

A Chikung alkalmazási területei

Az egészség megőrzése

Az egészségmegőrző Chikung stílusok célja a nyugalom és az egyensúly. E harmónia birtokában kezdhetünk neki, a Chi keringését és egyensúlyát fenntartó dinamikus gyakorlatoknak.

Sok betegséget mentális és emocionális túlzások okoznak. Ezek felemésztik az energiát, pangást okoznak a csatornában és szervrendszerekben, ami betegséghez vezet. Például a depresszió gyomorfekélyt, a harag májproblémákat okozhat. Ebből ismerték fel, hogy a betegség elkerülésének első lépése a mentális egyensúly és lazítás. Ez a tudat szabályozása. Ebben az állapotban a Chi automatikusan szabályozza önmagát, és helyreállítja az egyensúlyt.

Bizonyos mozdulatok fokozzák a belső szervek körüli Chi keringést. Az évszakok változása és az időjárás is befolyásolja energiarendszerünket, nem is szólva a folyamatosan elszenvedett környezeti hatásokról, valamint a testet, lelket egyaránt pusztító stresszről.

A napi rendszerességgel végzett Chikung gyakorlatok lehetővé teszik, hogy a Chi természetesen és erősen áramoljon, eltávolítsa az akadályokat a meridiánokból. Így jelentős mértékben megnöveljük teherbírásunkat, immunrendszerünk aktivitását és megőrizzük egészségünket.

Gyógyítás

A Chikung gyakorlati alkalmazásainak egyik fontos eleme a betegségek gyógyítása.

A kínai orvosok a Chi áramlásáról szerzett ismereteikre támaszkodva addig kutattak, amíg különféle betegségek és egészségügyi problémák kezelésére megfelelő mozgásokat találtak.

Ezeket a gyakorlatsorozatokat mindenki önmaga végzi, sorrendben és mindig egyformán.

A másik gyógyítási forma a külső gyógyítás. Ebben az esetben egy gyógyító kezeli a beteget, meghatározott sorrendben végrehajtott kézmozdulatok segítségével, amelyek a betegségek és tünetek függvényében változnak. A dinamikus Chikung gyakorlatok állásai, lépései és mozdulatai olyan speciális módon mozgatják az emberi testet, hogy az egyes meridiánokban

az energiaáramlás szabaddá válik. Végül is minden fő vezetékben szabadon és kiegyensúlyozottan kering az energia a Chikung végzése után.

Az egészségfenntartó és gyógyító hatás tehát annak köszönhető, hogy függetlenül attól, hogy a gyakorlat előtt volt-e energiahiány, illetve fölösleges felhalmozódás valamely szervben és a hozzátartozó meridiánban, mindenhol a megfelelő időben a megfelelő mennyiségű Chi fog keringeni.

Csak példaképpen néhány betegség, amiből Chikunggal segítettek meggyógyulni kínai orvosok a betegeknek:

- idegkimerülés, idegi és lelki egyensúly megbomlása, ingadozó és magas vérnyomás;
- légzőszervi, illetve tüdő megbetegedés;
- emésztési zavarok, hányinger, gyomorhurut;
- méregtelenítési zavarok, epe és máj bántalmak;
- gyomorfekély, puffadás;
- lép és hasnyálmirigy betegségek, hasnyálmirigy gyulladása;
- végtagok fájdalma, izületi panaszok;
- kézhidegség, kéz és kar zsibbadása;
- izomsorvadás;
- nyaki csigolyák meszesedése, csigolyákkal kapcsolatos panaszok;
- szédülés, látási és hallási panaszok;
- szívbetegségek;
- a gerinc elmerevedése, csigolyák meszesedése, elmozdulása, ezzel kapcsolatos keringési zavarok, szédülés, végtagok gyengesége, végtagok zsibbadása, végtagok keringési elégtelensége;
- derékfájdalmak;
- húgyúti gyulladások, hólyaghurut, vizeletcsöpögés;
- prosztatata és petefészek rendellenességek;
- szexuális zavarok.

Szex

A nyugati ember számára a szex az élet egyik legcsábítóbb és egyben legbonyolultabb eleme. Egyaránt válthat ki izgalmat, zavart, levertséget, szerelmet, kényszert és örömet. A nemiségnek megvan a helye a Chikung rendszerében. A nemi egyesülés során sajátos energiacsere megy végbe. A Chikung az elsődleges biológiai szintről az érzelmi és spirituális szintre emeli a szexualitást. Ennek az energiának a szabályozása alapvető fontosságú a magasabb spirituális szintekre való eljutáshoz. Türelemmel és kitartással felszámolhatjuk a zűrzavart, és kifejleszthetjük magunkban ez egyik legértékesebb elemet, az igazi szeretetet.

Különleges képességek

Számos példa akad arra, hogy egyes emberek rendkívül fejlett parapszichikus képességekkel rendelkeznek. Vannak, akik a tudomány jelenleg elfogadott törvényeivel nem magyarázható dolgokra képesek. Az utóbbi időben jelentősen megnőtt az érdeklődés az ilyen jelenségek iránt.

Tudományos intézetekben kísérletek indultak különleges képességű emberekkel, köztük számos Chikung mesterrel. Az ilyen képességek vizsgálatánál figyelembe kell venni, hogy mindez megszokott érzékelésünk feletti szinteken történik. Olyan létezésformákkal és érzékelésmódokkal állunk szemben, amelyek teljesen különböznek az általunk megszokottól. Másként érzékelik az időt és a teret, más tudatállapotba jutva látják a múltat és a jövőt, olvasnak mások gondolataiban, képesek nagy távolságra levő dolgokat befolyásolni.

Mindez érzékszerveink eredendő természetével kapcsolatos, melyek csak korlátozott mértékben képesek a valóság érzékelésére. Kitartó gyakorlással elérhetjük hogy érzékeinket a szokásostól eltérő „frekvenciára” hangolva, természetfeletti dolgokra legyünk képesek. A magasabb szinteken levő Chikung gyakorlók képesek például különböző nagyságú Chi mezőt létrehozni. Ezzel találkozhatunk a sérthetlenség demonstrációi közben.

Mindenki képes arra, hogy saját képességeit kifejlessze, és a Chikung páratlan segítség ebben.

Spirituális fejlődés

A spirituális fejlődésre való törekvés minden kultúrában fellelhető. Szigorúan őrizték spirituális titkaikat, és csak a próbákat kiállt kiválasztottak előtt fedték fel azokat.

A Chikungban az ilyen praktikákat „belső alkímia” néven ismerik. Ezek nagyon magas szintű gyakorlatok, melyek által a gyakorló magasabb létszintekre emelkedhet.

A taoista hagyomány három testet különböztet meg: a fizikait, az érzelmit és a spirituálisat. Ezeket speciális gyakorlatokkal fejleszthetjük. Energiánk frekvenciájának és mennyiségének növelésével spirituális testet alkothatunk. Ez sokszor meditáció közben, spontán módon bekövetkezik.

Ily módon fejlesztik taoista szerzetesek a kolostorokban spirituális testüket, finomítják energiájukat. Ezért ábrázolják különféle kultúrákban a szenteket, magas spirituális szintű embereket a fejük felett, vagy az egész testük körül dicsfényvel (glória). Mivel ezek az emberek a szokásosnál magasabb szinteken léteznek, testük ténylegesen fotonokat bocsát ki.

Különböző technikákkal finomítják, tisztítják magukat, s így egyre magasabb energiaszintekre emelkedhetnek. A szem számára láthatatlan érzelmi és spirituális testüket művelik, ami alapvető feltétele minden spirituális gyakorlatnak.

Megvilágosodás (Buddhaság)

A taoisták és buddhisták az átlagemberét messze meghaladó képességek elérésére használják a Chikungot. A megvilágosodásra törekednek, amit a buddhisták Buddhaságnak neveznek. Keresik a mindennapi szenvedés fölé emelkedés és az állandó újjászületések körforgásából való megszabadulás útját.

Az ilyen jellegű gyakorlatoknak megvannak a párhuzamai a tibeti, a buddhista, a keresztény és egyéb spirituális hagyományokban szerte a világon. Bár a halál misztériumait sohasem ismerhetjük meg teljes mélységükben, a taoisták mégis teljes magyarázattal szolgálhatnak e témában.

Harcművészetek

A Liang-dinasztia idején (502-557.) érkezett a Shaolin kolostorba egy buddhista szerzetes, Da Mo (Bodhidharma). Azt látta, hogy a szerzetesek gyengék, fizikai állapotuk teljesen leromlott. Elvonult, kilenc éven át magányosan meditált, és visszatérése után két könyvet írt. Az egyik, a Yi Gin Ching, ma is létezik. Ennek a könyvnek a gyakorlatai egy Chikung formagyakorlatot alkotnak, aminek a gyakorlásával a szerzetesek jelentősen megerősödtek. Ezt az edzést beillesztették a harcművészeti formagyakorlatokba, így ez lett a Chikung első ismert harcművészeti alkalmazása.

A harci művészetek gyakorlására nagy szükség volt a templomi tulajdon és az utazások biztonsága érdekében. Ekkor széles körű kutatás és fejlesztés kezdődött a Chikung harcművészeti és Chi fejlesztő alkalmazásai területén. Amikor felismerték, hogy a Chi kiegyensúlyozott és akadálytalan áramlása az élet és a jóllét feltétele, kutatni kezdték, hogyan lehet az ellenfél Chi áramlását befolyásolni. A harcművészetek mesterei megállapították, hogy a több száz akupunktúrás pont közül 108 támadható ütéssel, nyomással, fogással és rúgással.

A halált, bénulást vagy eszméletvesztést okozó pont-támadásokat valamint a légzés és a verőerek lezárásának technikáit a Kung Fu legmagasabb szintű művészetének tekintik. Az alkalmazott Chikung avatott tanítványa sérthetlenné válik a legerősebb ütésekkel, vágásokkal és szúrásokkal szemben. A Kung Fu-ban ezt Tia Bu Shan-nak (*páncéling*) vagy Gin Chung Tsao-nak (*aranyharang*) nevezik. Ezt úgy érik el, hogy a Chit egy speciális területre összpontosítják, minimálisra csökkentve a sérüléseket. Ezt az edzéstípust máig is gyakorolják és kutatják.