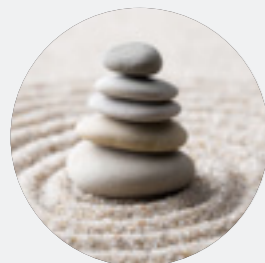




A betegségek megelőzését szolgálja a do-in.



Mit jelent a do-in?

A japán írásjegyek többféle olvasata miatt többféleképpen is lefordítható. Az egyik jelentése: életenergiát irányítani. Egy másik értelmezése: az életutamon önmagamért végzett cselekedet, energiamunka, azaz egyfajta tudatos öngondoskodás, felelősségvállalás saját életünkért.

A do-in japán módszer, célja **a testi-lelki harmónia elérése és megtartása, valamint a szellemi frissesség megőrzése**. Öngyógyító mozgásokat, tornagyakorlatokat, pontnyomást, önmasszázst, dörzsölést és légzőgyakorlatokat tartalmaz.

– Egyfajta aktív meditáció, ahol testünk és lelkivilágunk változásait tudjuk részletesen megfigyelni és nyomon követni. A gyakorlatok során az életenergiát (japánul: kí, kínaiul: csí) harmonizáljuk és áramlását segítjük – magyarázza Kovács Eszter kungfumester, aki a do-in lényegét foglalja össze.

A cél a megelőzés

Fejleszti a testtudatosságot, ellenállóbbá tehet a stresszel szemben, és a problémamegoldó képességünket is javíthatja. Segít koncentrálni és ellazulni. Alapja a kínai gyógyászat, a holisztikus látásmód, ahol minden mindennel összefügg és egy kerek

egészet alkot. A cél a megelőzés, nem a kialakult problémák izolált kezelése. A gyakorlatok során sokszor a harába, azaz hasba lélegzünk, a belső figyelmet is ide irányítjuk. A do-in minden testrészünket szelíden mozgatja át, saját határainkat tiszteletben tartjuk.

A do-in során megtapasztalt tudatos, éber jelenlét segítheti életünket, precízebben felismerhetjük hangulatunkat. Az öngyógyító erőket az imaginációval, azaz képzelettel is fókuszáljuk. Az aktív befelé figyelés lehetővé teszi megérteni, hogy mire tanít a betegségünk. A kyo (hiány) és jitsu (feszülés, megrekedés, blokk) állapotaira derülhet fény.

Egyedül is megy?

Jó pár könnyen elvégezhető do-in gyakorlat, ezen belül a 6 makko-ho gyakorlat, otthon is elvégezhető: saját határainkat tiszteletben tartva, a mozgulsorok után befelé figyelve, és megnézve, érzünk-e változást. Azonban jó tudni, hogy meglévő betegség-nél szakértő nélkül sem a pontnyomás, sem a meridiánmasszázs nem ajánlott.

A gyakorlatokat nem javasolt étkezés után végezni: érdemes reggelente ezekkel kezdeni a napot, de este, lefekvés előtt végezve is ugyanolyan hatásosak. A feladatok egyedül is végezhetőek, de szükség szerint szakember segítségét is érdemes kérni. Az oktatás után a mozgulsorokat könnyű lesz szabályosan végigcsinálni.

A mozgulsorok azokat az energiapályákat képesek feltölteni, amelyeket meridiánoknak is neveznek, és amelyek egy-egy szervhez kapcsolódnak. Ilyen szervek például a máj, a tüdő, a szív vagy az epehólyag.



A 6 makko-ho gyakorlat

1. feladat szív és vékonybél

A gyakorlatok előtt bemelegítünk. Majd lefekszünk a padlóra, a fejet és a felsőtestet kicsit emeljük fel. A két lábunkat is emeljük fel a talajról, a térdünket pedig kulcsoljuk át a kezeinkkel, a hátunkat görbítsük meg. Dőlünk hátra, majd hintázzunk a hátunkon óvatosan előre és hátra. Végül ülünk törökülésbe, fogjuk meg a lábujjainkat, és próbáljunk teljesen ellazulni.

Maradjunk ebben a pozícióban, és érintsük össze a két sarkunkat. Kezünkkel kulcsoljuk át a lábujjainkat, és vegyünk egy mély lélegzetet. Majd egyenes háttal hajoljunk előre, próbáljuk meg a homlokunkat a lábujjaink felé közelíteni. Fújuk ki a levegőt, egy-két másodpercig ne csináljunk semmit, majd ismétljük meg a gyakorlatot, és a szívre és a vékonybéltre hat kedvezően.

2. feladat máj és az epehólyag

Üljünk le a padlóra, a két lábunkat pedig rakjuk akkora terpeszbe, amekkorába csak bírjuk. Vegyünk egy mély lélegzetet, majd hajoljunk a bal lábunkra, közben a kezünkkel fogjuk át a talpunkat. Maradjunk így két másodpercig, majd csináljuk meg a gyakorlatot a másik lábunkkal is.



Makko-ho gyakorlatok

A makko jelentése **teljes odafigyelés**, a ho jelentése **módszer**, tehát a teljes odafigyelés módszere a 6 meridián-párunkra.

A gyakorlatokhoz megfelelő tér, friss levegő, nyugalom, kényelmes ruha, teljes odafordulás szükséges, így a flow állapotában tudunk gyakorolni.

A légzéssel összhangban mozgunk, megtapasztalva a harmónia érzését, az egységélményt, cél a kiegyenlítődésre törekvés.



5. feladat gyomor és lép

Sarkon ülésben, a kezünkön hátul támaszkodunk meg. Emeljük fel a medencét, a fejet enyhén hajtsuk hátra, és nyújtózzunk a térdünkől egészen az arcunkig. Maradjunk így néhány légvételig, majd ülünk vissza a sarkunkra, innen pedig hajoljunk előre, és a derekunkat domborítva pihenjünk meg.

6. feladat tüdő és a vastagbél

Álljunk egyenesen, kis terpeszben. A hátunk mögött kulcsoljuk össze két kezünk hüvelykujjait. Lélegezzünk jó mélyen, majd fújuk ki a levegőt. Ezután nyújtjuk hátra és felfelé a karjainkat. Végezetül hajoljunk előre, majd egyenesedjünk ki.

Végül fekdődjünk le ismét a padlóra. Próbáljunk ellazulni, miközben a lábaink kis terpeszben vannak, a lábfejeink pedig kifelé fordulnak. A két karunkat nyújtjuk ki magunk mellett, a tenyereink felfelé nézzenek. Végezetül fekdődjünk még így pár percet, és lazítsunk, közben hunyjuk be a szemünket.

