

Energetikai gyakorlatok

Ebben a fejezetben a gyakorlatok tudatos energiaaktiváló, - mozgató és - gyűjtő sora található, amely iskolánk következetesen felépített rendszerében az önfejlődést szolgálja. A gyakorlatok egy jelentős része külön-külön is végezhető, de nagy-gyakorlás idején tanácsos a megadott sorrendben végezni ezeket. A gyakorlatsor a Mingtang Chi Kung Iskola általános rendszerének egy részéből tevődik össze, a gyakorló számára bizonyos határokon belül lehetőséget biztosít, hogy élethelyzetéhez igazítva variálja. Egy-egy gyakorlat végén utalást teszek annak lehetőségéről, hogy mely gyakorlatok mikor és milyen összefüggésekben alkalmazhatók. A könyvben bemutatásra kerülő gyakorlatok az önfejlődést, önkezelést helyezik előtérbe, és a kemény és lágy csikung határán lévén, gyors fejlődést biztosítanak.

Fontos információk a gyakorlatok tanulásához

Az energetikai gyakorlatokat öt fő csoportba foglalva ismertetem, amelyek az alábbiak:

1. Előkészítő gyakorlatok (300-as jelöléssel), amelyek az energiákra való ráhangolódást teszik lehetővé.
2. Nagy-fa gyakorlatok (400-as jelöléssel), amelyek célja az energiagyűjtés, a mentális és a fizikai szintű blokkok oldása.
3. Befejező, levezető gyakorlatok (500-as jelöléssel). Az érdemi gyakorlás (a 300-as, 400-as és 600-as gyakorlatok) aktív meditatív állapotban folynak, világunk eseményeinek kikapcsolásával. A gyakorlatok hatására kialakuló, időn és téren kívüli állapotból azonban vissza kell térni a való világba, amely ezeknek a gyakorlatoknak a segítségével történik.
4. Energiák átalakítása, nemesítése (600-as jelöléssel), amelyek segítségével végezhető az energiák minőségének megváltoztatása és az energianemesítés.
5. A kézérzékenységet fokozó gyakorlatok (700-as jelöléssel) alapot adnak a kínai diagnosztizálás, a lakóterek energetikai felmérésének végzésére, és a feng shui energetikai hátterének elsajátítására.

Vannak olyan gyakorlatok, amelyeket több variációban ismertetek, illetve több részből állnak, ezeket a számok után tett betűkkel jelölöm (például 306a, 306b és 306c). A gyakorlatok közt vannak, amelyeket a csikungozás kezdetén nem javasolt végezni, csak bizonyos idő eltelte után, ezeket a gyakorlat száma utáni törtvonalat követő számmal jelölöm. Például 307/3-ban a törtvonal utáni 3-as szám azt jelenti, hogy azt csak három hónapi csikungozás után végezzék. Az „s” jelű gyakorlatok (pl. 304s) olyan segédgyakorlatok, amelyeket csak az alapgyakorlatok elsajátításakor szükséges végezni, később már nem.

A gyakorlatok mindegyike három, egyre magasabb szintű energetikai tartalommal bír – ezek **megértési szintek**. A fejlődés folyamán egyre többet értünk meg a gyakorlatokból: eleinte csak egyszerű torna, majd megjelennek az energiák, és végül egy olyan magasabb szint, amelyet nevezhetünk spirituális szintű megértésnek is. Ahogyan haladunk előre egy-egy gyakorlat megértésében, intuitív képességeink egyre jobban kifejlődnek, s ezek összességét egy hatodik érzékszerv által tudatossá tett képességben lehet megfogalmazni. A gyakorlatok mindhárom

megértési szintet tartalmazzák, de azok érzékelése csak a folyamatos gyakorlás tükrében válik realitássá. A végzésük nyújtotta energetikai mozgásokat, amelyek a látható mozgások mögött, a háttérben játszódnak le, a gyakorlatok végén ismertetem. Ezek azok az energiamozgások, amelyeket agyunk segítségével hajtunk végre, és légzésünk nyújt támogatást hatásos működésükhöz. Mozgás, légzés és agyi tevékenység a gyakorlatokban szoros egységben jelenik meg.

A gyakorlatok ismertetésekor találkozunk néhány keleti energetikai kifejezéssel, bár arra törekedtem, hogy ilyenekből a lehető legkevesebb legyen. Mégis meg kell ismernünk néhányat. Ezek rövid jelentése: „jüan” = eredendő energia, „csing” = újrateremtő erő vagy magenergia, „csi” = életerő, „sen” = szellemi energia, „dan tien” = energiaközpont. A gyakorlás során háromfajta külső és belső energiával találkozunk, és a csikungozás különböző szintjein folyamatosan ezekkel dolgozunk. Gyakorlatainknál a jüannok szerepét kell kiemelni, amelyek az eredendő erő fogalmát rejtik magukban. A gyakorlatok egy részének elvégzéséhez szükséges ismernünk az alsó és a középső dan tien pontok helyét, valamint a helyes kéztartást. Az alsó dan tien pont a köldök alatt 3-4 cm-re helyezkedik el, testünkben befelé középpontja 2-3-cm-re van; középső dan tienünk pedig a mellbimbókat összekötő egyenes vonal középpontjában (hölgyeknél mellmérettől függően 2-5 cm-rel feljebb). A helyes kéztartás: a két tenyeret egymásra téve a tenyerek befelé a gyakorló teste felé néznek, az ujjak ellentétes irányba mutatnak, a tenyerek közepe egymáson legyen. A testünktől távolabb lévő kezünk hüvelykujját behajtjuk úgy, hogy ujjvége a belső tenyér közepén legyen, a másik hüvelykujj végét rá kell helyezni a külső tenyér felső élére. A hölgyeknél a jobb, a férfiaknál a bal kéz van alul.