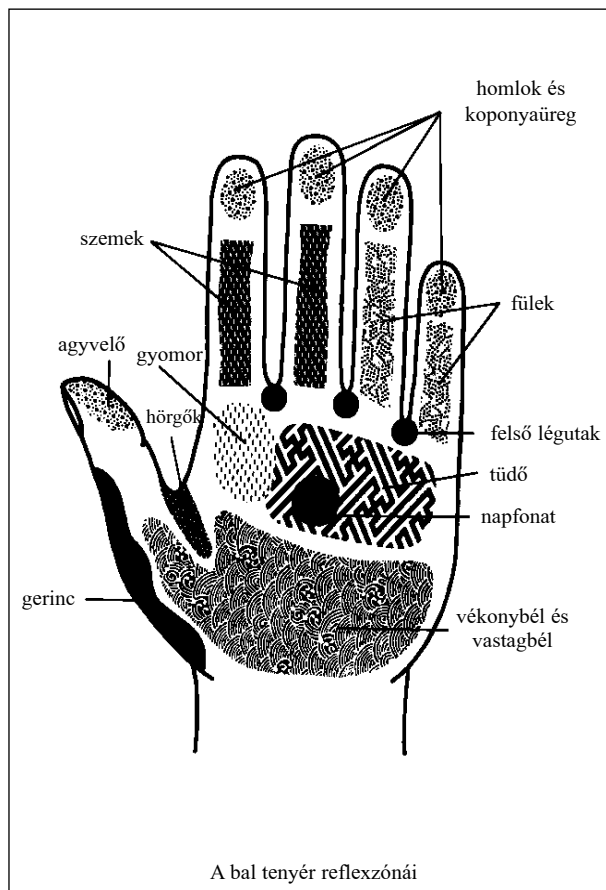
Ez a kincsek kincse.  
Edzd magad és erős lesz az ország.  
(Baoding Acélgolyó Művek, Pujie)

### A golyóterápia az akupresszúra egy különleges változata

A természetes gyógymódok a világ számos országában – keleten és nyugaton egyaránt – ma már a hivatalos orvostudomány részét képezik. A természetgyógyászat rengeteg olyan gyógyeljárást tett népszerűvé, melyeknek az eredete a régmúlta nyúlik vissza. Ezek közül is kiemelkedőek az ősi Kínából származó és ott ma is a modern orvoslás eszköztárával egyenrangúan alkalmazott gyógymódok. Ilyen elsősorban a tűszúrásos eljárás, az akupunktúra, és ennek egy szélesebb körben alkalmazott változata, az akupresszúra, mely az akupunktúrás pontoknak nyomással történő ingerlése.

Ismeretes, hogy az akupunktúra Magyarországon csak a nyolcvanas években kezdett elterjedni. A hivatalos tudományos körök addig mereven elutasították, mert a klasszikus orvostudomány nem tudta igazolni az eljárás hatásmechanizmusát. Azután egyre többen győződtek meg arról, hogy ez az ősi gyógymód sokféle betegség enyhítésében, megelőzésében, sőt nemegyszer a gyógyításában is igen hatásos lehet. Különösen jól alkalmazható fájdalomcsillapításra, érzéstelenítésre.

Az akupresszúrához nincs szükség tűszúrássra, ugyanis ennél az eljárásnál ujjakkal vagy valamilyen eszközzel gyakorolunk nyomást a megfelelő pontokra. Nagy előnye, hogy mindenki elsajátíthatja, viszonylag könnyű megtanulni, otthon és egyedül is végezhető.



Ezenkívül még számos változatuk van ezeknek az ősi keleti gyógymódoknak, így a moxibusztió (az akupunktúrás pontok perzselő fűvel történő ingerlése), a kézrátevés (a kezelőről a kezeltre történő energiaátvitel), a köpölyözés, a fülakupunktúra és az akupresszúra két sajátos változata a talpmasszázs, valamint a kézakupresszúra, illetve ez utóbbinak egy különleges változata: a tenyér ingerzónáinak gyógygolyókkal (ún. csikung golyókkal) való ingerlése. Mind a talpmasszázs, mind a csikung golyókkal történő masszírozás azon a felismerésen alapul, hogy a talp és a kéz egyes területei energiapályák (ún. meridiánok) révén kölcsönhatásban állnak a szervezet különböző részeivel. Ezek ingerlésével tehát hatni lehet az egyes szervek működésére.

### E természetes gyógymódok az ősi kínai filozófiában gyökereznek

A kínai filozófia szerint nemcsak a földi élet, hanem végső soron az egész univerzum létezése dualisztikus elven alapszik. A kezdet a véggel, a sötétség a világossággal áll szemben. A nappal az éjszaka terméke. A fehér színt csak azért látjuk, mert létezik a fekete. A hang feltétele a csend. A nyár melegét és az újraéledés tavaszát a tél hidege és a természet halála követi. A szomorúságot a vidámsággal lehet mérni.

Ezek az ellentétek valójában egységes egészet képeznek, amelyet az egymást kiegészítő mozgás hoz létre. A kínai filozófia szerint ez a két ellentétes mozgás a jin és a jang. A jin a nőies, a nyirkos, a sötét, a passzív, ezzel szemben a jang a világos, a meleg, a férfias, az aktív. A jinnek és a jangnak egyensúlyban kell lennie, hogy a szervezet harmonikusan működhessen. Ha a jin erősödik, akkor a jang gyengül, és fordítva. Jang nem létezhet jin nélkül, a jin és a jang egymást szabályozza. S bár ellentétesek egymással, mégis egységes egészet képeznek.

### A golyóterápia valójában az életerőt, a csit aktivizálja

A jin és a jang léteszéséből fakadó életerő, a csi az az energia, mely minden életműködést szabályoz. A csi az, amely mindent mozgásba hoz, amely mindent kormányoz és igazgat. Csi nélkül nincs élet, és viszont: élet nélkül nincs csi.

A csi azonban nem csupán filozófiai elv. Valójában az energiának egy formája. A kínai felfogás szerint a világegyetemben mint őserő (ős-csi) létezik, amely az egész univerzumot mozgatja és kormányozza. Belőle keletkezett azután minden más.

Mindez a kínai orvoslás nyelvére lefordítva: az emberi szervezetben minden működésnek megvan a maga



csije. A légzési csi a lélegzetvételt segíti, a táplálkozási csi pedig a felvett táplálék energiatartalékká alakulását irányítja. Bármennyit is használ el ebből működése során vagy betegség miatt a szervezet, a csi mindig újratölti ezt a tartalékraktárat.

A csi, azaz az életenergia egészséges emberben szabadon, akadálytalanul, zárt energiapályákon, ún. meridiánokon kering a szervezetben.

Hat jin és hat jang meridián van, amelyek párosával helyezkednek el a két testfélén. Ezek a meridiánok: a tüdővezeték, a szívvezeték, a szív-burokvezeték („a vérerek ura”), a gyomorvezeték, a vastagbélvezeték, a lép-hasnyálmirigy vezeték, a vékonybélvezeték, a hólyagvezeték, a vesevezeték, a hármás melegítővezeték, az epehólyagvezeték és a májvezeték.

Ha a meridiánokon történő energiaáramlásban bármiféle zavar áll be, ez megbontja a harmonikus egyensúlyt, és betegséget okoz. Efféle egyensúlyzavarokat az időjárásváltozástól kezdve a sérüléseken át egészen a helytelen táplálkozásig és a tartós megerőltetésig sok minden előidézhethet. Ilyenkor a cél tehát az, hogy az energiák egyensúlyát helyreállítsuk, az energiaáramlási akadályt elhárítsuk és az energiát a megfelelő helyre irányítsuk. Valójában az energiaáramlásra, az életerőre (a csire) hat az akupunktúra, az akupresszúra, illetve a csikung gyógygolyókkal való masszírozási technika is.

### Ahhoz, hogy a golyóterápiában higgyünk, meg kell érteni a kínai életszemléletet

A természetgyógyászatnak olyan természetes gyógyszerek és gyógy módok állnak rendelkezésére, melyeket összevetve a klasszikus orvoslás terápiás eljárásaival, azt az azonosságot állapíthatjuk meg, hogy mind-egyik ugyanazt a célt szolgálja: az ember testi-lelki egészségének megőrzését, illetve helyreállítását.

A testi egészség nagyon sokféle kapcsolatban áll a lelki és szellemi egészséggel. Az vagyunk, amit gondolunk. Ha a gondolataink gonoszak és kuszák, annak az egész testre kihatása van. Mind a gondolkodásunk, mind a cselekedeteink következményeit egyaránt viseljük. A jó gondolatoknak óriási erejük van. Az állatokat nem a gondolataik, hanem az ösztöneik vezérlik. Csak az ember kapta osztályrésztül a gondolkodás erejét, hatalmát. De senki ne higgye, hogy ez a hatalom végtelen, csak azért, mert nem látszik. Az igazság az, hogy a villám, amely belecsap a tölgyfába, vagy a föld-rengés, amely felszakítja a földet, mind gyerekjáték az emberi gondolkodás hatalmához képest. A rossz gondolatok rút következményekkel járnak, a jó gondolatok viszont mindig újabb jó cselekedetekre ösztönöznek. Az igazság és a szeretet fénye a szemekben is ragyog.

A csikung golyók használatához is megfelelő belső hozzáállásra van szükség. Tehát először mindenkinek magának kell meggyőződnie a golyóterápia hasznos-

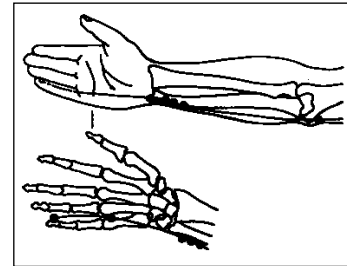
ságáról, s csak azután várhat eredményt tőle. Ezért olyan fontos a kínai felfogás, életszemlélet megértése a golyókkal való gyógyításban.

A gyógygolyó-technikának is a csi a filozófiai alapja. A kung szó kínai eredetű, és a dolgozni szóból ered. A csikung tehát olyan technika, mely a csit aktivizálja, a testet-lelket erősíti, az egész szervezetet mozgósítja. A csi tehát nem valami elvont, absztrakt dolog, éppen ellenkezőleg: nagyon is kézzelfogható.

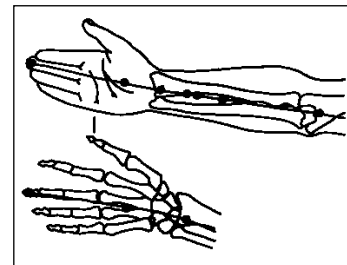
Kínában a csi aktivizálására különböző technikákat használnak igen neves klinikákon. Régóta alkalmazzák pl. a krónikus betegek kezelésében. A tapasztalat szerint a krónikus betegek tovább éltek, ha csi-technikát is alkalmaztak náluk. A csi-kezelés a kemoterápia mellékhatásait is csökkenti.

Az alábbi betegségek gyógykezelését hatásosan lehet kiegészíteni gyógygolyóterápiával:

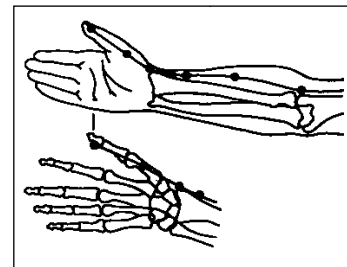
- Légzőrendszer:  
asztma, torokgyulladás, nátha, hurut stb.
- Emésztőrendszer:  
gyomorfekély, gyomorhurut, egyéb gyomorbetegségek, májgyulladás, epekő, székrekedés, cukorbetegség, krónikus hasmenés.
- Vérkeringési módszer:  
magas vérnyomás, reumás betegségek, szívritmuszavarok, a fehérvérsejtek számának csökkenése.
- A vizeletkiválasztó és a nemi rendszer betegségei: vesegyulladás, kóros pollúció, menstruációs



Szívvezeték lefutása a kézben

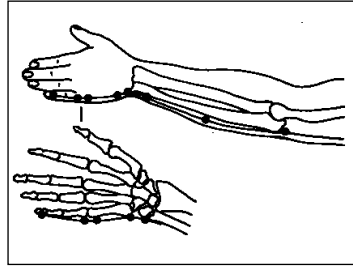


Szívburkvezeték lefutása a kézben

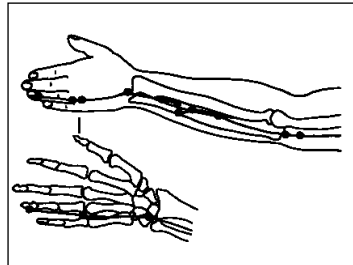


Vastagbélvezeték lefutása a kézben

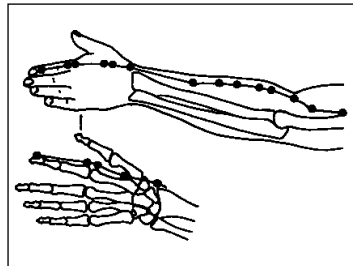
Vékonybél lefutása  
a kézben



Hármas melegítővezeték  
lefutása a kézben



Tüdővezeték lefutása  
a kézben



fájdalom, meddőség, magtalanság, méhsüllyedés.

- Az idegrendszer betegségei:  
idegfájdalmak, érzéstelenség, álmatlanság, fejfájás, ülőidegfájdalom, ideggyengeség.
- Sérülés, sebesülés (külső, belső).
- Hormonrendszer:  
tejmirigy-, nyálmirigygyulladás.
- Ízületi bántalmak  
vállízületi gyulladás, derék- és hátfájás,  
egyéb ízületi gyulladások.
- Bőrbetegségek, szemölcs stb.
- Érzékszervi betegségek:  
látás, hallás, ízlelés és szaglászavarai, orrgyulladás, polip.
- Rosszindulatú daganatok korai stádiumban.

### A kézben pörgetett golyók ingerlik a tenyér bőrzónáit

Az orvostudomány már régóta ismeri azt a kapcsolatot, amely az idegrendszer közvetítésével a bőr és a test belső részei között fennáll. Az ember érzékszerveivel – köztük egész bőrfelületével – folyamatosan észleli a külvilágból jövő ingereket, és azokra idegrendszere segítségével különbözőképpen reagál. Az emberi szervezet olyan egységes rendszer, amelynek minden része összefüggésben van egymással, és így minden

inger, amely valamely szervet ér, hatással van a többi szervre is. Ezen a szemléleten alapul az „egésztest-orvoslás” fogalma.

*Henry Head* (1861-1940) angol ideggyógyász fedezte fel, hogy a testfelületen a belső szerveknek megtalálható a nagyon precízen körülhatárolható reakciós zónája (dermatomja). Ezek a dermatomok az ún. Head-zónák.

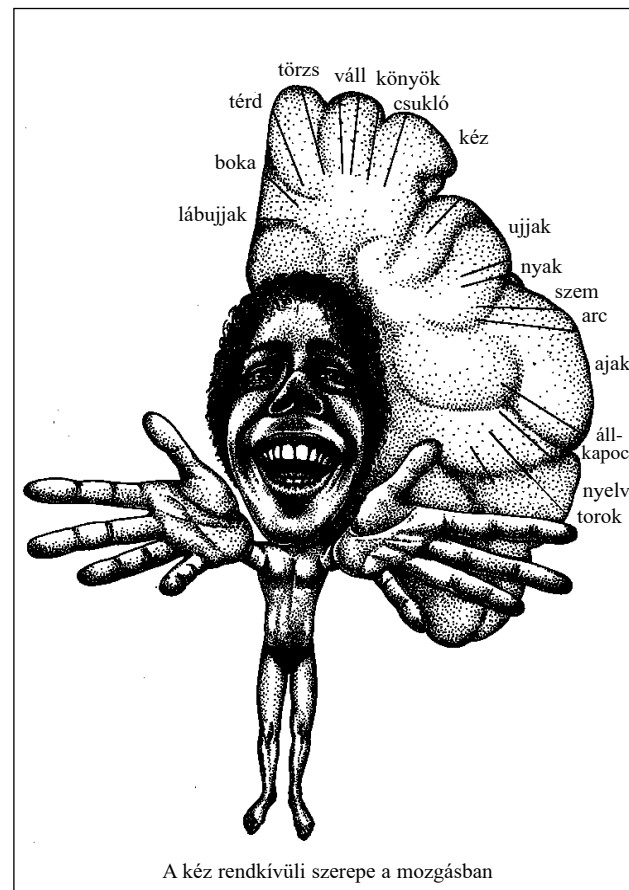
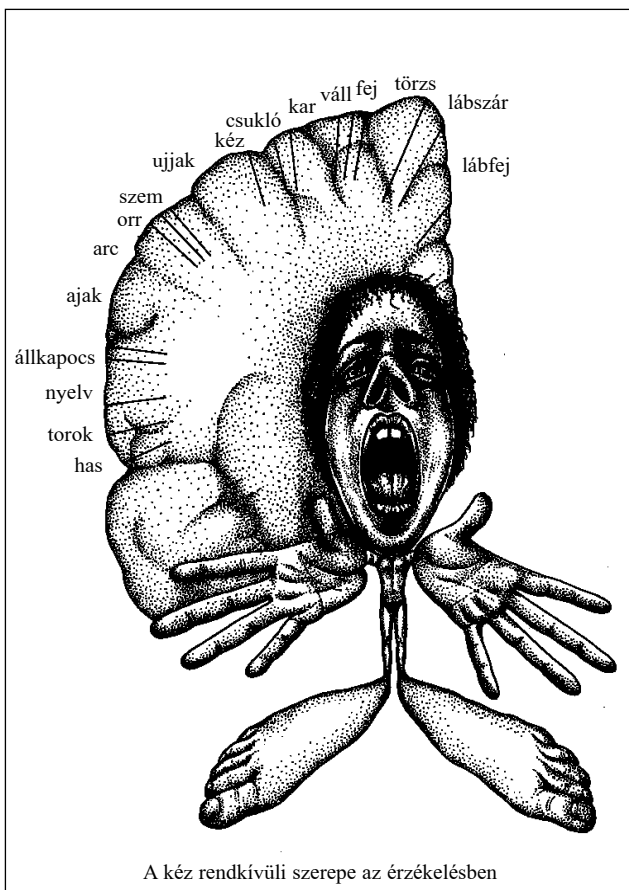
Ha egy belső szerv megbetegszik, ez a zavar az idegrendszer közvetítésével, reflexes úton kivétel a megfelelő Head-zónára, s az adott bőrfelület túlérzékennyé (hiperalgéziássá) válik.

Ez a kapcsolat azonban fordítva is fennáll: a testfel-szín ingerlése hatással van a belső szervekre. Márpedig ha ez így van, akkor a bőrfelület megfelelő pontjainak ingerlésével reflexes úton jótékonyan lehet befolyásolni a szervek működését. És minél pontosabban és szervspecifikusabban ingereljük a megfelelő bőrzónát, annál nagyobb lesz ennek a hatása az illető szervre. Pl. a már régebben is alkalmazott köpölyözést manapság sokkal hatásosabban gyakorolja a természetgyógyászat, mert azt nem válogatás nélkül, hanem az intenzív pontokon végzi. De a masszőrök is kiválóan hasznosítják ezeket az ismereteket. Ezt az élettani hatást aknázza ki a kéz dermatomjainak ingerlésével a csikung kezelés is. Már magában a „kezelés” szóban benne van a kéz, megérinti a testet, amely meleget áraszt, kontaktust teremt.

A tenyér bizonyos bőrzónáinak ugyanis különös jelentőségük van, mert a nyaki gerinc egyes szakaszainak vannak alárendelve. Ezek pedig az aortával, a hipofízissel, a szívvel, a tüdővel és a hörgőkkel állnak összeköttetésben. Amikor tehát a tenyér reflexzónáit ingereljük, pl. úgy, hogy csikung golyókat pörgetünk a tenyerünkben, reflexes úton ezeknek a szerveknek a működésére hatunk.

A golyók pörgetésekor élettanilag az történik, hogy a tenyér egyes pontjainak ingerlésével hatást gyakorolunk a tőle távol eső belső szervre. Ez a távolhatás az alapja az akuputúrás kezelésnek is. A fül egyes területeinek túlérzékennyé való ingerlése pl. meglepően hatásos más területek fájdalmainak a csillapításában. Ezek az akupunktúrás pontok általában igen távol helyezkednek el a beteg szervtől. Épp így a kéz akupunktúrás pontjainak ingerlése is igen hatásos a különböző szervek gyógyításában.

A kéz reflexzónái úgyszólván minden szervvel kapcsolatban állnak. A golyók forgatásakor ezeket a reflexzónákat inger éri. Különösen a kéztő külső pereme és a hüvelykujjbegy, valamint a mutatóujj területének intenzív nyomása és masszírozása van nagy hatással a hozzá tartozó belső szervekre. Az ujj-izületek ingerlésével a nyirokkeringésre lehet hatni. Minthogy a tenyéren sok akupunktúrás pont található, amelyek a szív és a szívburok meridiánját, valamint a tüdő meridiánjának egyes pontjait érintik, a golyók



forgatása ezeket az akupunktúra-meridiánokat aktivizálja.

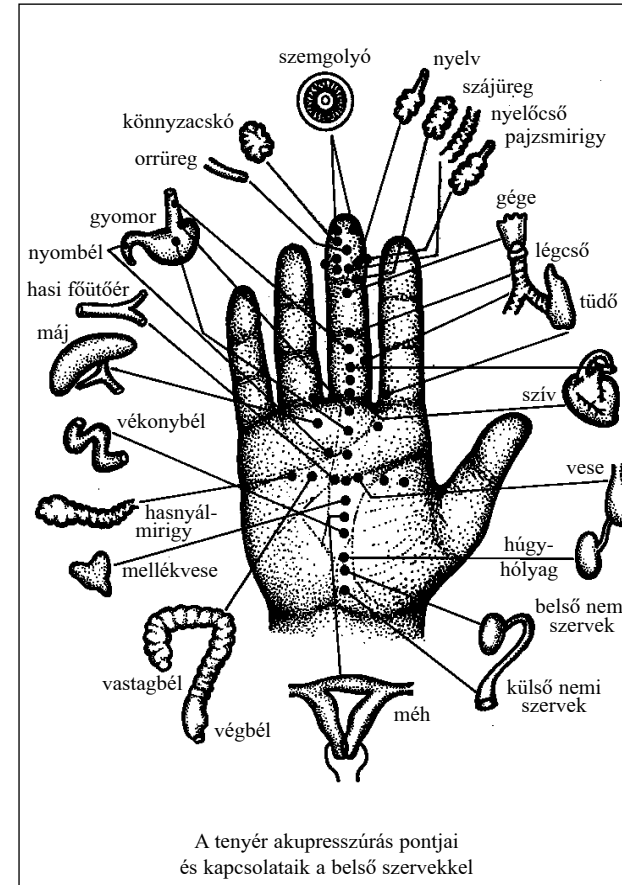
A kéz reflexzónáinak ingerlése tehát hat a hormonális rendszerre, a szívre és a keringési rendszerre, az emésztőrendszerre, az izmokra és az ízületekre. A kéz jelentőségét az is mutatja, hogy dermatomjainak vetülete a többi szervhez képest milyen aránytalanul nagy területet foglal el az agykéreg elülső központi tekervényén.

### A golyóknak meglepően sokféle gyógyhatásuk van

A golyók pörgetésének – azonkívül, hogy pihentető, szórakoztató játék – igen sok jótékony hatása van.

A tenyérben pörgő golyók masszírozó hatása stimulálja a környéki idegrendszert, a vérkeringést, aktivizálja a nyirokáramlást, feszesen tartja az inakat, elősegíti az ízületi folyadék termelődését, aktivizálja a szövetek anyagcseréjét, és ezáltal a káros anyagcseretermékek kiürülését elősegíti. A kéz és az ujjak állandó mozgása megmozgatja az alkar és a felkar izmait. Az izommozgás pedig közismerten pumpáló hatást gyakorol az erekre. Ez elősegíti a vérnek a szív irányába vagy onnan visszafelé történő áramlását, ami az egész keringési rendszerre jótékony hatással van.

Tudjuk, hogy a test izomzata egy teljes egészében



zárt rendszert képez. A természetgyógyászok ezt figyelembe veszik, amikor a nyaki gerinc kóros elváltozásait a lábizomzat, majd felfelé a combizomzat és a keresztcsonttájék izomzatának a mozgatásával, masszírozásával kezelik. A nyaki gerinc mészlerakódása a hátizomzatra, majd lefelé egészen az ágyéki izomzat területéig kihatással van.

A golyókkal való rendszeres gyakorlás az egész idegrendszert serkenti, javítja és tréningben tartja az agyműködést, segít megőrizni a szellemi frissességet.

A golyógyakorlatok során erősödnek a karizmok és finomodnak a kézmozgások, mivel a golyók pörgetése állandóan igénybe veszi a kar- és a kézizmokat, valamint a csuklóízületet és az ujjízületeket. Ezen izometriás hatás folytán nemcsak a kéz ügyesedik, hanem a karizomzat is erősödik, és ezért a golyózás különösen a hosszú időn át ágyban fekvő betegek számára ajánlatos.

Az említett hatásokon túl az acél csikung golyóknak még két érdekes hatásuk van: a vibrációs és a hanghatás. Az acélgolyó belső üregében ugyanis egy kisebb golyó, valamint kúp alakú spirál rugó helyezkedik el, és a tenyérben történő pörgetéskor ez a szerkezet rezgésével vibrációt idéz elő, továbbá dallamos hangot ad.

A két golyó más-más frekvencián ad hangot, mégpedig az egyik egy mélyebb jin, a másik pedig egy magasabb jang hangot. Ennek a hangnak élettani hatása van. A tudomány már régen kiderítette, hogy a fül az

idegrendszeren keresztül összeköttetésben áll a test minden részével. Így lehetséges az, hogy a golyók hanghatásuk révén vitalizálnak, aktivizálnak és harmonizálnak. És éppen ezért az ősidőktől egészen napjainkig nincs olyan kultikus tevékenység, amely ne használná fel az ének, a hangszeres zene jótékony hatását.

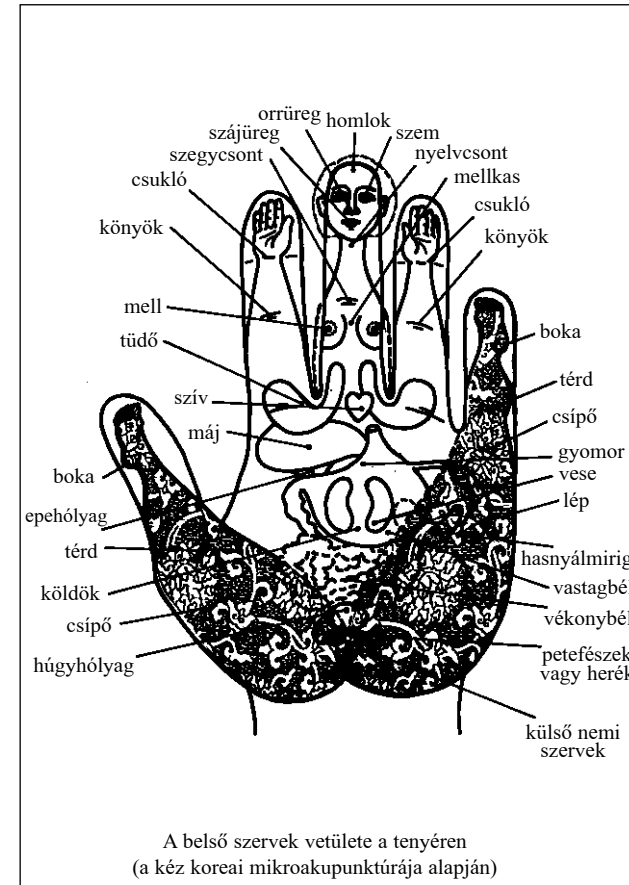
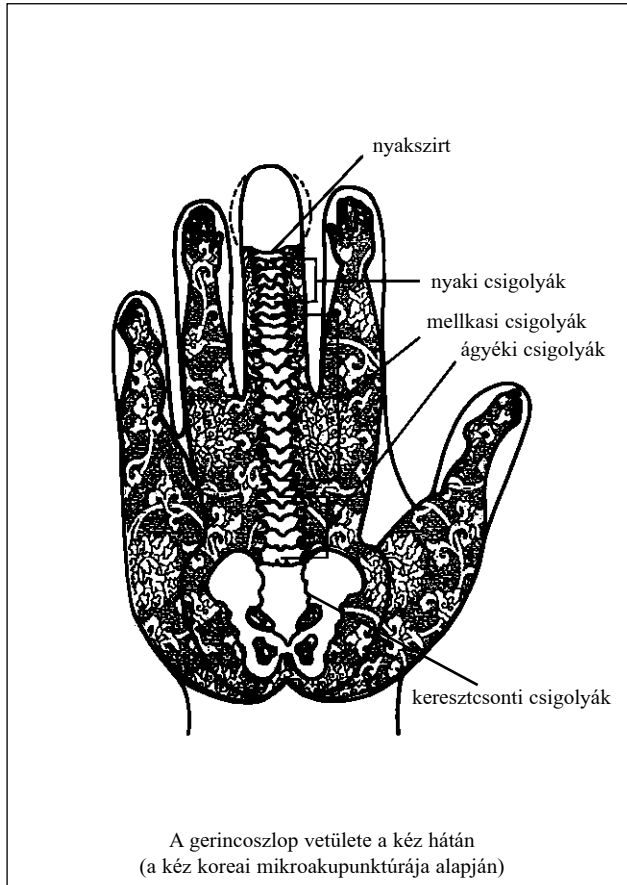
A fülnek mint egyensúlyérzékelő szervnek nemcsak a térbeli mozgásban van szerepe, hanem sok vegetatív funkciót is irányít. A jin és a jang hangok eljutnak a csigába, ahonnan a test minden részébe továbbfut az itt keletkező ingerület. És minthogy a fülnek nagyon fontos szerepe van az agy aktiválásában, és az idegrendszer révén minden testrészünkkel összeköttetésben áll, ezért a csikung golyógyakorlatokban a hanghatásnak különösen nagy szerepük van.

A csikung hanghatás nem pusztán játék, hanem az egész testre élénkítőleg hat. A kellemes hangok nem csupán örömet okoznak, de gyógyítanak is.

Végül a golyók forgásakor keletkező vibráció fellazítja a mélyebben fekvő szöveteket, javítja az artériolákban a véráramlást, nyugtatja az idegeket és serkenti a nyirokkeringést.

Összefoglalva az eddig elmondottakat:

- A testfelszín Head-zónáira kivetülnek egyes belső szervek működési zavarai.





- Ezek a zónák anatómiailag többnyire távol esnek a beteg szervtől.
- A zónák ingerlésével jótékony hatást lehet gyakorolni a belső szervekre.
- A tenyér reflexzónáinak ingerlésével gyógyíthatók a hozzájuk tartozó belső szervek.
- A csikung golyók a tenyérben pörgetve a kéz valamennyi reflex-zónáját ingerlik, és ezáltal hatással vannak a hozzájuk tartozó belsőszervekre.
- A kompresszió (masszírozás) lazítja a szöveteket, és javítja a perifériás vérkeringést.
- A vibráció fellazítja a mélyebben fekvő szöveteket. Javítja az arteriolákban a véráramlást, nyugtatja az idegrostokat és serkenti a nyirokkeringést.
- A mozgási (kinetikus) energia révén hő keletkezik. Ez a kinetikus energia a szövetekbe behatolva visszavezetődik a szervezetbe.
- Reaktiválja a belső szerveket, felmelegíti az ereket, és ezáltal javítja a véráramlást. Nyugtatja az ideget. A meleg jang-tényező, a jang tehát energia. A jang és a jin hatására a csi aktiválódik.
- A dallamos hangoknak nyugtató hatásuk van, javítják a hangulatot.
- Az izometriás hatás erősíti a kéz- és a karizmokat.

Ha mindezeket a tényezőket szem előtt tartjuk, akkor elmondhatjuk, hogy itt valójában egy egyszerű elv érvényesül, és éppen az egyszerűsége révén

meggyőző és zseniális. Ehhez csak meg kell venni a golyókat, és azután rendszeresen használni őket.

### A golyógyakorlatok gyógyhatását félévezrede a Ming-korszakban fedezték fel

Kínában nap mint nap látni, de már Európában sem ritkaság, hogy az emberek séta, nézelődés közben két golyót pörgetnek a markukban. A kínai ember számára ez a golyópörgetés egyáltalán nem céltalan szabadidős játék, hanem egy ősi kínai kondicionáló gyógyimód. A golyóterápia a 14. században uralomra került Ming-dinasztia idejéből származik. Az egyik Ming császár is használta a golyókat, hogy egészségét megőrizze és életét meghosszabbítsa. A császár 89 évet élt, a házi-orvosa pedig, aki ezt a terápiát javasolta, 84 éves korában halt meg, ami az akkori átlag-életkort figyelembe véve, matuzsálemi kornak számított.

### Milyenek a csikung golyók?

A kínai császárok által használt csikung golyók még biztosan sokban különböztek a maiaktól, nem is beszélve a köznép golyóiról. Eredetileg a golyók fából készültek, és kizárólag játéokra használták őket.

Ám amikor a 13. században rájöttek, hogy a go-

lyóknak gyógyhatásuk van, el kezdték őket jádekőből, majd acélból készíteni. Idő múltán az acélgolyóba egy belső kisebb golyót is építettek, ez kellemes, dallamos hangot ad, és vibrációt kelt, amely a mélyebben fekvő szöveteket is jótékonyan ingerli.

Az eredeti kínai gyártmányú golyók négy méretben készülnek:

- 40 mm átmérőjű golyók gyermekeknek,
- 45 mm-es golyók kezdőknek vagy kisebb kezűeknek,
- 50 mm-es normál méret,
- 55 mm-es extra méret „bőmarkúak” és „profí golyók” részére.

Kivitelét tekintve pedig van:

- krómozott acélgolyó
  - az 55 mm-es pár súlya 530 g,
  - az 50 mm-es pár súlya 430 g,
  - a 45 mm-es pár súlya 330 g, hátránya, hogy a króm puha fém, hamar lekopik, valamint allergiát is okozhat.
- ugyanezek gravírozott mintával,
- aranyszínűre titánzott acélgolyó, ez a legtartósabb, ráadásul a krómra allergiások is használhatják.
- vagy rekeszománccal díszített acélgolyó, valamennyi belül csengős-vibrációs szerkezettel,
- tömör jádekő golyó graniporfirtből (kínai elneve-

zése: huasengsi, virág jádekő), közönséges márványgolyó,

- néhány éve kapható Kínában mágnesterápiás célokra az 50 mm-es krómozott acélgolyó 6 db, felületébe épített mágnessel is, de tapasztalataink szerint a mágnesek használat közben lassan-lassan kiporlanak üregeikből, így minőségi kifogásolhatósága miatt behozatalára nem került sor. Újabban a mágneseket a bűtykök alá építik be, ettől viszont a golyók nem forognak simán egymáson.

### Kezdő a kisebb golyókkal kezdje, azután térjen át a nagyobbakra

Eleinte a gyakorlatokhoz hiányzik a biztonság, a koordinált kézmozgás, nem megy egykönnyen a golyók pörgetése. Ezért is érdemes eleinte kis golyókat használni, melyek jól belefekszenek a tenyérbe, nem túl nehezek, és ezért jól vezethetők. Aki a kis golyókat már teljes biztonsággal tudja forgatni, ideje, hogy áttérjen a nagyobb méretű golyókra, ugyanis ezeknek nagyobb a gyógyhatásuk, továbbá nagyobb lendülettel forognak a kézben, és a hanghatáson kívül vibrációs hatásuk is jobban érvényesül. Magától értetődő, hogy minél nehezebb a golyó, annál nagyobb a kéz és a kar izmaira ható izometriás hatás is.

## Néhány ötlet a golyókkal való gyakorláshoz

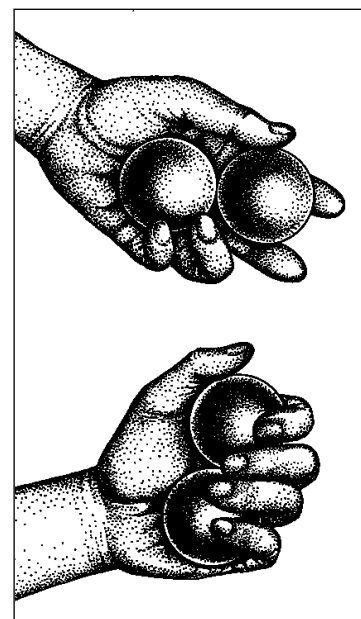
Már volt szó arról, hogy a golyók a kínai filozófia szerint a jint és a jangot reprezentálják. Ennek megfelelően az egyik golyó egy mélyebb jin, a másik pedig egy magasabb jang hangot ad. Ha a két golyót egyenesen forgatja az ember, a jin és a jang hatás egyensúlyban van egymással. Megfelelő technikával azonban kedve szerint akár az egyik, akár a másik hatást erősítheti. Ha pl. gyorsan vagy balra, azaz az óramutató járásával ellentétes irányban pörgeti a golyókat, akkor a jangot erősíti. Lassú vagy jobbra, azaz az óramutató járásával megegyező irányú forgatáskor a jin erősödik. Rövid idejű forgatáskor ugyancsak a jin erősödik, mert a golyók még hidegek. Hosszú ideig tartó forgatáskor viszont a jang erősödik, mert a golyók felmelegednek, és a tárolt hőt visszajuttatják a testbe. Ezt mindjárt ki is próbálhatja. Fázik? Gyengének érzi magát?

Vegye kezébe a golyókat, és gyorsan pörgesse őket balra, vagyis az óramutató járásával ellentétes irányba. Hosszú ideig csinálja, mert a gyors és hosszan tartó balra forgatás a jangot erősíti, vagyis hőt termel, s hamarosan kellemes melegséget érez.

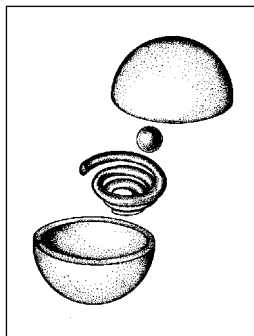
A következőkben néhány lehetőséget mutatunk be arra, hogyan lehet használni a golyókat. De nagyon fontos: legyen önálló, használja a fantáziáját, fejlessze ki a saját technikáját, ne ragaszkodjon szigorúan

ezekhez a példákhoz! Találjon ki saját maga számára egyéni gyakorlatokat.

A golyók hatását megsokszorozhatja, ha úgy pörgeti őket körbe a tenyerén, hogy azok közben ne érjenek egymáshoz. Így különös feszülés keletkezik, a golyók szinte kifelé feszítik az ujjait, hiszen igyekeznie kell egymástól távol tartani őket, ugyanakkor arra is vigyáznia kell, hogy a golyók ki ne essenek a markából.



Engedés és szorítás.  
A kéz mozgása  
a golyók pörgetése  
közben.



A csengős golyó belső szerkezete

Ezzel egyrészt fokozott nyomást gyakorol a kéz akupunktúrás pontjaira, másrészt a kéz- és karizmokat is jobban megdolgoztatja. A csengők játéka is szebben érvényesül, ha a koccanások zaja nem zavarja őket.

Hogy a golyók ne érjenek egymáshoz, azt nem könnyű elsajátítani. Pörgetéskor a két golyó általában egymáson gurul. Vigyázzon, hogy ez lehetőleg koccanás nélkül menjen végbe. A golyókat időnként tegye át a másik kezébe, változtatva mindkét kézzel gyakoroljon. Ha van két golyó-párja, akkor egyszerre is pörgetheti őket mindkét kezében.

A golyókat nem csupán előretartott kézzel lehet forgatni, hanem a legkülönbözőbb kéz- és kartartással, akár hátranyújtott karral is.

A fantázia határtalan lehetőséget kínál, és minél többféleképpen tudja csinálni, annál nagyobb örömét fogja lelni bennük. A golyókat előbb-utóbb mindenho-

va magával fogja vinni, és szabadidejében, beszélgetés, séta vagy olvasás közben állandóan forgatni fogja őket. Arra azonban vigyázzon, hogy ne váljon a golyók rabszolgájává.

Ne írja elő magának, hogy pl. naponta néhányszor negyedórát fogom a golyókat forgatni. Nem. A gyakorlás maradjon játékos. Akkor vegye kézbe őket, amikor kedve támad hozzá. Ha túl sokáig csinálja, fárasztóvá válik, és az többet árt, mint használ.

Lehet, hogy eleinte a golyók kiesnek a kezéből, de ez ne vegye el a kedvét. Csak arra vigyázzon, hogy a golyó nehogy kemény talajra, kőre essen, mert megsérülhet. Eleinte még nem sikerül egyenletesen forgatni, illetve megtartani a golyókat, de tapasztalni fogja, hogy napról napra ügyesebbé válik.

A változatosság kedvéért játszhat egy golyóval is úgy, hogy azt a két tenyere között görgeti. Viszont ha már nagyon ügyes, akár három golyót is vehet a tenyérébe, sőt három golyót forgatva egy negyediket is egyensúlyozhat a többi tetején.

Használhatja a golyókat talpának masszírozására is. Ezt ülve végezheti úgy, hogy a szőnyegre (sohasem kemény talajra) tett golyókat a talpával ide-oda görgeti. Ha lábfürdő közben a vízbe a talpa alá tett golyót mozgatja, ez a vérkeringést javítja, és ezáltal hatásosabbá teszi a lábfürdőt. Vigyázat! Fürdősós vízben a golyókat nem szabad használni, mert a só megtámadja a felületüket.

Végezetül arra is van lehetőség, hogy partnere a gerinc mentén a hátát masszírozza a golyóval. Ilyenkor arra kell ügyelni, hogy a golyó ne csússzon, hanem guruljon a partner keze alatt.

Ez a masszázs nagyon alkalmas a hátfájdalom enyhítésére. Lazítja az izmokat és serkenti a véráramlást. Ugyanilyen technikával lehet a váll- és tarkófájást kezelni. Hastáji fájdalom esetén a hasfalon görgetett golyó jótékonyan ellazítja a hasfal izmait.

### A golyókat rendszeresen ápolni kell

Vigyázzon a golyókra, mert azok kincset érnek. Gondozni kell őket.

Használat után minden nap puha kendővel törölgesse meg, és tegye vissza a dobozba őket, ne hagyja szanaszét a lakásban, mert a golyók könnyen leeshetnek, egymáshoz koccanhatnak, megsérülhetnek. Időnként babaolajjal kenje be, majd törölje szárazra őket. Legalább havonta egyszer nem maró mosogatószerrel mossa le róluk a rájuk tapadt port és izzadságot. Mosás után ismét jól szárítsa meg, olajjal kenje be, és végül puha kendővel törölgesse szárazra őket. Ha ezeket az előírásokat betartja, gyakorlatilag korlátlan ideig meg tudja őrizni a golyók épségét, és ön is, családja is sok örömét fogja lelteni bennük.

### A csikung golyóterápia a testet-lelket egyaránt erősíti

A csikung gyógygolyók hatását nem lehet közvetlenül mérni, de észlelni igen. A golyógyakorlatok rendkívül finom ingert jelentenek, ezért a terápiát hosszú időn át kell folytatni.

De éppen ebben a finom adagolásban van a terápia ereje. A szabály úgy szól, hogy a kicsiny ingerek gyógyítanak, a közepesek blokkolnak, az erősek pedig ártanak. A kicsiny ingerek azok, amelyek a test önszabályozását szép lassan működésbe hozzák, és végül is ez az önszabályozás az, ami bizonyos idő elteltével a káros hatásokat kiküszöböli, és a betegséget segít leküzdeni. Ily módon a csikung golyóterápia az egész emberre hatással van. Éspedig nemcsak testi, hanem lelki értelemben is.

Sok pszichovegetatív zavar adódik a türelmetlenségből, nyugtalanságból. Ismét meg kell tanulnunk belső erőt gyűjteni ahhoz, hogy harmónia és béke legyen életünk célkitűzése. Tudatosan meg kell ismernünk a testünket. Ezt a tudatot erősítik a csikung golyók. A golyókkal való foglalkozás ugyanis tudatos tréning.

A golyógyakorlatok során igazi kapcsolat alakul ki köztünk és a külvilág között. Mindennek azonban feltétele, hogy a golyózást ne érezzük fáradságos feladatnak, hanem tudatos testi-lelki tréningnek, amelynek során türelmet, megértést alakítunk ki önmagunkban.

## Utószó

*Használja ki, hogy a természetgyógyászat csodája Magyarországon is kapható. Segítsen önmagán! Kezében a sorsa, hogy megőrizze egészségét, jó közérzetéről ön maga gondoskodik. Idősebbek is elkezdhetik! Ha két kő- vagy fémgolyót görget a markában, serkenti a kéz nyirok- és véredényrendszerét, ingerli akupunktúrás pontjait és reflexzónáit. Ez a tenyérmasszázs és az akupreszúrás kezelés legegyszerűbb módja. Nem kell külön időt szakítani rá, várakozás, tv-nézés, séta közben is gyakorolható. Kiváló pótcselekvés hízársra hajlamosaknak és dohányzóknak.*

*Napi kétszer félórás golyójáték csökkenti a fáradékonyságot, megnyugtat, kellemes közérzetet biztosít. Ezenkívül növeli az emlékezőtehetséget, minden szerv működését kedvezően befolyásolja, az egészséget helyreállítja, illetve fenntartja. Mellesleg erősíti a kéz és az alkar izmait, javítja az ízületek mozgékonyosságát. Kifejezetten ajánlható mindazoknak (gépiprózóknak, zenészeknek), akik munkájához fontos, hogy a kezük görcsössége fellazuljon.*

*Több kínai kórházi vizsgálat tanúsít 80 %-on felüli eredményt a magas vérnyomás, az idült gyomor- és bélhurut, az ízületi gyulladás, a neuraszténia, az angina pectoris gyógyítása terén. A gyógymód elsajátítása könnyű: a két golyót tenyerünkre helyezük, és öt ujjunkat ütemesen váltogatva, kinyújtva és marokra*

*szorítva a golyókat egymás körül görgetjük, akár az óramutató járásával egyezően, akár ellenkezően. Kezdőknek a kisebb és olcsóbb jádekö golyókat ajánljuk, a golyópörgetésben járatosabbaknak a belül csengős nagyobb fémgolyókat, amelyek erősebb vibrációt keltenek. Váltogatni lehet a gyakorlást jobb és bal kézzel, sőt három-négy golyóval különféle variációk is kipróbálhatók. A golyók megvásárlása egyszeri befektetés, az egész család egy életen át használhatja. Ha leejtéstől, erős ütéstől óvjuk őket, gyakorlatilag elnyúlhetetlenek.*

**HASZNÁLJA, HOGY HASZNÁLHASSON!**

Jüan, Hsziang: Kínai gyógygolyók  
Harmadik kiadás

(Az első kiadás 1991-ben jelent meg a Walzer Kft.,  
a második kiadás 1996-ban a Terebess Kiadó gondozásában  
*Csikung gyógyító golyók az ősi Kínából* címmel.)

Illusztrálta: Lacza Márta

Kiadta a Terebess Kiadó Budapesten, 1998-ban  
A kötetet tervezte és a kiadásért felel Terebess Gábor  
A szöveget Steinert Ágota gondozta  
Műszaki szerkesztő: Bozzay Kristóf  
Készült a Szegei Kossuth Nyomda Kft. üzemében  
ISBN 963 9147 06 0  
TE 42

**Terebess  
Collection**

Megjelent:

**Amaru és Bhartrihari**

Vágyzuhatag  
(Vekerdi József utószavával)

**Ivo Andrić**

Magyar Musztafa  
(Bori Imre utószavával)

**Macuo Basó**

Százhetven haiku  
(Fodor Ákos fordításában)

**Bhagavad-gítá**

(Vekerdi József fordításában és utószavával)

**Birtalan Ágnes et al.**

Miért jön a nyárra tél?  
(Mongol eredetmondák és mítoszok)

**Buda Ferenc**

Kimondott szó – kilőtt nyíl  
(Török népek szólásai és közmondásai)

**Carl Crow**

A megszentelt rizsesztál

**Dzsátakák**

Buddhista születésregék  
(Vekerdi József utószavával)

**Egressy Gábor**

Törökországi naplója (1849-1850)  
(Steinert Ágota utószavával)

**Franyó Zoltán**

Hindu erotika  
(Bodor Pál utószavával)

**Han-san**

A bölcs vigyor  
(Csongor Barnabás előszavával)

**Határ Győző**

A Fény Megistenülése

**Kara György**

Mongol-magyar szótár

**Kúnos Ignác**

A török hodzsa tréfái  
(Kúnos László utószavával)

**Lányi György**

A sziámi halviadal

**Chiang Lee**

A mah-jong játékszabályai  
és történeti fejlődése

**Liu Cung-jüan**

Megszeretem a száműzetést  
(Miklós Pál előszavával)

**Mécs Alajos**

Az ismeretlen Japán

**Henri Michaux**

Egy barbár Indiában  
(Somlyó György fordításában és utószavával)

**Omar Khajjám**

A mulandóság mámora  
(Steinert Ágota utószavával)

**George Orwell**

Burmai napok

**K. Pintér Tamás**

Törökországi rajzok. Egy építész vázlatkönyvéből

**Pu Szung-ling**

A templom démona  
(Tokaji Zsolt fordításában és utószavával)

**Rámájana**

(Vekerdi József fordításában és utószavával)

**Thomas Raucat**

Tiszteletreméltó kirándulás

**Szun mester**

A' hadakozás regulái

**Terebess Gábor**

Jellemtipológia a páli buddhizmusban

**Tokaji Zsolt**

A régi Kína fegyverei

**Tóth Béla**

A dervis kilenc egere  
(Steinert Ágota utószavával)

**Kitagava Utamaro**

Párnadal



