

## Kínában minden összefügg mindennel

A kínai egészségmegőrzési technikák lelkes követője, **He Min** a kínai gyógyászat szémszögéből beszélt az embereket nyáron érő különböző hatásokról, illetve előadásában megismertette a hallgatóságot a megfelelő praktikákkal.

### EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS ARANY T. JÁNOS

– A kínai egészségmegőrzés célja, hogy kevesebbet, később, majd pedig soha ne legyünk betegek – kezdte előadását *He Min*, az SZTE Konfuciusz Intézetének oktatója (kis képünkön). A kínai gyógyászat egyik legfontosabb alapvetése az integritás: az emberi szervezet egy egész, minden szerv egységet alkot, a testet nem lehet szervrendszerekre szétválasztani, mint a nyugati medicinában.

– A fül sem csak a hallás szerve, kapcsolatot tart az összes belső szervünkkel. A külső fül egy miniatűr test. A szervek stimulációs pontjai mind megtalálhatók hallószervünk külső részén. Ezeket a pontokat stimulálva betegségek is gyógyíthatók. A fül bizonyos pontjái-

alatt pedig a kínai lányok soha nem esznek fagyaltot.

*He Min* előadásában gyakorlatokat is bemutatott, amelyekkel az ülőmunkát végzők hát- és derékfájdalmak kialakulását előzhetik meg. A nők a sminkelésnél az arcra figyelnek, de sajnos a nyaki bőr mutatja igazán a kort, ezért az intézet oktatója a nyakizmok edzésének egyik módját is megosztotta a hallgatókkal. Ennek lényege, hogy nyakunkat lassan döntve érintsük meg a vállunkat.

– A kezünkön lévő akupunktúrás pontok az egész szervezettel összeköttetésben vannak. Ha nagyon-nagyon dühösek vagyunk, egyik kezünk hüvelykujjával masszírozzuk egy-két percig azt a



nak masszírozása élénkítő hatású. A kínai kórházakban így ébresztik fel a kisbabákat – magyarázta az előadó.

Kínában úgy tartják, a betegségek a szájon át támadják meg a szervezetet, ezért nagyon fontos, mit és mikor eszünk. – Nyáron normális az étvágytalanság. A hideg fagyalt és jeges üdítők fogyasztását azonban helyteleníti a hagyományos kínai orvoslás. Ha hideget viszünk a szervezetünkbe, a meleg nem tud kiáramolni, felbomlik a Yin és a Yang egyensúlya. Az egyik híres kínai színésznőtől megkérdezték, mi a szépségének titka, és azt felelte, soha nem eszik fagyaltot. A menstruáció ideje

pontot, ahol másik kezünk középső ujjá a tenyeret érinti, ha azt ökölbe szorítjuk – magyarázta a szakértő.

### Több mint művészet. A

kalligráfia – a görög szépség és írás szavakból a díszes, szép folyó kézírás és annak művészi fokú gyakorlása – nemcsak művészet, hanem a belső békét is segít megtalálni. Az előadó elárulta, mivel türelmetlen gyermek volt, édesapja kalligráfiaóra küldte. A tai chi sem csak az idősek sportja, Kínában egyre több fiatal újí. Az SZTE Konfuciusz Intézetében a jövő félévtől tai chi és kalligráfia tanfolyamokat is indítanak.