1. évfolyam 1. szám 2011. május

KUNG-FU 功夫

Lo Man Kam nagymester Magyarországon

Stílusok, mesterek, legendák: Tai Ji Quan

Vallások, filozófiák: A buddhizmus

Speciális gyakorlatok

Kelet fegyverei: A 18 kínai alapfegyver

Qi és Qigong

Természetes gyógymódok

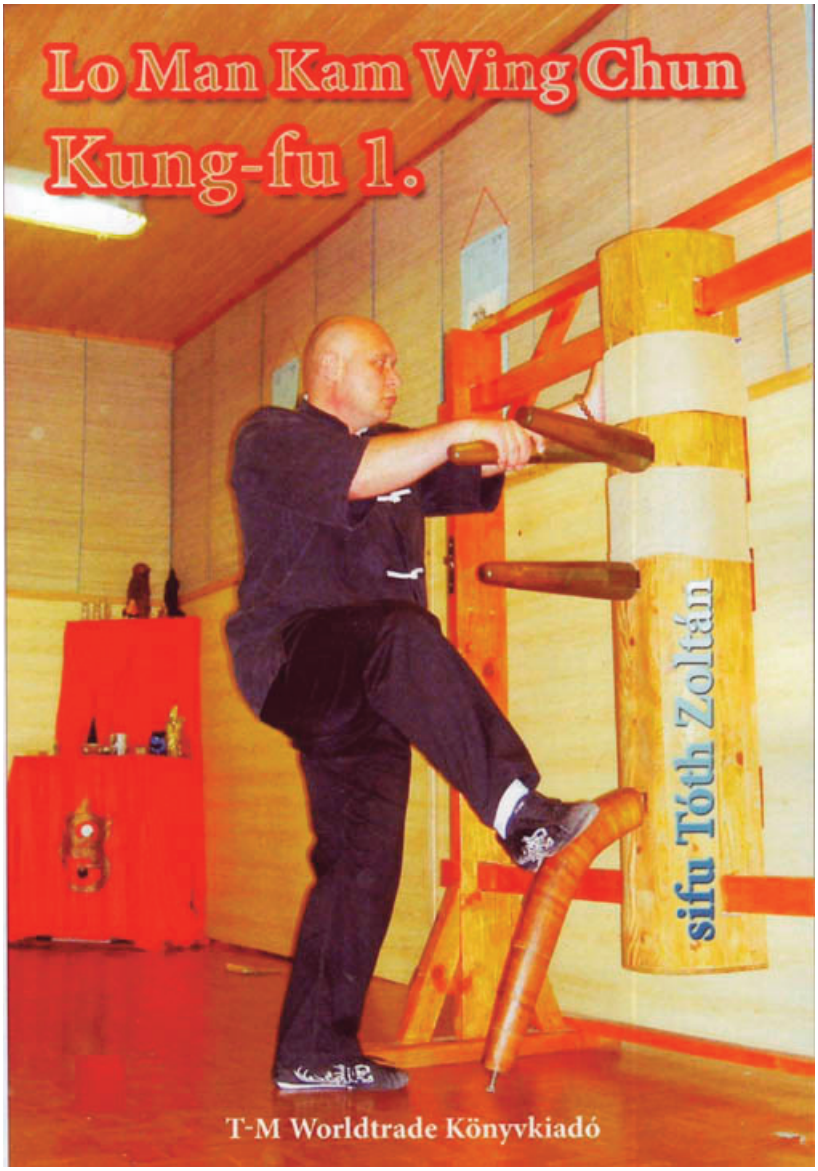
Kelet ízei

Mi található a könyvben?

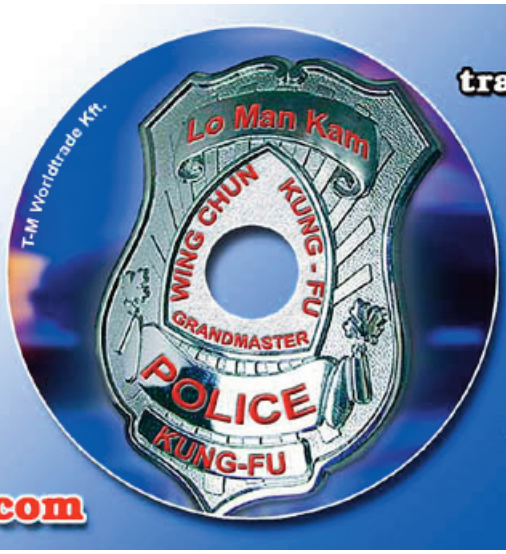
A könyv egy sorozat első darabja. Ebben a könyvben a Lo Man Kam Wing Chun alapjaival ismerkedhet meg a kedves olvasó.
A szerző a stílus és a képzési rendszer általános bemutatása után végigvezet az alapelveken, alaptechnikákon, majd bemutatja a **Siu Nim Tau**-t az első formagyakorlatot, s annak alkalmazási lehetőségeit. Ezután az ehhez a szinthez tartozó **Chi Sao** és **Lap Dar** gyakorlatokkal ismerkedhetünk meg.

A további könyvekben a Cham Kiu és a Biu Jee formákkal és alkalmazásaikkal, valamint a „Police Kung-fu" technikákkal foglalkozik a szerző.

Megrendelhető:
https://macisifu.hu/index.php/konyvek/wing-chun



POLICE KUNG-FU DVD: 2500 Ft
Megrendelhető:
SMS 20/9357-462
E-mail: maciur@gmail.com



Tanuljon ön is egy tradicionális harcművészetet, hatékony önvédelmet!

Si-gung Lo Man Kam kung-fu nagymester többek között a CIA és a SWAT TEAM kiképzőjeként tesztelte stílusát, amely a magyarországon először megjelenő DVD-n mutat be.

Tartalom

Következő lapszámunk 2011. őszén jelenik meg.
https://kyuhnfaat.hu/index.php/kiadvanyok-termekek/ujsag
https://www.youtube.com/c/KyuhnfaatHu/videos

Beköszöntő	**4. oldal**
Lo Man Kam nagymester Magyarországon	**5. oldal**
Qi és Qigong	**10. oldal**
Stílusok, mesterek, legendák: Tai Ji Quan	**14. oldal**
Vallások, filozófiák: A buddhizmus	**22. oldal**
Kelet fegyverei: Bot	**24. oldal**
Egy kis tealógia	**30. oldal**
A kínai szerencsecsomók	**32. oldal**
Speciális gyakorlatok	**34. oldal**
Harcművész - természetgyógyász	**38. oldal**
A Hagyományos Kínai Orvoslás	**39. oldal**
Kelet ízei	**40. oldal**
A kínai nyelv és átírásai	**44. oldal**

Stílusok, mesterek, legendák

Kelet fegyverei

Lo Man Kam nagymester
Magyarországon

Speciális gyakorlatok

KUNG-FU; Kiadó: Kyuhn Faat Harcművészeti és Kulturális Egyesület;
Főszerkesztő: Kiss Zsolt; Társszerkesztő: Tóth Zoltán
Fotók: Lénárt Ferenc, Finta Gábor, Bozó Norbert
e-mail: wingchun@kyuhnfaat.hu Telefon: 06-30/234-1229

Figyelem: A riportokban elhangzó vélemények nem feltétlen tükrözik a szerkesztőség véleményét.
A hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal; A beküldött cikkeket, fotókat nem őrizzük meg, és nem küldjük vissza

Beköszöntő

Valamikor az 1990-es évek közepén kezdtük tervezgetni, hogy csinálunk egy újságot. Olyat akartunk, ami hasznos tudást ad a különféle harcművészeti stílusokról, de emellett a keleti kultúráról, gondolkodásról, művészetről is. Ami egyszerre képes adni a harcművészetet régóta gyakorlónak, vagy az azzal épp csak ismerkedőnek. Vagy akár csak a laikus érdeklődőnek. Ami színes és érdekes, s szórakoztat is.

Az ötlethez stábot, s befektetőt is találtunk, s 1997. júliusában megjelent az első szám, „**KUNG-FU** és más harci művészetek” címen. Négy szám készült el. Ezután következett egy tulajdonosváltás, részben új stáb, jelentősen megváltoztatott megjelenés, s további három szám, ekkor már „**KUNG-FU Magazin**” címen. Különböző okok (leginkább hibás gazdasági döntések) miatt itt megakadt a történet.

Eltelt több mint tíz év, de meglepő módon még ennyi idő után is előfordul, hogy levelet kapunk, vagy megállítanak az utcán, s megkérdezik tőlünk, hogy „mi van az újsággal”, vagy hogy „mikor folytatjuk”. Így természetes, hogy időnként elgondolkodtunk rajta, hogy érdemes lenne újra belekezdeni. S lassan egy éves előkészítés után most újra jelentkezünk. Az eredeti, jórészt általunk kidolgozott formát visszük tovább, a mai kornak megfelelően teljesen színesben, s digitális formában (külön kérésre, digitális nyomdában a papír verziót is el tudjuk készíttetni). Reméljük, hogy most is ugyanolyan szeretettel fogadják kedves olvasóink a lapot!

Ha van valamilyen érdekes téma, vagy stílus, amiről bővebben olvasnál, vagy csak ezirányú gondolataidat osztanád meg velünk, s másokkal is, kérlek nyugodtan írj! Várjuk olyanok jelentkezését is, akik kedvet és tehetséget éreznek magukban, s szívesen írnának az újságba.

Az újság cikkeihez kapcsolódóan videókat helyezünk el internetes videó megosztó oldalakon, ennek linkje az újságban megtalálható. A feltöltés folyamatos, az aktuális számhoz mindig a következő szám megjelenéséig töltünk fel anyagokat.

Üdvözlettel:

Kiss Zsolt *Tóth Zoltán*

Lo Man Kam nagymester, az élő Wing Chun legenda

Ez évben immár negyedik alkalommal látogatott el Magyarországra, a Wing Chun Kung-fu egyik legendás nagymestere, si-gung Lo Man Kam. Ekkor kértük meg, hogy meséljen magáról és az életéről.

(Megjegyzés: A cikkben a neveket a Wade-Giles rendszer szerint írtuk.)

A kezdetek:

Fatshanban születtem, a már akkor legendás hírű Wing Chun nagymester, Yip Man unokaöccseként. Gyermekként, nagyon sok történetet hallottam édesanyámtól, a nagybátyámról, de ő akkor még nem tanított gyerekeket a Wing Chun-ra, csak néhány barátját oktatta, ezért én 8 éves koromban Choy Lee Fut kung-fut kezdtem tanulni, egy jó hírű iskolában. 13 évesen mongol birkózásra jártam, majd 1950-ben elmentem Hong Kong-ba a nagybátyám után, és ekkor kezdődtek Wing Chun tanulmányaim. Nagyon szép idők voltak ezek. Hong Kong-ban olcsó volt a leves, és az edzések után mindig beültünk néhányan Yip sifu-val egy étterembe enni, és beszélgetni. Ilyenkor elmondta, hogy mit miért csináltatott az edzésen, milyen hibákat látott, és azokat hogyan kellene helyesen csinálni. Sokat beszélt nekünk ilyenkor a küzdelmi taktikáról, a stratégiáról, és

Si-gung Yip Man

1950. az első osztály
- Leung Sheung
- Lok Yiu
- Lo Man Kam
- és mások...

Tai Man str. Kowloon
- Lee Wing
- Chui Shan Tin
- Yip Poshing
- és mások...

Hai Tan str. Kowloon
- Bruce Lee
- Duncan Leung
- Moy Yat
- Ng Chan
- Ho Kam Ming
- Lo Ping
- Wong Shun Leung
- William Cheung
- és mások...

arról, hogy mitől lesz igazán jó a Wing Chununk. Minden edzésen legalább 20 percet álltunk Yee Maban. A sifu körbe járt és meglökött bennünket. Ha valaki elveszítette az egyensúlyát, akkor újra kezdte. Amikor már jó volt a stabilitásunk, akkor következett az egylábas állás. Először csak egy kissé kellett felemelni a lábat, majd egyre magasabbra, amíg végül a lábujjak, és a térd egy magasságba nem került. A sifu itt is körbe járt, és meg-megrúgta a talpunkat. Ha valaki elesett, vagy letette a lábát, akkor újra kezdte a gyakorlatot. Kemény feladat volt, de megérte, mert ez alapozta meg, a későbbi, nagyon szilárd állásunkat. Idővel egyre több tanítvány lett, ezért a sifu más helyeken (más utcákban) is oktatott, és abban a szerencsében lehetett részem, hogy néhány tanulótársammal segíthettem neki az oktatásban. Így tanultam tőle az oktatás módszerét.

Edzettem együtt Bruce Lee-val is. Mivel én idősebb kung-fu testvére voltam, sokat gyakoroltam vele is. A formája nem volt különösebben kiugró, de nagyon jó volt a „feeling-je" (Feeling = időzítés, pozicionálás, távolságtartás, dinamika.)

Taiwan:

10 év tanulás után, 1960-ban a nagybátyám kérésére elutaztam Taiwan-ra, hogy ott is oktassam az ő Wing Chun-ját. Amikor megérkeztem Taiwanra, beiratkoztam a katonai akadémiára, ahol oktattam, és tanultam is. Emiatt van, hogy az én Wing Chun stílusomban – a többi iskolához képest – több Chin-Na elem van, és hogy én nagyobb hangsúlyt fektetek ezeknek a technikáknak az oktatására. Mivel az akadémia elvégzése után hírszerző lettem, itt, illetve a különböző speciális alakulatok kiképzése során folyamatosan tesztel-

hettem, és tesztelem ma is a stílusomat. Ezért van, hogy újra és újra átgondolok minden technikát, új és új lehetséges alkalmazási lehetőségeket keresek a formákban. Yip sifu azt tanította nekünk, hogy soha ne gondolkodjunk sztereotípiákban, hanem mindig használjuk a fejünket.
Néha azt mondják, ez vagy az a technika, amit mutatok nem is Wing Chun. Azután megmutatom nekik, hogy az a mozdulat melyik formában és hol található, és akkor csak egy csodálkozó, meglepett arc a válasz.
A Wing Chun-ban sokkal több minden van, mint azt sok oktató vagy mester gondolja. Sajnos sok iskola próbálja leegyszerűsíteni a Wing Chun-t, de ezzel csak a hatékonyságát csökkentik. A hagyományos képzésben – melyet ma is sok iskola visz tovább – nagy hangsúlyt fektetünk az alapok elsajátítására, a formákra, mert ezek nélkül nincs Wing Chun. Ha egy háznak nincs rendben az alapja, akkor a ház összeomlik, és maga alá temetheti a tulajdonosát is. Ha rossz Wing Chun-t gyakorolsz, vagy rosszul gyakorlod, akkor azt hiheted, hogy jó vagy, de ezzel csak becsapod magad. Ha pedig oktatsz de nem jól, akkor becsapod a tanítványaid is. Nagyon fontos, hogy mindig gondolkozz azon, mit miért csinálnak úgy a Wing Chun-ban ahogy. A tanítványaimnak mindig azt mondom, soha

Lo Man Kam

Si-gung Lo Man Kam (Lou Man Gam, *Lu Wenjin*), Wing Chun Kung-fu nagymester, harcművészeti tanulmányait 8 évesen kezdte el, a Choy Lee Fut kung-fuval, majd mongol birkózást, és 1950-től nagybátyjától, Yip Man nagymestertől a Wing Chun kung-fut tanulta.
Itt találkozott és tanult együtt a legendás Bruce Lee-val is. 1960-ban Yip Man ösztökélésére beiratkozott a Kínai Köztársaság (R.O.C.) Shih Pai Katonai Akadémiájára. Az akadémia elvégzése után a Hírszerzés különleges osztagához került, ahol újabb 2 év 4 hónapot tanult. Ezután került a tengerentúli hadtest 84-es zászlóaljához, a Védelmi minisztérium hírszerzési osztály megbízottjaként. Itt találkozott és képezett a CIA-hoz tartozó ügynököket is.

Közel tízévnyi katonai szolgálata alatt kombinálta az általa a Wing Chun kung-fu-ból és a kiképzéséből ismert kiképzési és Chin-Na technikákat. (Ez utóbbi, ideg, izom, és ízülettámadások összessége.) Miután nyugdíjba ment az aktív szolgálatból, megnyitotta Wing Chun Kung-fu iskoláját Taiwan fővárosában, Taipei-ben és elkezdett könyveket írni a kung-furól, több, a speciális alakulatoknak szánt közelharci könyvvel együtt.

1991-ben felkérték, hogy legyen az 1. számú rendőri osztag „kick-box" csapatának edzője. Később a SWAT csoport Főinstruktora lett, (Chief trainer). A kiképzésben elért oktatói teljesítménye elismeréseként a „Rendőri" minisztérium vezetője, Dr. Chaung, rendőri kitűntetéssel jutalmazta és kinevezte a rendőrakadémia Mesteredzőjének. 2001-ben jelent meg a Police Kung Fu című könyve, melyet angol, kínai, japán és orosz nyelven, többszázezer példányban nyomtattak ki és adtak el.

Ebben az időben kértek fel, hogy képezze az NBI (Nemzeti Nyomozó Iroda) ügynökeit is. 2001-ben a rendőri erők különleges „eljárási" technikáit bevezették az USA rendőrségénél és a Brunei királyi kormányzatnál. (Sifu Lo Man Kam személyes tanítványa a Brunei szultán és az ő öccse is.) 2001. májusában egy szemináriumot tartott az USA nyugat-amerikai rendőrségi kiképzőtáborában és az általa ott oktatott minden technika bekerült a központi kiképzési anyagba.

2002-ben hívták meg először az FBI-hoz és a virginiai parti SWAT TEAM-hez (rendőrségi kommandó), hogy oktassa az ügynökeiket.

Az elmúlt években oktatta a Seals Team-et és több más ország speciális katonai és rendőri alakulatait is.

A nagymestert rendszeresen meghívják más mesterek is (Duncan Leung, Wang Kiu, stb.), hogy tartson szemináriumot az ő tanítványaiknak is.

Tudásának és a Wing Chun tanítás szeretetének köszönhetően számos külföldi is érkezik folyamatosan a Taiwan-i iskolába, hogy csatlakozzon az ott tanuló kínaiakhoz, akik között nem ritka az olyan tanítvány sem aki valamely más stílusnak (Tai Chi, Mantis, Taekwon-do, stb.) már mestere. Az elmúlt harminc év alatt, több mint kétezer tanítványt tanított az Egyesült Államokból, Kanadából, Panamából, Brazíliából, a Dominikai Köztársaságból, Angliából, Németországból, Franciaországból, Olaszországból, Svájcból, Romániából, Dániából, Belgiumból, Magyarországról, Spanyolországból, Ausztriából, Izraelből, Szaúd-Arábiából, Japánból, Koreából, Indonéziából, Indiából, Thaiföldről, Malajziából, Szingapúrból, Új-Zélandról, Ausztráliából, Írországból, Mexikóból, Dél-Afrikából, Madagaszkárról, Taiwanról, Hong Kong-ból, Makaóról, stb. Összesen 37 országból, mind a hat kontinensen.

ne higgyétek el valamiről, hogy az működik, csak azért, mert én mondtam. Mindig próbálják ki a technikákat, és csak akkor használják, ha valóban működik.
Néha azt mondják nekem, hogy én megváltoztattam a Wing Chun-t amit a nagybátyámtól Yip Mantól tanultam. Ez azonban nem igaz, hisz én semmit nem vettem ki a stílusból, csak hozzátettem dolgokat. Ugyanúgy, ahogy Yip sifu tette az ő Wing Chun-jával. S, hogy miért kell beletenni új dolgokat? Yip Man nagymester igen nagy tudású és legendás hírű küzdő volt. Minden küzdelméből győztesen került ki, és a tanítványai is legendás hírűek voltak Hong Kong-ban. Akkoriban azonban nem voltak repülők, az utazás sokkal több időt vett igénybe, mint manapság, és emiatt sokkal kevesebb ember utazott. Emiatt, sok ma ismert stílussal nem találkozhatott Yip sifu, és ezért nem

is oktathatott bennünket arra, hogy ellenük hogyan használjuk a Wing Chunt. Emiatt teszek bele én új dolgokat, de szigorúan ügyelve arra, hogy a Wing Chun alapelveivel ez semmiképp se ellenkezzen, hisz akkor az már nem Wing Chun lenne. Tudom, hogy van aki a nyugati box ütéseit és lábtechnikáját keveri a Wing Chun-hoz, de ez már nem Wing Chun.

Verseny:
Néhány éve megkérdezték, mi a véleményem a versenyről? Annak idején én is, és a tanítványaim is sokat versenyeztünk, és gyakran győztünk. Több tanítványom volt Ázsia bajnok, de azután megváltoztatták a szabályokat, s egyre több védő felszerelést kellett viselni. Először csak engedélyezett volt a bandázs és a kesztyű használata, azután már kötelező lett. Ez pedig annyira bekorlátozta a Wing Chun technikák alkalmazását, hogy már nem volt értelme így versenyezni. Ezért nem javaslom a versenyt. Persze ez nem jelenti azt, hogy nem kel tesztelni a tanultakat, hiszen én magam is ezt teszem folyamatosan. Abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy több speciális alakulatot képeztem, és képezek a mai napig is, és itt tudjuk

tesztelni az én Wing Chun stílusom.

Különleges alakulatok és a Wing Chun:
Amióta 1978-ban nyugdíjba mentem a hírszerzéstől, több különleges katonai és rendőri alakulatot is képeztem. A képzés anyaga természetesen a Wing Chun-ra és az akadémián tanultakra épül, de a rendelkezésre álló idő, és a feladat miatt nem az a cél, hogy a Wing Chun stílust megtanulják, hanem annak azon részét, amelyet a munkájuk során használnak. Emiatt mást oktatok a rendőröknek, és mást a katonáknak, hiszen a rendőrök nem okozhatnak sérülést, míg a katonák elsődleges célja, az ellenség minél gyorsabb megsemmisítése.
Egyszer például a SEALS TEAM (a „Fókák”, azaz egy speciális katonai alakulat) néhány emberének a képzésére kértek fel. Ők szereztek egy holtestet, és azon mutattam meg nekik, hogy hogyan lehet késsel, olyan egy inch-es szúrásokat ejteni a támadón, amibe az belehal. Egy orvos volt oda rendelve a csapathoz, és ő igazolta minden esetben, hogy valóban halálos lenne a szúrás, ha már nem lenne halott, akin bemutattam.

Természetesen ez egy elég megdöbbentő módszer, de ne feledjük, azok az emberek hivatásos gyilkosok voltak, és az én feladatom az volt, hogy még jobbá képezzem őket.
A tanítványaimnak természetesen nem ezeket a technikákat tanítom, hanem azt, hogy az ilyen technikákat hogyan lehet hárítani. Nem az a fontos, hogy valakit meg tudj ütni egy küzdelemben, hanem az, hogy a támadó meg se tudjon érinteni téged. Ez az én tanításom lényege.

Legyél te is LMK Wing Chun instruktor!!!
Különleges, oktató képző programunkról infót találsz itt:
http://www.lmk-wingchun.eu/hu-hu/oktat%C3%A1s/instruktork%C3%A9pz%C3%A9s.aspx

QI ÉS Q

A Qi

Mi a Qi?

A *qi* jelentése levegő, lélegzet, illetve energia.
A *qi*, ha valamilyen megfogalmazást akarok adni neki: a világmindenséget átható erő, ami egyszerre élteti és mozgatja is azt. Így minden energia – a látszólagos elkülönültség mellett is – egy és ugyanaz.
A *qi*-t megnyilvánulásának sajátságai után három alapvető részre osztották:

• Égi *Qi*
• Földi *Qi*
• Emberi *Qi*

• Égi *Qi*
A Földet érő, „kívülről jövő“ energia, elsősorban a bolygók és égitestek sugárzása. Pozitív, *Yang* típusú energia.

• Földi *Qi*
A Föld energiája, amiben az emberiség folyamatosan mozog, s így hatást gyakorol rá. Leginkább a föld-idegáramok (mely az emberi test akupunktúrás csatornáihoz hasonlóan, különféle energiapályákon „vezetékeken“ keresztül kering) és leképeződéseik, illetve a Föld mélyében található vízerek, kőzetek, üregek sugárzása. Negatív, *Yin* jellegű energia.

• Emberi *Qi*
Égi *qi* és földi *qi* kölcsönhatásában az emberi energia. Úgy is szokták fogalmazni, hogy az ember közvetít ég és föld energiái között.

Yin és Yang

Yin és *Yang* a két őselv, melyek változásával a világ jelenségei leírhatók.
Yang a „hegy napos oldala“, a dolgokban megnyilvánuló férfias, aktív, világos, pozitív erő.
Yin az „árnyékos oldal“, a nőies, passzív, sötét, negatív erő. (Negatív és pozitív itt nem jó és rossz értelemben szerepel!)
Szimbólumuk két vízcseppforma, körbe foglalva. A fekete „vízcseppben“ fehér, a fehérben fekete pont található, jelezve, hogy tökéletesen tiszta megnyilvánulásuk nem létezik, mindig „keverten“ jelentkezik.
Az inkább *yang* jellegű égi energián belül is az egyes bolygók *yang*, illetve *yin* jellegűek. Így a legjellemzőbb *yang* jellegűnek mondott Nap és párja a legjellemzőbben *yin* jellegűnek mondott Hold. A Földön pedig az egyes idegáramok viseltetnek *yang*, illetve *yin* jelleggel.
Az égi típusú energia, és az emberre gyakorolt hatásának vizsgálatára alkották az asztrológiát. A földi típusú energia, és emberre gyakorolt hatásának vizsgálatára a földjóslásként, vagy kínai radiesztéziaként is ismert *Feng shui* rendszert. Az emberi energia vizsgálatával, és használatával az orvoslástól a harcművészetig nagyon sok területen foglalkoznak.
A *qi* mint írtam légzést, energiát jelent. A *gong* jelentése munka, gyakorlat. Tehát a *qigong* jelentése légző gyakorlat, energiagyakorlat, az energián való munkálkodás.

A három kincs Jing, Qi és Shen

• *Jing* a születési energia, melyet szüleinktől öröklünk. Mennyiségét növelni nem lehet.
A *jing*-re irányzott gyakorlatokkal annak megőrzésére, finomítására, illetve sajátos (pl. harcművészeti) célokra való felszabadítására és átalakítására törekszenek. A vesékben tárolódik. (*jing*-nek, vagy *jing qi*-nek szokták nevezni azt az energiát is, amit szervezetünk az átörökítéshez, az utód létrehozásához hoz létre. Ez férfiaknál a herezacskóban tárolódik – spermiumok energiája –, a nőknél a petefészekben – a petesejt energiája. Ennek az energiának a létrehozása az emberi erőforrások mintegy harmadát leköti, s ráadásul – ha nem jön létre gyermek az együttlétekből – teljesen feleslegesen vesztegetjük el. Ezért keleten ennek az energiának hasznosítására is létrehoztak különféle *qigong* gyakorlatokat. Illetve ennek hiányában a gyakorló nemi életét szabályozták szigorúan – ezek a megkötések, pl. a

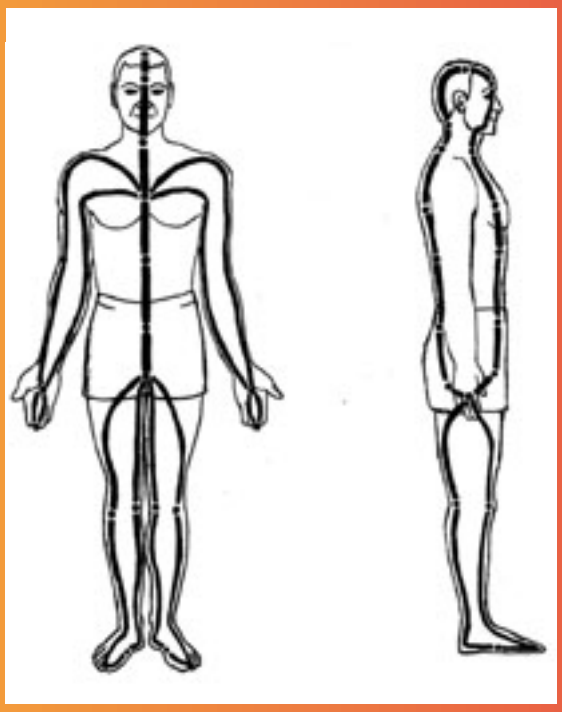
verseny előtti nemi élet tiltása az európai sportokban is szokványos eljárásnak számítanak, még ha nem is nagyon reklámozzák.)

• *Qi* az ember saját energiája (ez az, ami a mai gyógyítók által mint bioenergia bekerült a köztudatba). Az emberi testben különböző energiapályákon kering a Föld keringési ciklusaival összhangban, s élteti, fenntartja azt. A testben lévő energiapályák mentén, bizonyos meghatározott számú idegpálya kereszteződésénél különböző energiaközpontok jönnek létre. Ezek legfontosabbjai a test középtengelye mentén található *Dian*-ek. (Szanszkrit nevükön, csakraként váltak ismertebbé). Az energia folyamatos, egyenletes keringése esetén egészséges, aktív és erős lesz az ember. A különféle *qigong* stílusok ennek az energiának keringtetésére és felhalmozására törekszenek. Többfajta *qi*-t is megkülönböztetnek.
Van a velünk született *qi*, amit szüleinktől kaptunk, az Eredeti *qi*, ami a *jing*-ből alakul át *qi*-vé, a táplálékból nyert *qi*, s végül a környezetből felvett *qi*, amit hagyományos értelmezés szerint a légzéssel nyerünk, de ide sorolhatjuk a környezetünkből az energiaközpontjaink által nyert energiát is.
(Különféle *qigong* módszerekkel energiát lehet nyerni például a Földből, az Égből, különféle bolygókra, csillagképekre irányított meditációval.) Mint ahogy az energiakeringésünk is működik akaratunktól függetlenül is, ugyanúgy a környezetünk energiái is hatnak ránk. A *qigong* ezt „csak“ hangsúlyosabbá, erőteljesebbé teszi.

• *Shen* a szellemi energia. Nagyon finom minőségű energia, melyet a gyakorló koncentrációja által hoz létre. Ahová a tudat irányul, ott *shen* halmozódik fel, ahol a *shen* összegyűlik, ott a *qi* is megjelenik. Ezáltal a testi folyamatok irányíthatóvá válnak. A *shen* központja a szemöldökök találkozási pontja, a *Shang Dan Dian* („harmadik szem“). Ezáltal érthető meg az is, hogy a kínai mesterek miért hangsúlyozzák annyira a koncentráció, a figyelem fontosságát a gyakorlás során. Ha valaki pl. egy formagyakorlat végzése közben gondolatban máshol jár, az energiáit „szétszórja“, s a gyakorlása nem lesz hatékony, nem fejlődik.

A Qi keringése

A *qi* az emberi testben különböző vezetékeken (akupunktúrás csatornákon) kering. Ezek közül a kung-fu gyakorlók számára két vezeték igazán fontos. Az úgynevezett kormányzó és a befogadó vezeték. A két vezeték a test szimmetriatengelyében helyezkedik el.
A kormányzó vezeték a gáttól indulva a gerinc vonalában végighalad a háton, felmegy a fejtetőig, majd a homlok középvonalán és az orrnyergen keresztül a felső fogínyig. Fontos, hogy a vezetéknek a szájpadláson akupunktúrás pontja található. A kormányzó vezeték az összes *yang* vezeték „összefolyása“, így irányítja azokat, illetve a kormányzó vezetéken való gyakorlás erősíti a test *yang* energiáját.
A befogadó vezeték szintén a gáttól indul, a test elülső oldalán a has és mellkas középvonalán végighalad az állkapocsig, majd az ajkakig (innen még két ágra szakadva eléri az arcon a szemek alatti területet, de ez a *qigong* gyakorlatok szempontjából már nem

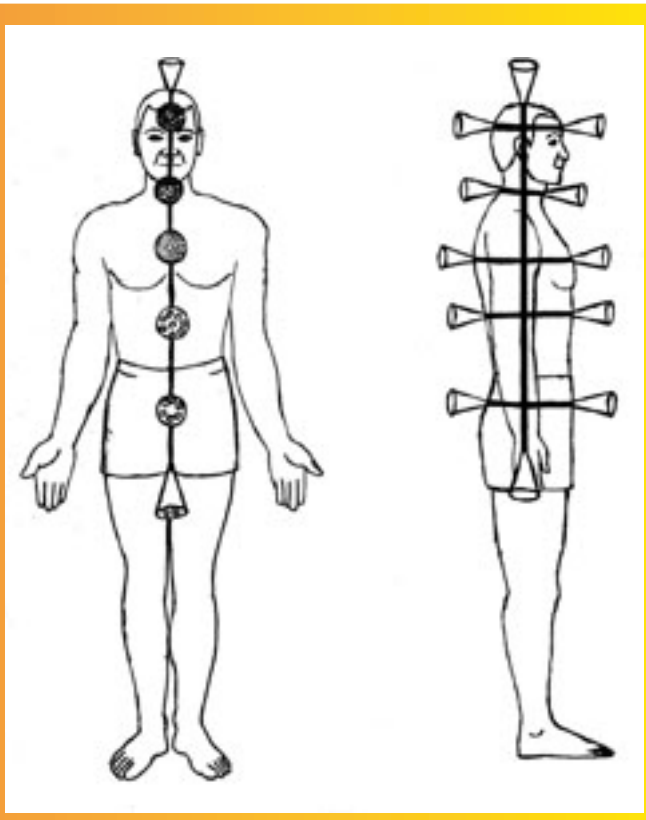


Nagy égi kör

A befogadó vezeték a kormányzó vezeték működéséhez hasonlóan a *yin* vezetékek irányításáért felel.
Így a befogadó vezetéken való munkálkodás a test *yin* energiáját serkenti.
Gyakorlás során nyelvünkkel megérintjük a szájpadlásunk, ezzel összekötve a kormányzó és befogadó vezetéket. Az így létrehozott energiakört nevezik Kis Égi Körnek.
Amikor a keringetést kiterjesztjük a végtagokra is (a szívtől a karok irányába, illetve a gáttól a lábak irányába vezetve, s így egy nagyobb energiakört létrehozva), akkor pedig Nagy Égi Körről beszélünk.
A különféle harcművészeti *qigong* gyakorlatok alapvetően szintén ezt az általános keringési pályát használják.
Itt nem csak arról van szó, hogy ha végrehajtjuk a formagyakorlatot, akkor az hatással van az energiánkra is. A hagyományos stílusokban a *qi* gyakorláshoz néhány speciális *Nei gong* elemet is kapcsolnak. Ennek során szabályozzák a légzést, a gondolatokat, a test mozgatását, s ezzel a kapukat, vagy a modernebb elnevezéssel „*qi*-pumpa"-ként ismert területeket irányítják, s meghatározzák a gyakorlás időpontját is. Illetve a stílusok egy része a *jing qi* szabályozásával is foglalkozik.

A Dan Dian-ek

A *dan* jelentése cinóber(vörös), gyógyszer, főzet (elixír), a *dian* mező, (termő)föld, így a *Dan Dian*-t Cinóber Mezőnek, vagy Elixír Mezőnek szokták fordítani. A *Dan Dian* olyan kiemelt pontja az energiakeringésnek, mely nagyobb mennyiségű energiát képes tárolni, huzamosabb ideig. Általában három *Dan Dian*-ről beszélnek.
Az alsó *Dan Dian*, ami a köldök alatt körülbelül háromujjnyira található, a test belsejében egy-két hüvelyknyire. A születési energiából (*jing*) termelődő Eredeti *qi* lakhelye. Ez a *Dian* képes a legtöbb energia tárolására, ezért központi szerepet tölt be a harcművészetekben, s nagyon sok *qigong* rendszerben (amikor egyszerűen csak *Dan Dian*-t emlegetnek, általában ezt a pontot értik alatta).



A csakrarendszer

A második *Dan Dian* a napfonatnál helyezkedik el. Ez a Középső *Dan Dian*, s a születés utáni *qi* termelésének és összegyűjtésének központja. A születés utáni *qi* a környezetből nyert energiából (légzés, táplálkozás) alakul át *qi*-vé. Mennyiségét és minőségét döntő módon befolyásolja életmódunk. Vagyis mennyit és hogy alszunk, mit eszünk, milyenek a gondolataink, érzelmeink. (Az érzelmek és gondolatok egészségre gyakorolt hatásával ma már a nyugati orvostudomány és a pszichológia is komolyan számol.) A születés utáni *qi* az úgynevezett „Hármas Melegítőben" keletkezik. Ezek a tüdő, vagy Felső Melegítő, a gyomor vagy Középső Melegítő, és az alhas (belek), vagy Alsó Melegítő.
A Felső *Dan Dian* a homlokon található a két szem között, a szemöldök vonala felett körülbelül kétujjnyira (az úgynevezett harmadik szem). Ez a *shen*, a szellemi energia lakhelye. A kormányzó vezetéken keresztül energiával látja el az agyat. Felelős a tudat állapotáért.

A qigong fajtái

Irányultsága szerint általában három fő *qigong* irányzatot különböztetnek meg. Ezek: a Harci *qigong*, a Vallásos *qigong*, és az Egészségügyi *qigong*.

Harci qigong

Ez a különböző kung-fu stílusok speciális céllal létrehozott gyakorlatai. Itt a cél lehet a testi erő, vagy az ütőerő növelése, vagy ellenkezőleg a különféle támadások, ütések, rúgások elleni felkészítés, különleges támadási formák hatásossá tétele (például az energiakeringés adott pontjainak támadása). Ilyen gyakorlat például a „Páncéling“, „Vasing“, vagy „Arany Harang“ néven emlegetett gyakorlat, amely a támadásokkal szembeni ellenálló képességet edzi célzatosan. Gyakorlói időnként egészen elképesztő behatásokat képesek minden sérülés nélkül elviselni. Tévében, vagy bemutatókon már nálunk is lehetett ilyet látni. Téglákat, olykor szikladarabokat törtek szét a gyakorló koponyacsúcsán – kutacs –, vagy a halántéka dobhártya feletti részén (amik kifejezetten sérülékeny pontok), gerendával ütötték a hasizmot és a bordákat.
Másik oldalról a legismertebb a „Vastenyér“, vagy „Vashomok Tenyér“, illetve az „Egyujjas *gong*“, ami igen komoly romboló erőt hoz létre. Ugyanakkor ezeknek a gyakorlatoknak egy része károsítja a gyakorlót fizikailag és energetikailag is.

Vallásos qigong

Ezek különféle buddhista és taoista *qigong* módszerek, amik a megvilágosodást keresik. Gyakorlatukban elsődleges a szellemi energia fejlesztése. Több jelentős *qigong* gyakorlatot fejlesztettek ki, melyek a hétköznapi gyakorló számára is komoly értékekkel bír (hosszú élet, szilárd egészség), így ezen módszerek a kolostorokon kívül is elterjedtek.
Legismertebb változatai a Bodhidharma féle *Yi Jin Jing* (Izmok és inak átalakításának könyve) és *Xi Sui Jing* (A velőtisztítás könyve).

Egészségügyi qigong

Számtalan változatban létezik, az összetett, hosszú *Tai Ji Quan* gyakorlatoktól kezdve az igen egyszerű, csak egy bizonyos területre koncentráló (pl. a légzés, vagy az emésztés javítását célzó) gyakorlatokig.

Wai Dan, Nei Dan

A *Wai Dan*, vagy „külső elixír" gyakorlatoknál a végtagokban található energiacsatornákat (akupunktúrás, vagy meridián vezetékek) serkentjük, s ezen keresztül hatunk az egész testre, míg a *Nei Dan*, vagy „belső elixír" gyakorlatoknál pont fordítva, a belső erőközpontokra koncentrálunk, s onnan kiindulva töltjük fel a testet energiával. A *qi*-t a gyakorlás során a mozgás, légzés, és a gondolat irányítja.

- Kiss Zsolt -

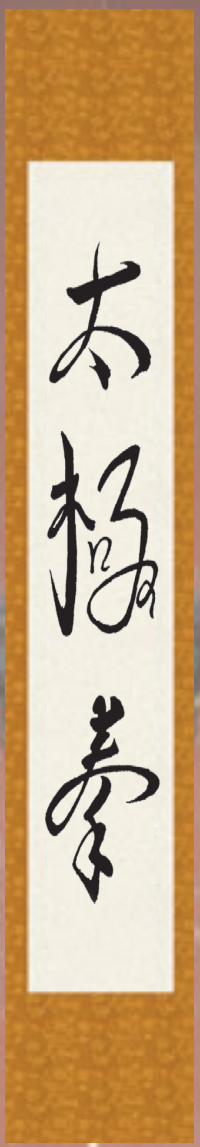
Tai Ji Quan

A *Tai Ji* (*Quan*) kezdete a távoli idők homályába vész. Keletkezéséről nincsenek pontos, megfellebbezhetetlen adataink, csak néhány legenda, amelyek közül bármelyik igaz lehet, de senki sem tudja, hogy melyik az.

Egyet - amely valószínűleg igaz - elmondunk. A régi taoista mesterek a halhatatlanságot, vagy legalábbis a hosszú életet kutatták, és a céljuk elérése érdekében nagyon sok gyógyászati és egészségmegőrző módszert hoztak létre. Az egyik módszer a belső szervek *qi*-vel, azaz energiával való „átmosása", pontosabban a testben lévő energia „vezetékekben" (meridiánokban) a *qi* áramlásának harmonizálása volt. Amikor az 1200-as években a taoista *Zhang San-feng* alapított egy templomot a taoizmus gyakorlására a Wudang hegységben, hogy ott gyakorolni lehessen az emberi élet legfelső fejlesztését, ezeket a rövid *Qigong* mozdulatsorokat, illetve azok egy részét összefűzték, és így hozták létre a *Tai Ji*-t, mely tulajdonképpen maga is egy *Qigong* gyakorlat, hiszen a *Qigong* kifejezés a *qi*-vel való munkálkodást, a *qi* művelését jelenti. *Zhang* mester a *Yin - Yang* harmóniájának fontosságát hangsúlyozta a mentális és fizikai képességek azonos mértékű fejlesztésében, illetve a természetes meditációt, azaz természetes testmozgást, amelyet egy belső energia hajt, (*qi*) és amely képességet a legmagasabb szintre kell fejleszteni. S bár a Buddhista *Shaolin* rendszert ekkor már több száz éve gyakorolták Kína szerte, mégis a kínai társadalom kész volt a taoista filozófiát a mindennapi életbe befogadni, anélkül, hogy valamiféle vallási szertartást csinált volna belőle. A *Tai Ji* elmélete és *Yin - Yang* filozófiája hamarosan elterjedt szerte Kínában.

A *Wudang* hegység Taoista templomi rendszere kezdettől fogva a belső erő és a bölcsesség fejlesztését hangsúlyozta, s így a kínaiak általában a *Tai Ji* rendszerhez, mint belső rendszerhez viszonyultak, hogy megkülönböztessék a külső *Shaolin* stílustól.

Ez a tradíció fontos szerepet töltött be abban, hogy a *Tai Ji* követői hitték, hogy az embereknek arra kell nevelniük önmagukat, hogy spirituálisak legyenek, egészségesek, kedvesek és intelligensek, hogy felelősek legyenek másoknak azért, hogy azonos szinteket érjenek el a fejlődésben, hogy élvezzék az igazságot, félelem nélkül harcoljanak az erkölcstelenség és az igazságtalanság ellen, és hogy védjék a rászorulókat és a gyengéket. Ezeket a célokat szem előtt tartva kezdték el a *Tai Ji* harci művészeti oldalát fejleszteni és alkalmazni.



Bár a *Tai Ji* eredetileg egy egészségmegőrzésre és az örök élet meg- szerzésére irányuló *qigong* gyakorlatsor volt, a gyakorlók észrevették, hogy a mozdulatok nem csak az energia keringetésére használhatók, hanem önvédelemre is kiválóan megfelelnek. Rájöttek, hogy ha a küzdelem közben is alkalmazzák a szerintük mindent átható *Yin – Yang* alapelvet és a testünkben keringetett *qi*-t, akkor egy harcból is könnyen győztesen kerülhetnek ki.

Természetesen ahhoz, hogy valaki jó teljesítményszintet érjen el a *Tai Ji Quan*-ban igen sok erőfeszítés, koncentráció és szilárd elköte-lezettség

szükségeltetett, azért hamar kifej-lődött egy kolostori rendszer, (létszám és hierarchia) és a felvétel a kolostorba különleges kiváltsággá vált. Azok, akik magas szintet értek el, a rendszer vezetőivé váltak és rajongóik által követve kifejlesztettek egy különleges viszonyt az edzésekben mester és tanítvány között. Ez a viszony jellemez ma is minden *Tai Ji Quan* iskolát, amely a hagyományoknak, a tradícióknak megfelelően működik.

Miután a Taoista kolostorok elterjedtek szerte Kínában és a kolostorokban a mesterek a tanítványoknak továbbadták a spirituális és a *Tai Ji Quan* tudásukat is, egyre többen ismerték meg ezt a csodálatos stílust.
Az évek során a *Tai Ji*-ból kialakultak más rendszerek is, melyek alapítói megpróbálták ötvözni a *Tai Ji* és a *Shaolin* rendszer elemeit és így jött létre a *Bagua* (nyolc trigram) és a *Xingyi* (forma és elme rendszere).
(Ezekről a stílusokról későbbi számainkban még szót ejtünk.)
A *Tai Ji Quan* gyakorlói félelmetes képességeket hoztak elő magukból és ez elsősorban az elme erejének volt köszönhető. Fontos persze tudni, hogy a Taoista mesterek nem feltétlen nevezték *Tai Ji Quan*-nak a stílusukat, hanem különböző nevekkel illették. Nagyrészt emiatt van az is, hogy ma nagyon nehéz kikutatni a *Tai Ji* eredetét.
Az idők múlásával a *Tai Ji Quan*-nak számos ága alakult ki, ahogy egy fának is bár egy törzse, de rengeteg új és új ága növekszik. Ma, öt fő ágat különböztetünk meg, a *Chen*, a *Yang*, a *Wu*, a *Wu/Hao*, és a *Sun* stílust. Bár a stílusok többnyire egymásból alakultak ki, de minden esetben felvették annak a családnak a nevét, amelyik a „végső" formáját, vagy inkább az adott *Tai Ji Quan* rendszer jellegzetességeit meghatározta.

A *Chen* stílusú *Tai Ji Quan*:
Az első és egyben legrégebbi, már egy családhoz kapcsolódó rendszer, a *Chen* család által kialakított *Chen Tai Ji*. A *Tai Ji* kifejezés először a *Chen* család történetében bukkant fel, amikor is egy addig ismeretlen mester, *Wang Zong-yue* megtanította a családfőnek *Chen Wan-ting*-nak az új stílust. Ő, miután az újonnan tanult formát illetve harci rendszert ötvözte a *Chen* család korábban már meglévő rendszerével, továbbadta gyermekeinek, és unokáinak, ezáltal létrehozta az első családi *Tai Ji Quan* rendszert. Az idők folyamán a *Chen* Stílusú *Tai Ji Quan* több alágra szakadt, de az alapvető jellegzetességeket, mint például a lassú mozdulatok hirtelen gyorssá, robbanásszerűvé válását, a nagyon erőteljes dobbantásokat és ugrásokat mindegyik megőrizte. E stílust szinte kizárólag harci művészetként gyakorolják.

A *Yang* stílusú *Tai Ji Quan*
Yang Lu-chan (1779-1872), a *Yang* stílusú *Tai Ji Quan* megalapítója, az egyik híres *Chen* stílusú mester, *Chen Chang-xing* (1771-1853) tanítványa volt. *Yang Lu-chan*, átformálta az eredeti *Chen* rendszert, a mozdulatokat folyamatossá és lassúvá tette, kivette belőle az erőteljes ugrásokat és dobbantásokat, hogy idősek és krónikus betegek is könnyen tanulhassák és gyakorolhassák, és a formák ennek köszönhetően már az egészségmegőrző jelleggel való gyakorlásra is alkalmassá váltak. Tulajdonképpen ennek köszönhette a *Yang* stílusú *Tai Ji Quan* a viszonylag nagy elterjedését Kína szerte és később a világban is. Fontos persze megjegyezni, hogy ő a szűk családnak továbbadta - változatlan formában - az eredeti, *Wang Zong-yue* által tanított formát is.

Wu (I), avagy a fiatal *Wu* stílusú *Tai Ji Quan*:
Az egyik méltán híres *Yang* stílusú *Tai Ji Quan* mester, *Yang Lu-chan* fia, a szintén nagy hírnévnek örvendő *Yang Ban-hou* (1837-1892) a császári család néhány hercegét, és a testőrség néhány tagját tanította, köztük a mandzsu nemzetiségű *Quan You*-t is. Az ő fia később felvette *Han* nemzetségbeli *Wu* családnevet, (*Wu Jian Quan*) és innen kapta az általa oktatott rendszer a *Wu* (I) azaz fiatal *Wu* nevet.

Wu/Hao (II), avagy az öreg *Wu* stílus:
Az öreg *Wu* stílus alapítója, *Wu Yu-xiang* (1812-1880) először *Yang Lu-chan*-tól tanulta a *Yang* stílust (módosított forma), majd *Chen Qing-ping* mestertől a *Chen* stílust és ezután hozta létre a saját, *Wu* (II) néven ismert iskoláját.
E stílus egyik legendás hírű mestere volt *Hao Wei-zheng* (1849-1920) és az ő tiszteletére nevezik egyre gyakrabban ezt a *Tai Ji Quan* irányzatot *Hao* stílusnak is.

Sun stílusú *Tai Ji Quan*:
A legfiatalabb *Tai Ji Quan* rendszer, alapítója *Sun Lu-tang* (1861-1932) két belső irányzat, a *Xingyi* és a *Bagua* mestere is volt és amikor mesterétől *Hao Wei-zheng*-től megtanulta a "Kis *Wu*" stílust, azt ötvözte a másik két belső irányzat elemeivel és így hozta létre a *Sun* stílust.

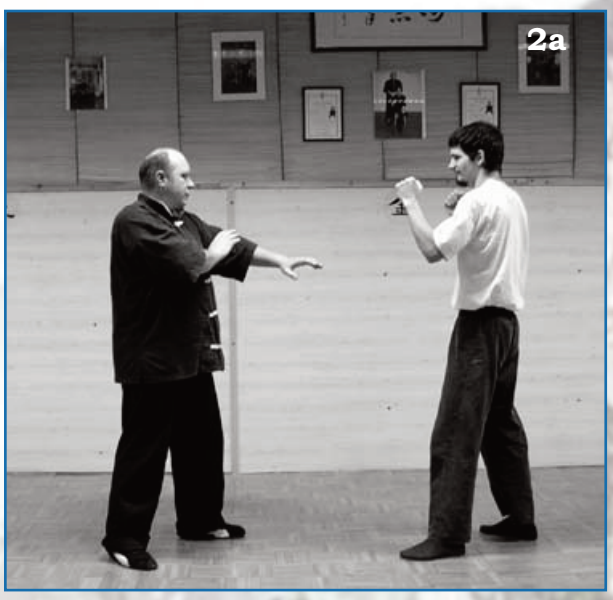
Természetesen az egyes családi stílusokon belül is a mesterek mentalitásuk, alkatuk, és vérmérsékletük szerint változtattak a rendszeren, így senki ne lepődjön meg azon, hogy ha például lát két *Yang* stílusú formát, azok kivitelezése, mozdulatai néha igencsak eltérőek lehetnek.

- Tóth Zoltán -

http://www.taichi-wu.eu/

1a

1b


2a

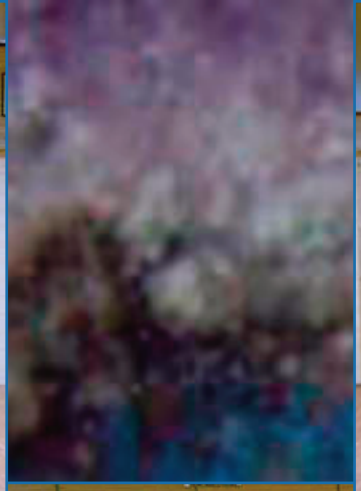
2b

2c

2d

2e

3a


3c

3b

4a

4b

5a

5b

5c

5d

4c

6a

6b

6d

6c

Mi található a könyvben?

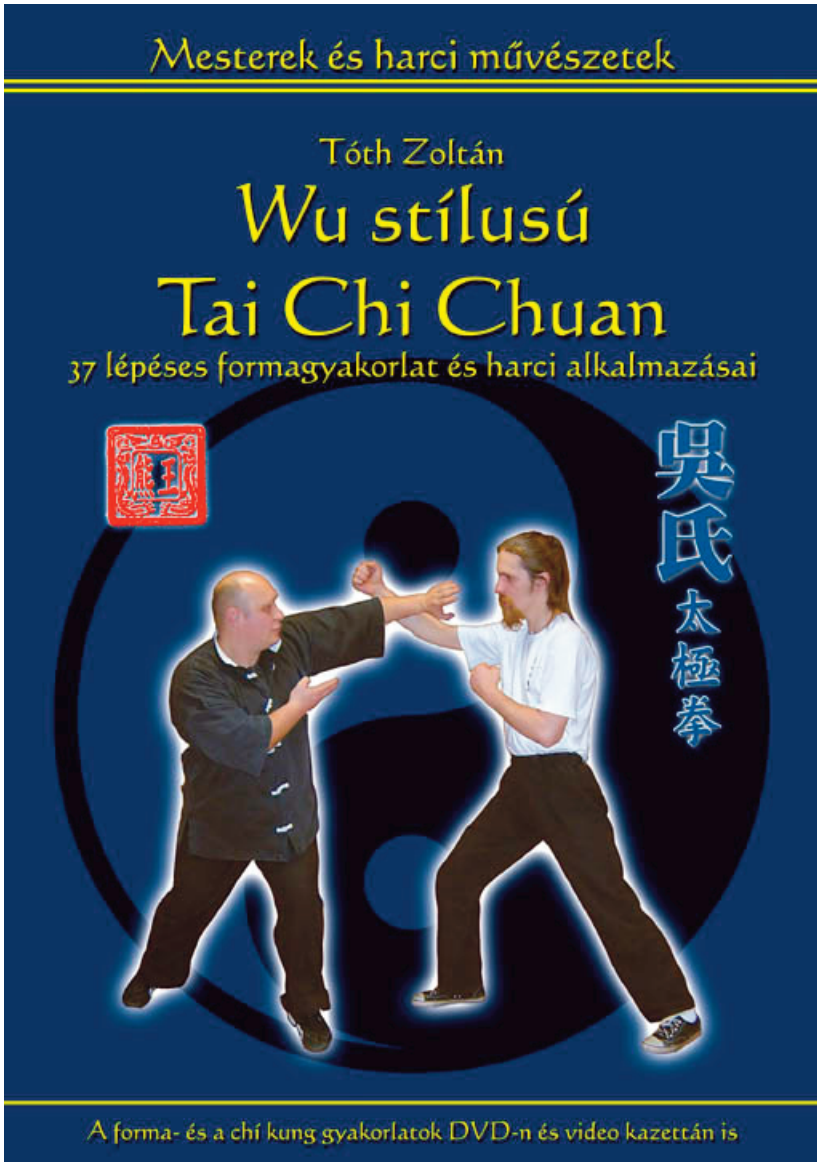
Tai Chi Chuan: A Wu stílusú Tai Chi Chuan mint minden tradicionális stílus több formagyakorlatot is magába foglal, melyek esetenként akár önálló „rendszerként” is működhetnek. Ebben a könyvben egy ilyent, a 37 lépéses formát, és a mozdulatok egy-egy alkalmazási lehetőségét, valamint az elméleti alapokat mutatjuk be.

Dalu: A Dalu a Wu stílusú Tai Chi Chuan páros formagyakorlata, amely tartalmazza a Tai Chi Chuan 8 alapmozdulatát, és azok alkalmazási lehetőségét. A könyvben az előkészítő gyakorlatok és a Dalu egyaránt megtalálható.

Öt Elem Chi Kung: Az Öt Elem Chi Kung a kínai gyógyászat alapfilozófiája szerint, az Öt Elem (tűz, föld, fém, víz, fa) alapján fejti ki pozitív hatását a szervezetre, legyen szó akár megelőzésről, akár kiegészítő gyógykezelésről.

Tíz Állat Chi Kung: A Tíz Állat Chi Kung, ahogy a nevében is van, 10 állat (ló, kígyó, daru, leopárd, sáska, tigris, szarvas, röhögő majom, sárkány, medve) tartását, mozgását utánozza le, és így fejti ki pozitív hatását.

Megrendelhető:
https://macisifu.hu/index.php/konyvek/tai-chi-chuan



VALLÁSOK -

A buddhizmus 1.

Kelet régi világa számtalan szellemi irányzatot adott az emberiségnek. (Gondoljunk bele, az Európa arculatát oly nagyon meghatározó kereszténység maga sem európai, hanem közel-keleti, s egész hitvilága itt gyökerezik!). Buddha megvilágosodása a pippala fa alatt nem csak egy embert, hanem egy egész földrészt változtatott meg. Mára tanításaira épülve számtalan "iskola", és "irányzat" jött létre, miközben részévé vált az emberek gondolkodásának és hétköznapjainak egyaránt. Így szinte természetes módon, a harcművészetek is sok mindent rajta keresztül magyaráznak el.

A történelmi Buddhát nem így hívták (a név annyit tesz, megvilágosodott. Egy szellemi fokot jelent, nem személynevet), Siddhartha Gautama herceg volt a Shakya törzsből. (Ezért időnként jelölik Shakyamuni - Shakyák bölcse névvel is.)
Születésekor (i.e. 623) megjósolták, vagy nagy király lesz, vagy nagy tanító.
Apja királynak akarta, s annak is nevelte. Királyhoz méltó körülmények közt, elzárva minden szenvedéstől.
Egy alkalommal, amikor kikocsizott, találkozott egy öregemberrel, egy beteggel, egy temetési menettel, és egy aszkétával.
Az ifjú herceg, aki ilyesmit eddigi életében nem látott, mélyen megdöbbent. Rájött, mivolta nem védi meg a szenvedésektől, s egy nap ugyanúgy elveszít mindent, mint mindenki más. Titokban elhagyja atyja házát, és a megváltás útját kezdte keresni. Éveken keresztül hiába járja a tanítókat, az aszkézist is megpróbálja, de azt sem találja megfelelőnek.
Egy éjszaka meditáció közben megérti a valóságot, megvilágosodik. Ekkortól már mint Buddha terjeszteni kezdi tanait. Elsőként volt aszkétatársait keresi fel tanításaival. Itt indítja útjára a Tant, vagy ahogy a hagyomány mondja, "Forgásba hozza a Tan Kerekét".
Az új tanítás rövid időn belül sok hívet vonz magához. Buddha haláláig (még negyven éven keresztül) terjeszti a Tant.
Mi az, ami annyira vonzó volt a buddhizmusban?
Buddha más alapra helyezte vallását. Nála nem a hit, hanem a meglátás, megértés, és tudás az elsődleges.
Első tanítása a "Négy Nemes Igazság" kinyilatkoztatása volt.:
1. Minden lét állandótlan, s állandótlansága miatt minden lét szenvedés.
2. A szenvedés oka a vágyakozás.
3. A vágyakozás legyőzése szünteti csak meg a szenvedést.
4. A vágyakozás legyőzése a "Nemes Nyolcrétű Ösvény" segítségével érhető el.
Ezek:
Helyes felismerés, Helyes gondolkodás, Helyes beszéd, Helyes cselekvés, Helyes életmód, Helyes igyekezet, Helyes elmélkedés, Helyes elmélyedés.
Buddha saját módszerét "középút"-nak nevezte, mivel minden szélsőséget, az aszkézist és a tobzódást egyaránt kerülte.
A "Nemes Nyolcrétű Ösvény" megvalósítása egész életre szóló szellemi iskolázási "programot" adott, s az ember helyzetéért, állapotáért az embert magát tette felelőssé.
A megvilágosodás folyamatát ezáltal nem valami isteni személy "hatásköreként" értékelte, hanem az egyéni erőfeszítés eredményeként, ahol isteneknek, vagy bármiféle más lénynek valós szerepe nincs.
Az egész létet feltételesnek és kölcsönös függések sorozatának írta le:
A nemtudás szüli a cselekvést, a cselekvés révén keletkezik a tudat, a tudat révén keletkeznek a testi és lelki folyamatok, a testi és lelki folyamatok révén a hat képesség (öt érzékszerv és a szellem), a hat képesség révén az érzéki és szellemi érintkezés, érintkezés révén az érzelem, érzelem révén keletkezik a vágy, a vágy révén a

FILOZÓFIÁK

ragaszkodás, ragaszkodás révén a létesülés (fogantatás), fogantatás révén a születés, születés révén az öregedés és halál, szomorúság, fájdalom.
A cél a folyamat megfordítása, "kilépni a létesülés folyton mozgó kerekéből, megszabadulni az újraszületés körforgásából", s elérni a Nirvana-t a megvilágosodást.
S hogy ezt hogy lehet elérni?
A szellem kibontakoztatásán keresztül, meditációs gyakorlatokkal.
Az egyik meditációra ajánlott tárgy pedig megfogalmazza a világgal szemben is megvalósítandó lelki beállítottságot:
1. Határtalan szeretet és együttérzés minden lény irányában.
2. Részvét minden szenvedő és szerencsétlen irányában.
3. Résztvevő öröm mások sikere, jóléte és szerencséje fölött.
4. Közömbösség megóvása a lét minden változása közepette.
Buddha halála után nem sokkal már a későbbi két iskola, a szigorúbb, inkább szerzetesi életközösségeknek szánt Hinayana ("kis szekér"), és a laikus hívők által is követhető Mahayana ("nagy szekér") kialakul.
S rövidesen a Távol-Kelet és Belső-Ázsia szinte minden szegletébe eljut, sajátos, helyi buddhista „egyházakat" létrehozva, hívők millióit megnyerve az új tanoknak.

- Kiss Zsolt -

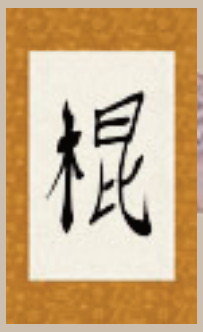
(folytatása következik)

Kelet fegyverei

A 18 kínai alapfegyver 1.

Gun (Bot)

Kína sokezer éves történelme során fegyvertípusok tucatjait hozta létre, illetve vette át a környező népektől. Ezzel természetesen megteremtette ezek (nemegyszer igen sajátos és csak náluk megtalálható) használati módjait. Jelen cikksorozatunkban persze inkább a mai napig használatos (akár praktikusság, akár hagyománytisztelet okán) fegyverekkel kívánok foglalkozni.



Amikor a kínai fegyverekről van szó, igen gyakran emlegetik a 18 alapfegyvert. Ez a 18 fegyver volt hivatott megadni azokat a fegyverkezelési alapokat, mely alapján bármely kézifegyver kezeléséhez alapvető jártasságot szerezhetett a harcművészet gyakorlója. Használatuk oly általános volt a kínai harci művészetekben, hogy némelyik korban a Kung-fu-ban való jártasságot is szinte közmondásszerűen a 18 alapfegyver ismeretének mondták.

Ezek a fegyverek persze változtak az idővel. Volt ami kikopott a használatból, s voltak újonnan megjelent típusok. Emellett ez a felosztás stílusonként is változhatott (pl. a *Shaolin* is 18 *shaolin* alapfegyverként tárgyalja).

Egy XIV. századi leírás ezt a felsorolást adja:

1. hosszú lándzsa
2. kalapács
3. hosszú íj
4. csuklós bot
5. rövidbot
6. visszacsapó íj
7. kard
8. lánc
9. bárd
10. kampós kard
11. *Guan Dao*
12. csatabárd
13. alabárd
14. pajzs
15. bot
16. lándzsa
17. gereblye
18. villa

Ötszáz évvel később ez már így nézett ki:

1. lándzsa
2. szablya
3. egyenes kard
4. bot
5. *Guan Dao*
6. páros kampós kard
7. páros szablya
8. páros kalapács
9. alabárd
10. kétkezes bárd
11. holdfogú lapát (papi ásó)
12. háromágú villa
13. kettős „sétabot”
14. harci korbács
15. kötél
16. pajzs és „fűzlevél” rövidkard
17. háromrészes bot
18. páros kés

E felosztásokon belül ki szoktak emelni öt fegyvert, ami a többi „tanítója“. Ezek az alábbiak:

1. lándzsa
2. szablya
3. egyenes kard
4. bot
5. Guan Dao

A bot a legismertebb és legáltalánosabban használt kézifegyver.

Anyaga bármilyen fa lehet, a bambusztól a nehéz keményfákig, az egészen rugalmastól a kemény, merev rúdig, sőt arra is volt példa, hogy vasból kovácsolták ki maguknak. Egy ilyen fegyverrel könnyűszerrel leüthették a csatában nemcsak a lovast, de még a lovát is. Nagyon sok híres mester, sőt némelyik császár is fő fegyverként használta a botot.

Európával ellentétben, ahol inkább csak a szegények alkalmi fegyvere volt, keleten csatafegyverként is használták. Kezelésére szinte minden iskolában más és más (bár nagyjából azonos alapokra épülő) technikai repertoárt dolgoztak ki. Technikai változékonyságát leginkább a hossz-, és a fogásmód adja. Méretét többnyire a használója testméreteihez szabták (pl. hosszúbot esetén szemöldökig, vagy a felemelt kéz ujjainak végéig érő botnagyság).

Mivel éles, hegyes részeket a bot nem tartalmaz, bárhol meg lehet fogni, s ez is jellemzővé válik a technikáknál (pl. csak egyvégű használata - a nagyon hosszú, vagy a rövid botoknál általános, illetve a kétvégű bothasználat). Az összes szálfegyver használata a botra épül. A leghíresebbé *Shaolin* technikája lett. Legendákat mesélnek a “botos szerzetesek” tudásáról. A XIII. sz.-i *Jin Na-luo* egy tűzpiszkáló vassal kergette szét a kolostorra törő felkelőket. Háromszáz évvel később 40, bottal felfegyverzett pap megtisztította Kína délkeleti partvidékét a kalózoktól.

A hétköznapi életben könnyű hozzáférhetősége és variációs nagysága máig a legnépszerűbb fegyverré teszi. És most néhány példa az alkalmazásokból.

- Kiss Zsolt -

1a

1b

1e

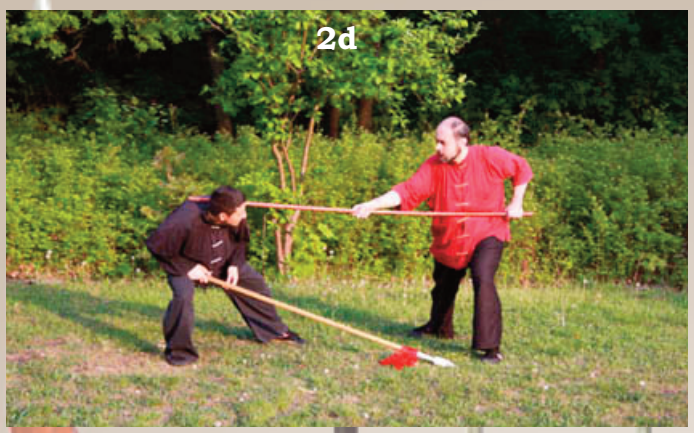
1c

1d

2a

2b

2c


2d

3a

3d

3b

3c

4a

4b

4c

4f

4d

4e

5b

5a

5c

5f

5d

5e

ÉRDEKEL A KUNG-FU VILÁGA?

- Tudni akarod, hogyan védheted meg magad
- Szeretnél egy tradicionális harci művészetet tanulni
- Része akarsz lenni egy jó csapatnak
- Vagy csak egyszerűen szeretnél mozogni, s jól érezni magad

Akkor itt a helyed!

Jelentkezz most!

Edzés helye és ideje:
Budapest 1076 Murányi utca 10.
(Keleti pályaudvartól két percre)

Hétfő és szerda 18^{00} - 19^{30}

WING CHUN KYUN FAAT
https://kyuhnfaat.hu/

Egy kis Tealógia

A mítosz

Többféle legenda kering a tea felfedezését illetően, s miután semmilyen írásos bizonyíték nem maradt fenn ezek alátámasztására avagy megcáfolására, megítélését az olvasóra bízom.

I.e. kb. 2700 tájékán *Shen-nung* kínai császár kertjében történt, hogy amikor a császár ivóvizét forralták, hirtelen feltámadt a szél, s az üstbe egy közeli bokorról levelek hullottak. A főzet kellemes illatú volt, valamint a császár ízletesnek is találta, és ettől kezdve rendszeresen fogyasztott ilyen italt.

Egy másik történet szerint Bodhidharma, buddhista szerzetes i. sz. 500 körül érkezett Kínába, hogy ott vallását terjessze. Az önmegtartóztató pap éjjel-nappal imádkozott és meditatív állapotba merült. Már 4 éve volt ébren, amikor egy napon mély álomba zuhant. Ébredése után elszörnyedt fogadalma megszegésén, és hogy többé ne tudjon elaludni, levágta mindkét szemhéját és a földre vetette őket. Ledobott szemhéjaiból „égi jelként" pompás teacserje sarjadt, melyről Bodhidharma megevett néhány levelet, és egy szempillantás alatt tűz és erő öntötte el, és folytathatta meditációját. Felfedezésével megismertette tanítványait is, és halála előtt meghagyta nekik, hogy teát igyanak, mert az a mértékletesség, a szellemi frissesség záloga.

Tè vagy Chá?

A tea elnevezése az egyes nyelvekben aszerint honosodott meg, ahogyan a 17. század első felében az adott országba került. A mai Európában kétféle elnevezéscsoporttal találkozhatunk. Ahol a tea (angol), Tee (német), thé (francia), te (spanyol, olasz, svéd, norvég), tea (magyar), tējas (litván), tee (észt, finn), thee (holland) formát használják, oda a teafű tengeri hajóutakon keresztül került Dél-Kínából, máshol a чай (orosz, ukrán, bolgár), чај (szerb), čaj (szlovák, cseh, horvát), ceai (román), çay (török), chá (portugál) kifejezések arra utalnak, hogy az értékes áru, Észak-Kínából érkezett.

Teafajták

A teanövénynek (Camellia sinensis) három alfaját tartják nyilván: a kisebb levelű sinensist és cambodiensist, és a nagyobb levelű assamicát.

A levélnagyság, a levél vagy hajtás kora, az ültetvény és a sor fekvése, a cserje eredete, és más tényezők is befolyásolják, hogy egy adott bokorról milyen név alatt futó teát szüretelnek. Legtöbbször – hasonlóan a szőlőtermesztés, borkészítés együtteséhez – a jó termőhely, a szakértelem és a gondoskodás teszi a jó teát.

Zöld tea (*lu cha*) – nem fermentált tea. A leveleket szedés után hirtelen hővel kezelik, formázzák, majd szárítják.

Fehér tea (*bai cha*) – enyhén fermentált tea. A tealeveleket szedés után a napon szárítják, a kellő erjedtségi szintet elérve, mesterségesen hőkezelik (szárítják).

Sárga tea (*huang cha*) – enyhén, más módszerrel fermentált tea. A leveleket magas hőmérsékleten hirtelen megfonnyasztják, majd melegítőedényben tartják a kívánt erjedtségi szint eléréséig, végül szárítják.

Oolong tea vagy **Wulong tea** (*qing cha*) – félig fermentált tea, melynek két fő kategóriája van, a zöld és a barna oolong. A legváltozatosabb megjelenési formákkal és gyártási technológiákkal állítják elő,

általában meleg levegős fonnyasztás, majd galacsinosítás, melegítés, pödrés, többszörösen ismételt folyamatát követi a szárítás.
Vörös tea vagy **Fekete tea** (*hong cha*) – majdnem teljesen fermentált tea. Fonnyasztás, sodrás, erjesztés, szárítás procedúráján esnek át a tealevelek. Kínában más eljárással készítik a vörös teának szánt leveleket, mint pld. az Indiából ismert, klasszikus fekete teának valókat.
Pu erh (pu'er, *po lei*) – teljesen és többszörösen fermentált tea. A napon fonnyasztott, szárított leveleket újra felgőzölik, helységben szétterítve, vászon alatt tartják még elérik a teljes erjedtségi szintet (*mao chá*). Végső fázisként formába préselik őket, és kiszárítják. Egyes pu erheket nem préselnek, vagyis meghagyják őket *mao chá* formában, de a forma nincs összefüggésben a minőséggel.

Teakészítés, teafogyasztás

A tealevelek és különböző gyógynövények forrázatainak fogyasztása minden kultúrában jelen van: Ázsiától, az arab világon át, az amerikai kontinensig, ősi hagyományai vannak. Akár egy kultikus teaszertartásról, akár egy reggeli ébresztő teáról, esetleg egy napközbeni frissítő vagy éjjeli nyugtató teáról beszélünk, az elkészítés módja és alapossága mindig azonos kell legyen.
Teakészítéshez legalkalmasabb a közepesen lágy (8-10 keménységi fokú), friss víz. Ha a víz erősen klóros, 2-3 percig kell forralni, hogy az elillanjon belőle. Nagyon kemény és nagyon lágy, ill. állott víz alkalmatlan minőségi tea készítésére. A víz hőmérséklete a tea fajtájához és minőségéhez igazodó legyen, vagyis: zöld teák (60-80 °C), fehér teák (65-70 °C), sárga teák (85-90 °C), oolongok (85-90 °C), fekete teák (100 °C), pu erhek (80-90 °C). A lúgozási idő szintén a fajta és a minőség függvénye, a legjobb minőségű teákat nagyon rövid ideig (1-2 perc) áztatjuk, ill. többszöri leöntésük lehetséges.
A tea elkészítéséhez használhatunk kerámia, agyag, porcelán és hőálló üvegből készült kannát is. Ne használjunk teatojást, inkább a kanna beépített szűrőjét (ha van), vagy egy hagyományos, kis méretű, sűrű szűrőn fejtsük át. Igazán ízletes teát csak úgy készíthetünk, ha a tealevelek szabadon lubickolnak a vízben, és így megfelelően áznak ki aromaanyagaik.
Teát mindig kis adagokban és frissen fogyasszunk!

Cikksorozatunk következő részében – tavasz lévén – a kínai zöld teák bemutatásával foglalkozom. Amennyiben a kedves olvasó már a minőségi szálas teák hódolója, esetleg teafogyasztási vágyat keltettünk Önben, vagy éppen csak belekóstolna a teák változatos és csodálatos világába, látogassa meg webáruházunkat (http://shop.omcha.eu). Ha kérdései vannak, írjon nekünk, szívesen segítünk!

– Bozó Lake Norbert –
Om Teaház

A kínai szerencsecsomók

A szerencsecsomók története igen nagy múltra tekint vissza Kínában. Már az ókorban nagy tiszteletnek örvendtek. Eredetét tekintve a kínai magyarázatok két forrásra szoktak hivatkozni. Egyrészt az ókorban egy időszakban használatban volt a csomóírás, ahol a különféle színes zsinórokon létrehozott csomókkal jelölték a karaktereket. Mivel ezzel a nehézkes módszerrel csak a legfontosabb feljegyzéseket készítették el (törvények, szerződések, történelmi feljegyzések), kiemelt szerepe volt az életükben. Hitük szerint az írás csomói és hurkai mintegy megáldották a szerződést, vagy megállapodást a törvényes jelentésükkel. (Az írásnak mindig is fontos szerepe volt, régen isteni eredetűnek gondolták, szent volt.)
A másik a korabeli ruhák gombjai és hurokdíszei.

Tegyük hozzá, hogy a gombbal záródó ruha nem kínai találmány, a pusztai népektől vették át.
Ugyanígy a díszes zsinórhurkok, illetve a kínai szerencsecsomóhoz hasonló díszek és fonatok, illetve bojtdíszek is megtalálhatóak náluk. (Például a lószerszám díszeiben manapság is. Erre számtalan példát láthatunk a Kazahoknál, vagy akár a magyar sallangozásban is. Eredetileg ezeknek védő, rontáselhárító jelentést tulajdonítottak.)
De igazán nagy kultusza Kínában alakult ki. Megtalálható volt az élet minden területén, az egyszerű ruhadísztől a lakásdekorációig, a hétköznapi jókívánságtól a templomi felajánlásig.
A csomókkal többnyire a hagyományos szerencseszimbólumokat, vagy kínai betűket jelenítették meg. A viseletnek az ókor óta részei voltak a különböző kő (általában jáde, vagy nefrit) illetve fém függők és medálok. Ezeket zsinórral erősítették fel, s ezeket a zsinórokat is igyekeztek dekoratív módon elrendezni.
A szerencsecsomók jelentős része mai napig tartalmaz valamilyen fém vagy kő díszt.

Különböző szerencsecsomó változatok és jelentésük:

• Szerencsefelhő csomó:
A jó szerencse birtoklása. Mint kívánság ima a biztonságos létért és egészségért.

• *Fu* (szerencse) betű alakú csomó:
Légy áldott, és a fölötted ragyogó Isteni Csillag védjen meg!
Fu Xing vagyis Szerencsecsillag a három taoista szerencseisten egyike, s egyben egy létező csillag neve is (*Nan Dou,* „Déli Merítőedény“, vagyis a Nagy Göncöl csillagkép, s a Canopus csillag istene.).
A három szerencseisten *Fu Xing, Shou Xing, Lu Xing* a legalapvetőbb kínai vágyakat testesítik meg: bőséges gyermekáldás, hosszú élet, hivatali előmenetel.

• *Shou* (hosszú élet) betű alakú csomó:
Élvezz hosszú és gazdag életet! Gyakori szerencsekívánság, használják születésnapi üdvözlőkártyákon, süteményeken, ajándékokon. *Shou Xing*, vagyis a Hosszú Élet Csillaga a három taoista szerencseisten egyike.

• Hal alakú csomó:
Gazdag év, év után, bőséggel teli lét.
A hal szónak ugyanaz a hangzása mint a bőséges, dús, gazdag jelentésű szónak (Mindkettő *yu*, csak a hangsúlyban térnek el.).
A kínai mondás szerint a boldog házas „úgy érzi magát mint a hal a vízben”.

• Végtelen csomó:
A nyolc buddhista szerencseszimbólum egyike, az egyik legismertebb jelkép. A hosszú életnek is jelképe.

• Kő harangjáték
A konfuciánus szeren-

cseszimbólumok egyike. A kő harangjáték egy ókori L alakú ütős hangszer, kőből készítették, általában zöld nefritből, vagy jádéból. A konfuciánus szertartási zene gyakori kelléke.

• Igaz szerelmespárok csomó:
Nagy szeretet és mély ragaszkodás, örök törődés.

• Brokátkör csomó:
Élvezz ragyogó kilátást és egy dicső jövőt!

• *Ruyi* csomó:
Szó szerint: „Kedved szerint, ahogy akarod!“
Egy jogar alakú dísz, leginkább faragott formáit ajándékozták szerencsekívánságként. Főleg a hivatalnokok körében volt népszerű dísz. A csomó a *Ruyi* jogar fejrészét utánozza.

• Kettős boldogság csomó:
A szimbólum *Wang An-shi* nevéhez fűződik. A történet szerint miközben esküvőjét ünnepelte megkapta a jó hírt hogy átment a Császári Vizsgákon, s számba vették mint tudóst, a *Hanlin* akadémia tagját (ők fogalmazták és írták meg a császári rendeleteket). Olyan boldog lett, hogy készített egy kalligráfiát, ahol egybeírta kétszer a *xi* (boldogság) betűt, így alkotta a „kettős boldogság“ jelképet. Esküvőkön azóta megszokott ajándék.

• Négy Irány csomó:
A négyesség összetett jelképe. Jelenti a négy irányt: észak, dél, kelet és nyugat.

A négy évszakot: tavasz, nyár, ősz és tél.
A négy állapotot: élet, halál, ember és asszony.

• Kettős Ékkő csomó:
A Kettős Ékkő egy hagyományos női hajdísz ami évszázadok óta használatban volt. Készítették hímzett selyemből vagy zsinórcsomóként. Értékesebb darabjait zöld jádéból, vagy

nefritből faragták. Gyakran díszitette az övön viselt himzett zacskókat.

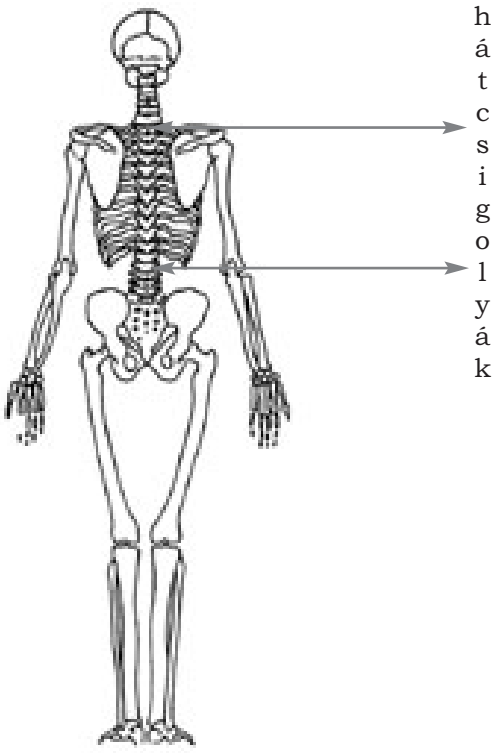
• Pillangó
A pillangót gyakran társítják a szeretettel és boldog házassággal. Jelképe a hosszú életnek is.

• Brokát Labda
A hagyományok szerint az ókorban egy párválasztó játékban használták. A lányok a kérők csoportjába dobták a brokát labdát, s akinek sikerült elkapni, az lett a szerencsés választott.

• Főnix
A főnix a sárkánnyal együtt az ideális házasságot jelképezi (a nő a főnix, a férfi a sárkány, ezért női használati tárgyakon, ruhákon gyakori a főnix ábrázolás). Így gyakran adják a képüket esküvőkön. Hagyományosan jelöli az uralkodópárt is. (Császári szertartási tárgyakon, fejdíszen gyakori a hangsúlyos sárkány és főnix ábrázolás, az uralkodó sárkányos trónon ül.)

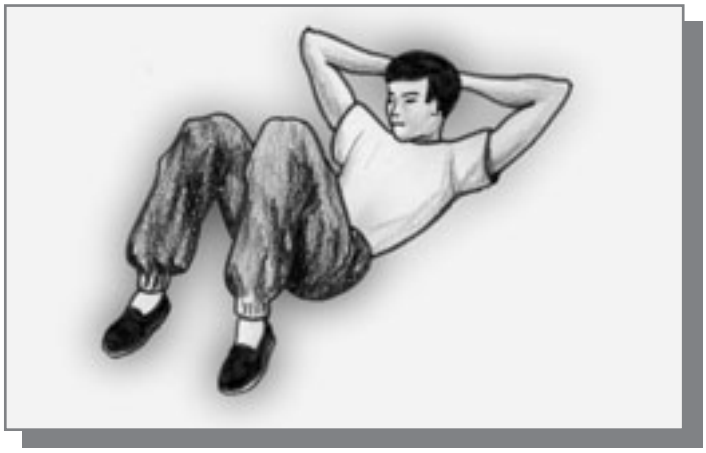
Felüléssorozat

Mindannyiunk számára nagyon fontos, hogy izmaink és az inak megfelelően rugalmasak és erősek legyenek. Ennek elérése azonban nem is olyan könnyű, mint azt az első pillanatban gondolnánk. Nagyon sok gyakorlat van például, ami kiválóan erősíti a hasizmokat, de közben oly módon terheli a gerincoszlopot, hogy az hajlamosság esetén könnyen lumbágóhoz vezethet.
Ennek elkerülése érdekében bemutatunk egy hagyományos gyakorlatsort, mely a hasizmokat és a törzsön lévő egyéb izmokat is kellőképpen átmozgatja, de közben nem terheli túlzottan a gerincet.



1. ábra

Fontos tudni: Hogy a felülésnél a gerinc nem a csípőnél (ágyékcsigolyáknál) hajlik, hanem a lapockacsont felső széle és a lengőborda közti (hátcsigolyák) gerinc szakasznál, hasprés jelleggel. Bármilyen erősítés után feltétlen feszítsük meg az izmokat néhány másodpercre, hogy elkerüljük a hirtelen görcsberándulásukat, illetve becsomósodásukat. Mivel a gyakorlatok egymásra épülnek célszerű a bemutatás sorrendjében végrehajtani. A gyakorlatok igen megterhelőek, ezért tanácsos kezdetben csak 5-6-os szériákkal kezdeni. A gyakorlatokat soha ne gyorsan, kapkodva végezzük, hanem kimértebb tempóban, jobban megdolgozva az izmokat.



2. ábra

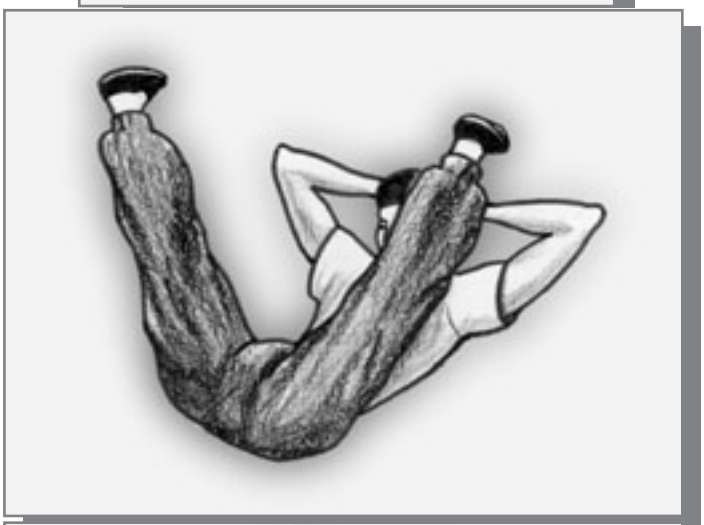
Miközben ujjainkat összefonjuk a tarkónkon, lábainkat enyhén felhúzva kis terpeszbe rakjuk, úgy, hogy mindkét talpunk a talajon pihenjen.
Csináljunk 6 -10 felülést, majd térjünk át a következő gyakorlatra.

3. ábra

Combunkat emeljük függőleges helyzetbe, alsó lábszárunkat pedig hozzá képest 90 fokban megdöntve. A lábfejek enyhén hátrafeszülnek, hogy a comb és a vádli is bizonyos fokú igénybevételnek legyen kitéve.

4. ábra

Mindkét lábunkat függőlegesen kinyújtjuk - mint a gyertyánál - törekedve rá, hogy a térd is nyújtva legyen. Ez kezdetben nehézségekbe ütközhet, de megfelelő kitartással sikerülni fog.



5. ábra

A függőlegesen kinyújtott lábakat engedjük széles terpeszbe (a levegőben). Megfelelően széles terpeszben nem csak a hasizmaink erősödnek, de a lábaink is lazulhatnak. Ennek további előfeltétele, hogy a térdeink minél inkább nyújtottak legyenek.

6. ábra

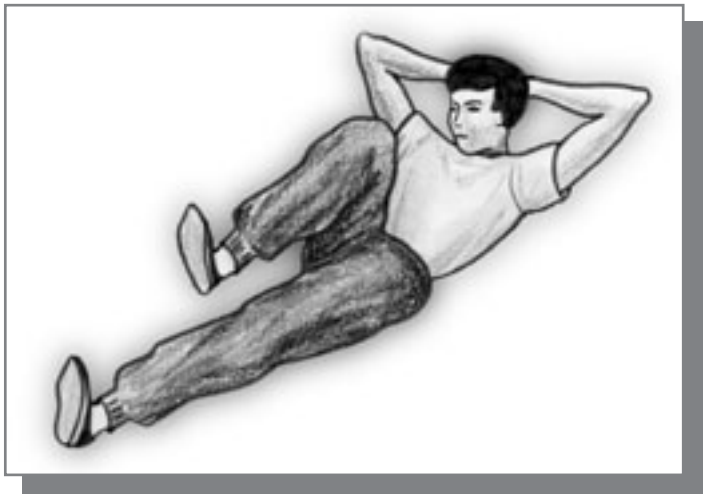
Lábainkat mintegy pihenésképpen leengedjük, és a talajon pillangótartásba helyezzük.
Fontos, hogy a gyakorlat közben a térdeket folyamatosan próbáljuk a talajra lefeszíteni, és így a hasizom erősítésével párhuzamosan lazítjuk a csípőnket is.

7. ábra

A pillangótartásban lévő lábainkat emeljük függőleges tartásba, ügyelve arra, hogy a gyakorlat közben a talpaink továbbra is össze, térdeink pedig szétfeszüljenek, így tovább lazítva medenceizmainkat.

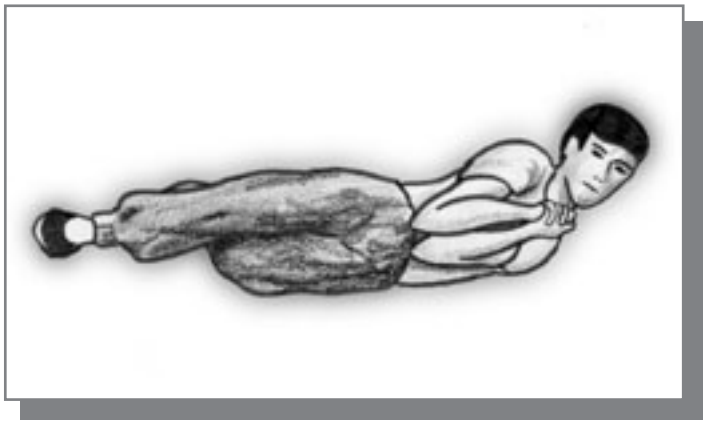
Jelen cikkben ugyan a hasizomerősítő gyakorlatokkal foglalkozom, de néhány általános érvényű tudnivalót is elmondanék, amit érdemes betartani.
Célszerű az edzést megelőző két órában már nem enni és egy órában nem inni tejet, illetve tejterméket, mivel könnyen felkavarodhat a gyomrunk és hányingert okozhat. Ennek kellemetlen hatásairól pedig azt hiszem nem kell beszélni.
Az étkezés összeállításakor célszerű oly módon eljárni, hogy az edzés előtt főleg szénhidrátban gazdag termékeket fogyasszunk (pl. rizst), hogy a szervezetnek bőségesen legyen mit elégetnie az izommunka során. Utána pedig fogyasszunk fehérjében dús ételeket, hogy az izmok jobban fejlődhessenek. Kiválóan alkalmasak e célra a különböző gabonacsírák és különösen a búzacsíra.
Például ha egy keveset némi szilvalekvárral összekeverünk, nagyon ízletes ételt kapunk. Egy másik lehetőség pedig a különböző főzelékekbe, szaftokba, töltelékekbe belefőzött kis mennyiség. További előnye a gabonacsíráknak a rendkívül magas vitamintartalmuk is.

8. ábra



A behajlított jobb lábunkat hátrahúzzuk, oly módon, hogy a térdünk minél közelebb kerüljön a mellkasunkhoz, s eközben bal lábunk - nyújtott állapotban - a talajon pihen. Ügyeljünk rá, hogy a felülés közben a térd illetve a láb továbbra is hátrafeszüljön a mellkas felé. A sorozat végeztével (6 -10 felülés), cseréljük meg a lábaink pozícióját és így is ismételjük meg a gyakorlatot.

9.ábra



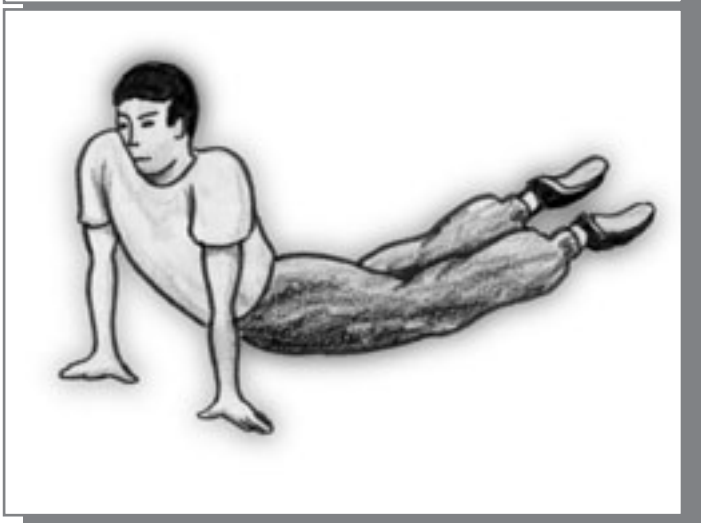
Forduljunk a bal oldalunkra, bal lábunkat kissé hajlítsuk be és úgy helyezzük el, hogy a test meghosszabbításában kinyújtott jobb láb a combcsontot és a sípcsontot kb. a közepénél keresztezze. *Ez azért fontos, hogy az oldalra fordult test kellőképpen stabil legyen.* Ujjainkat kulcsoljuk össze és fölfelé hajolva csináljuk meg a kellőszámú felülést. Fontos, hogy közben a csípő merőleges legyen a talajra, mert így kellőképpen átmozgatjuk a vesevédő és a bordaközi izmokat is. Ha az egyik oldalra végigcsináltuk a gyakorlatokat, a másik oldalunkra fordulva ismételjük azt.

10.ábra

Forduljunk hasra, lábfejünket lazán engedjük hátra oly módon, hogy az a talajon pihenjen, s a gyakorlat végrehajtása közben is ott maradva mintegy megtámassza a testünket.
A gyakorlat közben kezünk lehet a tarkónkon, de nehezítésképpen esetleg tarthatjuk a csípőnk mögött összefonva is.

11.ábra

Ez a gyakorlat az előző testhelyzetből kerül végrehajtásra. Kezünket húzzuk be a felsőtestünk alá, majd egyenesítsük ki mintha fekvőtámaszt akarnánk csinálni, csípőnket azonban hagyjuk lazán lógni.
Amennyiben leér a talajra, kezeinket hozzuk még jobban be a has alá, hogy a csípő, a medence és a farizom teljes ellazítása mellett is a levegőben legyen.
Ez a gyakorlat segít abban, hogy a hasizom terhelésének következtében várható izomláz kisebb legyen, esetleg teljesen elmaradjon.



biomasszázs Ázi-nál

kimasszírozom fájdalmas izületeit, derékfájdalmait és egyéb fájó porcikáit.
ha kell, egyénre szabottan összeállítok gyógyteákat.
étrend összeállítással rendbehozzuk emésztőrendszerét.
kimérem csak önre szabottan a fekhelye legtökéletesebb helyzetét.
lelki problémáit beszélgetéssel, energiarendszere stabilizálásával megoldom.

Várom telefonon a bejelentkezését
Csákvölgyi Ázi
Telefon: 06-20/547-2767

harcművész természetgyógyász

Izomláz és lábizomgörcs

Ahhoz, hogy az izmaid erősek és rugalmasak maradjanak rendszeresen tornáznod és pihenned kell. Táplálékod legyen változatos és elegendő. Fontos megszívlelni a következő bölcsességet: *"Nem azért élünk, hogy együnk, hanem azért eszünk, hogy éljünk."*

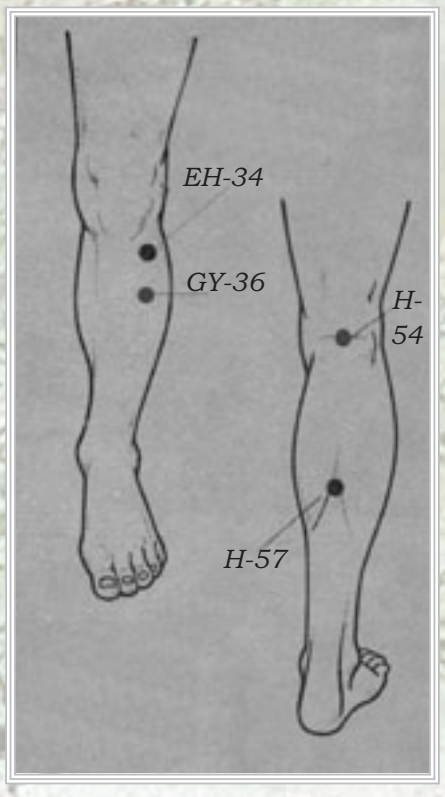
Amikor új, addig még szokatlan tornagyakorlatokba kezdesz könnyen előfordulhat, hogy túlerőlteted magad az első néhány alkalommal. A terhelés következtében felfokozódik a vérellátás az izmokban, s ennek következtében több anyagcsere termék (salakanyag) halmozódik fel mint általában. A legjobb ellenszer persze az ha "rádolgozunk", anélkül persze, hogy ismét túlerőltetnénk. Előfordul persze, hogy erre nincs lehetőség. Ilyenkor célszerű a jól bevált természetes gyógymódokhoz nyúlni. A legegyszerűbb megoldás egy jó forró fürdő, ami kitágítja az ereket és a véráram könnyebben "kitisztítja" az adott izmokat. Ha pedig a lábfürdő után rozmaring vagy levendulaolajjal dörzsöljük be a fájó testrészt, biztosak lehetünk a jótékony hatásban. E két módszert persze lehet sőt érdemes kombinálni. Mivel a fürdővízbe tett 4-6 csepp illóolaj nem oszlik el megfelelően, célszerű azt előbb kevés mézben vagy tejben feloldani és így elkeverni a vízben. Vannak persze olyan helyzetek amikor egyik megoldásra sincs lehetőség, pl. egy versenyen vagy egy hegyi edzésen. Ekkor lehet nagy segítség az AKUPRESSZÚRA.

Az elfáradásból adódó izommerevedés, illetve az izomláz gyorsan és hatékonyan kezelhető a következő pontok nyomásával:

Gy-36
a sípcsont külső oldalán, 4 ujjnyival a térd alatt található. Erőteljesen 3-szor 15 másodpercig nyomd befelé.

EH-34
a térdízület alatt a szárkapocs csont felső vége előtt és alatt lévő mélyedésben helyezkedik el Ezt a pontot szintén 3-szor, 15 másodpercig kell erőteljesen nyomni.

H-57
a lábikra hátsó részén található, ahol az izmok és az ín találkozik. E pontot masszírozásszerű mozdulatokkal kell kezelni. A régi Kínában pl. a katonák



is a menetelésben elfáradt lábukat ennek a pontnak a masszírozásával frissítették illetve kezelték.

H-54
a térdhajlat közepén helyezkedik el, s szintén körkörös, masszírozásszerű mozdulatokkal kell kezelni.

Izomgörcs esetén a legfontosabb teendő, hogy a görcsbe rándult izomrostokat kiegyenesítsük. E tényre alapul a SIACU módszere is. Görcs vagy izommerevedés alkalmával a lábfejet feszítsd hátra, esetleg ha van segítőd a következőt tegye: egyik kezével stabilan fogja meg a bokád, a másikkal pedig a sarkad oly módon, hogy az alkar támassza meg a teljes talpad. Ezután tolja a kinyújtott lábad felfelé a csípőd felé.

A lábikra /vádli/ illetve a combizmok merevsége esetén jó hatással van a következő gyakorlat is: a lábat enyhén hajlítsuk be, miközben a talp a talajon pihen. A vádlit, illetve a combot fogjuk a két tenyerünk közé és csavarjuk jobbra - balra, mintha körre akarnánk tekerni az izmokat a csont körül.

Hirtelen görcs esetén kiváló eredményt biztosít az előzőekben már bemutatott Gy-36 és az EH-34 pontok nyomása is.

– Tóth Zoltán –

A Hagyományos Kínai Orvoslás
elmélete és gyakorlata dióhéjban
(1. rész)

A Hagyományos Kínai Orvoslás (a továbbiakban HKO) sok mindenben különbözik a nyugati orvoslástól. Ebben a sorozatban, amelynek első részét olvasod kedves olvasó, szeretném bemutatni nem csak a viszonylag populáris részét az akkupunktúrát, hanem teljes egészében, hiszen a HKO egy nagyon fejlett és komplex rendszer, ami a megelőzéstől a már kialakult betegségek kezeléséig szinte mindenre tartalmaz megoldást. Szinte mindenre mondom, mert ugyan úgy ahogy a „nyugati" orvoslásnak, a HKO-nak is vannak korlátai. Egy jó gyógyító ezekkel mindig tisztában kell, hogy legyen, mert enélkül esetleg árthat a páciensének. Ezt pedig SOHA, SENKI NEM TEHETI MEG szándékosan, vagy gondatlanságból, mert felelősséggel tartozik azért az emberért aki megbízott benne és hozzá fordult segítségért. Ezt tanította nekem a mesterem, Dr. Armen Tatevosjan.

Miről is fog szólni hát ez a sorozat? Ahhoz, hogy megértsük a HKO működését, először is a kialakulását kell megértenünk, épp ezért az első lépés a története lesz, valamint bárki által könnyen érthető módon írok az alapokról:
• külömbségek a HKO és a nyugati orvoslás között,
• a Yin-Yang elmélet,
• a Chí azaz az energia fajtái,
• az energia csatornák, (azaz a meridiánok)
• az akkupontok,

A második blokk a különböző kezelési típusokról fog szólni:
• Az akkupunktúra kialakulása és fajtái,
• akupresszúra,
• moxabúció (melegítéses módszer)
• köpölyözés,
• kaparás terápia
• kínai gyógynövények használata és az étkezés szerepe a megelőzésben és a gyógyításban,
• kínai masszázs,
• belső gyakorlatok
• Chí kung és Tai Chi

A harmadik blokk konkrét technikákról, gyakorlatokról fog szólni.
• Látásjavító szem masszázs és torna,
• Magas vérnyomás egyszerű kezelése akupresszúrával,
• szív, vese, stb. szervek működésének javítása belső gyakorlatokkal,
• cukorbetegség kezelése egy speciális chí kung gyakorlattal,
• stb....

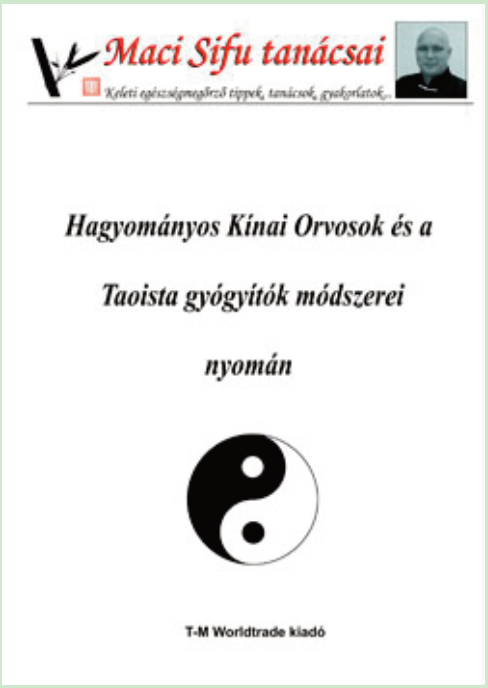
(Természetesen az ebben a részben bemutatott technikák nem helyettesítik a szakszerű orvosi ellátást, de hatékony kiegészítői lehetnek annak, illetve segíthetnek a megelőzésben. Hiszen a legjobb kezelés az, ha ki sem alakul a betegség.)

Végül, minden cikk végén szeretnék a figyelmedbe ajánlani egy-egy cikket, ami a témához kapcsolódik és talán téged is érdekelhet. :)

Az első ilyen könyv, a „Maci Sifu tanácsai" , melyet itt tudsz megvásárolni: **https://macisifu.hu/index.php/konyvek/kinai-gyogyitas/entry/12-konyvek-009-maci-sifu-tanacsai**

Mosolygós szép napot:

– Tóth Zoltán –
(Maci Sifu)



a távol-kelet ízei

Furcsának tűnhet, hogy egy harcművészeti lapban főzési tanácsokat adjon valaki. De úgy gondolom, hogy egy ország kultúrájához hozzátartozik, s gyakran igen jellemző, hogy mit produkál a konyhában. (S saját tapasztalatból is tudom, hogy aki valamilyen távol-keleti stílust gyakorol, előbb-utóbb az ország ételeihez is eljut.)

Így ebben a rovatban a különböző keleti konyhákból kívánunk ízelítőt adni azoknak, akik otthon is megpróbálkoznak az elkészítésükkel, vagy szívesen megkóstolnák valamelyik (mostanában már Magyarországon is sűrűn előforduló) keleti étteremben.

A kinai konyha

A belső-ázsiai és távolkeleti konyhák (Így a régi magyar konyha is!) inkább „főznek", az európai inkább „süt". Ez nem pusztán a készítés módját, s főleg nem kizárólagosságát jelenti. Sokkal mélyebb gondolat húzódik meg mögötte.
Cey-Bert Róbert Gyula (a Világ Gasztronómiai Tanácsának főtitkára) így írt erről:
„A főzés a harmónia konyhatechnikáját jelenti, hiszen ennek során többféle alkotórészt főzünk össze, amelynek eredményeként új ízeket nyerünk. A sütésnél viszont arról van szó, hogy az adott alapanyagot megjavítjuk; a hús például nyersen nem mindig ehető, de sütés után már ízletessé válik. Míg tehát a főzésnél az új ízek keresésén, addig a sütésnél az étel tökéletesítésén van a hangsúly.
Mindez filozófiai értelemben azt jelenti, hogy a főzésen alapuló civilizációk az ellentétek elsimítását, a harmónia kialakítását tűzik ki célul. Az ősi kínai szimbólika a fehér és fekete, a két ellentét, a világosság és a sötétség együttes létét jelképezi, a harmóniájukat szeretné megteremteni. Ám a kis fekete és fehér pontok azt is jelzik, hogy nem létezik tökéletes világosság és teljes sötétség, mint ahogy kizárólag jóról és rosszról sem lehet beszélni; a jóban is van rossz és fordítva. Az ellentéteket tehát ki kell egyenlíteni, és létrehozni a harmóniát.

A sütés filozófiája némiképp eltérő: a kizárásos elvet alkalmazza. A feketét fehérré, a rosszat jóvá akarja alakítani. Az európai civilizációk tehát nem az ellentét kiegyenlítésén, hanem az egyik kizárásán alapultak.”
Ennek az elgondolásnak legszebb megtestesítői az európában szokatlan fűszerezési mód, amikor sós-édes, édes-savanyú stb. ízeket vegyítenek, s így érik el a sajátos mással össze nem téveszthetô állagú, s ízharmóniájú ételeiket.
Ennek egyik ismertebb képviselőjével, az édes-savanyú sertéshússal kezdem sorozatunkat.

Hozzávalók:

kb. fél kiló sovány sertéshús
1/2 teáskanál só
1 teáskanál híg szójamártás
1 gyengén felvert tojás
3 evőkanál kukoricakeményitő
3 evőkanál földimogyoró vagy kukoricaolaj
1 gerezd összezúzott fokhagyma
1 újhagyma ujjpercnyi darabokra vágva
1 felkockázott zöldpaprika
10 dkg ananász (ízlés szerint)

A mártáshoz:

2 teáskanál kukoricakeményítő
6 evőkanál víz
3 evőkanál rizs- vagy borecet
4 evőkanál méz
1/4 teáskanál só
2 teáskanál híg szójamártás
2 evőkanál sűrített paradicsom

Vágjuk a sertéshúst apró kockákra. Keverjük hozzá a sót és a szójamártást, és hagyjuk egy órát állni. Keverjük el vele a tojást és a lisztet alaposan. Mély serpenyőben (vagy akinek van, wokban), hirtelen süssük ki, majd tegyük félre. Keverjük össze a mártás hozzávalóit. Egy másik serpenyőt melegítsünk fel. Tegyünk bele két evőkanál olajat. Tegyük bele a fokhagymát és a hagymát. Mikor kicsit megkapja a tűz (amikor az illatát kiadja a fokhagyma), tegyük hozzá a paprikát is. Közepes tűzön süssük két percig, majd tegyük hozzá az ananászt (ha használunk). Adjuk hozzá a kisütött húst, süssük 1-2 percig, hogy átvegye az ízeket, majd öntsük hozzá a mártást, folyamatos kevergetés mellett melegítsük, amíg be nem sűrűsödik. Melegen, rizzsel tálaljuk.

Jó étvágyat!

- Kiss Zsolt -

Gyarmati Attila
okleveles masszőr

Egészségmegőrzés; relaxáció; betegség megelőzése; kialakult problémák, betegségek győgyítása, kezelése testi-lelki szinten. Megfelelő szakmai referenciákkal rendelkezem. Házhoz is megyek.

•gyógymasszázs, célirányos masszázsok és frissitő masszázs
•japán masszázs
•akupresszúra
•Prána Nadi energetikai kezelés

Elérhetőség és további információk:
06-30/703-2099
www.profimasszazs.350.com

Wing Chun k

Új ötkötetes könyvsorozat, mely bemutatja a stílust az alapoktól a mesterszintig. A Wing Chun-ról már sokan és sokfélét írtak, de ennyire átfogó és részletes leírás nem csak magyar nyelven nem jelent meg, de külföldi példákat sem ismerni.

A sorozat kötetei eBook és papír változatban is megjelentek.

Megrendelhető:
http://kyuhnfaat.hu/index.php/kiadvanyok-termekek/konyvek

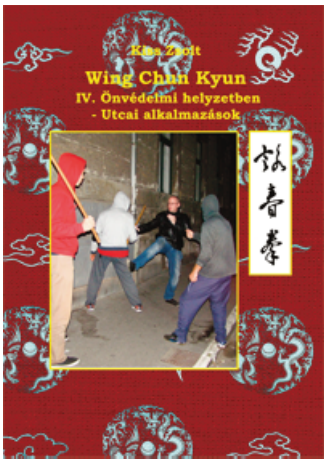
Kiss Zsolt
Wing Chun Kyun I. Alapok, Saam Baai Fat (Siu Nim Tau)
Részletes leírást tartalmaz a Wing Chun történetéről, alapelveiről, bemutatja az alapvető védéseket, ütéseket, rúgásokat. Bemutatja a teljes Saam Baai Fat (Siu Nim Tau, „Háromszoros Üdvözlet Buddhának", a stílus első formagyakorlata) formát, s alkalmazási lehetőségeit, illetve a Saam Baai Fat szinthez tartozó Chi Sau (Tapadó kéz) és Lap Sau (Fogó kéz) gyakorlatokat.

Kiss Zsolt
Wing Chun Kyun II. Cham Kiu
A második kötet tartalmazza a teljes Cham Kiu („Híd Keresése", a stílus második formagyakorlata) formát, s alkalmazási lehetőségeit, ismerteti a Wing Chun lábvédéseit, s a Chi Geuk (Tapadó láb) gyakorlatokat, illetve a Seung Chi Sau-t (Kétkezes tapadó kéz) és gyakorlatait.

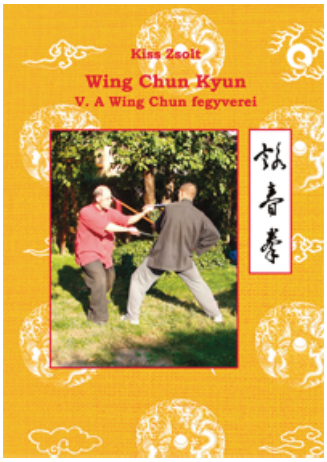
könyvsorozat

Kiss Zsolt
Wing Chun Kyun III. Biu Ji és Muk Yan Jong Faat
A harmadik kötet a stílus magasabbszintű formagyakorlataival foglalkozik. Bemutatja a teljes Biu Ji és Muk Yan Jong Faat („Jelölő Ujjak”, illetve a „Fababu Forma” a stílus utolsó két pusztakezes formagyakorlata) formát, s alkalmazási lehetőségeiket.

Kiss Zsolt
Wing Chun Kyun IV. Önvédelmi helyzetben - Utcai alkalmazások
A negyedik kötet azt mutatja be, hogyan használjuk a stílust valós harcban. Emellett részletesen végigveszi, amit ma a témával foglalkozó szakértők és a tudomány az emberi erőszakról, a harc élettani és pszichikai hátteréről tudnak. S bemutatja ezen keresztül, hogy mindez hogyan kapcsolódik a Wing Chun tanításaihoz, s hogy a régmúlt mesterei miért pont úgy építették fel a stílust, ahogy azt ma ismerjük.



Kiss Zsolt
Wing Chun Kyun V. A Wing Chun fegyverei
A sorozat befejező kötete a Wing Chun két tradicionális fegyverét, a hosszú botot és a páros rövid kardot mutatja be. Beszél a történetéről, alapelveiről, bemutatja az alapvető védéseket, támadásokat és a teljes formagyakorlatokat, s alkalmazási lehetőségeit.



A kínai nyelv és átírásai

Kínában többféle nyelvjárás is található, melyek között esetenként igen nagy különbségek lehetnek. Ezekből itt két változattal találkozhat a Kedves Olvasó. Az első az úgynevezett kantoni nyelvjárás, amely Yutyu (*Yueyu*), vagy Gwongdungwa (*Guangdonghua*) neveken is ismert. Ezt főleg Dél-Kínában, Gwongdung (*Guangdong*), Gwongsai (*Guangxi*) tartományokban, illetve annak környékén beszélik. Erre a területre esik Heunggong (*Xianggang*, Hongkong), illetve Oumun (*Aomen*, Makao) városa is.
Több, hazánkban is gyakorolt stílus hongkongi mesterek révén került be hozzánk, s ezek a stílusok általában megtartották a kantoni nyelvjárás szerinti szakkifejezéseket.
A második az északi nyelvjárás (Leginkább Peking és környéke.), ami jelenleg Kína hivatalos nyelve, így általánosan beszélt Kína területén.
A hivatalos dialektusnak néhány évtizede létezik egy kínaiak által létrehozott latin betűs átírása, ennek *pinyin* a neve.
Az 1990-es évek óta létezik egy, a kantoni nyelvjárásra létrehozott átírás, ami a különféle angol nyelvű átírásoknál sokkal pontosabb, és (főleg számunkra) használhatóbb. Az átírást Jyutping-nek hívják, s kisebb eltérésekkel a *pinyin* kiejtési szabályait követi. Sokáig ezt az átírást használtam.
Az utóbbi időben tértem át a könnyebben olvasható Yale-átírásra, ami a Jyutping-től mindössze a hangsúly és az alacsony hangszín jelölésében tér el. (A nyugati szakirodalomban való könnyebb eligazodás kedvéért, s mert sok stílus által mai napig használatos, esetenként a nyugaton használt angol Wade-Giles rendszer szerint is feltüntetem a szavakat.)
Az áttérés oka az angol átírások kiejtésének nagyfokú bizonytalansága volt (leginkább a magánhangzók terén).
A Wade-Giles rendszerben az u betű egyaránt jelölhet u, ju, és a hangot. Az a betű lehet a, e, vagy é. Az i lehet i, de aj is. Ráadásul a szavakat sokszor csak hallás alapján írták át, ami tovább fokozta a zűrzavart. A mássalhangzók terén sem sokkal jobb a helyzet. az észak-kínai *ch* (hátul képzett cs), *q* (csh, vagy elől képzett cs), *zh* (dzs), *j* (ty), *r* (zs) az angolban többnyire ch (cs), néha j (dzs). De például a *j*-t (ty) néha ts-nek írják át. Így a Ving Tsun írásmód nem Vinn Cun, hanem Vinn Tyun kiejtést takar. Ez nem azért van így, mert a mesterek másképp ejtenék a stílusuk nevét, hanem mert az angol nyelv a maga hangzószegénységével tökéletesen alkalmatlan a kínai nyelv átírására.
Emellett a hivatalos dialektus által jelenleg használt 401 szótagnak (melyek önállóan vagy összetételben alkotják a szavakat) létezik négy alapvető hangsúlya, s így minimum négy különböző jelentése. Ezáltal a Wade-Giles rendszer alapján, ha nem ismerjük az eredeti kínai karaktert, gyakorlatilag az eredeti jelentés megtalálása is lehetetlenné válik.
A *Pinyin* (északi nyelvjárásra) és a *Yale* átírás (a déli nyelvjárásra) sokkal egyértelműbb, egyszerűbb.

Az észak kínai, illetve az erre alapuló kínai köznyelv alapvetően négy zenei hangsúlyt különböztet meg. Ezek sorrendben: – szinttartó, / emelkedő, ˇ ereszkedő-emelkedő, vagy hajlító, és \ ereszkedő.
A kantoni az észak-kínaihoz hasonlóan hangsúlynyelv. Három alapvető hangsúlya létezik: \ ereszkedő, / emelkedő, és – szinttartó. Alacsony hangszínt jelöl a betűt követő (szó belsejében lévő) h. Ezért a szó elején lévő h-t normál magyar h hangként ejtjük (pl. Han), míg a szó belsejében lévőt (pl. Wihng) nem, vagy csak igen lágyan ejtjük.

Összesen hat hangsúly létezik (először a a Jyutping, aztán a Yale-átírás szerint):
1. magas ereszkedő: wing\ wing1
2. magas emelkedő: wing/ wing2
3. középső szinttartó: wing– wing3
4. alacsony ereszkedő: wihng\ wing4
5. alacsony emelkedő: wihng/ wing5
6. alacsony szinttartó: wihng– wing6

Egy magas szinttartó hangsúly is előfordul, a magas ereszkedő némely változatában, de nem különböztethető meg igazán a magas ereszkedő hangsúlytól. A mássalhangzók kiejtése kb. ugyanúgy hangzik mind az északi, mind a déli nyelvjárásban. A kantoni nem különbözteti meg a j és zh, vagy q és ch hangot, csak j-t és ch-t használnak. X, q, z, zh nem fordul elő egyáltalán. az ng hang lehet a szó elején is (az északi nyelvjárásban az ng csak szóvégi hangzó lehet).

Yale átírás
Mássalhangzók

Kiejtés		Példa	
ch	cs	Chai	Csaj
j	ty	Jau	Tyau
s	sz	Siu	Sziu
sh	s	Shan	San
w	v	Wong	Vonn
y	j	Yang	Jann

Az ng esetében, az angolhoz hasonlóan a g-t nem ejtjük ki tisztán, ez inkább az n nyomatékosságát jelzi. Az s és sh hangokat a magyarhoz képest kissé selypesen ejtik (északon és délen egyaránt). Az u és w szintén eltér kicsit a magyar kiejtéstől. Az u szó belsejében inkább v-nek hangzik. A w kiejtése olyan mint az angolban, tehát valahol az ú és v között helyezkedik el. A ch-t és j-t Hongkong-ban az északi és a Gwongdungwah kiejtésétől egyaránt eltérve inkább elől képzett hangként ejtik, de ez területenként változhat. A magánhangzók a magyar írásban jelölt módon ejtendők. Tehát az a betű a hangot, az u betű u-t, az e betű e hangot jelöl. Mindössze két kivétel van. A szó belsejében lévő yu betűkapcsolat lágyan ejtett ü-nek hangzik (pl. hyun kiejtése hün). A másik az eu betűkapcsolat, ahol általában az e hangsúlytalan, s az u dallamosabb ejtését jelöli (pl. a cheun – tavasz – szót délen is csun-nak ejtik). Ez leginkább az északi forma átvételénél jelentkezik. Ahol északon két hangot ejtenek, ott délen is ejtik mindkét hangot (pl. liang, leung). Az átírásnak ez az egyetlen következetlensége.

Pinyin átírás

Kiejtés		Példa	
b	p	*Bao*	Pao
c	ch	*Cai*	Chai
ch	cs	*Cheng*	Csenn
d	t	*Deng*	Tenn
g	k	*Gai*	Kaj
j	ty	*Jiao*	Tyiao
k	kh	*Kang*	Khann
p	ph	*Ping*	Phinn
q	csh	*Qing*	Cshinn

Kiejtés		Példa	
r	zs	*Rou*	Zsou
s	sz	*Seng*	Szenn
t	th	*Tian*	Thien
w	v	*Wan*	Van
x	hsz	*Xia*	Hszia
y	j	*Yin*	Jin
z	c	*Zeng*	Cenn
zh	dzs	*Zhui*	Dzsuj

Wade-Giles rendszer

Kiejtés		Példa	
ch	cs	Choy	Csoj
ee	i	Lee	Li
j	dzs	Jut	Dzsat
s	sz	Siu	Sziu
sh	s	Shaolin	Saolin
ts	c	Tsui	Cui
w	v	Wong	Vonn
y	j	Yang	Jann

A *pinyin* átírásban az egybetartozó kifejezéseket általában egybeírják. Például a Taai Gihk Kyuhn, vagy *Tai Ji Quan* a pinyin forma szerin *Taijiquan*. Ez azonban annak a számára, aki nem tájékozott a kínai szavak alapformáiban, s nem tudja, hogy hol vannak a szóhatárok, megnehezíti az értelmezést. Ezért a *pinyin* átírástól eltérve az önálló szavakat többnyire különírtam, a több tagból álló nevek esetén pedig a Magyarországon megszokott módon kötőjellel választottam el.

A Kung-fu hivatalos átírás szerint a *pinyin*-ben *Gongfu*, a kantoni nyelvjárásban Gungfu. Elterjedtsége és ismertsége miatt ez esetben megtartottam a hagyományos angol átírást.
A kantoni kiejtés szerinti szavakat (Yale átírás) normál betűkkel, a hivatalos (északi, pekingi) nyelv szerinti kiejtést (*pinyin* átírás) pedig dőlt betűvel jelzem. Ha egy cikkben más átírás szerepel, azt külön feltüntetem.