

# “3-1-2” Meridián akupunktúrás gyakorlatok a 100 évig tartó egészségért

Zhu Zongxiang professzor

(Pekingi Yanhuang Meridián Kutatóközpont)

## Mik a meridiánok?



Zhu professzor

A meridiánok a 2500 évvel ezelőtti hagyományos kínai orvoslás nagy felfedezése. Ahogy az ókori nagy klasszikus mű, a Huangdineijing kihangsúlyozza, a meridiánoknak szerepük van az energia- és véráramlás serkentésében, a Yin és a Yang egyensúlyban tartásában valamint az életről és halálról való döntésben és különböző betegségek kezelésében, ami azt jelenti, hogy a meridiánoknak, mint az emberi szervezet ellenőrző rendszerének betegségmegelőző valamint egészségmegőrző és hosszú életet elősegítő szerepük van. Mindemellett, a nyugati orvoslás még nem fedezte fel a meridiánokat, sőt kétségbe vonja azok létezését, messze áll attól, hogy betegségek kezelésére és megelőzésére használja. Ez valóban sajnálatos dolog.

## Hogyan bizonyították a meridiánok létezését?



Több mint 20 évig tartó fáradozásnak köszönhetően, a Kínai Akadémia Biofizikai Intézetének tudósai és a Pekingi Meridián Kutatóközpont végül három biofizikai módszert talált, amelyekkel be lehet bizonyítani, hogy az emberi test 14 meridiánja létezik. Az eredmények meglepő hasonlóságot mutatnak az ókori klasszikus meridián ábrázolásokkal. A három módszer által meghatározott meridián vonalaknak morfológiai alapjuk van, ami szintén bizonyítja azok létezését. A részleteket megtudhatják Zhu Zongxiang és társai által írott Biophysics for acupuncture and Meridians című könyvnek Scientific Demonstration of the First Discovery of China című fejezetéből (A Pekingi Kiadóház kiadásában).

## Mi a “3-1-2” Meridián gyakorlatok lényege?

A meridián gyakorlatok az egészség és a hosszú élet titkos receptje. Annak érdekében, hogy javítsa az emberek egészségét és elősegítse a magas kor elérését, Zhu Zongxiang professzor kifejlesztette a “3-1-2” meridián gyakorlatokat, amelyek mindenkire hatásosak és mindenki által könnyen végezhetőek. A gyakorlatok alkalmazásával betegségeket kezelhetünk és előzhetünk meg. Íme a “3” a három akupunktúrás pont (Hegu, Neiguan és Zusanli) masszírozását jelenti (1.,2.,3. ábra); az “1” a Dantian területre való összpontosítást és a hasi légzést jelenti (4. ábra); a “2” közepesen nehéz fizikai gyakorlatokat jelent, amelyeket főleg guggoló helyzetben végeznek (5. ábra).



1



2



3



4



5

## A “3-1-2” Meridián gyakorlatok népszerűsítése az emberi egészségnek javára

Több mint tíz éve tartó fáradozások eredményeként néhány millió ember, itthon és külföldön, már végzi a meridián gyakorlatokat és élvezzi az előnyeiket. Több mint hatezer ember vesz részt a klinikánk munkájában. Ezek között az emberek között 35 féle betegség volt jelen (magas vérnyomás, szív és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, különböző izületi gyulladások), négyhetes gyakorlás után 95 százalékuknál javulás volt észlelhető, 50 százalékuknál teljes gyógyulást jegyeztek (abba hagyták az állandó gyógyszeres kezelést vagy megszűntek a tünetek); mindegyik résztvevő energikusabb és életerősebbé vált. A “3-1-2” meridián gyakorlatok újabb hozzájárulást jelentenek az egészség megővésében és a SARS megelőzésében. A gyakorlatok amelyek gazdaságosak és az emberek és az országok javát szolgálják, hírnevet vívtak ki a kínai hagyományos orvoslásnak és jólétet hoztak az időseknek és az emberiség egészének.

A Pekingi Yanhuang Meridián Kutatóközpont  
2004. május

Egészség Biztonság Alapítvány Dr Eöry Ajándok Elnök

Tanulja meg Ön is a gyakorlatokat, tegyen egészségéért, gyógyszer és mellékhatás mentesen! Jelentkezni lehet, csoportos szervezés: 0620-9308-256 számon!