

C'hin-Na technikák Harcművészet és Gyógyászat

A csontok ismeretének tudományát keleten sok harcművészeti iskola beillesztette rendszerébe, de két stílus specializálódott erre kifejezetten:

C'hin-Na „Ragadd meg és urald” – így lehetne szó szerint fordítani azt a több, mint négyszáz évvel ezelőtt kialakult kínai, tudományos megalapozású művészetnek a nevét, melynek elemei a harcművészetek szinte minden ismert rendszerében megtalálhatóak. A C'hin-Nát 1600-ban dolgozták ki, mikor is a kormány hivatalnokainak a bűnözőkkel szemben olyan visszatartó módszerre volt szükségük, melyekkel az elfogottat nem kellett szélsőszerűen megölni. Ezáltal a katonák és a rendőrök kiképzésének kötelező részévé vált. Tung Tsung Nee volt az, aki a népszerűsítése érdekében a legtöbbet tette érte. Tung mester a C'hin-Nát oly mértékben finomította ki, hogy ma már 72 alapvető lefogó technikát tartalmaz. A C'hin-Na japán megfelelője a **Yawara**. Lényegében a Jiu-Jitsu „apja”, és a Judo „nagyapja”. Középkori változatában keletkeztek a felszerelésben vívott közelharc korai formái, amelyek elnevezése *yawara ge* – béketeremtő volt. A Yawara rendszerezését Shirobei Akiyama japán gyógyítónak tulajdonítják, aki később, 1660 táján a Yoshin Ryu Jiu-Jitsu iskolát alapította.

E módszereket tehát őrizetbe vételre, letartóztatásra fejlesztették ki. Egyik sem tekinthető klasszikus „stílus”-nak. Gyökereik az ősi kínai birkózásra, a Sumóra,

擒拿



valamint az életpontok támadására vezethetők vissza. Az irányzatok nyugaton lényegileg ismeretlenek.

A C'hin-Na egyik fő alapelve az, hogy megtanulásához egyáltalán nem szükséges ízületi deformitásokat kialakítani önmagunkon, ahogyan teszik ezt egyes stílusok gyakorlói. Ennek betartásához megfelelő anatómiai és mozgásismeretre van szükség. Például: védekezés esetén a kitérés az első, de a váll- és könyök-ízületek, alkarcsontok összhangba hozott

helyzete adja meg a lehetőséget arra, hogy úgymond edzetlenül is eredményesek legyünk. A technikák az egyszerűsége épülnek, az előkészítésük és kivitelezésük bármilyen formájú lehet, ami egy adott helyzetben megfelel. A cél, hogy a védekező minél hamarabb a legközelebb kerüljön az ellenfélhez, azt minél több ponton kontrollálja, majd a földre kényszerítse. Mindemellett kifejezetten a földharc nem jellemző egyik iskolára sem.

A technikák gyorsak, de nem romboló erejűek, ugyanis előszeretettel támadják az úgynevezett életpontokat.

A módszer kis lépéseket és körmozgásokat alkalmaz, így szűk helyeken vívott harcra is kiválóan alkalmas. Manapság nemzetiségen belül is különböző rendszerű iskolákban gyakorolják, így egy rögzítésre rávezető technika kivitelezései, vagy azok elnevezései is teljesen különbözhetnek egymástól. Mivel nem fejlődött ki olyan rendszer, ami pusztán a rögzítéseket alkalmazná, a „stílus” az ízületek csavarását és feszítéseit hangsúlyozva alkalmaz védekező, alap ütéseket, rúgásokat is. Külön érdekesség, hogy itt nincsenek formagyakorlatok, mint általában a keleti harcművészetekben.

Számos olyan technikát is kifejlesztettek, amelyekben fegyvereket használnak. Ilyen például a bot, a marokfa (koppo), a tui fa (tonfa), vagy a horgaskard.

Hangsúlyozni kell, hogy a C'hin-Na-t a keleti orvostudományra építették, ezért nem erő erővel szembeállító módszer. Van benne bizonyos „lágység”. Az akciók gyorsak és közvetlenek, de ezeket nyugodtan, laza simasággal végzik. Sajátos iskolarendszerei alakultak ki az évek során. Mindegyik „hagyományörző” iskolában ötvözték a harci és a gyógyászati képzést. Ugyanazok a mozgulatok – azonos elméleti háttérrel és elvi alappal – nagyon eltérő eredményre vezethetnek. Számos C'hin-Na és Yawara mester lett híres a mozgásszervi betegségek hatékony gyógyításából adódóan.



A tanuló a mindenkori helyzetnek megfelelően alkalmazza az anatómiai ismereteit, azaz mindazt, amit a csontokról, ízületekről, izmokról, bels szervekről, ér- és idegrendszeréről lehet tudni. A rendszer így komolyabb, analízáló szemléletet igényel, ezért leginkább középkorúak gyakorolják, minthogy e műfaj az emberek idejét elsősorban az emberi test érdekességeivel kapcsolatos ismeretek szerzésére fordítja ahelyett, hogy éveket fordítana egy gyakorlatsor tökéletes végzésére. Tanulmányozza például, hogyan mozognak szabadon az izmok és a csontok, valamint azt, hogyan szakadnak és hogyan törnek a legkönnyebben. Megtanulja a test legsebezhetőbb területeinek pontos elhelyezkedését, s hogy egy enyhe ütés vagy nyomás hogyan béníthatja meg a támadóját. De azt is megtanulja, hogyan kell újra normális állapotba hoznia őt. A C'hin-Na szakértője a test erejét és gyengeségét megértve cselekszik.

Tananyagai összefoglalhatók az alábbiak szerint

Harcművészetből:

- izmok és szalagok széthúzása
- ízületek kiugrasztása
- légzés lezárása
- erek lezárása
- ideg- és energiapályák lezárása

Gyógyászatból:

- lélegző- és energetikai gyakorlatok
- erősítő és lazító mozgástechnikák
- masszázs és csonttraktó technikák
- újraélesztési ismeretek
- gyógynövények és készítményeik alkalmazása

A technikák oktatása két részből tevődik össze

- Anatómiai és biomechanikai ismeretekből (csontvázon vagy modellen)
- Gyakorlati alkalmazás, partnerrel

Célszerű gyakorlatai miatt nem csak a katonai kiképzés része maradt, hanem rendkívül népszerű harcművészeti időtöltés főleg a nők, fiatalok, de idősek számára is.

A gyakorlásokat élvezheti mindaz, akinek legalább két, vagy több végtagja használható.



Dr. Kulcsár Gábor

Doctor of asian Osteopathic Therapy (D.OT)

Tel.: 06 20 456-5590

E-mail: osteopath@hungary.org

www.csontmester.hu