

A Chikung eredete és történeti múltjának rövid áttekintése

Mintegy 4000 éve leírtak a **Yao korszakból** származó Chi szabályozó és légzőgyakorlatokat.

A **Tao Tang törzs idejében** feljegyezték orvosok, hogy egyes emberek a testnedvek keringési zavarai miatt betegedtek meg. Nekik mozgásgyakorlatokat írtak elő, ami már a Chikung ősi formája volt.

A **Warring korszakból** származó írásban a tudós Laozi a légzés szabályozása mellett állatok mozgását utánzó gyakorlatokat javasol a betegeknek. 45 képből álló illusztrációja mellé azt tanácsolja, hogy miközben a mozgássorozatot végzik, legyenek szilárdak és mozogjanak könnyedén.

A **Chin- és Han-dinasztia** során (*i.e. 221- i.sz. 220.*) több könyvet is írtak a Chikungról.

A híres kínai orvos, Huangdi Neijing több fejezetet szentel a Chikung eredetének, alkalmazásának, osztályozásának és elméletének. Többek közt ilyenekről is ír, mint megszabadítani az elmét az aggodalmaktól, szabályozni és irányítani a gondolkozást, légzésgyakorlatok, izomtónus szabályozás, a test természetes erőinek a használata és a keringés aktiválása.

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 **Tang-dinasztia** alatt (628-907.) több jelentős tudományos munka született. Sokan ezt a periódust tekintik az igazán jól formált és meghatározott Chikung eredetének.

A **Ming-dinasztia** idejében Qi Jing Ba Kao már összefüggéseiben vizsgálja a Chikung és a meridiánokban áramló emberi energia szerepét. Zun Shen Shu később tizenkét alapelvet írt elő a Chikung gyakorlása közben, valamint leírja a Chikung gyógyításra való használatát is.

1949-ig a Chikung csak a császár, a kínai arisztokrácia és a kiváltságosok féltve őrzött titka volt.

A kínai állam létrejötte után került az egészségmegőrzés és gyógyítás középpontjába.