



Kína a világban, a világ Kínában **PANORÁMA**

ÖSSZEVONT 31. SZÁM 2017. MÁRCIUS

UTAZÁS HÁTIZSÁKKAL

Ötezer éves kínai civilizáció Shanxiban
Pingyao óváros emlékei
Misztikus Yingxian fapagoda, amelyben
egy szög sem található

KULTURÁLIS KALEIDOSZKÓP

Dzsumaa, Kína legdélebbi muszlim falva

KÍNAI ORVOSLÁS ÉS TERÁPIA

A tavasz az egészségmegőrzés ideje
Néhány nedvességet elűző módszer

Ára: 520 Ft



KÍNAI HAGYOMÁNYOS VIRÁGOS PÁROLT ZSEMLE AZ IDŐSEK SZÜLETÉSNAPJÁRA SHANXI TARTOMÁNY YUNCHENG VÁROSÁBAN

FŐSZERKESZTŐ: *WANG Xuejun*

FELELŐS SZERKESZTŐ: *WANG Yuzhe*

SZERKESZTŐ: *QIN Liang, KANG Yiren*

LEKTOR: *HAJNAL László*

A SZÖVEGET GONDOZTA: *LACZKÓ Katalin*

A KIADVÁNYT TÖRDELTE: *SÓLYOM Melinda*

ELÉRHETŐSÉG:

Telefon: +36 1 363 5978, +86 010 68892089

Fax: +36 1 222 0726, +86 010 68892089

E-mail: hu@cri.com.cn

© Kínai Nemzetközi Rádió. Minden jog fenntartva, beleértve a magazinban lévő minden szöveg, fénykép, a sokszorosítás, a mű bővített, illetve rövidített kiadásának jogát is. A szerző vagy a kiadó írásbeli engedélye nélkül sem a teljes mű, sem annak része nem sokszorosítható vagy továbbítható semmilyen formában.

KIADÁS ÉS TERVEZÉS:

© H.C.L. Ipari és Innovációs Kft.
www.hcl.hu

2017. MÁRCIUS – ÖSSZEVONT 31. SZÁM

TARTALOMJEGYZÉK

UTAZÁS HÁTIZSÁKKAL	2
Ötezer éves kínai civilizáció Shanxiban	3

VILÁGÖRÖKSÉGEK

Pingyao óváros emlékei	5
A Yungang-barlangok nem csak Buddha-szoborok	10
Színhagyomány a Wutai-hegységről	12

SHANXI SZÉPSÉGE

Xihoudu: ahol fellobbant az emberi civilizáció első szent lángja	14
Séta a hegyoldalban, a csodálatos Függőkolostor	16
Misztikus Yingxian fapagoda, amelyben egy szög sem található	17
A Jinci családi templom története	19
Csodálatos sárga vízesés, a Hukou-vízesés	21
Kétkezes „film”, a shanxii árnyjáték	22

KULTURÁLIS KALEIDOSZKÓP – KÍNAI TÖRTÉNETEK	23
Dzsumaa, Kína legdélebbi muszlim falva	24
A shanghanghi hakka bábszínház – hagyományörzés és modernitás	26
Egy fiatal kínai menekülése Pekingből	28
Chen Jia, a tajcsi továbbhagyományozója és új, kínai stílusú egészséges életmód kialakítója	31

KÍNAI ORVOSLÁS ÉS TERÁPIA – EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS TAVASSZAL

A KÍNAI GYÓGYÁSZOK ÓRÁJA

A tavasz az egészségmegőrzés ideje	34
Néhány nedvességet elűző módszer	36
Mit ehetnek az öröklődő policisztás vesebetegségben szenvedők?	38
Mire figyeljenek a hasmenéssel küszködő várandós nők?	39

EGÉSZSÉGTIPPEK

Nyirokkeringést serkentő gyakorlatok	40
Az ebéd utáni szundikálás előnyei	41
Néhány betegség gyógyítása az ujjak dörzsölésével	42
Hallgasson a szerveire!	43
A vese javát szolgáló innivalók	44

UTAZÁS HÁTIZSÁKKAL – ÖTEZER ÉVES KÍNAI CIVILIZÁCIÓ SHANXIBAN

ÖTEZER ÉVES KÍNAI CIVILIZÁCIÓ SHANXIBAN

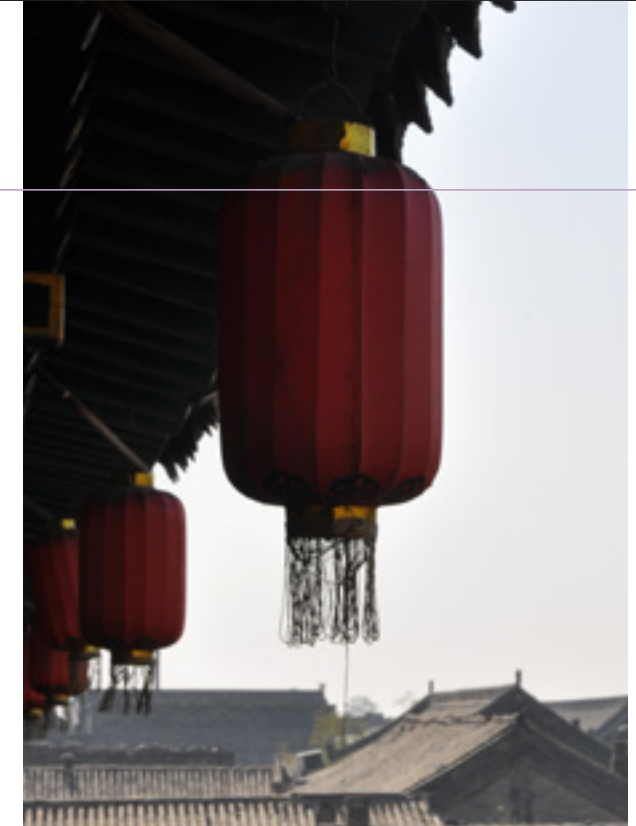
„Ha ötezer év történelmét akarja látni, utazzon Shanxi tartományba” – szól a kínai mondás, noha nem biztos, hogy más kínai tartományokban örülnek ennek hallatán. Például Shanxi az elsők között tiltakozna, hiszen Xi’ant 13 dinasztia választotta fővárosává. Voltaképp nem is érdemes erről vitatkozni, hiszen Shanxi azért büszkélkedhet ilyen nagy múlttal, mert túlélte évezredek viharait, és szemtanúja lehetett Kína ötezer éves fejlődésének.

A kínai történelemkönyvekben gyakran olvasni arról, hogy egy területért hadseregek vagy uradalmak versengtek. Ez szinte minden területről elmondható. E feljegyzések történetíróktól származnak vagy nem hivatalos történelmi feljegyzésekben szerepelnek, így a múlttól különböző álláspontok, magyarázatok léteznek. De akad több olyan történet is, amelyek sem a hivatalos leírásokban, sem a nem hivatalos történelmi feljegyzésekben nem szerepelnek. Sokukról nem tudni biztosan, valóban igazak vagy csak legendák. Shanxiban találhatók Kína talán legteljesebb írott történelmi emlékei, ezért sok ereklyéről maradtak fenn feljegyzések.

Az őskőkorszakból származó régészeti leletek és a Xihoudu lelőhely már mintegy 1,8 millió éves. A Dingcun lelőhely felfedezése pedig azt bizonyította, hogy az eddigi feltéte-

lezésekkel ellentétben már 50–100 ezer évvel korábban létezett a homo erectus Kína északi részén. A taosi lelőhely Yao császár birodalmának fővárosaként szolgált, és a legkorábbi „Kínának” tekintik. A Houma városban lévő Jincheng lelőhely a legjobb bizonyíték arra, hogy Shanxiban volt a Jin-birodalom ragyogó fővárosa a Tavasz és őszi korszakában.

Shanxi tartomány a Sárga-folyó menti fejlett kultúra egyik képviselője. Északról délre haladva ősi kultúrák lelőhelyeit, az egykori birodalmak vagy dinasztiai fővárosát, templomokat, barlangokat, szobrokat, falfestményeket, régi pagodákat, ősi





sírokat, a buddhizmus és a taoizmus szent helyét, csodálatos hágókat, történelmi ereklyéket láthatunk a tartományban. Ez teszi színessé Shanxi egyszerre ősi és modern kultúráját. A Song- és Jin-dinasztiát megelőzően épített, már nem földbe mélyített, hanem földfelszíni épületek 70 százaléka Shanxi tartományban található. Ezenkívül a tartomány ad otthont több mint 119 különösen értékes, állami szinten védett történelmi ereklyének.



Nem minden dinasztia Shanxiban hozta létre a fővárosát, de a határ menti tartomány katonai „végvárként” mindig fontos volt a császárok számára. Számos dinasztia több császára építtette a nagy falat ebben a tartományban. A leghíresebb bástyák a Pingxing, a Yanmen, a Niangzi és a Pian. Kínában kizárólag itt lehet megcsodálni a nagy fal Song-dinasztia idején épült szakaszát.

A Ming- és Qing-dinasztia korában voltak a legaktívabbak e terület lakói. Valójában a helyi üzletemberek voltak, akik elgördítették az akadályokat a pénzügyekre épülő ősi és modern kori kínai iparágazat elől, és országos szintre emelték. A shanxi üzletemberek Kína-szerte jelen voltak.

A japán agresszió elleni háború idején a kínai Vörös Hadsereg fontos táboraként szolgált a tartomány, és határozott támogatója a Kínai Kommunista Pártnak.

Shanxi ősidők óta szemtanúja a kínai történelem változásának és a fejlődésnek, valamint fontos szerepet játszott a történelem színpadán. A fennmaradt számtalan történelmi ereklye több ezer évnyi történelemről tanúskodik.

Tényleg igaz, hogy ötezer év történelme látható itt! 



Pingyao Kínában a legjobb állapotban fennmaradt Ming- (1368–1644) és Qing- (1636–1912) dinasztiabeli járás. Óvárosát az időszámításunk kezdete előtti 9. században kezdték építeni, kialakulása több mint 2700 évvel ezelőtre tehető.

Pingyaóban jó állapotban maradt fenn a han nemzetiségre jellemző stílusban épült népi lakások komplexuma. A lakások fő szerkezetét téglá és fa elegye alkotja, s átörököltette a hanok hagyományát, miszerint a látványos rajzok, falfestmények, a finom fa-, téglá- és kőfaragások és a virágformájú pagodák kihagyhatatlan látnivalói.

Pingyaóban olyan érzés, élmény keríthet mindenkit hatalmába, mintha egy múltbeli világban lenne, teljesen maga mögött hagyva a mai valóságot. Itt a szakértők, a tudósok értékes leletekre találhatnak, az üzletemberek átvehetik a „shanxi üzleti kultúra” felgyülemlett tapasztalatait, a turisták pedig gyönyörködhetnek a történelmi emlékekben, átérezhetik a háromszáz évvel ezelőtti pénzügyi központ egykori nyüzsgését.

Az ősrégi város részeit, útjait és épületeit az emberek ősi szimbólumának, az egészséget, a vidámságot, az örökkévaló-

PINGYAO ÓVÁROS EMLÉKEI

Pingyao óváros a kínai Shanxi tartományban található. 1997-ben felkerült az UNESCO Világörökségi Listára

ságot és a hosszú életet jelentő teknős formájában rendezték el, a világörökség 4 nagyobb utcából, 8 kisebből és 72 sikátorból áll.

Miután lebontották a földtéglákból rakott városfalat, 1370-ben a Ming-dinasztiában kőfalat emeltek. A fal hossza összesen 6,2 kilométer, amely 10 méter magas, és átlagos vastagsága 5 méter volt. Mesterséges folyó zárja körül, amely több mint három méter széles.

Az óvárosnak mindössze hat kapuja van, keleti és nyugati irányban kettő-kettő, a déli és az északi oldalon egy-egy. Az érkező ellenség megfigyelésére minden öt méteren bástyákat húztak fel. A környéken további 72, támadást megakadályozó építmény található.

Az óváros belsejében számtalan tradicionális lakóház maradt fenn jó állapotban, amelyek tipikusan az észak-kínai építészet jegyeit mutatják, s még jól láthatók rajtuk finomságok is. Átfogó építészeti stílusuk meglehetősen ódon, így lett a Ming-dinasztia Shanxi tartománybeli arculatának és folklórájának jelentős tanulmányozó központja.

1997-ben Tanaka Tan, az UNESCO által kiküldött szakértő pingyaói szemleútján azt írta: „A pingyaói ősi város a leggazdagabb a világon.” Az UNESCO-nak az óvárosról készített tanulmánya szerint: „Pingyao a kínai han nemzetiségi városok Ming- és Qing-dinasztia kori arculatának kiváló példája. Máig megőrizte valamennyi vonását, emellett a kínai történelmi korokon végighaladva megmutatta egy különleges, párját ritkító kultúra, társadalom, gazdaság- és vallásfejlődés integrált rajzát.”

Pingyao mai ismertségét a Qing-dinasztia korának leggazdagabb üzletemberei által kialakított „shanxi üzleti kultúrának” köszönheti.

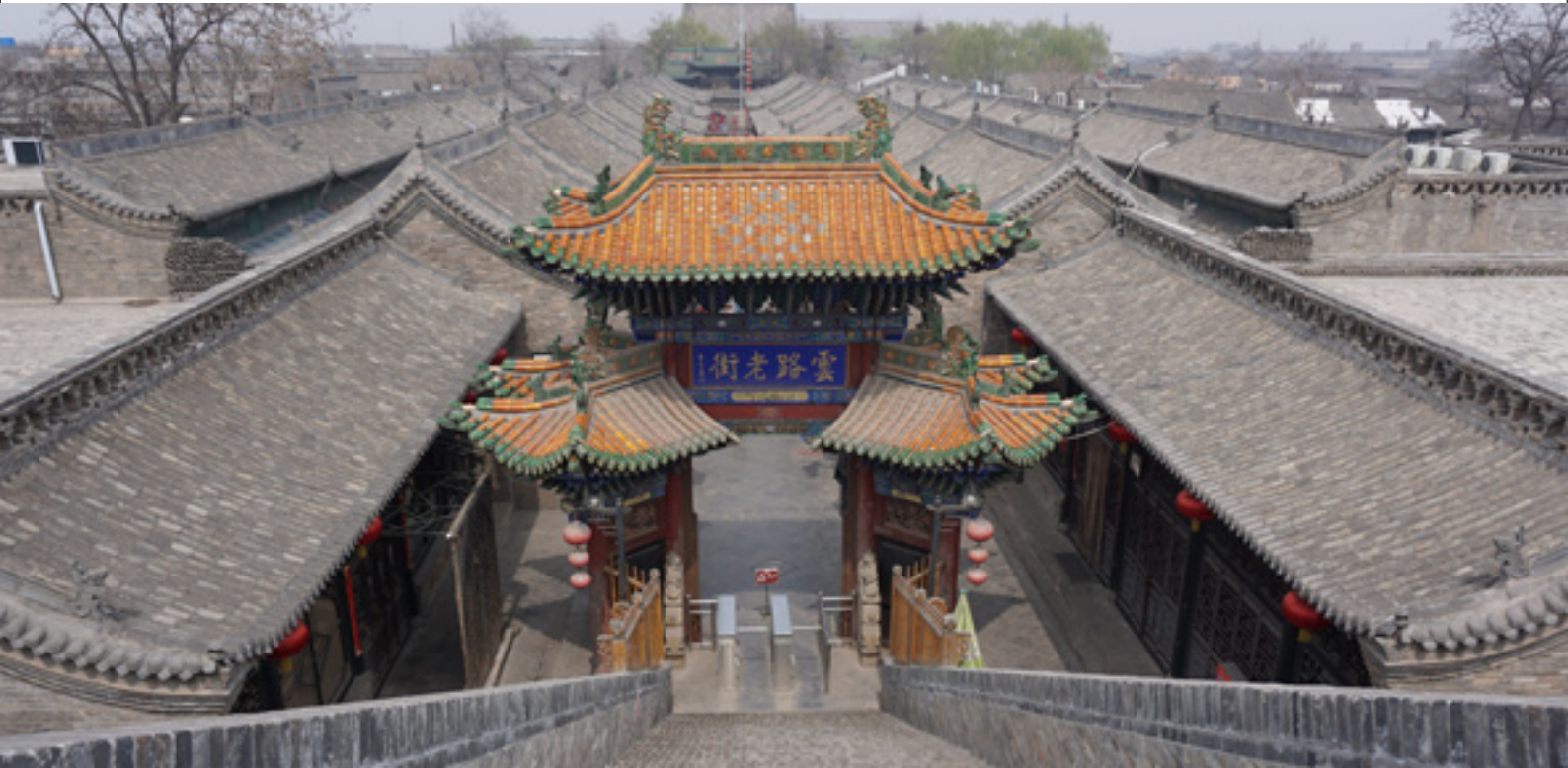
A Ming-dinasztiától napjainkig három település lakosai voltak a legrátermettebbek – pontosabban még most is azok lehetnek – az üzletkötésre, a kereskedelemre: a Ming- és Qing-dinasztiában a shanxi, a Qing-kor végén az anhui, valamint jelenleg a zhenjiangi üzletemberek.

A shanxi üzletemberek csoportja a Ming-dinasztiában gyorsan növekedett, a Qing-dinasztiában már erejük teljében voltak, hiszen vagyonuk már a kormányéval vetekedett. Akkoriban akár a kereskedelmi, akár a pénztőke szempontjából ők voltak az élen az egész országban. A Qing-dinasztia végéig – Huang Jianhui, a Shanxi Pénzügyi és Gazdasági Egyetem

docensének elemzése szerint – a legkorábbi, Rishengchang elnevezésű pénztárnak már 14 fiókja volt, s minden fiókban évenként átlagban 116 ezer kiló ezüst értékű váltót állítottak ki. A történelmi feljegyzések és a nyilvántartás szerint a shanxi pénztárak összesen mintegy 400 fiókja évente több mint 40 millió kilogramm ezüstoffalmat bonyolított le.

A shanxi üzletemberek vállalkozói köre meglehetősen széles volt, a festőanyagtól, a selymen, a teán, a ruhán, a savon, a hétköznapi fogyasztási cikkeken, a zálogházon, a számlakezelő szolgáltatáson át egészen a pénztárig és a hitelbankig terjedt.

De hogyan alakult ki 200-300 évvel ezelőtt az első számlakezelő szolgálat és pénztár? Korábban, a 18. század elején a shanxi Pingyao, Jiexiu és Qixian települések üzletembereinek sok boltjuk, áruházuk volt Pekingben, és amikor évente a régi pénznemet, az ezüstöt, vagyis a nyereségüket hazavitték, általában az egész úton fegyveres kísérőket kellett fogadniuk maguk mellé. Ez azonban sokba került, és még a megnövekedett szállítási költség mellett sem volt garantált a biztonság. Lei Lütai, egy festőanyagokat áruló, Xiyucheng nevű pekingi bolt vezetője és üzlettársa megállapodott abban, hogy az ezüstpénzeket összegyűjtik a pekingi boltban, és Shanxiban, a pingyaói Xiyuchengban kérik majd a készpénzt.



A kezdet kezdetén csak egyes hozzátartozóiknak segítettek, nem volt szükség formaságokra vagy küldési díjra, azonban egyre többen érezték úgy, hogy nagyon kényelmes ily módon hozzájutni a nehéz ezüstökhöz. Ezért beleegyeztek, hogy bizonyos díjat fizetnek a Xiyuchengnek. A vezető és a többi részvényes beleegyezésével végül Rishengchangra változtatták a festőanyagokat áruló bolt nevét, üzleti tevékenysége átalakult, és bankká lett. Pingyaóban jó állapotban maradt fenn Lei Lütai régi lakhelye és a Rishengchang nevű pénzintézet régi székhelye.

A shanxi üzleti kultúra kialakulásának következményeként gazdagodtak meg az egykori shanxi üzletemberek a pénzügyletekből.

Üzletvitelük legfontosabb jellemzője, hogy nagyon szorgalmasan folytatták kereskedelmi ügyleteiket. A shanxi üzletemberek soha nem tartottak az út veszélyeitől, sem az idegen vidékek folklórájának, nyelvének, szokásainak megismerésétől, és mivel nem voltak elégedettek a tartomány nyomorúságos helyzetével, átmenetileg elhagyták rokonaikat és útra keltek.

A shanxi üzletemberek szigorúan betartották adott szavukat. A hitelesség és a barátokhoz fűződő hűség volt az elsődleges számukra, a profit pedig csak másodlagos.

A Ming-dinasztiában a kormány változtatott korábbi politikáján, a hangsúlyt a mezőgazdaságra helyezte, a kereskedelem

háttérbe szorult. A kereskedelem pozíciójának javulásával párhuzamosan az üzletemberek társadalmi státusza jelentősen emelkedett, s egyre több shanxi földesúr próbált szerencsét az iparban és a kereskedelemben. Egyes értelmiségiek szakmájukkal felhagyva szintén kereskedni kezdtek, s a vezetői pozíció megszerzése helyett inkább ezen a területen dolgoztak.

200-300 éve a shanxi üzletemberek már tudatában voltak annak, hogy szem előtt kell tartaniuk a menedzselést. Az ő hathatós igazgatási rendszerük sokkal korszerűbb volt a többinél. Akik a különböző pénzintézetek vagy fiókjaik körében



megszegték a szabályokat, például prostituáltakkal bujálkodtak, túl sok alkoholt fogyasztottak, ópiumot szívtak, messzire elkísérték hozzátartozóikat, titokban pénzt takarítottak meg maguknak, saját pénzükből adtak hitelt, kölcsönbe adtak pénzt barátoknak, tétlenek, és lusták voltak, szigorúan büntették őket, sőt az alkalmazottakat elbocsátották.

A shanxi üzletemberek kiálltak csoportjuk egysége mellett. Saját érdekük képviseletéért, a megnyert üzleti területeken és bizonyos szektorokban teret hódított monopóliumuk megszilárdítása érdekében egységbe tömörültek, segítették egymást, és így egy tájegységeken átívelő üzleti hálózat jött létre, amelyet a múltban Shanxi Gárdának hívtak.

Emellett a shanxi üzletemberek ügyesen kihasználták a kereskedelmi lehetőségeket, és a helyi kormányzatokkal jó kapcsolatot létesítettek.

Noha a shanxi üzleti kultúra a feudális kor következménye, sok helytelen dolgot félretéve számos értékes tapasztalatot vehetünk át ma is belőle.

Mint minden kínai városban, napkeltekor a pingyaói lakosok sietve kezdik meg a munkát. A több mint hatszáz éves múltú kisváros lakosainak egy-egy generációja, mint elődjeik, meglehetősen természetesek. Az idegenforgalmi ágazat



fejlődése révén egyre több turista keresi fel az ősi várost. Pingyao óvárosi része négyzet alakú, mindössze 2,25 négyzet-kilométer kiterjedésű. Az észak-déli irányban húzódó út a négyzet tengelyét alkotja. A sárga és zöld zománcserepekkel fedett hivatalnoki rezidenciák, a templomok, az egy-egy egységet formáló élénkiszürke lakóházak együttesen mutatják a hierarchia első szintjét. Noha az óváros főbb építészeti stílusa és elrendezése hatszáz évvel korábban alakult ki, megtestesíti a hanok évezredek óta fennálló elképzelését az élettérről. Wang Shuyannak, egy helybeli kutatóasszonynak meglehetősen tetszik az óváros építészeti stílusa.

„A pingyaói óváros nagy hatással van rám. Ez egy kivételes, patinás városrész, csak Kína északi részére jellemző építészeti stílus mutatkozik itt meg: magasak az udvarfalak, a szobákat egy-egy kis udvarral kötik össze, hasonlít a pekingi Siheyuanhoz, vagyis a négyszögletű, falakkal zárt udvarházhoz, de annál titokzatosabbak az itteni házak. A lakások és az ablakok homlokzatának vájt faragásai is gyönyörűek” – magyarázta Wang.

A népi lakásokban mindig jól meghatározott a középső tengely, amelynek két oldala szimmetrikus, általában véve a földesurak lakásai két vagy három négyzetes udvarból állnak. Az udvarokat záró falak, a 7-8 méter magas, ablak nélküli épületek megvédik a házigazdákat az Észak-Kínában szokásos

erős, homokos széltől. A népi lakások másik kivételes jellemzője, hogy megtalálhatók bennük az északnyugat-kínai lőszterületek fennsíkjaiiba vájt barlangszobák nyoma. A máig jó állapotban megmaradt, több mint hatszáz évvel ezelőtt épített házudvarok száma meghaladja a négyszázat.

A kínai történelem folyamán a sűrűn lakott településeket mindig városfalakkal zárták körül. Így van ez Pingyao esetében is. Az óvárost most is régi, eredeti falak veszik körül, amelyeket érdemes meglátogatniuk a turistáknak. A szájhagyomány szerint 2800 évvel ezelőtt az akkori uralkodó Pingyaóban állomásoztatott katonai csapatokat, és földből emeltetett egy erődöt, ahonnan a mostani városfalat eredeztetik. 1370-ben a falakat kőből építették újra. A jelenleg látogatható fal hossza több mint 6000 méter és 12 méter magas. Amikor az óvárosról esik szó, mindenképpen említésre méltó a régi kor korábban említett pénzügyi világa. A shanxi üzletemberek tevékenysége Kína-szerte ismert volt. 1823-ban a városban létrejött Kína első számlakezelő szolgálata, a Rishengchang, amely váltóval helyettesítette a készpénzfizetést. A Rishengchang fordulatot hozott, innen számíthatjuk a közelmúlt új típusú pénzügyi szférájának kialakulását. Jelenleg az úgynevezett Nyugati úton

egy-egy régi stílusú üzlet áll egymás mellett. Ha szemügyre vesszük őket, láthatjuk a város gazdag kulturális örökségét. Az út menti alacsony házak az évszázados mállás hatására már elég viszontagságosan néznek ki. Jelenlegi üzletük mégis forgalmas, mint réges-régen. A kínai bankok elődje, a Rishengchang épp közöttük található. Zheng Xiaokui, a Kínai Építészet-történeti Kutatóintézet tanácsosa szerint nemcsak Kínában, hanem külföldön is kereskedtek. „A Ming-dinasztiában alakult ki a shanxi üzletemberek gárdája, amely a Qing-dinasztiában az aranykort jelentette. A shanxi üzlet külföld felé is nyitott volt, főleg Oroszországba exportáltak teát” – jegyezte meg.

A pingyaói ősi városban sétálva a látogatók tapasztalhatják, hogy eredeti falai, utcái, lakásai, üzletei és kolostorai jó állapotban maradtak fenn, nem változott eredeti építészeti stílusa és arculata sem. A helybeli lakosok különös figyelmet fordítanak a város eredetiségének megőrzésére, és ez büszkeséggel tölti el őket. Zheng Xiaokui szerint az óváros történelmi értéke felbecsülhetetlen. „A modernizálás közepette még nagyobb figyelmet kell szentelni bizonyos értékesebb műemlékek védelmére. Közülük Pingyao védeltsége meglehetősen jónak mondható” – alapította meg. 





A barlangok elkészülése óta már több mint 1500 év telt el. Datong várostól nyugati irányban, 15 kilométerre található az azonos nevű völgyben. A Wuzhou-hegység déli oldalán kivájt barlangok kelet-nyugati irányban majdnem egy kilométer hosszan váltják egymást. Az összesen 53 vájatban több mint ezer ereklyetartó és több mint 50 ezer Buddha-szobor található. Az ország hasonló barlangegyüttesei közül ez az egyik legkorábbi. 2001 végén az UNESCO a barlangokat a kulturális világörökségek közé sorolta.

Különlegességük, hogy a császárság készítette, igen ritka, hogy kizárólag egy dinasztia vájatta ki.

Az Északi-Wei Wencheng császár (440–465) trónra lépése után felkarolta a buddhizmust, így amikor a császárság katonailag, politikailag és gazdaságilag is fejlődésnek indult, döntés született a barlangok kialakításáról.

A Yungang-kővájatok közül a 16-ostól a 20-asig tartó öt barlangot nevezték el Tan Yao öt vájatának, mert ezek az elsők, és kialakításuk 460-ban kezdődött. Mind az ötben hatalmas Buddha-szobor áll.

Említésre méltó, hogy az öt barlang közepén elhelyezkedő 18-as barlangban 15,5 méter magas szobor emelkedik.

A YUNGANG-BARLANGOK NEM CSAK BUDDHA-SZOBROK

460-ban egy Tan Yao nevű tekintélyes szerzetes a császár parancsára az Északi-Wei-dinasztia (386–534) számára egy történelmileg páratlan vállalkozásba kezdett, a Yungang-kőváját együtteség megalkotásába

Az alak bal kezét a mellére teszi, a jobb keze a derekára simul. A testén az úgynevezett „ezer Buddha ruhát” viseli, amely tele van számtalan kisebb Buddha rajzolatával.

A 20-as barlang korábban elpusztult, ezért az itteni szobrot „fedetlen Buddha-szobornak” hívják. Buddha kifaragásának technikája láthatóan igen érett, átérezhető a buddhizmusnak az a tana hogy világosságot hoz a világba, és boldogságban részesíti az embereket. A szobrok közül ezt tartják a legfontosabbnak.

Az Északi-Wei-dinasztia számára a Yungang-kővájatok elkészítése hatalmas udvari terv volt. Kialakításuk három császár uralkodásának idején ívelt át.

Xiaowen császár (467–499) uralkodása alatt valójában anyja, Feng gyakorolta a hatalmat. Ez nemcsak a történelmi folyamatokra volt hatással, hanem a barlangokra is. Az alattvalók megkérdőjelezték az anyakirálynő hatalmát, ezért nagy szüksége volt Buddha segítségére, és elrendelte a barlangok kivájásának folytatását.

Hogyan juttatható kifejezésre a „kétféle” császári hatalom? Az alkotók felidéztek az egyik buddhista szútrában szereplő mondát, amely szerint valaha két Buddha ült egy trónon. Ezzel

épp azt fejezték ki, méghozzá gúnyosan, hogy a császár anyja és a fia, vagyis az egykori császár közösen uralkodott. Ennek hatására a Yungang-barlangok építésének utolsó szakaszában megalkotott művek között nem ritka az olyan kifaragott ereklyetartó, amelyen két alak ül egymás mellett.

A hatos barlang a legnagyobb, itt a szobrok mind-mind a hátsó kamrában sorakoznak. Az egész barlangban rengeteg szobor található, különböző figurák, amelyeket rendkívüli igényességgel készítettek el. Közülük több mint harminc szobor fejezi ki a szútrákban feljegyzett történeteket. Ez a sorozat az eddigi legkorábbi a vallással kapcsolatos elbeszélések így módon való kifejezései között.

A három szakaszban készített alkotások megőrkítették az Indiából és Közép-Ázsiából terjedő buddhizmus kínai meghonosodását és fejlődését. A yungangi buddhista szobrászat azt mutatja, hogy a buddhizmus már teljesen integrálódott a kínai környezetbe, ezért a Yungang-barlangokat a buddhizmus kínai térhódításának kiindulópontjaként tartják számon. Császári palotaépítészeti mozaikok, díszítések is megtalálhatók a cellákban. Később az egész országban, a külső és a belső építkezéseknél egyaránt alkalmazták a kínai építőművészetet a buddhista templomok építésében, amely annak tanúbizonysága, hogy a buddhista művészet már beépült a kínai művészetbe.



A helyi idegenvezetők többször is felhívják a figyelmet arra, hogy a komplexum nemcsak a kőfaragó művészet kincsesára, hanem zenei, történelmi és építészeti információkkal is szolgál. A 12. barlang olyan, mintha egy operaházban lennének a látogatók: a mennyezetre hangszereken játszó zenészeket festettek, mintha zenekar lenne ott. A barlang négy oldalán repülő tündérek táncolnak, a keleti és nyugati falán pedig a szigamuni Buddha és tanítványai láthatók. Nem olyan, mint egy operaház, amelyben a turisták a közönség?

A Yungang-barlangok tehát történelmi alkotások, a múlt, egy letűnt korszak tanúi. Ezzel együtt még sok rejtély övezi őket, a megválaszolatlan kérdésekről nem is beszélve. 



SZÁJHAGYOMÁNY A WUTAI-HEGYSÉGRŐL

Kínában négy ismert buddhista kegyhegy van, ezek a Wutai-, az Emei-, a Putuo- és a Jiuhua-hegységek. A szájhagyomány szerint a négy szent hegyen külön-külön a négy bódhiszattva, vagyis Manjusri, Samantabhadra, Avalokitesvara és Ksitigarbha medítált. A négy ismert buddhista kegyhegy gazdag vallási-kulturális háttérű, Kína nevezetes turisztikai körzeteihez tartozik

A közép-kínai Shanxi tartományban elterülő Wutai-hegységet öt hegycsúcs zárja körül, amelyek teteje lapos és tágas, olyan, mint valami földből rakott oltár, ezért Öt Oltárnak hívják a csúcsok együttesét. Az öt csúcs a Keleti, a Nyugati, a Déli, az Északi és a Középső Oltárból áll. A Wutai-hegység a maga 3061 méterével Észak-Kína legmagasabb pontja.

A legenda szerint réges-régen a Wutai az „Öt csúcs hegye” nevet viselte, és rendkívül zord éghajlat uralkodott rajta, télen nagyon hideg volt, tavasszal erős szél fúj, nyáron a kánikula gyilkolta az embereket, a helyiek egyáltalán nem művelhették a földet. Manjusri bódhiszattva épp ekkor itt prédikált, és az emberek fájdalma láttán úgy döntött, megváltoztatja az itteni éghajlatot.

Megtudta, hogy a Keleti-tengernél áll egy varázserejű kő, amelynek neve „Pihenő Sárkány köve”, és a száraz éghajlatot nedvessé változtathatja. A bódhiszattva kis szerzetessé vált, s a Sárkánykirályhoz fordult, hogy kölcsönkérje a követ.

Manjusri bódhiszattva elment a Keleti-tengerhez, s látta, hogy a Sárkánykirály pavilonja előtt tényleg van egy óriási kő. Mielőtt a király elé járult, érezte, hogy hús levegő simogatja az arcát. Találkozott végül a Sárkánykirállyal, akinek elmondta szándékát. A Sárkánykirály bocsánatot kért a bódhiszattvától, és azt mondta: „Mesterem, akármit kérhetsz, csak ezt a követ nem, hiszen több száz éven át emelték ki a tengerfenékről, rendkívül hűvös, a gyerekeim munka után mindennap a kövön pihennek. Ha kölcsönveszed, nem lesz pihenőhelyük.” Manjusri többször is elismételte, hogy az Öt csúcs hegyén meditáló szerzetesként csak az emberi boldogságért kéri a segítséget.

A Sárkánykirály szívében-lelkében kevésbé volt kész kölcsönbe adni a követ, de nem akarta közvetlenül visszautasítani a bódhiszattva kérelmét. Úgy gondolkodott, hogy az idős szerzetes nem képes ilyen nehéz követ felemelni, ezért így válaszolt: „Nagyon nehéz a varázkő, és nincsen senki, aki segíthetne a kő szállításában. Ha el tudod mozdítani a követ, vidd el!”

A bódhiszattva köszönetet mondott a királynak, s a varázkő előtt valamit mormolva imádkozott, mire az óriási szikla azonnal kis golyócskává vált. A Sárkánykirályt ámulatba ejtette, ahogy a bódhiszattva könnyedén a zsebébe tette a sziklát és távozott.

Amikor Manjusri visszatért az Öt csúcs hegyéhez, tombolt a kánikula, perzselt a nap, a tartós szárazság miatt megrepedt a föld, a helyiek páratlan fájdalomtól szenvedtek. A bódhiszattva a varázkövet egy hegyi völgybe dobta, és ekkor csodálatos dolog történt: az Öt csúcs nyomban frissítő legelővé vált.



Azóta a völgyet „Lehűtő Völgy”-nek hívják. Lakói templomot is emeltek Lehűtő néven, az Öt csúcs hegyének nevét Lehűtővé változtatták, s máig ez a név használatos.

A Wutai-hegység országos látványosság. A számtalan buddhista nevezetesség és csodálatosan szép természeti látványosság felváltva ejti ámulatba az idelátogatókat. A körzet 42 ősi kolostora közül a Nanchan- és a Foguang-templomot a Tang-dinasztiában (618–907) emelték, amelyek mára már több mint 1200 éves történelmet tudhatnak magukénak, és Kínában a legkorábbi származó és fennmaradt épületek között tartják őket számon. A kolostorok nemcsak Kína vallási művészetének fejlődését mutatják, hanem megtestesítik az ország ősi építőművészetét is.

Országos természetvédelmi körzetként a Wutai-hegységben mindenütt csodálatos sziklák emelkednek, patakok csörgedeznek, és nagy kiterjedésű a növénytakaró. Mivel az öt lapos tetejű csúcstól egész évben hó takarja, nyáron sincs meleg. A Wutai optimális nyaralóhely. 



Sokakat foglalkoztat az ember rejtélyes eredete és evolúciója. Ezt kutatják kínai és nyugati régészek Ázsiában, Európában, Afrikában és Latin-Amerikában. Xihoudu egy régészeti feltárás helyszíne. Itt találták meg a tűzhasználat legkorábbi nyomait

XIHOUDU, AHOL FELLOBBANT AZ EMBERI CIVILIZÁCIÓ ELSŐ SZENT LÁNGJA

A régészek komoly kutatómunka eredményeként arra jutottak, hogy a kínai Shanxi tartományi Ruichengban fekvő sárgás terület az emberiség egyik legkorábbi települése volt, amely 1,8 millió éves lehet. Az ősi majmok ekkor kezdtek emberszabású majmokká fejlődni.

1929-ben Pei Wenzhong professzor, az őskorral foglalkozó kínai régész és paleontológus a Pekinghez közeli Zhoukoudian maradványainál találta meg az 500 ezer éves pekingi ősember koponyacsontját, kőeszközait és a tűzhasználat nyomait. A felfedezés megdöbbentette a világot, és akkor úgy gondolták, hogy a pekingi ősember az ember legkorábbi őse.

1957-ben a Fenglingdu kikötőjétől északnyugatra fekvő Kehe falunál paleolit kori leletek kerültek elő. A feltárás területe folyamatosan bővült, és Jia Lanpo professzor több régésszel együtt elérte a Kehe falutól 3,5 kilométerre lévő Xihoudut, ahol a pleisztocén kori kavics alsó rétegében szarvköveket, megmunkált köveket találtak. Később égett állati csontokra, pattintott kövekre bukkantak. A geomagnetikus vizsgálat eredménye szerint a maradványok 1,8 millió évesek.

Ez a felfedezés ismét nagy feltűnést keltett világszerte. A további feltárás eredményei alapján a szakemberek úgy

vélték, hogy ez a tűzhasználat legkorábbi nyoma, amely a pleisztocén korból való. A felfedezés megingatta azt a vélekedést, miszerint a pekingi ősember az ember legelső őse, ugyanakkor megerősítette Xihoudu jelentőségét.

Xihoudu régészeti lelőhelye a Sárga-folyó középső szakaszánál fekszik. A régészek úgy vélik, hogy az őskorban az enyhe éghajlatú területen szép tó, buja erdő és vízi növények uralták a tájat, ahol sok vízi és szárazföldi állat élt. A hely az ember ősei számára ideális körülményeket biztosított a letelepedéshez. A felfedezett kőtárgyak viszonylag primitív technológiával készültek, de megmunkálásuk több részlete is szofisztikált módszerekre utal. Nyersanyagként tudatosan egy bizonyos keménységű kvarcitot választottak, és különböző módszerekkel nyerték ki a kőlapokat és javították a kőtárgyakat.

Az égett csontkövületeket a Kínai Tudományos Akadémia gerinces őslénytani és ősanropológiai kutatóintézete vizsgálta, és megállapították, hogy emlősök bordáiról, szarvascsontokról és lófogakról van szó. Ezek az ember tűzhasználatára utalnak. A tűz lehetővé tette, hogy az ember őse túllépjen a természet korlátain, és fényt hozott az életébe, általa távol tartotta a vadállatokat és a mérges kígyókat, megsütötte a táplálékot, és maga mögött hagyta a primitív életet. A főtt étel fogyasztása



révén, az ősember folyamatos evolúciójának eredményeként kialakult a modern kor intelligens embere.

Az égett csontok felfedezésével a kínai ősemberek tűzhasználatát 1,8 millió évre mutat vissza. Xihoudu geológiájának, állati kövületeinek és kulturális emlékeinek vizsgálata arra enged következtetni, hogy ezek a leletek Kína jelenleg ismert egyik legkorábbi paleolit kulturális emlékei, és az ország, sőt Kelet-Ázsia legkorábbi pleisztocén korabeli emberi leletei. Az emberi civilizáció első szent lángja a Sárga-folyó partján lobbant fel. 



SÉTA A HEGYOLDALBAN, A CSODÁLATOS FÜGGŐKOLOSTOR

A kolostorokat általában a földre építik, de a Kína északi részén fekvő Shanxi tartományban egy kolostor fecskéfészekként tapad a sziklaoldalhoz. Ez a kolostor a híres Xuankongsi, magyarul Függőkolostor. A különleges épület Datong város közelében található, több mint 1400 évvel ezelőtt épült, s három vallásnak, a buddhizmusnak, a taoizmusnak és a konfucianizmusnak ad otthont.

A Xuankongsi eredeti neve Xuankongge volt. A xuan szó a kínai hagyományos vallásból, a taoizmus elméletéből ered, s csak később kapta meg a mostani nevét, amely elhelyezkedésére utal, vagyis arra, hogy a kolostor a sziklaoldalban függ. A xuan szó magyarul függést jelent, ami teljesen megegyezik a taoizmus elméletéből származó xuan szó kiejtésével, így később a kolostort Xuankongsinak nevezték el.

A kolostort a helybeliek szerint három, levegőben függő lófarok tartja. A Hengshan tövében tátongó Jinlong-hasadék meredek sziklájára fecskéfészekként tapadó kolostort valójában függőleges gerendák tartják. 40 faépülete 50 méteres magasságban függ a hasadék mélye fölött. A rejtett kiszögeléseken és sziklarepedéseken nyugvó pillérek gerendákkal összekötő pavilonok és csarnokok között fedett függőfolyosók, hidak és lépcsősorok vezetnek.



KESKENY LÉPCSŐSOROK VEZETNEK A FÜGGŐKOLOSTOR ÉPÜLETEIHEZ

Az emberek nagyon kíváncsiak rá, hogy a helyiek régen miért építették a sziklára a kolostort. A monda szerint akkoriban fontos útvonal húzódott a kolostor alatt, amelyet azért építették ide, hogy segítsenek a híveknek az imák elmondásában. Ezenkívül a szikla tövében lévő folyó gyakran megárad. Talán azért építették ilyen magasra a kolostort, hogy megvédjék a víz pusztításától.

A Xuankongsi kolostorhoz vezető út melletti sziklába a Gong, a Su, a tian és a qiao négy kínai írásjel van faragva, amely magyarul annyit jelent, hogy „Gong Su remekműve”. Ezzel elismerik a Függőkolostor építészeti zsenialitását. Gong Su egy több mint 2000 évvel ezelőtt élt nagy építésmester volt, akit a kínai építészek dédapjának neveznek. Vagyis a sziklába faragott négy karakter azt jelenti, hogy egy ilyen csodálatos épületet csak egy Gong Suhoz hasonló mester építhetett.

Az Északi Wei-dinasztia (386–534) korában, 500 körül épült kolostor a Jin-(1115–1234), a Ming- (1368–1644) és a Qing-dinasztia (1636–1912) idején komolyabb felújításokon esett át. Helyiségeiben 78, különböző korokból származó szobor található. 



Kínában több mint tízezer buddhista pagoda található. A buddhizmus kínai ága Indiából származott, ám a kínai buddhista pagodák, tornyok stílusába a hagyományos kínai fapagodák, oltárok, pavilonok sajátossága illeszkedik, így épültek a különféle nevezetes pagodák.

Az észak-kínai Shanxi tartományban a Buddhista Pavilon elnevezésű kolostorban a Sakya-pagodát az emberek Shanxi Yingxian járási fapagodaként emlegetik. A pagodát 1056-ban kezdték építeni, és 140 év múlva fejezték be. A fapagodát 4 méter magas kőalapzatra emelték, a magassága megközelíti a 70 métert, alsó szintjének átmérője eléri a 30 métert. Az egész pagodát mintegy háromezer köbméter, háromezer tonna fenyőfából építették.

A Yingxian járás fapagodájának szerkezete átörökölte a Han-(i. e. 206 – i. sz. 220) és Tang-dinasztia (618–907) óta alkalmazott, nemzetiségi sajátosságok jellemezte, úgynevezett több rétegű formát. Az egész formatervezésről elmondható, hogy optimális a szerkezete, tudományos a tervezése. A fapagoda nyolcszögletű, kívülről nézve csak 5 szintű, de minden szinten titkos szint rejlik, valójában 9 emeletes. Minden szintjét belső és külső köroszlopgyűttes tartja, a külső körben 24 fapillér, a belsőben 8 található. A pillérek között ferde gerendák, rövidebb oszlopok tartják egymást, s így alakult ki a különböző égtájú bonyolult fakeret. A pagodákban bőven alkalmazták az

MISZTIKUS YINGXIAN FAPAGODA, AMELYBEN EGY SZÖG SEM TALÁLHATÓ

úgynevezett ívelő szerkezetet, amely a gerendákat, pilléreket egységbe olvasztotta, és lehetővé tette, hogy a pagoda minden szintjét nyolcszög alakúra formálják. A pagoda teteje szintén oktagon formájú, de egyre élesebb, vékonyabb a nyolc oldal, rajta acéltető található (egy tű a pagoda legmagasabb része, a buddhista világot jelképezi), amely a lótusz formájú alapzattól, a kerékből (a buddhista pagoda méltóságát jelképezi, külső alakja hasonlít egy karikához), a tűzből és az úgynevezett értékes palackból, értékes gyöngyből áll. A pagoda minden rétegének eresze alatt szélcseggők függnek. Ha fúj a szél, szép csengőszó hangzik fel belőlük. Kívülről nézve az egész pagoda ódon, de érezhető az építés gondossága.



A Yingxian járás fapagodájának megépítése óta eltelt több mint kilencszáz esztendőben többször erős földrengést vészelt át. A történelmi feljegyzések szerint a fapagoda megépítése óta eltelt közel háromszáz évben a területen egy 6,5-ös erősségű földrengés volt, a rengés hét napig tartott. A fapagoda melletti építmények közül mindegyik összedőlt, csak a fapagoda maradt meg. Az utóbbi években a Yingxian járás környékén bekövetkezett nagyobb földrengés mind-mind a fapagoda helyszínét érte, a pagoda viszont soha sem dőlt el. Az épület egésze rázkódott, hangosan csengett a szélcseggő, de semmi baja nem lett a pagodának. Az újabb korban, amikor egymás ellen küzdöttek a hadvezérek, a pagodát több mint 200 bomba érte, az építmény teljes szerkezetét azonban nem pusztították el. Kínában sok-sok régi magas pagodát villámcsapás sújtott, ez a sors azonban elkerülte a yingxiani fapagodát. Mindenki csodálkozik, milyen különlegessége van a fapagodának, hogy az elemi csapások nem tesznek kárt benne.

A tudományos, alapos szerkezeti tervezés az oka annak, hogy ilyen szilárdan áll a fapagoda. Így például azért tud ellenállni a földrengésnek, mert több rétegű építészeti keretet csatoltak

hozzá, amely a korszerű épületeknél alkalmazott szilárdító eszközként szolgált. A faelemeket puhafából választották ki, amely külső erők hatására sem változik, bizonyos mértékben minden erőhatás után helyreállhat az eredeti formája. Valamennyi csuklónál ékformában illesztették össze az elemeket, ezáltal rugalmas maradt a különféle erők hatása után is. A fapagodában a négy titkos szint megerősítette az építmény szilárdságát a földrengés ellen. A yingxiani fapagoda azért menekült meg a mennydörgésektől, mert a legmagasabb pontja a 14 méter magas vastető nemcsak díszítő szerepet tölt be, hanem a vasrudakból álló tetőszerkezet közepén van egy vasból készült tengely, amely beszűrődik a pagodaszerkezetbe, mintegy villámhárítóként védelmezve a pagodát. Az épület környékét 8 vaslanc zárja, amelyek sikeresen vezethették a föld alá a villámot.

A yingxiani fapagoda a világ legjobban megőrzött, legcsodálatosabb szerkezetű és legmonumentálisabb alakú ősi magas fapagodája, amely bemutatja a régi kínai építésmesterek ügyességét az építés és a fizikai tanok terén. 



Mint ismert, a dél-kínai ősi kertek hírneve külföldön is terjed, ám Kína északi részén van egy szintén ilyen híres kert, amelyet Észak-Kína „Délkelet kis Kínájaként” emlegetnek, ez a Shanxi tartomány Taiyuan városának környékén fekvő Jinci családi templom.

Jinci Taiyuan város délnyugati részén, a Xuanweng hegység egyik oldalán, a Jinshui folyó forrásánál található. A hegy és a víz körüli közel száz pavilon, pagoda, palota, oltár és híd festői szépségű. A turisták számára szemet gyönyörködtetők. Jinci története hosszú múltra tekint vissza.

A Zhou-dinasztia (i.e. 1046 – i.e. 256) első uralkodója, Wuwang korán halt meg, két évvel az előző dinasztia megdöntése után. A trónörökös Jisong lépett trónra, akit a történelem Chengwangnak hív. A szájhagyomány szerint Chengwang uralkodó akkoriban gyerek volt, Zhougong miniszter mindennap a hátán vitte a gyerekuralkodót a fejedelmek és a miniszterek meghallgatására. A gyerek helyett Zhougong irányította a dinasztia politikai ügyeit. A miniszter nagyon hű volt az uralkodóhoz, egymást követően többször is leverte néhány lázadást, s nagy erőt fektetett a gyerek Chengwang nevelésébe, hogy jó uralkodó legyen.

Egy napon Chengwang és öccse, Shuyu a pavilon hátsó udvarán játszott. Chengwang egy falevelet jade tábla alakúra vágott,

A JINCI CSALÁDI TEMPLOM TÖRTÉNETE

s átadta öccsének, így szólva: „Ezt adom neked annak jeléül, hogy fejedelem leszel.” Ez Zhougong miniszter tudomására jutott, és néhány nappal később felkérte az uralkodót, hogy egy szerencsés napot jelöljön ki Shuyu fejedelemmé avatására. Chengwang nevetve mesélte a miniszternek, hogy megréfélt a öccsét. Zhougong miniszter szigorú arccal azt válaszolta, hogy egy uralkodónak nem szabad viccelnie, mert az ő mondásait a történelem rögzítésével foglalkozó hivatalnokok feljegyzik, a zenével foglalkozó mesterek eléneklik, a hivatalnokok pedig végrehajtják. Ennélfogva Chengwang uralkodó végül a Tang-fejedelemséget ajándékozta öccsének. Ezt az esetet Kína történelmében a „falevélvágással fejedelemmé avatja öccsét” megfogalmazással emlegetik.





Az akkori Tang-fejedelemség a mai Shanxi tartomány Yicheng járásában volt. Miután Shuyu felnőtt, fejedelemségében többször szemügyre vette a terület helyzetét, fejlesztette a mezőgazdaságot, fontosnak tartotta a vízgazdálkodást, s ezeknek következményeként a helyi lakosok boldogan éltek. Shuyu fia, Xie fu annak láttán, hogy a csobogó Jinshui folyó megnevelte a Tang-fejedelemség lakosait, a Tang nevet Jinre változtatta meg, Shanxi tartomány mai rövid neve Jin lett. Az utódok Shuyu emlékére a Jinshui folyó forrásának helyén családi templomot emeltek, a Shuyu, vagyis Jinci-templomot.

A Jinci építésének pontos dátumát nem ismerjük. A templomról a legkorábbi említés az időszámítás kezdete utáni 466 és 572 között uralkodó Északi-Wei-dinasztia *Shuijing feljegyzés* című könyvében olvasható. Így megtudhatjuk, hogy a Jinci-templom története az Északi-Wei-dinasztiára nyúlhat vissza, akkor is már több mint ezer éves volt. A történelem során



a Jinci-templomot többször is restaurálták, bővítették, folyamatosan változott a homlokzata. Az időszámítás kezdete utáni 646-ban a Tang-dinasztia második császára, Li Shimin a Jinci-templomban saját kezűleg írta meg a Jinci zengő írása elnevezésű kőtáblára vésett szöveget, és megparancsolta, hogy jelentősen bővítésék a Jincit. A 11. században a Song-dinasztia császárának utasítására Shuyu anyjának, Yijiangnak a tiszteletére emelték a monumentális Szent anya pavilont. Majd a Szent anya pavilon körül, mint középső tengely körül lépcsről lépésre fejezték be a csatolt építmények, a Shuijing oltár, a Huixian híd, a Jinren oltár, a Nanlao forrás pagoda építését. Az épületek finoman illeszkednek egymáshoz, és egy feszített elrendezésű kolostor, egy császári pavilonhoz hasonló építménykomplexum alakult ki.

A Jinci-templomnál nemcsak a különböző korszakok építőművészete tekinthető meg, de két híres ősi fa áll ott, az egyik a Zhou bai, a másik a Sui huai. A szájhagyomány szerint a Zhoubait a Nyugati-Zhou-dinasztiában (időszámítás előtti 11–8. század) ültették el a Szent anya pavilontól balra. A fa teste ferdén, 40 fokos szögben nő, ágai és levelei takarják a pavilon tetejének egyik sarkát. A fa közel kétezer éves múltra tekint vissza. Sui huai szintén ősi, több mint ezer éves. Az élet-erős ősi fák és a Jinci-templomban található forrás olyan képet mutatnak, ahol a templom épületeit buja fák árnyékolják a csendes vízfolyások között. Aki Shanxiba utazik, látogassa meg Jincit. Nem fogja megbánni. 

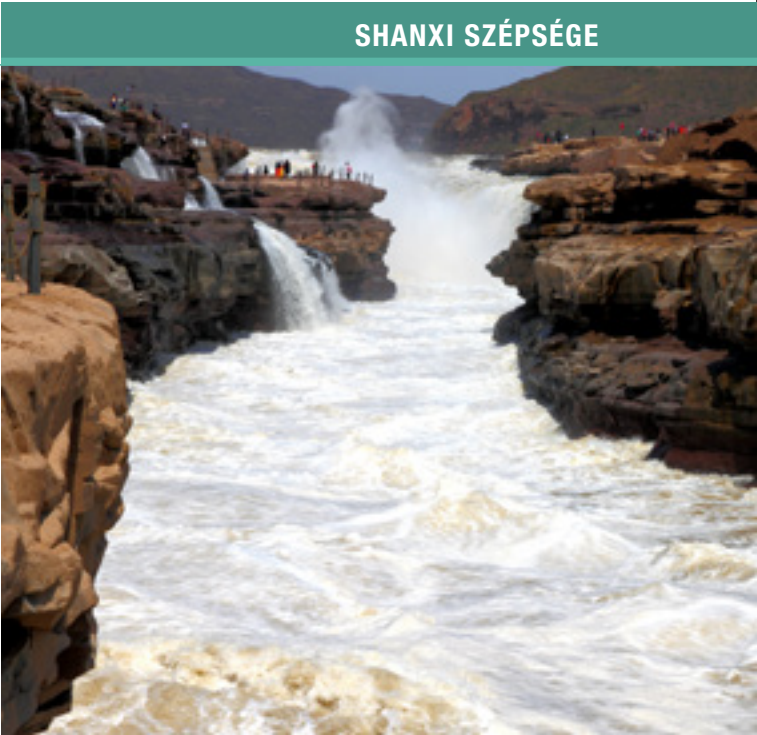
CSODÁLATOS SÁRGÁ VÍZESÉS, A HUKOU-VÍZESÉS

Az idei tél viszonylag enyhe időjárása miatt a Shanxi és Shaanxi tartomány határán alázóduló Hukou-vízesés még mindig nem fagyott be. A fodrozódó hullámok és a folyó két partjának megkapó, jeges látképe rengeteg turistát és hobbifényképészt vonz ezekben a napokban.

A Hukou-vízesés a Sárga-folyón található, leginkább két időszakban érdemes felkeresni: tavasszal, április-május tájékán, illetve ősszel, szeptember és november között. Tavasszal barackfák virágoznak a vízesést körülölelő hegyeken, ilyenkor virágba borul a természet. A nyár az esős évszak, a hegyi patakok vize összegyűlik, a folyó megduzzad. Októberben már nincsenek nagy esőzések, a vízhozam viszont még bőséges, ilyenkor páratlan látványt nyújt az egy kilométeresre kiszélesedő vízfüggöny.

A Hukou 25 kilométerre délnyugatra fekszik Shanxi tartomány Ji megyéjétől. Kína második legnagyobb vízesése, a Sárga-folyó egyik csodája.

A híres folyó a Qinghai-Tibeti fennsíkon ered, és 5464 kilométert tesz meg keleti irányba, míg eléri a Bohai-tengert. A Shanxi és Shaanxi tartomány közötti határnál dél felé kanyarodik. A Sárga-folyó átlagos szélessége 300 méter, de Shanxi tarto-



mány Ji megyéjében nagy hegyek közé szorul, így 50 méterre szűkül. Ezen a szakaszon erősen hasonlít egy teáskanna szájához, ezért kapta a természeti képződmény a „Hukou”, azaz „kannaszáj” elnevezést.

A vízesés szélessége és magassága nem számít túlságosan nagyknak, vízhozama viszont annál inkább elismerésre méltó. Télen a legkevesebb, másodpercenként csak 150–300 köbméteres a vízmennyiség. Tavasszal viszont 1000 m³/s-osra, ősszel pedig akár 8000 m³/s-osra is duzzadhat a folyam vízhozama. Ilyenkor óriási a vízesés robaja, elnyomná a mennydörgés hangját is. A folyó felett lebegő pára és a napfény találkozásánál gyönyörű szivárványok képződnek. 





Egyetlen nyelvvel ezeréves történelmet képes elregélni, két kezével milliós hadsereget megjeleníteni. Ki ő? Az árnyjátékos. Az egyik hagyományos kínai művészet a bőrből készült figurákkal való árnyjáték, amely ezer éven keresztül virágzott, most azonban hanyatlásnak indult. A Shanxi tartomány Xiaoyi városához közeli Renyi faluban született, 24 éves Guo Weiwei már több mint tíz éve foglalkozik árnyjátésszal, és már több mint háromezer különböző bőrbábút készített. Leghőbb vágya, hogy ez a hagyományos népi művészet fennmaradjon.

Guo 14 évesen végezte el a középiskola alsó tagozatát, majd a xiaoyi árnyjátékos és bábművészeti főiskolát választotta. Több mint tíz éve történt, de még ma is tisztán emlékszik arra a napra, amikor megvalósult álma 2000. október 25-én.

A xiaoyi árnyjáték a kínai árnyjátékos egyik fontos ága, már a 11. században kialakult. Guóra nagy hatással voltak a helyi népszokások. Chen Yiwen keze alatt kezdte meg művészi pályáját, ő vezette el az elméletől a figurák testrészeinek összeillesztésén át a marhabőr vágásáig, festéséig. A folyamat minden lépése egy-egy régi történetet mesél el. Az árnyjátékos eredete a Han-dinasztiáig (i.e. 206 – i.sz. 220) nyúlik vissza. Az egyik császár kedvenc ágyasa meghalt, és az uralkodó leírhatatlan bánatba esett. Egy Li Shaowang nevű tisztviselő gyermekjátékok felhasználásával kifejlesztette az árnyjáték legkorábbi formáját, az ágyas pamutból és selyemből készült figurájával pedig elillant a császár szomorúsága.

A több mint kétezer éves történelem is kevés azonban, hogy megmentsse a veszélyeztetett régi művészetet. A nagy előadók öregszenek, a fiatalok pedig szabadidejükben egyre inkább más elfoglaltságokat választanak.

KÉTKEZES „FILM”, A SHANXI ÁRNYJÁTÉK

Guo Weiwei őszintén elmondta, hogy az árnyjátésszal nem keres túl sokat. Most egy étteremben játszik, havonta 2000 jüant kap érte. Ha néha sikerül másol is fellépnie, úgy előadásonként 1000 jüant szerez kiegészítésként, ám hónapokra lebontva ezzel is csak néhány száz jüant tud összeszedni évente.

„A munkán kívül bábokat készítek. Nem a fellépésekhez, nem is másoknak, csak kedvtelésből. Évente több mint 10 darab marhabőrt vettem postán keresztül, mindegyikért több mint 800 jüant fizettem a Shaanxi tartománybeli mestereknek” – mesélte Guo.

Terveiről elárulta, hogy megpróbál minél több új elemet belevinni az árnyjátékba, foglalkoztatja egy árnyjáték-művészeti bolt nyitása is, a hagyományos kultúra ápolása, átörökítése. 



**KULTURÁLIS KALEIDOSZKÓP
– KÍNAI TÖRTÉNETEK**



DZSUMAA, KÍNA LEGDÉLEBBI MUSZLIM FALVA

Minden pénteken pontosan déli 12 órakor felhangzik az adzán hangja a huihui Ősi-mecsetben, Kína legdélebbi tartományában, Hainanban. Az imára hívó éneket hallva a mecset közelében élő muszlimok imádkozni indulnak. Nemsokára autók állnak meg a mecset kapuja előtt, és cipők töltik meg a lépcsőket. Nyüzsgő embertömeg gyűlik össze a mecset minden részében, több száz muszlim vesz részt a pénteki imán.

Az Ősi-mecset Sanya város Fenghuang járásának Huihui falvában fekszik. Huihui falut a közeli Huixin faluval együtt Sanyahui nemzetiségi falunak hívják.

A hui nemzetiség Kína egyik legnagyobb nemzeti kisebbsége, muszlimok. A 7. században perzsa és arab üzletemberek tengeren és szárazföldön érkeztek Kínába, ahol letelepedtek. A 13. században a mongol hadsereg nyugati expedíciója miatt sokan érkeztek nyugatról Kínába. A hanok, a mongolok és az ujugrok idővel különleges hui nemzetiséggé váltak. 2000-es statisztikai adatok szerint összesen 9 millió 816 ezer 800 hui lakik Kínában, és az egész országban megtalálhatók. A huik kínai nyelvűek, az arab a második nyelvük. A hétköznapi nyelvben is sok arab és perzsa szót használnak.

Sanyahui nemzetiségű falu Kína legdélebbi huik lakta területe, több mint tízezren élnek itt. A falu a Song- és a Yuan-dinasztiában (960–1368) alakult, vagyis már több mint 800 éves múltra tekint vissza. Hainan tartomány sziget, az itteni muszlimok különböznek a szárazföldön élőktől. Nemcsak a családnevek, hanem a viselet, a kultúra és az arcok is mások. Sőt, most már saját nyelvük is van a Hainanon élő huiknak, a huihui nyelv.

Egyesek szerint a hainani hui nemzetiség a harcok miatt menekült ide. Mások szerint vietnami, kínai elnevezéssel a zhancheng muszlimoktól származnak. Az itteni muszlimok több száz éve követik a saját hagyományaikat. Az ősi házak gerendáira is felvésték a saháda feliratot. A kínai reform és nyitás után a helyi huik megkeresték az őseiket, és Vietnamban rátaláltak a zhanchengekre. A sanyahuik és a zhanchengek nyelvében a hagyományos szavak 30-40%-a teljesen megegyezik.

Li Jun, a mecset imámja elmondta, hogy a nőkön és a gyereken kívül a helyi muszlimok szigorúan megtartják az imákat, télen és nyáron is, illetve akkor is, ha nagyon elfoglaltak. A 12 év feletti fiúk/férfiak mindig részt vesznek az imákon.

Amikor befejezi a félórás adzánt, Li Jun khutba szertartást végez a mecsetben lévő muszlimoknak. A szokásnak megfelelően a pénteki dzsumuaa idején délután a Koránt idézve végzi a szertartást a helyi muszlimoknak. A téma általában időszerű társadalmi problémák, illetve nemzetpolitikai kérdések egyvelege. A mai téma a családi harmónia.

„Mindennapi életünkben a társadalom tagjaként el kell végeznünk a feladatainkat. Követjük a hitet, hozzájárulunk az ország és a nemzetiségünk fejlődéséhez is. Teljesíteni kell a felelősségünk, a gyerekeink, az idősebbek és a fiatalabbak iránti kötelességeinket. Tisztelni kell az időseket, törődni kell a gyerekekkel, a társadalom hasznos tagjának kell lennünk” – magyarázta Li Jun.

A Huihuiiban lévő Ősi-mecset Hainan tartomány legnagyobb mecsete, a hui nemzetiségű faluban azonban még további

öt mecset van. Az általános vallási tevékenységeken kívül a hat mecset felváltva tartja a maulid ünnepet, Mohamed próféta születésnapjának ünnepét. A maulid ünnepen a muszlimok először megfürdenek és felöltöznek, majd ünneplőruhában mennek a mecsetbe. Ott a Koránból olvasnak, énekelnek, történeteket hallgatnak Mohamed próféta életéből.

Ha Shaolin, a Hainan Tartományi Iszlám Vallási Szövetség elnöke elmondta, hogy elegendő számú és minőségű mecset biztosítja a helyi muszlimok vallási tevékenységét. Szerinte összesen két hui nemzetiségű falu és hat mecset van Sanya városban. Ezek a Huihui faluban fekvő Északi-mecset, Ősi-mecset, Nyugati-mecset, Keleti-mecset, illetve a Huixin faluban lévő Déli-mecset és Nankai-mecset. A két faluban összesen 10-11 ezer muszlim él, az ő lelki életükről 30 tagú, államilag elismert vallási testület gondoskodik, lényegében eleget téve az iszlám hittel kapcsolatos igényeknek.

A kínai reform és nyitás politikája után az itteni muszlimok élete egyre jobb lett. Az itt élő hanok is megtanulták tiszteletben tartani a helyi muszlimokat, sőt a lányok is férjhez mennek hui nemzetiségi faluba. A hagyományt megtartva a huiknak egyre nagyobb lett a hírnevük és magasabb a státuszuk. De mint más fejlődő régióban, a fejlesztéssel ide is megjött a modern életstílus is, és kárt okozott a hagyományoknak. Sanya muszlimjai is megszenvedték ezt. Egyesek elkezdtek alkoholt inni, dohányozni, sőt szerencsejátékokat játszani. Az alkohol miatt többször volt verekedés is. Ez nagyban befolyásolta a helyi közbiztonságot. A muszlimok aggódnak, hogy a nemzetiségük a harcokat túlélte, de most nehezen tudják megvédeni magukat a rossz modern szokásoktól.



Ebben a helyzetben a mecset egykori imámja cselekvésre szánta el magát. Az általános oktatáson kívül a helyiek problémáival is elkezdett foglalkozni, és ehhez önkénteseket is alkalmazott. Ők nemcsak az alkoholfogyasztást felügyelték, hanem türelmesen segítettek azoknak, akiknek az élete kisiklott az alkoholizmus miatt. Mindez végül teljes sikert aratott a falu muszlimjai körében, akik most nemcsak egészségesen élnek, hanem hasznuk is van az egyre több turistából.

Dzsumaa napján sok turista érkezik a mecsetbe. A 24 éves Wang Xiang Qinghai tartományból jön. A huihui Ősi-mecsetbe tett első látogatása során lenyűgözte őt a nagyszerű épület.

„Itt erős az iszlám hangulat. Úgy láttam, hogy sok muszlim hagyományt fenntartanak Huihui faluban, és az emberek megőrizték a helyi szokásokat is, a vallásban és a mindennapi életükben egyaránt. Nagyon nagy az itteni mecset. Nálunk is van sok muszlim, de kevés az ilyen szép mecset. Tényleg nagyszerű” – állapította meg Wang Xiang.

Az Ősi-mecsetben nagy a tömeg, sokan más tartományból érkeztek. Zhang Qinglin, egy Qinghai tartománybeli turista minden évben eljön a családjával Sanya városba pihenni. Szerinte a városnak a szép és tiszta környezeten kívül hui nemzetiiségi hangulata is van. Az itteni harmonikus és befogadó életstílust családja nagyon élvezi. Amikor Sanyában vannak, az egész család ebbe a mecsetbe jön péntekenként.

„Ma az imám nagyon jól beszélt. A férj és feleség közötti kapcsolatról volt szó, és sokat tanultunk az elhangzottakból” – mondta Zhang Qinglin.

Sanyahui nemzetiségi faluban sok tapasztalatot szerezhetünk a különböző nemzetiségek harmonikus együttéléséről. Ezek a tapasztalatok nemcsak a kínai társadalom, hanem más országok számára is hasznosak. 

A SHANGHANGI HAKKA BÁBSZÍNHÁZ – HAGYOMÁNYŐRZÉS ÉS MODERNITÁS



A hakka bábszínház Fujian tartomány nyugati részén elterjedt népszínház, több száz éves múltra tekint vissza. A színészek zsinóron mozgatják a bábokat, és hagyományos drámákat mutatnak be a nézőknek. Egykoron igen kedvelt műfaj volt. A tartomány Shanghang megyéjéből eredt, manapság viszont már majdnem eltűnt. Most megpróbálják megőrizni a tradíciót és megújítani ezt a régi művészetet.

A shanghangi hakka bábszínház körülbelül egy éve elkészült hagyományőrző és gyakorló központjának tágas és világos dolgozószobájában Li Yanyu bábművésznő a bábszínházi kosztümöket rendezgeti. A mellette lévő asztalon néhány befejezetlen, egy évig szárított kámforfából faragott báb feje látható. Li 14 évesen kezdte tanulni a bábszínházi éneklést és a bábok irányítását. Azóta több mint negyven év múlt el, most már jól ért minden bábszínházhoz kötődő mesterséghez, beleértve az éneklést, a bábok mozgatását, a hangszeres játékot, illetve a bábok és kosztümök készítését.

„Apám is bábszínházzal foglalkozott, de ő csak kísérő zenét játszott, nem tudott bábozni. Amikor kicsi voltam, a szülőföldemen nagyon sok bábszínház volt, hiszen onnan származik ez a művészet. Ott születtem, gyermekkoromtól ebből táplálkozom, és ebben a hangulatban nőttem fel.”

Li Yanyu Baisha községben született. A történelmi adatok szerint 1397-ben, a Ming-dinasztia idején 4 baishai ember elment

Hangzhouba bábozást tanulni, majd az ismeretek birtokában tértek haza. A bábszínház lassan elterjedt a hakka területeken, például Fujian tartomány nyugati részén, később pedig Tajvanon is. A helyi bábművészet most már több mint ötszáz éves történelmi múlttal rendelkezik. A 20. század elejétől a ’80-as évekig számítható a hakka bábszínház aranykora. Akkoriban jelent meg néhány területi iskola, több száz társulat és számtalan kiváló művész is játszott a tartomány nyugati részén.

A hakka bábszínházat tíz ujjal játszott, egyedülálló művészetnek szokták nevezni. A hagyomány szerint mindegyik bábhoz 16–36 zsinórt kell fűzni. A kosztümmel és a kellékekkel együtt egy báb általában 2–5 kilós. Előadás közben az éneklő színészek 2 méter magas paraván mögött állnak, egy magas dobogón, amely 5 méter hosszú és 3 méter széles. A bábba tudnak gyalogolni, térdelni, ugrani, sőt még kalligrafálni és rajzolni is. Mindez azonban rendkívüli ügyességet igényel a bábművésztől, ezért igen nehéz megtanulni a bábozást. A hetvenéves Liu Jinshou, a hakka bábszínház hagyományőrzője bábos családba született. 1960-ban kezdett bábozni tanulni, és már több mint ötven éve foglalkozik vele.

„A hús-vér emberrel működő színházhoz és tánchoz képest ez a művészeti ág közvetett, nem maga a színész játszik, hanem egy zsinórral irányítja a bábát. Függetlenül a báboktól, a báboknak nincs arckifejezésük. A színészek énekléssel fejezik

ki az érzelmeket, és nem könnyű a ritmus használata. Legálább 3 évnyi szorgalmas tanulást igényel.”

A hakka bábszínház nehéz időszakon ment keresztül a ’80-as, ’90-es években, ugyanis nem voltak nézők. Arra az időre visszaemlékezve Liu őszintén elmondta, hogy a társulat fizetni sem tudott a színészeknek. A nehézségek miatt Liu aggódott a műfaj jövőjéért. A régi mesterség továbbadása érdekében nyugdíjasként 2000-ben tanfolyamot indított a munkatársaival, és minden erejét erre fordította. A kormány és a pénzemberek közös befektetéséből jött létre a shanghangi hakka bábszínház hagyományőrző és gyakorló központja, ahol Liu mindennap több mint tíz tanulókat tart órát. A 30 éves Qiu Rong táncos volt, most pedig Liu büszkesége. Féléves gyakorlás után Qiu már olyan nehéz mozgást is tud végezni a bábba, mint a kalligrafálás.

„Ha most nem adjuk tovább a bábjátszást, akkor hamarosan el fog tűnni. Ezért megpróbáljuk megmenteni. Táncolni csak fiatalon lehet. Az energiánk az idő előrehaladtával fogy, és egyszer egészen biztosan függöny mögé kerülünk. De bábozni akkor is tudok, ha idős leszek, ezért választottam ezt a pályát” – magyarázza.

A tanulók nem csupán színművészeti tapasztalattal rendelkeznek. Huang Feiyuan régen irodai munkával foglalkozott. A hakka bábszínház iránti erős érdeklődése miatt került a központba. Eleinte gyenge volt a karizma, de most már teaszertartást is



be tud mutatni bábba. Huang véleménye szerint nemcsak meg kell őrizni a bábszínház hagyományát, hanem meg is kell újítani, hogy a következő nemzedék jobban megismerje ezt a művészeti ágat.

„Idén tízéves a kislányom. A nyári szünetben velem volt, amíg gyakoroltam, ő is megpróbált játszani a bábokkal. Ha a mi nemzedékünk lehetőséget ad a következőnek, hogy közelebből megismerje a bábokat, a fiatalok megszeretik a bábozást. Néhány alkalommal játszottam óvodában és általános iskolában is. A gyerekek mindenütt imádják a bábokat, meg akarják fogni őket, játszani, bábozni akarnak velük.”

A shanghangi hakka bábszínház hagyományőrző és gyakorló központjának létrehozása után a művészek egy év alatt már 6-7 vadonatúj műsort állítottak össze. Ezek a műsorok meglehetősen modernek. A tartalom, az éneklés és a báb külsején is látszik a hakka bábszínház megújulása.

Li Yanyu bábművésznő elmondta: „A *Vízparti történet* című könyv egyik részletéből most egy új előadást készítettünk. A bábok külseje teljesen eltér a nézők által elképzelt, hagyományos színházi formától. A beszédet, a zenét és a dalszöveget is meg kell változtatni, hiszen a mai emberek nem szeretik, ha több mint tíz percig énekelnek. De mindenképpen a tradíciókra támaszkodva kell újítani. A szép hagyományokat megőrizzük, a változást igénylő dolgokat megváltoztatjuk, ez a feladatunk.”

EGY FIATAL KÍNAI MENEKÜLÉSE PEKINGBŐL

A fiatalok számára Peking
az a város, ahol érvényesülhetnek és
megvalósíthatják álmaikat



Pekingben rengeteg kínai és külföldi dolgozik a legjobb cégeknél, nagyvállalatoknál, az egyes ágazatok piacvezető cégeinél, és a város óriás piacot és kiváló lehetőségeket jelent. A hétköznapiak azonban korántsem könnyűek azok számára, akik úgy döntöttek, hogy itt próbálnak szerencsét. A munkahelyi stressz és a magas árak miatt egyre többet hallani arról, hogy vannak, akik a kisvárosi új élet reményében elmene-külnének a nagyvárosból. Kevesen veszik azonban a bátorságot, hogy feladják a magas jövedelmet és az izgalmas élet álmát. De egyesek már készülnek az első lépés megtételére, és csak a jó alkalomra várnak, amely akár jobb lehetőséget is jelenthet.

Gong Yu nemrég nyitott borkereskedést Taiyuanban, szülővárosában. A tavaszünnep első napján nyitott a munkában. A korábbi ünnepekkel ellentétben idén Gongnak egy szabadnapja sem lesz, az egész ünnepet a boltban tölti majd. De egyáltalán nem magányos. Barátai és rokonai látogatják, és támogatják is. Gong nagyon szerencsésnek érzi magát.

Több mint két évvel ezelőtt még Pekingben élt, és mindennap túlórázott.

2014-ben cserediákként két évig Tokióban tanult, majd úgy döntött, hogy Pekingben vállal munkát. Első munkahelye egy japán kapcsolatszervező cég volt. Annak ellenére, hogy két évet Japánban tanult, így sem tudta megszokni a japán vállalati kultúrát és stresszt. Mindennap késő estig túlórázott, és otthon már csak arra volt képes, hogy kimossa ruháit. Szinte semmire sem jutott ideje. A második évben egy másik külföldi cégnél helyezkedett el, ahol azok betanításával foglalkozott, akik a kiskereskedelemben közép- vagy felső szintű dolgozók. Ebben a munkakörben egyre nagyobb tapasztalatra tett szert, és folyamatosan saját céljainak megtalálása és megvalósítása foglalkoztatta.

„A betanítás során úgy gondolkodtam, mint egy vezető, és mások betanításakor saját tudatom átformálására törekedtem. Folyamatosan saját üzleti vállalkozáson járt az agyam.”

A stressz miatt gyakran egy pohár alkohollal lazított munka után. Az új lehetőségre egy olyan boltban talált rá, ahol már-már törzsvendég volt.

„A stressz miatt heti rendszerességgel fogyasztottam alkoholt, és rendszeresen jártam egy borokat árusító üzletlánc egyik boltjába. Most én is egy ilyen üzletet vezetek. Jól ismerem a kereskedés borait, a borok minőségét, illetve a szolgáltatást és a kultúrát is. Tudtam, hogy nagy kihívást jelent a borkereskedés megnyitása, ugyanakkor jó lehetőségeket is tartogat. Végül úgy döntöttem, hogy hazatérek a szülővárosomba, és ezzel fogok foglalkozni” – mondta Gong.

Mindig nagy kihívást jelent, hogyha valaki a hobbijából akar megélni. Gong azonban felmérte Taiyuan borpiacát, és arra a következtetésre jutott, hogy a nagyobb városok borkínálatát nagy konkurencia jellemzi, míg Taiyuanban egész más

a helyzet. Az ilyen kisebb városokban nagy a kereslet az új dolgok iránt. Taiyuanban nincs hiány borkereskedésekből, de nagyon hagyományos módon működnek, ami igényes dekorációt és drága borokat jelent. A hétköznapi kínaiak szerint a bor felső kategóriás termék, és csak kevesen engedhetik meg maguknak. Gong szeretne kitörni ebből az idejétmúlt közvélekedésből.

Boltjában a sárga, a piros és a zöld szín dominál, és a falra festett graffiti is mutatja, hogy ez nem egy hagyományos borkereskedés. A trendi dekoráció és az azonos árak sok olyan vendéget nyertek meg a boltban, akik korábban sohasem kóstoltak bort.

„Meg szeretném változtatni a kínaiak idejétmúlt felfogását a borról. A bor hétköznapi dolog és megfizethető. Ilyen boltot akarok nyitni, és ennek a piacát akarom megteremteni.”





Az első évben összesen 400 ezer jüant fektetett a vállalkozásba, és a befektetés nagy részét hitelből fizette. Szüleitől alig kért segítséget. Gong a nagy teher ellenére is bizakodó.

A kevésbé elfoglalt férfi minden idejét tanulással tölti, és borokat kóstol. Vallja, hogy az elismerő szavak nagyobb boldogságot jelentenek, mint a pénz. Egyik vendége egy nap csak azért nézett be, hogy megköszönje az előző nap ajánlott bort.

„Csodálatos, amikor valakik, akik korábban sohasem ittak bort, az ajánlásom révén kedvelték meg ezt az italt. Ők ma már a törzsvásárlóim. Ilyenkor nagyon örülök, hogy a sok munka meghozta a gyümölcsét” – mesélte izgatottan.

Valami újat hozott a szülővárosába, és még pénzt is keres vele, ami szerinte jó dolog. Az első hónap után jól alakult az értékesítés, és egyre több a vásárló, ami a legnagyobb ajándék Gong számára az elmúlt időszak erőfeszítéseierért. Gyakran eszébe jutnak a régi, pekingi barátai és a velük eltöltött időszak.

„Szerettem a pekingi életem, és hiányoznak a barátaim is. Talán majd visszatérek oda, hogy találkozzunk. Még nem gondolkodtam a jövőmön. Most a bolt köti le a figyelmem. Amikor már olajozottan működik a kereskedés és elég tapasztalatom lesz, egy második boltot is szeretnék nyitni.”

Gong nagyon élvezi, hogy saját üzlete lehet. Néha nem megy jól a bolt, néha korán kell kelnie és későn ér haza, sőt hazaköltözése óta több vitája is volt a szüleivel. De kitart döntése mellett. Korábban másoknak dolgozott, most pedig saját üzlete van. Ha sikerülne egy teljesen új piacot létrehoznia, akkor minden vágya teljesülne. 

CHEN JIA, A TAJCSI TOVÁBBHAGYO- MÁNYOZÓJA ÉS ÚJ, KÍNAI STÍLUSÚ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD KIALAKÍTÓJA

Amikor először találkozunk Chen Jiával, nehéz elképzelni, hogy ez a vékony, szelíd, csendes és kicsit félénk fiatal lány harcművész, a Chen stílusú tajcsi továbbhagyományozója. Az 1980-as években született lány új, kínai stílusú egészséges életmódot alakított ki, amelynek vezérgondolata: „Az élet a tajcsiban, a tajcsi az életben.” Chen Jia eddig már három tajcsi harcművészeti klubot nyitott, és jó eredményeket ért el a tajcsi kultúra terjesztésében és népszerűsítésében bel- és külföldön egyaránt.

2006-ban fejezte be tanulmányait a pekingi Postai és Távközlési Egyetemen, majd két internetes cégnél dolgozott. Akkoriban gyorsan fejlődött az online világ, lehetőségek és kihívások egyaránt voltak a munkában, amit Chen Jia szeretett, és szorgalmasan dolgozott. A munka azonban szellemileg igen megterhelő volt, a nagy nyomás miatt sok munkatársának leromlott egészségi állapota. Chen azonban már akkor is tajcsizott és más harcművészetekkel is foglalkozott, ezért ő egészséges maradt.

Korábban az emberek többsége elkönyvelte magában, hogy a tajcsi lassú és lágy sport idősök számára, ám a vállalat egyik rendezvényén Chen Jia bemutatta a Chen stílusú tajcsit, a munkatársainak pedig egyszeriben megváltozott a véleménye a tajcsiról. A tajcsi egyre több kollégájának érdeklődését keltette fel, Chen Jia tajcsiegyesületet alapított a vállalaton belül, amelynek egy idő múlva már több mint száz tagja lett.



Az egyesület bővülését követően arra gondolt, hogy a tajcsi a hagyományos kínai kultúra részeként nem olyan sport, amely csak kevesek számára vonzó, csak éppen fejleszteni és népszerűsíteni kell. 2012-ben Chen felmondott a munkahelyén és vállalkozásba kezdett. You néven tajcsiklubot alapított azzal a céllal, hogy több ember megismerhesse és gyakorolhassa a tajcsit.

„Két oka van, hogy Sanghajt választottam. Az egyik, hogy korábban itt dolgoztam. A másik pedig az, hogy Sanghaj modern nemzetközi város, a tajcsi viszont az ősi kínai kultúra része, ám ha a modern nagyváros elfogadja a hagyományos kultúrát, akkor több fiatal tanulhat tajcsizni.”

A Chen stílusú tajcsi huszadik generációs továbbhagyományozójaként Chen Jiát „tajcsi fénixnek” nevezik. A You tajcsi klub a Chen stílusú tajcsit továbbhagyományozó és népszerűsítő bázis, a Chen stílusú tajcsi sanghaji ága, ugyanakkor az egyetlen olyan tajcsiklub Sanghajban, ahol személyesen Chen Xiaowang mester tanít. A hiteles hagyományos Chen stílusú tajcsi terjesztésének és népszerűsítésének érdekében Chen Jia és csapata kifejlesztette az új, kínai stílusú egészséges életmódot, a You tajcsit.

„A You azt jelenti, hogy a tajcsi egyfajta elegáns, hagyományos kultúra és minőségi életmód. A Chen stílusú tajcsi jellegzetessége, hogy egyszerre kemény és lágy, gyors és lassú,

statikus és dinamikus. Korábban az emberek többsége úgy gondolta, hogy csak idősek tajcsiznak lassú mozdulatokkal a parkokban. De a Chen stílusú tajcsi egészen más, sok fiatal és középkorú érdeklődését felkeltette, sokan el akarták kezdeni.”

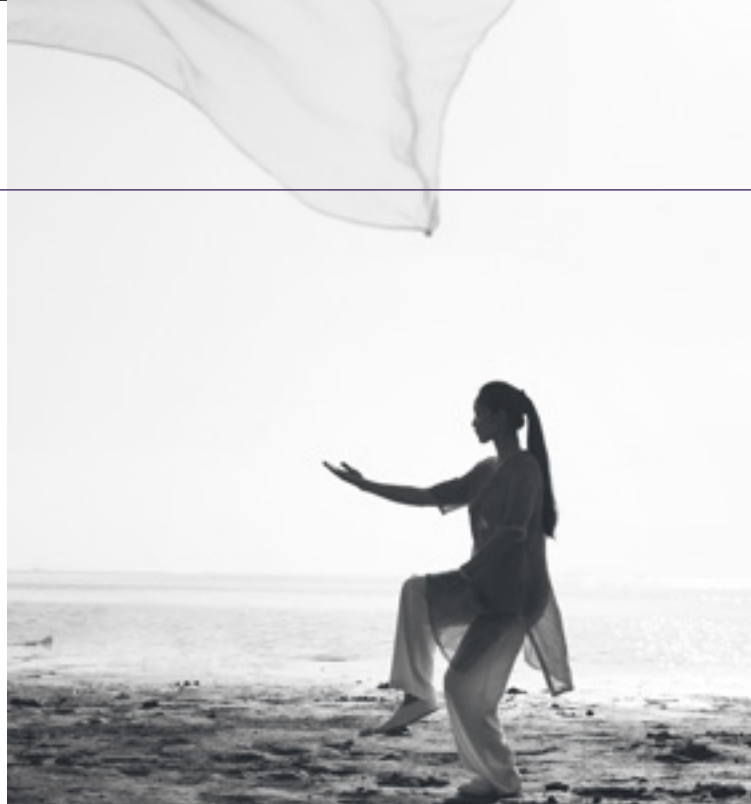
Tajcsiklubra nem nagyon volt igény Sanghajban, az elmúlt öt évben több harcművészeti klub is bezárt. Chen Jia szerint a vállalkozás tele van nehézségekkel, viszont a megvalósítása olyan, mint a tajcsizás, igen fontos az egyensúly megtartása.

„A tajcsival kapcsolatos vállalkozás jó dolog, mert az eszméje hangsúlyozza az egyensúlyt, az egyensúly pedig a menedzsmentben és a tanításban is fontos. Egyrészt mi hiteles Chen stílusú tajcsit oktunk, másrészt a klub alapítója és működtetői életcéljuknak tekintik az itt végzett munkát. A You tajcsi létrehozása óta öt év telt el, mindent meg kellett tennünk, hogy megmaradhassunk Sanghajban, eközben kialakítottuk a magunk sajátosságait és filozófiáját, és arra törekedtünk, hogy minél többen felismerjék, képesek tajcsizni, és ezáltal megszeretik a klubot.”

2012 óta Chen három You tajcsiklubot nyitott Sanghajban. Egy tanítvánnyal kezdett, azóta viszont már több mint tízezer embert tanítottak, és közöttük több mint száz külföldi diák is volt. Ezek a diákok nemcsak szeretik a tajcsi harcművészetet, hanem szemtanúi voltak Chen Jia és a You tajcsi fejlődésének és növekedésének.

„Minden You tajcsiklubnak saját stílusa van. A Xuhui kerületben lévő klub hagyományos kínai stílusú, a Chen stílusú tajcsi bemutatása olvasható a falakon. A Gubei kerületben lévő klub a zen kultúra elemeit is tartalmazza. A Pudong kerületben most épülő klubnál pedig természetes elemeket, kék színű téglát és bambuszt használunk. Minden klub jó hangulatot teremt az oktatók és a tanulók számára is.”

Chen Jia elmondta, amikor úgy határozott, hogy a tajcsit választja karrierként, az volt az álma, hogy több országban és



térségben is bevezeti a tajcsi kultúrát, a munkája és az élete során mindig a tajcsi népszerűsítésére fog törekedni. A tajcsi népszerűsítése során megértette, hogy a külföldiek is azt hitték, csak az idősek tajcsiznak helyesen. Chen Jia és csapata erőfeszítéseinek köszönhetően szemináriumokon, szakmai cserekapcsolatokon és gyakorlati órákon keresztül egyre több külföldi ismerte meg jobban a tajcsit.

„A tajcsi terjesztése főleg tanításból áll. Spanyolországban, Franciaországban, Bulgáriában és más országokban is adunk órákat. Ezenkívül szemináriumokat tartunk a Konfuciusz Intézetekben, cserekapcsolatokat ápolunk a különböző országok helyi tajcsiegyesületeivel.”

Chen Jia sok éve tanít tajcsit, és minden évben visszatér a Chenjiagou Tajcsi Főiskolára, ahonnan a Chen stílusú tajcsi származik. A főiskolán megosztják egymás gondolatait a mesterekkel, és megvitatják a problémákat. Chen és munkatársainak célja „a élet a tajcsiban, a tajcsi az életben” gondolat megvalósítása. Chen számára a tajcsi harcművészet hosszú távú karrier, amelyben természetesen hisz is. 

KÍNAI ORVOSLÁS ÉS TERÁPIA – EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS TAVASSZAL



A TAVASZ AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS IDEJE

PROF. DR. ZHANG QINGBIN PHD

Aktuális téma a tavaszi egészségmegőrzés. Ilyenkor különböző módszerekkel kell megerősíteni a testet és megelőzni a betegségeket, így megvédjük az életet

A kínai holdnaptár szerint a tavasz a 24 évszakjelzői tavasz kezdete (idén február 3.) és a nyár kezdete (május 5.) közötti időszakot jelenti. Most már elkezdődött a tavasz. A hó és a jég lassan elolvad, a fűzfa rügyezik, a világ életre kel. A hagyományos kínai orvoslás szerint anyagi világban élünk. Az ember szerves része a világnak. A különböző dolgok egymással kapcsolatban állnak, és hatással is vannak egymásra. Így a természet is hatást gyakorol az emberi testre. Például a különböző holdfázisok okozzák a dagályt és az apályt, ugyanakkor ezek hatással vannak az érzelmi változásokra és a menstruációra is.

Melyek a tavaszi időjárás jellegzetességei? Ezek hogyan hatnak az emberi testre? Mit tehetünk ellene? Tavasszal gyakrabban fúj a szél, és bár kicsit jobbra fordul az időjárás, mégis hideg van. Gyakoriak a járványok. A szél számos fertőző és járványos betegséget okozhat, például lázbetegségeket, diftériát, skarlátot, náthát, járványos agyvelőgyulladást, kanyarót, bárányhimlőt, torokfájást (mandulagyulladást) stb. Ezért tavasszal különösen figyelmet kell fordítani az említett betegségek megelőzésére.

A hagyományos kínai orvoslás szerint a tavasz kapcsolatban áll az egyik belső szervvel – a májjal. A tavasszal erősödő energiához hasonlóan a máj működése is intenzívebbé válik, emiatt gyakoribb a magas vérnyomás, a szédülés és a májgyulladás. A hagyományos kínai orvoslás öt elem elmélete szerint a máj a fa kategóriához tartozik, a tavaszhoz kapcsolódik, illetve a diffúziót, a szállítást és a szétszóródást irányítja. Ez azt jelenti, hogy a máj a testben lévő vér- és energiakeringés akadálytalanná változtatásának munkáját végzi. A magas vérnyomásban, szívkoszorúér-megbetegedésben és májbetegségekben szenvedők számára tanácsos figyelni a tavaszi egészségmegőrzésre.

ÉTKEZÉS

Ajánlott megfelelő mennyiségű sertésmájat, kecskemájat, spenótot, mézes-citromos teát, jégcsapretket, szareptai mustárt, illetve gombaféléket, például fekete fafülgombát fogyasztani. Ezenkívül tavasszal a mezőkön számos vadon élő növény



található, például pityang és pásztortáska. Ezek a természet ajándékai, olyan szezonális ételek, amelyek forróságot előző, méregtelenítő és vírusölő hatással rendelkeznek. Egyszerűen a tavaszi étrendben legyen több édes és kevesebb savanyú étel, legyen több könnyű és kevesebb csípős étel, legyen több kása és kevesebb hús.

MINDENNAPI ÉLET

Tanácsos melegen tartani és a hidegtől védelmezni a testet. Nem ajánlott túl korán vékony cipőt hordani. Különösen



a középkorúak és az idősek testében gyengül az anyagcsere és a hőmérséklet-szabályozás funkciója. Gyakran nem bírják a hirtelen tavaszi lehűlést, és könnyen náthát, légcsőgyulladást és asztmát kapnak.

ÉRZELMEK SZABÁLYOZÁSA

A hagyományos kínai orvoslás elmélete szerint a máj a fa kategóriájához tartozik és a tavaszhoz kapcsolódik. A máj szereti az akadálymentességet, irtózik a depressziótól, ezért a harag káros a májnak.

Tavasszal tanácsos megőrizni a jókedvet. Lehetőleg nem szabad aggódni, haragudni, dühöngeni, hogy akadálymentes legyen a máj működése. 

DACHENG HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSI RENDELŐ

Cím: 1107 Budapest, Szállás köz
Telefon: +36 70 593 1955, +36 1 414 9655
E-mail: zhqingbin57@gmail.com



NÉHÁNY NEDVESSÉGET ELŰZŐ MÓDSZER

PROF. DR. YU FUNIAN

A hagyományos kínai orvosoktól gyakran hallható az az elmélet, hogy a nagy nedvesség a testben sok kellemetlenséget jelenthet, de gyakran nem ismerjük a betegség okait, így nem tudjuk hatásosan gyógyítani sem. Mik a nagy nedvesség tünetei, és hogyan lehet elűzni a nedvességet a testből? Erről tanácskoztunk Dr. Yu Funiannal, a Hagyományos Kínai Orvoslás Magyarországi Egyesületének alapító és tiszteletbeli elnökével. A következő oldalakon olvashatják javaslatait

A hagyományos kínai orvoslás elmélete szerint az ödéma kialakulásának belső oka az, hogy a léphiány miatt a test nem számolhatja fel a nedvességet. A külső oka pedig a nedves lakókörnyezet, illetve az eső vagy víz miatt hideg és nedvesség éri a testet. Továbbá a nyers és zsíros ételek gyakori fogyasztása befolyásolja a nedvesség elűzését. A nedvesség a következő tünetekkel jár: erőtlenység, fáradékonyság, álmoság, illetve különböző kellemetlenségek, például bőrvizketés, ekcéma, zsíros haj és arc, pattanás, gyenge ürítés, nehéz széklet, sőt reumatikus panaszok. A hosszú ideig tartó nedvesség rákot is okozhat.

A NEDVESSÉG ELŰZÉSÉNEK MÓDSZEREI:

1. SPORTOLJON RENDSZERESEN!

A nedvesség elűzésének legjobb módszere a sportolás. A hagyományos kínai orvoslás szerint a lép az izmokkal áll kapcsolatban. Egészséges léppel elűzhető a nedvesség a testből. A sportolás



során az izzadás hozzájárul a méregtelenítéshez, egyben hatásosan elűzi a felesleges nedvességet a testből, ugyanakkor elősegítheti a vérkeringést, hozzájárulhat az anyagcseréhez.

2. EGYEN KEVESEBB SÓS ÉS ZSÍROS ÉTelt, DE TÖBB GABONÁT ÉS SÜLT TÉSztAFÉLÉKET!

Aki szereti a markáns, határozott ízeket, az könnyen lehet ödémás, mert az ilyen ételek nagyobb terhet jelentenek a lépnek és a gyomornak. Ezért javasolt kevesebb sós és zsíros ételt fogyasztani. Egyen több folyékony ételt és gabonákat, különösen sült tésztafélét, ezek jók a lépnek, segítik a nedvesség elűzését.

A NEDVESSÉG ELŰZÉSÉT SEGÍTŐ ÉTELEK:

1. JÓB KÖNNYE

A Jób könnye magja segíti a vizelet, a lép egészségét, a nedvesség elűzését, ellazítja az izmokat, megszünteti a bénulást, elűzi a hőséget. Általánosan használt étel a nedvesség elűzéséhez. A Jób könnyét elég megfőzve fogyasztani, de lehet porítani is, majd forró vízzel összekeverve krémes formában fogyasztani.

2. AZUKIBAB

A hagyományos kínai orvoslás elmélete szerint az azukibab semleges jellegű, édes és savanyú íze van. Az azukibab segíti a légzést és a vizelet, elűzi a hőséget és a nedvességet, enyhíti a duzzanatot, és méregtelenítő hatása is van. Fogyaszson azukibabból készült levest, de ezt kiegészítheti fekete babbal és mungóbabbal is. Az így készült leves segíti a nedvesség elűzését.

3. KUKORICABAJUSZ ÉS KUKORICAHÉJ

A tiszta kukoricabajuszt és kukoricahéjat együtt főzze meg vízben, majd az így kapott levet igya meg. Lefekvés előtt azonban ez nem ajánlott, mert a lének nedvességet elűző funkciója van, viszont könnyen felhalmozódik a testben, és akkor nemhogy elűzné a nedvességet, hanem még súlyosbítja is a tüneteket.

A KÍNAI GYÓGYÁSZOK ÓRÁJA



4. NYERS GYÖMBÉR

A nyers gömbérnek hideget és nedvességet elűző funkciója van, gyógyító hatást gyakorol a hideg kézre és lábra, továbbá a felkelés utáni szemhéjödémára. Ha valaki megfázott, kellemetlenséget érez, dagad az arca, akkor is fogyaszthat nyers gyömbért. Akinek súlyos az ödémája, igyon rendszeresen nyers gyömbérlevet (kevés cukrot lehet hozzáadni), illetve az ételekhez fogyasszon nyers gyömbért. Arra azonban figyelni kell, hogy gyömbért csak reggel egyen. Egy kínai közmondás szerint az este fogyasztott gyömbér olyan, mint a méreg. 

DR. YU HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOS RENDELŐ

Rendelő I.: 1077 Budapest, Bethlen Gábor u 8. 1/9
Telefon: +36 1 3422772

Rendelő II.: 1026 Budapest, Pasaréti út 1.
Telefon: +36-1-201 1116

E-mail: dryu@akupunktura-prof.hu
Weboldal: www.akupunktura-prof.hu

MIT EHETNEK AZ ÖRÖKLŐDŐ POLICISZTÁS VESEBETEGSÉGBEN SZENVEDŐK?

DR. WANG WEIDI

Facebook-oldalunkon (Kínai Orvoslás és Terápia) egyik követőnk arról érdeklődött, mit ehet, aki öröklődő policisztás vesebetegségben szenved. Erről Dr. Wang Weidit, a Hagyományos Kínai Orvoslás Magyarországi Egyesületének elnökhelyettesét kérdeztük. A következőkben Wang doktor ad tanácsokat, és több olyan kezelést is bemutat, amelyeket a hagyományos kínai orvoslás (HKO) alkalmaz.

A policisztás vesebetegség gyakori öröklődő betegség. A betegek felénél 50–60 éves korban jelenti a legnagyobb veszélyt. A policisztás betegség gyógyíthatatlan, ezért a betegeknek többek között oda kell figyelniük az étkezés javítására, a pihe-nésre, a gyógyszeres kezelésre, és rendszeres felülvizsgálatra kell járniuk, így teljesen kordában tartható.

30–40 éves korban gyakran jelentkezik olyan tünet, amely szerint több különböző méretű, folyadékkal telt hólyag alakul ki a vesében, és a hólyagok száma és mérete egyre nő. Végül súlyos károk keletkeznek a vesében, és ez akár veseelégtelenséghez is vezethet. A kezeléssel próbáljuk megakadályozni, hogy a policisztás vesebetegség veseelégtelenséghez vezessen.

Kezdjük az étkezési szokásokkal. Fogyasszon friss, enyhe ízű, nagy tápértékű és vitaminban gazdag élelmiszereket, minél több gyümölcsöt és zöldséget. Tartsa kordában a fehérjebevitelt, fogyasszon kevesebb nyers, hideg, zsíros, édes, csípős vagy más izgató ételt. Természetesen le kell mondania a cigarettáról és az alkoholoról. Végezzen testmozgást és tartsa fenn a sima defekációt. Kevés sót, kávé, csokoládét, erjesztett ételt, belsőséget fogyasszon, és a káliumban vagy foszforban gazdag ételek-

ből sem ehet sokat. Ezzel csökkentheti a vesére háruló terhet. Az élelmiszereknek nincs nyilvánvaló hatásuk a hólyagok számának vagy méretének csökkenésére, de bizonyos szokások vagy étkezések súlyosbíthatják a megbetegedést. Cikkünk címe még helyesebb lenne így: Mire kell figyelniük a policisztás vesebetegségben szenvedőknek az étkezésnél?

A KÖVETKEZŐK FOGYASZTÁSA TILOS:

Zöld szójabab (edamame), borsó és homoki tehénbab (beleértve a babféléket), spenót, lángos, belsőségek, tenger gyümölcsei, pikkely nélküli halak, kaviár, alkohol, cigaretta, földimogyoró.

A KÖVETKEZŐK FOGYASZTÁSA MEGENGEDETT:

Dinnyefélék, sárgarépa, kínai kel, hal, tojásfehérje, tej, sovány hús.

AJÁNLOTT ÉTELEK:

Fafülgomba, hagyma, sárgarépa, paradicsom, dió, körte, kivi, padlizsán.

HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSLÁS:

A betegek állapotának megfelelő dialektikus kezelésre van szükség. A gyógyszer és az akupunktúra élénkíti a vérkeringést, akadálymentesíti a vérérdényt, eltávolítja nedvességet, méregtelenít, gondoza a vesét és a lépét, és végül kordában tartja a betegséget.

További kérdés esetén írjon nekünk, és a legalkalmasabb hagyományos kínai gyógyszereket fogjuk ajánlani. A leghasznosabb kérdésekre közösségi oldalunkon is válaszolunk. 



Facebook-oldalunkon egyik követőnk arról érdeklődött, mire kell figyelnie egy hasmenéssel küszködő várandós nőnek. Erről Dr. Wang Weidit, a Hagyományos Kínai Orvoslás Magyarországi Egyesületének elnökhelyettesét kérdeztük. Wang doktor a következő tanácsokat adta.

Először meg kell állapítani, mi okozza a hasmenést, és idejében orvosolni kell az alapbetegséget. A baktériumok általában bélgyulladást okoznak, ami hasmenéshez vezet. Néhány várandós nő esetében előfordulhat, hogy a megnőtt méh szorítja a beleket és a gyomrot. Másoknál a gyenge ellenálló képesség és nyers vagy hideg élelmiszer fogyasztása is okozhat hasmenést.

A hasmenés miatti folyadékvesztést és elektrolitot azonnal folyadékkal pótolja. Igyon sós vizet vagy rizslevest. A magzatra fordítson nagy figyelmet. Ha a hasmenést nem bakteriális fertőzés okozza, akkor 24–96 órán belül visszatérhet a normális defekáció.

A várandós nők többségénél a bélgyulladás a hasmenést kiváltó ok, és súlyos esetben magzatelhajtást vagy koraszülést is eredményezhet. Ezért hasmenés esetén inkább szüneteltesse a táplálkozást vagy egyen kevesebbet és lassabban. Ne fogyasszon húsos ételt, különösen sültet vagy grillezett ételt. Kevesebb zsíros ételt egyen, és kerülje a csípős fogásokat. Leveses élelmiszert ehet, például rizslevest, rizskását, zabkását, téstalevest, cukros vizet, sós vizet vagy kemény tojást. A betegség gyógyításával beállíthatja az étkezést is. Ehet könnyen emészthető és vitaminban gazdag élelmiszereket, például rizslisztet, rizskását, téstát, paradicsomot, karfiolt,

MIRE FIGYELJENEK A HASMENÉSEL KÜSZKÖDŐ VÁRANDÓS NŐK?

sárgarépát, spenótot, tököt vagy almát, narancsot és egyéb gyümölcsöt. Kevesebb magas rosttartalmú ételt fogyasszon. Kevés halat, tojást vagy tofut is ehet.

Amikor szükséges, integrálhatja a kínai és a nyugati terápiát. Az akupunktúra bizonyos mértékig a hasmenésre is terápiás hatással van. Az orvosok általában a különböző körülmények és okok alapján dialektikusan javítják a lépét és a gyomrot, gyógyítják a hasmenést, gondozzák a csit és a magzatot.

További kérdés esetén írjon nekünk, és a legalkalmasabb hagyományos kínai gyógyszereket fogjuk ajánlani. A leghasznosabb kérdésekre közösségi oldalunkon is válaszolunk. 

DR. WANG WEIDI RENDELŐJE

Rendelő I.: 1136 Budapest, Hegedűs Gyula utca 17. fszt. 1.

Telefon: +36 1 369 7625

Rendelő II.: 1015 Budapest, Batthyány utca 63. fszt. 3.

Telefon: +36 1 786 6179

Weboldal: www.kinaigyogyaszat.hu

NYIROKKERINGÉST SERKENTŐ GYAKORLATOK

DENG LI,
A GUANGZHOU HAGYOMÁNYOS KÍNAI
ORVOSLÁSI KÓRHÁZ FŐORVOSA

A nyirokrendszer fontos védőpajzsa az emberi testnek, szoros kapcsolatban áll a szív- és érrendszerrel. Ha a nyirokkeringés nem megfelelően működik, gyengülhet a test védekező képessége. A következő gyakorlatokkal megerősíthetjük a csontok és izmok mozgását, és serkenthetjük a nyirokkeringést is.

1. A KÉT TENYÉR ÖSSZETÉTELE

Tegyük előre a bal lábat. A jobb lábujjak legyenek a földön. A súlypontot helyezzük előre. Kinyújtott ujjal tegyük össze a két tenyeret a mellkas előtt, és tartsuk el a két hüvelykujjat a tenyértől. Emeljük magasra mindkét kart a fej fölött, emeljük kissé fel az állat, és nézzünk előre. Hajtsuk hátra mindkét kart 16-szor. Utána tegyük előre a jobb lábat és ismételjük meg a gyakorlatot.



FIGYELEM: Tartsuk egyenesen a két kart, amikor hátrahajtsuk. Hátrahajtás közben a törzsnek nem szabad ingadoznia, nehogy megsérüljön a gerinc.

2. FEJFORGATÁS

Az óramutató járásával megegyezően a nyakat tengelyként használva lassan forgassuk a fejet. Amikor a föld felé mutat a fej, akkor lehetőleg lefelé irányítsuk a nyakat. Utána ellenkező irányba ismételjük meg ezt a mozgulatot. Végezzük összesen hatszor ezt a gyakorlatot.

FIGYELEM: A gyakorlat közben fordítsuk a szemgolyókat is a fejjel. Akkor vegyünk levegőt, amikor a fej felfelé megy, és akkor fújuk ki, amikor lefelé halad. Gyakorlat közben csak a fej és a nyak mozog, a többi testrész nem mozdulhat.

3. MELLKASTÁGÍTÁS

A kezek hátul vannak. Hajtsuk a két vállat hátra, a mellkast pedig előre. A váll és a csukló segítségével végezzünk hatszor vállkörzést.

FIGYELEM: Amikor felfelé megy a váll, vegyünk mély levegőt. Amikor lefelé halad a váll, fújuk ki a levegőt. Ajánlott a lehető legnagyobb körzést végezni.

4. A KAR MOZDÍTÁSA AKUPUNKTÚRÁS PONT SERKENTÉSÉVEL

Álljunk egyenesen. Ökolbe szorított kézzel nyújtuk előre a karokat. A középső ujjakkal nyomjuk erősen a laogong akupunktúrás pontot. Húzzuk vissza a karokat a mellkashoz, közben álljunk sarokra. Utána lassan engedjük le a lábfejet. Végezzük hatszor ezt a gyakorlatot.

FIGYELEM: Kezdetben előfordul, hogy elveszítjük az egyensúlyunkat, amikor sarokra állunk. Mindennapi gyakorlással megoldhatjuk ezt a problémát.

AZ EBÉD UTÁNI SZUNDIKÁLÁS ELŐNYEI

A városlakók mindennap későn fekszenek és korán kelnek, ezért különösen fontos az ebéd utáni szundikálás. Sokszor azonban minél többet alszunk, annál fáradtabbak vagyunk. Olyan tüneteket is tapasztalunk, mint fejfájás, derékfájás, lassú felfogás, látászavar. Ezért néha délután még erőteljesebbnek érezzük magunkat. Vajon miért? A szakértők szerint az a legjobb, ha az ebéd utáni szunyókálás 15–30 percig tart. Nem tanácsos túl sokat aludni. Az esti alváson kívül az embernek szüksége van nappali alvásra is. Reggel 9, délután 1 és 5 óra a három leggyakoribb nappali alvási időpont, ezek közül délután egykor legjobb az alvás minősége. A délutáni alvás az egyik legjobb energiapótló módszer. Az egész délelőtti kemény munka után csökkenni fog a délutáni munka hatékonysága, ha nem alszunk ebédszünetben.

Hosszúság szerint ötféle délutáni szundikálás van. A 15–30 perces a normális, amelytől nemcsak enyhül a fáradtság, hanem felfrissül a figyelem és a memória is. Egyszerrel az agynak elég 20 perc alvás.

Az ember alvása lehet könnyű, illetve mély. Elalvás után 30 perccel kezdődik a mély alvás, amely alatt a központi idegrendszer mélyebb gátlási folyamatba kerül, és az anyagcsere is lelassul. Ha ilyenkor kelünk fel, nem érezzük jól magunkat, így még álmosabbak leszünk. Ez az álmoság fél vagy egy órán át tart. Ha túl sokáig alszunk délután, akkor valószínűleg este már nem tudunk aludni, ami akadályozza a másnapi munkát és tanulást. Ez az ördögi kör megzavarja az emberi szervezet normális biológiai ritmusát.

A DÉLUTÁNI SZUNDIKÁLÁS 6 ELŐNYE

ENYHÍTI A FESZÜLTSEGET. A délutáni szunyókálás az egyik legjobb módszer a feszültség és a lelki nyomás enyhítésére.

Az alvás egy csendes helyen segít megőrizni a belső harmóniát, eredményesen visszaszorítja a hangulatingadozást és a lelki nyomás okozta sejtöregedést. Ébredés után a feszült idegeink is ellazulnak.

NÖVELI A HATÉKONYSÁGOT. Nem csak a modern ember alszik ebéd után. A régiek, illetve sok hajdani híresség is szeretették a délutáni szunyókálást. Churchill egykori brit miniszterelnök szerint az ebéd utáni alvásnak volt tulajdonítható a sikere. Leonardo da Vinci művészi teljesítménye is összefüggésben volt azzal, hogy a délutáni szundikálástól regenerálódott az elméje. Kutatások szerint a fáradt ember a délutáni alvás után az azt megelőző eredményességhez képest kétszeres hatékonysággal dolgozik.

JAVÍTTJA A MEMÓRIÁT. A kutatásokból kiderült, hogy az ebéd utáni szunyókálás után az emberek fürgébben és pontosabban reagálnak a vizsgálatok során. A délutáni alvás enyhíti a fáradtságot, javítja a memóriát, megelőzi az agy kimerülését.

ÉLÉNKÍTI A KREATIVITÁST. Ha hosszú ideig dolgozunk, gyakran jutunk „gondolati zsákutcába”, például sehogyan se tudunk megoldást találni egy problémára. A délutáni szundikálás során pihen az idegrendszer, újra normálisan működik az agy, így rövid idő alatt teljesen új irányba jutnak el a gondolatok, miáltal gyorsan megoldhatjuk a munkafeladatot.

EGÉSZSÉGESEBBÉ TESZ. Kutatások szerint a mindennapi, ebéd utáni félórás alvás 30%-kal csökkenti a szívbetegség előfordulási kockázatát. Ez annak köszönhető, hogy a szundikálás simábbá teszi a szív- és érrendszert, illetve csökkenti a feszültséget. Továbbá a túlzott munkastressz növeli a vérnyomást, az ebéd utáni alvás viszont segíthet a vérnyomás csökkentésében.

KARCSÚSÍT. Sok nő vágyik arra, hogy mozgás nélkül is leadhassa a fölösleges kilókat. A délutáni szunyókálással valóra válhat az álmuk. A nem elegendő alvás a kevés étel bevitelle ellenére is kövérebbé tesz, és emeli a rákos betegségek előfordulását is.



NÉHÁNY BETEGSÉG GYÓGYÍTÁSA AZ UJJAK DÖRZSÖLÉSÉVEL

A hagyományos kínai orvoslás meridiánokkal kapcsolatos elmélete szerint az ujjak csúcán futó meridiánok mindegyike különböző belső szervekhez kapcsolódik. Például ha nagy fájdalmat érez valamelyik ujjban, akkor elképzelhető, hogy az ehhez a meridiánhoz kapcsolódó szervvel is probléma van. Éppen ezért probléma esetén az ujjak dörzsölése is gyógyító erejű lehet.

Pontosan milyen betegségeket gyógyíthatunk öt ujjal?

1. HAJHULLÁS – KISUJJ DÖRZSÖLÉSE

A kisujj a testünk vékonybél-meridiánjához vezet. Ezért akiknél gyakran jelentkezik hajhullás, és nem jó a felszívódás a vékonybélben, dörzsölgessék a kisujjat.

2. MIGRÉN ÉS NYAKFÁJÁS – GYŰRŰSUJJ DÖRZSÖLÉSE

A gyűrűsujj a test három melegítő meridiánjához vezet. Akinél gyakran fáj a feje és a nyaka, biztos lehet abban, hogy nem jól működik a vér és az energia. Ilyenkor mindennap a gyűrűsujját kell dörzsölnie.

3. REMEGÉS VAGY GYENGE LÉP ÉS GYOMOR – HÜVELYKUJJ DÖRZSÖLÉSE

A hüvelykujj a test tüdőmeridiánjához vezet. A tüdőbe érkezik a beszívott levegő. Ha nem jó a tüdő, akkor a szív sem jó. A hüvelykujj tulajdonképpen a szívnek és a tüdőnek felel meg. Amikor remegés vagy mellkasi szorítás jelentkezik, dörzsölje a hüvelykujj külső részét és húzza meg az ujját. Ezenkívül ha nem jó a tüdő, akkor a lép és a gyomor sem tud jól működni. Akinél nem jó a lép és a gyomor, dörzsölje a hüvelykujjat.

4. SZÉKREKEDÉS – MUTATÓUJJ DÖRZSÖLÉSE

A mutatóujjunk a test vastagbél-meridiánjához vezet, a megfelelő szervek a vastagbél és a gyomor. Ha gyakran fordul elő székrekedés vagy hasmenés, dörzsölje a mutatóujjat mindennap.

5. AUTÓS BETEGSÉG ÉS ÁLMATLANSÁG – KÖZÉPSŐ UJJ DÖRZSÖLÉSE

A középső ujj a xin bao-meridiánhoz vezet, amely a középső ujjtól kezdve a karon keresztül a mell mellett ágazik szét. Az autós betegséget általában a nem jó xin bao-meridián okozza. Ezért az utazás előtti néhány percben vagy az autós betegség megjelenésekor dörzsölje a középső ujját. Ezenkívül, ha nem jó a xin bao-meridián, álmatlanság is jelentkezhet. Az ilyen betegek is használhatják ezt a módszert.



HALLGASSON A SZERVEIRE!

A GYOMOR ELVÁRÁSA: az étvágy csökkentése.

Olyan szerv vagyok, mint a kemence. Az ételt különféle emésztőenzimmel és savval keverem, amíg az fel nem hígul, majd a nyombélbe továbbítom. Körülöttem más szervek helyezkednek el, ezért korlátozott a befogadóképességem. A túl sok étel felpuffaszt, és kellemetlenül érzem magam. A fehérjében és koleszterinben gazdag ételek könnyen okozhatnak emésztési zavarokat, és növelhetik a koleszterinszintet.

A GYOMOR KÉRÉSE: Két legnagyobb ellenségem a túl sok étel és a reggeli hiánya. Az étkezésnek megfelelő időben és mennyiségben kell történnie, és nem jó, ha túl üres a gyomor vagy túl sokat eszünk. Az étel ne legyen túl zsíros és fűszeres.

A LÁB ELVÁRÁSA: a teher csökkentése.

A sípcsont, a vádli és az ízületek alkotnak, és szinte az egész test súlyát magamon cipelem. Közlekedési csomópontként itt találhatók az idegek 50 százaléka és a vér 50 százaléka. Az ízület a test legsérülékenyebb része. A túlterhelés, a helytelen testtartás és a hideg sérülést okozhat.

A LÁB KÉRÉSE: A láb egy életen át törődést igényel. Megóvásának húszéves kortól kell kezdődnie, különösen azok esetében, akik autót vezetnek. Az ő lábuk az átlagosnál gyengébb, ezért fontos a testedzés. Szakértők szerint javíthatja a vérkeringést a lefekvés előtti lábfürdőzés és lefekvéskor a láb alá tett kispárna.

A HASNYÁLMIRIGY ÉS A LÉP ELVÁRÁSA: az érzelmek kontrollálása.

A második legnagyobb emésztőmirigy a hasnyálmirigy. Alakja a szarvasmarha nyelvéhez hasonlít. Fő feladata az emésztőenzim és az inzulin előállítása. Sokan nem tudják, hogy kapcsolat van a hasnyálmirigy és a cukorbetegség között. Ha a hasnyálmirigy nem működik megfelelően, emelkedni fog a vércukor szintje. A lép funkciója a vér szűrése. A düh és a szorongás nemcsak másoknak okoz gondot, hanem a lépnek is.

A HASNYÁLMIRIGY ÉS A LÉP KÉRÉSE: A legjobb megoldás, ha kerüljük a stresszt, és rendszerezett, kiszámítható életet él. Ajánlott az olyan idegnyugtató étel fogyasztása, mint például a bambuszrügy, a tremella, a longán vagy a méz.



Sok módszerrel táplálhatjuk a vesénket. A jobb felszívódás érdekében célszerűbb leves, kása, alkoholos vagy más ital formájában bevinni a szervezetbe a megfelelő tápanyagokat. Az alábbiakban néhány egyszerű és hatásos vesetápláló receptet ismertetünk:

GINSZENGES-DIÓS ITAL

HOZZÁVALÓK: 5 g ginszeng, 3 dióbél

ELKÉSZÍTÉS: Vágjuk szeletekre a ginszenget, a diót törjük kb. egy centiméteres darabokra. E két hozzávalót fazékban, megfelelő mennyiségű vízben főzzük egy órán át.

ALKALMAZÁS: Rendszeresen fogyaszthatjuk tea helyett is.

HASZNA: Ez az ital támogatja az energiát, erősíti a vese működését, hatásosan kezeli a vese-teljesítményesség gyengesége által okozott fejfájást, a feledékenységet, a fülzúgást, az álmatlanságot, a korai öszülést, a neurasténiát, a túlzott izzadást és a légszomjat.

GANODERMA GYÓGYGOMBA, GINSZENG- ÉS GOJIBOGYÓ-PÁLINKA

HOZZÁVALÓK: 50 g ganoderma, 30 g ginszeng (amerikai vagy kínai ginszeng), 50 goji bogyó, 100 g kandiscukor, 500 ml pálinka

ELKÉSZÍTÉS: Mossuk meg és vágjuk vékony szeletekre a ganodermát és a ginszenget, mossuk meg a goji bogyót, majd

A VESE JAVÁT SZOLGÁLÓ INIVALÓK

a kandiscukorral és a pálinkával együtt 15 napon keresztül érleljük lezárható üvegben.

ALKALMAZÁS: Igyunk naponta kétszer egy centiliternyit a pálinkából. Rendszeres fogyasztásra is alkalmas ital.

HASZNA: Segíti az energiát, táplálja a vesét és lassítja az öregedést.

GOJIBOGYÓ-, LÓTUSZMAG- ÉS JAMSZGYÖKÉRKÁSA

HOZZÁVALÓK: 30 g goji bogyó, 50 g lótuszmag, 100 g friss jamszgyökér, cukor, ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS:

1. Hámozzuk meg és vágjuk szeletekre a friss jamszgyökeret, mossuk meg a goji bogyót és a lótuszmagot.
2. A három hozzávalót megfelelő mennyiségű vízzel kis lángon főzzük kásává, elkészítés közben cukrot is adhatunk hozzá.

ALKALMAZÁS: Minden este melegítve fogyasszuk. Rendszeres fogyasztásra is alkalmas.

HASZNA: Táplálja a vesét, segíti a lép egészségét, táplálja a szívet, és megnyugtatja az elmét. Segít a lép és a vese gyengesége által okozott feledékenység, álmatlanság, szívdo-bogásérzés, légszomj és könnyű fáradtság kezelésében. 

Kövessék figyelemmel „Kínai Orvoslás és Terápia” közösségi oldalunkat a Facebookon vagy a weboldalon!



Kínai Orvoslás és Terápia



Facebook

www.facebook.com/kinaiterapia



Weboldal

hungarian.cri.cn/kinaiorvoslas



Keresse a HCL Kft. kiadványait
a nagyobb könyvesboltokban!



További információ: WWW.HCL.HU

