I-chin-ching

"A könnyű izmok könyve"

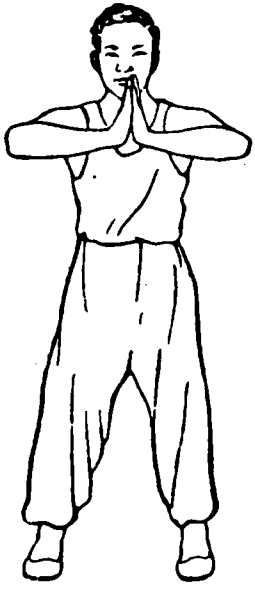
Az eredetileg kétkötetes könyv a Shao-lin-kolostor buddhista szerzetesei számára tartalmaz egész lassan és könnyedén elvégzendő testedző gyakorlatokat. Az általános hagyomány szerint ezeket a 6. században Bodhidharma, a híres indiai szerzetes állította össze és a 8. században Paramiti vitte át Kínába. Ez a könyv később elveszett és a gyakorlatok leírását csak szóbelileg terjesztették.

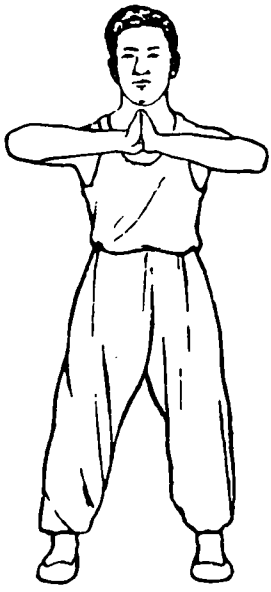
A következő szöveg annak a 12 gyakorlatnak az összefoglalásából származik, amelyeket Kínában 1859-ben tettek közzé. Ez a változat állítólag a Wang-család birtokában volt, amely ezeket a hagyományokat más családoktól szerezte meg. A mai kínai orvosi szakkönyvekben a következőképpen hangzó gyakorlati útmutatót találjuk a hagyományos szöveghez:[125]

1. gyakorlat: "Egyenesedj fel állóhelyzetbe; az összefont karok körülölelik a mellkast; a légzés nyugodt (biztos), a figyelem összeszedett, a szív tiszta, a magatartás méltóságteljes."

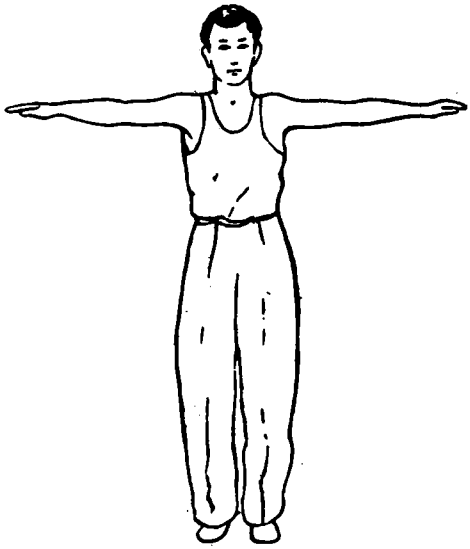
2. gyakorlat: "A lábujjak szilárdan fekszenek a földön; mindkét kar (vállmagasságig) felemelve. A szív (lélek) nyugodt, a lélegzetvétel hangtalan, a tekintetet egy meghatározott pontra kell rögzíteni, a szájat természetesen kell tartani."

3. gyakorlat: "A két tenyér az ég felé van emelve és a tekintet felfelé irányul. A lábujjhegyek biztosan fekszenek a padlón. Így az energia ugyanúgy kering a lábakban és a bordákban, mint a növényekben. A fogak szorosan összeszorítva, a száj zárva. Ha nyál termelődik, emeld fel nyelveddel szájpadlásodra. Orron át lélegezve lelki nyugalom tölt el, akkor mindkét kezedet húzd vissza az eredeti helyzetbe. Ha a kiinduló helyzetet figyelmesen elérted, szorítsd a kezedet össze és éberen figyeld (a folyamatot)."

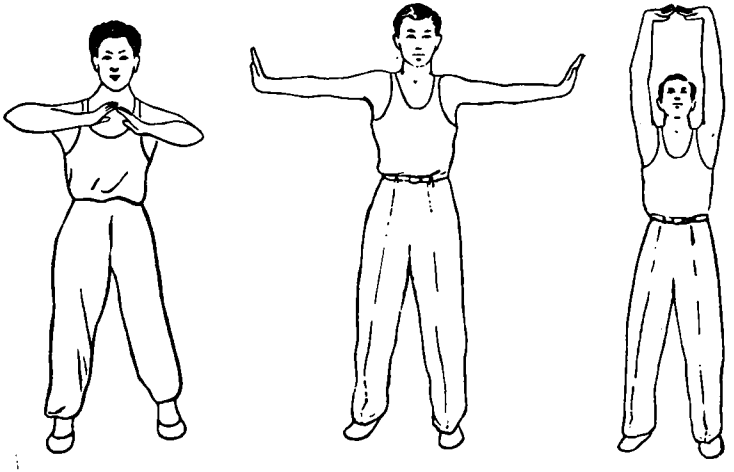




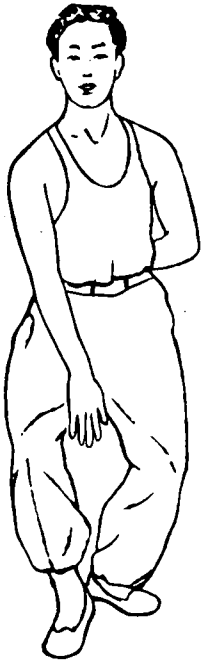
64. ábra: 1. gyakorlat.
Régi és mai végrehajtás



65. ábra: 2. gyakorlat.
Régi és mai végrehajtás

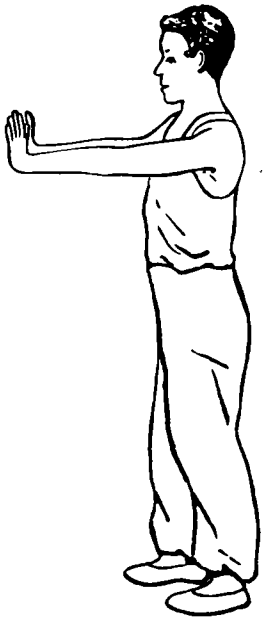


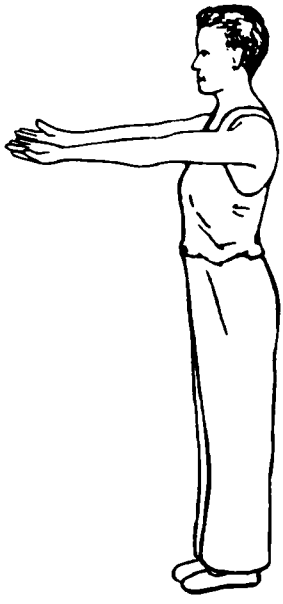
66. ábra: 3. gyakorlat.
Régi és mai végrehajtás



67. ábra: 4. gyakorlat.
Régi és mai végrehajtás

68. ábra: 5. gyakorlat.
Régi és mai végrehajtás





69. ábra: 6. gyakorlat.
Régi és mai végrehajtás

4. gyakorlat: "Lefelé fordított tenyérrel emeld egyik karodat magasra és fordítsd fejedet is ugyanarra. Mindkét szemeddel szemléld figyelmesen felemelt karod belső oldalát. Orrodon lélegezve szabályozd légzésedet folyamatosan. Majd ismételd (a gyakorlatot) felváltva bal- és jobbkezeddel."

5. gyakorlat: "Nyújtsd egyik lábadat hátrafelé, a másikat előrefelé hajlítsd be térdben (ez a >nyíl- és ívtartás<). Az altest üres és nyugodt, fel van töltve energiával. A figyelem a vállakon nyugszik, mindkét szem követi a felemelt öklöt."

6. gyakorlat: "Állj egyenesen, nézz öszevont szemöldökkel és nyújtsd mindkét kezedet előre. Aztán lassan húzd vissza a kezeidet. Ez a gyakorlat akkor tökéletes, ha hétszer ismétlik."

(Más szövegváltozat szerint: "Állj egyenesen és nézz összevont szemöldökkel; nyisd ki az ablakot, hogy lásd a felkelő Holdat. >Helyezd át a hegyeket< (a. m. húzd a kezeidet lassan vissza) és térj vissza az >éjszakai tengeri fuvallathoz< (a. m. az energiával telített testhez). Majd ezzel a lélegzettel sétálj hétszer ide-oda." Ez a változat, más gyakorlatokkal együtt, az imaginációs gyakorlat egyik formáját mutatja be.

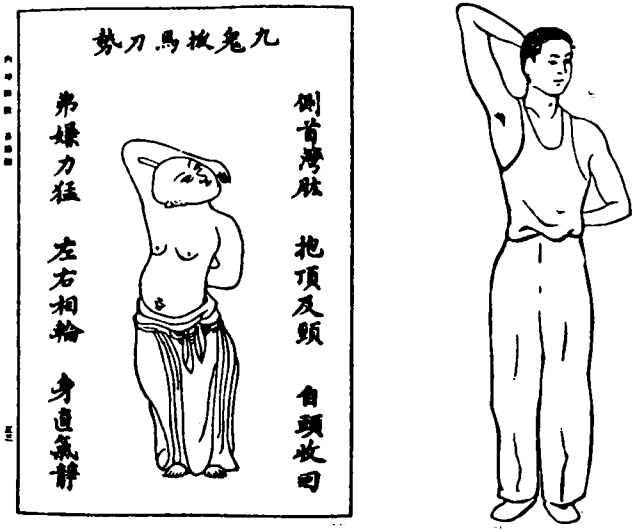
7. gyakorlat: "Hajlítsd karodat fejed oldalához, karold át fejedet és füledet. Ezután húzd vissza a karodat, de ne kényelmetlen hevességgel. Ismételd (a gyakorlatot) bal- és jobbkaroddal felváltva. A test egyenesen áll, a légzés nyugodt (csendes)."

(Egy változat szerint: "...a jobb hónaljárok nyitja a Yangot és a bal Yin zárja a halált. A jobbkar mozgatja a Kun-lun-pontot és a balkéz szilárdan fekszik az alsó lapockatájékon...")

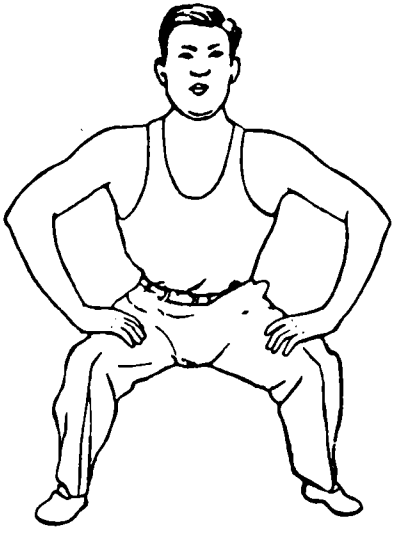
8. gyakorlat: "Emeld fel nyelved hegyét szájpadlásodhoz, nézz távolba és figyelj jól a fogaidra (a. m. összpontosítsd rájuk). A térdek egymástól távol (azaz >lovagló tartás<), fűrészfogszerüen hajlitva. A kéztartás olyan, mintha valamit meg akarnál fogni. Ezután emeld fel tenyeredet,

mintha ezer font terhelné. Szemeid nyitva, szájad zárva." (Itt egy szövegváltozat szerint ez következik: >Lélegezz szádon át ki és orrodon át be.<) "Ennél a gyakorlatnál nem szabad a gyakorlónak oldalt fordulva tartania magát."

9. gyakorlat: "A zöld sárkány kitapintja karmait, a jobb karmait kinyújtva és a bal (karmokat) utánahúzva. Ha a (vallási út) gyakorlói (ezt a tartást) utána csinálják, kinyújtott karjukat egyenesen kell tartaniuk és helyesen kell lélegezniök. Így kering az energia a vállakon és a háton keresztül és húzódik le a térdekhez. A szemek mindig a kinyújtott kézre tekintenek, a légzés szabályos és a lélek nyugodt (békés)."



70. ábra: 7. gyakorlat. Régi és mai végrehajtás



71. ábra: 8. gyakorlat. Régi és új végrehajtás

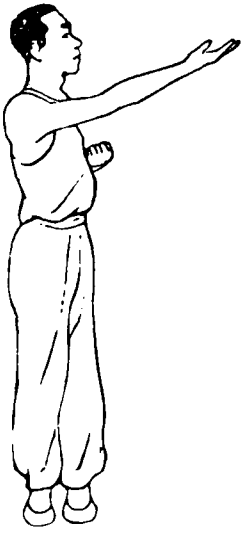
10. gyakorlat: "Terpeszállásban, előrehajolva guggolj le. Ez a testtartás hasonlít a >nyíl- és ívtartásra<. Fejed emeld fel, a mellkas előre néz. A hát és ágyék egyenes és sima. Az orrlyukakon át kiáramló és a beszívott levegőt egyenletesen kell szabályozni. Az ujjhegyek a padlón, a gyakorló karján támaszkodik, mint amikor a >Halhatatlan legyőzi a sárkányt és a tigrist alázatosságra kényszeríti.< A helyes végrehajtás elsajátítása egészségi okokból is előnyös."

11. gyakorlat: "Tartsd mindkét kezedet a tarkódon. Hajolj előre úgy, hogy fejed a két térded között alsó lábszárodig leérjen. Szájadat és fogsoraidat tartsd összezárva. Fogd be a füleidet és végezd el az >Égi-dobpergés-gyakorlatot<. Szabályozd az ős-energiát (őslégzést) egyszerűen, minden különösebb erőfeszítés nélkül. Nyelved hegyét told a szájpadlásodra. Figyelmedet nyugtasd behajlított könyökeiden."

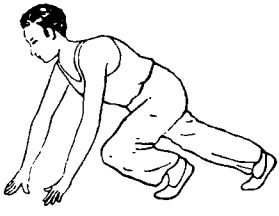
12. gyakorlat: "Lábszáraidat tartsd egyenesen, deréktájadat hajlítsd előre, kezed érjen le a padlóig. Felemelt fejjel tekints előre. Figyelmed egyetlen meghatározott tárgyra irányuljon. Felállás után toppants huszonegyszer a lábaddal és nyújtsd ki a kezed hétszer. Ezt (az előírást) vésd jól agyadba. Ezután még el lehet végezni a >ülő gyakorlatot< (azaz csendes ülést), keresztezett lábszárakkal és leeresztett szemhéjakkal. Ennek a gyakorlatnak az alkalmazása a szívből magyarázható. A légzés szabályozása az orron át történik. Ezután létre jön az összeszedettség és a nyugalom."

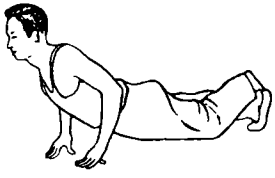
Kolophon: (Megjegyzés: a kolophon (zárókő) a mai kínai szövegkiadásokból hiányzik. A szövegek datálása csak annyiban tér el az általános hagyományoktól, amennyiben Bodhidharma nem az Öt-dinasztia idején 907 és 960 között, hanem a 6. században jött Indiából Kínába.)

"A gyakorlatokat rögzítették és megőrizték, tizenkét ábrában összefoglalták és mindazoknak továbbadták, akik ezeket el akarták végezni és a módszert gyakorolni akarták. Bodhidharma az Öt-dinasztia idején jött Nyugatról (Kínába), ő hagyta ezeket a gyakorlatokat örökül a Shao-lin-kolostorra. A Sung-dinasztia idején kerültek a nemes Yo birtokába és az ismereteket tovább mélyítették. (Ezek a gyakorlatok) megakadályozzák a betegségek kialakulását. Segítségükkel az ember magas kort ér el és számtalan jó tulajdonságuk van."

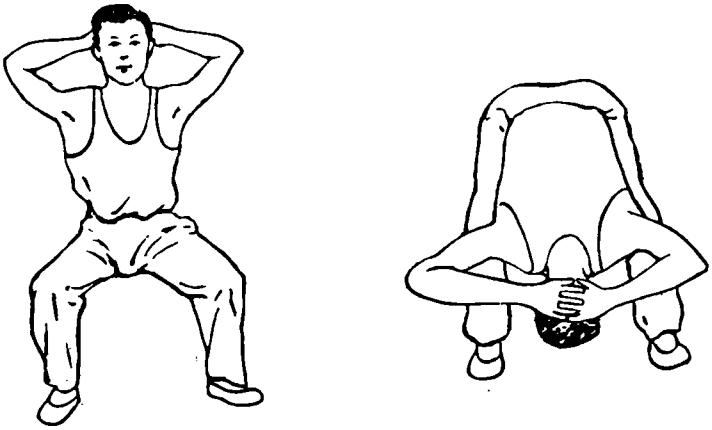


72. ábra: 9. gyakorlat. Régi és mai végrehajtás

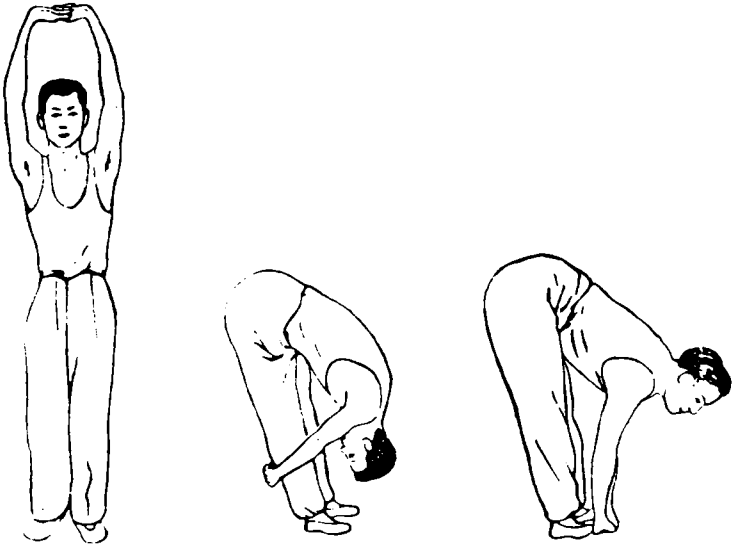
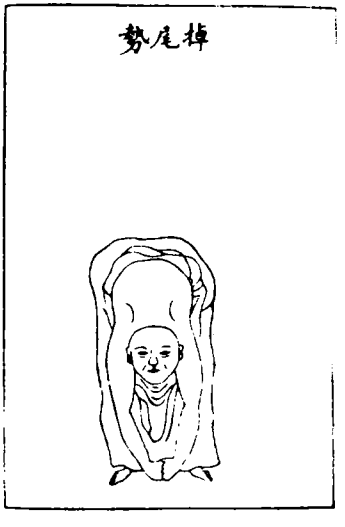




73. ábra: 10. gyakorlat.
Régi és mai végrehajtás



74. ábra: 11. gyakorlat. Régi és mai végrehajtás



75. ábra: 12. gyakorlat. Régi és mai végrehajtás