



312 Meridián torna az egészség bónusz

Dr. Eőry Ajándék

312 Meridiántorna Klubvezető képzés



- Dr. Eőry Ajándok hívta életre
- Magyarországon és a határainkon túl több ezren gyakorolják magyar nyelven
- Az első tudományos vizsgálatok létrehozója
- Az első tudományos vizsgálatok publikálása
- A közösség újraszerveződése a COVID után
- Az Egészség Bónusz program elindítása

Magyar Akupunktúra és Moxaterápiás Egyesület beszámoló és tervek

- Feléledő közösségek – köszönjük a híreket és várjuk az új jelentkezőket – adjunk erőt egymásnak!
- 12 vizsgázó klubvezető és 34 új tag
- Angol/kínai nyelvű klub Budapesten
- 312 Meridián Akadémia – a tudás mindenkié
- Klubvezető elméleti képzés – elméleti vizsga online is

Programok

Június 2022
Hé Ke Sz Cs Pé Sz Va
1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30

JÚLIUS 2022

Augusztus 2022
Hé Ke Sz Cs Pé Sz Va
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
				1	2	3
			7	8	9	10

- **Július 9** – klubvezető továbbképzés, közös meridiántorna – Családi nap

Szeptember 2022
Hé Ke Sz Cs Pé Sz Va
1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30

OKTÓBER 2022

November 2022
Hé Ke Sz Cs Pé Sz Va
1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
					1	2
3	4	5	6	7	8	9

- **Október 8** – Klubvezető képzés

December 2022

MÁRCIUS 2023

Április 2023
Hé Ke Sz Cs Pé Sz Va
1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

- **Március 12** – Meridiántorna világnap – Meridián Akadémia, tornák országvilágszerte

Minden programon várjuk a tanúságtevőket!

Képzések és továbbképzések - tagság

- A klubvezetők továbbképzése és az új klubvezetők képzése szétválik
 - a **klubvezetők továbbképzése** zártkörű, a családi nap legelején
 - az **új klubvezetők képzése** különválik – a gyakorlati vizsgára várjuk a jelenlegi klubvezetőink segítségét!
- Szeretnénk feltüntetni a MAMOE-nél vizsgázott, regisztrált klubvezetőket hivatalos online felületen – ez minőségi garanciát jelent
- Szeretnénk plastik kártyát adni a papír oklevelek mellett
- A határon túli jelenlétet szeretnénk aktiválni és növelni

Minden segítséget és ötletet szívesen fogadunk!

312klubvezetokepzes@gmail.com

Integratív Medicina Tanszéki Csoport



- Egészség Bónusz Program beindítása, eszközök és helyszín
- Oktató videó finanszírozása egeszsegbonusz.eoryajandek.hu
- Oktatási anyag összeállítása

Mozgás – Egészség – Meridiántorna

- A mozgásnak számos jó hatása van a testi és lelki egészségre
- A kínaiak több ezer év óta alkalmaznak gyengéd módszereket egészségük megőrzésére
- A meridiántorna speciális mozgáskeretbe ágyazza a három legfontosabb akupunktúrás pont masszázst, a hasi légzést és a kétlábás guggolást.



A mozgás hatásai az egészségre

- A rendszeres testmozgás a szabályozási folyamatok egyensúlyban tartásán keresztül hat az egészség fenntartására, illetve visszanyerésére.
- A krónikusan fennálló, alacsony mértékű gyulladás csökkentésével megelőzi a daganatos-, a szív- érrendszeri és a cukorbetegség kialakulását, illetve segíti a gyógyulást.
- Jótékony hatású a hangulatra, gondolkodásra, alvásra
- A szabályozó folyamatok helyreállításán keresztül hat az epilepsziára, skizofréniára, Parkinson és Alzheimer kórra.

Hagyományos Kínai Orvoslás

- Diagnosztikai és terápiás rendszer
- Két komplex, filozófiai megközelítésen alapul:
 - Yin-Yang elmélet
 - Öt Fázis tana
- Gyűjtőfogalom, mely különböző ágazatokat tartalmaz:
- akupunktúra, gyógynövény terápia, masszázs, mozgás (Tai Qi), dietetika

Az út szülte az egyet,
az egy a kettőt,
a kettő a hármat,
a három valamennyi létezőt,
mind tartalmazza a *hímet* és a
nőt,
s a láthatatlan lehelet
egybeolvasztja ezeket.
S e világban megvetik
az önmagát-felemelőt,
az önjelölt királyt, vezetőt.
Nézd valamennyi létezőt:
egyszer gyengül, máskor erősül,
egyszer erősül, máskor gyengül.
Így látják,
én is így látom:
"A zsarnokok nem holtukkal
pusztulnak el."
Ez a legfőbb tanításom.

Yin és Yang

- Egymás ellentétei
- Egymástól függenek

Kölcsönösen létrehozzák egymást.

Korlátozzák egymást.

Egymásba átalakulnak.

Minden Yin és Yang tovább osztható
yin és yang részre

- Egymást felemésztik

Makrokozmosz összefüggések

Yin
Föld
Nő
Éjszaka
Hold
Lefelé
Nehézség
Leszálló hajlam
Befelé mozgás
Relatív mozdulatlanság



Yang
Ég
Férfi
Nappal
Nap
Felfelé
Könnyűség
Emelkedő hajlam
Kifelé mozgás
Tiszta cselekvés

Gyógyászati összefüggések

Yang

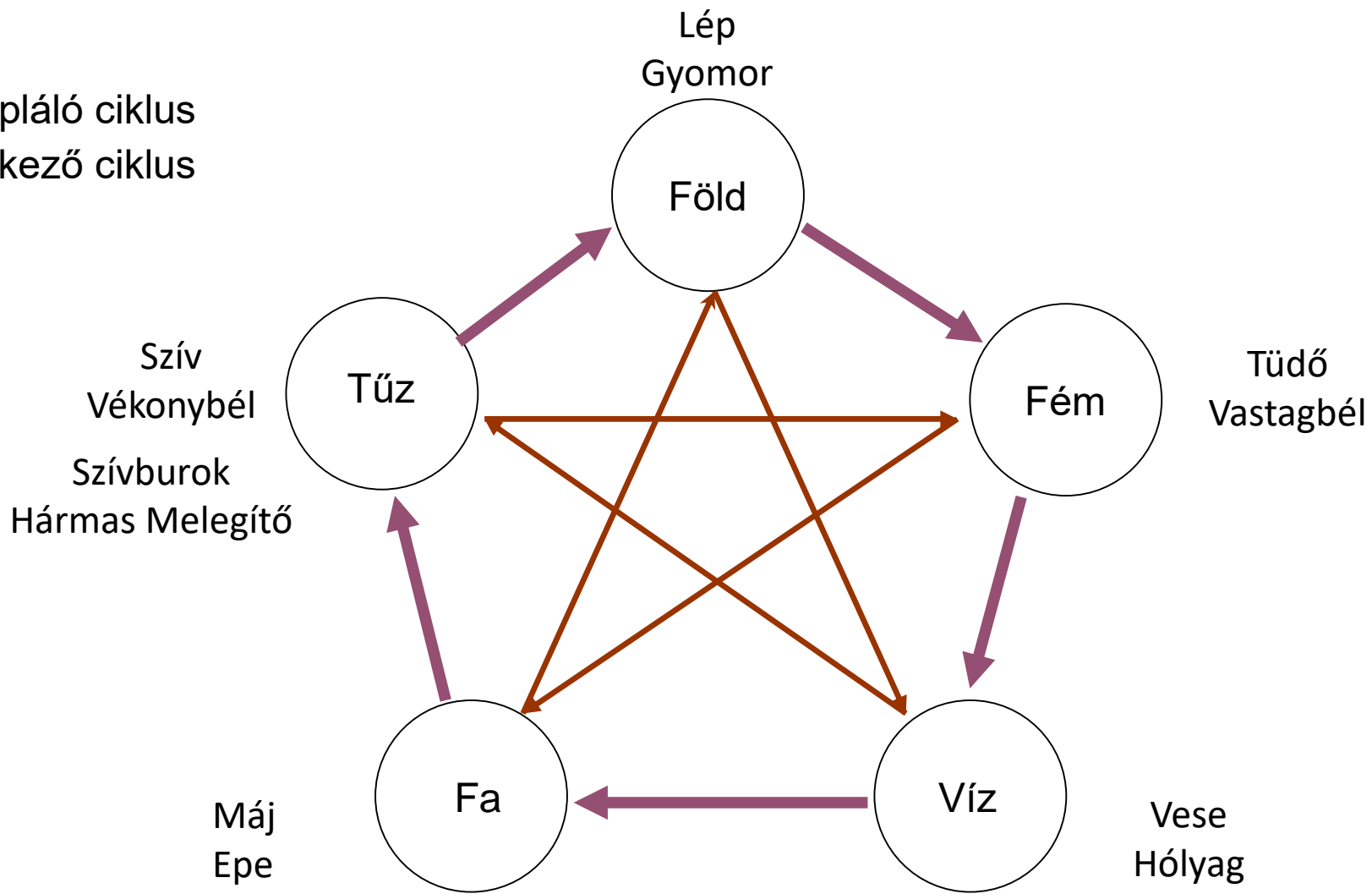
- ✓ Külső
- ✓ Hát
- ✓ Felső testfél
- ✓ Bőr
- ✓ Üreges szervek
- ✓ Qi
- ✓ Serkentés
- ✓ Többlet

Yin

- ❖ Belső
- ❖ A test elülső oldala
- ❖ Alsó testfél
- ❖ Csontok
- ❖ Zsigeri szervek
- ❖ Vér
- ❖ Gátlás
- ❖ Hiány



Tápláló ciklus
Fékező ciklus



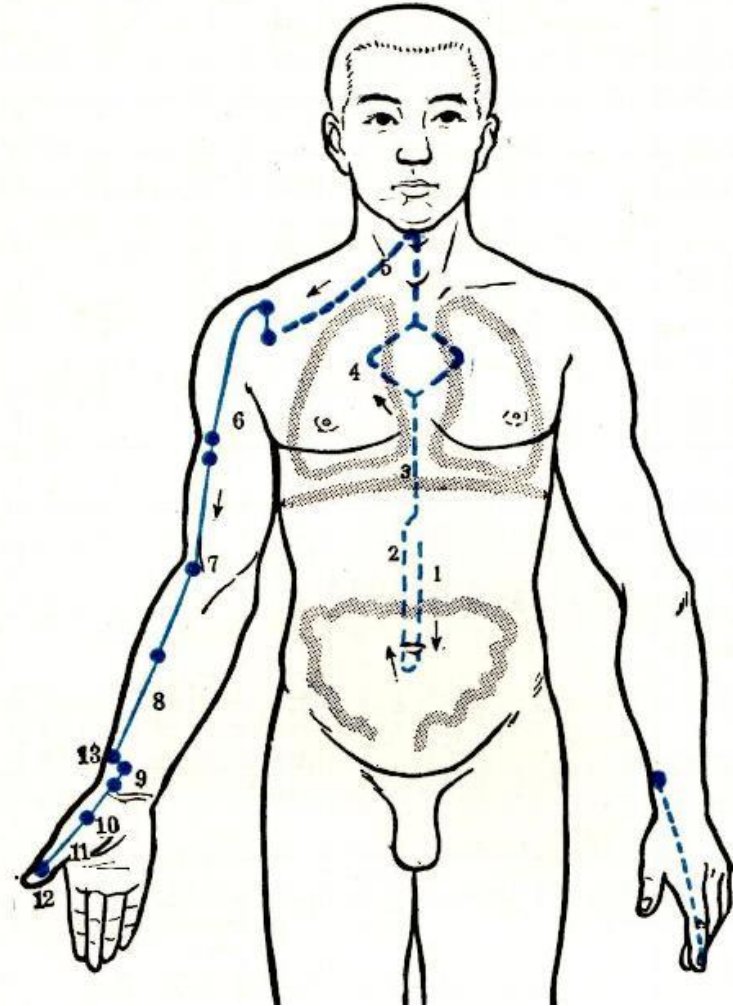
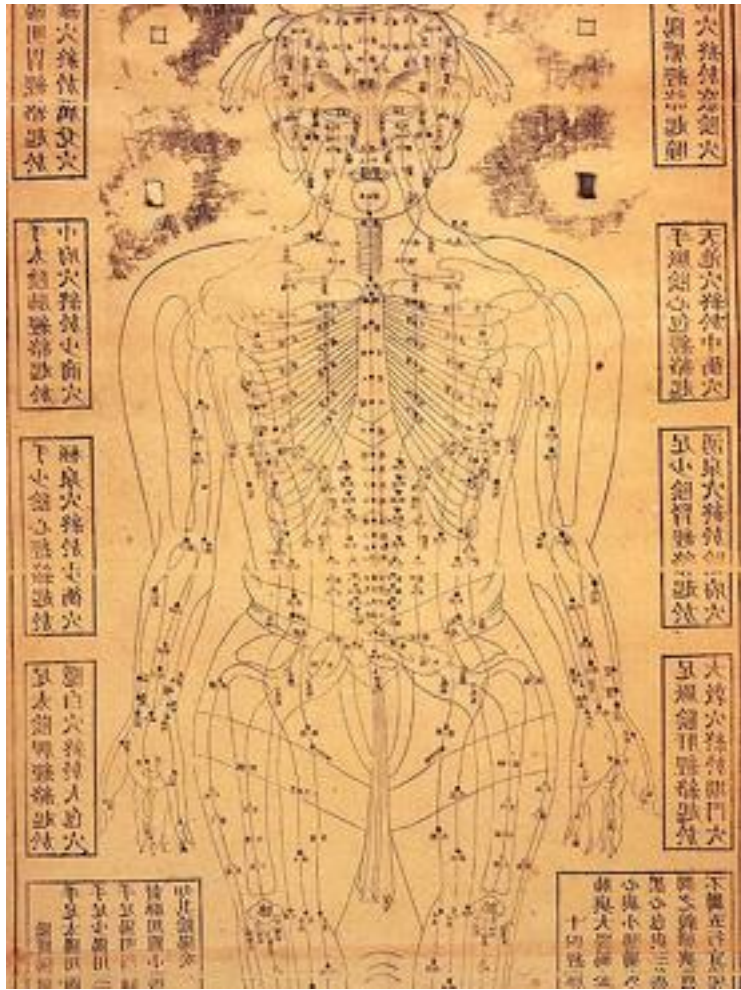
Qi



Eredete szerint: szülőktől,
táplálékból, levegőből.

Feladatai: aktivál, melegít,
véd, átalakít és megőrzi
az állandóságot.

Diszharmóniái: hiányos,
összeomlott,
rendellenes irányba
áramló.



A meridiánok anatómiája

- A testfelszín vonatkozásában hat a kezekkel, hat a lábakkal áll kapcsolatban.
- A végtagok laterális vagy hátsó oldalán a hat Fu (Yang) szervek meridiánjai haladnak.
- A végtagok belső, elülső oldalán futó hat meridián belsőleg a Zang (Yin) szervekhez kapcsolódik.

„A három kézi Yin meridián(Qi-je) a belső szervektől a kezekhez halad;

A három kézi Yang meridián(Qi-je) a kezeztől a fejre halad;

A három lábi Yang meridián(Qi-je) a fejről a lábakra halad;

A három lábi Yin meridián(Qi-je) a lábaktól a hasra halad”

Spirituális Tengely, 38. fejezet



3-1-2 meridiántorna

Kínai egészségmegőrző módszer (Prof. Zhu Zongxiang)

- 3 - Három akupunktúrás pont masszázsa
- 1 – Hasi légzés
- 2 – Kétlábás guggolás

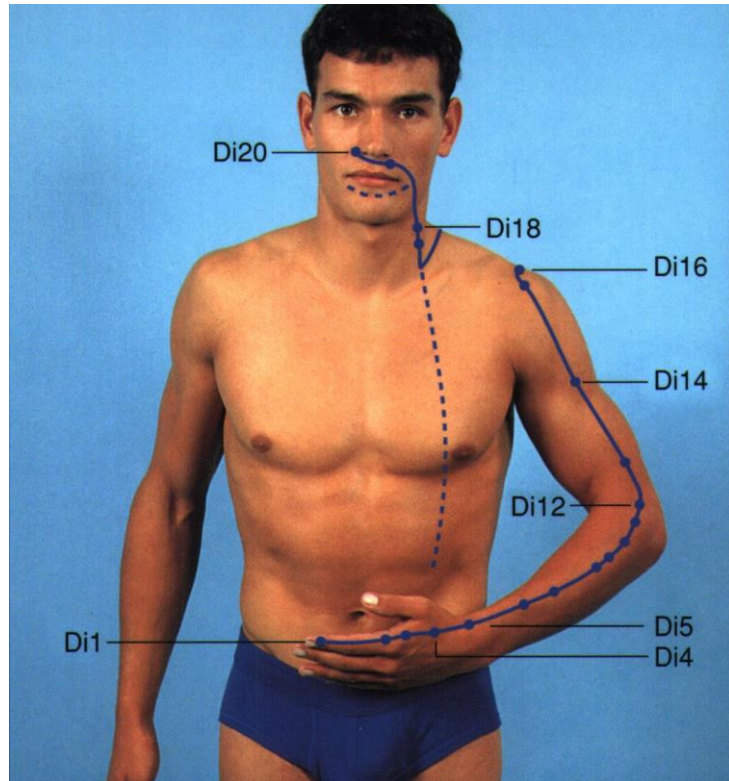
Az egészség megőrzésére

A betegségekből való felépülés elősegítésére

Biológus (PhD), matematikus, Batthyány-Strattmann László díjjal kitüntetett házi orvos,
Árpád-pajzs díjas, A Magyar Köztársasági Érdemrend Tisztikeresztjének birtokosa



A Vastagbél meridián és pontjai



- A mutatóujj körömágyának radiális szögletében kezdődik, végighalad az alkar kézhati, orsócsont felőli oldalán. A váll csúcsán ketté ágazik. Az egyik ág belép a testbe és keresztül-halad a tüdőn, a rekeszen és a vastagbélen. A másik ág a testfelszínen felmegy az arcra és az orr-ajak redőben végződik. A vezetéknek 20 pontja van. Yang vezeték. Energia maximuma: 5 – 7 óra között van.

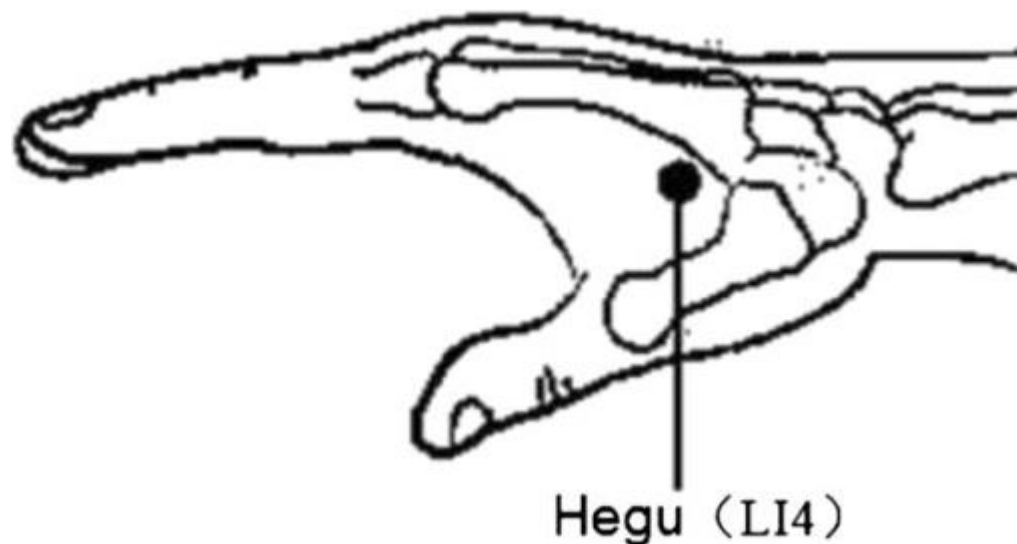
Hegu (Vastagbél 4) – a találkozás völgye

Elhelyezkedés: a kézháton a hüvelykujj és a mutatóujj
kézközépcsontjainak találkozási előtti „völgyben”.

Indikáció: minden – az arckoponya területén levő
problémára jó

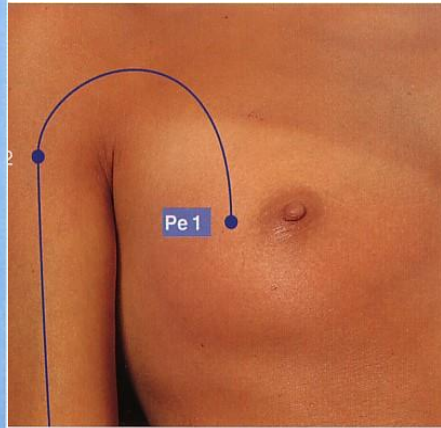
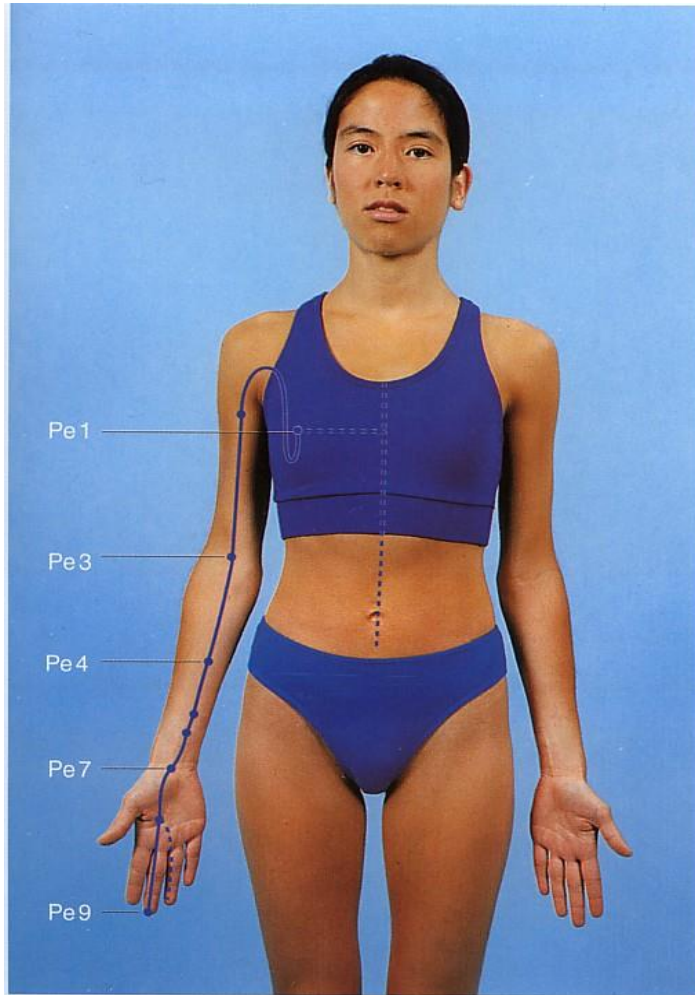
- Fejfájás (migrén)
- Arcüreggyulladás
- Látászavarok
- Mandulagyulladás
- Fogfájás
- Szájzár
- Arc ödéma
- Meghülés
- Arcidegzsába, arcideg bénulás
- Féloldali bénulás

Általános érzéstelenítő és fájdalomcsillapító pont.



Várandósság esetén ellenjavallt!!!!

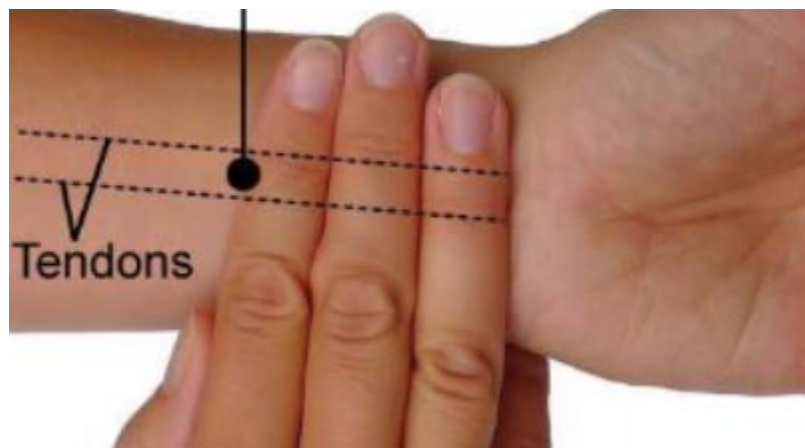
Szívburok vezeték



A mellkasban kezdődik. Belső ága a szívburokba hatol, majd innen leszáll a hasba. A felszínre a mellbimbótól 1 cun-nel kijebb bukkan, körbekerüli a hónaljat és lefelé halad a felkar és az alkar belső felszínének középső részén. Keresztezi a tenyeret és a középső ujj hegyének kisujj felőli végén végződik. A tenyérből indul egy rövid ága, mely kapcsolódik a Hármasmegítő vezetékkel.

1. Szívburok – Hónalj alatt – Hónalj – Kar – Csukló – Középső ujj hegye.
 2. Szívburok – Rekeszizom – Hármasmegítő.
 3. Tenyér – Gyűrűs ujj hegye (HM 1).
- 9 pontja van.

Neiguan – belső átjáró



A m.flexor carpi radialis és a
m. palmaris longus inai között

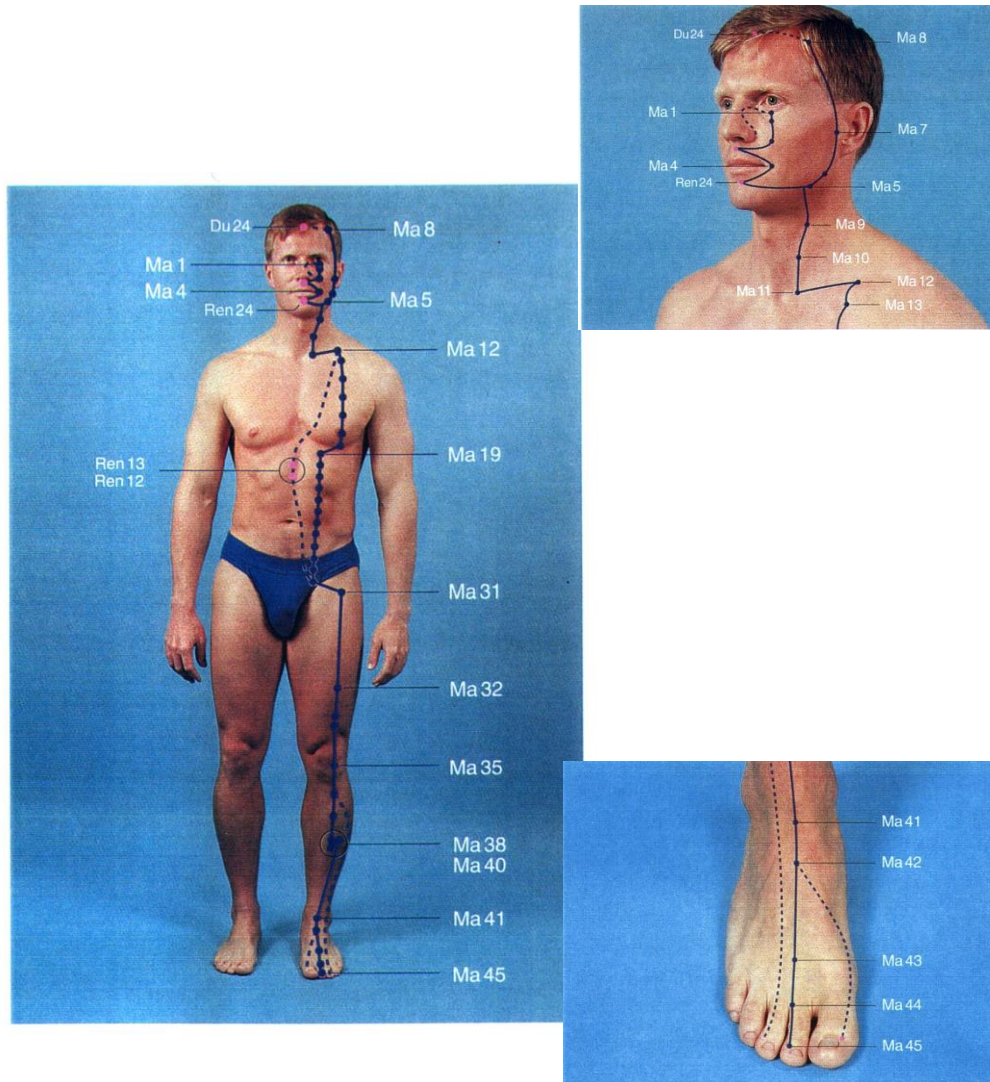
Helye: A csuklóredő felett három harántujjal a
középvonalban

Indikációi:

Minden mellkasi panasz esetén

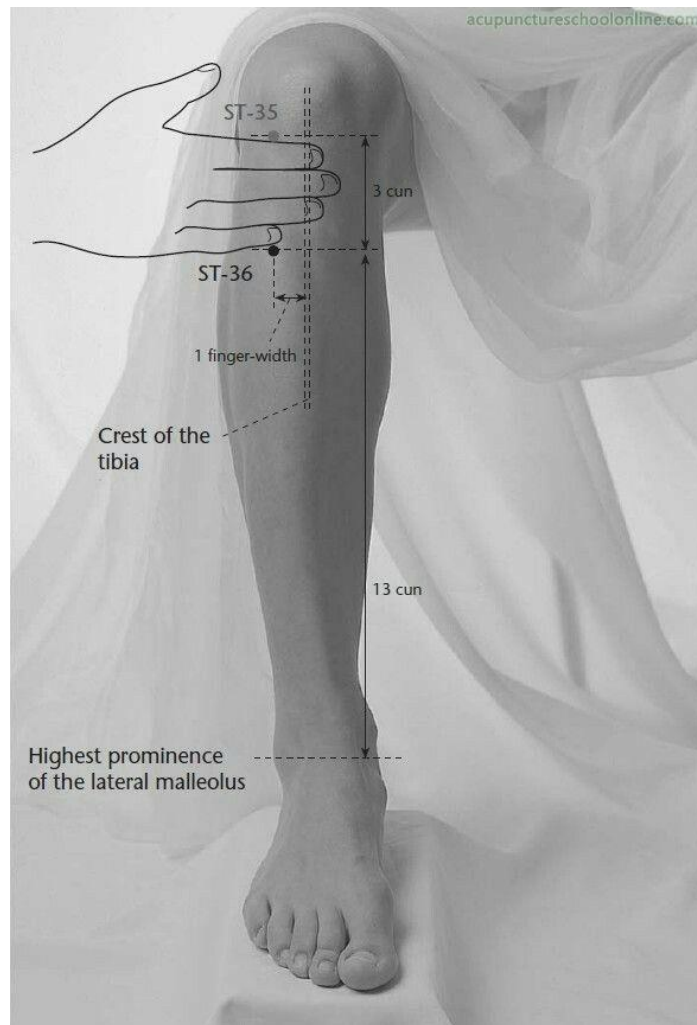
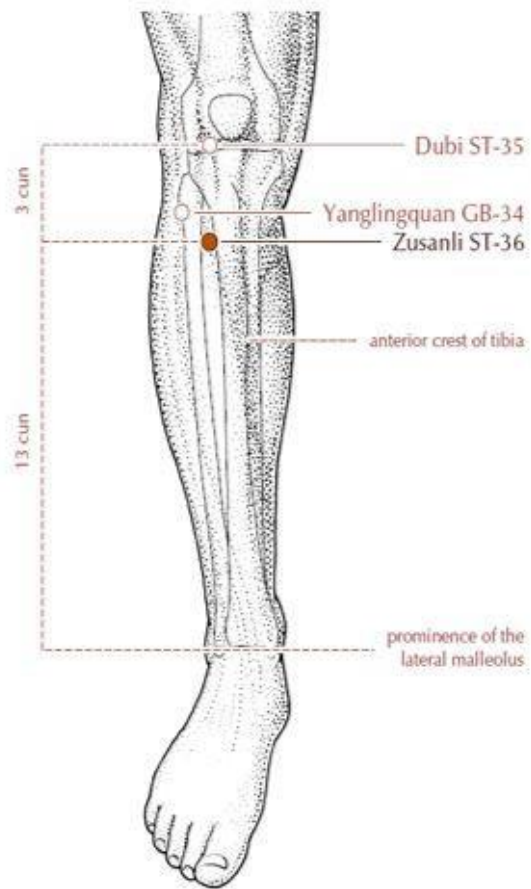
- Szívritmuszavarnál
- Angina pectoris-nál az orvos kiérkezéséig
- Hányingernél és hányásnál
- Savas visszaáramlásnál
- Simaizomgörcs oldására (epegörcs, vesegörcs..)
- Nyugtató, relaxáló hatású

A Gyomor-meridián és pontjai



Az orr mellett ered. Innen felfelé halad az orrnyereghez. Itt találkozik a Hólyagvezetékkel a szem belső sarkában, majd kilép a szem alatt, ahonnan lefelé fordul. Megkerüli az ajkakát. Az állkapocsszöglet mellett elhalad a fül előtt felfelé a homlok sarkáig. Másik ága az alsó állkapcsot lefelé elhagyva belép a testbe és eljut a Gyomorig. Harmadik ága a testfelszínen keresztülhalad a nyakon, mellkason, a hason majd az ágyékban összetalálkozik a belső ággal. Innen a comb elülső felszínén, a térd és a sípcsont külső oldalánál a lábfejen a 2. Lábujj hegye laterális oldalán végződik. A Gyomorvezetéken 45 pont van. Energiamaximuma 7 és 9 óra között.

Zusanli – lábi három li



Helye: a térdkalács alsó szélétől négy harántujjra lefelé, a sípcsonttól egy hüvelykkel kifelé

Indikációi: a felső emésztőtraktus működését segíti, erősíti a legyengült állapotú embert.

- Akut és krónikus gyomorgyulladás
- Hasnyálmirigy gyulladás
- Bélgyulladás
- Felszívódási zavarok
- Vérszegénység
- Magasvérnyomás betegség

m. tibialis anterior és az extensor digitorum longus pedis ina között

1- hasi légzés

A hasi légzés során a hason futó meridiánokat aktivizáljuk.



Befogadó

Vese

Gyomor

Lép

Máj

- Uralja az egész test Yin-jét
- Öröklött alapunk – a test, az agy és a hormonrendszer működését uralja
- Az élő szervezet szerzett alapja – emésztés, táplálás
- Az érzelmek összehangolója, ideg- és elmeállapot

Erősíti

A belső szervek működését,
A Qi és a Vér keringését a testben
Beszabályozza és relaxálja az agy működését

A hasi légzés kivitelezése a 312 Meridiántornában

- Percenként 6 teljes légzés (be- és kilégzés), összesen 30-szor (5 percig)
- Belégzéskor a tüdőt csak a rekeszizom összehúzódása tágítja (belégzéskor a has kidomborodik, a mellkas nem emelkedik)
- Kilégzéskor a rekeszizom elernyed, a hasizmok segítik a tüdő térfogatának csökkenését (kilégzéskor a hasat behúzzuk)
- A be- és a kilégzés üteme megegyezik.
- Ellenőrzésként egyik kezünket a mellkasunkra (nem mozdulhat), a másikat a hasunkra (a has mozgását mutatja) helyezzük.



A rekeszizom szerepe az egészséges légzésben

Minél jobban mozog a **rekeszizom**, annál jobban tágul a tüdő

- Le tud lassulni a légzés, mert a tüdő térfogatának a növekedésével elegendő kisebb légzésszám hogy megfelelően átlélegezhessük a tüdőt.
- Jobban átlélegezzük a léghólyagocskákat – a gázcsere egységeit (csökkentjük a légzési holtteret)
- Jobban hasznosul az oxigén (szaturáció) és csökken a légzési munka (egészségeseknél és szívelégteleneknél is)
- Kisebb lesz a szén-dioxid koncentráció, ezért meg tudjuk tartani a lassú légzést

A légzés kapcsolata a szív és az érrendszer összehangolt működésével

- *Azaz pihentetjük a szívünket, a legkisebb energiabefektetéssel a legjobb teljesítményt hozzuk ki belőle a rendszeres, lassú hasi légzés segítségével*
- Összehangoljuk a vérkeringés pulzáló mozgását a szívverések ritmusával *szinkronizáljuk a szívünk és az ereink mozgását*
- Növeljük a szív- érrendszerünk rugalmasságát (HRV)
- Csökkentjük a vérnyomást

A szív és a légzés összehangolt működése

A lassú légzés

- Felerősíti az alacsony frekvenciájú szívfrekvencia változékonyságot
- A baroreflex érzékenységet
- Növeli a légzéssel összefüggő szívfrekvencia változást – rezonáló frekvencia 6/perc légzésnél
- Összhangba hozza a szívveréseket a légzéssel
- Minimális szív terhelés mellett maximalizálja a gázcserét
- Szinkronizálja a pulzus rezgéseket a vérárammal és a szívritmussal

A légzés és a vegetatív idegrendszer kapcsolata

- Fokozza a bolygóideg aktivitását
- Paraszimpatikus dominanciát eredményez
- A vagus hatását felerősíti
- Beszabályozza a szimpatikus aktivitást
- Javítja a szív válaszát a testi ingerekre (pl. felállás)
- Egyensúlyt teremt a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer szívre gyakorolt hatásaiban



Pihenteti a szívet,
csökkenti a szívfrekvenciát

Intenzív testi vagy
lelki igénybevétel

stressz

A légzés hatékonyságát

A szív-érrendszer
működését

A vegetatív idegrendszer
működését

Testi betegségek:

- Légzőszervi: COPD, asztma
- Evészavarok
- Krónikus székrekedés
- Magasvérnyomás betegség
- Migrén
- Szorongás
- Életminőség javításával: krónikus fájdalom, daganatos betegségek, reflux betegség
- Szívelégtelenség

- Légzésszám
- Légzési térfogat
- Rekeszizom aktiváció
- Légzés szünetek
- Passzív/aktív kilégzés

Légzésmintázat

Az ideális légzés:

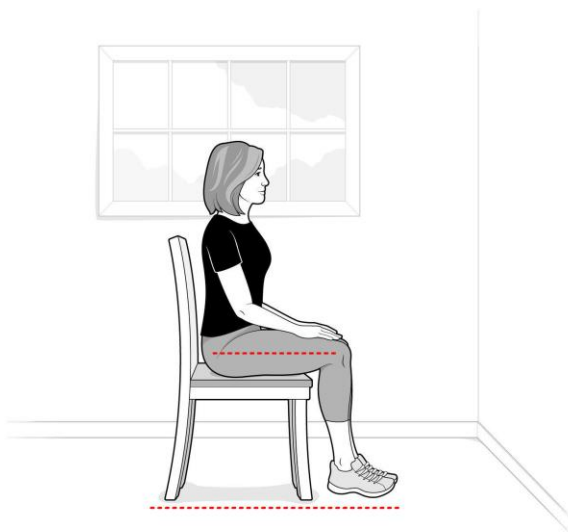
- Orron keresztül
- 6-10 légzés percenként
- Kitágított légzőtér fogat – hasi légzés (rekesz!)

A guggolás során minden meridián keringését felfrissítjük.

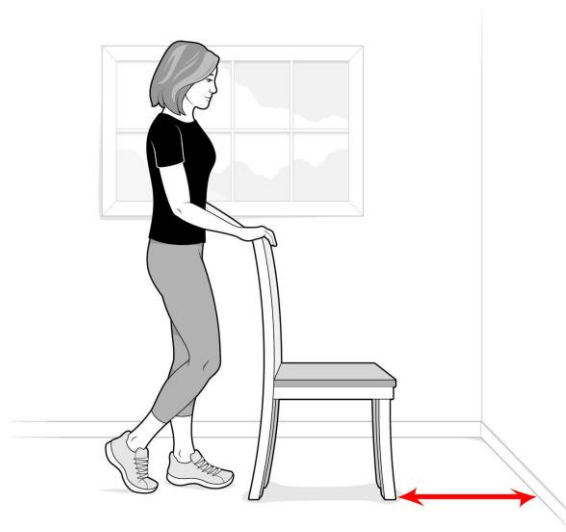
- A tartásunkat, egyensúlyérzékünket erősítjük
- A sérülések veszélyét az egyensúlyérzékelés fejlesztésével csökkentjük
- Kalóriát égetünk
- Az alsó test izmait erősítjük
- Segít fenntartani a térd, csípő és a boka hajlékonyságát, stabilitását és működését
- Fizikai erőnket javítjuk olyan gyakorlattal, aminek minimális a helyigénye és bárki végezheti
- Alapvető a kerti munkákhoz és az unokázáshoz is



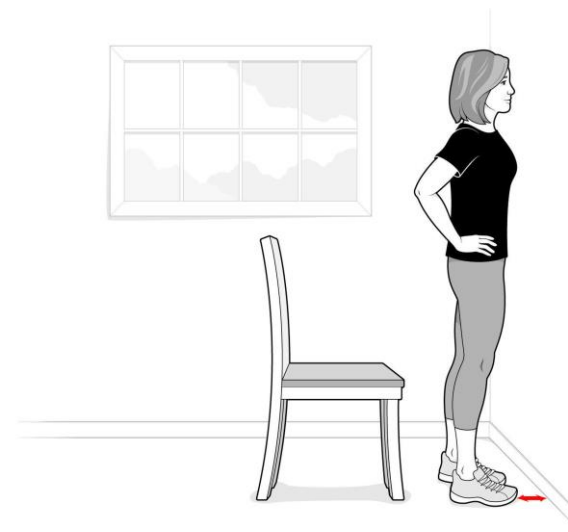
A guggolás gyakorlásának kezdő lépései



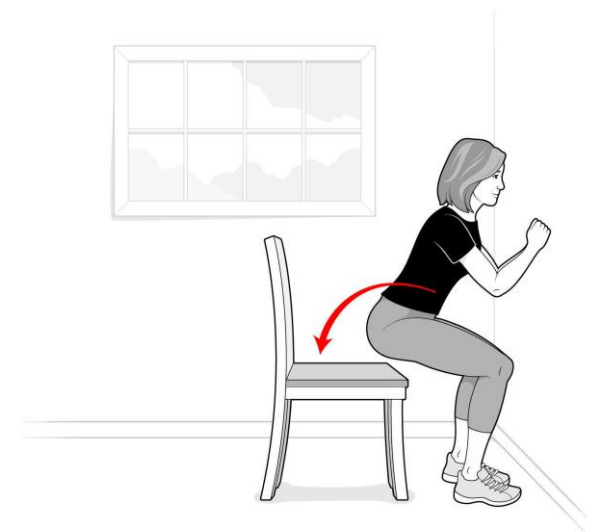
Olyan magas szék, hogy leülve a combok párhuzamosak a talajjal, mellkas előre néz, hát egyenes



Közel a falhoz, egyenes segíti az egyenes tartást



Fallal szembe állva felkészülés

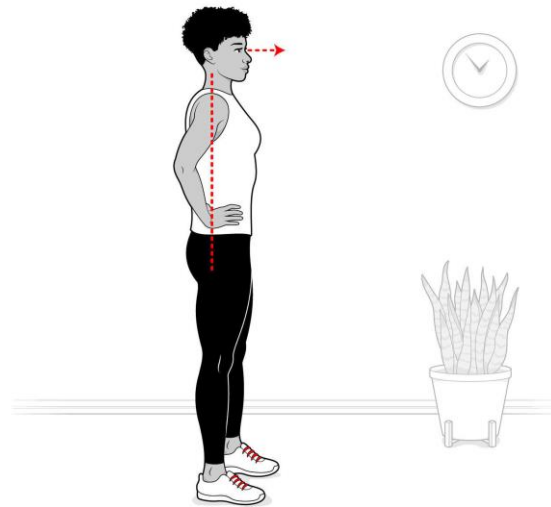


Talpakat a földhöz tapasztva 5 számolás alatt fenékkal lassan megérinteni a széket, majd öt számolás alatt felállni

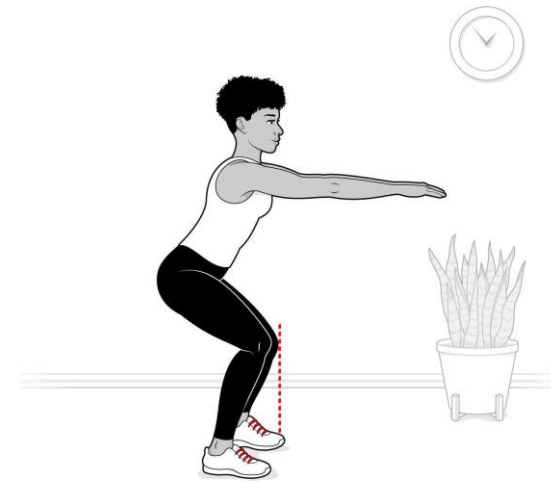
A guggolás helyes kivitelezésének fontos szempontjai



Váll szélességű terpesz,
lábfejek kicsit kifelé néznek
– legkisebb terhelés a
csípőn és a térden



Fej és törzs egyenes, szemek
előre néznek, hát nem görbül



A térdek a lábujjakkal
párhuzamosan mozognak, se
be, se ki nem dőlnek, nem
sokkal fedik el a lábujjakat



Lassú guggolás, cél, hogy
a combok párhuzamosak
legyenek a talajjal



Tornázzunk együtt!