

Időnként láthatunk a televízióban olyan, keleti harcművészekről szóló bemutatókat, akik belső energiájuk összpontosításának eredményeként fejükkel 14 cm vastag kőtáblát törnek szét. Lábuikkal 5 cm vastag acélrudat törnek ketté, a „vasfejűek” három-négy tálat engednek szétzúzni a fejükön, hogy utána vidám mosollyal hátraszaltót csinálva köszönjék meg a közönség tapsát.

Van olyan is, akire 1500 kg-os betonelemet raknak, hogy azt mellkasával megemelje, máskor meg egy 65 éves hölgy szögekkel kivert ágyra feküdve engedi, hogy a hasára helyezett 100 kilós kőtömböt a fia kalapáccsal zúzza szét. A hatalmas szögek ezalatt nemhogy befúródnának, de még csak nyomot sem hagynak a hátában. A fő látványosságok közé tartozik az a 90 feletti férfi, aki elbűvölően olajozott és friss mozgássorozatot mutat be másfél méter hosszú pallossal, amit egy fiatalembernek még megemelni is becsületére válna!

Ennek az „idős-fiatal embernek” a ruganyossága minden szónál ékesebben közvetíti a világnak a kínai mozgáskultúra csodálatos lehetőségeit.

E tornagyakorlatok egyik része inkább az egészségmegőrzésre, a testi-szellemi energiák megfelelő áramlására, a testalkat megerősítésére, a korai öregedés megelőzésére és az életminőség javítására helyezi a hangsúlyt: ez a qi gong (ejtsd: csi gong).

Az időszámítás előtti időkben (i. e. 5. sz.) a kínai szerzetesek felfedezték, hogy a meditatív életmód edzett testet és kiegyensúlyozott tudatot kíván: ennek megvalósítására fejlesztették ki a qi gongot.

Mit jelent?

A qi gong kifejezés elég nehezen fordítható magyarra, leginkább csak körülírni és megmagyarázni lehet a jelentését.

- A szó első tagja a qi energiának, életenergiának, impulzusnak vagy fuvallatoknak fordítható. Mindegyikkel találkozunk a szakirodalomban, a lényeg az, hogy a qi valami olyan energia, amelynek a szervezetben szabadon, akadály nélkül, megfelelő ritmusban az energiapályák mentén kell keringenie ahhoz, hogy a szervezet harmonikus működése biztosított legyen.

- A „**gong**” leginkább a munkával, dolgozással, aktiválással, keringetéssel adható vissza.

A qi gong mindezek alapján olyan ősi kínai légzési és mozgáselemekből álló módszer, amely a „gondolat vezérelte energiaáramlást” szabályozza, és normális mederben tartja életfolyamatainkat.

Fő feladata, hogy biztosítsa a vér és a qi körforgalmát, s ezáltal szöveteink megfelelő „olajozását”. Ami ugyanis körben mozog, abból a lehető legkevesebb vesz el.

Elméleti háttére

A taoista filozófia szerint – amely a qi gongnak is az alapja – a természet és a szervezet egyetlen nagy egységet képez, s mindkettőben a „dolgok szabad folyása” adja a harmóniát, az egészséges állapotot. Már 2500 évvel ezelőtt a kínai orvosok ilyen megfontolásból hasonlították a víz természetbeli körforgását az emberi szervezet vérkeringéséhez.

A kör nem véletlenül jut vezető szerephez a geometriai alakzatok közül. Ha megfigyelünk egy qi gong mozgássorozatot, feltűnnek a furcsa, lovaglószerű alapállás és a lágy, leginkább köríveket leíró mozdulatok, amelyek a keringést, az egymásba dinamikusan átalakuló, természetes élettani állapotokat hivatottak megtartani, helyreállítani.

A kínaiak az életet s tágabb értelemben az egész világegyetemet mindig a yin és a yang ellentétes erőpárjának elegyeként fogják fel. Ennek szimbóluma a szinuszvonallal kettéválasztott kör. A világos fele a yangot, a sötét fele a yint jelképezi, de egyúttal megmutatja azt is, hogy a kettő egymásba olvad, mindkettő tartalmaz valamennyit az ellentétes pólusból is. Ez a legősibb, kínai szimbólum is körök összességéből tevődik össze.

A világ ellentétekből álló kerek egységét és az ellentétek egymásba való folyamatos, képlékeny átalakulását az a taoista szimbólum fejezi ki, amely a hagyományos yin-yang körben két halat ábrázol.

A víz amúgy is az egyik legfontosabb eleme a kínai világegyetemnek, ezért több gyakorlatban találkozunk magunk elé képzelt, nyugodt vízfelületekkel, könnyedén víz alá nyomott lopótökökkel, de olyan gyakorlatokkal is, amikor hálnak képzeljük magunkat.

A másik fő taoista alkotóelem a természetben és az emberi szervezetben is a tűz. Szabad szárnyalásának az öt állat mozgássorozatában a daru felel meg.

A qi gong által mozgásba hozható emberi tűz a test alsó részén ég. Ezt úgy ábrázolták, hogy a gáttájék közepétől, a „legmélyebb yintől, a Yin Hui (yinek egyesülése) nevű pontból lángol fel az élet tüze, és képzeletbeli üstöt melegít az alsó cinóbermezőben (Xin Dan Tian). Ez a terület a köldök alatt mintegy három harántujjal elhelyezkedő Qi Hai (jelentése: energiatenger) pont mögött található. Az a rész az, amely a test súlypontjaként fogható fel, s amelyre szüntelenül figyelni kell a gyakorlatok elvégzése során. Ez a fuvallatok gyökere, innen mobilizálják a belső energiát, és szerveződnek az álló- és ülő- vagy fekvőgyakorlatok. Innen lehet elvezetni a folyamatosan égő „szexuális tűz” egy részét, s átalakítani azt a szerveket, szöveteket tápláló erővé, frissítő szellemi energiává.

S itt érkezünk el a qi gong lényegéhez. A qi, az életerő a shennek, az élet legfőbb elvének és szellemének forrása.

A **shen** három megnyilvánulási formája pedig a gondolkodás, a légzés és a mozdulatok. E három irányítja, táplálja és rendezi az energetikai testet, amelyet mi embernek nevezünk. Ha a shen mozog, mozgatóerővé válik. Ez azt jelenti, hogy ha a valódi gondolat mozdul, irányítani képes a végtagok és az egész test aktivitását.

Milyen fő elemei vannak?

- **Tartásgyakorlatok:** segítenek ellazítani a görcsös izmokat, hogy az energia könnyebben keringhessen. A stabilitás eléréséhez láthatatlan gyökereket kell eresztetni a talajba, speciális pontokra való koncentráció útján.

Írta:

2009. március 19. csütörtök, 14:39 -

- **Mozdulatok:** a végtagokban felhalmozódó energia a test egyes szerveibe áramoltatható. Az egyes mozdulatok lassúak, gördülékenyen, legömbölyítve mennek át egymásba.
- **Légzés:** a mozdulatokkal szigorúan összehangolt légzés segíti a tudat kitisztulását, oldja az érzelmi gubancokat, relaxál és stabilizál.
- **Koncentráció:** erőlködésmentesen valamire irányítja a tudatot, a figyelmet, s ezzel kikapcsolja a zavaró gondolatokat, és segít megtisztítani a szellemet.
- **Shen:** nem görcsös akarat, elszántság és kitartás.

Energiaharmonizálási módszerek

A qi gong szellemi, légzési és mozgásgyakorlatok harmonikus együttese. A képzelet és a gyakorlatok összhangjával az energetikai testet kitérítik, majd összenyomják. Más szóval azt mondhatjuk, hogy háromféle módon képes hatni energetikai harmóniánkra, egészségünkre:

- amikor a *gondolatok* vezetnek az energiát,
- amikor a *légzés* irányítja az energiát és
- amikor a *mozgások* keringetik az energiát.

Az energiaáramlás szabályozásában még két segítségre számíthat az irányító szellem: az elemnek, illetve a beteg szervezetnek megfelelő hangokra és a masszírozásra.

A gyakorlatok közben, a légzéssel összhangban *ugyanis különféle hangokat is kiadnak: vagyis hangadással irányítjuk az energiát.*

A mozgássorozatokkal összekötve, vagy külön a saját test masszírozásával is aktiválják az energiát.

Energetizálás a képzelet erejével

A qi gongnak van még egy igen fontos technikája, amelyet úgy az általános felfrissítéshez, mint a betegségek gyógyításához felhasználnak. A szellemi erők segítségével megpróbálják összhangba hozni a létező világot, a környező tárgyakat és a természeti jelenségeket önmagukkal és egy képzeletbeli világgal. Vagyis: meg kell tanulunk virágnak, hegynek, csőnek, halnak, felhőnek, sziklának stb. képzelni magukat, és akkor... „egy gondolat tízezer másikat helyettesíthet”. Az elképzelt tárgy vagy jelenség a gyógyító gyakorlatban mindig az egyén aktuális állapotától függ.

A magas vérnyomású, kicsattanóan vörös arcú emberek például „földközeli” tárgyakat kell „énjüknek válasszanak”: fű, virág, tengerimalac stb. lehetnek. Az alacsony vérnyomású egyének ezzel szemben maguk fölé kell emelkedjenek: nekik előnyös, ha a fa koronája, hegy vagy felhő lesz belőlük.

Akármire is gondolnak azonban, nyugalmat, békét, csöndet inspiráló témát illik választani.

A qi gong több ezer éves fejlődése során természetesen sok száz gyakorlatot írtak le, de a

szervezet általános karbantartásához, a betegség megelőzéséhez vagy a funkcionális panaszok megszüntetéséhez elég 15-20, jól megválasztott gyakorlat. A lényeg az átszellemült, rendszeres, mindennapos gyakorláson van. Ezt 15-20 percig kell végezni, reggel és este, amikor a yin és a yang leginkább egyensúlyban van.

Hogyan hat a qi gong?

- **Izomlazító:** a kínai orvosi gondolkozásnak megfelelően az izomfájdalom – mint minden fájdalom – a qi és a vér pangásának következményei. Logikus tehát, hogy a qi mobilizálását és aktív keringését biztosító mozgás- és légzésgyakorlatok legfőképpen az *izomfájdalmakra*

vannak jó hatással. A idegállapot szinte automatikusan tevődik át az izmokra. Mindenekelőtt a nyakizom és a trapézizom az, amely az idegfeszültséget „magára veszi”. Nem véletlenül hívják a kínaiak a trapézizmot „lélekizomnak”. A nyitott szájjal történő kilégzés, az alsó állkapocs könnyed leejtése és a nyelv szájalapra engedése automatikusan a nyakizomzat elernyedését, kellemes, fesztelen érzést eredményez. Önkéntelenül is ily módon végezzük a kilégzést, ha a kínai „kilégzés” szót: hu, kiejtjük. Ezáltal máris megvalósul a kívánt ellazulás.

- **Javítja a keringést és a sejtek anyagcseréjét:** A qi gong legnagyobb jótéteménye az, hogy segít „megolajozni” valamennyi szövetet, szervet.

- **Segíti a regenerálódást:** a fáradt végtagokat hihetetlen gyorsan regenerálja,

- **Harmonizál:** szervi funkcionális panaszainkat, „pszicho-vegetatív” rendellenességeinket helyrehozza, az ideges feszültséget megoldja.

- **Frissíti és fokozza a szellemi kapacitást:** nagy segítséget nyújt a szellemi kondicionálásban, frissen tartja a memóriát, fogékonyabbá teszi az agyat. Éppen ezen a tulajdonsága miatt terjed rohamosan a qi gong az üzletemberek körében, akiknél a nagy munkabírás és az állandó „ugrásra kész állapot” alapkövetelmény. Végül van a qi gongnak egy olyan hatása, amelyet a mai társadalmi viszonyok között nem lehet eléggé értékelünk.

- **Oldja az agressziót:** a belső harmónia megteremtésével „lecsapolja” az agresszivitást, az idegességet, és hallatlanul megnövelni a toleranciát!