

## 2. A Yin préselése (Jing préselése) (mindkét irányba 8X)

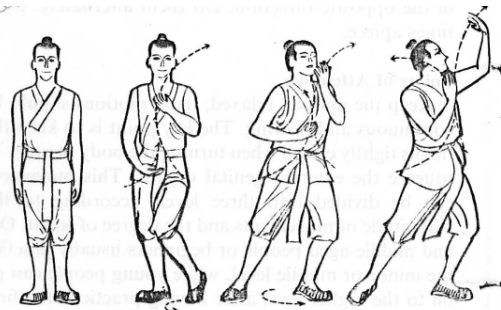


Fig. 1 Fig. 2 Fig. 3 Fig. 4

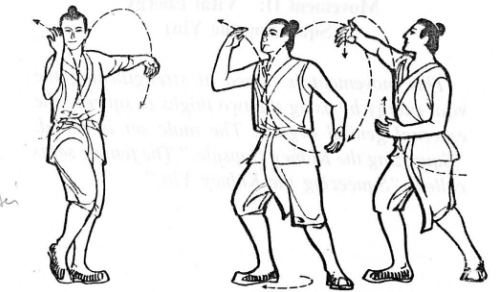


Fig. 5 Fig. 6 Fig. 7

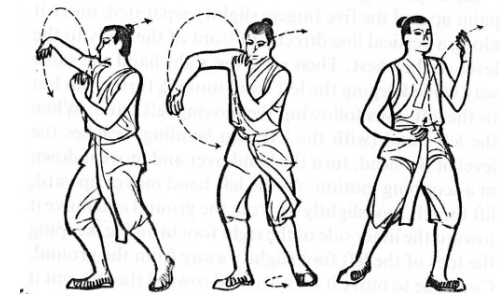


Fig. 8 Fig. 9 Fig. 10

A gyakorlat serkenti a vérkeringést mindkét karban, ruganyossá teszi az izmokat és az ízületeket, megelőzi, ill. hatékonyan kezeli a különböző érrendszeri gyulladásokat (visszérgyulladás, ütőérgyulladás).

Mivel a mozgás közvetlenül hat számos akupunktúrás pontra (mint pl. a jianyu-Vab 15, waiguan-3M5, neiguan-Szb6, shousanli-Vab10, quchi-Vab11, huantiao-Eh30, tianzong-Véb11), olyan betegségek kezelésére is kiváló, amelyek okozója a meggyengült veseműködés. Ilyen például a hátfájdalom, a féoldali bénulás (szélütés), az idősebbeknél gyakran jelentkező csípőízületi és vállízületi gyulladás.

Ez a gyakorlat erősíti a heréket, ezáltal megakadályozza a heresérv, ill. a heregolyókban előforduló ércsomós heresérv kialakulását. Megakadályozza a szeméremrés megereszkedését. Erősíti a gyomor- és bélműködést, serkenti a salakanyag kiválasztását és ürítését.

A gyakorlat végzésekor az izmokat tartjuk lazán, a kezek mozgása folyamatos legyen. Fontos, hogy a combokat erősen összeszorítsuk, hogy a külső nemi szerveket összenyomjuk, mikor a testet elfordítjuk.

**Terhes és menstruáló nőknek nem javasolt a gyakorlatok végzése!**

*A jelen munkában ismertetett fizikai és más eredetű tevékenységek néhány ember számára túlságosan megerőltetőek vagy veszélyesek lehetnek, ezért bizonytalanság esetén célszerű a kezelőorvos véleményét kérni!*

**„Mindenki figyelmébe ajánlom ezt a gyakorlatsort egészsége megőrzése vagy gyógyulása érdekében!”**

A teljes gyakorlatsor 10 fő mozdulatból és a taoista masszázsokból áll. Teljes elvégzéséhez, kényelmes nyugodt tempóban 32 perc elegendő. Ha nincs ennyi időnk, bármikor, bármelyik gyakorlatot elvégezhetjük. Oktató: **Farkas Gábor**, aki 9 éve végzi a gyakorlatokat. További információ a [sanbao.hu](http://sanbao.hu) oldalon, a +36209717431 telefonszámon és az [info@sanbao.hu](mailto:info@sanbao.hu) címen. Tanfolyami lehetőségek az ország egész területén.

## Bian Hui Chun Gong Chi Kung

A Tavasz visszahozatala, a kínai császárok megfiatalító gyakorlata, ami az egészséget, a hosszú életet és az életerőt szolgáló gyakorlatsor.

Gyakorlat az egészséghöz, a hosszú élethez, a HuaShan-i Virág Hegyi Taoista Iskola titkos öröksége.

**Fontos: Kezdőknek nem szabad túlzásba vinni a gyakorlást!**

A Visszahozott Tavasz, avagy a Tavasz visszahozatala gyakorlatnév arra utal, amikor az életerő elkezdi csökkenni vagy lecsökkent már, akkor ennek a gyakorlatnak a végzésével az életerő visszahozható, helyreállítható.

A Tavasz visszahozatala alatt a kínaiak azt értik, hogy az elvesztett fiatalság, fiatalosság visszaszerezhető, helyreállítható, az életerő (Jing) vesztes csökkenthető, megállítható.

A gyakorlatokat a HuaShan-i Virág Hegyi Taoista Iskola fejlesztette ki, nemzedékről nemzedékre örökítették őket, szóbeli hagyományozás útján. A Hui Chun Gong Chi Kung **helyreállítja, megőrzi és növeli az életenergiát (Jing)**. Amennyiben az életenergia lecsökken, a gyakorlatok végzésével az életerővesztés megállítható, és az elvesztett fiatalság helyreállítható!

A Hui Chun Gong gyakorlatsora finom, a test minden részét megmozgató gyakorlatokat tartalmaz, melyet a kínai taoisták ősidők óta végeznek.

Akik megtanulták ezt a gyakorlatot, kiváló eredményeket értek el egészségük helyreállításában és megőrzésében, miáltal a gyakorlatok felkeltették az orvosok és a kutatók érdeklődését is.

Ezt a gyakorlatsort Bian Zhizhong tárta a világ elé 1983-ban és kezdett cikkeket írni róluk a nagyközönség számára., aki úgy döntött, hogy megtöri az ősi taoista tilalmat, miszerint a gyakorlatokat csak közvetlen leszármazottaknak lehet megtanítani, és publikálta a Hui Chun Gongot, a Tavasz visszahozatalát, az egészséget, a hosszú életet és az életerőt szolgáló gyakorlatsort, a Virág Hegyi Taoista Iskola titkos örökségét. Az Iskola éppen kivételes hatásuk miatt tartotta titokban a gyakorlatokat, melyeket később is csak a Császári család tagjainak tanítottak meg.

A gyakorlatok végzése nem igényel erőt vagy különösebb energiát. A cél, hogy lágy mozdulatokkal stimulálja a vérkeringést, amely a *Xiadan* területe körül összpontosul, így megerősíti a nemi mirigy rendszer működését, mely biológiai változások sorozatát idézi elő a szervezetben, növelve ezzel az életerőt (Jing esszencia). Ezek a gyakorlatok a belső hatásokat hangsúlyozzák, és az energiát az alhasba összpontosítják. A nemi mirigyek felerősített működése szabályozza, jobbá teszi és megerősíti a belső elválasztású mirigyek anyagcseréjét, összhangba hozva ezzel a helyes működésüket. A modern orvostudomány véleménye szerint is egyedülálló a gyakorlatok hatása!

A gyakorlatok kombinálják a mozgást és a mozdulatlanságot, így egyszerre gondolják az emberi testet kívül és belül. Tartalmaznak Chi Kung elemeket (légző és finom mozgáson alapuló gyakorlatok) és masszázst, melyek kiegyensúlyozzák az energiát és kontrolálják a légzést.

Abban különböznek az összes többi gyakorlatoktól (és ebben rejlik egyedülálló hatásuk is), hogy a hangsúlyt a *Xiadan* működtetésére helyezik. A *Xiadan* a Hua Shan Virág Hegyi Taoista Iskola által használt kifejezés. A hagyományos kínai orvoslásban ez a vese.

A Hagományos Kínai Gyógyászat szerint a vese az élet forrása, a szerv, ahol az életenergia (Jing) tartózkodik. A fejlődés, a növekedés, az öregedés mind szoros kapcsolatban állnak a vese működésével. Akinek a veséjében sok a vele született életenergia (Jing), lassan öregszik és tovább él, akinek kevesebb a veséjében ugyanez az energia, gyorsabban öregszik és hamarabb hal meg. Szakértők számos kutatást végeztek a témakörben és kiderítették: a vese a kínai orvoslásban igen szoros kapcsolatban áll azzal, amit a nyugati orvoslás „alsó thalamu-hypophysis nemi mirigy rendszernek” nevez.

A Chi Kung rendszerekben a Jing energia a mellékvesekéregben raktározódik. A modern orvostudomány felfedezte, hogy az ember belső reproduktív szervei kiválasztanak olyan nemi hormonokat, melyek igen fontos szerepet játszanak a többi szerv normális működésének és növekedésének fenntartásában. A belső kiválasztásban fellépő egyensúlyzavar, különösen, mikor a nemi hormonok kiválasztása csökken, öregedéshez vezet.

A test életenergiáját lehet erősíteni a helyes táplálkozással és a megfelelő táplálék kiegészítők, illetve bizonyos gyógyhatású készítmények, gyógyszerek szedésével, de ez passzív módszer. Az energiát fizikai gyakorlatok végzése során erősíthetjük valóban hatékonyan. A hagyományos kínai orvoslás kiváló doktorai évszázadok során mindig nagy hangsúlyt helyeztek erre a tényre.

Ezen az elméleten alapul a Hagományos Kínai Orvoslás azon fontos elve, mely elsősorban a test ellenálló képességének növelésére helyezi a hangsúlyt, az egészséges energiák erősítésére, hogy azok képesek legyenek megóvni a testet az egészségtelen hatásoktól, és szabályozni a Yin és Yang egyensúlyát. Eszerint a betegséget akkor kell kezelni, mielőtt egyáltalán kialakulna. Meg kell őrizni a test életenergiáját (Jing), hogy az egészségtelen hatások ne károsíthassák. Ezek a gyakorlatok a különböző testrészek önszabályozásra és a testrészek saját funkciójuknak megfelelő mozgására épülnek. Ezért képesek arra, hogy stimulálják a nemi funkciókat, szabályozzák a nemi működést, a hormonkiválasztást, serkentik a fő- és mellék-meridiánok keringési funkcióját, a Yin (Földi energia) és Yang (Égi energia) egyensúlyát, ezáltal akár súlycsökkentés is elérhető, így tudja a test visszanyerni kecsességét, a bőr lágyágát, rugalmasságát, nedvességét. A gyakorlatok végzői megőrzik a test mozgékonyágát, egészségét, és képesek egészségesen hosszú életet élni.

A nemi szervek préselése, masszírozása, rázása által beállítható a belső elválasztású mirigyek önszabályozása és növelhető a nemi hormonok termelése, éppen annyira, amennyire az, az adott test számára szükséges.

Ezek a gyakorlatok igazán olyan emberek számára hatékonyak, akik idősebbek, gyengébbek, esetleg betegek, akik túlsúlyosak, vagy olyan problémákkal küzdenek, melyeknek oka a nemi működés vagy a belső kiválasztású szervek rendellenessége, náluk lehet a leglátványosabb eredményekkel találkozni.

Fiatalok és egészséges emberek számára is ajánlott, mert segít megőrizni és növelni az életerőt. A gyakorlatok megerősítik az emberi test biológiai funkcióit, a sejteket egészségesen és aktívan tartják, serkentik a nemi hormonok termelését, a vérkeringést és a keringést a fő- és mellék meridiánokban, erősítik az egyén ellenálló

képességét, rendszerezik az anyagcserét, ezáltal meghosszabbítják a fiatalságot, és megnövelik az élettartamot.

A gyakorlatokat könnyű megtanulni, és mindenféle nemű, korú ember végezheti őket, fizikai kondíciótól függetlenül. A gyakorlatok mennyisége teljes mértékben a gyakorlatok végzőjétől függ. Számos ember végzi őket Kínában és más országokban, bizonyítva azok hatékonyságát. Naponta 10-15 perc gyakorlással már igen jelentős eredmény érhető el. A modern orvostudomány véleménye szerint is a gyakorlatok hatása egyedülálló.

**„Összhangban alapelvünkkel, miszerint a múltat a jelen szolgálatába kell állítani, ajánljuk a gyakorlatsort minden ember figyelmébe, egészségük megőrzése vagy gyógyulásuk érdekében.”**

## 1. Visszahozott tavasz (A vese táplálása a légzésen keresztül) (16 X)

***Ez a mozgás a többi gyakorlat alapjának is tekinthető!***

A kezdőknek ezt a gyakorlatot alaposan meg kell tanulniuk, naponta kétszer kell végezniük, 2-5 percig.

Ezen gyakorlatnak az a célja, hogy a test a légzés által az elhasznált kémiai elemeket friss elemekre cserélje, ezáltal szabályozza a belső szervek működését, serkentse a vér és az energia keringését, és növelje az életerőt.

Igen hatékony a vállban és a hátban fellépő fájdalmak csökkentésére, az alhasi felpuffadás

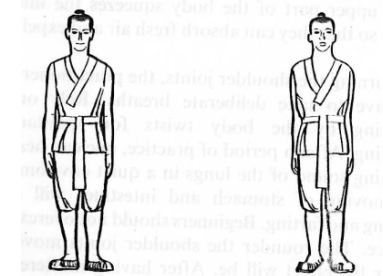


Fig. 1

Fig. 2

és a menstruációs panaszok kezelésére, azon túl erősíti a szervezet



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

egészét, serkenti szexuális működést.

Rendszeres végzése alkalmas lehet a testsúly csökkentésére is.

***A gyakorlat második részét, mikor a test rázkódik, a terhes, ill. éppen menstruáló nők ne végezzék!***

A harmadik részben pedig minél 'kerekebb' a vállkörzés, annál hatékonyabb lesz a gyakorlat.