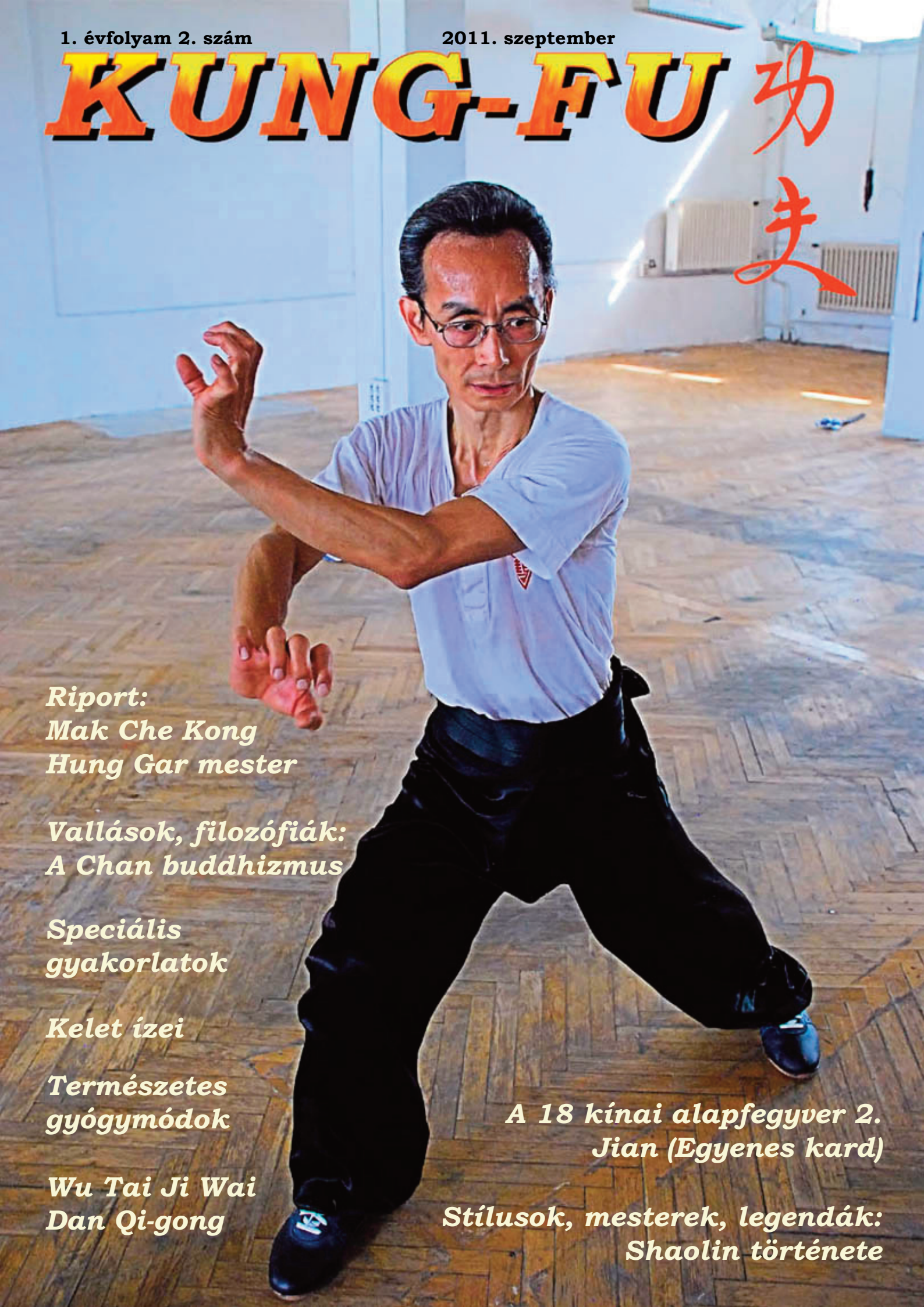
1. évfolyam 2. szám 2011. szeptember

KUNG-FU 功夫



Riport:
Mak Che Kong
Hung Gar mester

Vallások, filozófiák:
A Chan buddhizmus

Speciális gyakorlatok

Kelet ízei

Természetes gyógymódok

Wu Tai Ji Wai Dan Qi-gong

A 18 kínai alapfegyver 2.
Jian (Egyenes kard)

Stílusok, mesterek, legendák:
Shaolin története

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)

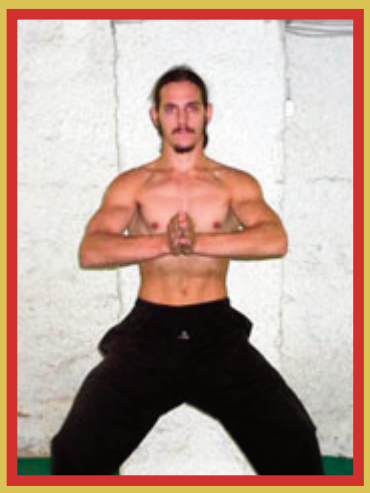
Hétfő és szerda 18^{00} - 19^{30}

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

Tartalom

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

Aktuális	**4. oldal**
Riport: Mak Che Kong Hung Gar mester	**5. oldal**
A Hung Gar Kuen stílusai	**9. oldal**
Qi és Qigong	
Wu Tai Ji Wai Dan Qi-gong	**12. oldal**
Stílusok, mesterek, legendák: Shaolin korai története, a Luo-han gyakorlatok	**18. oldal**
Vallások, filozófiák: A Chan buddhizmus	**22. oldal**
Kelet fegyverei: Jian (Egyenes kard)	**24. oldal**
Egy kis tealógia	**30. oldal**
Kínai naptár és időszámítás	**32. oldal**
Speciális gyakorlatok: Bodhidharmák 1.	**34. oldal**
Harcművész - természetgyógyász	**38. oldal**
Különleges (?) oktatóképzés	**39. oldal**
A távol-kelet ízei	**40. oldal**
A kínai nyelv és átírásai	**44. oldal**



Speciális gyakorlatok

Kelet fegyverei

Mak Che Kong Hung Gar mester

Wu Tai Ji
Wai Dan Qi-gong

KUNG-FU; Kiadó: Kyuhn Faat Harcművészeti és Kultúrális Egyesület;
Főszerkesztő: Kiss Zsolt; Társszerkesztő: Tóth Zoltán
Fotók: Bodor László, Bozó Norbert, Finta Gábor, Lénárt Ferenc
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

Aktuális

Üdvözlöm eddigi és ezutáni Kedves Olvasóinkat!

Örömmel jelentem, hogy megjelent a második számunk! Az elkövetkezőkben negyedévente jelenünk meg, vagyis a következő számot december végén keresheti mindenki a letöltőoldalon (a link megtalálható a tartalomjegyzék felett).

Köszönöm az eddigi visszajelzéseket, s továbbra is mindenkit arra bíztatnék, hogy nyugodtan ragadjon billentyűzetet, s írjon, ha bármi meglátása, kívánsága, vagy egyéb megosztanivalója lenne (e-mail cím az impresszumban, a tartalomjegyzék alatt található)!

Ha tetszik az újságunk, kérlek szólj ismerőseidnek, hogy ők is megtalálhassanak minket!

Ahogy előzetesen jeleztük a honlapon, illetve különböző fórumokon (pl. iwiw-es és facebook-os oldalainkon), az újságnak lesz angol nyelvű verziója is, az első szám most ősszel jelenik meg.

A későbbiekben is ezt a menetrendet tartjuk, az angol verzió mindig nagyjából egy szám csúszásban lesz a magyarhoz képest. A régebbi számokat nem töröljük a letöltőoldalról, a későbbiekben is elérhető lesz, így az is hozzájuthat majd ezekhez, aki csak ezután fedezi fel az újságot.

A következő számokban néhány új cikkírót köszönthetünk a lapban, de továbbra is várjuk olyanok jelentkezését, akik kedvet és tehetséget éreznek magukban, s szívesen írnának az újságba, akár folyamatosan, akár egy-egy cikk erejéig.

Jó olvasást mindenkinek!

Üdvözlettel:

Kiss Zsolt

Mak Che Kong mester

Júniusban ismét Magyarországon tartott szemináriumot Mak Che Kong Hung Gar mester, a Hagyományos Harcművészeti Kutató és Gyakorló Szervezet vezetője. Ekkor készitettünk vele riportot.
(Megjegyzés: A cikkben a neveket a Wade-Giles rendszer szerint írtuk.)

Mióta foglalkozik harci művészetekkel?
Viszonylag későn kezdtem el a harcművészetekkel foglalkozni, úgy 17-18 éves koromban. 1969/70 körül mentem le először Hongkongba egy harcművészeti klubba edzeni. Az azóta eltelt közel 40 évben folyamatosan gyakorolok, napi több órán keresztül és tanítom a tanítványaimat.

Miért kezdett harci művészetekkel foglalkozni?
Akkoriban Hongkongban nagyon sokat lehetett a kung-fu különféle ágairól hallani. Szinte mindenki gyakorolt valamilyen stílust. Az ismertebbek a Wing Chun, a Choy Lee Fut és Hung Gar voltak, de természetesen a déli és északi stílusok szinte mindegyike képviseltette magát. Én annak örültem, hogy jó társaságban lehetek és esténként azzal foglalkozhatok, ami érdekel.

Mit kapott a harci művészetektől?
Elég sok dolgot! Minden életkorban mást. Fia-

talon társaságot, később önfegyelmet, majd életcélt. Ma a tanítás ad sokat. Persze mindemellett a mai napig én is tanulok, mert mesterem még él és aktívan tanít Hongkongban. Hétfőnként elmegyek hozzá és együtt edzünk. Már a tanítványaimat is bemutattam neki, hogy segítse fejlődésüket.
A kung-fu tanulása egy soha véget nem érő folyamat.

Miért pont a Hung Gar-t választotta?
Először más stílust is kipróbáltam. Jelenlegi mesterem Chen Chi Keung tartott Hongkongban egy bemutatót és azt megnézve úgy döntöttem, hogy a Hung Gar Kuen gyakorlásának szentelem az életem. A Hung Gar ráadásul hatalmas és sok elemet magába olvasztó stílus, melynek gyakorlásával kicsit olyan érzése van az embernek, hogy szinte minden fontos déli stílust gyakorol egy rendszeren belül.

Mi a különbség a Hung Gar iskolái között, s mi az, ami megkülönbözteti a többi

stílustól?
Sokféle Hung Gar iskola van. Mind ugyanarról a tőről fakad, de fejlődésük más-más utat járt be. Ez okozhat néha elég jelentős különbségeket is az egyes iskolák között. A leglényegesebb különbség, hogy a gyakorló megérti-e a lágyság és keménység összhangját a Hung Gar gyakorlataiban. Vannak, akik csak a keményet hangsúlyozzák, de Ők nem gyakorolják a stílus 30%-át, ami a lágyságról szól. Más stílusoktól elsősorban az erőhasználat különbözteti meg, de általánosságban elmondható, hogy a Kanton tartományban gyakorolt stílusokkal nagyjából egyezőek a technikái. Az igazi különbségek az északi és belső stílusokkal összehasonlítva jelennek meg.

Melyik stílust gyakorolta a Hung Gar elött?
Wing Chun.

Mi az, amit fontosnak tart a Kung-fuban?
A mesterhez való hűséget és a rendszeres kitartó gyakorlást!

Keleten a harci művészetek szervesen kapcsolódnak a hagyományokhoz, a régi filozófiákhoz, mennyire fontos ez az ön életében?
Nekem elsősorban a kungfu technikáinak pontos gyakorlása a fontos. A gyakorlás stílusa eleve meghatározza a gyakorló életét, személyiségének alapkarakterét. A filozófia ehhez képest egy elvont

Mak Che Kong

Mak Che Kong (*Mai Zhigang*, Mahk Ji Gong) 1952-ben született.
Az 1960-as években kezdett Hung Gar Kuen kungfuval foglalkozni, miután pár évet a Wing Chun tanulmányozásának szentelt.
Mak Che Kong a tiszteletre méltó Chan Chi Keung mestertől tanult Hung Gar Kungfu-t és vált mestere tisztelőjévé és segítőjévé.
Megkapva annak jóváhagyását 1977-1980 között kinevezték a Gyermek Csapatok Társaságának harcművészeti és oroszlántánc oktatójává. Azóta oktatja a Hung Gar Kuen gyakorlatait.
1980-1990 között a Hongkongi Fiatal Lányok Egyesületének harcművészeti és oroszlántánc oktatója lett. Ebben az időben Mak Che Kong mester számos alkalommal kínai opera előadásokban harcművészeti szakértőként dolgozott.
Az 1970-es években hongkongi kung-fu testvérek és mesterek megalapították a Hagyományos Harcművészeti Kutató és Gyakorló Szervezetet (*Zhongguo Chuantong Wushu Yanxi Shi*), hogy megőrizzék és tanítsák a hagyományos Hung Gar Kuen formagyakorlatait. A szervezet jelenlegi vezetője Mak Che Kong.
Az 1990-es években Mak mester, majd tíz évre elhagyta Hongkongot és *Shenzhen*-ben dolgozott.
Hongkongba visszatértekor látta, hogy nagyot változott a hongkongi társadalom, ez inspirálta arra, hogy széles körben ismertesse meg a hongkongi fiatalokkal a hagyományos kínai harcművészet értékeit. Mivel a mesternek több mint tíz éves oktatói tapasztalata volt, így elkezdte nyilvánosan is tanítani a Hung Gar Kuen kung-fut.
Hongkong több kerületében, tornatermekben, parkokban, kikötői dokkokban tanítja a hagyományos Hung Gar Kuent.

Mak mester első nyugati tanítványa, akinek mesteri fokozatot adományozott: Csaba Lu, a Dél-Kína Kulturális Egyesület elnöke, a Yiwutang megalapítója és vezetője.

dolog. A „népi” hagyományok persze szervesen beépülnek a kung-fu gyakorlásába, így például az oroszlántánc gyakorlatába. Ezt oktatom is már Hongkongban több évtizede.

Az iskola tanulói indulnak-e valamilyen versenyen?
A hongkongi tanítványaim rendszeresen indulnak Hongkongban nyílt versenyeken, formagyakorlat és fegyveres forma kategóriákban.

Mi a véleménye a versenyekről?
Ha a tanulót gyakorlásra inspirálja, akkor nincs ellene semmi ellenvetésem.

Milyennek látja a magyar gyakorlókat?
Szorgalmasak és kitartóak a gyakorlásban. Őket inkább a régi hagyományos Hung Gar Kuen érdekli nem a versenyzés. Szeretik a különféle *gong* gyakorlatokat, amelyek elengedhetetlenek a jó kung-fuhoz.

Foglalkozik hagyományos egészségmegőrző gyakorlatokkal, járatos a kínai gyógyászatban? Ha igen, akkor ez részét képezi-e az oktatásnak?
Mesteremtől tanultam a Hongkongban ismert és népszerű Dit Ta orvoslást, mely elsősorban a kung-fu gyakorlás során felmerülő sérülésekre, ficamokra, ütésekből származó vérömlenyek kezelésére és az ízületek, csontok gyógyítására specializálódott. Ezt nem oktatom, csak gyakorlom.

Mi az, amit szeretne elérni a harcművészetekben, illetve az oktatásban?
Számomra a legfontosabb, hogy tovább tudjam adni a mesteremtől kapott tudást. Ez a kínai harcművészetek fontos része, olyan mint egy antik tárgy, amit meg kell őriznünk, tisztogatnunk, políroznunk, hogy a jövő generációi is képesek legyenek belőle meríteni szellemi és fizikai boldogságuk elérése érdekében.

A Hung Gar Kuen stílusai

A Hung Gar Kuen az egyik legnépszerűbb Dél-Kínai (*Lingnan*) harcművészeti irányzat. Alapítói és gyakorlói szorosan kötődtek a Hung Men hazafias titkos társasághoz, mely célul tűzte ki a *Qing* dinasztia megdöntését, és a *Ming* birodalom visszaállítását. A HUNG név a *Ming* dinasztia első uralkodójának uralkodói nevéből származik (*Hung Wu* 1328-1398).
A Hung Mun társaság harcművészetét először szigorúan titokban tartották, csak a leghűségesebb tagok gyakorolhatták technikáikat. Idővel azonban széles körben elterjedt és egyes stílusait mind a mai napig gyakorolják. A Dél-Kínában gyakorolt stílusok, szinte kivétel nélkül a Hung Gar Kuen gyakorlataira épülnek, vagy abból alakították ki azokat.
A Hung Gar Kuen ugyanakkor nem egy egységes irányzat. Bár a hagyomány *Hong Xiguant* nevezi meg a stílus alapítójának, de elmondhatjuk, hogy a Hung Kuen-t nem egy ember alakította ki, hanem a történelem folyamán folyamatosan fejlődött és alakult. Több stílusa létezik, melyek közül a három legfontosabbat vizsgáljuk meg.

Fut Shan Hung Gar Kuen (佛山洪拳)
A Hung Kuen ma gyakorolt formái közül leginkább a Wong Fei Hung (*Huang Feihong*) nevével fémjelzett Fut Shan Hung Gar Kuen stílust (*Foshan Hongjia Quan*) ismerik. Wong Fei Hong Fut Shan-ban született és gyermekkorától tanulta a Hung Gar Kuen stílust apjától. Apja más mesterekkel is gyakorolt, így Tit Kiu Sam „Vasdrót” gyakorlata *Lin Fucheng* (Lam Fook Sing) tanításában került be a Wong család Hung Gar Kuen hagyományába. Fut Shan-ból elköltözve, Wong Fei Hung Kanton *Xiguan* sikátorokkal tűzdelt kerületében nyitotta meg gyógyszertárát és orvosi rendelőjét, amit Po Chi Lam-nak (宝芝林) nevezett el. Itt oktatta stílusát. Egyik leghíresebb tanítványa Lam Sai Wing volt, aki rendszerezte mestere addig gyakorolt formáit, meghatározta az egyes gyakorlatok nehézségi fokát, ezzel mintegy létrehozva a „modern Hung Gar Kuen-t”. Tőle származik a Lam Gar Hung Kuen stílus, azaz a Lam család Hung Gar Kuen irányzata. A stílus jelenlegi nagymestere Lam Cho, aki Hongkongban él, 102 éves!

A Lam családban gyakorolt Hung Gar Kuen stíluson kívül Kanton tartományban további Hung Gar Kuen stílusok is léteznek. Az ismertebb formái a Huadu Hong Quan (花都洪拳), a Zhanjiang Hong Quan (湛江洪拳).

Huadu Hong Quan (花都洪拳)
A Hung Gar Kuen alapítója *Hong Xiguan* (洪熙官, 1743-1806) 1782-ben érkezett *Hua Du* járásba. *Hong* ekkor aktívan szervezte földalatti titkos társaságát. Követőit szinte egész Kanton tartományban meg lehetett találni. *Hua Du*-ban a helyi lakosoknak tanította kungfu-ját, mely a Hung Gar Kuen korai formája volt, az úgynevezett „régi Hung Gar Kuen”, Hua Du Hung Kuen stílus. Ez a stílus még a *Fujian* tartományból menekült Hung Mun titkos társaság gyakorlatait tartalmazta. Őket hívták „shaolinok”-nak. A hagyomány szerint egy titkos teremben gyakoroltak, amit Wing (Weng) Chun Tang-nak (azaz az Örök Tavasz Termének) neveztek. Az itt gyakorló szerzetesek között volt *Zhi Shan, Miao Xin* és *Wu Mei* is. Minden *Ling Nan* stílusban

Fut Shan Hung Gar Kuen

Huadu Hong Quan

megtalálhatjuk ezeknek a kimagasló harcművész mestereknek a technikáit. A menekülő szerzetesek és Hung Men tagoknak el kellett rejtőzködniük a *Qing* katonák elől. Azért, hogy akadálytalanul tudjanak nagy távolságokat észrevétlenül megtenni, gyakran színtársulatokhoz csatlakoztak. Az ilyen társulatok bejárták Kanton tartományt. „Vörös Bárka" néven emlegették őket, lévén hajóikat vörösre festették. Egyes források szerint innen ered a Hung Gar Kuen-ben: a „hajón gyakorolt Hung Kuen" és a „szárazföldön gyakorolt Hung Kuen" megkülönböztetés.

Az 1800-as évektől Kantonban 10 nagy harcművészt tartottak nyilván. Őket nevezték Kanton Tíz Tigrisének (广东十虎). Mind a Hung Mun tagjai voltak. A tíz tigrisből nyolc - *Liang Kun, Tan Jiyun, Huang Qiying, Huang Chengke, Zhou Tai, Chen Tiezhi, Su Can* és *Su Heihu* - a Hung Gar Kuen egy-egy ágát gyakorolta. *Liang Renchao shantou*-i boxot , míg *Wang Yinlin* a *Xiajia Quan*-t (Tibeti Láma stílus, vagy Hop Gar) gyakorolta. Minden „Tigrisnek" meg volt a maga specialitása. *Liang Kun* a vas hídjáról volt nevezetes, *Huang Qiying* (Wong Fei Hung apja) az árnyék nélküli rúgásairól, *Su Qier* a részeges technikájáról és a vastenyér használatáról, *Su Heihu* és *Chen Tianzhi* pedig az izületfeszítéses technikáiról. Nem volt ritka, hogy az egyes mesterek más mesterekkel is együtt gyakoroltak, így megismerve egymás stílusát. Ez hatott a gyakorlataikra. *Huang Qiying* (Wong Ke Ying) és *Huang Feihong* (Wong Fei Hung) Hung Kuen stílusát például nagyban befolyásolta *Wang Yinlin* és *Li Huzi* fehér daru stílusa (Hop Gar – *Xiajia Quan*). Ez a magyarázata annak, hogy a Wong Fei Hung nevével fémjelzett Fut Shan Hung Gar Kuen szélesebb mozdulatokat és mélyebb állásokat tartalmaz, mint a korai Hua Du Hung Gar Kuen. *Hua Du*-ban *Hong Xiguan* leghíresebb tanítványa *Tan Min* volt, aki *Tan Jiyun*-nek adta tovább a hagyományt. Ő is egyike volt a Tíz Tigrisnek. Stílusát Kantonban mind a mai napig gyakorolják Tam Gar Hung Kuen, (譚家洪拳) néven.

Zhanjiang Hung Quan (湛江洪拳)

Egy másik Hung Gar Kuen stílus a *Zhanjiang Hung Quan*. Ez a terület Kanton tartomány déli részén található. Itt *Zhou Tai*, aki szintén a Tíz Tigris egyike volt, örökítette tovább *Hong Xiguan* gyakorlatait. *Zhou* továbbfejlesztette a stílust és kibővítette olyan formagyakorlatokkal, melyek egy-egy állat mozgását mutatták be. Ez a Hung Gar Kuen stílus befolyásolta Észak-Vietnám és *Hainan* harcművészeti stílusait is. *Zhou Tai* hagyománya Kanton tartomány déli részén mind a mai napig virágzik. Hongkongban úgy ismerik, mint Öt Forma Hung Kuen（五形洪拳).

Mottó:

„Minden hagyományos harcművészetet, miután a korábbi korszakok mesterei megalapítottak, generációk egész sora örökített tovább. Minden generáció a hagyományhoz hozzáadta a harci tapasztalatait és a korszak elvárásait, így megújították és jobbá tették az egyes stílusokat.
De bármennyire is újítottak, jobbá tették a stílusokat, sosem szakadtak el az egyes iskolák alapvető tartalmától és stílusától, támadó, valamint védekező technikáinak alapelveitől.
Ezt hívjuk hagyományos kínai harcművészetnek."

Mak Che Kong Hung Gar Kuen mester

- Csaba Lu -

A szövegben szereplő kínai átírásokban a közérthetőség kedvéért keverve alkalmaztuk a nemzetközi *pinyin* standardizált és a kantoni nem standardizált átírást. A *pinyin* átírást minden esetben dőlt betűvel szedtük.

www.yiwutang.hu

Hung Gar Kuen tanfolyam tagfelvételt hirdet!

Budapest
VII. kerület
Damjanich u. 7.

06/30-240-8524

csaba_lu@yiwutang.hu

Tai Ji Wai Dan Qi-gong

Az itt bemutatásra kerülő *qi-gong* sorozat a *Tai Ji* 24 karakteres formájához hasonlóan újabb keletű gyakorlatsor. A „8 brokáttekercs“ mintájára állították össze a már korábban is meglévő *qi* gyakorlatokból és különféle *Tai Ji* mozgáselemekből.
A sorozat a „*wai dan*“, vagyis „külső elixir“ gyakorlatok közé tartozik. A „külső elixir“ gyakorlatoknál a végtagokban található energiacsatornákat (akupunktúrás, vagy meridiánvezetékek) serkentjük, s ezen keresztül hatunk az egész testre, míg a „*nei dan*“, vagy „belső elixir“ gyakorlatoknál pont fordítva, a belső erőközpontokra koncentrálunk, s onnan kiindulva töltjük fel a testet energiával.
Az egyszerűsített mozgások átmozgatják az egész testet, serkentik a vér és nyirokkeringést, javítják az izületek munkáját, segítik a helyes légzés és testtartás kialakítását.
A különféle légzésformák általában két, három és négy ütemből állhatnak.
A két ütemű a tulajdonképpeni normál légzés, tehát:

- belégzés
- kilégzés

A három ütemű:

- belégzés
- levegő benntartása
- kilégzés

Vagy:

- belégzés
- kilégzés
- torlasztás (vagyis légzésszünet közbeiktatása)

A négy ütemű:

- belégzés
- benntartás
- kilégzés
- torlasztás

Az ütemek lehetnek közel azonos időtartamúak, illetve a benntartás és torlasztás fázisai lehetnek rövidebbek a be- és kilégzés fázisainál. A hosszú (akár több perces) légzésszünetek, ami a jóga különböző fajtáinál általános, a *qi-gong* gyakorlatoknál ritkábban fordulnak csak elő, s akkor is valamilyen speciális céllal. A gyakorlatsort napjában legfeljebb háromszor végzik el, a napkelte, napnyugta és a dél körüli időben (energetizáló hatása miatt van akinek az esti időpont már nem alkalmas). A gyakorlásnak természetesnek és könnyednek kell lennie, csendes, nyugodt, tiszta levegőjű környezetre van szükség.

• Lazítás és elcsendesítés

A lazítás során a gyakorló megtanulja egész testének, minden tagjának elernyesztését, a gyakorlatokat teljesen laza testtel, elereszve, simán és csendesen kell végezni. Az elcsendesítés az elme nyugalomba helyezése, mikor a gyakorló mentes minden izgalomtól, és nem zavarja külső inger.
A külső és belső lazítás összefügg. Elernyesztett izomzattal könnyebb az elme elcsendesítése, illetve az ideges, feszült állapot áttevődik az izomzatra is.

• Figyelem és légzés egyesítése

A gyakorlatoknál az egyik cél a rendszertelen, felületes légzés egyenletessé, méllyé tétele. A helyes légzésnél a légzési folyamatot a rekeszizom, annak felemelkedése és lesüllyedése irányítja. (A légzés helyessége egyszerűen ellenőrizhető. Feküdjünk a hátunkra valamilyen kemény felületen, úgy, hogy a fejünk ne, vagy csak enyhén legyen alátámasztva, s tegyük egyik kezünket a mellkasunkra, a másikat az alhasi részre. Ha a rekeszizmunk végzi a légzést, csak a has fog emelkedni, amennyiben a mellkasi izomzattal „segítünk rá”, akkor a mellkas.) Az igazi jelentősége ennek abban van, hogy a szándékos, mellkasi légzés esetén a helytelenül feszülő izmok miatt a tüdőnek csak kisebb része tud megtelni levegővel, s ebből következően pusztán a megfelelő légzésforma elsajátítása is növelheti a vitálkapacitást. A gyakorlatok közben támadt kellemes, megnyugtató érzés viszont azt jelenti, hogy a szervezet és a tudat el-

csendesítése bekövetkezett.

A gyakorlatsor

1. Nyitómozdulat

Álljunk természetesen, zárt lábakkal. Testünket lazítsuk el, lélegezzünk egyenletesen. Bal lábbal lépjünk ki, majd lassú kilégzés mellett süllyesszük a súlypontunkat. Súlypontunk süllyesztésével egyidőben kezünket (mintha két labdát tartanánk) emeljük csípőmagasságig.

1a

1b

1c

1d

Ezután forgassuk kifelé kézfejünket, a könyökünket kissé előrehozva, míg ujjaink egymás felé nem néznek. A tenyér enyhén alhasunk felé fordulva lefelé néz. Majd csípőből enyhén előrehajolva „nyúljunk a labda alá"

2. Holdemelés

Lélegezzünk be, s kezünket lassan emeljük fel a törzsünk elött, miközben a térdünket is kiegyenesítjük. Fordítsuk lefelé a tenyerünket, s miközben kilélegzünk, s újra süllyesztjük súlypontunkat, kezünket engedjük le testünk elött, míg az alhasunkat el nem éri. Ezután kezdjük újra a mozgást. Négyszer ismételjük.

2a

2b

2c

3. A daru emeli szárnyait

3a

3b

Tenyereinket fordítsuk egymás felé alhasunk elött, majd lassan emeljük a karunkat, enyhén előrefordított tenyérrel vállmagasság fölé, belégzés és térdnyújtás kíséretében. Hozzuk a kezünket magunk elé (ugyanazzal a sebességgel folytatva a mozgást), úgy, hogy a tenyér az arcunk felé néz. Ezután engedjük le törzsünk elött a kezünket, miközben kilélegzünk és rogyasztjuk a térdünket. A negyedik sorozat után (ebben a *qigong* gyakorlatban mindig négyszer ismételjük meg a mozgássorokat) jobb lábbal a bal mellé zárunk, s a törzsünk elött szembefordítjuk a két tenyerünket.

3c

3d

3e

3f

3g

4. Kapd el a madár farkát

Süllyesszük a súlypontunkat, majd bal lábbal lépjünk ki 45 fokban balra, s lassan gördülve helyezzük át a bal lábra súlyunkat. Eközben belélegzünk, s a két kéz közelít egymáshoz, majd a támadóállás elérésekor előrefelé nyitunk bal kézzel, miközben a jobb hátrajön a csípő vonaláig. Ezután kilégzés kíséretében újra a hátsó lábra helyezzük a súlyunkat, visszalépünk, s szembefordítjuk tenyereinket. A mozgássort a másik oldalra is hajtsuk végre (mindkét oldalra kétszer-kétszer). Az utolsó belépésnél hozzuk fel lazán tartott csuklóval mellmagasságig a kezünket, majd térdnyújtással egyidőben engedjük le a törzsünk előtt, s zárjuk a mozgást.

5. Lökő kezek

Süllyesszük a súlypontunkat, s kezeinket emeljük mellmagasságig, majd újra lépjünk ki 45 fokban balra, s lassan gördülve helyezzük az első lábra súlyunkat. Eközben kilélegzünk, s előrefordított tenyérrel lökő mozdulatot végzünk. A kéz nem nyúlik ki teljesen, s tenyerünket úgy tartjuk, mintha egy labdát tartanánk vele. Ezután a „labda mögé“ nyúlunk, s belégzés kíséretében újra a hátsó lábra helyezzük a súlyunkat, miközben a tenyereinket az alhasunkig visszahúzzuk. Visszalépünk, s zárjuk a mozgást. A mozgássort a másik oldalra is hajtsuk végre (mindkét oldalra kétszer-kétszer). Az utolsó belépésnél a térdnyújtással egyidőben szembefordítjuk a tenyereinket.

6.

Tükörbe nézõ arc

A felül lévő kéz tenyerét hozzuk végig a másik kéz külső részén, míg a könyök alá nem ér. Ezután süllyesszük súlypontunkat, s lépjünk ki balra, lovagló állásba. A felül lévő kezet lassan tárjuk ki oldalra, s közben tekintetünkkel kövessük. Rövid ideig tartsuk az állást, majd zárjuk jobb lábunkat a balhoz, s egyenesedjünk fel, miközben tenyereinket újra egymás felé fordítjuk. Ezután kezdjük újra a mozgást. Mindkét oldalra kétszer ismételjük. A gyakorlat alatt egyenletesen és lazán lélegezzünk, a mozgás lassúsága miatt itt nem a mozgás üteméhez illeszkedik a légzés.

7. A sas átrepüli a hegyet

Lépjünk ki balra, s gördüljünk az első lábra, miközben közelítjük egymáshoz két tenyerünket.

Ezután belégzés kíséretében szétnyitjuk karjainkat. Kilélegzünk és lassan közelítjük a két tenyeret, miközben a súlypontunkat újra hátrahozzuk. Lépjünk be, s ismételjük meg a másik oldalra is. A mozgás egy lassú szárnycsapásokkal repülő madár mozgására emlékeztet.

8. A majom megszerzi a holdat

Lépjünk ki balra, úgy, hogy csak a lábujjhegyünk érintse a talajt, s a súlypontunk hátul marad. Csípőből hajoljunk előre, s kezeinkkel tegyünk egy merítő mozdulatot a térdünk felett. Lépjünk vissza, és ismételjük meg a másik oldalra is. Az előrehajlás alatt lélegezzünk ki, s szívjuk be a levegőt, mikor felemelkedünk.

9. Hölgymunkák szövőszéken

Emeljük ki a karjainkat úgy, hogy a jobb könyök hátra, a bal a kilépés irányába mutasson. Lépjünk ki balra és térdünkkel, illetve kezünkkel a külső oldal felé indulva körözzünk. Lépjünk vissza, s ismételjük meg a másik oldalra is.

10. A páva széttárja farktollait

Süllyesszük a súlypontunkat, s bal lábbal lazán lépjünk ki előre. Eközben kezeinket lefelé indítva tárjuk szét, s emeljük a vállmagasság fölé. Rövid ideig tartsuk az állást, majd lefelé haladva keresztezzük kezeinket, lépjünk be, s egyenesedjünk fel. Ismételjük meg a másik oldalra is.

11. Válaszd szét a vadló sörényét

Kezdő helyzetben jobb kezünk a szív magasságában tartjuk, felfelé néző ujjakkal, a balt az alhas magasságában lefelé néző ujjakkal. A felül lévő kezet lefelé, az alul lévőt fölfelé indítjuk el, s a két tenyeret egymás mellett elhozva pozíciót cserélnek. A harmadik cserénél süllyesszük a súlypontunkat, bal lábbal lazán lépjünk ki előre, s a bal kezet ívesen magasra emeljük, a jobb kezet pedig íves alsó tartásba hozzuk. Rövid ideig tartsuk az állást, majd hozzuk vissza kezeinket, lépjünk be, s egyenesedjünk fel. Ismételjük meg a másik oldalra is.

12. Az öreg sárkány hátraveti a fejét

Süllyesszük a súlypontunkat, s bal lábbal lépjünk ki előre. Gördítsük az első lábra a súlyunkat, miközben bal kezünket hozzuk el lefelé néző tenyérrel csípőnk vonaláig. Ezután vigyük vissza súlyunkat a hátsó lábra, miközben testünk előtt széles ívben hátrafelé csapunk a másik kézzel. A mozdulat befejezése után lépjünk vissza a hátsó

lábhoz, s kezünket hozzuk újra kiinduló helyzetbe. Ismételjük meg a másik oldalra is.

13. Üld meg a tigrist

Két karunkat emeljük ki arcmagasságig, úgy, hogy tenyereink egymás felé fordulnak. Lépjünk ki balra, s süllyesszük súlypontunkat lovaglóállásig. Bal kezünket vigyük a csípő vonaláig, a jobbat pedig enyhén fordítsuk el, mintha tükröt tartanánk arcunk felé. Rövid ideig tartsuk az állást, majd mindkét kézzel nyúljunk ki balra, majd lépjünk be a bal lábhoz, s vegyük fel a kezdő tartást. Ismételjük meg a gyakorlatot a másik oldalra is. (A gyakorlat alatt egyenletesen lélegezzünk.)

13a

13b

13c

13d

13e

13f

14. Ég és Föld szétválasztása

Lépjünk ki laza terpeszbe. Vigyük karjainkat a fejünk fölé, tenyereinket az ég felé fordítva. A test vonalában hozzuk lefelé a karjainkat, s mikor a váll vonaláig elértek, a kar mozgásával egy ütemben hajoljunk lassan előre, mintha egy gömböt ölelnénk át. Ezután testünk elött a szokásos „gömbtartással“ hozzuk fel kezeinket, miközben kiegyenesedünk. Mikor a fej fölé ér a kar, kezdődik a mozgás elölről. Felfelé mozgás közben lélegezzünk be, lefelé mozgásnál pedig kilélegzünk.

14a

14b

14c

14d

14e

15. Söpörd a füvet, keresd a kígyót

Zárjuk a lábunkat, s keresztezzük az alhas előtt a két kezet, majd hozzuk fel vállmagasságig. Lassan guggoljunk le, majd egyenesedjünk ki. Keresztezzük kezeinket az alhas elött, majd kezdjük újra a gyakorlatot. A gyakorlat alatt egyenletesen lélegezzünk.

15a

15b

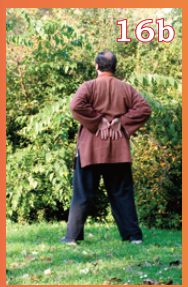
15c

15d

16. Az elefánt a derekát mozgatja

Lépjünk ki kis terpeszbe, s kezünket kézháttal helyezzük a vese fölé. Balra lassan körözzünk csípőnkkel, s térdeinkkel.

16a


16b

16c

16d

16e

16f

17. A qi rendezése

Tenyereinket fordítsuk a vesék felé, s néhányszor maszírozzuk át kifelé haladó körökben (A különféle *qi-gong* masszázsoknál mindig befelé haladva masszíroznak, hogy felhalmozzák a vesékben a

17a

17b

17c

17d

17e

17f

qi-t, s tíltják az ellenkező irányú masszázst, mert az szétszórja az energiát. Most azonban az a célunk, hogy elrendezzük a gyakorlás végén a *qi*-t, s megakadályozzuk, hogy a különböző pontokon megrekedjen.) Ezután hozzuk előre a kezeket, úgy, hogy a bal kéz tenyerének középpontja a jobb

17g

17h

17i

17j

tenyér közepe felett legyen, s először balra, majd jobbra körözzünk háromszor. Ezután emeljük kezeinket mellmagasságban előre, egymással szemben. Lélegezzünk be, s bal kezünket fölfelé, a jobbat pedig lefelé indítsuk el. Kilégzésnél közelítsük tenyereinket. Ismételjük meg a másik irányba is. (Mindkét oldalra kétszer-kétszer.) Ezután ferdén lefelé, illetve felfelé mozgassuk a tenyerünket. Végezetül oldalirányban mozogjunk, természetesen szintén a légzéssel összekötve.

18. Zárás, vagy az aranyharang

Nyúljunk előre fejmagasságban, majd oldalt hozzuk le a kezünket, mintha egy harang oldalán simítanánk végig. „Lépjünk be a harangba“, s zárjuk le a mozgást. Maradjunk rövid ideig ebben a tartásban, míg lenyugszik a légzés.

- Kiss Zsolt -

18a

18b

18c

18d

18e

18f

18g

18h

18i

SHAOLIN

Shaolin. A kung-fu filmek tették világhíressé, de hazájában is legendákat mesélnek róla. Mai napig ezrek várnak rá, hogy bekerülhessenek a kolostorba, vagy az a köré épült „iskolafalvakba”. Neve nyugaton is tömegeket vonz a filmvászon elé, és a stílust oktató klubbokba.

Története úgy mondják *Da Mo*-val (szanszkrit nevén Bodhidharma) indult, aki 527-ben érkezett Kínába, hogy terjessze Buddha tanításait. *Liang Wu-di* császárral való legendássá vált találkozása után *(Erről majd a Chan buddhizmusról szóló cikkben bővebben. a szerk.)* elvonult a *Henan* tartományi *Song shan* (*Song* hegy, Kína öt szent hegyének egyike) egy barlangjába. A hagyomány szerint kilenc évig végezte itt meditációs gyakorlatait, s megteremtette a későbbi *Chan* buddhizmus alapjait (japán nevén - Zen - vált ismertté, a nyugati világban is). A közeli *Shaolin* kolostor meghívására oktatni kezdte a boncoknak meditációs gyakorlatait. S ekkor indult a tulajdonképpeni *Shaolin* kung-fu, ugyanis a szerzetesek nem bírták fizikailag a nagyon hosszú (olykor többórás) meditációkat. Ezért részükre *Da Mo* két gyakorlatsort alkotott.

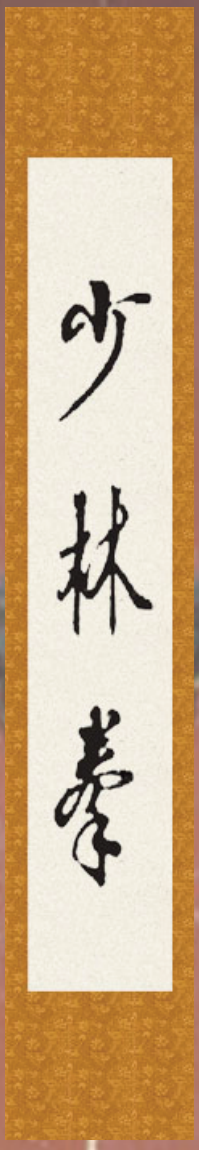
A kevéssé ismert *Xi Sui Jing* (A velőtisztítás könyve), s a *Yi Jin Jing* (Inak és izmok könyve) ami mint erősítő és egészségvédő gyakorlat egész Kínában elterjedt.

(Van aki azt állítja, hogy nem végeztek harci gyakorlatokat akkoriban a kolostorban, de ez meglehetősen valószínűtlen, mivel néhány évtizeddel később már résztvesznek a papok az ország egyesítéséért folytatott harcokban, ugyanakkor a harci események és Bodhidharma között nem ismerünk jelentős, a stílust esetleg megalapító nagymestert.

Viszont Bodhidharma előtt két boncról is említik, hogy komoly harcművészeti tudással rendelkezett.)

A VII. sz. elején harcok törtek ki az ország egyesítéséért. 621-ben *Li Shi-min* tábornok fogságba esett, s a *shaolin*-iak segítségét kérte. A templom vezetői 13 (!) szerzetest indítottak útnak, akik tőrbe csalták az ellenséges sereget (!), foglyokat ejtettek, s kiszabadították *Li*-t. (A történet érdekessége, hogy a krónikák is rögzítik!)

Li Shi-min az ország egyesítése után (már a *Tang* dinasztia első császáraként), kiváltságokat adott a kolostornak, s jogot nyertek a harci művészetek további gyakorlására, és egy szerzetesekből álló sereg szervezésére, ami békeidőben szerzetesi tevékenységet folytatott, háborús időkben katonaságként működött. A *Tang* kortól kezdve több hadjáratban is résztvettek a szerzetesek, s közben fokozatosan tökéletesítették rendszerüket. A stílus neve ekkor még *Shi pa Luo-han Shou* (18 *Luo-han* - „megvilágosodott” - kéz, vagy módszer). Ezt egészítették ki a *Xin-yi quan*-nal (Szív és Elme öklözés - nem azonos a *Xing-yi* -vel!) Ezek ma is léteznek.



A *Song* dinasztia (960-1279) idején *Fu Ju* apát 18 szakértőt hívott meg, és a kolostorban 3 éves munkával 280 gyakorlatban egyesítették a *shaolin*-i technikákat. Ezek egy részét maga a császár is elsajátította.

A következő fejezet *Jue Yuan*-hoz fűződik, aki a *Yuan* dinasztia (1280-1367) környékén élt. Ő két másik mesterrel együttműködésben megteremti *Shaolin* öt állat stílusát. *(A következő részekben természetesen a meghatározóbb stílusok technikáiból is ízelítőt adunk. - a szerkesztő)*

Ezek: sárkány, kígyó, daru, tigris, leopárd. Résztvesznek a mongolok elleni harcokban, s Kína felszabadításában.

(Jellemző a buddhista papok részvételére, hogy egy szerzetes - *Zhu Yuan-chang* válik a mongol *Yuan* dinasztiát követő *Ming* ház alapítójává.)

A rend helyreálltával pedig újra különítményeket adnak, különböző vállalkozásokhoz, így 1553-ban is, amikor a keleti partvidéket zaklató japán kalózok ellen kérik fel őket. 40 szerzetes vesz részt a harcban. A jobb minőségű japán kardokat ellensúlyozandó, mindegyiküknél embermagasságnál hosszabb vasbot van. A papok „hozzák a formájukat", szívós küzdelemmel megtisztítják a területet.

A *Ming* korból (1368-1644) már jóval több „külsős" leírás is keletkezik róluk, s mindegyik igen magasra értékeli tudásukat. Ezek annál inkább jelentősek, mert a legtöbb írás azoktól a katonáktól származik, akik valamely vállalkozásban együtt harcoltak a papokkal, s így „testközelből" láthatták küzdőtudásukat.

(A későbbiekben nagy valószínűséggel pont az ismertté válásuk, s a *Ming* dinasztia melletti nyílt kiállásuk okozza vesztüket.)

A Mandzsu hódítók megjelenése döntő fordulatot hoz.

A Mandzsuk négy évtizedes harc során meghódítják a polgárháború dúlta Kínát, és a kínaiul *Qing*-nek nevezett dinasztia lesz az új uralkodóház. Okos politikával átveszik a kínai államszervezetet, s a hagyományos hivatalnokrendszert. Nyíltan ekkor még nem lépnek fel a kolostorral szemben (talán a papok nem adtak rá okot, de az is lehet, hogy buddhista papi mivoltuk védi őket), megelégszenek néhány saját emberük „beépítésével" *Shaolin*-ba, s valamilyen ürügyre várnak. 1723-ban egy lázadó herceget fogadnak be a kolostorba. A Mandzsuk sereggel törnek a papokra, ráadásul az egyik *shaolin*-i emberük egy rejtett bejárón beengedi a katonákat. A harcokban a papok jelentős része leli halálát, s a kolostor nagy része is leég.

Az életben maradt szerzetesek és köztük néhány mester is az ország különböző részein titkos csoportokat alakít a *Qing*-dinasztia elleni harcokra, és a *shaolin*-i technikákat oktatja a tagoknak.

Így a stílus kikerül a kolostor falai közül.

- Kiss Zsolt -

1a

1b

1c

Shi pa Luo-han shou
a „18 *Luo-han* kéz”gyakorlatok

A hagyomány szerint *shaolin* legrégibb gyakorlata a *Shi pa Luo-han shou*, vagyis a „18 *Luo-han* kéz”, s *Da Mo* alkotta.
Később a formagyakorlat mintájára egy sor hasonló formát hoztak létre, s ebből állították össze a *Luo-han* stílust. A stílus önálló formában is létezik mai napig, illetve több *shaolin*-i eredetű stílus tartalmaz *Luo-han* formákat.

2a

2b

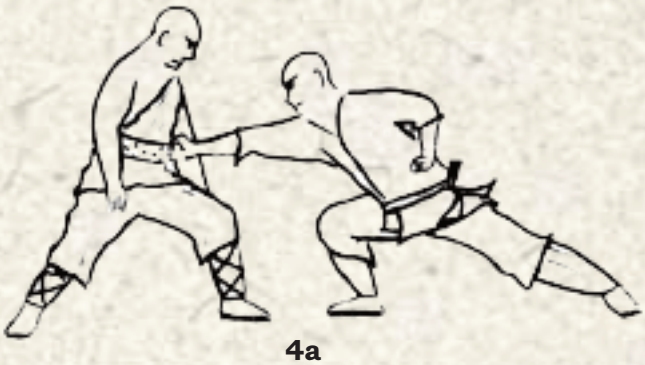
2c

3a

3b

3c

A *Shi pa Luo-han shou* viszonylag egyszerűbb, de hatásos kombinációkból áll, amit jellegzetes módon páros formagyakorlatba szedve gyakorolnak a mai napig. Valószínűleg az eredeti végrehajtás sem sokban különbözhetett a maitól.
Ebből látunk négy értelmezést ezeken az oldalakon.



4a

4b

4c

VALLÁSOK -

A buddhizmus 2.

Buddha után mintegy ezer évvel érkezik Kínába a vallás egyik igen érdekes figurája, Bodhidharma. Bodhidharma a hagyományok szerint a Buddha utáni 28. pátriárka volt, aki *Liang Wu-di* császár hívására érkezett Kínába, hogy terjessze Buddha tanait. Ő, s tanítványai a lassan szertartásos, teológikus tömegvallássá váló kínai buddhizmust alposan felkavarva megteremtik a kelet egyik legfurcsább, ugyanakkor az eredeti tanításokhoz közelibb rendszerét a *Chan*-t. A *Chan* az egyik vezető szellemi áramlattá válik a japán buddhizmusban is (Zen néven), s mára a nyugati kultúrában is több területen helyet követelt magának.

Bodhidharma a buddhizmusnak erre az időre már hatalmassá vált, kanonizált szent iratait elutasította, a hangsúlyt a minden kötöttségtől mentes szellemi szabadságra, a közvetlen átélésre, a mester-tanítvány viszonyra helyezte. A „szent iratokat" nem szentnek tekintette, csak annak, amik: szellemi fogódzónak, amelyek a megértést segítik, de amelyekhez ragaszkodni hiba. A hagyományos iskolákkal szembeni álláspontját jól példázza *Liang Wu-di* császárral való találkozója:

„*Wu* császár ezt kérdezte tőle:
Templomokat és kolostorokat emeltettem, szerzeteseket avattam, milyen érdemeket szereztem mindezzel?
Semmilyet. - felelte Bodhidharma.
Mi a végső értelme a szent igazságnak?
A nyitott üresség - nincs benne semmiféle szent.
A Császár tovább kérdezett:
Ki vagy te, aki előttünk állsz?
Nem tudom - felelte Bodhidharma.
A Császár teljesen tanácstalan lett."

Semmi külsődleges dolog nem számít, a megváltás útját csak belül lehet megtalálni. S ebben minden megkötés, minden általánosan használt sablonunk, a gondolkodásunk formái is csak akadályok, melyektől szabaddá kell válni. Minden eszköz jó lehet arra, hogy megvilágosodjunk. Ahogy egy versük mondja:

„Szektán kívül nincs tanítás!
Tanításhoz nem kell írás!
Emberszívre mutass rá!
Benső dből válj buddhává!"

Chan annyit jelent „elmélkedés", s ez meg is adja az iskola egyik alapmódszerét. A másik jellegzetes forma a különböző klasszikus példázatok olvasása, idézése, vagy a mester által feltett, a lényegre rávilá-gító, sokszor hétköznapi gondol-kodási sablonjainkkal nem is értelmezhető kérdés.
Az elsőt főleg a *Cao-shan* és *Dong-shan* mesterekről *Cao-dong*-nak nevezett iskola (japán neve Sotó), a másodikat pedig a *Lin-ji* (Rinzai) mester jelezte iskola használja (egyiknél sem jelent kizárólagosságot).
A példázatoknak gazdag gyűjteménye maradt fenn, s jobban árulkodnak a *chan* vagy a mesterek szellemiségéről, mint bármi más magyarázat, ezért ezekből adok egy csokorra valót:

„Üldögélt Bodhidharma arccal a falnak fordulva. A Második Pátriárka meg álldogált a hóban. Levágta a karját, és nyújtotta Bodhidharma felé, könyörögve:
Lelkem olyan nyugtalan. Kérlek Mester, csillapítsd le!
Hozd ide nekem a lelkedet, hogy lecsillapíthassam!
- felelte Bodhidharma.
Keresem a lelkem mindenütt, de sehol sem találom - panaszkodott a pátriárka.
Akkor amit kértél, megtörtént: lelked már megnyugodott - volt Bodhidharma válasza."

Az ember azonosul szerepeivel, s azt gondolja „ez vagyok én", „én a tanár", „én a szülő", „én a testem", s a szerepek eltakarják előle a valódi „Én"-t, aki mindezek mögött áll. S ha a szerep módosul, vagy megszünik, nem tudja meghatározni magát.

„*Da-mei* a tanítvány azt kérdezte *Ma-zu*tól: *Mi a Buddha?*
Ma-zu így felelt: Az elme Buddha, Buddha az elme."

„Egy szerzetes azt kérdezte *Nan-quan heshang*-tól: *Van-e tanítás, amit még sosem hirdettek a népnek?*
Nan-quan azt felelte, hogy van. A szerzetes kérdésére, hogy mi lenne az, így válaszolt:
Nincsen elme, nincsen Buddha, nincsen semmi se."

„*Zhao-zhou* megkérdezte *Nan-quan*t: *Mi az Út?*
A köznapi lélek maga az Út. - felelte *Nan-quan*.

FILOZÓFIÁK

Hát ha megpróbálnám megkeresni?
Mihelyt keresed, már el is veszítetted.
Honnan tudom, hogy melyik az Út, ha nem keresem?
Az Út nem a tudás, vagy a nem-tudás dolga. A tudás önáltatás, a nem-tudás zűrzavar. Ha csakugyan elértél az igazi útra, akkor hatalmasnak és határtalannak fogod találni, nagy, feneketlen lyuknak. Hogy lehetne annak helyességét vagy helytelenségét mérlegre tenni? - felelte *Nan-quan*. *Zhao-zhou* ezek hallatára hirtelen megvilágosodott."

Buddha, a „buddhaság" egy tudatállapot. A megvilágosodás eléréséhez ezt a tudatállapotot kell elérni, S ebben nem segít a történelmi Buddha, vagy bármely szent tanítás tisztelete, sem a külsődleges dolgokról való tudásunk.

„Egy szerzetes megszólította *Zhao-zhou heshang*-ot:
-Én csak most érkeztem a kolostorba. Kérlek mester, taníts engem!
Zhao-zhou:
Megetted a rizskásádat?
A szerzetes:
-Igen, megettem.
Zhao-zhou:
-Akkor eredj, és mosd el a csészédet!
A szerzetes nyomban észhez tért."

„Egy szerzetes a következő szavakkal fordult *Fa-yan*-hez: *Hui-zhao szeretné tisztelendőségedtől megtudni, hogy mi is voltaképp Buddha.*
Fa-yan így felelt: Te *Hui-zhao* vagy."

A Tan lényegére vonatkozó kérdés gyakran előfordul a példázatokban a fölösleges, értelmetlen kérdés példájaként. A tanítás csak önmagunkból érthető meg, nem lehet racionális magyarázattal rávezetni a megoldásra. Ezért a mesterek minden eszközzel a befelé fordulásra ösztönzik tanítványaikat, hogy önmagukban keressék az utat.

„Egy szerzetes azt kérdezte *Qing-rang heshang*tól: *Az Abhidzsna Buddha tíz kalpán (világkorszak) keresztül üldögélt elmélkedve, s mégsem tudott eljutni a buddhaság fokára. Hogyan lehetséges ez?*
Qing-rang így felelt: Kérdésedben a felelet. A szerzetes makacskodott: *Olyan sokáig elmélkedett. Hogyhogy nem lett mégsem buddhává?*
Épp azért nem lett buddhává."

Az elmélkedés is csak egy módszer, amihez ragaszkodni szintén hiba. Ha túlságosan akarunk valamit, az akadállyá válik.

„*Xuan-sha* így szólt a gyülekezethez: A földkerekség minden tanítója arról beszél, hogy megmenti a világot, és felszabadítja az embereket. Ha három fogyatékos jön hozzátok, miképpen fogtok boldogulni velük? A vak nem fogja meglátni, ha fölemelitek a jakfarkas légycsapót, a süket nem fogja meghallani szavaitokat, a néma meg akkor sem tud szólani, ha szóra bírnátok. Hogyan fogtok bánni velük? Ha nem tudtok bánni velük, a Tan nem fejtheti ki áldásos hatását.
Egy szerzetes később *Yun-men*t kérdezte meg erről a példázatról.
Yun-men így szólt: Borulj le!
A szerzetes engedelmeskedett. *Yun-men* ekkor úgy tett, mintha meg akarná ütni a botjával, mire a szerzetes hátrahúzódott. *Yun-men* megszólalt: Te nem vagy vak! Gyere csak ide hozzám!
Amikor a szerzetes odalépett, *Yun-men* így szólt: Te nem vagy süket! És megkérdezte: - Érted már?
Nem, nem értem. - felelt a szerzetes.
Te nem vagy néma - mondta *Yun-men*.
A szerzetes egyszeriben megértette a dolgot."

Nincs általános szabály, mindig minden esetben az embernek magának kell eldöntenie, hogy mi akadályozza, s mi egyengeti az útját a végső cél felé. Egyedül a rögtönzés, a pillanat szülte szabad válasz és gesztus az üdvözítő megoldás.

- Kiss Zsolt -

(A Miklós Pál fordításában megjelent
Kapujanincs Átjáró alapján)

Kelet fegyverei

A 18 kínai alapfegyver 2.

Jian
(Egyenes kard)

Az egyik legrégebben használt fegyverfajta. Vélhetően a nomádokkal való kapcsolat révén került át Kína fegyvertárába. (A hosszú kard tipikus lovasfegyver. A zömmel gyalogharcot folytató területeken inkább a rövid kardok - ld. a régi Görögország vagy Róma - illetve a különféle lándzsák, bárdok, alabárdok - pl. Svájc - jellemzőek. Az ókori Kína tipikus fegyvere is az alabárdszerű ún. tőrbalta.)

Gyakoribb elnevezései

Jian: kétélű hosszú kard
Tai Ji kard: rugalmasabb, hajlékonyabb pengével készült
Papi kard
Wen Jian (Tudós kard)
Női kard: lekerekített hegyű, könnyebb változat, gyakorlásra, önvédelemre vagy csak dísznek
Wu Jian: hadi változat, éles, hegyes, gondosan edzett.

Több stílus saját nevén említi (pl. *shaolin* egyenes kard), anélkül, hogy lényeges különbség lenne az alaptípushoz képest. Ezenkívül nevet kaphatott a helységről, ahol kovácsolták, vagy ahonnan a vasércet nyerték, a kovácsról (vagy kovácstól), aki kovácsolta stb.

Számtalan fajta kard létezik, amit kisebb-nagyobb változtatásokkal láttak el a hatékonyság növelése vagy speciális technikák alkalmazása céljából, de használatában nem tettek lényegi változtatásokat (s így továbbra is *jian*-nek nevezik). Így létezik horgos, fűrészfogú, kígyónyelv forma *jian* is.

A pengét általában 3 részre osztják. Az alsó - keresztvashoz eső - harmad a legszélesebb, és legvastagabb, merev, inkább csak hárítanak vele, ezért gyakran nem is élezik. A középső harmad már élezett, mert a csúsztatott vágásoknál használják, s rugalmasabb is. A felső harmadra esik a vágások túlnyomó része, ezért ez a rész igen rugalmas (hogy terhelésnél ne törjön) és éles, s nagyon gondos, speciális edzésnek vetik alá. Jellegzetesen kínai sajátság az ún. hajlékony penge, ami bár más fegyvertípusnál is előfordul, mégis a *jian*-re a legjellemzőbb. Hajlékony kardoknál a teljes pengehossz lágy, rugalmas lehet. Kidolgozására azért volt szükség, mert a jobb minőségű japán és nomád kardokkal szemben törtek a kínai kovács-munkák.

A kard markolatszerelékéhez gyakran erősítenek zsinórbojtot. Ez nem csak díszítőelemként szolgál, a kard forgatása közben zavarja az ellenfelet, s igen könnyen rá is csavarodik annak fegyverére, rövid időre blokkolva azt.

A *jian*-t - kiváltképp hajlékony változatait - nagy előszeretettel használják a belső erős iskolák képviselői. Részben, mert küzdőstílusukhoz is jobban illik, s mert küzdelem közben *qi*-jüket közvetíteni tudják az ilyen típusú kardon keresztül az ellenfél felé. Használat közben inkább íves finom mozgásokkal kezelik a kardot. Csapásnál „csúsztatják" a pengét, minél nagyobb felülettel próbálnak vágni.

A régi európai kardvívás keresztvágásai, ahol a penge egyetlen pontja terhelt csak, nem jellemzőek.

Az egyik legelegánsabb fegyver, ezért nők is előszeretettel használják.

Bár kezelésének ismerete szinte kötelező érvényű volt, a kard Kínában nem vált olyan jelentőségűvé, mint Japán szamurájai vagy Európa lovagjai közt.

- Kiss Zsolt -

2a

1a

1b

1c

1d

2b

2c

3a

3b

3c

4a

4b

4c

5a

5c

5b

5d

5e

6a

6b

6c

6d

7a

7b

7c

FEGYVERES OKTATÁS INDULT

Az alaptechnikáktól a szabadvívásig...

- Érdekelnek a keleti fegyverek
- Szeretnél megismerkedni a használatukkal
- 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}

KYUHN FAAT EGYESÜLET
https://kyuhnfaat.hu/index.php/a-kung-fu-fegyverei/fegyveres-oktatas

Egy kis Tealógia

A kínai zöld tea (lu cha)

Erjesztetlenül (fermentálás nélkül) szárított tealevelek alkotják, erről kapta nevét. A teacserjékről (Camelia sinensis) szedett friss levelek, a hirtelen hőkezelés (gőzölés vagy melegítés) hatására megőrzik természetes, zöld színüket. Az erjedési folyamat gátolását szolgáló hőkezelés után – a zöld tea fajtájától függően – szárítás, sodrás és válogatás folyamata következik. A legjobb minőségű teák nagy odafigyeléssel és kizárólag kézi feldolgozással készülnek. A gazdag ásványi polifenol és koffeintartalom a rügyfakadást követően jellemző a növényre, ezért a magas minőség jellemzője a rügy. Legjellemzőbb formája a rügy és a két levélsarj, vagyis a Flowery Orange Pekoe (FOP). A rügyteák esetében is jelen van a két levelecske, de még a rügybe zárva (ez a kezdeti rügyfázis a *Bi Luo Chun*). Egyes kínai teák éppen a fenti szabálytól való eltérésnek köszönhetik létüket, amikor a rügy alatti fiatal, de már kifejlett leveleket használják fel. (pld.: *Tai Ping Hou Kui*). Az első két szedés azonos értékű teát ad (Kína középső részén), a későbbi szedések már csak kompromisszumok árán használhatóak fel zöld teaként. Kína más területein – a sajátos éghajlati adottságok révén – kora őszi szedésekből készítenek különleges zöld teákat.

Csodaszer vs. Tudomány

A zöld teának rengeteg pozitív hatást tulajdonítanak. Tény, hogy a különböző keleti tradicionális medicinák már több ezer éve alkalmazzák, illetve hatásainak egy része tudományosan is bizonyított. Mindközül az egyik legfontosabb: az általános egészségmegőrző hatása, mely igen sokrétű – az immunrendszer erősítésétől, egészen a rákmegelőzésig terjed.
Manapság egyre több nyugat-európai, amerikai, kínai és japán kutató foglalkozik a zöld teát alkotó anyagok elemzésével:

Katekhin

A zöld tea egyik alap hatóanyaga egy polifenol, a katekin, mely a zöld tea tömegének mintegy 30%-t teszi ki. Klinikai vizsgálatok bizonyították, hogy a katekin csökkenti a fertőzésekre való hajlamot, erősíti az immunrendszert, így hatékonyabban védekezhetünk a nátha vagy az influenza ellen.

EGCG

Szervezetünkben az anyagcsere-folyamatok során úgynevezett szabad gyökök képződnek, melyek gyengítik a védekező mechanizmust. Az EGCG (epigallokatekingallát) nevű antioxidáns bizonyítottan segít megvédeni a sejteket a szabad gyökök káros hatásaitól.

CLA

A zöld tea egyik legértékesebb hatóanyaga a CLA (konjugált linolsav), egy természetes zsírsav, amely elősegíti a sovány izomtömeg fejlődését és az eredmény megtartását. Francia klinikai vizsgálatok igazolták, hogy napi háromszor egy csésze zöld tea fogyasztása a főétkezések után, havonta minimum egy kilogramm súlycsökkenést eredményez.
A CLA pontos hatásmechanizmusa még nem tisztázott, viszont bizonyítottnak látszik a rákellenes hatása. A kutatások szerint a CLA minden stádiumban mérsékli a tumorképződést, így használható megelőzésre és a tumor növekedésének mérséklésére is.

Előállított fajták

A kínai zöld teákat a tradicionális gyártási eljárások alapján 4 nagy csoportba oszthatjuk:
1. pörkölt eljárással készült (Gunpowder, Young Hyson, Chun Mee, Sow Mee, stb.)
2. párolt eljárással készült (*Xiang Lu Hong*, *Yulu*, stb.)
3. különleges eljárással készült (*Long Jing*, *Huang Shan Mao Feng*, *Tai Ping Hou Kui*, *Bi Luo Chun*, stb.)
4. illatosított (*Mo Li Hua Cha*, *Bai Lan Cha*, *Gui Hua Cha*, stb.)

Ezen kategóriákon belül még több alkategóriát is megkülönböztetnek, a további utómunkálatok alapján.

A leggyakoribb kínai zöld tea fajták:

Gunpowder (*Zhu Cha*) – valószínűleg a legismertebb fajta, melynek előállítása a *Tang* dinasztia idejére nyúlik vissza. Nevét a puskaporra emlékeztető formájáról kapta, mely rögöcskéket régen kézzel, ma gépi sodrással állítják elő. Minél fényesebbek a golyócskák, annál jobb és frissebb levelekkel van dolgunk. Eredeti Gunpowder teát Temple Of Heaven, vagy Pinhead Gunpowder néven vásárolhatunk. A kontinentális Kínán kívül Tajvanon is készítenek puskaport (Formosa Gunpowder), mely karakterében inkább oolongra emlékeztet, ill. szintén más jellegű a Ceylon-i Gunpowder is.

Chun Mee – nagyon népszerű kínai zöld tea. Sodort leveleinek formája a klasszikus kínai szépségek szemöldökére emlékeztet, innen kapta nevét.

Long Jing (Lung Ching, *Longjing*) – magyarra fordítva: sárkány kút vagy sárkány forrás. Eredetileg csak *Zhejiang* tartományból származó tealevelekből készítették. Kizárólag komoly szakértelemmel és nagy tapasztalattal rendelkező teamesterek készítik, serpenyős szárítással. Öt alap minőségi osztálya létezik, ill. két prémium osztálya, a Special és Superior. A prémium kategóriájú *Long Jing* tea igen drága. A legjobb kínai teaként tartják számon.

Bi Luo Chun (Pi Lo Chun) – magyarra fordítva: tavasz zöld csigái. Elnevezése a korai rügyfázisban (március közepe) való szedéskori alakjára utal. A kínai *Jiangsu* tartományban, a *Tai* tó mentén termesztik. *Kangxi* császár kedvenc itala volt, ezért császári tea címet kapott. Régen állítólag a fiatal lányok kizárólag szájjal szüretelték a leveleket. Egy hektárról mindössze 110 kg-ot lehet leszüretelni, és egy kiló tea elkészítéséhez több mint négy kiló levelet kell gyűjteni. Az összegyűjtött levelek 1-2 órán belül feldolgozásra kerülnek, így nyeri a *Bi Luo Chun* különleges minőségét. A legjobb kínai teák ranglistáján a második helyen szerepel.

Huang Shan Mao Feng – nagy gondossággal szedett és feldolgozott: egy rügy és két levél, *Anhui* tartomány híres Sárga-hegyéről. Világos zöld, enyhén pelyhes leve-lek alkotják. Többszöri felöntéssel bontakozik ki. Az öt legnépsze-rűbb kínai zöld tea közé tartozik.

Tai Ping Hou Kui – a majomkirály teája. A rügy alatti, nagy levelekből készítik laposra sütéssel. A tíz legjobb kínai tea közé sorolják, és Kínában a fogyasztást figyelembe véve is előkelő helyen áll. Minőségét mutatja, hogy a többszöri leöntést is bírja.

Mo Li Long Zhu – jázmin szirmokkal illatosított FOP zöld tea, gyöngyformába tekerve. Lenyűgöző illat és ízélmény. Többszöri leöntésre alkalmas.

A zöld tea fogyasztása

A zöld teánál is érvényes az aranyszabály: fogyasszunk, de csak mértékkel!

Napi 4-6 dl zöld tea elfogyasztása azonban fedezi a teljes C-vitamin szükségletünket, a B vitamin szükségletünk 10%-át, a magnézium szükséglet 5%-át, a mangán 45% és a kálium szükséglet 25%-át.

A minőségi, szálas zöld tea, önmagában is kiváló ízvilággal rendelkezik, így nem szorul ízesítésre. Cukorral való ízesítése semmiképpen nem javasolt, mivel úgy savasítja a szervezetet, illetve nem ajánlott tejjel ízesíteni sem, mert a tejfehérje csökkenti a rákellenes hatását.

Manapság sok helyen kapható (ilyen-olyan módon előállított) zöld tea kivonat, oldat vagy kapszula formájában. Jómagam, nem hiszek ezekben. A teaivásban és a teakultúrában viszont annál inkább. Legközelebbi cikkemben ezekről (is) mesélek.

- Bozó Lake Norbert -
Omcha.eu

om cha
SIMPLY, BETTER TEAS.

China Gunpowder (100 g)	2.19 € (591 Ft)
Pinhead Gunpowder (100 g)	2.72 € (734 Ft)
Chun Mee (100g)	2.65 € (715 Ft)
Chun Mee Special (150 g)	5.90 € (1.593 Ft)
Lung Ching (100 g)	4.57 € (1.234 Ft)
Bi Luo Chun (100 g)	8.07 € (2.179 Ft)
Mo Li Long Zhu (100 g)	8.95 € (2.416 Ft)

AKCIÓS TERMÉKEK:

Tai Ping Hou Kui (100 g)	10.50 € (2.835 Ft)
BIO Nilgiri Korakundah FOP (100g)	2.80 € (756 Ft)
Lennon's Strawberry Field (100 g)	2.04 € (550 Ft)

VERHETETLEN ÁR / MINŐSÉG!
shop.omcha.eu

Kínai naptár és időszámítás

Aki nem érdeklődik különösebben Kína és kultúrája iránt, annak is feltűnik, hogy Kína sajátos, az európaitól eltérő naptárat használ. Más időpontban ünnepli az évkezdetet, s az egyes éveket elemi és állat névvel jelzi (pl. 2011 a Fém Nyúl éve).

Naptári rendszerek, egy kis bevezető

Ma amikor jelentős mértékben technikai felszereléseinkre hagyatkozunk, s a napi tevékenységeink nem követelik meg az égbolt és mozgásainak ismeretét, talán nem árt egy kis magyarázat a hagyományos időszámitási módszerekhez.

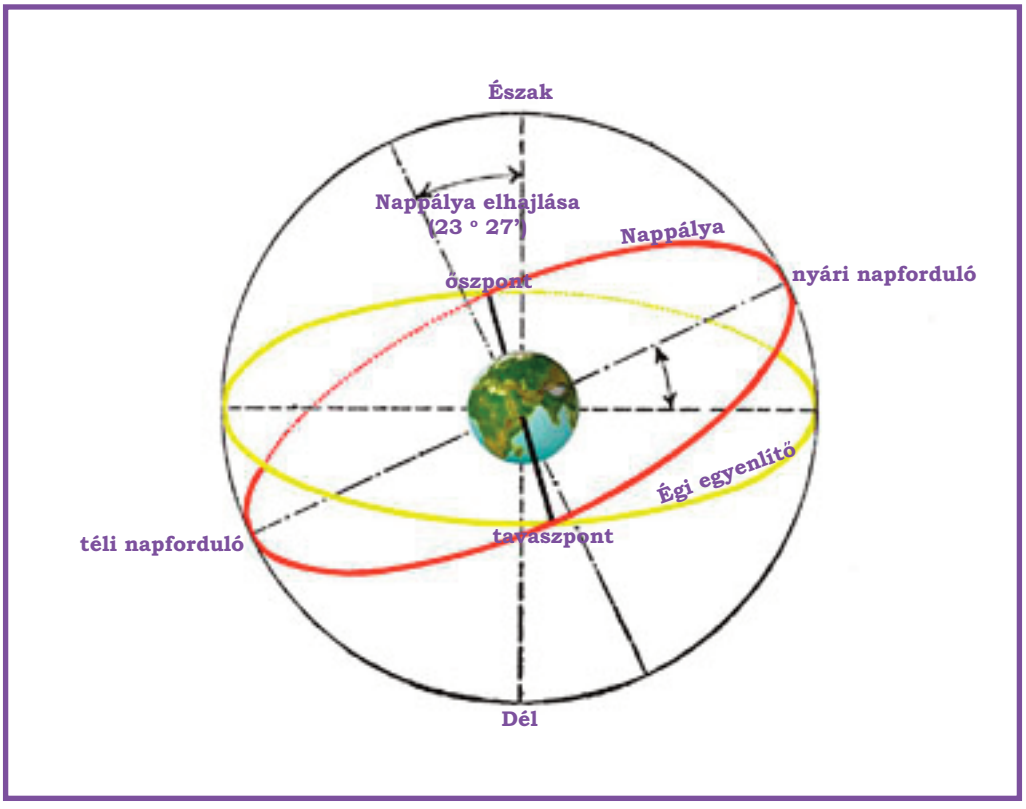
A különféle népek ősi naptárai az embert körülvevő, s az élet folyását meghatározó ciklusokhoz alkalmazkodott. Ezek a ciklusok a Föld és a Hold mozgásai által állnak elő. Melyek ezek?

• A Föld tengely körüli keringése

Ez határozza meg a napot, a Nap látszólagos mozgása által (napkelte, dél, napnyugta, éjfél). Hossza nagyjából 24 óra.

Magyar neve a nap egyértelműen a Naptól származik. A kínai elnevezés ugyanezt a logikát követi, a nap és a Nap egyaránt *Ri*.

Ismereteink szerint Mezopotámiában osztották fel először a napot további részekre, órákra. Az órák a régi időkben a nap valós hosszához igazodtak, volt nappali és éjszakai óra. Ez a rendszer az 1800-as évek végéig Európában is fennmaradt. Kínában 12 órára oszlott a nap, 6 éjszakai (napnyugtától napkeltéig) és 6 nappali órára.



• A Hold Föld körüli keringése

Ennek látható megnyilvánulása az úgynevezett szinodikus hónap, vagyis a Hold útja azonos fázistól azonos fázisig (pl. teliholdtól teliholdig) Hossza nagyjából 29 és fél nap.

A hónap magyar neve valószínüleg a „Hold-nap”-ból származik (több más nyelvben is egyértelmű a Hold és hónap kapcsolata). Kínaiul a hónap és a Hold egyaránt *Yue*.

• A Föld Nap körüli keringése

A teljes ciklus az év, hossza valamivel több, mint 365 nap, ezt további szakaszokra szoktuk osztani. A napfordulók és nap-éj egyenlőségi pontok négy szakaszra osztják az évet, illetve ezek határozzák meg az évszakkezdeteket (idén: március 20., június 21., szeptember 23., december 22.).

A negyedeket praktikus okokból további 3-6 részre szokás osztani (pl. az ősi, európában is közismert állatövi jegyfelosztás: Kos, Bika, Ikrek, Rák, Oroszlán, Szüz, Mérleg, Skorpió, Nyilas, Bak, Vízöntő, Halak hava).

Magyar neve az év, öv szavakkal mutat rokonságot, s a Nap által (látszólagosan) bejárt útra utal. Kínai neve *Nian*, ami évet és kort jelent.

A Föld keringését úgy látjuk, mintha a Nap mozogna, s napi gyakorlatban mai napig így is beszélünk róla, senki nem azt mondja, hogy „a Föld tengely körüli forgása során a valós látóhatár elérte a Nap síkját”, hanem közli, hogy „a Nap felkelt” (Ezért a továbbiakban a Nap mozgásáról fogok írni, s nem magyarázgatom mindig, hogy itt csak látszólagos mozgásról van szó.).

Jellemző módon ma, miközben rendkívül pontosan mérjük az év hosszát, atomórákkal pontosítjuk a középidőt, időszámításunk nem igazodik semmilyen látható, és érezhető ciklushoz. Január 1.-én nincs semmilyen égi esemény, felkelésünk, munkakezdésünk nem a naphoz, hanem egy szerkezethez igazodik. (Tegyük hozzá: aminek aztán meg is vannak az egészségügyi következményei. Nemcsak az állatok, de az ember szervezete is a valós ciklusokhoz igazodik, ezt nem lehet néhány évtized természettől elszakadt gyakorlatával felülírni!)

Nekünk a Nap járására alapozott naptár a természetes, de létezik Hold naptár is, illetve a kettő kombinációja.
Az európai naptár a Nap látszólagos mozgását veszi alapul, de a Napév hossza csak egy számadat, január 1.-én nincs égi vonatkozása az évkezdetnek. A hagyományos Napév naptárak kezdődátuma többnyire vagy a téli napforduló, vagy a tavaszi nap-éj egyenlőség volt. A középkori Európa is sokáig a téli napfordulóval kezdte az évet (Igazából ez az alapja a régi vitának is, hogy mikor koronázták királlyá I. Istvánt, 1000.-ben, vagy 1001.-ben. Merthogy a mai naptár szerint a dátum 1000. karácsonya, az akkori naptár szerint 1001. újév napja.).
A Hold naptárak (ilyen például a mai mohamedán naptár) hossza eltér a Nap év naptárakétól. 12 Hold hónap 354-355 napot tesz ki. A hónap a mai változatokban mindig újholddal kezdődik.

A kínai naptár

A ókori Kínában először Hold naptárat használtak, majd áttértek egy, a Nap és Hold mozgását is figyelembe vevő naptárra. Az év a téli napforduló utáni teljes Holdciklust követő újhold (egyszerűbben fogalmazva a napforduló utáni második újhold). A normál évben tizenkét (29 vagy 30 napos) hónap van, a hónap újholddal kezdődik, s mindig hónap közepén van telihold. Mivel a napév és a holdév hossza eltér, ezért időnként beiktatnak egy 13. szökő hónapot. A téli napforduló mindig a 11. hónapba esik. A hagyományos naptár nem használt a nálunk megszokott évszámlálást, uralkodói, illetve dinasztikus periódusokban gondolkodott (pl.: „a *Ming* dinasztia *Hung-Wu* császárának 10. éve"). A tudósok körében létezett a *Huang Di* uralkodásától való időszámítás.

A ciklusok

A kínai naptárrendszerben több ciklus is található. Ezek közül a legfontosabb, s legismertebb a 60 éves ciklusok rendszere. A hagyomány szerint *Huang Di* első minisztere, *Da Nao* dolgozta ki. *Huang Di* uralkodásának 61. évében vezették be (i.e. 2637). Az éveket a „tíz mennyei törzsről" és a „tízenkét földi ágról" nevezték el.

A tíz mennyei törzs:

1. 甲 *jia*
2. 乙 *yi*
3. 丙 *bing*
4. 丁 *ding*
5. 戊 *wu*
6. 己 *ji*
7. 庚 *geng*
8. 辛 *xin*
9. 壬 *ren*
10. 癸 *gui*

A tízenkét földi ág:

1. 鼠 *zi, shu* patkány
2. 牛 *chou, niu* bivaly, vagy ökör
3. 虎 *yin, hu* tigris
4. 兔 *mao, tu* nyúl
5. 龍 *chen, long* sárkány
6. 蛇 *si, she* kígyó
7. 馬 *wu, ma* ló
8. 羊 *wei, yang* juh, vagy kecske
9. 猴 *shen, hou* majom
10. 雞 *you, ji* csirke (kakas)
11. 犬 *xu, quan* kutya
12. 豬 *hai, zhu* disznó

A ciklus első éve a *jia zi*, a második a *yi chou*, a harmadik *bing yin* nevet viseli. A tízenegyedik év így a *jia xu* lesz, a tízenkettedik a *yi hai*. 60 év alatt lesz teljes a ciklus, s értelemszerűen a *gui hai*-val záródik.
A hatvanas ciklust a hónapok és napok elnevezésére is használják (a szökőhónapok nem kapnak nevet). A hatvanéves ciklus első éve és első hónapja azonos nevet visel.
Az éveket az öt elem egyike alá is besorolják. Az évek elemi hovatartozása a „táplálás" sorrendjét követi. Az 1., 2. év a fa elemhez tartozik, a 3., 4. a tűzhöz, és így tovább.
Az összesítő táblázat a jelenlegi, 1984-ben indult ciklust mutatja.

(a következő számban folytatjuk)

- Kiss Zsolt -

1984	1994	2004	2014	2024	2034
jia zi	*jia xu*	*jia shen*	*jia wu*	*jia chen*	*jia yin*
fa patkány	fa kutya	fa majom	fa ló	fa sárkány	fa tigris
1985	1995	2005	2015	2025	2035
yi chou	*yi hai*	*yi you*	*yi wei*	*yi si*	*yi mao*
fa bivaly	fa disznó	fa csirke	fa juh	fa kígyó	fa nyúl
1986	1996	2006	2016	2026	2036
bing yin	*bing zi*	*bing xu*	*bing shen*	*bing wu*	*bing chen*
tűz tigris	tűz patkány	tűz kutya	tűz majom	tűz ló	tűz sárkány
1987	1997	2007	2017	2027	2037
ding mao	*ding chou*	*ding hai*	*ding you*	*ding wei*	*ding si*
tűz nyúl	tűz bivaly	tűz disznó	tűz csirke	tűz juh	tűz kígyó
1988	1998	2008	2018	2028	2038
wu chen	*wu yin*	*wu zi*	*wu xu*	*wu shen*	*wu wu*
föld sárkány	föld tigris	föld patkány	föld kutya	föld majom	föld ló
1989	1999	2009	2019	2029	2039
ji si	*ji mao*	*ji chou*	*ji hai*	*ji you*	*ji wei*
föld kígyó	föld nyúl	föld bivaly	föld disznó	föld csirke	föld juh
1990	2000	2010	2020	2030	2040
geng wu	*geng chen*	*geng yin*	*geng zi*	*geng xu*	*geng shen*
fém ló	fém sárkány	fém tigris	fém patkány	fém kutya	fém majom
1991	2001	2011	2021	2031	2041
xin wei	*xin si*	*xin mao*	*xin chou*	*xin hai*	*xin you*
fém juh	fém kígyó	fém nyúl	fém bivaly	fém disznó	fém csirke
1992	2002	2012	2022	2032	2042
ren shen	*ren wu*	*ren chen*	*ren yin*	*ren zi*	*ren xu*
víz majom	víz ló	víz sárkány	víz tigris	víz patkány	víz kutya
1993	2003	2013	2023	2033	2043
gui you	*gui wei*	*gui si*	*gui mao*	*gui chou*	*gui hai*
víz csirke	víz juh	víz kígyó	víz nyúl	víz bivaly	víz disznó

Bodhidharmák 1.

Ki az, aki szeretne izmosabb, erősebb lenni, mint amilyen? A kérdés költői, hisz talán nincs is olyan ember, aki maradéktalanul meg lenne elégedve az alkatával. Sokan body termekbe járnak, súlyzókat emelgetnek, vagy naponta néhány száz fekvőtámaszt és felülést csinálnak, hogy átformálják testüket. Vannak azonban - sajnos elég sokan -, akik pillanatnyi anyagi helyzetük miatt vagy idő hiányában kénytelenek lemondani az egészséges testmozgásról.

Az ő számukra lehet nagy segítség az alábbi néhány gyakorlatsor, amelyeknek története még a *Shaolin* kolostorba nyúlik vissza. Itt oktatta ugyanis ezeket a szerzeteseknek a kolostor akkori főapátja, hogy testüket megedzve jobban bírják a hosszú és fárasztó meditációkat. Később némileg módosított formában a body-building rajongói is használni kezdték ezeket a gyakorlatokat, amelyek néhány kiváló tulajdonságát ismertetjük:

• bár keményen megdolgoztathatjuk az izmainkat, nem tudjuk túledzeni, megerőltetni magunkat;

• nincs szükségünk speciális (és ráadásul drága) eszközökre;

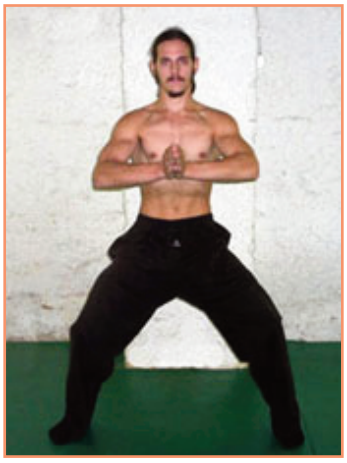
• a gyakorlatnak kicsi a hely- és időigénye,

• nemcsak egy speciális izomcsoportot mozgat meg, hanem testünk minden izmát, a lábujjunktól a fejünk tetejéig,

• és végül, de nem utolsósorban a gyakorlatok egyszerűek, könnyen megtanulhatóak, és könnyen gyakorolhatóak.

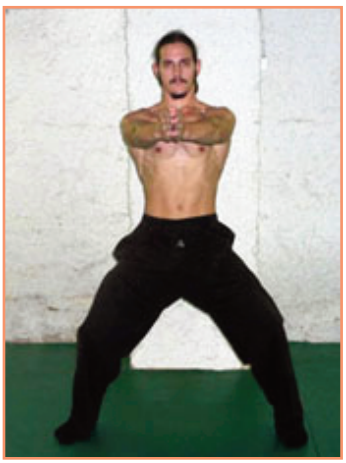
– Tóth Zoltán –

SZIKLATOLOGATÁS



1. ábra

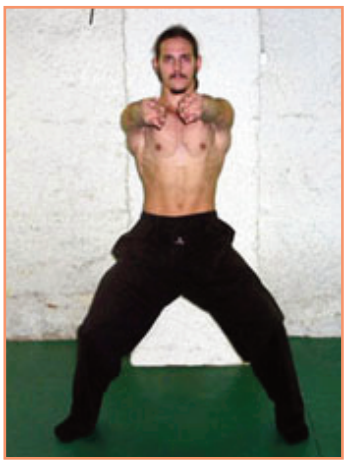
Álljunk magas lovagló állásba oly módon, hogy a lábaink legyenek párhuzamosak, a térdek enyhén hajlítottak, és feszüljenek szét, tenyereinket tegyük össze úgy, hogy az ujjaink előre mutassanak. A csípőnket toljuk enyhén előre, és képzeljük el, hogy elöttünk van két szikla.



2. ábra

A köztük lévő keskeny résbe kell belepréselnünk a kezeinket.

Természetesen a végrehajtás során a test folyamatosan feszül és a mozdulatok lassan kerülnek végrehajtásra.

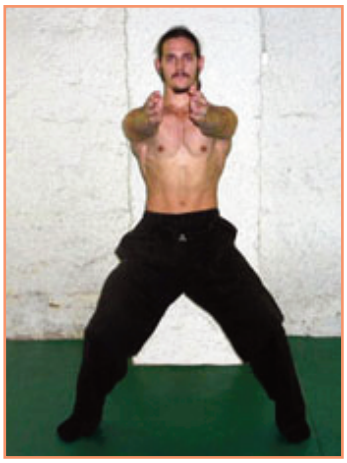


3. ábra

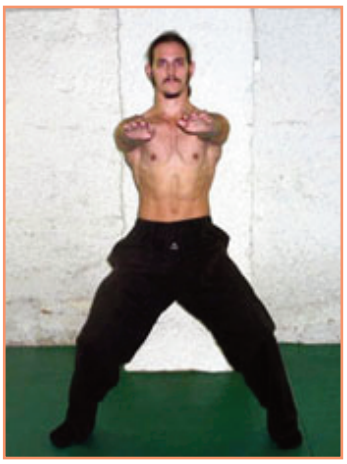
Ha ez sikerült még mindig izmainkat feszítve fordítsuk kifelé a két tenyerünket

4. ábra
és toljuk szét a sziklákat.

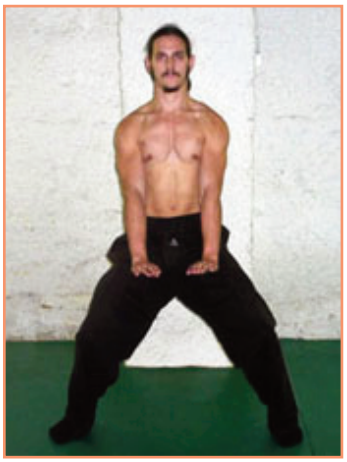
5. ábra
Fordítsuk előre tenyereinket és képzeljük el, hogy most a sziklák a tenyereink elött vannak, és össze kell nyomnunk őket,



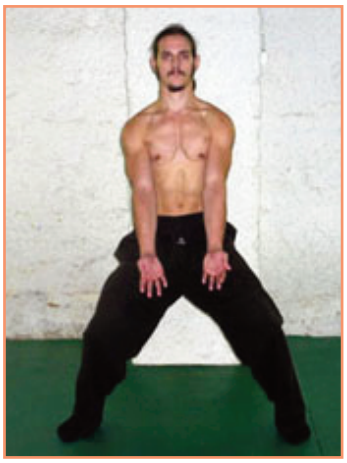
6. ábra
amikor a sziklák összeértek - *a kezek kb. 20 cm-re vannak egymástól*



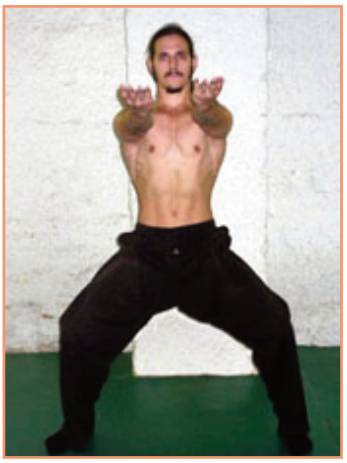
7. ábra
tenyereinket fordítsuk lefelé, mintha a sziklák alattuk lennének,



8. ábra
és most toljuk lefelé mindkét sziklát a lágyék vonaláig



9. ábra
ha leért, megfordítjuk a tenyereinket, ekkor a sziklák felette vannak,

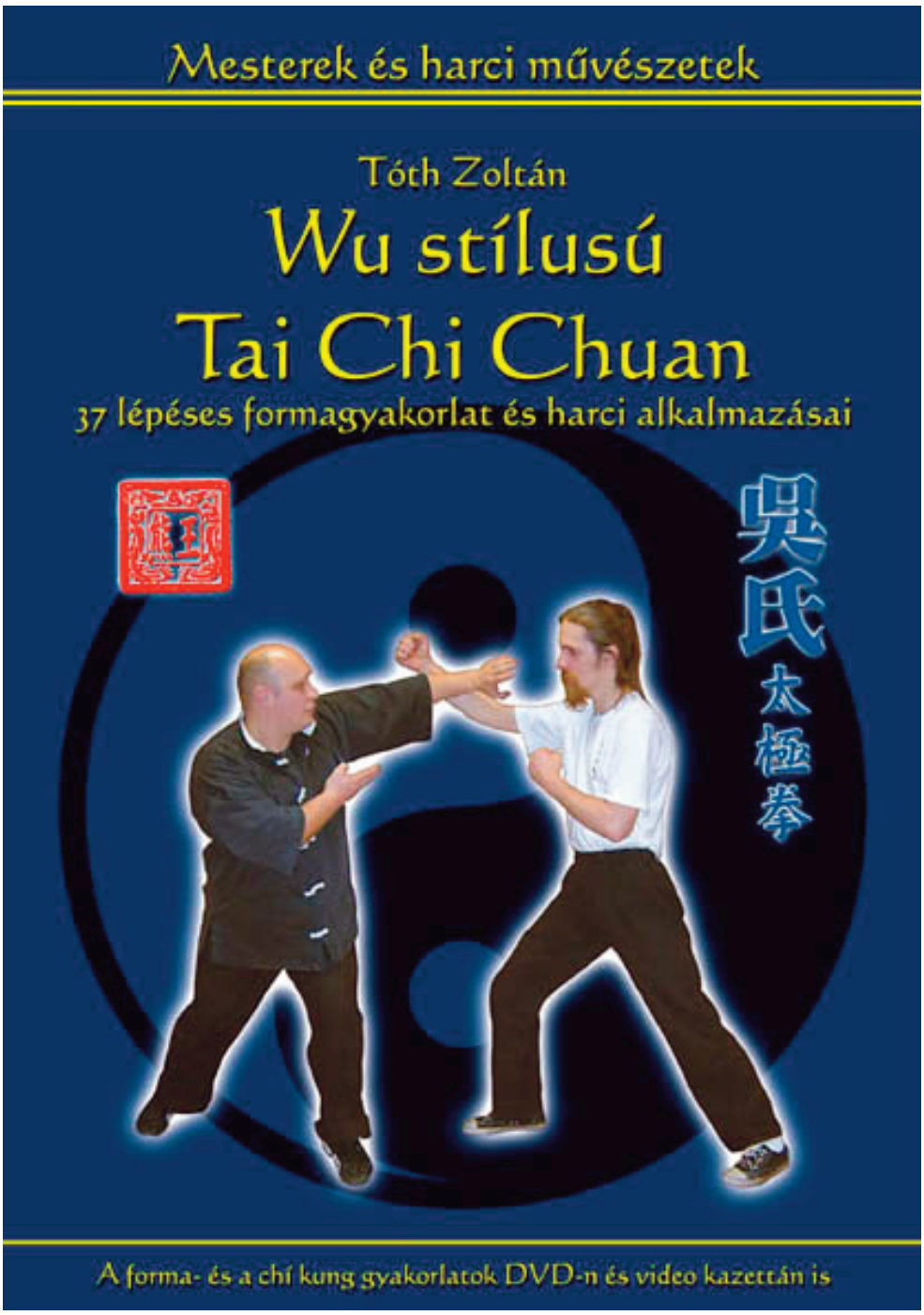


10. ábra
és felemeljük a képzeletbeli sziklákat.

FIGYELEM!

A gyakorlatok végrehajtása közben az egyes tolási típusok -kéztartások- változtatásakor sem szabad ellazítani az izmokat, hanem azokat a gyakorlás végleges befejezéséig folyamatosan feszítve kell tartani.

Mozgásfolyamat: 1 - 2 ábra: alaphelyzet felvétel 3-10 ábra: gyakorlatsor Ez a gyakorlatsor tetszés szerinti ideig folytatható. Szikla szét, össze, le, fel, újra szét, össze....



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.

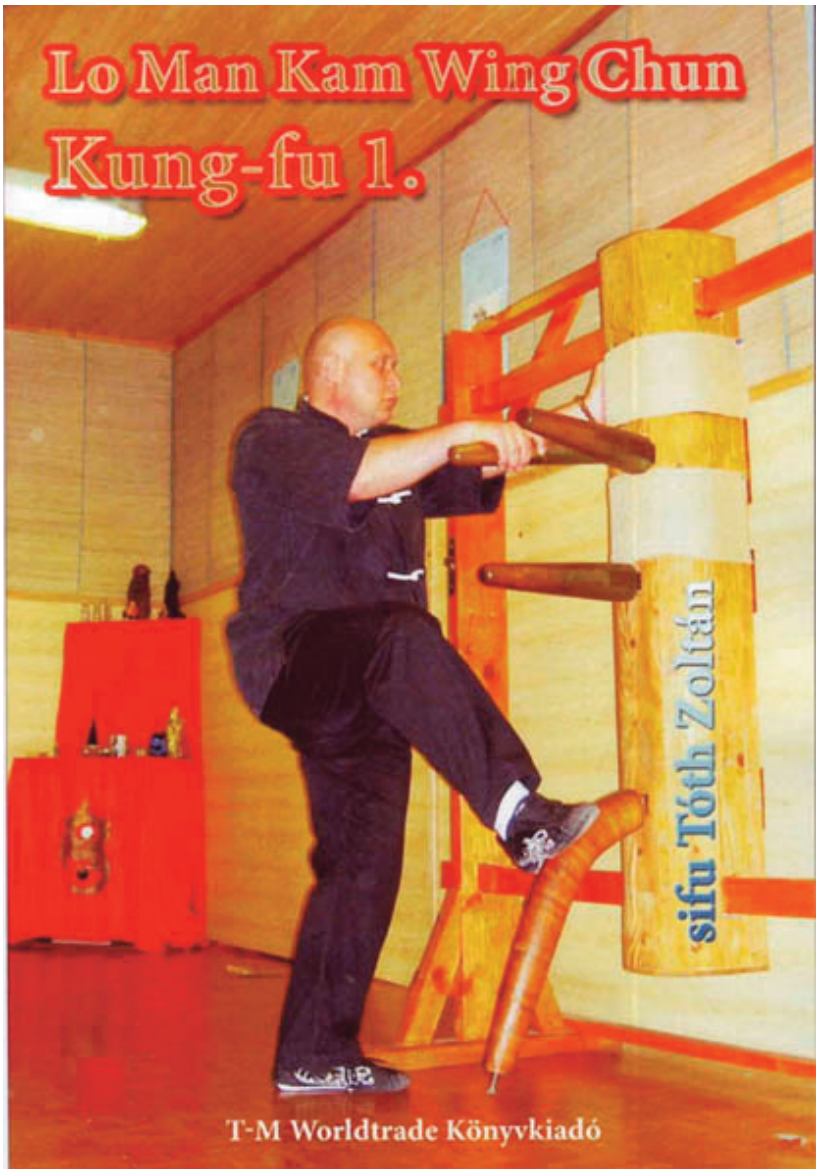
Megrendelhető:
https://macisifu.hu/index.php/konyvek/tai-chi-chuan

Mi található a könyvben?

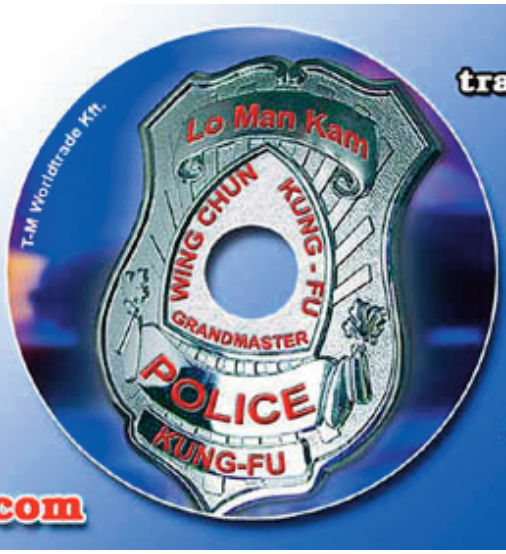
A könyv egy sorozat első darabja. Ebben a könyvben a Lo Man Kam Wing Chun alapjaival ismerkedhet meg a kedves olvasó.
A szerző a stílus és a képzési rendszer általános bemutatása után végigvezet az alapelveken, alaptechnikákon, majd bemutatja a **Siu Nim Tau**-t az első formagyakorlatot, s annak alkalmazási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

harcművész természetgyógyász

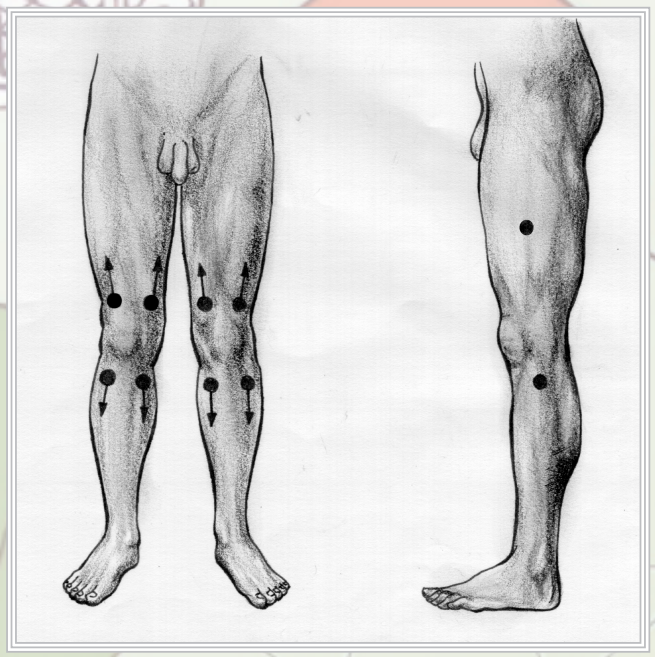
Az izületi problémákról

Az embereket, mióta világ a világ, nagyon sokféle betegség gyötri. Van azonban néhány, amely sajnálatos módon a harci művészetek sok gyakorlóját is érinti. Ezek alternatív, az orvosit esetlegesen kiegészítő kezeléséhez szeretnénk e rovatunkban tanácsokat adni.

E számunkban egy igen gyakori problémával, a térdfájással foglalkozunk. Elsősorban le kell tisztáznunk, mi is okozza a bajt, mivel nem elég csak a fájdalmat megszüntetni - például egy érzéstelenítővel, illetve tablettával - hanem a kiváltó okot is, hogy lehetőleg később se térjen vissza a probléma. Ezen ok lehet egy hosszú idő óta fennálló negatív behatás - átfázás, illetve a nem kellő bemelegítés utáni túlzott igénybevétel -, vagy egy hirtelen, rossz mozdulatból adódó baleset.

Vegyük az első lehetőséget. Egy kínai mondás így szól: „Tiszteld a fejed és tartsd melegen a lábad!” Nagyon fontos, hogy ezt a tanítást komolyan megszívleljük, mert ellenkező esetben a többszöri - lábon keresztüli - átfázás következményeként gyulladásba jöhet a térd.

A második esetben feltétlen forduljunk orvoshoz, mert a térdízületben történt elváltozást csak ő, illetve a röntgen képes kimutatni. Amennyiben ilyen elváltozás nincs, jól alkalmazhatóak az alább felsorolt természetes gyógymódok. Mindkét esetben fontos tudnunk, hogy a szervezetbe bevitt méreganyagok és az ott, - az ételek lebontása közben - keletkezettek elsősorban a belső szervekben és az izületekben rakódnak le, problémákat okozva azok működésében. E miatt - az egyébként is ajánlatos - heti egyszeri méregtelenítő napot iktassuk be. Csodálkozva fogjuk tapasztalni, annak ellenére, hogy nem ettünk egész nap, nemhogy fáradtak lennénk, hanem épp ellenkezőleg. Az egy napos böjt alatt szervezetünk - különös tekintettel az emésztőszervekre - pihen. Ez alól csak a méregkiválasztó szerveink kivételek, melyek teljes energiájukat a már korábban felhalmozott méreganyagok kiürítésére fordítják. (Ez könnyűszerrel ellenőrizhető, mivel a vizeletünk a fokozott méreganyagtartalom miatt sötétebb, erősebb illatú.) Ilyenkor szervezetünket hatékonyan támogathatjuk tisztító-méregtelenítő gyógyteák fogyasztásával, melyek kaphatóak a különböző gyógynövényboltokban illetve saját-kezűleg is összeállíthatóak.



A tea összetevői a következők:
- 2 csipet kisezerjófű
- 2 csipet angyalgyökér
- 3 csipet csalán
- 2 csipet bojtorján gyökér
- 1 csipet komló
- 1 csipet ökörfarkkóró

Egy csipet az a mennyiség, amit három ujjunk közé tudunk csippenteni. Osszuk el a fenti mennyiséget két, kb. egyenlő részre és egy liter lobogó forró vízben max. 2 percig fedő alatt főzzük. Mintegy 20 percig hagyjuk - szintén fedő alatt - hűlni, majd 1,5-2 deciliterenként fogyasszuk.

Gyorssegélyként, illetve fájdalomcsillapításra kiválóan alkalmazhatók a következő akupresszurás pontok:

EH-31

Helye: egyenes testtartásban a combhoz szoruló kezünk középső ujjának végénél.

Kezelés: hüvelykujjunkkal háromszor 12-15 mp-ig nyomjuk mélyen befelé, fokozatos erővel.

EH-34

Helye: a szárkapocscsont feje alatt az előtte kitapintható kis mélyedésben.

Kezelés: 8-10 mp-ig erősen nyomjuk, háromszor.

Alkalmazhatóak még a következő illóolajok is: citronella, majoránna, rozmaring, eukaliptusz, levendula, boróka, szerecsendió, és kámfor. A fájós izület bedörzsölésével jó eredmény érhető el.

„Ha tudni akarsz rombolni, előbb tanulj meg építeni.”

– Tóth Zoltán –

Különleges (?) oktató képzés

A Kelet-Közép Európai Lo Man Kam Wing Chun iskola immár második éve működteti Budapesten, rendhagyó instruktorképző programját. A programról a mestert, sifu Tóth Zoltánt kérdeztük.

Mennyiben különleges ez a program?
Bár szokatlan Magyarországon ez a képzési módszer, de nem egyedülálló. Hasonló módszerrel képeznek Kali instruktorokat is, és az alap ötletet is innen vettem, persze hozzáigazítva a Lo Man Kam Wing Chun stílushoz. A program célja kettős. Egyrészt szeretnénk lehetőséget adni a Lo Man Kam Wing Chun tanulására olyan embereknek is, akiknek a környezetében nincs pillanatnyilag lehetőség gyakorolni. A másik, hogy lehetőséget adjunk mindenkinek, aki szeretné oktatói szinten elsajátítani a stílust.

Miben több, miben más az oktató szint?
A gyakorlóknak meg kell az egész stílust tanulni mester szinten használni, az oktatóknak pedig tudni kell megtanítani a stílust, ismerni kell a tanítvány típusokat, tudni kell, hogy kinek hogy tudja megtanítani a technikákat, milyen hibákat szoktak elkövetni és azokat, hogy lehet kicsiszolni.
Ismerniük kell a Hagyományos Kínai Gyógyászat alapjait, és tudniuk kell az edzéseken esetleg előforduló problémák (fejfájás, fogfájás, húzódás, ájulás, orrvérzés, stb.) kezelését.

Ki és mikor jelentkezhet erre a képzésre?
Mivel a képzés időtartama 3 év, bárki, aki betöltötte a 15. életévét, és vállalja a havi két hétvégi szemináriumot, és azt, hogy két szeminárium között is rendszeresen gyakorol.

Honnan várják a jelentkezőket?
Pillanatnyilag Németországból, Szlovákiából, Csehországból és természetesen Magyarországról vannak tanítványaim, de jelezték a részvételi szándékukat már Ausztriából is. Ők a Lo Man Kam Wing Chun leendő nagykövetei, akik majd elviszik stílust a saját lakhelyükre is. Bárkit szívesen látunk a képzésen, aki meg szeretné tanulni ezt a stílust oktatói szinten, legyen bárhol is a lakhelye.

- Varga Tamás -

A képzésről bővebben (tematika, helyszín, stb.) ezen a címen lehet olvasni:
http://www.lmk-wingchun.eu/hu-hu/oktat%C3%A1s/instruktork%C3%A9pz%C3%A9s.aspx

a távol-kelet ízei

Kína területén a különböző tájak főzésmódjai igen eltérőek. A nagy éghajlati különbségek (a trópusitól a szárazföldiig), a változatos területi adottságok, a nemzetiségi konyhák és a környező országok konyhái mind számtalan elemmel gazdagították az étkezést. Alig van olyan elem, ami az egész országban ugyanolyan formában lenne meg. Általában nyolc fő csoportot különböztetnek meg: pekingi, *shandong*-i, *jiangsu*-i, *anhui*-i, *guangdong*-i, *fujian*-i, *sichuan*-i, *henan*-i. Egy másik, egyszerűbb felosztás az égtáj szerint négy, illetve öt konyháról beszél (Kínában hagyományosan a közép is égtájnak számít): kantoni vagy déli; *sichuan*-i vagy nyugati; pekingi vagy északi; *shanghai*-i vagy keleti (és *henan*-i a középső).

A kantoni konyha

Guangdong és *Fujian* tartományokban honos, a nyugati világban is ez a legismertebb. Mind közül a legváltozatosabb, legsokoldalúbb. Változatos mezőgazdasága és tengeri halászata egyaránt megmutatkozik a receptekben.
A különféle alapanyagok harmonikus elegyítésére törekszenek, nem fűszerezik túl az ételt. A főzési eljárások közül előnyben részesítik a kevergetve sütést.
Helyi specialitás a Kína más részein is ismert *dimsum*, a mindenféle vegyes finomsággal, különféle húsokkal, bambuszrüggyel, gombával töltött, gőzölt, hirtelen kisütött vagy bő olajban sütött tészta.

Kantoni ételsor

Fűszer nélkül gőzölt tengeri süllő

Hozzávalók:
1db tisztított tengeri süllő (jó az édesvízi is, kicsit más lesz az íze)
1/4 teáskanál só
1/4 teáskanál cukor
1-2 cm hámozott friss gyömbérgumó vékony szálakra vágva (ha gyömbérporhoz kis citromlevet csurgatunk, s pépesre keverjük, ugyanazt az ízhatást érjük el)
5-7 szál újhagyma zöld és fehér része ujjnyi hosszú, vékony szálakra vágva
4-5 evőkanál földimogyoró vagy kukorica olaj
2-3 evőkanál híg szójamártás

A szárazra törölt hal mindkét oldalán ejtsünk 2-3 ferde metszést. Erős tűzön gőzöljük pár percig, míg a húsa meg nem puhul, és könnyen lemezekre válik. Vegyük kisebbre a lángot, hintsük meg sóval és cukorral, tegyük rá a gyömbért, majd a hagyma zöld és fehér részét. Egy másik edényben hevítsük az olajat füstölésig, és apránként öntsük a tetejére. Tegyük ki egy tálra, öntsük rá a szójamártást, s azonnal tálaljuk.

Spárga rákhússal

Hozzávalók:
70 dkg tisztított és hámozott zöld spárga
5 evőkanál olaj
4 vékony szelet hámozott friss gyömbérgumó
1 evőkanál *shaoxing*-i bor, sherryvel helyettesíthető
1/2 teáskanál erőleves
1-2 gerezd finomra vágott fokhagyma

1 szelet vékony szálakra vágott friss gyömbérgumó
2-3 újhagyma fehér része vékony karikákra vágva
20 dkg főtt rákhús

A mártáshoz:
1/4 teáskanál kukoricakeményítő
5 evőkanál erőleves
2 evőkanál kagylómártás
só ízlés szerint

A spárgát vágjuk apró, 3-4 centis darabokra. A mártás hozzávalóit keverjük össze. Erős tűzön hevítsük a wokot (vagy serpenyőt) füstölésig, majd futtassuk körbe 3 kanál olajjal. Tegyük bele a gyömbért, majd néhány másodperc múlva a spárgát, folyamatosan kevergetve. Ha átforrósodott, adjuk, hozzá a bor felét. Vegyük lejjebb a lángot, s adjuk hozzá a sót és az erőlevest. Forraljuk fel, s főzzük, amíg puha, de még ropogós nem lesz. Egy másik edényt hevítsünk fel, s öntsük bele a maradék olajat. Tegyük bele a fokhagymát, gyömbért és újhagymát. Ha kiadják az ízüket (erőteljes lesz az illata), keverjük hozzá a rákhúst. Ha forró, adjuk hozzá a bort, majd a jól felkevert mártást, s kevergessük, míg be nem sűrűsödik. Szedjük a spárgára, és melegen tálaljuk.

Kevergetve sütött bélszín mangóval

Hozzávalók:
45 dkg tisztított bélszín
1 nagy, nem túl érett mangó
olaj a sütéshez
4 gerezd fokhagyma finomra vágva
4 újhagyma, ujjpercnyi darabokra vágva
1 szelet friss gyömbérgumó vékony szálakra vágva
1 evőkanál *shaoxing*-i bor

A pácléhez
1/4 teáskanál só
1/2 teáskanál cukor
1 teáskanál híg szójamártás
1 teáskanál sűrű szójamártás
1 teáskanál *shaoxing*-i bor
kevés fekete bors
1,5 teáskanál kukoricakeményítő
2 evőkanál víz

A mártáshoz
1/2 teáskanál burgonyaliszt
2 teáskanál kagylómártás
1 teáskanál híg szójamártás
3 evőkanál víz

Vágjuk hüvelykujjnyi csíkokra a bélszínt. Keverjük össze a páclé hozzávalóit, majd alaposan keverjük el a hússal. Tegyük fél órára a hűtőbe. A mangót vágjuk ne túl vékony csíkokra. Keverjük össze a mártást. A wokot vagy egy serpenyőt töltsünk meg félig olajjal, forrósítsuk fel, s borítsuk bele a marhahúst. Fél percig folyamatosan kevergetve süssük, majd tegyük át egy tálra. Öntsük le az olajat (csak egy keveset hagyva benne), vagy melegítsünk másik serpenyőt 3 evőkanál olajjal. Adjuk hozzá a fokhagymát, majd kicsit később az újhagyma fehér részét és a gyömbért. Tegyük vissza a húst és süssük együtt át. Szedjük újra ki a tálra. Kis lángon süssük kb. egy percig a mangót. Öntsük a wokba a jól elkevert mártást, forraljuk fel, majd adjuk hozzá az újhagyma zöld részét. A kész mártást öntsük a húsra, s melegen tálaljuk.

Jó étvágyat!

- Kiss Zsolt -

Gyarmati Attila
okleveles masszőr

Egészségmegőrzés; relaxáció; betegség megelőzése; kialakult problémák, betegségek gyógyítása, 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

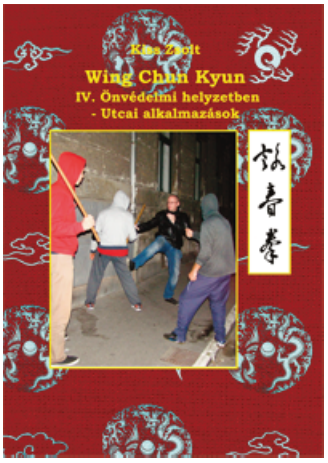
Kiss Zsolt
Wing Chun Kyun I. Alapok, Saam Baai Fat (Siu Nim Tau)
Részletes leírást tartalmaz a Wing Chun történetéről, alapelveiről, bemutatja az alapvető védéseket, ütéseket, rúgásokat. Bemutatja a teljes Saam Baai Fat (Siu Nim Tau, „Háromszoros Üdvözlet Buddhának", a stílus első formagyakorlata) formát, 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.

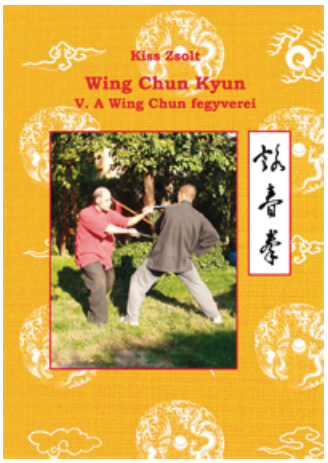
könyvsorozat

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.