1. évfolyam 3. szám 2011. december

KUNG-FU 功夫

Riport:
Dr. Yang Jwing Ming

Vallások, filozófiák:
Tibeti buddhizmus

A 18 kínai alapfegyver 3.
Szablya

Speciális gyakorlatok

Qi és Qigong:
A Neigong gyakorlatok

Egy kis tealógia

Stílusok, mesterek, legendák:
Shaolin Öt Állat

Kelet ízei

Természetes gyógymódok

T-M Worldtrade Kiadó

Harcművészet, Chi Kung, kínai gyógyászat, önvédelem, utcai harc...

Nézz szét oldalunkon, és találd meg kedvencedet:
https://macisifu.hu

Tartalom

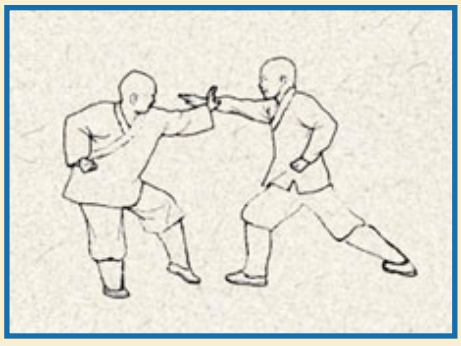
Következő lapszámunk 2012. tavaszán jelenik meg.
https://kyuhnfaat.hu/index.php/kiadvanyok-termekek/ujsag
https://www.youtube.com/c/KyuhnfaatHu/videos

Aktuális	**4. oldal**
Riport: Dr. Yang Jwing Ming	**5. oldal**
Qi és Qigong:	
A Neigong gyakorlatok	**10. oldal**
Stílusok, mesterek, legendák:	
Shaolin Öt Állat stílus	**16. oldal**
Vallások, filozófiák: Tibeti buddhizmus	**22. oldal**
Kelet fegyverei: Szablya	**24. oldal**
Egy kis tealógia	**32. oldal**
Kínai naptár és időszámítás 2.	**36. oldal**
Speciális gyakorlatok: Bodhidharmák 2.	**38. oldal**
Harcművész - természetgyógyász	**42. oldal**
A Hagyományos Kínai Orvoslás	**44. oldal**
A távol-kelet ízei	**46. oldal**
A kínai nyelv és átírásai	**50. oldal**

Dr. Yang Jwing Ming

Kelet fegyverei

Speciális gyakorlatok



Shaolin Öt Állat

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

Miért művészet a harcművészet?

A harci művészetek művészet szava gyakran félreértések forrása. Sokan nem értik, hogy a harc hogyan is lehetne művészet, vagy még inkább valami olyasféle szabályozást feltételeznek, amitől a harci mozgások szépek, vagy valamilyen módon szabályosak lesznek. Ugyanezért gyakran összekeverik a versenyeket, a sporttá vált stílusokat a harcművészettel. Valójában a harcművészet nem a szépsége miatt művészet, s nem is valamiféle „sportszerűségre való törekvés“ miatt. A régiek nem voltak ostobák. A klasszikus harcművészetek alkalmazásai csatateréreke készültek, ahol nem osztottak fair play díjakat, s a harci hatékonyságot sem áldozta volna fel bárki is azért, hogy a mozgások pusztán szépek legyenek. (Persze a több ezer iskola közé „becsúszott“ néhány ebből a fajtából is.)

Sokkal közelebb kerülünk a megoldáshoz, ha azt nézzük meg, hogy mit is értünk művészet alatt. Ebben ugyanis nincs túl sok eltérés a távol-keleti és az európai elgondolás között.

Miben különbözik a festőművészet az egyszerű festéstől? Vagy miben különbözik a faragóművész alkotása bármilyen más faragványtól? A festés önmagában még csak egy technika. Művészetté úgy válik, hogy megvalósítjuk, kiteljesítjük, vagy ha úgy tetszik tökéletesítjük a festést. S persze nem utolsó sorban a hozzáadott szellemi értéktől sokkal több lesz, mint egy ügyes technika.

Mindezek a harci művészetekre is tökéletesen helytállóak. A harci technikák, amiket használunk több száz, olykor több ezer év alatt formálódtak olyanra, amilyennek ma ismerjük. (Ismerek egy majd háromezer éves ábrázolást amin olyan harci technikákat mutatnak be, amit máig változatlan formában használnak több kung-fu stílusban.) Ezalatt számtalan alkalommal próbálták ki valós küzdelmekben, csatatéri körűlmények között, s nemzedékek sora adta hozzá tapasztalatait. Mindeközben a kung-fu sokkal több lett mint egyszerűen harci technikák okos gyűjteménye. A kung-fu kinek-kinek a tökéletesedés eszköze, aktív meditáció, vagy a hosszú élet, s az egészség és életerő megörzésének módszere.

Mit adhat ma a harcművészet?

A harci technikák ma is aktuálisak. Bizonyos elintézési módokhoz makacsul ragaszkodik az emberiség, s erre nem árt felkészülni.

A másik, talán sokkal fontosabb, amit ki-ki vérmérséklete és gondolkodása alapján „emberformálásnak”, a „tökéletesedés eszközének”, vagy egyéb hasonlónak mond.

De mi is ez? Főleg a filmeknek köszönhetően sokan ezt úgy képzelik, hogy a harcművészethez egy kicsit „ücsörögni” kell, aztán jön a jól időzített „megvilágosodás”, s onnantól kiváló mester lesz az ember. Sajnos ez nem így működik. A harcművészet komoly műveléséhez, s kiváltképp az önvédelemhez nem elég a technikákat elsajátítani. Minden megnyilvánulásunkban, így a mozgásunkban is minden pillanatban magunkat fejezzük ki. A gyávaság, lustaság, döntésképtelenség, felnőni nem akarás, állandóan másra támaszkodás mind nyomot hagy rajtunk. S adott helyzetben az utunkba áll. Ahhoz, hogy előrejussunk, túl kell tudni ezeken lépni. A jól művelt harcművészet, s a jó oktató segít felnőni. Megtanít élni.

Elsősorban persze, zsigeri alapigazságokra tanít. „Nem mindig akkor pihenhetünk, ha fáradtak vagyunk.” „Húzd ki magad!” „Tartsd egyenesen a gerinced!” „Nézz előre!” „Mindig figyelj oda, hogy mi történik!” Önállóságra, tartásra, a saját erejében való bizalomra neveli a tanítványt. Ez a kulcsa annak, hogy boldoguljon az edzőteremben, képes legyen megvédeni magát, s előbbre jusson az életben is.

Boldog Új Évet kívánok minden kedves olvasónknak
a magam és a szerkesztőség nevében!

Üdvözlettel:

Kiss Zsolt

Dr. Yang Jwing Ming

Yang Jwing-Ming, nyugaton talán a legismertebb mester. Gyerekkora óta foglalkozik harci művészetekkel, több stílus mestere. Világszerte sokan az ő nagysikerű könyveiből hallanak először a kínai kultúráról, és harci művészetekről.

Miért kezdett harcművészetekkel foglalkozni?
Kínában a harcművészetek nagyon népszerűek, de nagyon nehéz volt egy tanárt találni. Amikor 15 éves voltam, a háború szintén 15 éve ért véget, és sok iskolás gyerek „harcolt" egymás ellen. Én is az egyik ilyen gyerek voltam, aki szeretett verekedni. Az egyik osztálytársam mondta egyszer, hogy ismer egy mestert a hegyekben, akitől lehet Kung-fut tanulni. Felkerestem és elkezdtem tanulni, hogy hogyan kell küzdeni. Megtetszett és hat hónap múlva már nem akartam többé verekedni.

Úgy tudom, több stílust is gyakorol, melyek ezek?
A Shaolini Fehér Daru (*Bai He*), 13 évig tanultam, a Hosszú Ököl (*Chang Quan*), 8 évig és a *Tai Ji Quan*, amiben több mesterem is volt, az elsőnél 3 évig, a másodiknál 2 évig, a többi mestertől 7-8 évig tanultam.

Mit adott önnek a harcművészet, mit tart a legfontosabbnak?
Az első dolog, amit megtanultam, az az, hogy hogyan győzzem le önmagam. Megkérdeztem a mesteremet, hogyan lehetek jó harcművész. Azt mondta, hogy az első dolog az, hogy megtanuld önmagadat irányítani. Fontos, hogy le tudd győzni a saját lustaságodat. Erre megkérdeztem, hogy ezt miképpen tudom megtenni. Azt felelte, a tudatos énemnek kell irányítania az érzelmi énemet, ez az, amit meg kell tanulni. Én a horgászat révén sajátítottam ezt el. Három hónapon át jártam napi hat órát horgászni, amit először érdekesnek találtam, ám egy hét elteltével kezdett unalmassá válni. Főképp azért, mert nem fogtam semmit. Egy hónap múltán kezdtem „ráérezni a dologra", és néztem a halakat, hogyan úszkál-

nak a vízben. Három hónap alatt lassanként rájöttem, hogy tudok uralkodni magamon. Az életben elért sikereimet is nagyrészt annak köszönhetem, ahogy a Kung-fut gyakoroltam, s hogy megtanultam, hogyan kell türelmesnek lennem.

Mi az, amit fontosnak tart a Kung-fuban?
Bruce Lee a Kung-fu elnevezést használta a kínai harci művészetekre, így ez az elnevezés vált népszerűvé. A Kung-fu egyik jelentése, energia és idő. A kínaiaknak a Kung-fu lehet akármi, amit idő és energiabefektetéssel lehet elsajátítani. Ha az ember harcművészetet akar tanulni, akkor az első dolog, amivel szembe kell néznie, hogy mi módon győzheti

le önmagát, hogyan legyen türelmes. Meg kell tanulni fegyelmezettnek lenni. A Kung-fut sokféle dologra lehet használni. Lehet küzdelemre, ahogy a régi időkben is főleg az önvédelem volt a szerepe. Napjainkban viszont inkább egy kihívás, önmagad kihívása, a szellemi-spirituális éned magasabb szintre fejlesztése.

Keleten a harci művészetek szervesen kapcsolódnak a hagyományokhoz, a régi filozófiákhoz, mennyire fontos ez az ön életében?
Két nagy Kung-fu irányzat kolostorból ered. A *Shaolin* buddhista, a *Tai Ji Quan* pedig taoista kolostorból. Sok ember kérdezi, hogy a kolostorokban miért tanultak Kung-fut. Nem azért, hogy öljenek, hanem azért, hogy megpróbálják irányítani magukat, uralkodni magukon. A taoista,

buddhista filozófia lényege, hogy egyensúlyba kell hozni a jó és a rossz énedet, így lehet megtalálni az élet értelmét. A papok így próbálták elérni a megvilágosodást. A buddhizmus és taoizmus lényege végül is, hogy megértsük az életet. A mesterem mondta mindig, hogy amikor gyakorolsz, akkor nem egy technikát gyakorolsz, hanem az életedet építed. A taoizmus és a buddhizmus legfontosabb eleme, hogy az életünk jelentését kell kutatnunk.
Sokan azért mennek a mozifilmek hatására Kung-fuzni, hogy majd hat hónap alatt Bruce Lee-vé, vagy Superman-né váljanak. Ez nem így van. A Kung-fut lassan lehet tanulni, lépésről lépésre. Ez az első, amit fel kell ismerni. A másik az, ha nem szereted belül, akkor nem tudsz a mélyére hatolni. Olyan ez, mint a zongorázás. Ha a gyerekek nem szeretik, kényszerítve vannak rá, akkor sohasem tudnak a belsejébe látni, mélyreható ismereteket nem tudnak szerezni. Kínában a gyerekeket nagy harcművészekről szóló mesékkel bátorítják, hogy harcművészetet tanuljanak. Én is sok ilyen történetet mesélek a tanítványaimnak, azért, hogy megértsék, miért gyakorolnak, hogyan lehetnek türelmesek. Mindig olvasnak ilyen történeteket,

hogy buzdítsák magukat. Egyszer meglátogattam a mesteremet, és nagyon büszke voltam magamra. Mondtam is neki, hogy fél év alatt mennyit fejlődött a technikám, jobb lett, mint a társaimé. Azt mondta, hogy nézzem a bambuszt. A magasabb bambusz is nő, de az alacsonyabb lehagyja.

Milyennek látja a magyar gyakorlókat?

Szellemileg, spirituálisan jók a magyarok, ugyanúgy, mint például a lengyelek. Ez azért van, mert ahol az anyagiakban szűkölködnek, ott a szellemi javak kerülnek előtérbe. Még mindig lelkesek a magyarok. Már sokat tudnak, sokat tanultak, de még idő kell, hogy a kínai kultúrát megfelelően megértsék, ezen belül pedig különösképpen a kung-fut. Így a lap nagyon hasznos segítséget nyújthat a megértésben. Fontos, úgy a lapnak, mint az egész magyar társadalomnak, hogy a jó úton maradjon, ne térjenek le arról, mert ezek még csak a kezdeti idők a harcművészetek megismerésében. Csak egy dologtól tartok, mégpedig attól, hogy tíz vagy húsz év múlva az emberek hajlamosak lesznek az elkényelmesedésre, a hangsúly esetleg áttevődhet az anyagi javak oldalára, utána a harci szellem is kihal. Ezt a problémát látom Lengyelországban, ahol 11 éve még mindenki nagyon erős volt, mindenki edzeni akart. Ám az utóbbi néhány évben látom a gyerekeken, hogy nincs már meg bennük az az erős elhivatottság, lelkesedés.

Ismeretes önről, hogy foglalkozik hagyományos egészségmegőrző gyakorlatokkal, járatos a kínai gyógyászatban is.

Természetesen. Mivel főként a régi időkben a mesterek többsége a hegyekben élt, ahol nem voltak orvosok, ezáltal a legtöbb mester orvos is volt egyben. Megtanulták, milyen gyógynövények használhatóak gyógyításra. Masszázst is alkalmaztak a sérüléseknél. Én is

Yang Jwing-Ming

Dr. Yang Jwing-Ming (楊俊敏 *Yang Jun-min*) 1946. augusztus 11.-én született *Taiwan*-on. Kung-fu tanulmányait 15 évesen kezdte Cheng Gin-Gsao mester *Shaolin* Fehér Daru iskolájában. A Cheng mesternél töltött 13 év alatt Dr. Yang a Fehér Daru szakértőjévé vált. A mestertől Fehér Daru *Qigong*-ot, *Qin Na*-t, *Tui Na* és *Dian Xue* masszázst és gyógynövényes gyógyítást is tanult.

Dr. Yang 16 évesen *Yang* stílusú *Tai Ji Quan*-t kezdett tanulni Kao Tao mester irányításával. Ezután számos mesterrel és tapasztalt instruktorral folytatta a *Yang* stílusú *Tai Ji Quan* tanulmányozását és kutatását köztük Li Mao Qing mesterrel és Wilson Chen úrral *taipei*-ben. Li mester a híres Han Qing Tang mestertől tanulta a *Tai Ji Quan*-t, Chen úr pedig Zhang Xiang San mestertől.

Dr. Yang a pusztakezes *Tai Ji Quan* formagyakorlatot, a tolókezes technikát, a páros küzdelmi formagyakorlatot, a *Tai Ji Quan* szablya és *Tai Ji Quan* kard technikát és a *Tai Ji Quan Qigong*-ot sajátította el mesteri szinten.

Főiskolai tanulmányai alatt kezdte tanulmányozni a tradicionális *Shaolin* Hosszú Ököl stílust Li Mao Qing mesternél. Rövidesen Li mester segédoktatója lett.

Katonai szolgálata után 1974.-ben Dr. Yang az Amerikai Egyesült Államokba érkezett, hogy folytassa tanulmányait a Purdue Egyetemen. Néhány tanítványa kérésére elkezdett kung-fut tanítani, amely odáig vezetett, hogy megalakult a Purdue Egyetem Kínai Kung-fu Kutató Klubja 1975. tavaszán. A Purdue Egyetemen töltött évei alatt *Tai Ji Quan* kurzusokat is tartott.

1980.-ban Houston-ba költözött. Itt tartózkodása alatt alapította meg Yang Shaolin Kung-fu Akadémiáját, amelynek vezetését később tanítványa, Jeffrey Bolt vette át miután Dr. Yang 1982-ben Bostonba költözött.

1982. október 1-én alapította meg a Yang Harcművészeti Akadémiát (YMAA) Bostonban.

1984. január 1.-én befejezte mérnöki karierjét annak érdekében, hogy több időt szentelhessen a kutatásnak, írásnak és tanításnak.

1986. március 1-én ingatlant vásárolt a szövetség központja számára.

Dr. Yangot gyakran meghívják szemináriumokat tartani a világon mindenütt, hogy megossza a kínai harcművészetekről és a *Qigong*-ról összegyűjtött tudását.

Olyan országokban járt, mint Kanada, Mexikó, Franciaország, Olaszország, Lengyelország, Anglia, Írország, Portugália, Svájc, Németország, Magyarország, Spanyolország, Hollandia, Lettország, Dél-Afrika, Szaud-Arábia.

1986 óta a YMAA nemzetközi szervezetté fejlődött, amely ma már több mint 40 iskolát egyesít.

Dr. Yang az egyik legismertebb kung-fu mester és harcművészeti szakíró, nagyon sok könyvét fordították le franciára, olaszra, spanyolra, lengyelre, csehre, bolgárra, oroszra és magyarra.

megtanultam mesteremtől néhány gyógynövény alkalmazását, illetve masszázst, de a sérülések gyógyítására koncentrálódott ez a tapasztalat, nem pedig a betegségekre, amihez más fiziológiai tudás is szükségeltetne. Amikor megsérülünk, akkor magunkat kell meggyógyítanunk. A *qigong*-ot pedig a kínai harcművészeti stílusok gyakorolják, mert a *qigong* tréning révén megtanulod, hogyan uralkodj testeden a szellemed segítségével még hatékonyabban. A *qigong* tehát majdnem minden stílusnál megvan, követelmény.

Mennyire meghatározó a gyakorló gondolkodása?

A kínai taoista-buddhista filozófiában, ha aszerint gyakorolja az ember a harcművészetet, a „harmónia-béke-higgadtság" a meghatározó fogalmak, melyek megléte esetén mentálisan egészséges vagy. Ezek hiányában nem.

Harmónia. A te harmóniád az egész univerzummal; az ember és a természet közötti harmónia.

Békesség. Békesség az emberek között.

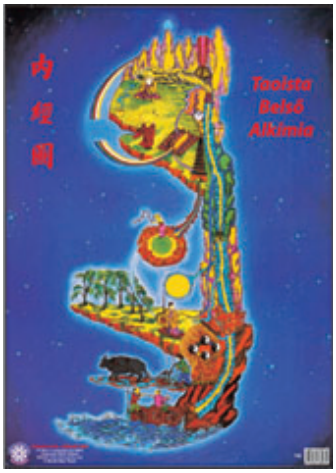
Higgadtság, nyugalom. Ez benned kell, hogy meglegyen. Ha ezzel rendelkezel, akkor „nagy" lehetsz.

Mi az, amit szeretne elérni a harcművészetekben?

A kínai kultúra sokáig el volt zárva a nyugatitól. Amerika felé csak 1973-ban kezdte Kína leereszteni a „függönyöket". 1974-ben utaztam Amerikába, ahol arra a felismerésre jutottam, hogy legfontosabb küldetésem a kínai kultúrát, ennek szellemiségét a nyugat nyelvezetére fordítsam. Annak reményében írok és olvasok sokat, hogy a nyugati és a keleti kultúra közelebb kerülhet, és hatékonyabban tud majd kommunikálni.

Köszönöm a beszélgetést!

(A riport még a KUNG-FU újság részére készült, de nyomtatásban akkor már nem jelent meg. Érdekessége miatt mégis szerettük volna közreadni.)



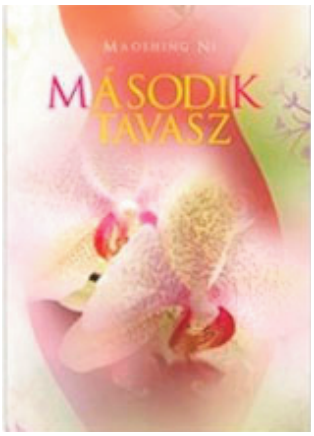
Chia, Mantak: Belső alkímia plakát
Neijing Tu, az emberi test „belső látképe”
~~1870 Ft~~. 1500 Ft. Akció!
Formátum: A/1 (59,5 x 84 cm)

A Neijing Tu egy oldalról ábrázolt emberi testre (meditálóra vagy magzatra) emlékeztető ábra, ami természeti elemekkel - hegyekkel, folyókkal, ösvényekkel, erdőkkel és csillagokkal - jeleníti meg az ember „belső látképét”.

Az ábra a Neidan (Belső alkímia) gyakorlatok nélkülözhetetlen segédeszköze, utalásokkal a belső gyakorlatokra, és az általuk elért átalakulások visszaigazoló jeleire.

Chia, Mantak: A Nyolc Halhatatlan plakát
Ba Xian
~~1870 Ft~~. 1500 Ft. Akció!

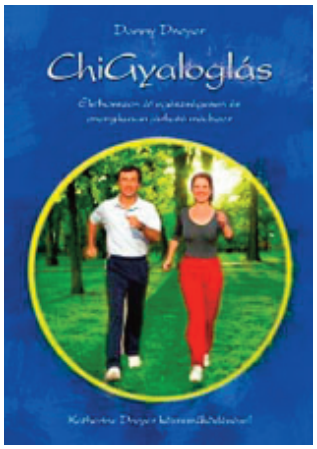
A nyolc halhatatlan (kínai: 八仙; Pinyin: Bāxiān, magyaros átírással: Pa-hszien; a kínai mitológia nyolc alakja, a taoizmus „szentjei”. Legtöbbjüket kapcsolatba hozzák a Tang-, illetve a Song-dinasztia idején élt és különböző társadalmi rétegekhez tartozó, más-más életkörülmények között élt és legendássá vált személyekkel.
Legendáik hasonlóak az indiai sziddhák legendáihoz, ugyanolyan „üdvtörténetek", a halhatatlanná válásuk történeteit mesélik el.
A vallásos taoizmusban templomokat emeltek és kultuszokat alapítottak a nyolc halhatatlan tiszteletére, legendájukat a régi Kínában szinte mindenki ismerte.



Ni Maosing Dr.: Második tavasz
Dr. Mao százféle titkos fiatalító praktikája nőknek, életkortól függetlenül
~~3500 Ft~~. 3150 Ft. Akció!

Már rendelhető ez a Magyarországon hiánypótló mű, melynek témája a hölgyek egészségének és szépségének megőrzése menopauza előtt, alatt és után.
A Második tavasz integrált életmód programot kínál Önnek, amellyel olyan sokáig, életerősen és boldogan élhet, amiről talán nem is hitte, hogy lehetséges.
A könyv szerzője - Dr. Mao, a Hosszú élet taoista titkai szerzője - könnyen érthető és megvalósítható, gyakorlati tanácsokkal látja el a szebbik nemet az évezredes kínai természetes gyógyászat valamint a mai nyugati orvosi felfedezések alapján.

Danny és Katherine Dreyer: ChiGyaloglás
Élethosszon át egészségesen és energikusan járható módszer
~~3300 Ft~~. 2800 Ft.



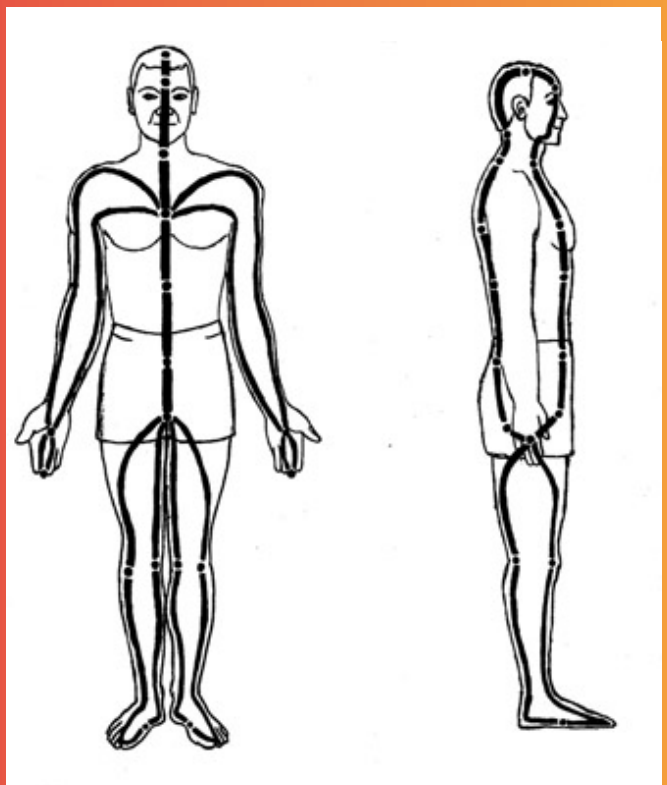
A ChiGyaloglás energiát adó és járható módszer a jó erőnlét és egészség megszerzéséhez a sok más sportra jellemző feszültség, stressz és sérülésveszély nélkül. Ez egy teljes fitneszprogram, amellyel az erőnlét tetszőleges szintjét elérhetjük.
Ez a világ legkönnyebben hozzáférhető testmozgás-fajtája. Gyorsan formába hozza az embert, és drámai módon javítja a közvetlen és a hosszú távú egészséget.
Azoknak, akik egy fitneszprogram elkezdését fontolgatják, gyaloglással nem csak könnyű indítani, fájdalommentesen és örömtelien, hanem emellett óriási és hosszú távú lehetőségeket is tartogat. A gyaloglás csodálatos dolog, és sok ember életének természetes része. De akár szükségből gyalogol az ember, akár mert élvezi vagy mert az egészségén akar javítani, ChiGyaloglás bármely gyalogló tervbe beilleszthető, és határtalan lehetőségeket kínál az egészségünk és általános közérzetünk megjavításához.

A Nei Dan Qi Gong

A *qi* és keringésének, illetve erőközpontjainak általános leírása megtalálható első lapszámunkban, itt csak azt ismétlem el, ami feltétlen szükséges a megértéshez.

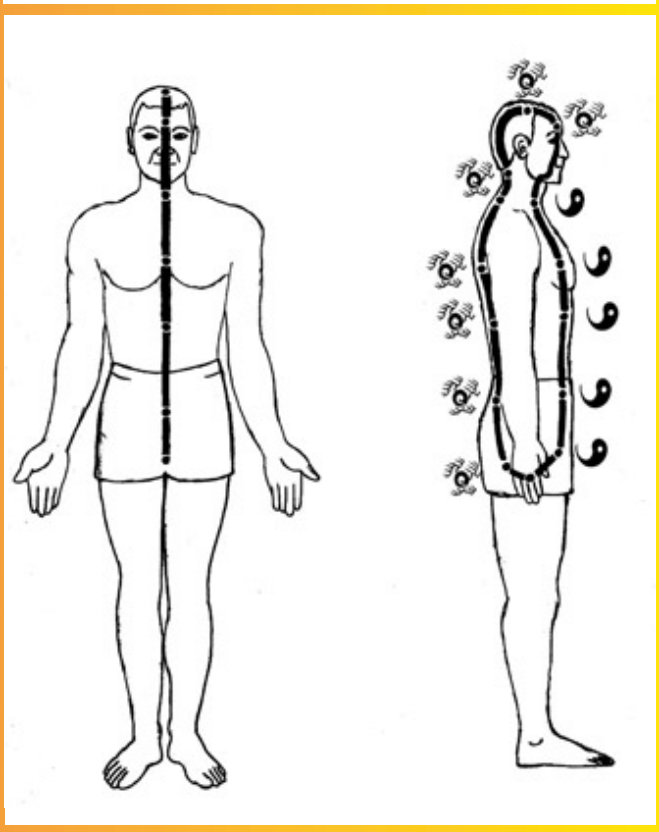
A Nei Dan rendszere

Egyszerűbb értelmezésben a *Wai Dan*, vagy „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.
A *Nei Dan Qi Gong*-oknak számtalan vállfaja létezik, harcművészek különféle képességek elérésére használják (nagyobb ütőerő, gyorsabb gyógyulás, stb.), szerzetesek a megvilágosodás elérésére, szellemi energia felhalmozására, vagy épp gyógyító energia



Nagy Égi Kör

Kis Égi Kör



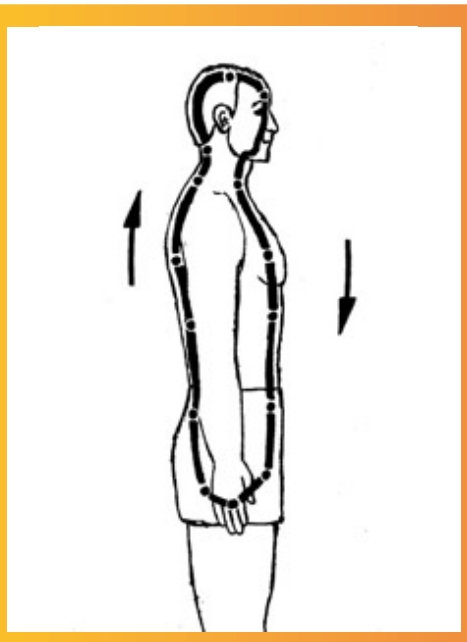
gyüjtésére. Köteteket lehetne mindegyikről írni. Az alapja ezeknek a gyakorlatoknak, hogy a különféle energiapályákon a tudatunk, illetve a légzés (időnként kisebb mozgások, izomfeszítések, gerincringatás, stb.) segítségével mozgatjuk az energiát. Legegyszerűbb formáiban a Kis Égi Körön, majd a Nagy Égi Körön keringetjük az energiát, illetve az energiapályák mentén lévő különféle erőközpontokon dolgozunk.
A Kis Égi Kör az úgynevezett kormányzó és a befogadó vezeték összekötésével jön létre. 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 ajakig. A befogadó vezeték a kormányzó vezeték müködéséhez hasonlóan a *yin* vezetékek irányításáért felel. Így a befogadó vezetéken való munkálkodás a test *yin* energiáját serkenti.

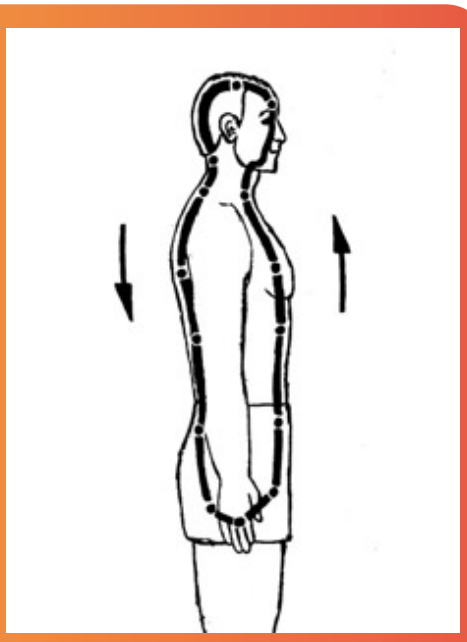
Gyakorlás során nyelvünkkel megérintjük a szájpadlásunk, ezzel összekötve a kormányzó és befogadó vezetéket. Amikor a keringetést kiterjesztjük a végtagokra is (a szívtől a karok irányába, illetve a gáttól a lábak irányába vezetve, s így egy nagyobb energiakört létrehozva), akkor pedig Nagy Égi Körről beszélünk.

Mikor a gyakorlás során a Kormányzó vezetékben a gáttól a fejtető felé áramlik az energia, majd továbbhalad a szájpadláson és nyelvcsúcson keresztül a Befogadó vezetékbe, melyben az energia lefelé halad a nyelvtől a gátig, a Tűz Ösvényén való keringetésről beszélünk. Ha pedig a keringetés pont fordítva történik, tehát a Befogadó vezetékben felfelé haladva a gáttól a Kormányzó vezeték irányában, majd a Kormányzó vezetékben fel a fejtetőig, s onnan le a gátig, akkor ez a Víz Ösvényén való keringetés. *Nei Gong* gyakorlatokban létezik egy harmadik ösvény is. Itt a gáttól a farokcsontig vezetjük az energiát, majd a gerincvelőben végigvezetjük a fejtetőig, innen pedig a Tűz Ösvényén visszük újra a gátig, ez a Szél Ösvényén való keringetés.

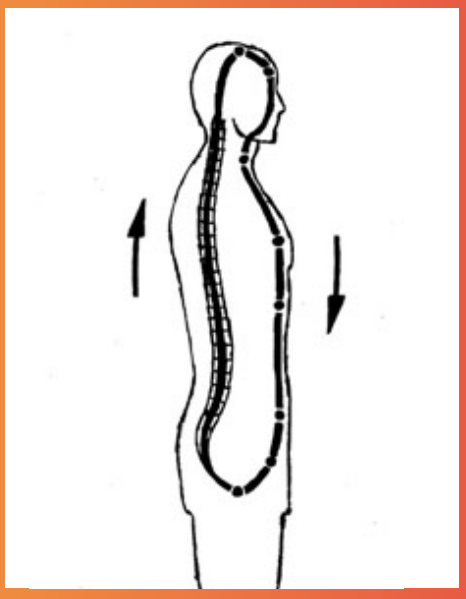
Viszonylag ritkábban említik az úgynevezett Középső Csatornát. Ez a fejtetőt és a gátat köti össze közvetlenül (Korona csakra, Gyökér csakra). Közvetlen módon leginkább a *Nei Gong* gyakorlatokban serkentik, de állapota mindig kihat a gyakorlatok minőségére. A Középső Csatorna elhelyezkedéséről némileg eltérnek a kínai és indiai hagyományok. A taoisták a gerincet hangsúlyozzák, és a gerincben és gerinc mentén áramló energiáról beszélnek, míg a csakra-tanítások szerint a Korona és Gyökér csakrát a test tengelyében összekötő csatornáról van szó.



Tűz kör



Víz kör



Szél kör

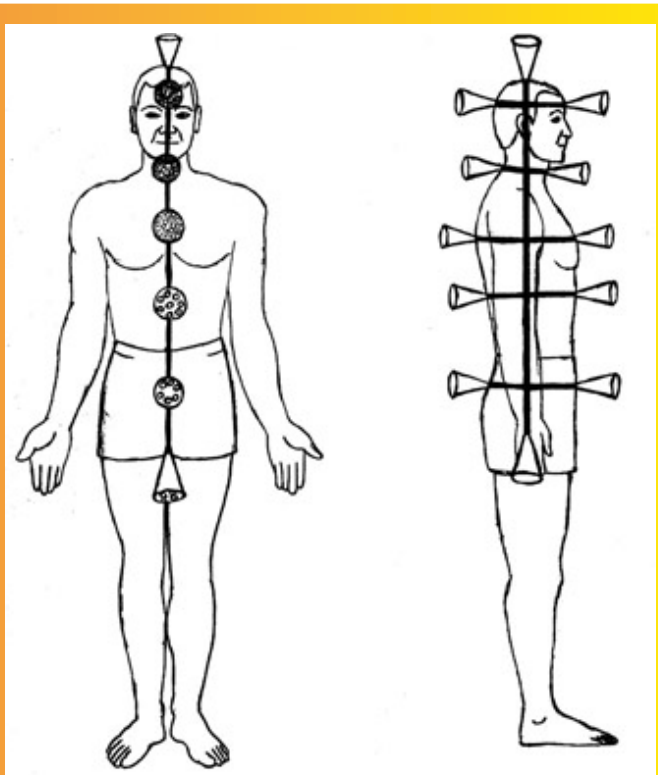
A Szél Ösvényére és a Középső Csatornára irányzott gyakorlatok átvezetnek egy másik rokon területre, a Csontvelő és Gerincvelő *Nei Gong* gyakorlatokhoz. Ezeknél a gyakorlatoknál ahogy a nevük is mutatja, megtanuljuk, hogy hogyan lehet a gerincvelőt, majd az agyat, s a csontvelőt (illetve magukat a csontokat) energiával feltölteni.

A Jing gyakorlatai

A *Jing* a születési energia. Mennyiségét növelni nem lehet. A *Jing*-re irányzott gyakorlatokkal annak megörzésére, finomítására, illetve sajátos (pl. harcművészeti) célokra való felszabadítására és átalakítására törekszenek. A vesékben tárolódik, s életünk során folyamatosan alakul át másfajta energiává. Így részben Eredeti *Qi*-vé, részben szintén *Jing*-nek, vagy *Jing Qi*-nek nevezett energiává, ami szintén születési energia, csak ezt már mi adjuk tovább. A *Jing Qi* erőteljes, nyers energia. ami a férfiaknál a herékben, a nőknél a petefészekben tárolódik. A férfiaknál a nemi élet során, a nőknél inkább a menstruáció folyamán vész el ez az energia (ha nem következik be gyermeknemzés). A szervezet erőforrásainak jelentős részét lefoglalja. Már az ősidők óta törekedtek ennek az energiának a hasznosítására, részben szellemi energiává való átalakítására (*Shen*) a megvilágosodás gyakorlataihoz. Buddhista papoknál ez a nemi élet tíltását jelentette, a taoistáknál iskolánként változott, volt ahol szintén cölibátust követeltek meg, volt ahol megtanulták a szeretkezés során átformálni az energiát, s a partnerrel együttműködve felfelé vezetni a fej irányába, hogy *shen*-né alakítsák. A gyakorlat „mellékhatásaként" erősödött a lágyék és nemi zóna izomzata (energiairányításhoz, illetve a mag visszatartásához szükséges mozgások miatt), javult a gyakorló nemi teljesítőképessége, késleltette, vagy megakadályozta az öregkorral kialakuló izomgyengeség, illetve az ebből fakadó gondok megjelenését (pl. vizeletvisszatartási probléma, potenciaproblémák), illetve komoly segítséget jelentett a kialakuló zavarok kezelésében.
Számtalan gyakorlat tartozik ebbe a körbe.

Taoista intim és szexuálenergetikai gyakorlatok

Mi is ez? A szerelmi élet taoista tanításai három igen fontos területre terjednek ki.
Ezek:
Fizikai részről az intim gyakorlatok, ener-



A Középső Csatorna és az erőközpontok

getikai részről a *Jing* hasznosítására szolgáló egyéni gyakorlatok, és a páros gyakorlatok, amik az energetikai folyamatok ellenörzésére törekszenek, hogy egyfelől a nemi élet során előforduló energiaveszteséget elkerüljék, másfelől az orgazmust sokkal mélyebben átélhessék.
Ezek a gyakorlatok eredetileg azért jöttek létre, mert a taoista mesterek megfigyelték, hogy a nemi élet, illetve nők esetén inkább a menstruációs ciklus idején jelentős életerővesztség jön létre. Ez részben a *qi*-t jelenti, részben a menstruációval és a spermával „eltávozó" hasznos anyagokat: vas, hormonok, vitaminok (a vérben, illetve a spermát életben tartó folyadékban). Kevéssé ismert, de ennek a veszteségnek a folyamatos pótlása az emberi energiaháztartásnak jó egyharmadát leköti, s jelentősen hozzájárul a szervezet „kifáradásához", elöregedéséhez. A természet mindig az utódot részesíti előnyben, s annak létrejöttéhez és életben maradásához használja fel a nemző, illetve szülő energiatartalékait! (Gyakori, hogy ha a terhes nő nem visz be elegendő kalciumot a táplálékával,

akkor a szervezete a saját csontozatából és fogazatából vonja ki a kellő anyagmennyiséget!)
A taoista gyakorlatok megakadályozzák a *jing*, s a *qi* elvesztését, s különféle gyakorlatokkal „újrahasznosítják“, ami igen jelentősen megnöveli a gyakorló energiaszintjét, s a *jing* hasznosítása révén az élettartamot is meghosszabbítja. (Ez az egyik változata a taoista mesterek hosszú életre és megvilágosodásra irányuló gyakorlatainak!)
Fizikai szinten az intimgyakorlatok hétköznapi változatukban hozzájárulnak az olyan nyugaton meglehetősen általánossá vált, az életkor előrehaladtával szinte mindenkinél jelentkező problémák megszüntetéséhez, mint a vizeletvisszatartási problémák (főleg nők esetén), prosztataproblémák, urulógiai problémák (pl. aranyér), a nemi szervek vérellátásának gondjai (emiatt az orgazmusra való képtelenség, súlyosabb esetben a szeretkezésre való képtelenség).
S természetes módon a nemi izomzat kontrollja sokkal élvezetesebbé teszi, s akár jelentősen meghosszabbítja a nemi együttlétet.
Magasabb szinten az intimgyakorlatok jelentősen korlátozzák az életerővesztéseget. A nők, ha akarják, akár a menszeszt is leállíthatják. A férfiak képesek megtanulni a magveszteség nélküli együttléteket. Ez egy mesternél akár azt is jelentheti, hogy évekig nincs magömlése, miközben folyamatos nemi életet él. A taoisták egyik legnagyobb felismerése ugyanis, hogy a férfiaknál maga az orgazmus nem feltétlen függ össze a magömléssel, s maga az orgazmus sem korlátozódik a nemi zónára.
De hogy is néz ki ez a gyakorlatban?
Fellnőttként teljesen természetesnek érezzük, hogy képesek vagyunk a záróizmainkat ellenőrzésünk alatt tartani. Pedig ez is csak egy tanult reflex, amit gyermekkorban hosszas tanulás után sajátítottunk el.
Ha megnézzük anatómiai ábrákon, látszik, hogy az úgynevezett urogenitális izomzat, ami a nemi zónát, gátat, végbél környékét veszi körül, egy egybefüggő nagy izomköteg, aminek általában csak egy részét, a többitől elválasztva tartjuk ellenőrzésünk alatt. Ez két fontos tulajdonságát is mutatja. Egyrészt ezeknek az izmoknak a tudatos kontrollja megtanulható, másrészt az egyes izomcsoportok egymástól elválasztva tudatosan működtethetők. A taoista gyakorlatok során semmi mást nem teszünk, mint megtanuljuk ennek az izomterületnek a tudatos használatát. Ma már az európai orvostudomány is felismerte, hogy a nemi zóna tudatosan működtethető, de jellemző, hogy elnevezésében is csak hüvelyizom tornáról, illetve heremozgató izom tornáról beszélnek. A taoista gyakorlatok ezeknek az izomterületeknek a teljes ellenőrzésére törekszenek!
Az energetikai gyakorlatok *Qigong*, illetve *Tai Ji* gyakorlók számára teljesen egyértelműek és természetesek. A taoista szexuálenergetikai gyakorlatokban, mint egyébb *Nei Gong* gyakorlatok során a „Tűzkörön“ és „Szélkörön“ keringetjük az energiát, a gerincen keresztül feltöltjük az agyat *qi*-vel, illetve bevonjuk a keringésbe a *jing* tárolókat, vagyis nőknél a petefészket, férfiaknál a heréket. A páros gyakorlatok során, illetve szeretkezésnél összekapcsoljuk a párok energiarendszerét, s a szeretkezés, illetve orgazmus során felszabaduló energiákat a szervek feltöltésére használjuk, illetve felfelé vezetjük, ami meglepő módon nem csak az orgazmus mélyebb átélését teszi lehetővé, de a tudatosság szintjét is emeli. (Keleten a szerelmet a megvilágosodás egyik lehetséges útjának tartják, s akként kezelik!)
A gyakorlatok viszonylag hamar megérthetőek, illetve elsajátíthatóak, de évekbe telik, mire teljesen ellenőrzésünk alá tudjuk vonni. Ugyanakkor természetesen nem fárasztó gyakorlással akarjuk helyettesíteni a szeretkezést, hanem mélyebben akarjuk átélni, így a taoista mesterek ügyeltek arra, hogy ezek a gyakorlatok mindvégig az ember természetes reakcióira épülő, a szeretkezés sajátosságaihoz alkalmazkodó, s reflexszerűvé tehetőek legyenek.

- Kiss Zsolt -

Qigong tanfolyamsorozat

Qigong 1.
Wu Tai Ji Wai Dan Qigong

Bevezető tanfolyam. Egyszerűbb „külső elixir”, mozgásos Qigong sorozat.
(Bővebb információk találhatóak az Online KUNG-FU Újság 2. számában.)
Időtartam: egy hétvége, a csoport haladási sebességétől függően 9-12 óra

Qigong 2.
Nei Dan Qigong

Haladó tanfolyam. Energetikai gyakorlatokban való alapszintű jártasság szükséges az elsajátításához (qigong gyakorlat, jóga, stb.). (További információk találhatóak ebben a számban.)
Időtartam: egy hétvége, a csoport haladási sebességétől függően 9-12 óra

Qigong 3.
Taoista intim és szexuálenergetikai gyakorlatok

Speciális „belső elixir” gyakorlatok. Tartalmazza a Qigong 2. tanfolyam szükséges gyakorlatait, így nem igényel külön előtanulmányokat. (További információk találhatóak ebben a számban.)
Időtartam: két hétvége, hétvégenként 9-12 óra

A tanfolyamok külön-külön is elvégezhetőek, nem kötelező mindhárom résztvenni.
Aki előzetesen jelentkezik valamelyik tanfolyamra (wingchun@kyuhnfaat.hu), vagy akár mindháromra, a tanfolyam(ok) árából 10 % kedvezményt kap (Nincs előzetes anyagi kötelezettség!)!
Helye: Tanverem, Budapest VIII. ker. Csokonai u. 10. (Blaha Lujza tértől egy percre, bejárat a Bezerédi utca felől)
Ideje: Qigong 1. 2012. február (pontos időpont 2012. január közepén érhető el a honlapon és a közösségi oldalakon)

https://kyuhnfaat.hu/index.php/eletmod-gyogymodok/qigong

Wing Chun könyvsorozat

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

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.

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.

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 „Fabábu Forma" a stílus utolsó két pusztakezes formagyakorlata) formát, s alkalmazási lehetőségeiket.

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. 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.

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.

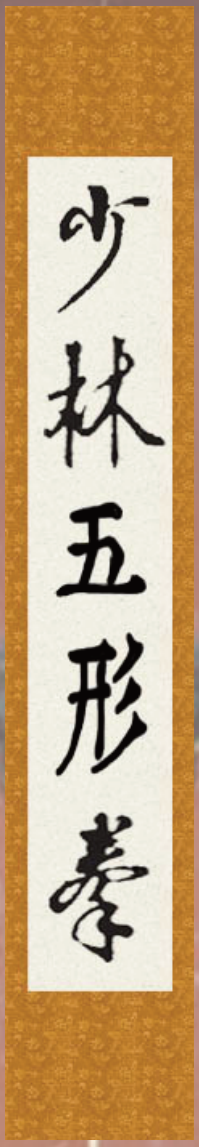
Shaolin Öt Állat

A hagyomány szerint *Shaolin* talán legismertebb iskoláját, az Öt Állat stílusát, a dzsürcsi *Jin* (bukása: 1234) és a mongol *Yuan* dinasztia (kezdete: 1271) uralkodása közti években állították össze.
Az egyik mester, *Jue Yuan* vándorútján összeismerkedett két kung-fu szakértővel, *Bai Yufeng*-gel és *Li Sou*-val. Összebarátkozott velük, s vándorútjáról már a két mesterrel tért vissza a kolostorba. A tapasztalatcseréből több éves közös munka lett. A *Luohan* sorozatra építve kidolgoznak először egy 72 gyakorlatot tartalmazó rendszert, majd ezt továbbfejlesztették 173-ra. Közben gyakorolják a *Hua Tuo* (II.-III. sz.) taoista orvos által összeállított „Öt Állat tornát", ami a tigris, szarvas, medve, majom és madár (más forrásban: daru) mozgását utánozza. (Mára ez az iskola csak mint *Qigong* ismert, de vannak szakértők, akik szerint küzdelmi formái is léteztek.)
Ennek mintájára alkotja meg *Jue Yuan* a *Wu Xing Quan*-t (Ng Ying Kyun, Öt Forma Ököl), vagyis a *Shaolin* Öt Állat stílust. Az „Öt Állat" a sárkány, párduc (leopárd), kígyó, tigris, és a daru.
Shaolin pusztulásával ez a stílus is ismerté vált a kolostoron kívül. Gyakorolják változatlan formában, mint „Öt Állat", de léteznek önállósodott formái is (Amikor egy mester csak az egyik állatelemet tanulta meg, s vitte tökélyre.), illetve ezek kombinációi. (pl. a Hung Ga a *shaolin*-i daru és tigris gyakorlatokat építette egybe).
Ezen belül is a tigris és daru adta a képzés alapját.

Az Öt állat az ember öt lényeges elemének kimunkálását is jelenti. Ezek:

- szellem, a sárkány műveli,
- csont, a tigris műveli,
- erő, a leopárd műveli,
- *qi*, a kígyó műveli,
- inak, a daru műveli

Az állatstílusokkal kapcsolatban gyakran hallani történeteket, amik arról szólnak, hogy hogyan figyeltek meg mesterek verekedő állatokat, s hogyan hozták létre ezek alapján saját stílusukat. Való igaz, hogy a régi idők mesterei felhasználták a természettől kapott ötleteket, de ez csak az igazság egyik része.



Mikor az Öt Állat stílus megszületett, nem állatok mozgását megfigyelve találtak ki technikákat, hanem a meglévő technikákat osztották szét az Öt Állat között a technikák sajátságai alapján. Így azok megjegyezhetőbbek lettek, s a gyakorlást is rendszerbe foglalta.

Daru (*He*, kantoni Hok)
Nevezik *Bai He*-nek (Fehér Daru) is, de nem azonos a tibeti eredetű rendszerrel.
A stílusra jellemző a laza, gyors, alkarral és tenyérrel végrehajtott csapások (csapássorozatok) használata. A karokkal gyakran vesznek fel a szárnytartásra emlékeztető helyzeteket, s abból hajtják végre a technikákat. Ez furcsa, máshol nem látható, de igen hatásos ütéseket, védéseket eredményez, melyekbe a test teljes lendületét, erejét bele tudja adni a stílus szakértője. Mozgása igen jellegzetes, mással össze nem téveszthető.

Tigris (*Hu*, kantoni Fu)
Erőteljes kartechnikák, s jellegzetes, úgynevezett tigriskarom tartásban végrehajtott támadások jellemzik.

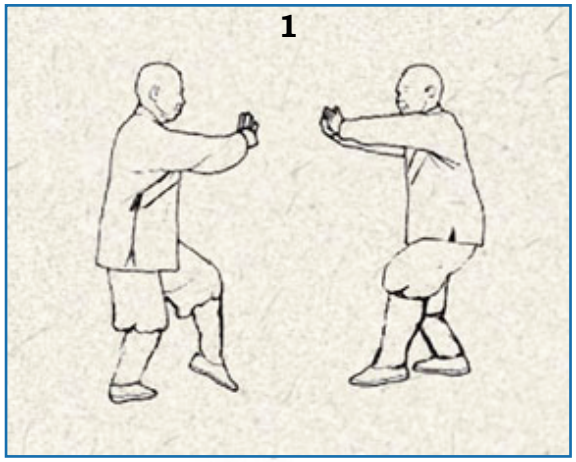
Kígyó (*She*, kantoni Yi)
Az erő megkerülése, az ellenfél kezeinek ki és lezárása, ujjhegyes (leginkább életpontokra irányított) támadások jellemzik.

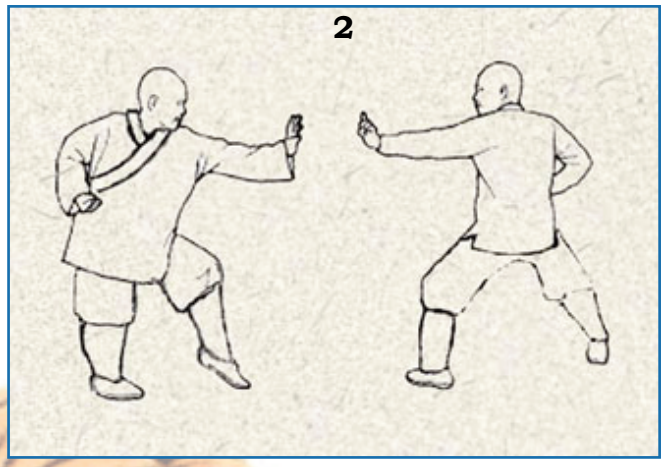
Párduc (*Bao*, kantoni Paau)
Emlékeztet a Tigrisre. De az állások többnyire mélyebbek, a támadások zömmel sorozattámadások, lerohanó jelleggel. Támadás közben váltogatja az irányokat, a Daruhoz hasonló módon kitér, s oldalról támad. Jellemzője a Párduc ököl, egy a Tigrisénél zártabb karomtartás, amivel ökölütéseket is le lehet adni.

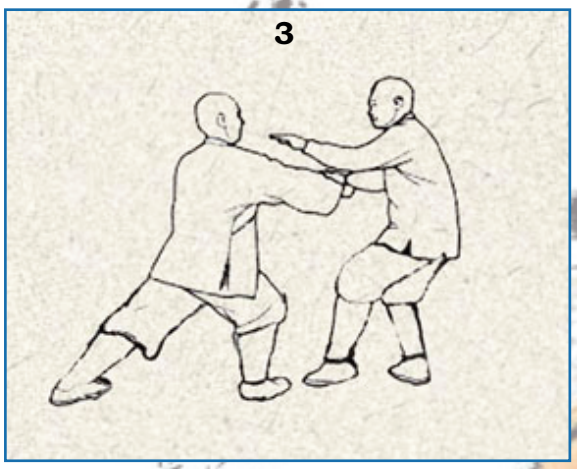
Sárkány (*Long*, kantoni Lung)
A stílus jellemzően vonalas, úgynevezett belépő állásokat használ, hangsúlyos az előre-hátra mozgás, gyakoriak a kétkezes technikák. Jellegzetes a Tigrismancs technikához hasonló karomtartás, de itt a két tenyér általában egymás felé néz („gyöngy", illetve „pillangó tenyér" tartások).

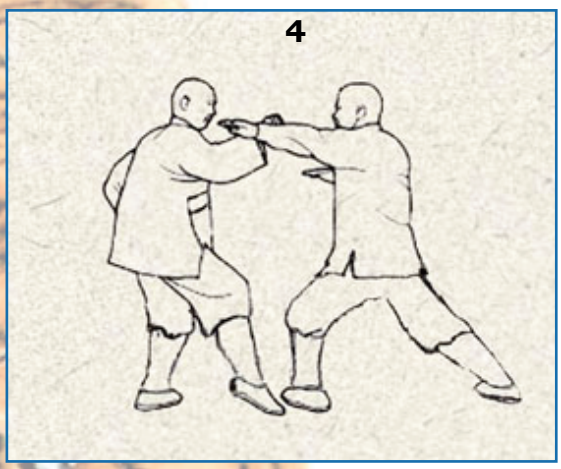
A következő oldalakon az Öt Állat mozgásaiból összeállított *shaolin*-i formagyakorlat látható.

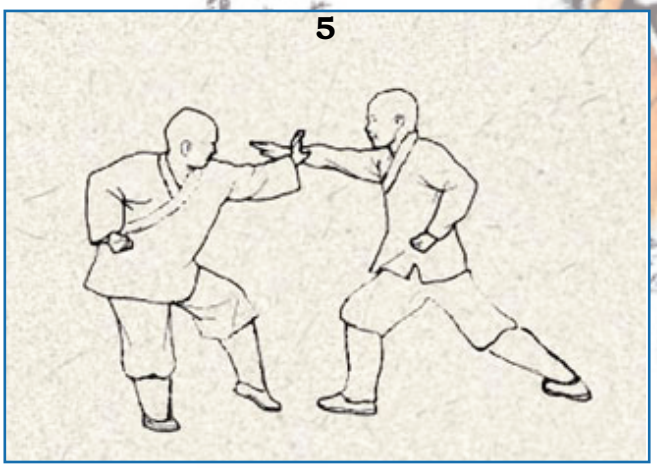
- Kiss Zsolt -

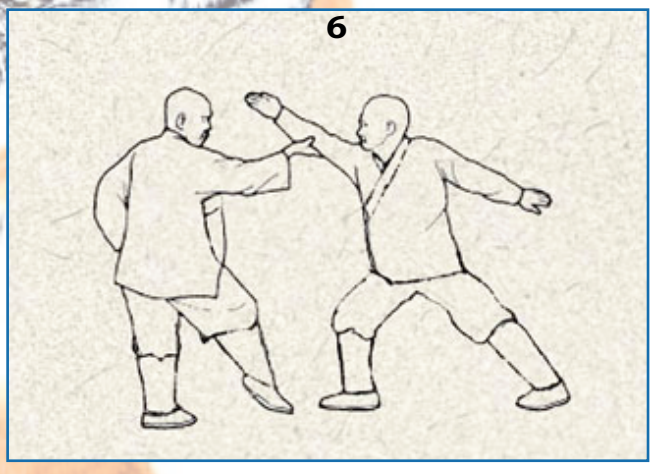

1

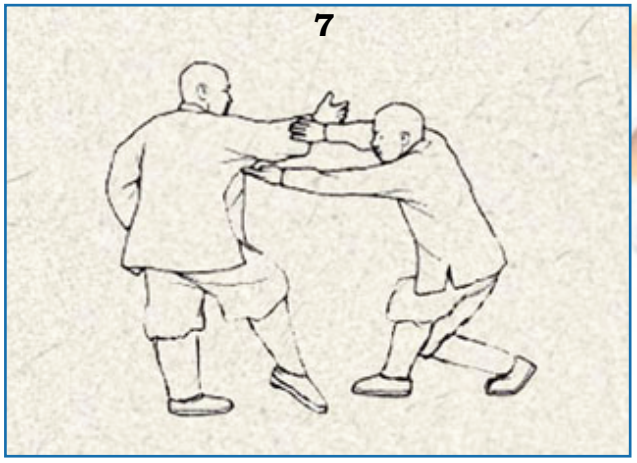

2


3


4


5


6


7

8

9

10

11

12

13

14

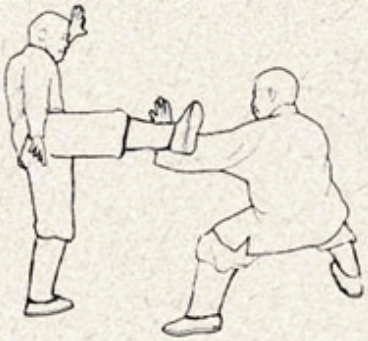
15

16

17

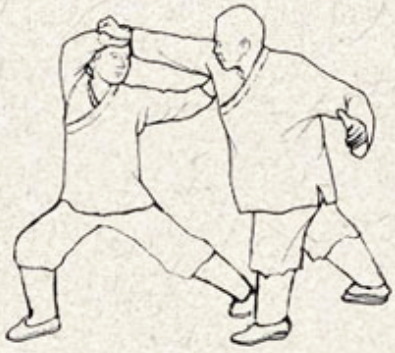
18

19



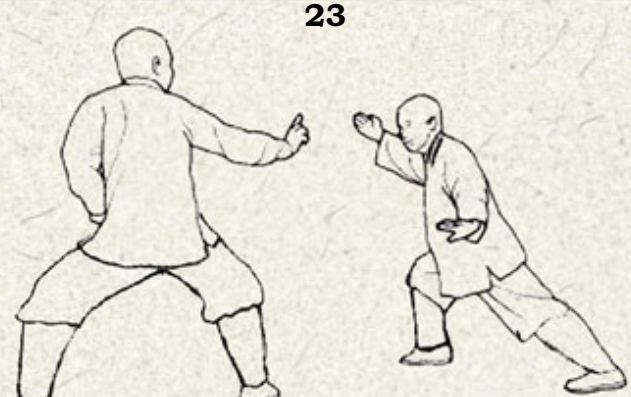
20

21



22

23



24

25

26

27

28

29

30

31

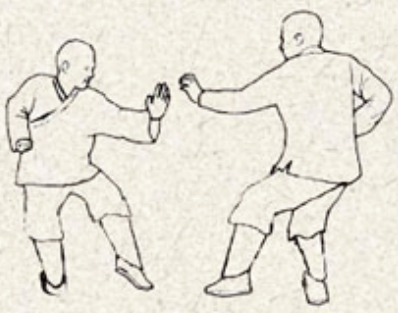
32

33

34

35

36



VALLÁSOK -

A buddhizmus 3.

Buddha halála után megbomlott a rend egysége. Buddha maga nem jelölt ki utódot a rend vezetésére. Mint mondta: „A tan és a fegyelem, amelyet nektek hirdettem és előírtam, ez a ti mesteretek elköltözésem után is.” A megbomlott egységet zsinatokon próbálták helyreállítani, de az I. századra a buddhizmus két ágra szakadt: a Buddha tanításait hűen őrző déli, hinajána, illetve az üdvözülést a nagyobb tömegek számára is fenntartó északi, mahajána iskolára. A hinajána tanok elsősorban Ceylonban, Indonéziában, Burmában, Kambodzsában, Laoszban, Thaiföldön, illetve Vietnamban terjedtek. Míg a mahajána Ladak, Szikkin, Nepál, Bhután, Mongólia, Tibet, Burjátia, Kína, Mandzsúria, Korea, és Japán népei között talált követőkre.

A buddhizmus elterjedése Tibetben, az államalapító első tankirályként is emlegetett Szrongcen Gampo (620-649) uralkodása idején ment végbe. Ebben fontos szerepet játszott a kínai *Wen-cheng* hercegnővel, illetve Bhrikuti, nepáli királyleánnyal kötött házassága is. Kiséretükkel indiai-nevár és kínai buddhista szerzetesek érkeztek az országba. Számos szent könyvet lefordítanak tibeti nyelvre. A király megbízásából a tudós Thomniszambhota, Libjin indiai tudós segítségével megalkotja a tibeti írást.

Triszong Decen (755-797) második tankirály uralkodása idején kerül sor, a kínai és indiai szerzetesek közti, a Szamje szentélyben rendezett nyílt hitvitára. Amely az indiai buddhizmus fölényes győzelmével ér véget. A király államvallássá nyilvánítja a buddhizmust. A harmadik tankirály, Ralpacsen (817-836) utasítására megszületik, a szkad rnying („régi nyelv”) helyére lépő szkad gszar („új nyelv”). A király parancsára hét család köteles eltartani egy szerzetest, míg az adómentességet élvező kolostorok ellátásáról falvak gondoskodnak. Ezt az időt az „első megtérés” (Ngdar) fénykorának is nevezik.

A VII. században, Padmaszambhava személyében érkezik Tibetbe a mahajána buddhizmus sajátos irányzata, a tantrizmus (elsősorban európai kutatók a buddhizmus harmadik nagy irányzatának tartják, elnevezése Vadzsrajána, tibetiül Rdordzse thegpa). A tantrizmus gyökerei a III. századra nyúlnak vissza. Fénykorát a VII. században éri el, főleg Észak-Kasmír környékén virágzik. A titkos tanok írásbafoglalására majd a IX-XI. század folyamán kerül sor. Titkosak, mégpedig azért, mert csak a beavatottak érthetik. A tantra szó jelentése „hagyomány”, „hagyományláncolat”, amely lényegében utal a beavató mester (láma) központi szerepére, arra, hogy a titkos, misztikus tanok csak az ő személyes közreműködésével, beavatás útján sajátíthatók el. (Erre a közvetítő szerepre utal a tibeti buddhizmus, európai elnevezése, a lamaizmus. Ezt az elnevezést Tibetben nem ismerik, ők cshosz-nak, azaz tannak jelölik vallásukat.).

A beavatás mindig fokozatosan, a kiválasztott személy érettségi fokához igazodva megy végbe. Egy mesternek általában egy tanítványa van. A beavatás során fontos szerepet játszanak a varázsszövegek (mantrák), illetve az úgynevezett beavató istenségek. Ilyen tantrikus istenségek pl. Kálacsakra, Hévadzsra, Vadzsradhara. Az istenség megidézését szolgáló rituális szertartások, fohászok, varázsábrák (mandalák), mágikus mozdulatok, varázsigék recitálása, valamint a hinduizmusból átkerült, illetve a helyi istenségeket is magábaolvasztó nagyszámú istenvilág jellemzi ezt az irányzatot. Az istenség életrehívását segítik pl. az úgynevezett tekercsképek (thangkák). Melyek szigorú előírások pontos betartásával készülnek, majd elkészültük után felszentelnek (rapne szertartás) a szútrák, vagy az összetettebb tantrikus forma szerint. A ceremónia lényege, hogy a megidézett istenség beköltözzön, s ezáltal életet adjon a felszentelendő tárgynak. S így támasza (rten) lehessen a szerzetesnek, az adott istenség újbóli felidézésében. A tantrák a majd kialakuló rendek életében töltenek be meghatározó szerepet, mivel az egyes rendek más-más tantrikus istenségre és hagyományra vezetik vissza tanításukat. Ralpacsen király utóda Langdarma újra Tibet ősvallását a bönt támogatja, s a buddhizmus egy időre veszít befolyásos szerepéből. A X. században éled

FILOZÓFIÁK

újra a buddhizmus. Elkészül a teljes tibeti nyelvű buddhista kánon, a 108 kötetből álló Kandzsúr, és annak kommentárjait tartalmazó 225 kötetes Tandzsúr. A régebben írott könyveket újraszerkesztik, s a helyesírás megreformálásával megszületik a tibeti klasszikus nyelv. Szerzetesek utaznak Indiába, hogy a tant tanulmányozzák. Egyikük, Rincsen Szangpo visszatérése után fordító és térítőtevékenysége révén a „második megtérés” (Csidar) egyik vezéralakja lesz. A XI. századtól kezdve megindul az önálló irodalmi tevékenység, a szerzetesek kolostorokba tömörülnek, kialakulnak a különböző rendek és azok központjai (Mint a Kadampa „Intelemtartó” rend, Kagyüpa „Hagyományőrző” rend – felvirágoztatója a híres Milarepa). Befolyásuk nemcsak az egyházi, hanem lassan a világi hatalomra is kiterjed.

A XIII. század elején a mongolok Tibetet is megszállják, s Kína és Tibet közös kormányzat alá kerül. A szerzetesek sikeresen térítenek a mongolok között is.

A *Yuan* dinasztia (1280-1368) bukását követően a sárga sapkás Gelukpa („Erényelvű”) rend lesz egyre erősebb. Létrehozója a nagy vallásreformátor, Congkhapa (1357-1419). Híresebb kolostorai: a mester által alapított Ganden („Örömteli”), a Drepung („Rizshalom”), Szera („Vadrózsa-kert”), Csamdo („Folyamtorkolat”) és a Tasilhünpo („Áldás-halom”) kolostorok. Kialakul az egyházi hierarchia, a renden belüli méltóságok örökletes rendje. A szerzetesek között a legnagyobb tiszteletnek az úgynevezett tulku láma örvend. (A láma elnevezés kezdetben csak a legkiemelkedőbb szerzeteseket illette meg.) Ilyen újratestetöltő személy a dalai láma is, aki nem más, mint Avalókitésvara boddhiszatva (*a lenti képen*), Tibet

védőszentjének földi megtestesülése. Alapja a reinkarnáció, a lamaizmusban betöltött fontos szerepét a Gelukpa rend térhódításának köszönheti. Míg a tulku lámák egész életükben fontos egyházi tisztséget töltenek be, addig a szerzetesek többsége a szerzetesi pálya lépcsőfokait járja végig. Első fokozat a gecul, amikor is a novícius egy gergen („öreg tanító”) vezetésével megtanul írni, olvasni, elsajátítja a különböző viselkedési szabályokat, a szertartások és a kolostori élet rendjét. Ekkor még barna ruhát visel. Húsz éves koruk körül, felszentelésüket követően válnak gelonggá („erénygyűjtő”). Ruhájuk szine ekkor már sárga-vörös. A következő gese („erénytudó”) fokozat megszerzése még további, akár évekig is tartó tanulást, különböző szakokon folytatott tanulmányokat kíván. (A szerzetesek többsége - alapképzése után - gelong marad). A megszerezhető legmagasabb tudományos fokozat a lharampa, amelyet újévkor, a Mönlam Cshenpo („Nagy Fohász”) idején rendezett nagyszabású hitvita alkalmával lehet elnyerni, évente húsz jelöltnek. A szerzetesek mindennapi élete többnyire saját cellájukban végzett elmélyült imádkozással, vagy a kolostori gyülekezőteremben (dukang) tartott közös szertartásokkal telik. A külvilággal, a világi hívőkkel való kapcsolatuk a nagyobb családi eseményekre (születés, betegség, halál) korlátozódik, egyébként a kolostorok elzárt világában élnek. Ezek a szerzetesek már nem koldulnak, ellátásukról a kolostori birtokok gondoskodnak.

A XVII. században a Mongóliát és Kínát is uralmuk alatt tartó mandzsuk a lamaizmust államvallássá nyilvánítják. A következő három évszázad a lamaizmus fénykora, a lamaista tanok széles körben ismertté válnak.

- Varga Tamás –

(Takács Rita Borbála cikke nyomán)

Kelet fegyverei

A 18 kínai alapfegyver 3.

Dao és Shuang Dao (Szablya és páros szablya)

Az utolsó 2000 évben Kínában a szablyának számtalan változatát használták a szinte egyenes pengéjű, egyélű ókori változatoktól kezdve a „török handzsárként” ismert kardokig. A szablya sem kínai eredetű fegyver. A lovasnomádként ismert népek fegyvertárából örökítették át, s őrizték meg szinte napjainkig. Így lehet, hogy a sajátos, általában egy-egy népre jellemző kardformák (pl. az „avar” gyürűsvégű szablyától a mandzsu, az utolsó harmadán erősen hajlott változatig) megtalálhatók, s legfeljebb kisebb változtatásokat hajtottak végre rajtuk. (Egy időben a japán kardokat is importálták, majd mikor ez már nem volt lehetséges, maguk kovácsolták azok mintájára.) Kevéssé ismert tény, hogy a legtipikusabbnak tartott (a fotókon is látható) kínai szablya a tulajdonképpeni magyar szablya típusának átvétele (valószínűleg ujgur közvetítéssel). Az eredeti formától annyiban különbözik, hogy a gyalogharc követelményeihez alakítva 1-2 cm-rel szélesebb lett a penge. (A gyalogos katonának az erős páncélzat leküzdéséhez vagy a ló megállításához szüksége volt a súlyosabb fegyverekre. A lovasoknál ezt felesleges tette a ló lendülete, ami hozzáadódott a csapás erejéhez. Ezért van az, hogy a különféle pallosok, alabárdok a gyalogság körében kerültek alkalmazásra. A szablya ilyen jellegű változása nálunk is lezajlott a lemezvértezet elterjedésével, majd ahogy eltüntek a vértek, újra a keskenyebb pengéjű szablyák lettek népszerűek.) Készítettek egészen nagy változatokat is. Mint a *Bagua*-ban használatos mellkasig érő vagy az időnkénti embermagasságú változatok, de ezek inkább kivételek, mint tipikusak. Illetve népszerűek a rövid szablyaváltozatok (ezeknek általában a megszokottnál szélesebb a pengéje, hogy a vágáshoz szükséges súly megmaradjon), ami főleg akkor előnyös, ha tömegben harcol valaki, s kevesebb a hely a mozgáshoz.

Érdekes, hogy a hosszú nyelű, végén görbe pengével ellátott fegyvereket (nálunk inkább alabárdnak neveznék) szintén szablyának tekintik *(következő számainkban ezek is szerepelni fognak).*

A szablya szerelékét is gyakran ellátják valamilyen „díszítéssel”. Ez a leggyakrabban egy vagy több színes selyemkendő, ritkábban selyem zsinórbojt. Szerepe ugyanaz, mint a kétélű egyenes kardnál, forgatás közben zavarhatja az ellenfelet, pillanatra megakaszthatja a támadó fegyvert illetve védi a fegyvert tartó kezet.

Pengéjével sokkal nagyobb felületen lehet vágni, mint az egyeneskarddal. Ezt kihasználandó (bár a penge kialakítása a szúrásra is alkalmassá teszi) leginkább vágásra használják. A vágásokat széles, nagyívű mozdulatokkal hajtják végre, a kardot a test körül mozgatva, amivel az egész test erejét, lendületét beleadhatják a technikákba. Lehetőségeinek igazi kihasználásához, jó lábtechnika szükséges.

Főleg délen szívesen használják páros fegyverként. Kedvelt fegyver, különféle formái szinte minden iskolában megtalálhatóak, s elsajátítását alapkövetelménynek tartották.

Ahogy mondják:

„A szablya százféle más vágófegyver tanítója.”

- Kiss Zsolt -

2a

1a

1b

1c

1d

2b

2c

3a

3b

3c

3d

3e

3f

4a

4b

4c

4d

4e

4f

5a

5b

5c

5d

5e

7a

6a

6b

6c

6d

6e

7c

7b

8a

8b

8c

8d

8e

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

Kínai teaszertartás – a Gong Fu Chá (工夫茶)

Az emberek többsége a teaszertartásokat Japánhoz társítja, és még a keleti kultúrkörben jártasabbak közül is csak kevesen tudják, hogy a japán teázási szokások is kínai eredetűek. A tea és a hozzá tartozó szertartás a *chan* (japán: zen) buddhizmussal került át a szigetországba, a XII. században. Az egyébként is szigorú szabályokhoz kötött rítust a japánok kiegészítették és a végletekig továbbfejlesztették, így létrehozva a saját Chanoyu szertartásukat.

A kínai teaszertartás vélhetően *Fujian* (Fucsien) vagy *Guangdong* (Kuangtung) tartományból ered. Az elnevezés a kung-fu mozdulatsoraihoz hasonló fegyelmezett, pontos végrehajtásra utal.

A ceremónia fő részei:

1. Előkészületek

Előkészítjük a kellékeket, melyek a következők: vízforraló, időmérő, hőmérő, sötét színű törlőkendő, teatálca (*chachuan*, ejtsd: csacsuan), *Yixing* agyagkanna, kiöntő (*chahai*, ejtsd: csahaj), kiegyenlítő kancsó (*cebei*, ejtsd: szöpej), illatoló csészék, kóstoló vagy ivócsészék, edény az elhasznált tealevelek és víz számára (*shuifang*, ejtsd: sujfang), fa eszközök – csipesz, tealapát, szurkáló.

A teaválasztást illetően több lehetőségünk van. Általában magas minőségű oolong (wulong) vagy puerh teát szokás használni, zöld tea ennél a ceremóniánál ritkán használatos. A levelek átválogatása általában fehér háttéren (papírlap vagy mázas tálka) egy facsipesz segítségével történik. Az ép és tört levelek aránya 80-20 kell legyen. A kiválogatott tealeveleket mutassuk meg a vendégeknek, és hagyjunk időt, hogy alaposan szemügyre vegyék, megszagolhassák őket. A tealevelek mennyisége is meghatározó. Annyi tealevelet készítsünk, hogy a kannát leveles tea esetén félig, míg sodort vagy préselt levelek esetén negyedéig tudjuk majd megtölteni.

YiXing illatolócsészék (6 db) 26.40 EUR

2. Edények előkészítése – tisztítás és felmelegítés

A felforralt vízzel öntsük tele a teáskannát, majd tegyük rá a tetejét és kívülről is locsoljuk le. Miután átmelegedett, öntsük át a kancsóba, majd

Gong Fu Chá készlet dobozban 48.50 EUR

YiXing Gaiwan (Zhong) 8.20 EUR

onnan az illatoló és az ivócsészékbe, legvégül pedig öntsük ki a vizet a teatálcára.

3. A tea előkészítése

A teáskannát a fentebb már leírt módon megtöltjük tealevelekkel, rátesszük a fedőt, és a törlőkendőbe burkolt kannát megrázogatjuk majd körbeadjuk. Néhányszor levesszük a kanna fedelét, hogy érezzük a levelek aromáját, mivel a kannában lévő tealevelek kinyílnak, és nagyszerű illatot árasztanak.

4. Első leöntés

Az épp forrásba jött vizet magasról csorgatjuk a tealevelekre, majd háromszor alacsonyabbra engedjük (ezt hívják a főnix három meghajlásának). Addig töltjük, amíg egészen ellepi. Azután ezt rögtön öntsük is a kiöntőbe. Ez az első főzet, az ún. mosótea, ahogy a neve is mutatja, nem fogyasztják. Öblítsük át vele a csészepárokat (előbb az illatoló, majd az ivócsészéket), a maradékot pedig öntsük a lezárt kannára.

Most újra megtöltjük a *Yixing* agyagkannánkat vízzel, és teafajtától függően fél, egy vagy másfél percig hagyjuk ázni. Amennyiben kiegyenlítő kancsót használunk, akkor abba öntsük a teát, majd onnan az illatolócsészékbe, azokból pedig az ivócsészékbe. Ha nem használunk kiegyenlítő kancsót, akkor a csészéket félkörben, szorosan egymás mellé helyezve, alacsony magasságból folyamatosan öntve töltjük meg, nem törődve azzal, hogy mellé is csorog. A kannában soha nem szabad forrázatnak maradni, mert megkeseredik s így elvesztjük a további forrázás lehetőségét. Rendszerint az illatolócsészéket ¾-ig szokás tölteni, és azokból azonnal az ivócsészékbe áttölteni a teát, hogy a legjobban érezhessük a visszamaradt illatot. Az ivócsészét két kézben tartva szemlélik a tea színét, és apró kortyokban élvezik az ízét és a testre és szellemre gyakorolt hatását.

Fa eszközök 17.35 EUR

YiXing ivócsészék (6 db) 26.40 EUR

Mindig az asztalnál ülő legidősebb férfi kap először teát, majd őt követi a többi férfi. Utánuk következik a legidősebb nő, majd a többi vendég. A tea készítője iszik utoljára. Elismerés és köszönetképp a vendégek a mutató és középső ujjukkal megkopogtatják az asztalt.

5. Második leöntés

A teakészítő gondosan figyelemmel követi a teázás részleteit. Amikor a fővendég már majdnem kiitta a csészéjében lévő teát, elkészíti a következő forrázatot. A leöntések száma a tealevelek minőségétől és mennyiségétől függ, a legtöbb esetben 4-5 forrázás lehetséges, de nem túl ritka a nyolc-tíz alkalom sem. Általános szabály, hogy minden egyes alkalommal az áztatási idő fél vagy egy perccel hosszabbodik. Ennek pontos megítéléséhez már nagyobb tapasztalat szükséges. Fontos, hogy minden egyes forrázással egyformán ízletes teát szolgáljunk fel.

Ha már említettem a kungfu teázás teaválasztási lehetőségeinél az oolong (wulong) teákat, essen még pár szó a legmagasabb minőségű formosa oolongokról.

Az oolong teák, az ún. félig vagy részlegesen fermentált teák kategóriáját képezik. Tulajdonképp úgy is fogalmazhatnék, hogy átmenetet képeznek a zöld és a fekete teák között. Sokszor tévesen, sárga teának is nevezik őket. Bár a sárga teák is

Cha Yuan teatálca 32.90 EUR

részlegesen erjesztettek, egészen más eljárással készülnek. Az oolong tea eredetileg Tajvan szigetéről származik, ma már a világ számos pontján – Nepáltól, Indián és Dél-Kelet Ázsia országain át, Szumátra szigetéig – készítenek oolong teákat, azonban mind a mai napig, az őshaza teacserjéi adják a legjobb minőséget. Nem véletlen tehát, hogy a világ legdrágább teáiról beszélünk.

Pouchong (Qing Cha)

kevéssé fermentált (8-18%), rövid fonnyasztási folyamaton átesett, könnyed, virágos jegyekkel rendelkező oolong. A levelek kevéssé sodortak, friss, élénkzöld színűek. Gyakran azt is mondják, hogy félúton van a zöld és oolong teák között. Három alaptípusa ismert: *Nangang*, *Wenshan*, *Lanyang*.

Dong Ding (Dung Ting)

közepesen fermentált (15-25%), alacsonyabb tszf. magasságban termeszett teacserjékről származik. Nevét a származási helyéről, a Dong Ding hegységről kapta. Közepesen zárt golyókba sodort levelek alkotják, melyek helyenként kékeszöld színűek. Ízjegyeiben a méz és a sárgadinnye dominál, igen határozott és hosszú lecsengéssel.

Gao Shan

közepesen fermentált (15-25%), félig zárt golyókba sodort levelek alkotják ezt a „magas hegyi tea”-nak is nevezett wulongot. Többféle variánsa létezik, úgy mint a *Lishan, Alishan, Yushan*, *Meishan*, melyek közül az *Alishan* a legmagasabb minőségű (ezzel egyetemben a legdrágább is). Jellegzetesen lágy ízű és édes, barackos illatú teák. Ezek a területek a világ legmagasabban fekvő (2300 - 2600 m) teaültetvényei.

Cui Yu (Jade Oolong)

közepesen fermentált, tömör golyókba sodort, élénk jáde-zöld levelek. Könnyed, virágos karakterű, édeskés főzete a jázminra emlékeztet.

Tie Guan Yin

jól formált, tömör golyókból áll. Színét és ízét nagyban befolyásolja, hogy a készítése során mennyire sütötték meg. Az erősebben pörköltek sötétebb barnák, még a kevésbé pörköltek inkább zöldes színűek. Kínában is készítik, de csak a készítési eljárás azonos, mert a levelek másfajta teacserjékről származnak, mint a tajvani Nantouban készülők.

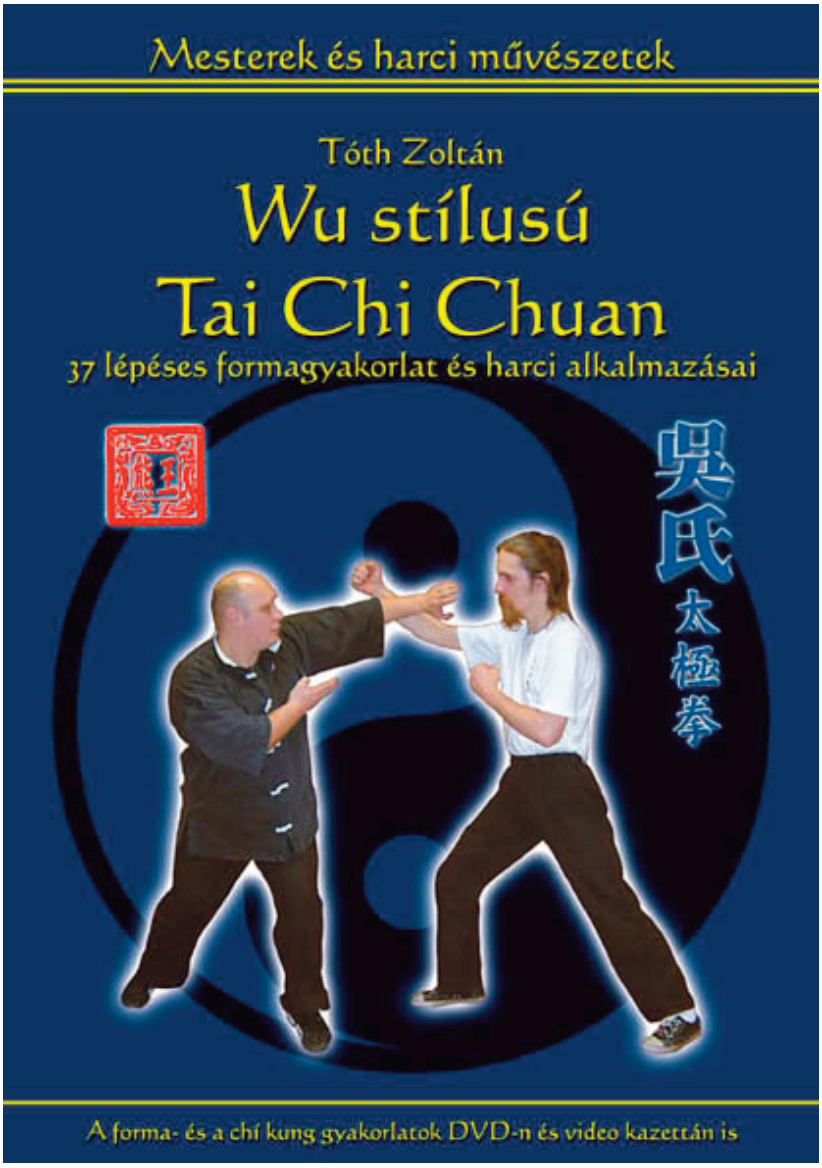
Dong Fang Mei Ren (Bai Hao Oolong)

Észak-Tajvanról származó erősen fermentált (50-70%), ún. sötét oolong tea. Nyár közepén szüretelt, kései, mondhatni őszi hangulatú tea. A *Bai Hao* (fehér szőrme) név az apró fehér szőrökkel borított rügyekre utal, melyet a felső két, már érett levéllel együtt szednek le. Európában Oriental Beauty néven lett ismert. Az elbeszélések alapján, egyszer II. Erzsébet angol királynő megkóstolta, és a következő felkiáltással tört ki: „What a beautiful tea! Oriental Beauty?!” Ízében édesség keveredik, enyhe fanyarsággal. Ízjegyei: méz, virág, napérlelte őszibarack.

Kellemes, teázási nyugalomban gazdag ünnepeket kívánok mindenkinek!

– Bozó Lake Norbert –
OmCha.eu

Mi található a könyvben?



Tai Chi Chuan: A Wu stílusú Tai Chi Chuan mint minden tradícionális 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 alap-mozdulatát, 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

Kínai naptár és időszámítás

A kínai Nap-Hold naptár mellett létezik egy tisztán szoláris, vagyis a Nap mozgására alapuló naptár is. Ez az úgynevezett Földműves naptár.

Ez a naptár jobban követi az évszakok változását, lehetővé teszi a szükséges mezőgazdasági munkák időbeli meghatározását, s rövidebb szakaszokra osztja az évet (A régi Kínában a hivatalnokok részére létezett a hónap háromszor tíz napra való felosztása, ahol az utolsó nap szabad volt, de ez a köznépet nem érintette. Az átlag kínai évente egyszer, az újévi ünnepségekkor pihenhetett a két napos ünnep alatt, esetleg egy-egy különleges ünnep alkalmával.). A földműves naptár a Nap mozgását követi. A Nap éves útját 24 szakaszra osztották. Az első hónappal kezdve 12 „fő időszak" (az egymástól 30°-ra lévő időszakok), s 12 „rész időszak". A „fő időszak" 節 *jie*, „ünnep" nevet viseli. A „rész időszak" 氣 *qi*, vagyis „levegő", „energia". Az év a Tavaszkezdet nevű napon kezdődik, ami idén az európai naptár szerint február 4.-re esett. Az időszakokhoz, s kezdőnapjaikhoz a praktikus megfigyeléseken túl különböző hiedelmek is tartoznak (hasonlóan az európai naptárhoz).

A 24 szakasz, s ezévi dátumai:

Növekvő Qi:

1. 立春 Li Chun Tavaszkezdet
Vízöntő 15° 2011. február 4.
Ez jelzi a tavasz érkeztét. A növények, s állatok felélednek téli álmukból. A földművesek hozzálátnak éves teendőikhez. A kezdőnap kiváló veteményezésre. A néphit szerint ez a nap előrejelzi az év időjárását. Jó előjel, ha süt a Nap. Ezen a napon nem szabad a gyerekeket megdorgálni.

2. 雨水 Yu Shui Esővíz
Halak 0° 2011. február 19.
A tavaszi szellők és a hóolvadás ideje. A levegő nedvességgel teli, ekkor hull az első tavaszi eső. Az idő melegszik, lehet trágyázni a földeket.

3. 驚蟄 Jing Zhe Ébredő rovarok
Halak 15° 2011. március 5.
Az idő tovább melegszik, megérkeznek a tavaszi viharok, a természet felélénkül. Jó előjel, ha az Ébredő rovarok napján van az első villámlás. Ha előbb következik be, akkor viharok veszélyeztetik a termést.

4. 春分 Chun Fen Tavaszi napéjegyenlőség
Kos 0° 2011. március 20.
Biztató, ha ez a nap esős. Ha napos és száraz, kevesebb lesz a termés.

Terjeszkedő Qi:

5. 清明 Qing Ming Tiszta fényesség
Kos 15° 2011. április 5.
Ez a Qing Ming ünnep napja, ilyenkor lesöprik a családi sírokat, s áldozatot mutatnak be őseiknek. Az idő egyre melegebb, tisztább, a növények rügyeznek. Ez a magvak elültetésének napja.

6. 穀雨 Gu Yu Gabonaeső
Bika 0° 2011. április 20.
A gabonaérlelő eső időszaka. Ha ezen a napon nincs eső, az szegényes termés jelent.

7. 立夏 Li Xia Nyárkezdet
Bika 15° 2011. május 5.
A növények megerősödnek, virágba fordulnak. A hőmérséklet megnő, s még több mennydörgés és eső segít a növényeknek a gyorsabb növekedésben.

8. 小滿 Xiao Man Gabonaszemek hízása (Kicsi telése)
Ikrek 0° 2011. május 21.
A gabona ez idő tájt kezdi hízlalni a szemeit. Szerencsés, ha ezen a napon esik az eső.

Beérett Qi:

9. 芒種 Mang Zhong A gabona kalászba szökken
Ikrek 15° 2011. június 6.
A gabonaszemek érlelése különféle praktikákkal, szántás a másodvetemény előtt. A földműves munkák mozgalmas időszaka.

10. 夏至 Xia Zhi Nyári napforduló
Rák 0° 2011. június 21.
Az állatok és növények számára legkedvezőbb idő. Ha ezen a napon villámlik, akkor a következő évszak száraz lesz.

11. 小暑 Xiao Shu Kis hőség
Rák 15° 2011. július 7.
A meleg fokozódik. Ezen a napon a délkeleti szél vagy a mennydörgés a gyenge termés előjele.

12. 大暑 Da Shu Nagy hőség
Oroszlán 0° 2011. július 23.
Az év legforróbb napjai. A földművesek hűs gyógyteákkal enyhítik a szomjukat és hűtik a testüket. Gyakoriak a heves esőzések.

Változó Qi:

13. 立秋 Li Qiu Őszkezdet
Oroszlán 15° 2011. augusztus 7.
A betakarítás ideje. Az idő tiszta, könnyű szellők fújdogálnak. A hőmérséklet lassan mérséklődik. A kisgyermekekre vörös felsőkabátot adnak, a közhiedelem szerint ez megvédi őket a betegségektől. Kedvezőtlen előjel, ha e napon esik, mennydörög, vagy erős szél fúj. Ez rossz termésre utal.

14. 處暑 Chu Shu Hőség vége
Szűz 0° 2011. augusztus 23.
Ettől a naptól érezhetően csökken a hőmérséklet. Innentől a 18. napon kezdjük az időt hidegnek érezni. Előnyös, ha e napon esik némi eső.

15. 白露 Bai Lu Fehér harmat
Szűz 15° 2011. szeptember 7.
Tovább hűl az idő, hajnali fagyok is előfordulhatnak. Az ilyenkor támadó szél vagy eső semmi jót sem hoz. A ködös idő viszont jó jel.

16. 秋分 Qiu Fen Őszi napéjegyenlőség
Mérleg 0° 2011. szeptember 23.
Ekkortól az éjszakák hosszabbak lesznek a nappalnál.

Összegyült Qi:

17. 寒露 Han Lu Fagyott harmat
Mérleg 15° 2011. október 8.
Az időjárás hidegre fordul, itt az őszi betakarítás ideje. Szokás e napon az ősök emlékének áldozni.

18. 霜降 Shuang Jiang Fagyos zuzmara
Skorpió 0° 2011. október 23.
Az idő hideg, lassan beköszönt a fagy és a hó.

19. 立冬 Li Dong Télkezdet
Skorpió 15° 2011. november 7.
A mezőgazdasági munkák vége. Ekkorra a télire szánt gabonának a hombárokban, a termésnek a raktárakban a helye. Ezen a napon nem illendő hideg ételeket enni. Ha ekkor esik az eső, száraz, kellemes tél várható.

20. 小雪 Xiao Xue Kis hó
Nyilas 0° 2011. november 22.
Beköszönt a hideg tél, az északi országrészekben enyhén havazhat.

Rejtőző Qi:

21. 大雪 Da Xue Nagy hó
Nyilas 15° 2011. december 7.
Északon mindent ellep a hó, gyakoriak a hóesések a középső országrészeken is.

22. 冬至 Dong Zhi Téli napforduló
Bak 0° 2011. december 22.
Szokás e napon gombócot enni. A hagyomány szerint fontos, hogy a család együtt legyen ezen a napon, ugyanúgy, mint a holdújév alkalmával.

23. 小寒 Xiao Han Enyhe fagy
Bak 15° 2012. január 5.
Az időjárás fagyos, de még nem túl erősen.

24. 大寒 Da Han Kemény fagy
Vízöntő 0° 2012. január 20.
A hideg rendkívüli, rendszerint e nap, s környéke az év leghidegebb napjai.

Az órák rendszere

Az órák egyenlő tartamú felosztása (az úgynevezett középidő használata) a mindennapi életben új keletű jelenség. Régen csak tudományos céllal használták. Közkeletű alkalmazása csak a XVIII.-XIX. századtól kezdett elterjedni.
A kínai időszámítás 12 órára osztja a napot. A tizenkét óra a sorszáma mellett az évekhez hasonló besorolást kap. Az éjszaka 5, a nappal 7 órából áll. Az éjszakai órákat őrségnek is nevezték, s a városokban dobolással jelezték (a régi városokban külön dobtornyok álltak erre a célra). Az éjszakai órák: Kutya, Disznó, Patkány, Bivaly, Tigris órája. A napnyugta utáni első óra a Kutya órája, s a napkelte elötti utolsó óra a Tigris órája. Az éjszakát 5 egyenlő hosszúságú szakaszra osztják. Az éjfél mindig a Patkány órájának közepére esett.
A nappali órák: Nyúl, Sárkány, Kígyó, Ló, Juh, Majom, Csirke órája. A napkelte utáni első óra a Nyúl órája, a napnyugta elötti utolsó a Csirke órája, a dél pedig a Ló órájára esik.
Bár az ilyen jellegű rendszerek jobban megfelelnek az emberi szervezet évezredek alatt kialakult ritmusának, ma már nem használják az egyenlőtlen órákat.

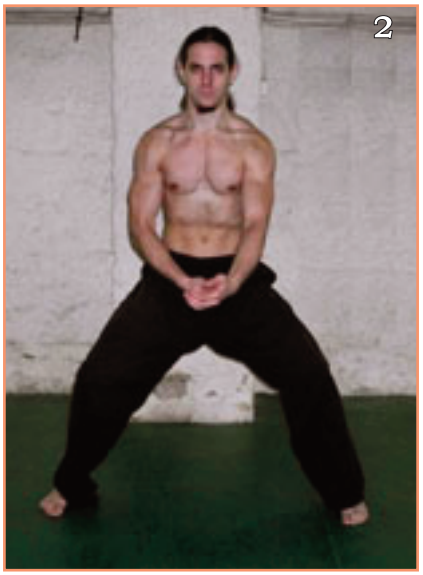
Égövi jegy	Égi törzs		Földi ág	Elem	Minőség	Óra
Patkány	*jia*	-	*zi*	fa	*yin*	23-01
Bivaly	*yi*		*chou*	fa	*yin*	01-03
Tigris	*bing*		*yin*	tűz	*yang*	03-05
Nyúl	*ding*		*mao*	tűz	*yin*	05-07
Sárkány	*wu*		*chen*	föld	*yang*	07-09
Kígyó	*ji*		*si*	föld	*yang*	09-11
Ló	*geng*		*wu*	fém	*yang*	11-13
Juh	*xin*		*wei*	fém	*yang*	13-15
Majom	*ren*		*shen*	víz	*yin*	15-17
Csirke	*gui*		*you*	víz	*yang*	17-19
Kutya			*xu*	víz	*yin*	19-21
Disznó			*hai*	víz	*yin*	21-23

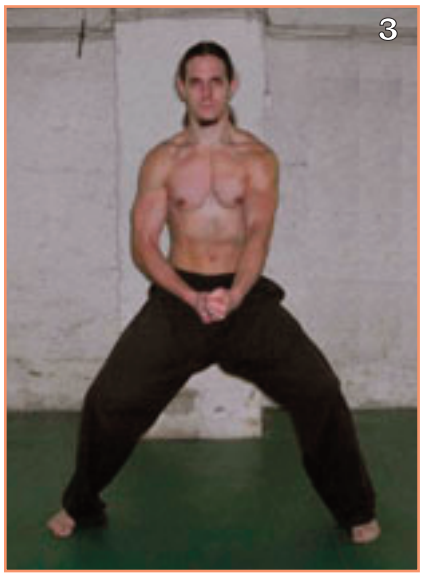
Bodhidharmák 2.

Előző lapszámunkban már bemutattunk egy gyakorlatsort, melyet most további hárommal egészítünk ki. Ezen gyakorlatok közül ki ki kiválaszthatja a számára, illetve a pillanatnyi helyzetnek legmegfelelőbbet, s eredményesen felhasználva az itt, illetve az előzőekben bemutatottakat.
Azon kedves olvasóink kedvéért, akik nem olvasták az előző lapszámunkat, most is leírjuk azokat az instrukciókat, melyek hasznos segítséget nyújthatnak a gyakorlatok megértésénél és végrehajtásánál.

Húzz ki a kútból:
Ez a gyakorlat viszonylag egyszerű, épp ezért mindenki számára bátran ajánlható.
Az alaphelyzet: Képzeljük el, hogy valaki, aki fontos számunkra, beleesett egy régi típusú, ásott kőkútba és a mi feladatunk, hogy onnan kihúzzuk. Segítségül mindössze egy kötél és egy - a kút felett állványra erősített - csiga áll rendelkezésünkre. Képzeljük el, hogy a kút előtt állva kihúzzuk a bajba jutottat.

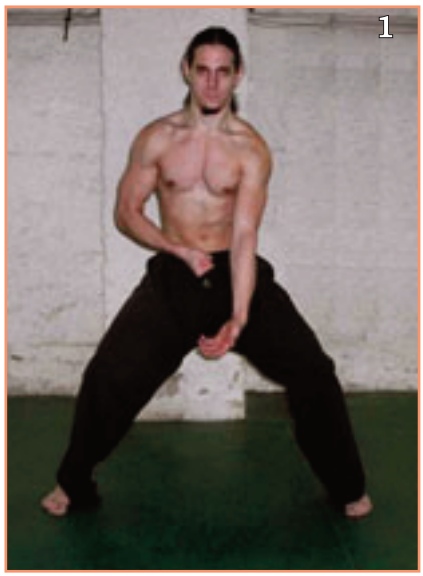
1. kép
Álljunk magas lovagló állásba, oly módon, hogy a lábaink legyenek párhuzamosak, a térdek enyhén hajlítottak és feszüljenek szét. Kezeinkkel ragadjuk meg a képzelt kötelet és lassan - folyamatosan megfeszített izmokkal húzzuk magunk felé azt. Mivel a kötelet húzva az vissza is húz bennünket, fontos, hogy a csípőnk előre feszüljön, íly módon mintegy ellentartva a súlynak.
2. kép
Amikor a hátsó kezünkkel már közel húztuk a kötelet a testünkhöz lassan, továbbra is folyamatosan feszítve karunkat nyúljunk előre és ragadjuk meg a kötelet.
3. kép
Majd húzzuk ismét magunk felé.
Ez a gyakorlat addig ismételhető, amíg jónak látjuk.

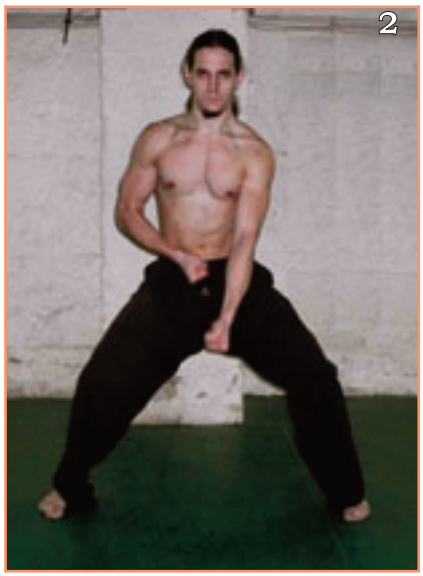


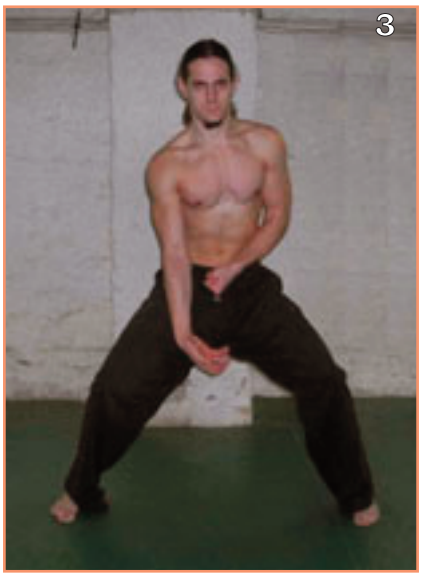


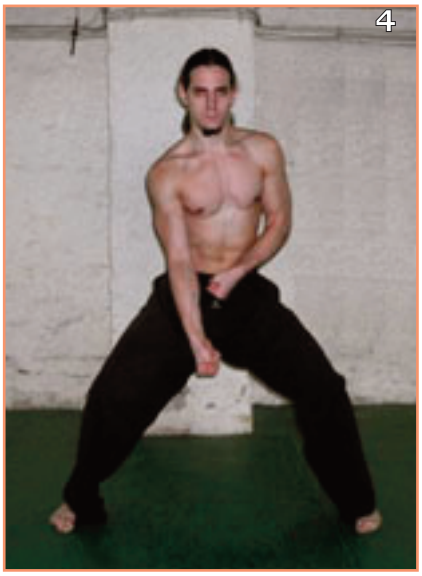
Húzz fel a gödörből:
Feltételezzük, hogy az állvány, amire az előző gyakorlatban a csiga volt erősítve, eltört és ezért a ki-, illetve felhúzásnak egy másik módját kell alkalmaznunk. Ez annyiban különbözik az előzőtől, hogy nem kút, illetve a gödör előtt állunk, hanem felette, oly módon, hogy a lábaink a két szélén támaszkodnak.

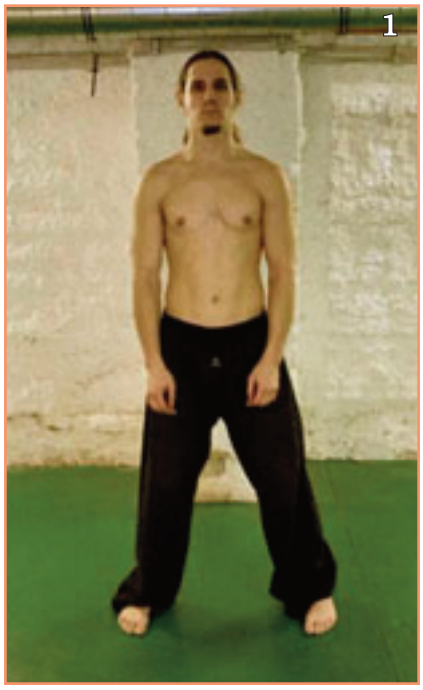
1.-2. kép
Álljunk az előző gyakorlatnál leírt módon magas lovagló állásba. Képzeljük el, hogy a kötelet most lentről felfelé húzzuk, s ezért a csípőnknek is úgy kell feszülnie, hogy ellentartson annak az erőnek, ami lefelé húz bennünket, tehát felfelé kell, hogy feszüljön. Egyenes háttal, - nehogy a súly előre rántson - csak a fejünket előre hajtva, illetve a vállainkat enyhén leengedve ragadjuk meg a kötelet, és lassú mozdulatokkal húzzuk felfelé a kimentendő személyt.
3. kép
A hátsó kezünkkel nyúljunk előre , miközben továbbra is folyamatosan feszül minden izmunk.
4.-6. kép
Majd a kötelet megragadva folytassuk a húzást. Ez a gyakorlat szintén tetszőleges ideig folytatható.
A fenti két gyakorlatot célszerû egymás után végezni, mert a kétféle állás jól kiegészítve egymást különbözõ módon erősíti az izmokat.

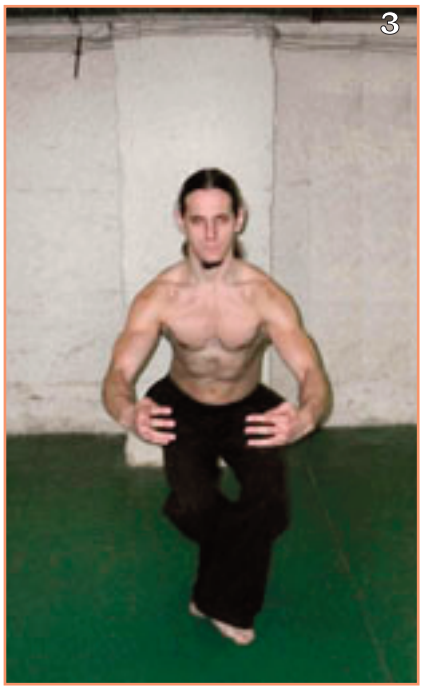


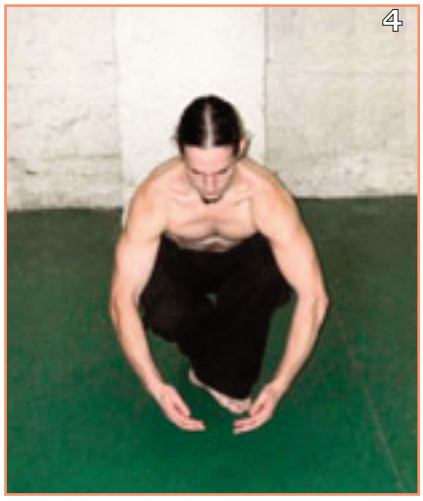


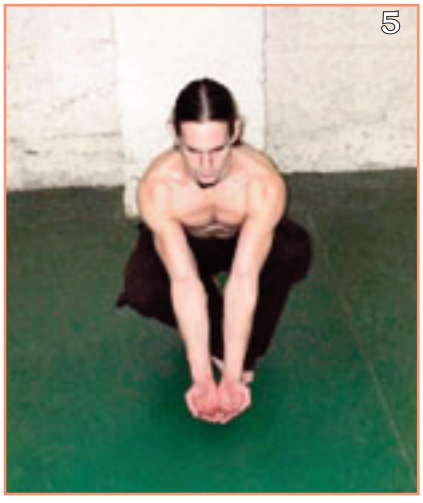








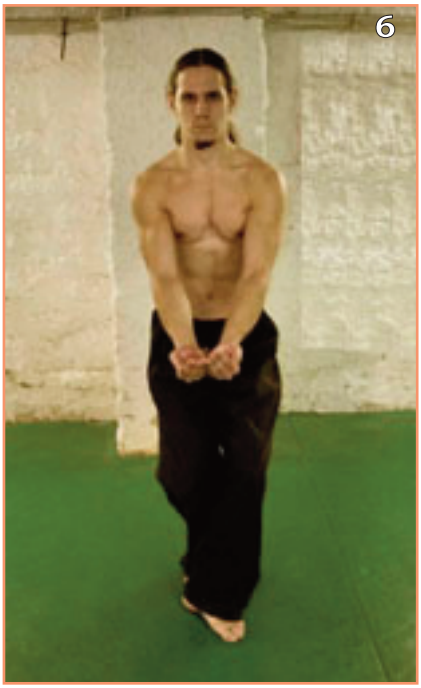


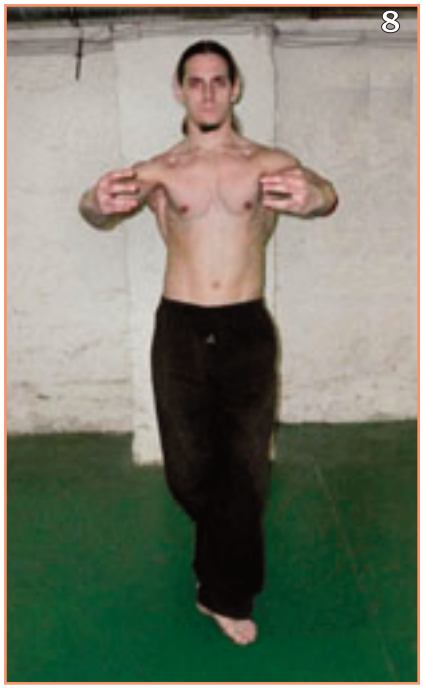


Rizsszórás:

Ezt a gyakorlatot csak azoknak az olvasóinknak ajánljuk, akik kellő egyensúlyérzékre tettek szert, illetve akár az előző gyakorlatok végzésével akár más módon, de valamely szintű jártasságra tettek szert az izomfeszítésekben.

1.-2. kép
Képzeljük el, hogy enyhén kereszbe tett lábakkal állunk egy rizskupac előtt és kezünket oly módon tartjuk, hogy abból fel tudjunk markolni valamennyit.
3. kép
A lehetőségekhez mérten egyenes háttal kezdjünk el leguggolni oly módon, hogy az izmaink - a láb izmokat is beleértve - a lehető legjobban megfeszüljenek. Ez kezdetben igen nehezen fog menni, de kellő kitartással és gyakorlással kiváló eredmény érhető el.
4.-5. kép
Ha leértünk enyhén előrehajolva, a padló síkjában zárjuk össze a tenyereinket - így felmarkolva a rizst,





6.-7. kép
Majd egyenesítsük ki a gerincoszlopunk, és kezdjünk el felállni, továbbra is egyenes háttal és folyamatosan feszülő izomzattal.
8. kép
Amikor elértük a kiinduló magasságot, anélkül hogy megállnánk, továbbra is megfeszített izmokkal lassan nyissuk szét a tenyereinket és szórjuk szét az előzőleg felemelt rizst, majd kezdhetjük elölről a gyakorlatsort.

Jó edzést!

– Tóth Zoltán –

---

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 pekhelye legtökéletesebb helyzetét.
lelki problémáit beszélgetéssel, energiarendszere stabilizálásával megoldom.

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

harcművész természetgyógyász

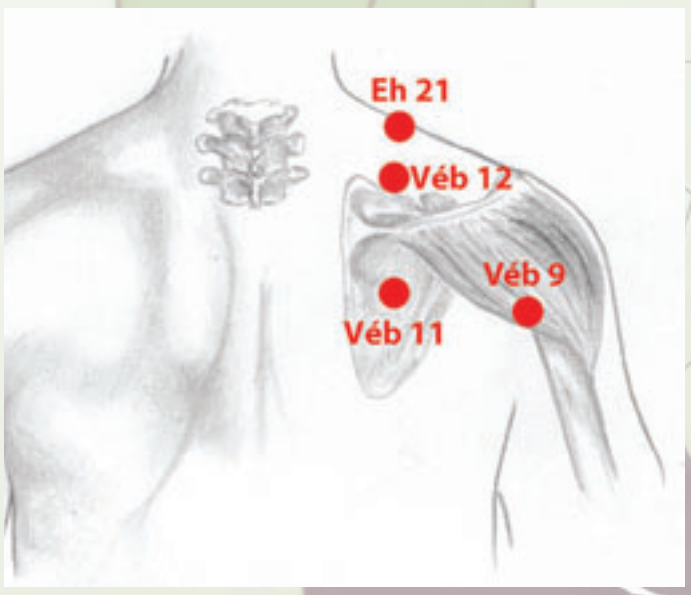
A vállízület kezelése

A vállízület fájdalma sok mindenből fakadhat. A leggyakrabban a túlerőltetésből, vagy folyamatos rossz tartásból, és csak ritkán rándulásból vagy húzódásból ered, de okozhatja a stressz, emésztési probléma, a tüdő meridián zavara, illetve kálciumhiány is, illetve a váll körüli izmok begyulladása, esetleg az elmozdult nyakcsigolya miatt alakul ki nyaki és kari idegzsába.

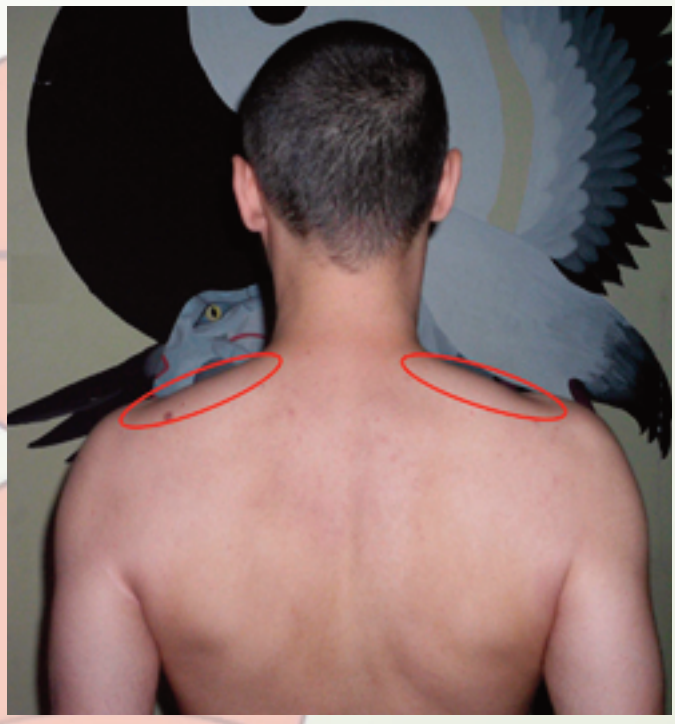
Az első lépés mindenkor az, hogy megállapítsuk, mi is a kiváltó ok.

1. Amennyiben a vállból a felkarba sugárzó fájdalom jelentkezik, úgy érdemes egy csontsűrűség vizsgálat keretében ellenőrizni, hogy nincs-e kalciumhiány a szervezetben?

Ennek jelei lehetnek a következők:
• A csontok gyenge növekedése, csontritkulás.
• Végtagok zsibbadása.
• Sajgó fájdalom lábakban, a derékban, az ízületekben, a felkarban és a bicepszben.
• Alvás, vagy edzés közben fellépő görcsök, idegrángás, izomrángás, vagy szúró fájdalom a kézfejben.
• Kalcid tartalmú vesekő illetve epekő képződése.
• A fogak gyors romlása, fogszuvasodás.
• Álmatlanság, vagy aluszékonyság.
• Általános gyengeség, rossz közérzet.
• Rossz memória.
• Szédülés, magas vérnyomás.
• A pajzsmirigy működési zavarai.
• Nőknél bő havi vérzés.
• Szívdobogás (tachikardia), szívritmuszavar.
• A szervezet gyors öregedése.
• Reuma, ízületgyulladás.
• Vérerek megbetegedése.
• Rákos (daganatos) megbetegedések.
• Ínyvérzés, elégtelen véralvadás sérüléseknél.
• Allergiás hajlam.



Ez esetben a megfelelő Kalcium bevitel a legjobb gyógymód. Én személyesen a Tiens cég kalciumát ajánlom, mert magas (97-98%) beépülési



képességével a WHO (ENSZ egészségügyi szervezete) elismerését is kivívta, és én magam is tapasztaltam kiváló minőségét.

2. A vállcsúcs és a nyak közti trapezius (trapéziusz) izom felső részének fájdalma, a leggyakrabban a stressz következtében köt be, illetve válik merevvé. Ennek kezelésére a legjobb egy lazító masszázs, amely során az izmokat felfelé és oldal irányban is finoman nyújtjuk. Használhatunk izomlazító krémeket, olajakat (levendula, rozmaring, erdei fenyő, stb.) de a masszázs történhet akár az edzőruhán illetve pólón keresztül is. Jó hatású még az EH 21 pont kezelése is.

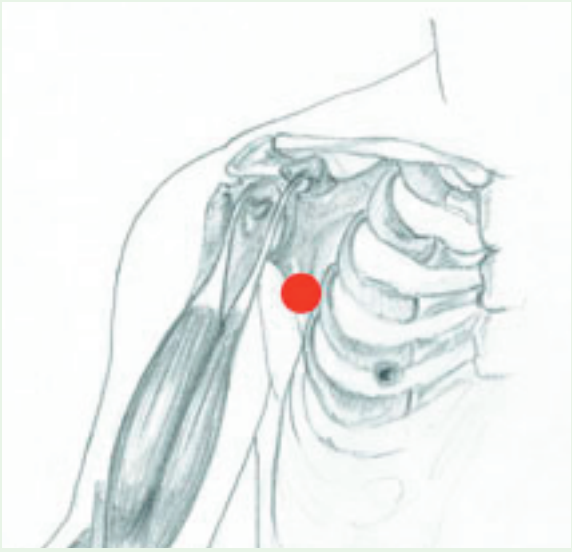
3. Amennyiben a trapéziusz izom hát felőli része, illetve a lapockák felszíne fáj, úgy érdemes átgondolni, hogy rendben van-e az emésztés, van-e minden nap széklet, mert a vastag il-

letve vékonybél zavara is okozhatja a bajt. Ez esetben gyakran tapasztalhatjuk, hogy a mutatóujj és a könyök közti vonalon lévő hosszú orsócsonti csuklófeszítő izom, könyökhöz közeli szakasza kötött, és nyomásra roppant érzékeny.

4. A folyamatos rossz tartás illetve túlerőltetés következtében begyulladnak a vállízület körül lévő izmok, és részleges (bizonyos irányú), vagy teljes mozgásképtelenséget okoznak ezzel. Ilyenkor fontos megnézni, hogy hogyan áll a vállízület, és a gerincoszlop, valamint a keresztcsont a helyén van-e. Amennyiben azt tapasztaljuk, hogy a két csípőlapát felső széle nem egyazon magasságban van, akkor ez a probléma gyökere, és amellett, hogy a váll fájdalmát és mozgás korlátozottságát csökkentjük, illetve kezeljük, meg kell szüntetni ezt a problémát is. Ha ezt nem tesszük meg, akkor csak pirruszi győzelmet aratunk a probléma felett, és az hamarosan újra jelentkezik. Ehhez kiváló segítség lehet egy csontkovács (manuál terapeuta), vagy egy nagyon jó masszőr, illetve gyógytornász.

Na de térjünk vissza a váll problémájához!

Ha a váll ízület a huzamos idejű rossz tartás miatt előre esik, akkor célszerű egy egyszerű módszerrel kezelni a problémát. Vegyünk egy kb. seprűnyél vastagságú, nagyjából 70 – 80 cm-es botot, és a hátunk mögött a két könyökünk hajlatába fogjuk. Fontos, hogy lazán húzzuk előre a könyököket, ezzel mintegy rákényszerítve a hátat az egyenes tartásra és a vállakat a hátra mozgásra. Naponta legalább 20 percet töltsünk el ebben a pozícióban. A gyakorlat közben lehet ülni, állni, sétálni, tetszőlegesen.



A váll fájdalmaknál eredményesen kezelhetők a következő pontok:

Vab-4 Hegu - Egyesült völgyek
Helye: a kézháton, az 1. és a 2. kézközépcsont között, kb. a 2. kézközépcsont közepén az orsó-csonti oldalon. Helyezzük a hüvelykujj ujjpercek közti ráncát a másik kéz hüvelykujja és mutatóujja közti rész szélére. A pont a hüvelykujj hegyénél található.

Vab-15 Jianyu - Vállcsúcs alatti rés
Helye: a vállcsúcs előtt belül, a deltoid izom felső részén. Ha a kart teljesen kinyújtva felemeljük, a pont a vállízület belső szélénél kialakuló mélyedésben van.

Vab-16 Jugu - Nagy csont
Helye: a váll felső részén, a lapocka vállcsúcsi nyúlványa és a lapocka tövis közötti mélyedésben.

Véb 9 Jianzhen - Váll egyenese
Helye: a vállízülettől lefelé-hátra. Ha a kart felemeljük, a pont 1 cunnal a hónaljárok alsó vége fölött van.

Véb 11 Tianzong - Menny neme
Helye: a lapocka alatti árok közepén, a negyedik hátcsigolya szintjén.

Véb 12 Bingfeng - Szél megragadása
Helye: a lapocka feletti árok közepén, közvetlenül a Véb 11 fölött. Ha a kart fölemeljük, a pont a bemélyedésben van.

Eh 21 Jianjing - A váll forrása
Helye: félúton a gerinctengelye és a vállcsúcs között, a váll legmagasabb pontján.

Ex 16 Jianneiling - Vállpont
Helye: Az elülső hónaljredő vége és a Vab 15 között félúton.

– Tóth Zoltán –

A Hagyományos Kínai Orvoslás elmélete és gyakorlata dióhéjban (2. rész)

Taoizmus, örök élet, gyógyászat

A Hagyományos Kínai Orvoslás (HKO) kialakulását és létezését azoknak a Taoista mestereknek köszönheti, akik eredeti célja a halhatatlanság, de legalábbis a hosszú, boldog és egészséges élet elérése volt.
A Taoista gyakorlók azt vallják, meg kell érteni a természet működését és vele együtt, harmóniában élni a természet törvényei szerint. Azt vallották, a problémák – legyen szó egészségügyi, társadalmi, családi, stb. problémáról – akkor kezdődnek amikor letérünk a helyes útról, azaz nem a Tao szerint élünk.
Bár szó szerinti fordításban utat jelent, a keleti emberek számára mégis ennél több a Tao. Valójában egy áramlás, ahol minden halad ezzel az áramlással és semmi sem okoz benne diszharmóniát.

A mesterek úgy gondolták, a természet működése mellett a legfontosabb megismerni az ember működését is. Ennek köszönhető, hogy elkezdték megfigyelni, tanulmányozni a saját testük, majd később más emberek szervezetének működését is. Megfigyelték, illetve megtapasztalták, hogy hogyan hatnak a szervezetükre a különböző külső (hideg, meleg, stb.) és belső (érzelmek váltakozásai) tényezők. Észrevették, hogy a természetben végbemenő változások, (pl. nappal és éjszaka; az évszakok változása, stb.) milyen hatással van az ember szervezetének működésére.
Ennek köszönhetően kidolgozták a HKO alapjául szolgáló Yin-Yang elvet és az évszakok változását követő öt változó állapot, vagy közismertebb nevén öt elem tanát. (*Ezekről a későbbi cikkeimben még részletesen fogok majd írni.*)
Rájöttek, hogy minden élő szervezetben van valami, ami élővé teszi azt, legyen szó egy egyszerű fűszálról, vagy a sokkal bonyolultabb felépítésű emberről. Ezt a valamit nevezték el Chí-nek azaz energiának, amely nélkül gyakorlatilag nincs élet. Ez a Chí folyamatosan áramlik, örvénylik az univerzumban és az emberben is.

Ma már köztudott, hogy ember szervezetének nagyobb része víz. A modern tudomány azt is bizonyította, hogy az egészséges ember testében (a sejtjei között) lévő víz szinte egy az egyben megegyezik a tengervíz összetételével. Ennek a sós víznek köszönhetők többek között a szervezetben létrejövő energetikai folyamatok, de ennek köszönhető például a tűszúrásos akupunktúra működése is. (*Később bővebben írok majd erről is.*)

A Taoista mesterek megfigyelték és tudományos alapokra helyezték ismereteiket, hogy milyen növény (fűszerek, teák is) illetve állat elfogyasztása milyen pozitív vagy negatív változásokat vált ki a szervezetük működésében. Ennek köszönhetően nem csak azt tanulták meg, hogy
1. Mi ehető és mi nem, hanem azt is, hogy mely évszakban mit érdemes és mit nem érdemes enni. Pl. Télen melegítő ételeket, fűszereket eszünk, fahéjjal, szegfűszeggel, gyömbérrel, stb. Nyáron ugyanakkor kerüljük ezeket. Viszont nyáron együnk sok tökfélét, dinnyét, zöldségeket, uborkát, körtét, zellert, fokhagymát, metélőhagymát és vörös illetve lila hagymát. Ez utóbbiak nagyon jó fertőtlenítő hatással is bírnak.
Nyáron halat, sovány húsokat fogyasszunk. Télen viszont jöhetnek a nehezebb, zsírosabb húsok is.
2. Felfedezték a gyógynövények szervezetre gyakorolt hatását és öt csoportba osztották be őket ízük és ez alapján hatásuk szerint.
- Keserű
- Savanyú
- Édes
- Csípős
- Sós

Ezeket az ízeket hozzárendelték a megfelelő évszakhoz és e szerint étkeztek az adott évszakban, illetve ha megbetegedtek, akkor a megfelelő, gyógyító ételeket és teákat fogyasztották. (*Erről bővebben az Öt elem ill. Öt változó állapot c. részben írok majd.*)

Miután megtapasztalták a testükben áramló energia azaz a Chí jelenlétét és megfigyelték működését, kidolgozták a különböző belső gyakorlatokat, Chí Kung gyakorlatokat és a Tai

Chi-t. Ezek segítségével fenntarthatjuk, illetve betegség (diszharmónia) esetén helyre állíthatjuk az egészséges energia keringést és vele együtt a test fizikai egészségét is. (*Bővebben a Chí fajtái és működése című részben olvashatsz majd.*)

A testünkben keringő energia (Chí) felfedezése értelemszerűen hozta magával az energia csatornák, azaz a meridiánok és a rajtuk lévő „kapuk", azaz az akupunktúrás pontok felfedezését és az azokkal való gyógyítási lehetőségeket is. (*Erről bővebben a „Meridiánok" és az „Akupunktúra – Akupresszúra" című részben írok majd részletesen.*)

Felfedezték továbbá a gyógyító hangokat és sok további dolgot is, de ezekről, majd a későbbi cikkeimben írok részletesen. ☺

Most szeretném figyelmedbe ajánlani egyik kedvenc könyvemet, amelyhez a youtube.com-on egy oktató videót is találsz.
És itt tudod megrendelni ☺
https://macisifu.hu/index.php/konyvek/chi-kung

Mosolygós szép napot:

– Tóth Zoltán –
(Maci Sifu)

a távol-kelet ízei

Pekingi vagy északi konyha

Ez a konyha a legelterjedtebb Kínában. Belső-Mongólia, *Hebei, Henan, Shandong, Shanxi, Shaanxi* tartományokra terjed ki. Errefelé nagyobb arányú a búzatermesztés, így az előítéletekkel szemben ezen a területen a különféle főzött, sütött tészták, sütemények fogyasztása jóval gyakoribb, mint a rizsé.
A főzött tésztákat jellemzően, mártással leöntve tálalják (Mint az olasz konyha esetében. Mellesleg az olasz legendák szerint a híres olasz makaróni és spagetti Kínából jött, s maga Marco Polo hozta el. Kínai éttermekben látványos különlegességként, sokszor a vendégek szeme láttára gyúrják a rendkívűl hosszú, a sok hajtástól és nyújtástól minden segédeszköz használata nélkúl szálakra eső spagettiszerű tésztákat.) Megtalálhatók itt a magyar palacsinta és rétes ikertestvérei is. Bár errefelé a hús és zöldségtöltelék a gyakoribb (mint ahogy nálunk is létezett-létezik pl. húsos palacsinta, vagy tökkel töltött rétes). Mongol hatásra errefelé jóval több birkahúst esznek, elterjedt néhány levesfajtájuk is, illetve megjelent néhány tejes étel. (Kínában máskülönben nem fogyasztanak tejet, vagy tejtermékeket.)

Pekingi ételsor

Savanyú káposzta pekingi módra

Hozzávalók:
90 dkg fehér káposzta a torzsája nélkül
2 evőkanál só
1-2 szelet friss gyömbérgumó
vékony szálakra vágva
5 evőkanál cukor
2 1/2 evőkanál földimogyoró, vagy kukoricaolaj
2 1/2 evőkanál szezámolaj
3 db szárított, kicsumázott és feldarabolt piros csili (nálunk is kapható, de ha nem jutnánk hozzá, az erős, szárított magyar paprikafajták, pl. a cseresznyepaprika is megteszi, picit más az íze)
1 teáskanál sichuan-i borsszem (a normál bors is jó, a sichuan-i kicsit erősebb, és aromásabb a pörköléstől)
5 evőkanál rizsecet (vagy fehérborecet)

Vágjuk egész finom metéltre a káposztát, s tegyük egy nagy tálba. Sózzuk meg, keverjük össze, s hagyjuk állni 2-3 óra hosszat. Ezután nyomkodjuk ki belőle a vizet, amig csak nedves nem lesz, s rendezzük el egy másik (lehetőleg hőálló) tálon. Tegyük középre a gyömbért, s szórjuk rá a cukrot, olyan módon, hogy a gyömbérre ne jusson. A wokban, vagy egy serpenyőben forrósítsuk fel az olajokat, amíg füstölni nem kezdenek. Szórjuk bele a csilit és a borsot, s azonnal öntsük a káposztára, úgy, hogy először a gyömbérrel beszórt résznél kezdjük. A forró, fűszeres olaj félig átsüti a gyömbért, kiemelve annak ízét. Adjuk hozzá az ecetet is, s alaposan átkeverve hagyjuk normál hőmérsékleten állni 2-3 órát. (Az egész borsszemek itt is csak ízesítésre szolgálnak, nem szokták megenni.)

Kínai zellerkáposzta tejmártásban

Hozzávalók:
70-80 dkg kínai zellerkáposzta (itthon inkább kínai kelnek ismerik)
1 3/4 teáskanál só
4 evőkanál földimogyoró vagy kukoricaolaj
2-3 dkg főtt sonka

A mártáshoz:
1 evőkanál kukoricakeményítő
1,5 dl sűrített tej

Szedjük levelekre szét a káposztát. A leveleket vágjuk hosszában félbe, majd keresztben aprítsuk ujjnyi széles csíkokra. Másfél liter vizet forraljunk fel, adjunk hozzá 1 teáskanál sót és 1 evőkanál olajat, s tegyük hozzá a káposztát. 1 perc forralás után szűrjük le, s kicsit mossuk át hideg csapvizzel, majd hagyjuk lecsepegni. A sonkát vágjuk szálakra. A keményítőt keverjük el 2 evőkanál erőlevessel csomómentesre, majd a többi erőlevest, a tejet és a sót adjuk hozzá. Közepes tüzön melegítsük fel a maradék olajat, s állandó kevergetés mellett süssük benne a káposztát, míg átforrósodik. A wok közepén csináljunk mélyedést és öntsük bele a mártást folyamatosan kevergetve. Kevergessük, míg be nem sűrűsödik, majd keverjük el a káposztával. Rendezzük el egy előmelegített tálon, s szórjuk rá a sonkát.

Hal bormártásban

Hozzávalók:
45-70 dkg tisztított hal (az eredeti recept lepényhalat ír, de tudtommal ez nálunk nem igazán szerezhető be)
2 evőkanál felhőfülgomba, vízben áztatva
földimogyoró, vagy kukoricaolaj
4 gerezd finomra vágott fokhagyma
1 szelet friss gyömbérgumó finomra vágva

A pácléhez:
1/2 teáskanál só
1/4 teáskanál cukor
kevés fehér bors
1 tojás fehérje 1 evőkanál kukoricakeményítővel gyengén felverve

A mártáshoz:
3/4-1 teáskanál só
1 evőkanál kukoricakeményítő
1,5 dl *shaoxing*-i bor (sherryvel helyettesíthető)
1,5 dl erőleves

A halat töröljük szárazra, majd vágjuk ketté hosszában. A két felet vágjuk fel keresztben kétujjnyi darabokra. Keverjük össze a páclé összetevőit, majd dolgozzuk el alaposan a hallal. Tegyük lefedve a hűtőbe, s hagyjuk állni egy óráig. Keverjük össze a mártás összetevőit. A wokot (vagy mély serpenyőt) félig töltsük meg olajjal, s melegítsük fel kb. 100 fokra. Óvatosan helyezzük bele a halat, s 1-2 percig futtassuk meg az olajon. Néha keverjük meg, hogy a darabok elváljanak egymástól. Vegyük kissebbre a lángot, s óvatosan szedjük ki, nehogy szétessenek. Az olajat öntsük le, csak az alján hagyjunk keveset. Hevítsük füstölésig. Tegyük bele a fokhagymát, keverjük meg, tegyük bele a gyömbért, keverjük meg, majd a gombát, és azt is keverjük. Adjuk hozzá a mártást, s lassan forraljuk fel, ügyelve rá, hogy ne csomósodjon be, vagy égjen le. Tegyük vissza a halat és főzzük lassan, míg fel nem forrósodik. 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

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}

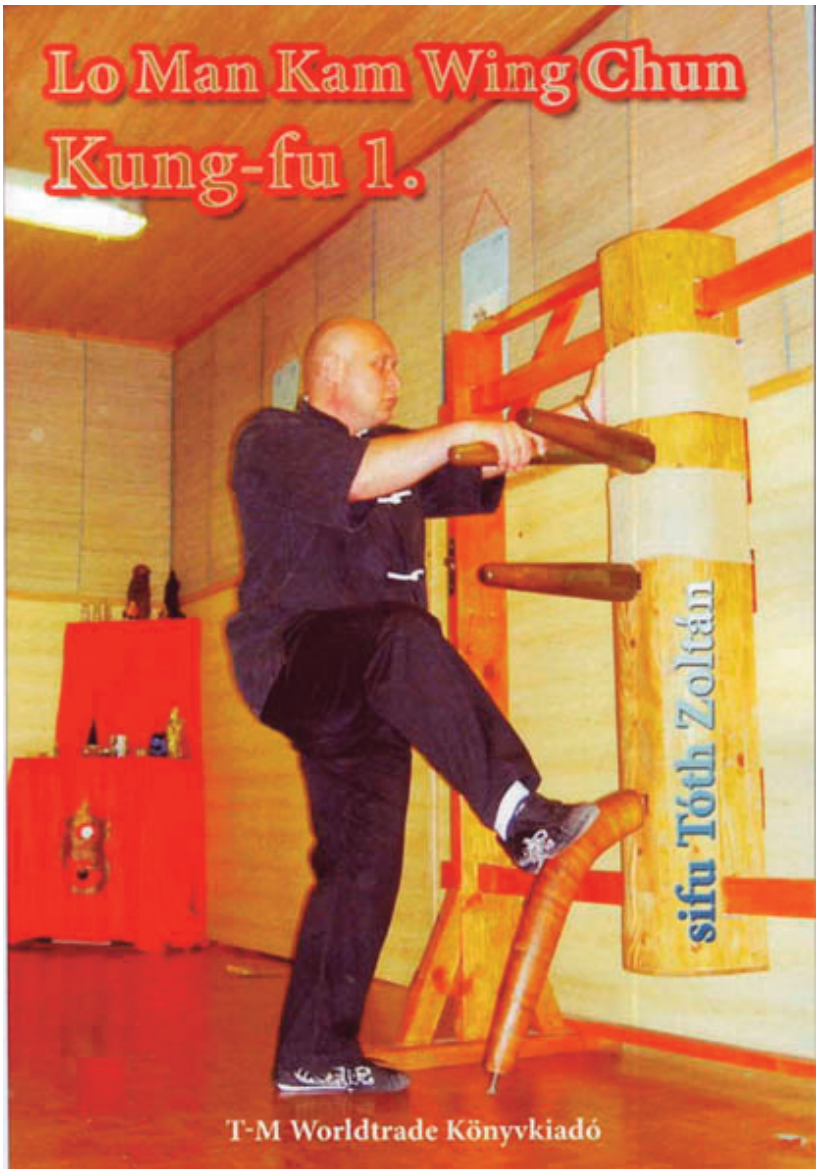
WING CHUN KYUN FAAT
https://kyuhnfaat.hu/

Mi található a könyvben?

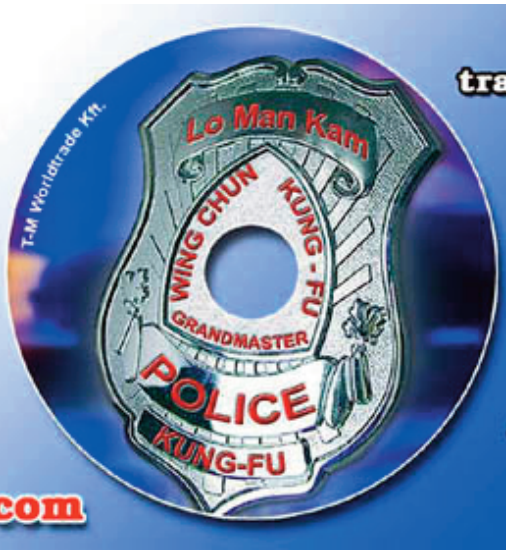
A könyv egy sorozat első darabja. Ebben a könyvben a Lo Man Kam Wing Chun alapjaival ismerkedhet meg a kedves olvasó.
A szerző a stílus és a képzési rendszer általános bemutatása után végigvezet az alapelveken, alaptechnikákon, majd bemutatja a **Siu Nim Tau**-t az első formagyakorlatot, s annak alkalmazási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

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.