

dr. Stephen T. Csang

AZ ÖNGYÓGYÍTÁS TELJES RENDSZERE

Belső taoista gyakorlatok

Tartalomjegyzék

Ajánlás.....	4
A szerzőről.....	4
Előszó.....	4
Bevezető.....	6
I. rész – Alapelvek.....	9
1. A Taoizmus.....	9
A filozófia tao-ja.....	10
Az éltetés tao-ja.....	10
A kiegyensúlyozott táplálkozás tao-ja.....	11
Az elfelejtett táplálékok tao-ja.....	11
A gyógyítás művészetének tao-ja.....	13
A szexuális bölcsesség tao-ja.....	13
A tökéletes önuralom tao-ja.....	14
A siker tao-ja.....	15
2. Az energia elmélete.....	16
Az energia természete.....	16
Az emberi test és az energia.....	17
3. Az energia keringésének elmélete.....	19
4. A hét mirigy elmélete.....	22
5. Az idegek elmélete.....	25
II. rész – A test minden részével kell élni.....	26
6. A belső taoista gyakorlatok.....	26
Az öt elem elmélete.....	28
Az állatok ihlette öt gyakorlat.....	29
<i>A sárkány gyakorlata</i>	31
<i>A tigris gyakorlata</i>	32
<i>A medve gyakorlata</i>	33
<i>A sas gyakorlata</i>	34
<i>A majom gyakorlata</i>	35
A nyolc iránygyakorlat.....	36
<i>Északnyugat</i>	36
<i>Észak</i>	37
<i>Északkelet</i>	37

<i>Kelet</i>	38
<i>Délkelet</i>	38
<i>Dél</i>	38
<i>Délnyugat</i>	39
Nyugat.....	39
Az állatöv tizenkét gyakorlata.....	40
Tizenkét gyakorlat az idegek számára.....	47
A szarvas gyakorlata férfiak számára.....	53
<i>Utasítások a férfiak szarvasgyakorlatához</i>	55
A szarvas gyakorlata nők számára.....	57
<i>Utasítások a nők szarvasgyakorlatához</i>	58
Szarvasgyakorlat fekve.....	60
A daru gyakorlata.....	61
<i>Utasítások a darugyakorlathoz</i>	63
<i>A darugyakorlat álló helyzetben</i>	64
A plexus solaris gyakorlata.....	65
A teknősbéka gyakorlata.....	69
<i>Utasítások a teknősbéka gyakorlathoz</i>	70
A szarvas-, a daru- és a teknősbéka-gyakorlatok kombinálása.....	70
Ülő helyzet.....	71
Álló helyzet.....	72
A járás.....	73
Alvó helyzet.....	73
A fejmasszázs gyakorlata.....	74
A szemgyakorlat.....	74
Az orrgyakorlat.....	77
A fülgyakorlat, vagy az „égi dobolás”.....	78
A száj gyakorlatai.....	79
<i>A nyelv és a nyál gyakorlata</i>	79
<i>A fogíny nyomásának gyakorlata</i>	80
<i>A fogcsattogtatás gyakorlata</i>	80
Az arcdörzsölés gyakorlata.....	80
A pajzsmirigy gyakorlata.....	81
A fájdalomcsillapítás módszerei.....	81
A kéz, a kar és a törzs gyakorlata.....	82
<i>A kar és a kéz nyomógyakorlata</i>	82
<i>A kéz és a kar gyakorlata</i>	83
A tüdőgyakorlat.....	84
A szívgyakorlatok.....	86
<i>A szív energiaellátásának gyakorlata</i>	86
<i>A szívidegek erősítése</i>	87
<i>A szív gyógyításának gyakorlata</i>	87

Az altest gyakorlata.....	88
A testsúly csökkentésének gyakorlata.....	88
Gyakorlat a gyomor gyógyítására.....	90
A májgyakorlat.....	91
A vesegyakorlat.....	92
A hát alsó részének gyakorlata.....	93
A napimádat gyakorlata.....	94
Az altest és a nemi mirigyek gyakorlata.....	94
A test nyújtása és a lábujjak csavarása.....	95
A belső szervek relaxálása.....	96
A kar és a lábszár dörzsölése: A meridiánok masszírozása.....	97
<i>A felfelé irányuló masszázs.....</i>	99
<i>Lefelé irányuló masszázs.....</i>	99
<i>A karmasszázs.....</i>	100
III. rész – Egy magasabb rendű életmód.....	101
7. Meditációs, kontemplációs és légzési taoista gyakorlatok.....	101
A meridiánok feletti meditáció.....	102
Kontemplációs és meditációs gyakorlatok.....	111
<i>A sarkcsillag meditációja.....</i>	111
<i>A gyertya, a nap és a holdfény kontemplációja.....</i>	112
<i>Koncentrációs gyakorlat.....</i>	112
Légzőgyakorlatok.....	114
<i>A fordított daru I.....</i>	114
<i>A fordított daru II.....</i>	116
<i>A csontok légzése.....</i>	116
<i>Erőt adó és relaxáló légzőgyakorlatok.....</i>	117
<i>Az agytisztító gyakorlatok.....</i>	118
8. A halhatatlan lélegzés: a kis és nagy égi ciklusok.....	121
A kis égi ciklus.....	123
A nagy égi ciklus.....	124
IV. rész – Egy új indítás: Ismerje és oldja meg a problémáit.....	125
9. Taoista előírások.....	125
A taoista előírások.....	127
Befejezésül.....	132

Ajánlás

Kevés olyan könyv van, amelyre a kiadó büszke lehet. Csang doktor műve ezek közé tartozik.

Az egészségügy területén kevés olyan módszer van, amely ilyen egyszerű gyakorlatokkal ilyen meglepő eredményekhez vezet.

Éppen ezért, kérem, próbálják ki! Tegyék félre a kételyeiket, még akkor is, ha a kínai filozófia idegen Önöktől. Végezzék el a gyakorlatokat! Rendszeresen. Három héten keresztül.

Higgyék el, az eredmény, a legjobb reményeiket is felülmúlja majd. Bizonyíték erre, hogy ezrével kapom a dicsérő, hálával teli leveleket mindazoktól, akik megelőzték Önöket ebben a kísérletben.

S ha már érzik a gyakorlatok jótékony hatását, másokkal is ismertessék meg ezt a könyvet! Ugye, Önök is tudják, hogy az egészségnél nincs drágább kincs a világon? Ha szeretteiket megajándékozzák ezzel az egészséggel, szeretetükről tesznek bizonyosságot.

Nagyon jó egészséget kívánok!

Christian H. Godefroy
író és kiadó

A szerzőről

Stephen Thomas Csang nemzetközi hírnévnek örvendő tudós. Nagyanyja híres orvos, akinek apja Ce Hszi császárné személyes orvosa és az Egyesült Királyság első kínai nagykövete volt.

Csang doktor kínai és nyugati orvostudományt tanult. Az orvosi diplomán kívül jogi, filozófiai és teológiai doktorátussal rendelkezik.

A világ minden táján tart előadásokat a taoizmus különböző aspektusairól. Egyben a Tao Alapítvány alapítója.

A következő könyveket írta:

Az akupunktúra nagy könyve

A nagy tao

A szexológia tao-ja

A management tao-ja

A gyógyító diéta taója, a karcsú test titka.

Művei közül többet tíz nyelvre is lefordítottak.

Előszó

Kihasználom a felkínált alkalmat, és köszönetet mondok minden egyes tisztelt olvasómnak, aki 1978 óta megvásárolta könyveimet. Nagyra értékelem ezt a támogatást, amelyet több ezer dicsérő levél és kérdés is igazol. Elnézést kérek azoktól, akiknek még nem volt időm válaszolni. De már most tájékoztatom Önöket, és mindazokat, akik műveim iránt érdeklődnek, hogy írtam egy új könyvet, amelyben a feltett kérdések nagy részére választ adok, remélve, hogy tudásszomjukat sikerül kielégíteni. Hogy az olvasó teljesen a tudatára ébredjen, hogy mennyi részlettel, milyen tekintélyes számú gyógyítási technikával és újabb elgondolással egészült most ki könyvem, s hogy

értékelni tudja a régi szövegben lett javításokat, elhatároztam, hogy művem címét *A belső taoista gyakorlatok könyvéről Az öngyógyítás teljes rendszerére* változtatom. Így aztán ezzel a könyvvel nemcsak a ház kapuját tártam ki, hanem kinyitottam minden ablakot. Negyven év aprólékos kutatásának eredménye ez a mű. Gondosan feljegyeztem minden tapasztalatot és minden részletet, hogy ez a könyv

- A valódi taoista tanítások (mint a test és a szellem egyesülésének elve) hű tükre legyen
- teljes mértékben tudományos legyen
- híres és bizonyított gyógyhatással rendelkezzen
- teljesen természetes legyen (nem kell hozzá semmiféle segédeszköz, hiszen az csak felborítaná a szervezet egyensúlyát)
- teljes mértékben biztonságos legyen (a legkisebb mellékhatás nélkül) és ne függjön a tér és az idő kényszerétől.

Őszintén bízom benne, hogy értékelni fogják ezt a könyvet és tökéletesen élvezni tudják majd azt a jótékony hatást, amelyet egészségükre fejthet ki. Remélem, gazdagítja majd a tudni vágyókat és enyhíti a szenvedők kínjait.

Stephen T. Cseng

Bevezető

Életünk azzal telik, hogy két alapvető szükségletet elégítünk ki, amelyek életben tartanak bennünket, táplálnak, új erőt adnak és a hosszabb életet biztosítják. Ezek:

1. A fogyasztás (ital, étel stb.)
2. A mozgás
 - a) a szellem „mozgása” (a gondolat)
 - b) a test „mozgása” (a lélegzés, valamint szerveink és végtagjaink egyéb funkciói)
 - c) a nemi élet

Az élet akkor ér véget, ha valamelyik említett szükségletet már egyáltalán nem vagy csak részben elégítjük ki. Ha nem kapunk táplálékot, szervezetünk csupán tíz napig képes élni. Ha nem adjuk meg a szervezetnek a megfelelő mennyiségű tápanyagot, rövidebb ideig élünk. Ha pedig testünket megfosztjuk a mozgástól, elsorvad, ha az alapvető mozgásokat nem végezzük el, legyengül. Ez utóbbi premisszából kiindulva hozták létre a régi taoisták a revitalizáció (új életre keltés) taóját, vagyis a gondolat, a lélegzés és a mozgás új filozófiáját és módszerét.

A revitalizálás taója olyan rendszer, amelynek alapja a különböző szellemi és fizikai gyakorlatok összessége, ezeket „belső taoista gyakorlatok”-nak nevezzük. Ezek a gyógyhatású gyakorlatok, melyek belső szerveinket képesek energiával ellátni az ifjúság, az egészség, és a betegségekkel szembeni védettség titkai. Jótékony hatása a szervezet működésének lassításából, a harmóniából, a nyugalomból, a pontosságból, az egyszerűségből adódik és abból, hogy a hangsúlyt a belső dolgokra helyezi.

A belső taoista gyakorlatok teljesen eltérnek a hagyományos testi gyakorlattól. A hagyományos gyakorlatok, mint a labdarúgás, az ökölvívás, a torna, a súlyemelés, a jóga és a harci játékok talán elősegítik a test szépségét, de mindez gyakran a belső szervek energiatartalékának a terhére történik, ez pedig fogékonytá teszi a szervezetünket a betegségekkel szemben és a szervezet korai elöregedését idézi elő. A fáradtság, a stressz, az erőkifejtés, a fájdalom és a hagyományos testi gyakorlatok által megkövetelt természetellenes pózok megzavarják a belső szervek finom működését. Pedig éppen ezek a belső szervek biztosítják a szervezet regenerálódását és egyben a harcolnak mindennel, ami betegséget idézhet elő. Tehát ha bármiben is gátoljuk megfelelő működésüket, a szervezet képtelen lesz az elhalt, megkopott sejteket pótolni, nem tud harcolni a mikrobák, vírusok ellen. Vagyis elmondható, hogy a belső szervek elvégzik mindazt, amit a kifejlett izmok képtelenek megtenni: védelmet nyújtanak a szervezetnek az öregedés és a betegség ellen. A belső taoista gyakorlatok védenek, gyógyítanak és új energiát adnak a belső szerveknek. Márpedig ha ezek egészségesek, a test visszakapja természetes szépségét.

A hagyomány szerint a belső taoista gyakorlatok Sárga császártól erednek, ő volt az egyik alapítója az élet és a hosszú életkor tudományának és filozófiájának, amelyet taoizmusnak nevezünk. Kínai nyelven a revitalizáció taója: *Jang Seng Su*. Ez a kifejezés a hosszú, egészséges és boldog életet jelenti, melyet olyan szellemi és testi gyakorlatok révén érhetünk el, amelyek megelőzik a betegséget és meggyógyítanak, visszafordítják az öregedés folyamatát, és serkentik a szervezet minden működését.

Az éltető tao jótékony hatását már hatezer éve ismerik és elismerik. Amikor a Sárga császár rájött, hogy a revitalizáció taójának milyen rendkívüli gyógyhatása van, azt „valamennyi gyógmód legfontosabbjára”-nak nevezte.

Bölcs Lao Ce a *Tao te king*-ben úgy beszél az éltető taóról, mint a legjobb gyógmódról, amely elősegíti és meghosszabbítja az egészséges életet. Az éltető tao, mely már abban az illőben is hatékony volt, amikor a róla szóló tanítás még csak töredékes és rendszerezetlen volt, mindig sok hívet gyűjtött magának.

Az éltető taónak, nagyon sok változata van, s mindegyik változatnak külön neve, még hozzá igen kifejező. De egyik változat neve sem fejezi ki pontosan az éltető tao igazi jelentését és funkcióját. Itt van például a *cao-jin*, amelynek neve a gondolat és bizonyos eszközök használatát írja le, valamint azokat a testi gyakorlatokat, amelyek az energia áramlását szabályozzák a szervezetben, s ily módon minden fájdalmat enyhítenek. Ez a fajta éltető tao nagyon népszerű Japánban, ahol *do-in*-nek hívják. A *do-in*-nek minden nagyvárosban, minden városban, minden faluban van oktatási központja, tagjai hetenként többször is találkoznak, hogy segítsék és biztassák egymást a módszer használatára, amely a betegség megelőzését, illetve gyógyítását segíti elő. Kínában revitalizációs taónak az a formája a legnépszerűbb, amelyet *csi-kung*-nak vagy *nei-kung*-nak hívnak. A *csi-kung* „légzési gyakorlatok”-at vagy „éltető gyakorlatok”-at, a *nei-kung* pedig „belső gyakorlatok”-at jelent.

Pao Ling doktor Kínában tudományos kutatást végzett a *csi-kung*-ról. Eredményeit a *Guolin Research Report*-ban jelentette meg. Beszámol arról, hogy 2.873 rákbeteggel foglalkozott, akik már a betegség utolsó fázisában voltak. Ezek a betegek hajlandóak voltak részt venni a *csi-kung* terápia szerinti rákkezelésben. Hat hónap után a betegeknek körülbelül 12 százaléka meggyógyult, 47 százaléknál pedig jelentős javulás volt tapasztalható. A többieknél semmilyen változás nem mutatkozott. Egy másik kísérletet is folytatott diákokkal, hogy kipróbálja a *csi-kung* szemgyakorlatok hatékonyságát. Ebben a kísérletben a gyakorlatokat zenével és hangosbemondóval adott utasítások segítségével végezték. Bármilyen furcsának tűnik is, az eredmény az volt, hogy a rövidlátás, a távollátás és az egyéb szembetegségek szinte teljesen megszűntek. A *csi-kung* terápiával végzett egyéb különböző kísérletek azt mutatták, hogy ez a terápia gyors és hatékony a homloküreg allergiák, az aranyér és a prosztatata bántalmak gyógyításában, és csökkenti az öregség terheit. Kínában minden kórházban vagy klinikán, sőt még az egészségügyi központokban is a *csi-kung* terápia nagyobb súlyt kap, mint akár a kemoterápia, a sebészet vagy az akupunktúra. Hatékonysága abban áll, hogy nemcsak gyógyít, hanem meg is előzi a betegséget.

Az Egyesült Államokban Cecilia Rosenfeld doktornő tudományosan tanulmányozta a belső taoista gyakorlatokat. Miután saját maga is elvégezte ezeket, megállapította, hogy egészségi állapota jelentősen javult. Elhatározta, hogy a betegeinek is előírja őket. Elmondta, hogy mi a teendő, s alig egy hét múlva betegeinek 80 százaléka azt állította, hogy hatásos volt a kezelés. Ekkor nyolc új ápolónőt vett fel, akik nemcsak ismerték és alkalmazták a taoista módszert, hanem a betegeket is meg tudták tanítani rá, hogy mit kell tenniük, és menet közben ellenőrizni tudták a javulást. A doktornő, miután megvizsgálta betegeit és előírta nekik a különböző belső taoista gyakorlatokat, az ápolónőkre bízta őket. A páciensek többsége arról számolt be, hogy szinte azonnal javulást észlelt, elmúltak a fájdalmak. Az ápolónők pedig azt állították, hogy ha egy nap a

gyakorlatok bemutatásával telik el, estére tele vannak energiával. Egyikük azt mondta: „Azelőtt egy ápolónő élete nem volt valami vidám. Napjainkat a betegség, a szenvedés a fájdalom és a halál közelében töltöttük. Csak a panaszokat hallgattuk. Egyik beteg sem mondta soha: „de szép napunk van ma.” És a napi nyolc órás állómunka teljesen kimerített bennünket. De amióta elkezdtek a taoista gyakorlatokat, melyeket naponta százszor is elvégezzünk, tele vagyunk tettvággyal, még a munkanap végén is! Annyi lendület, annyi életerő van bennünk, hogy azt már nem lehet kibírni!”

A belső taoista gyakorlatok rendkívüli eredményeit látva, az egyetemeken, az orvosi karon, a kórházakban, de még a nagyközönség körében is sokan kezdtek foglalkozni a témával.

Hogyan magyarázható ez a csodálatos eredmény?

Azt mondják, hogy a revitalizáció taójának elve a megelőzés, amely egyben a belső taoista gyakorlatok hatékonyságának egyik kulcsa is; ha kisebb rosszullétek nem alakulnak ki, a nagyobbak sem jönnek majd, és így nem hal el korán a szervezet. A revitalizáció taójának elsődleges célja tehát az emberek segítése életük meghosszabbításában.

Az éltető tao nem sport. Nem azért született, hogy valamiféle versengésbe hajszoljon és arra kényszerítsen bennünket, hogy fárasztó, kimerítő gyakorlatokat végezzünk, melyek szükségszerűen stresszt, feszültséget és energiavesztést okoznak, vagyis megrövidítik az életünket. Nem mondható harci sportnak sem. Ellentétben a karatéval a kung fu-val vagy más hasonló gyakorlatokkal, itt nincs feszültség, és semmiféle kimerítő mozgást nem kell végezni. Ha lassúnak tűnik is a t'ai-csi-csuan mozdulatsorozat, mégis feszültségeket kelt, mert eredetileg harci technika volt. Van azonban valami ami a t'ai-csi-csuan-t az éltető taohoz közelíti: a test és a szellem egyesítése. Az éltető tao nem a szó szoros értelmében vett jóga, mert nem kívánja a test kicsavarását, nyújtását, hajlítását. Nem is a meditáció egyik formája, mert ennek leggyakoribb változatai a gondolatok „kiürítését” vagyis a szellem „dezaktiválását” szolgálják.

Az éltető tao esetében a hangsúly nem a külső fejlődésre helyeződik, hanem valóban a belsőre. A tao gyakorlásának kezdetén elsősorban a testi mozgásra kell figyelni, de ahogy haladunk, úgy csökken ez a mozgás, hogy csak a belső mozgásra összpontosítsunk. Így egy már haladó taoista a gyakorlatok közben ugyan testileg mozdulatlan, de életerő tölti el és bensőleg nagyon aktív lesz. Olyan gyakorlat, amely nem alapul a mozgás belső erején, nem tartozhat az éltető tao-hoz.

Az éltető tao ereje nagy rugalmasságában rejlik. Bárki, korától, egészségi állapotától függetlenül, tetszés szerint végezhet belső taoista gyakorlatokat anélkül, hogy bármilyen segédeszközre szüksége lenne. Ha megfelelően használjuk, az éltető tao módszere átalakíthatja az anyagcsere alapvető rendszerét, a légzést rendkívül hatékony gyógyító eljárássá alakíthatja át. Sőt, az, hogy az ember szellemi állapotának és teste mozgásának teljes tudatában van, maga is a gyógyítás egyik lehetőségét jelenti.

A rendszer őszinte és önzetlen alkalmazása olyan állapotot idézhet fel bennünk, hogy új módon fogjuk a világot megérteni, életünk hosszú és boldogabb, szellemi képességeink pedig megsokszorozódnak.

Ne feledjük, ha *külső* gyakorlatot végeznek, *belső* gyakorlattal kell párosítani.

De amikor csak *belső* gyakorlatok kerülnek sorra, elhagyhatják a *külső* gyakorlatokat.

I. rész – Alapelvek

1. A Taoizmus

Az öngyógyítás teljes rendszere: belső taoista gyakorlatok olyan mű, amely a még mindig élő taoista filozófia egy sajátos arculatát mutatja be. A taoizmus a világ egyik legrégebbi vallása. Alapítója Lao-Ce kétségkívül a legismertebb és legkiválóbb taoista bölcs, egy értekezést írt a Tao-te-king címmel, amelyben lefekteti azokat az alapokat, melyeken a taoizmus nyolc pillére nyugszik. (Magyarul is megjelent Karátson Gábor fordításában, 1990-ben a Cserépfalvi Kiadónál.) Ez a mű mindenek előtt politikai dokumentum és a taoizmus elméleti bemutatása, úgy ahogyan azt egy isteni sugallattól megszállott elme megfogalmazta. A gyakorlati és funkcionális vonatkozások bemutatása már más bölcsekre maradt, például a Sárga császárra. A taoizmus alapvető szellemi doktrínáin kívül a régi taoista mesterek még számos módszert kidolgoztak, amelyek célja a test átalakítási és halhatatlanná tétele. Így jelent meg végülis a *taoizmus nyolc alapköve*.

A nyolc alapkö a gondolat nyolc ágát fejezi ki, a taoizmus gyakorlatát pedig a „Pa-kua”, vagyis a taoizmus szimbóluma nyolc trigrammája jelenti. A belső taoista gyakorlatok egyik alapkövét képezik.



1. ábra. Pa-kua (a taoizmus szimbóluma). A nyolc trigramma a jin-jan szimbóluma körül nyolc irányba mutat és a taoizmus nyolc alapkövét jelképezi

A taoizmus sok tanítása évszázadokon keresztül titok maradt. Ezért, mielőtt rátérnénk a belső taoista gyakorlatokra, fontosnak tartjuk, hogy felsoroljuk és röviden ismertessük e nyolc alapkö lényegét:

1. A filozófia tao-ja
2. Az éltetés tao-ja (Belső taoista gyakorlatok)
3. A kiegyensúlyozott táplálkozás tao-ja
4. Az elfelejtett táplálkozás tao-ja

5. A gyógyítás művészetének tao-ja
6. A szexuális bölcsesség tao-ja
7. Az önuralom tao-ja
8. A siker tao-ja

A filozófia tao-ja



A filozófia tao-ja feltárja előttünk az élet folyamata mélyén lappangó logikát és a sors célját. Olyan irányvonalak sorozatát ábrázolja, amelyeket külön-külön vagy együttesen a siker megismerésében és szellemi felemelkedésünk során felhasználhatunk. A filozófia tao-ja, a rejtett, de állandóan megnyilvánuló és abszolút megbízható törvényszerűségek szellemi feltárásán alapul, részletes leírást ad azokról a módszerekről, amelyekkel irányítani és serkenteni lehet a társadalmi fejlődést általában, és egyéni jólétünket is.

Az éltetés tao-ja



Ez a tao képezi könyvünk tárgyát. Célunk, hogy világosan kifejtsük az éltető tao elméletét és gyakorlatát.

A belső taoista gyakorlatok természetesen gyógyító képességeinket a mirigyek és bizonyos, belső szervek irányába vezetik; ez serkenti a szervezetet, egyensúlyba hozza az energiaszintet és javítja a belső szervek működését. Mindezt annak érdekében teszi, hogy a betegségeket meggyógyítsa, de főként, hogy megelőzze. Röviden, a belső taoista gyakorlatok célja az élettartam meghosszabbítása.

A belső taoista gyakorlatok három fajtáját ismerjük.

A belső gyakorlatok első típusa tartalmazza azokat a gyakorlatokat, amelyekkel megtanuljuk, hogyan kell különböző testhelyzeteket elfoglalni, például leülni, lefeküdni, járni, dolgozni annak érdekében, hogy elősegítsük a gyógyulást. Ezeket a gyakorlatokat – melyekből öt van – az állatok ihlették, ezeket követik az iránygyakorlatok (nyolc), az állatöv tizenkét gyakorlata és az idegeket érintő, szintén tizenkét gyakorlat. Mindehhez járulnak még az alapgyakorlatok: a szarvas-, a daru- és a teknősbéka gyakorlat.

A második kategóriába tartoznak a meridiánnal kapcsolatos meditációs gyakorlatok, és a taoista kontemplációs gyakorlatok. Csodálatos gyógyító művészettel állunk szemben: a meridián feletti meditáció célja a szervezet energia szintjének szabályozása, kiegyensúlyozása és szintjének emelése. A szervezetet átfogó energetikai csatornákon meditálva (ezeket hívják

meridiánnak), követhetjük az ezeken áthaladó energia útját, és arányosan oszthatjuk el szervezetünkben. Az elme, a test és a szellem ekkor teljesen integrálódnak, úgy érezzük, felélénkültünk, visszatért minden erőnk.

Az akupunktúra és az akupresszúra módszerei szintén a meridiánt érintő meditációból származnak, de arra szolgálnak, hogy másokon segítsenek, míg maga a meridián feletti meditáció az öngyógyítás technikája.

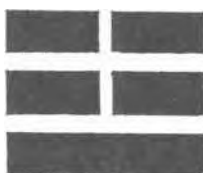
A belső gyakorlatok harmadik kategóriájának alapjai a légzési technikák, amelyek telítik a szervezetet energiával. Ezek a technikák lehetővé teszik, hogy a szervezet az akupunktúras pontokon keresztül, melyek a testet behálózó meridiánokon található, magába szívja az energiát. Az energiát adó lélegzés létfontosságú állomás az öngyógyítás útján, és az egész világmindenséget átító energiával kialakuló láthatatlan kapcsolat megteremtésében.

A kiegyensúlyozott táplálkozás tao-ja



Minden táplálkozási rendszerben rendkívül fontos az egyensúly a savasság és a lúgosság között, mert azok az élelmiszerek, amelyek kiegyensúlyozott pH-val rendelkeznek sokkal kevésbé romlanak, s így fogyasztójuk inkább fel tudja használni a benne rejlő tápanyagokat. Tehát, az általunk elfogyasztott étel nem kiegyensúlyozott pH-ja azonnal megváltozik, amint eléri az emésztőszerveket. Ennek következtében nem tápanyagot, hanem mérget veszünk magunkhoz. (Csak meg kell nézni egy vendéglő személtládáját, mennyire romlik az oda kidobott étel. Mivel ez az étel annak maradványa, amit nem olyan régen a vendégeknek felszolgáltak, a szemét és az étel különbsége csak néhány óra. Ugye nem ennének ebből az ételből, mert tudjuk, hogy mérgező és megbetegednénk tőle. Pedig bizony számtalanszor fogyasztunk ilyen ételt, amikor enni való pH-jával nem törődünk. (A száj rossz szaga gyakran a gyomrunkban romló ételtől származik.)

Az elfelejtett táplálékok tao-ja



Szeretjük élvezni az elfogyasztott ételt; értékeljük a tálalást, az illatot, az étel ízt mindennapi étkezéseink során is. Azonban rendszeresen fogyasztott ételünk nem nyújt elegendő tápanyagot ahhoz, hogy egészségesek maradjunk. Hozzájuk kell még olyanokat is tennünk, amelyek sokkal hatékonyabbak, mint például fűvet, az étkezés másodlagos anyagait, s ez az elfelejtett táplálékok tao-ja.

A taoisták évszázadokon keresztül tanulmányozták a füvek gyógyhatását, s igen jártasak lettek a leghatékonyabb felhasználásukban. Például sikerült az orvosoknak akár hat órára is elaltatniuk minden mellékhatás nélkül betegeiket. (Abban az időben rendkívül népszerű volt a sebészet. Az orvosok a szervezetből kivettek egy-egy beteg szervet, egy főzetben megtisztították és visszahelyezték. Ez a gyakorlat azonban hamarosan megszűnt, mert rájöttek, hogy nem jelentette valóban a betegségek hatásos kezelését és jobb a megoldást a megelőzésben keresni. Idővel megállapították, hogy minden betegség eredete, a daganatoké is, az adott életmódban lelhető meg, s arra következtettek, hogy az ismételt sebészeti beavatkozás nem képes megállítani a daganatok újraképződését, míg az életmód megváltoztatása kitűnő eredményeket hozhat.) A füvek több olyan tulajdonsággal rendelkeznek, amelyeket még ma sem tárt fel teljes egészében a modern tudomány. A Tudományos Akadémia szerint a világon legalább egy millió különböző növény létezik. És ennek csak egy elenyésző részét vizsgálták meg modern módszerekkel.

Az az élelem, amit a piacon vagy üzletekben vásárolunk valójában a lehető leggyengébbek közé tartozik. Ezekben a helyeken nincs igazán választék, ha figyelembe vesszük, hogy mi minden terem szerte a világon. Bár Isten azért teremtette a leveleket, ágakat, fatörzseket és gyökereket, hogy fogyasszuk, mi teljesen kizárjuk ezeket a táplálkozásunkból. A taoisták a füveket „elfelejtett táplálék”-nak nevezik, mert bizonyos szelekciós folyamat következtében fokozatosan kikerültek elődeink étrendjéből. Az évszázadok során ezeket az anyagokat teljesen elhagytuk, mivel vagy a külsejük vagy az ízük, illatuk nem volt elég étvágygerjesztő. Amikor az ember megtanult saját szükségletére élelmiszert termelni, természetesen csak olyanokat választott, amelyek érzékeinek megfeleltek. De ahogy a mondás tartja: az vagyunk, amit megeszünk. Tehát, ha táplálóbb ételmezt fogyasztunk, erősebbek leszünk. Másszóval: ha jobban eszünk, egészségi állapotunk is javul.

Másrészt, ha csak gyenge tápértékű anyagot veszünk magunkhoz, sokkal fogékonyabbakká válunk a betegséggel szemben. Ha egy magnóliát és egy zellertövet összehasonlítunk, megállapíthatjuk, hogy a fa sokkal erősebb, mint a zeller. És ha tovább folytatjuk a vizsgálatot látni fogjuk, hogy ez a fa sokkal több gyógyító anyagot tartalmaz, mint a zeller. A magnólia rendelkezik azzal a tulajdonsággal, hogy megerősíti a gyomorszövetet és a női nemi szerveket. A ginseng a másik kitűnő példa a hatékony élelmiszerekre. Hideg, száraz, hegyes vidékeken nő, de akár ezer évig is él. Képzeljék el, hogy ez az életerő mit jelenthet szervezetünknek! (A ginseng fogyasztása azonban óvatosságot kíván. Igyekeznünk kell más növényekkel ellensúlyozni, mert bármennyire hasznos, határozott mellékhatásai is mutatkoznak.) Vele szemben a sárgarépa csak a mérsékelt éghajlatú területeken nő, élettartama körülbelül három hónap. Ha nem ássuk ki ebben a három hónapban, elrothad és végül eltűnik. A füvek állandó, míg a szokásos növények csak ideiglenes erőt biztosítanak.

Azok a táplálékok, melyeket rendszeresen fogyasztunk ízük és élvezeti értékük miatt, a bennünket elárasztó mikrobáknak is kedvencei. A mikrobák ezeket a (szerves vagy nem szerves) élelmiszereket használják fel életben maradásuk érdekében, éppen úgy, ahogy mi. A füvek ezzel szemben nem táplálják egyaránt a mikrobákat és az embereket. Nekünk, miután némi akarat erővel is rendelkezünk, módunkban áll olyan füveket is elfogyasztani, aminek nincs kellemes íze. De a mikrobák nem rendelkeznek ezzel a tulajdonsággal, s ezeket egyszerűen visszautasítják. Így ha vérünket az e füvekből eredő tápanyagokkal telítjük, a mikrobák a szó szoros értelmében éhenhalnak. Ez a módja, hogy szervezetünket természetes úton megtisztítsuk. Éppen e tisztító és

purifikáló tulajdonságuknak köszönhetően ezek a fűvek épen és frissen megőrizhetők éveken keresztül, s ez legnagyobb előnyük.

Gondoljunk rá, hogy milyen hasznosak és igyekezzünk fűvekben gazdag étrendet kialakítani.

A gyógyítás művészetének tao-ja



A gyógyítás művészetének tao-ja ugyanolyan tulajdonságokkal rendelkezik, mint az éltető tao: szabályozza, kiegyensúlyozza, növeli az élet energiáját. Azonban az éltető tao-val ellentétben, mely az öngyógyítás módszere, a gyógyító tao mások gyógyítását szolgálja.

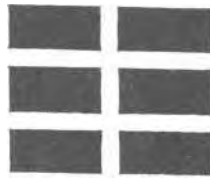
A gyógyítás művészetének tao-ját „tui-na”-nak is nevezik. Olyan masszírozási technikáról van szó, amelynek alkalmazása során követni tudjuk szervezetünkben a meridiánokat vagy az energia keringésének vonalait, s ezzel szabályozhatni a szervezet éltető funkcióit. Ha alkalmazzuk a tui-na tizenhat-féle masszírozási módszerét, bármilyen, esetleg elmozdult belső szervet helyére tehetünk. A testünk különböző pontjaira ható technikák kiegészítéseként segítségül hívhatunk más, erre alkalmas médiumokat, az öt alapelemet, melyek: a föld, a fém, a víz, a fa és a tűz. Az akupunktúrában használt tűk (a szervezet energiájának irányítására használják) és a moxa (bőrégető kúp) ma már nyugaton is ismert fém és tűz médiumok. Az akupunktúra és a moxibuszció a tui-na elveiből és gyakorlatából származik. Erről a témáról részletesebben az 5., a Nagy tao-nak szentelt fejezetben olvashatnak.

A szexuális bölcsesség tao-ja



A taoizmus az első filozófia volt, amely teljes mértékben figyelembe vette a szexualitást és energiáját az egyén átalakítása érdekében felhasználta. A taoista szexológia arra tanítja híveit, hogyan élvezzék a szexuális aktusokat anélkül, hogy kimerülnének; elmagyarázza, hogyan erősítsék nemi szerveiket, hogy szexuális energiájukat bizonyos betegségek gyógyítására és szorosabb szerelmi kapcsolatok kialakítására használhassák fel. Végül pedig bemutatja azokat a pozitúrákat, amelyek révén a szexuális kapcsolatok gyógyító hatásait is élvezhetik. Természetes módszereket ajánl a születésszabályozásra, az eugenetikára, sőt azokról az eszközökről is szól, amelyekkel előre megválasztható a jövő gyermek neme. Részletesebben minderről a The Tao of Sexology (A szexológia tao-ja) című könyvben olvashatnak.

A tökéletes önuralom tao-ja



A tökéletes önuralom tao-ja olyan eszközöket kínál, amelyekre mind önmagunk mind mások jobb megismeréséhez szükségük van. Megtanít, hogyan alkalmazzuk a körülöttünk lévő energiát saját természetünk és szándékaink szerint. A régi taoisták a stressz csökkentésére módszereket dolgoztak ki:

1. Egy arc tanulmányozása feltárja az illető képességeit, tartását, egyéni karakterét és egészségi állapotát. Például a jövő eseményeinek ösztönös előjeleit az arc 108 pontján lehet leolvasni, melyek könnyen felismerhető jelek rendszerét alkotják minden beavatott ember számára.

2. Az ujjlenyomatok rendszere feltárja a személyiség örökölt vonásait, és néhány, az egészségi állapotát jellemző dolgot. Az ujjlenyomatok egyben a személyes és szakmai képességek természetes fejlődésének jeleit is tartalmazzák. Ezek révén az ember felismeri örökölt gyengeségéből következő, az egészségét fenyegető veszélyeket, s kellően le tudja küzdeni.

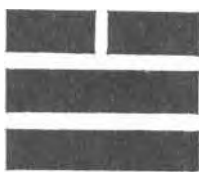
3. A taoista numerológia tájékoztatja az egyént helyzetéről és az életét irányító szabályokról.

4. A sarkcsillag asztrológiai rendszere sokkal teljesebb és tudományosan megalapozottabb a nyugati asztrológiánál, lehetővé teszi, hogy az illető megismerje sorsát és pénzügyei jövőjét; elárulja továbbá élettársa és gyermekei testi, szellemi és lelki tulajdonságait és bemutatja az élet több más vetületét is.

5. Az irányok rendszere a természet különböző fizikai törvényeinek a tanulmányozását jelenti, elsősorban az elektromágnesességét. Ezen erő alapos ismerete lehetővé teszi, hogy magunkat és javainkat oly módon irányítsuk, hogy ez összeegyeztethető legyen a világegyetem elektromágneses hatásaival. Így teljesen harmóniában élhetünk a természettel és céljainkat könnyebben elérhetjük. Közösségi téren pedig ezt a rendszert arra használják, hogy enyhítse a konfliktusokat és teret engedjen a „kémianak” vagyis a dolgozók egymás közötti együttműködésének. Felhasználják például Japánban munkacsapatok összeállításakor vagy amikor koordinálják az egy vállalaton belüli munkákat. Erről nyugaton csak úgy beszélnek, mint munkahelyi „léggör”-ről vagy a dolgozók „morál”-járól.

6. A szimbólumok tanulmányozása azokhoz a formákhoz és szimbólumokhoz kapcsolódik, melyek a természetes események háttérében rejlő törvényekkel állnak összefüggésben. Arra szolgál, hogy uralni tudjuk a meteorológiai változásokat, az üzleti trendeket, a romboló szokásokat stb.

A siker tao-ja



A siker tao-ja leleplezi az élet nagy eseményeit irányító nagyon precíz mechanizmusokat és a minden eseményt alakító erőket. A régi taoisták elemző rendszereket dolgoztak ki, hogy tanulmányozzák ezeket, s olyan modellre tegyenek szert, amellyel felismerhetők a változások és rendszerbe foglalhatják a siker e modellekhez szorosán kapcsolódó stratégiáját. A siker tao-ja segít az embereknek, hogy mindennapi tevékenységüket az egyetemes törvények szerint szabályozzák, s így életük minden vonatkozásban kellemesebbé válnak.

A siker tao-ja, mely a taoista bölcsesség hatalmas erejét tükrözi, három részre oszlik:

1. A világegyetemben zajló véget nem érő változások szimbólumainak és jeleinek tanulmányozása. Ezeket a jelenségeket pontos, a fizika, a kémia, a biológia, a mértan, az algebra és más matematikai területek által meghatározott törvények irányítják.

2. A változás tao-ja, vagyis a társadalom filozófiája és az egyeztetett pszichológia, ahogyan ez a hatvannégy hexagram jelképezi. Mindegyik hexagram hat vonalból áll, ezek mindegyike az egyéni vagy kollektív tevékenység egy-egy szakaszát képviseli. Ha felismeri azt a különleges szabályt, amely életében kirajzolódik, bárki képes pontos stratégiát kidolgozni, amelyben legyőzi a balsors okát. A változások tao-ja tehát felbecsülhetetlen eszköz mindenki számára, aki gazdagságra, hatalomra, harmonikus családi kapcsolatokra, irigylésre méltó társadalmi helyzetre és a jövő titkainak felfedezésére vágyik.

3. Az események előrelátásának gyakorlata, amelyet a tér és idő gi-king rendszere néven ismerünk, a ciklus elvén alapul, vagyis abból indul ki, hogy ami megtörtént, újra meg fog történni, minden, ami megtörténik majd, egyszer már előfordult. Ahogy Albert Einstein, a régi taoisták is megértették, hogy az idő illuzórikus, mivel ők is a tér-idő rendszer jelenségeit tanulmányozták. Ez lehetővé tette, hogy kitaláljanak egy módszert, amellyel a mi elképzelésünk szerinti időhatárban történő eseményeket kommentálják. Megtalálták a jövőbelátás kulcsát: képesek a jövőt megjósolni.

A taoizmus nyolc pillére mindennapi életünk valamennyi jelenségét lefedi. Úgy alakították ezeket, hogy teljes mértékben kitöltsék alapvető fizikai szükségleteinket úgy, hogy mint emberi lények minden erőnkkel valóra váltsuk vágyainkat és feladatainkat és ezzel legyőzzük az idő erodáló szerepét, s így éljünk a tao-val, vagyis Istennel.

2. Az energia elmélete

Minden életmódnak, születésnek és változásnak a gyökere a „cs’i” /energia/; az égben és a földön megszámlálhatatlan dolog mind ennek a törvénynek veti alá magát. Így, külső cs’i burkolja az eget és a földet, és a belső cs’i ezeket aktivizálja. Mindennek a gyökere a cs’i; a cs’i a mennydörgés, az eső, a felhők szülője, a cs’i a világosság forrása, amiből fényét a nap, a hold és a csillagok merítik; itt születnek az évszakok, neki köszönhető mindazon megszámlálhatatlan dolog, amely a világunkat képezi, fejlődésük, felhalmozásuk, megőrzésük. Az Ember élete pedig teljes egészében a cs’i-nek köszönhető.

Nei Csing

E régi taoista szöveget mely azt az alapvető elméletet ismerteti, amely szerint minden élet és a világmindenség minden anyaga az energiától függ, különleges stílusban fogalmazták. Célja, hogy sajátos módon magyarázza, elsősorban olyanok számára, akik nem rendelkeznek tudományos ismeretekkel, az alapvető tudományos elveket. El kell ismerni azonban, hogy abban az időben nem húzódott oly határozott vonal az élet művészeti, tudományos és gyakorlati aspektusa között, mint a mai modern világban. Az integrált ember a régi Kínában arra törekedett, hogy egyensúlyban tartsa az élet minden vetületét, legyen az művészi, tudományos vagy gyakorlati. Abban az időben a tudósnak nem jelentett nehézséget felfedezéseinek költői kifejezése: ez volt számára a természetes. Az a tény, hogy a kínaiak a tudományos elveket költői nyelven magyarázták bizonyítja, milyen szoros volt a kínai kultúra aranykora idejében a tudomány és a kultúra kapcsolata.

De talán éppen mivel túlságosan költőien fejezték ki megállapításait, a jelenkor számos tudósa elveti a taoizmus alapelveit. A nyelvezet a szemükben „nem eléggé tudományossá”, „tisztán filozófiai”-vá vagy akár „misztikus”-sá, sőt „primitív”-vé teszi ezeket. Pedig éppen maga a tény, hogy emiatt vetik el a hagyományos tanokat nem az objektivitás iránti elkötelezettségüket bizonyítja, hanem inkább jelzi azt a manapság növekvő távolságot, amely a tudományt a valódi „élettől” elválasztja. A taoista elvek és a belső taoista gyakorlatok rendszere úgy, ahogyan azt az évszázadok során generációról generációra átadták, ma is épp oly helytálló mint régen. De, hogy megértsük és hasznunkra legyenek, megfelelően értelmezni kell a költői nyelvet, amely századokon magába zárta.

Az energia természete

Az energia dinamikus erő, amely megállíthatatlanul áramlik szervezetben. Egyesek szerint az „élet” szó helyettesíthető lenne az „energiával”, miután a két fogalom között elenyésző a különbség, és kizárólag a nyelvészeknek tűnhet fel. Ám elengedhetetlen a két fogalom értelmezése, csak így érthetjük meg pontosan a szervezetre vonatkozó energia-elméletet. Gyakorlatilag maga az élet bizonyítja az energia jelenlétét a szervezetben. Energia nélkül minden olyan tevékenység, amelyet általában az élethez kapcsolnak: a beszéd, alvás, evés, gondolkodás, olvasás és hallás nem volna lehetséges. Azonkívül a szervezet mindegyik funkciójához – akár érzékelhető, akár nem – szükség van energiára. Például az egyes sejtekben zajló anyagcsere-folyamatok nem játszódhatnak le a szükséges energia nélkül. Az energia a test minden anyagi

struktúrájának alapja. Mit jelent egy szilárd struktúra, például a csont, ha nem élő sejtek összességét? Az élet és az élethez kapcsolódó tevékenységek minden formája legyen anatómiai vagy fiziológiai – egyszerre szív fel és bocsát ki energiát.

Bár a mozdulatlan anyag szilárdnak tűnik, maga az energia tartja össze a protonokat, elektronokat és neutronokat az atomon belül. Tehát az energia az abszolút alapja a világegyetemen belül az élet minden formájának.

A táplálék és a levegő fontos energiaforrásokká válnak, amellyel nemcsak pótoljuk mindazt, amit egy nap folyamán elhasználtunk, hanem életünk feltételei. Az energia nem egyszerűen a táplálék és a levegő molekuláris rendszerében rejlik, hanem abban amit „vibrációs” lényegének neveznek – vagyis az elektromágnesességben. Egy táplálékot elő lehet állítani laboratóriumi körülmények között, de ennek kizárólagos fogyasztása nem alkalmas arra, hogy hosszabb ideig biztosítsa az életet. Mindenféle vitamint, vegyi vagy ásványi anyagot elő lehet állítani, amit egy tojás tartalmaz. De mégsem hasonlítható a valódi tojáshoz. Egy élőlény nem képes sokáig élni laboratóriumban előállított oxigén segítségével, vagy klimatizált helyiségben. Valami hiányzik az életéhez és pedig ez a „dolog” nem más, mint az *életerő* a maga elektromágnesességével vagy azzal a láthatatlan energiával, amely életet lehel minden tárgyba. Az elektromágnesesség olyan erő, melyet kevesen ismerünk. A nyugati tudósok mutatták ki létezését, megkönnyítve számunkra, hogy logikai magyarázatát adhassuk a belső taoista gyakorlatok jótékony hatásának. Az elektromágnesesség igen intenzív erő, amely átjárja valamennyi tárgy atomjainak szerkezetét, az atmoszféráét, amelyben élünk. Miután természetes erőről van szó, szoros kapcsolatban áll a szervezetben keringő energiával. A belső taoista gyakorlatok olyan médiumokat képeznek, amelyek révén az atmoszféra energiája behatol a szervezetbe, hogy azt serkentse és segítsen pótolni az életben maradáshoz felhasznált energiát.

Az emberi test és az energia

Az emberi testet olyannak tekinthetjük, mint egy három alapvető részből álló elemet, mely örökké újratöltődik. A három rész a következő:

1. A struktúra – a sejtek és a szervek, a csontok és izmok, a bőr felülete, a bőr rétegei, a vérkeringés, az idegek és az egyéb testi struktúrák alkotják.

2. A folyadék – a sejtközi és a sejten belüli folyadékok, amelyek rendkívül nagy szerepet játszanak az elektromos energia termelésében.

3. Az elektromos terhelés – ez végzi a szervezetnek és struktúráinak aktivizálását. Ezt az energiát „*életerő*”-nek, „*éltető energia*”-nak vagy „*szellemnek*” nevezzük vagy akár elektromágnesességnek is hívhatjuk. A taoisták ezt az erőt hívják „*cs’i*”-nek.

E három részből az elektromos terhelés érthető a legkevésbé, egyszerűen mert jelenléte szabad szemmel nem látható. Az elektromos energiát csak közvetve lehet megismerni, mivel hiánya sokkal könnyebben megállapítható, mint jelenléte. Amint részleges energia hiány lép fel, a szervezet azonnal legyengül, teret ad a betegségnek. Ha teljesen megszűnik a vitális energia, a szervezet meghal. (A halál nem akkor áll be, amikor megáll a szívműködése, ahogyan ezt a jógik is bebizonyították, amikor szívverésüket leállították mégis életben maradtak, mert szervezetük megőrizte vitális energiáját.) A kimerültség a túl alacsony energiaszint tünete. A szellem vagy a test

használata, működtetése elkerülhetetlenül energiaveszteséggel jár. Tudományos kutatásokkal bizonyították, hogy annak, aki egy teljes percen át mereven figyel egy pontra, húsz percnyi pihenésre van szüksége ahhoz, hogy az eközben elvesztett energiát pótolja. Haldokló emberek megfigyelése során kimutatták, hogy a halál pillanatában az ember súlyából akár 175 grammot is veszíthet; ez a súlyvesztés pedig a vitális energia konkrétan mérhető súlya.

Létezik egy módszer, amivel észlelhető a testből áradó és az egészségi állapotot jelző energia. Ezt az életerőt látjuk a minden embert övező aurában vagyis energia-mezőben. Az aura jelenségét már több ezer éve ismerik, de csak a Kirlian-féle fototechnika felfedezése után vált kimutathatóvá. Ezzel a technikával reprodukálni lehet az aurát, vagyis fényképeken láthatóvá válik a testünkből áramló energia kis színes lángok formájában. Az aura színéből állapítható meg egy személy egészségi állapota és energiaszintje. Így a halvány és világos színek egészségét és magas szintű energiát, a sötét, illetve átlátszatlan színek betegséget jeleznek. A fekete nem más mint a halál.

Óráról, órára, napról napra folytonosan bocsátunk ki energiát; akkor is felhasználjuk, ha valamilyen tárgyat vagy tevékenységet figyelünk, amikor testünkkel alig mozgunk vagy szellemi munkát végzünk. Idővel ez a folyamatos energia felhasználás annyira legyengíti szervezetünket, hogy képtelenné válik arra, hogy a beható mikrobák vagy más betegséghordozók ellen harcoljon. Maga a betegség pedig gyorsítja az energia fogyasztását. Elegendő energia hiányában a sejtek és szövetek képtelenek regenerálódni, elsorvadnak és lassan elhalnak. Ahogy csökken energiaszintünk, azonnal jelentkezik a betegség. Ezzel szemben, ha szervezetünk energiája nem csökken, nem tud sem enyhe, sem súlyos betegség kialakulni. Természetesen életenergiához a táplálékkal, a levegővel és a kozmikus sugárzásokkal is hozzájuthatunk. De ahogy öregsünk, általában sokkal több energiát veszítünk, mint amennyit befogadunk, s ezzel csökken energiataralékunk. Teljes kimerülése okozza a halált.

Az energiaveszteségen kívül problémát jelent még az energia egyensúlyának hiánya, mely hasonló következményekkel járhat. A szervek energiájának kiegyensúlyozatlansága (olyan szerveké, amelyek funkciójukban függetlenek egymástól) gyakran idézi elő betegség kialakulását. Minden szerv energiaszintjét annak rendszeres mozgása határozza meg. A szív normális ritmusa percenként 72 és 78 szívverés között mozog. Láz vagy magasabb energiaszint esetében eléri vagy meghaladja a percenkénti 80 szívverést. A vese normális ritmusa 36 lökötés percenként; mivel két vesénk van, ez 72-t jelent minden percben. A szív és a vesék tehát egymáshoz viszonyítva kiegyensúlyozottan működnek. Tehát, ha valaki vizelethajtót vesz be, meggyorsítja a vesék lökötését, s ez egyensúlyzavart okoz a szív és a vese között. Mi történik ekkor a szívvel? Hogy újból megtalálja az egyensúlyi állapotot, a szívverés szaporodik, emelkedik az erekben a nyomás és több vér jut a vesébe. Mivel a vese a vérbe szűri a vizeletet, a nagyobb mennyiségű vér sokkal több munkára kényszeríti majd. Így a vizelethajtó gyógyszert szedő személy a szív és a vese között ördögi kört alakít ki, holott addig e két szerv működése kiegyensúlyozott volt. Hogyan hat mindez a többi szervekre? A szervezet működése hasonlít az óraműre: ha az egyik fogaskerék gyorsabban működik, a többi is kénytelen gyorsabban forogni, nehogy a rugó vagy más kerék megakadjon és ezzel a mozgás leálljon. Világos tehát, hogy ha szervezetünket egyensúlyából kizökkentjük, súlyos veszélyeknek tesszük ki.

Másrészt pedig, ha valaki soha nem beteg, nem jelenti azt, hogy örökké fog élni, mert a halhatatlansághoz még több energiát kellene a szervezetbe juttatni, mely teljesen átalakítaná, és

olyan szintre emelné, ami már tértől és időtől független. Hogyan tudjuk elkerülni az energia veszteséget vagy az egyensúly felborulását és ezek mellékhatásait, és mégis elérni testünk átalakulását? Vizsgáljunk meg néhány módszert, mellyel energiakészleteinket feltölthetjük.

Az első a jótékony alvás. Normális körülmények között az emberi „akkumulátor” éjjel, alvás közben töltődik fel. Amikor egész napos tevékenység, szellemi vagy fizikai munka közben elhasználtuk energiánk legnagyobb részét, fáradtnak érezzük magunkat. Azért alszunk, hogy szervezetünk a leadott energiát visszanyerje. Az alvás ellazítja a meridián pontokat, ahol az energia bejut és távozik, s így a világmindenség energiája behatolhat a test akupunktúrás pontjain, végigvonulhat a meridiánokon (erről majd később is írunk) és elérheti és újratöltheti testünk valamennyi sejtjét. Amikor másnap reggel felébredünk, szervezetünk újratöltődött, újból tele vagyunk energiával. Éppen úgy mint egy autó akkumulátora, az emberi akkumulátor is automatikusan működik, ha minden rendben van. Ebben az esetben szervezetünk is tökéletesen megy anélkül, hogy beavatkozásra szükség volna. De ha rosszul alszunk, a folyamat nem úgy játszódik le, mint kellene. Mit tehetünk?

Vizsgáljuk meg most az akupunktúrát. Miután az energia a szervezethez kapcsolódó minden életfunkció fenntartója, az akupunktúrával szabályozott energia képes arra, hogy az energia által támogatott funkciókat szabályozza. Az akupunktúra kiváló eredményeket ér el, mivel a vékony tűk, mint a kis antennák visszavezetik a szervezetbe az energiát. (Létezik az akupunktúra egy másik fajtája is, mely azonos eredménnyel jár: az akupresszúra, itt a tűt a kéz helyettesíti.) Ám az akupunktúrának vannak korlátai. Csak akkor hatékony, ha a probléma energiahiányból ered; de teljesen felesleges ha a panasz strukturális vagy a szervezet folyadékháztartásával kapcsolatos.

Egyébként a hagyományos testmozgás nem képes az energiát pótolni. Ezek a gyakorlatok csak gyorsítják az öregedés folyamatát és az energia felhasználását, és egyáltalán nem pótolják az energiavesztést.

Csupán a belső taoista gyakorlatok hármas rendszere, amiről korábban írtunk, képes ellátni az energia megőrzésének és átalakításának kettős feladatát. A három belső taoista gyakorlat megszabadítja szervezetünket a betegségtől, újra egyensúlyba hozza energiánkat, így ha valami olyan rendellenesség lép fel, amelynek rejtett oka az energia kiegyensúlyozatlansága, a szóban forgó gyakorlatokat alkalmazó öngyógyítás mindig kitűnő eredménnyel jár. Az elkövetkező néhány fejezetben látni fogjuk, hogyan védik a belső taoista gyakorlatok a belső szerveket, őrzik a szervezet egészségét és fiatalosságát. Megvizsgáljuk, hogyan teremtik elő és használják fel az energia egy magasabb formáját arra, hogy élénkítsék a szervezet szellemi központjait. Ha megtanuljuk a belső taoista gyakorlatok végzését, azt is megtanuljuk, hogyan gazdálkodjunk megfelelően az élethez szükséges rengeteg energiával. Ezt az energiát azután felhasználhatjuk magunk és mások gyógyítására, s arra, hogy testben és lélekben egészségesek maradjunk.

3. Az energia keringésének elmélete

Az emberi test keringési rendszere sok tekintetben hasonlít egy nagyon hatékony szállítási rendszerre. A tüdőben képződő oxigén megragad a vörös vérsejteken, melyeket a vér a szervezet valamennyi sejtjébe eljuttat. A már felhasznált és feleslegessé vált sejtek, szintén a vérkeringés révén, bekerülnek a szervezet kiürítő rendszerébe, amely ezeket kilöki, de a vérsejteket megtartja,

hogy később felhasználhassa. A vérkeringés tápláló szubsztanciákat is áramoltat a belekből a sejtek felé.

Amikor valami gátolja a vérkeringést, a szervezetnek sokféle problémával kell szembenéznie. Például, ha nem érkezik idejében az oxigén és a tápanyagok a sejtekhez, ezek táplálék nélkül elpusztulhatnak. Ha a vérkeringést valami akadályozza, sokkal nehezebben szüntethető meg a sejthulladék.

Az összegyűlt sejthulladék pedig megzavarja a sejtek működését és óhatatlanul betegségek kialakulásával jár.

Egyesek ebből azt a következtetést vonnák le, hogy a vérkeringés fokozásával csökkenhetnek a rizikók a szervezeten belül. És úgy tűnik számukra, hogy a legmegfelelőbbek erre a célra a testi gyakorlatok, vagyis a hagyományos torna. Tulajdonképpen a dolog logikusnak is tűnik: a hagyományos torna meggyorsítja a szív működését, s ezzel együtt a vérkeringést. Mindez két ismert tényen alapul: a véregek a szívhez kapcsolódnak, a vér keringésének szintje pedig szinkronban van a szív ritmusával.

Megállapították, hogy milyen a szív ideális ritmusa életkoronként, a gyakorlatok végzése közben. Így bárki könnyedén kiszámíthatja a következő képlet segítségével, hogy milyen az ideális szívritmusa.

$220 \text{ szívverés/perc} - \text{kor} = \text{maximális szívritmus.}$

Egy negyvenéves ember maximális szívritmusa tehát 180 percenként, ennyi tehát az ideális ritmusa. Azonban, ha sikerül neki futás közben szívritmusát az ideális szám nyolcvan százalékával megnövelni, ez még normálisnak tekinthető, íme az egészséges emberek többsége által elérhető leggyorsabb szívritmus, életkor szerint:

KOR	SZÍVVERÉS/PERC
20	160
30	156
40	144
50	136
60	128
70	120
80	112

I. táblázat. A gyakorlat alatti maximális szívritmus

Az 1. táblázat szerint a korról csökken a szív kapacitása és ez a csökkenés addig tart, amíg a szív meg nem áll.

Számos könyv azt javasolja, hogy a gyakorlatokat végző személy, egészsége megőrzése érdekében, törekedjék bizonyos ideig, mondjuk hetente 1-2 órán át, a fenti táblázatban jelzett, korának megfelelő, maximális szívritmus elérésére.

De milyen következményekkel járhat, ha a szívünket azért erőltetjük, hogy a ritmust gyorsítsa? Valóban javítja a vérkeringést és használ a szívünknek?

Nem szükségképpen. Gyakran találkozunk kórházakban olyan betegekkel, akik vérkeringési zavarokban szenvednek, holott szívritmusuk nagyon magas. Kezüik és lábuk hideg, pedig a szívverésük 160 percenként. Ez az ellentmondás abból adódik, hogy a vérkeringés nem kizárólag a szívritmustól függ, hanem az erektől is. Egy artéria-rendellenesség, egy sebesülés, a stressz, az erőfeszítés és a feszültségek elzárhatják a vérereket, miközben gyorsítják a szívverést. Ugyanakkor a vérellátás az elzáródás következtében gyenge marad. Így a keringési problémához a szív kimerülése is hozzáadódik. Felmerül a kérdés: „Ha a szív többletmunkája ritmusának fokozására nem képes javítani a vérkeringést, hogyan lehet akkor eredményes a gyakorlatok alatti szív munka növekedése?”

Másrészt nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy a szívben előfordulnak az idegi stimulálás terén keletkező egyensúlyi hibák. A szívet a kóborideg ellenőrzi, amely csökkenti a szívritmust és a szimpatikus idegrendszer, amely fokozza. A kóborideg az agy hátsó részéből indul, míg a szimpatikus rendszer eredete a gerincagyban található. Az idegek kontrollja folytán a szív önkéntelenül és szüntelenül pumpál, attól kezdve, hogy az anyaméhben, a fogamzás utáni második hétben megjelenik, addig amíg a halál le nem állítja. Egész élete során a szívet a szimpatikus idegrendszer inkább stimulálja, mint a kóborideg. Megdühödünk, dohányzunk, kávét iszunk, sportközvetítést nézünk vagy horror filmet, szerelmeskedünk vagy felsietünk a lépcsőn, – e tevékenységek igen gyakran kifárasztják a szívet, mert mindegyik a szívritmus növekedésével jár, ami a szimpatikus idegrendszer működésének eredménye. Ha a szívet még tovább terheljük a tornagyakorlatokkal is, alig marad ideje, hogy pihenjen és ahhoz a táplálékhoz jusson, amelyre szöveteinek szüksége van. Ekkor történhet a baj.

Ezért szükséges találni egy olyan módszert, amely képes anélkül javítani a vérkeringést, hogy tovább terhelné a szívet.

A belső taoista gyakorlatok jelentik az ideális megoldást: nemcsak minden tekintetben képesek javítani a vérkeringésen a szív terhelése nélkül, hanem minden olyan tényezőt is figyelembe vesznek, amelyek szerepet játszanak a betegségek kialakulásában és állandósulásában. A belső taoista gyakorlatok célja teljes egészében eltér a hagyományos gyakorlatokétól: legfőbb feladatuk a szervezet lazítása úgy, hogy a beteg rész megkaphassa mindazokat a tápanyagokat, amelyekre gyógyulásához szüksége van. Bizonyos belső taoista gyakorlatokkal mód van arra, hogy a szív kifáradását megelőzzük.

E gyakorlatok révén az agy ingerei a kóborideget (amely az agyból ered), és ezzel lassítja a szívritmust. Más belső gyakorlatokkal szabályozni lehet a helyi keringést anélkül, hogy a szívet terhelnénk, ilyen például a darugyakorlat.

Végül a stressz, a feszültség és a magas vérnyomás hatását csökkenthetjük a meridiánok feletti meditációval és a daru-gyakorlattal (a daru bölcsessége), de más gyakorlatokkal is.

Az elmúlt több mint másfél évtizedben előadásokon 863 ember fordult hozzám, hogy tanácsot kérjen szív- és keringési panaszainak megszüntetésére. Koruk 35 és 93 év között volt. Csupán kettő volt 20 év körüli. Mindegyik elkezdte az éltető tao-gyakorlatait ahelyett, hogy korábbi szív- és érgyakorlataikat folytatták volna. Ezeket az eredményeket figyelhettük meg: 761 személy visszatérhetett életének normális ritmusához; 72 nagyon kielégítő eredményt ért el oly módon, hogy a tao-gyakorlatokat és az orvos által előírt enyhe gyógyszerek szedését kombinálta; egy 93 éves hölgy hirtelen meghalt, mert elesett; egy 56 éves férfit kétszer megműtöttek öt hónap alatt, a

másodikat már nem bírta ki; egy 72 éves férfi pedig egy családi perpatvar közben szívrohamban meghalt.

Nagyon sok ember van a világon, aki őszintén hisz a taoista gyakorlatok gyógyító hatásában és úgy gondolják, hogy a keringési- és szívbetegségeket ez gyógyítja a legbiztosabban.

4. A hét mirigy elmélete

A régi taoisták már tisztában voltak azzal, hogy az emberi szervezet csak akkor élhet, ha szöveteit és szerveit állandóan energia táplálja. Tudták, hogy egy ember csak akkor egészséges, ha a szervezetében keringő energia egyensúlyban van, de amint ez az energia csökken, vagy kimerül, azonnal sebezhetővé válik. Az energia zöme a táplálékból, amit elfogyasztunk, és a levegőből, amit beszívunk, származik. Mint egy luxusautót, szervezetünket is tökéletesen be kell állítani, hogy az energiát a legnagyobb hatásfokon hasznosítsa. Az évszázadok során rájöttek, hogy a szervezet hét mirigye az az energiaközpont, melynek működése szabályozza az energiaáramlást. Ezek a mirigyek fontossági sorrendben a következők:

1. A nemi mirigyek – a férfiaknál a prosztata és a here – a petefészek, a méh, a hüvely és a mell a nőknél. Ezek a mirigyek választják ki a hormonokat, felelősek a szexuális energiáért, a nemi reakciókért és a szaporodásért. Gyakran a nemi mirigyet „kemencének” is nevezik, mert ott rejlik a „tűz” vagyis az energiatermelő, amely a többi mirigyet táplálja. E mirigyek együttesét „A lényeg házának” nevezzük.

2. A mellékvesék – ezek a vesék csúcsán helyezkednek el. A vese, a csont, a csontvelő és a gerincvelő működését biztosítják. (A kortizon rombolja a mellékveséket, vérszegénységet és csontritkulást okoz.) E mirigyeket együttesen „A víz házának” nevezzük.

3. A hasnyálmirigy, amelyet „A magasabbrendűség házának” hívunk, rendkívül fontos szerepet játszik a teljes emésztőrendszer működésének, többek között a test hőmérsékletének és a vércukor tartalmának ellenőrzésében. Ha például gyenge a hasnyálmirigy, váladéka (vagyis az inzulin) a vérkeringésbe kerül, semlegesíti a vérben lévő cukrot és hipoglikémia – vagyis alacsony vércukorszint lép fel. A hipoglikémiában szenvedő emberek folyton éhesek és cukrot kívánnak, s mikor ez bekerül a vérkeringésbe, serkenti a hasnyálmirigyét, ami újból cukorhiányt termel a vérben. Ez a betegség első stádiuma, s azzal fenyeget, hogy cukorbeteg (diabétesz) alakul ki. Ebben az esetben pedig tönkremegy a hasnyálmirigy. Tudjuk jól, hogy minden cukorbeteg élete az inzulintól függ: az injekciók a vérben lévő glukózt semlegesítik ugyan, de nem serkentik az emésztőrendszert.

A hipoglikémia sűrűbbé és nehezebbé teszi a vért és ez nagyon kihat a vérkeringésre. A szívre nagyobb munka hárul, olyannyira, hogy a cukorbeteg nagy részének szívpanaszai is vannak. Mivel a hét mirigy egymással összefügg, a hasnyálmirigy rossz működése a mellékvesék kiegyensúlyozatlanságához vezet. Ez pedig a nemi mirigyekre és a vesére is kihat.

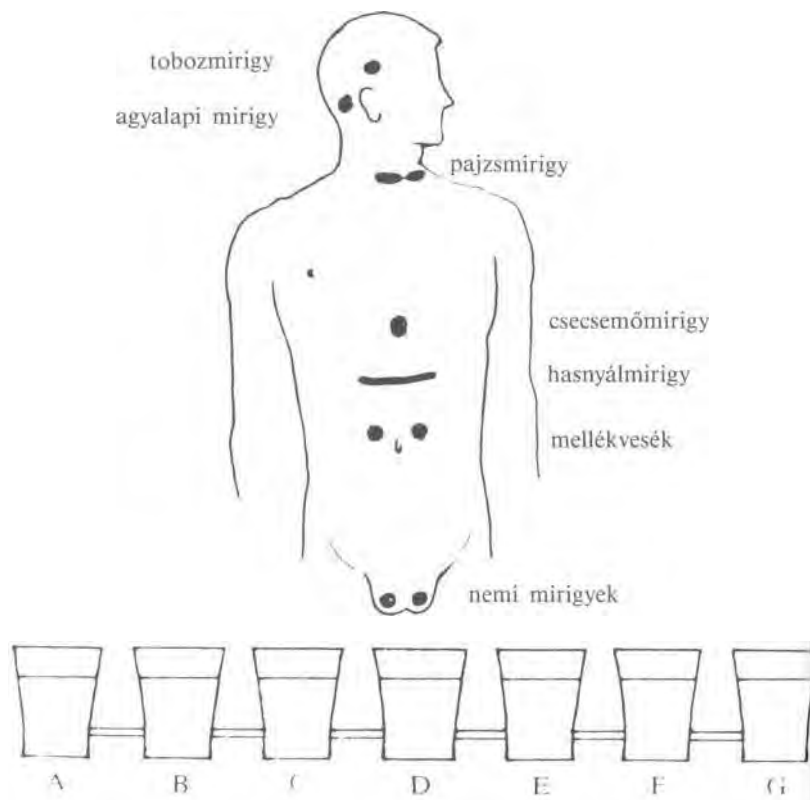
4. A csecsemőmirigy irányítja a szívet és a keringési rendszert. Ennek állapota úgy ellenőrizhető, ha két mellbimbó között egy pontot megnyomunk. Ha ez a pont lágy, ez azt jelenti, hogy a csecsemőmirigy nem működik megfelelően és nem normális a keringés sem. Ezt a mirigyét „A szív központjának” hívják.

5. A pajzsmirigy a sejtek anyagcseréjéről gondoskodik és irányítja a növekedést. Ezt a mirigyét „A növekedés házának” nevezik.

6. Az agyalapi mirigy (hipofízis) vagyis „Az intelligencia háza” irányítja az emlékezést, az intelligenciát és a gondolkodást. A koponya alapján középen helyezkedik el, ahol egy lyuknak tűnő bemélyedés van.

7. A tobozmirigy „A szellem háza”. Váladékain keresztül közvetlenül hat a többi mirigyre. A fej közepén helyezkedik el, pontosan a harmadik szem helyén, s a test pszichikai és szellemi központját jelenti. Csak az ember rendelkezik ezzel a miriggyel, mert kizárólag az ember hisz Istenben és erre is vágyik. Az előérzetet és lelkiismeretet is ennek a mirigynek köszönhetjük.

Úgy képzeljék el, hogy a hét mirigy hét összekapcsolt edény, melyeket csövek, vagyis erek kötnek össze. Mindegyik edény (mirigy) folyadékellátása (energiája) a többiektől függ. Így az A edény (a nemi mirigyek) feltöltődik a folyadékkal, és az ereken keresztül lassan eléri a másik hatot is. Ha pedig C (hasnyálmirigy) edény túl sok folyadékot veszít (valamilyen rendellenesség miatt), a többi edény át kell hogy adja saját tartalékának egy részét, hogy a rendszer visszanyerje egyensúlyát. A mirigyek közötti keringés nagyon hasonlít a szervezeten belüli energia keringésére.



2. a, és 2. b, ábra. A hét mirigy rendszere

(Az anatómiában e hét mirigyet endokrin – belső elválasztású mirigynek nevezik. Az endokrinológia az orvostudomány viszonylag új ága, és a kutatóknak még sok mindent kell felfedezniük. De ne felejtsük el, a régi korok tudósai nagyon sok tudást hagytak ránk, az endokrin valamint az immunrendszer struktúrájával, természetével és céljával kapcsolatban.)

Gyengeség vagy betegségre való hajlam akkor lép fel, amikor egy rendszer, vagy a mi esetünkben egy mirigy, nem rendelkezik elegendő energiával valamilyen okból. Ekkor nemcsak helyre kell állítanunk az energiaáramlás egyensúlyát, hogy ezzel leküzdjük a gyengeséget, de egyúttal stimulálni kell az energiafolyamatot annak érdekében, hogy elérje a maximális szintet.

Az energia egyensúlyba hozása és megfelelő szintre emelése a hét mirigy segítségével, s ehhez a belső taoista gyakorlatokat alkalmazni, ezt jelenti az immunrendszer taoista erősítése. Ennek köszönhetően meg tudjuk szüntetni a gyengeséget és meggyógyítani saját magunkat, miközben felsőbbrendű energiát használunk szellemi központjaik megnyitására. Azt mondják, ha valaki erős nemi mirigyekkel rendelkezik, soha nem öregedhet meg.

Alexis Carrel, orvos Nobel-díjas, kijelentette, hogy a mirigyrendszer valóban az élet „kereke” és ha simán forog, semmiféle akadály nem zavarja meg a sejtekben zajló folyamatokat, örökké működhetnek. Kutatásai során, Carrel dr. arra jött rá, hogy eredendően minden sejt örök. Örök, hacsak a szennyeződés, az oxigénhiány, a romlott ételek vagy a szervezetbe jutó túl nagy mennyiségű sav meg nem mérgezi. (Miután a sav még a rozsdamentes acélt is rongálja, könnyen elképzelhető, milyen szerepet játszik a szervezetben. A savak szervezetünkben felhalmozódnak, amikor édességet eszünk, mert ezek savvá alakulnak. Magunk is termelünk nagy mennyiségben savat, eleget ahhoz, hogy öt órán keresztül képesek legyünk intenzíven emészteni a nehezebb ételeket.) Az igazság az, hogy az emberek azért halnak meg, mert nem tudnak magukra vigyázni és megmérgezik magukat.

A hosszú élet titka pedig az, hogy méregtelenítsük a szervezetet. A belső taoista gyakorlatok tartalmazzák az egészséges és erős mirigyműködés titkát, ami elősegíti a méregtelenítést.

A nemi mirigyek képviselik a mirigykomplexum alapját és ennek a komplexumnak minden egyes rendszere egy magasabb fokú másik rendszert támogat. Ezért, ha az első hat mirigy nem működik teljes kapacitással, a hetedik, „A szellem háza” sem működhet megfelelően. Ha eltávolítanánk az egyik mirigyet, a szervezet állandó hiányban, és kiegyensúlyozatlanságban szenvedne. Ez az oka annak, hogy a taoista betegségmegelőző feladata megvizsgálni minden más lehetséges módszert, mielőtt sebészeti beavatkozásra kerülne sor, különösen a nemi mirigyek (méheltávolítás vagy prosztateltávolítás) esetében, mert éppen ezek a mirigyek képviselik a többi működésének az alapját. (A nyugati orvostudományban a hét mirigyet egymástól függetlennek és önállóknak, tehát szétválaszthatóknak tekintik. A taoista filozófia szerint pedig bármely mirigy eltávolítása bűn, mert teljesen felborítja a szervezet egyensúlyát s megnyitja Pandora szelencéjét, ahonnan a betegség lehetőségeinek végtelen sora rajzik elő. Sőt a taoisták úgy vélik, hogy a szervezet egy gyulladásban lévő részének eltávolítása, sem több sem kevesebb, mint egy nélkülözhetetlen vészjelzés kiiktatása. Példának hozzuk fel a mandulát, amely a szervezet első védőrendszerének része bármilyen betegség esetén. Miután a mikrobákra nagyon érzékenyen reagálnak és elsőként fertőződnek, így sebészeti úton eltávolítják őket és ezzel elvesz a jelzőrendszerben betöltött szerepük.) De akkor is, ha egy mirigyet eltávolítanak, a belső taoista gyakorlatok fontos szerepet játszhatnak a szervezet energiaellátásának, hormonellátásának terén és megakadályozzák, hogy a szervezet legyengülése folytatódjék.

Ebben az esetben ajánlatos a belső taoista gyakorlatok közül a szarvas, a sárkány és az állatöv gyakorlatát végezni. A szarvasgyakorlat elősegíti a szexuális energia (a tűz) feltöltődését amely a többi mirigyet is energiával látja el (hőség). A sárkánygyakorlat csökkenti a mirigyek kiegyensúlyozatlan működését. Végül az állatöv célja, hogy a mirigyeket az univerzum elektromos energiájával vagy az elektromágnesességgel töltsse fel.

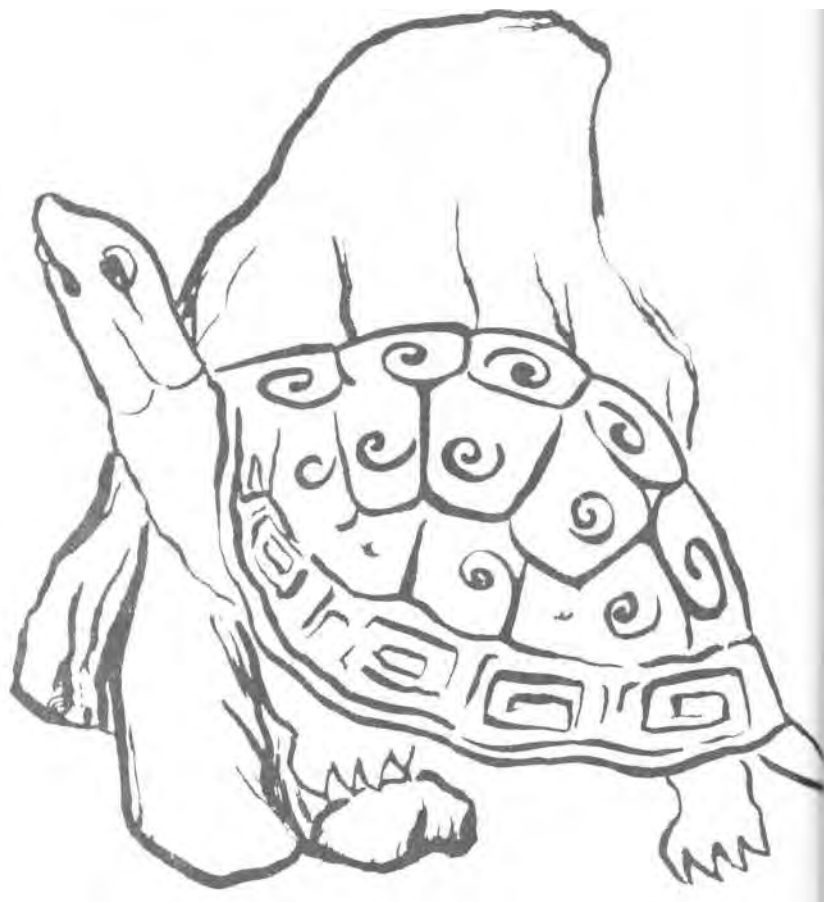
5. Az idegek elmélete

Az agy, a gerincagy és az idegek együttesen az idegrendszer elemei. A taoista elmélet szerint nagyon sok ember idegrendszere gyenge, mivel környezetük és táplálékuk mérgeket tartalmaz. Ezek az anyagok a májban felhalmozódnak és idegrendszeri zavarokat, valamint egyéb mentális zavarokat, melankóliát vagy depressziót is okozhatnak. A taoisták nem alkalmaznak pszichiátriai vagy pszichológiai kezelést, mert az idegrendszeri kiegyensúlyozatlanságot az idegrendszeri gyengeségek, s az ezzel együtt járó fizikai-testi gyengeségnek tulajdonítják. Hisznek abban, hogy ha az idegrendszert sikerült tizenkét, az idegekre ható gyakorlattal vagyis a daru, a szarvas és a teknősbéka-gyakorlatokkal és a májra ható gyakorlatokkal megerősíteni, a pszichológiai zavarok csökkennek, végül eltűnnek majd.



1. kép. A szarvas

II. rész – A test minden részével kell élni



2. kép. A teknősbéka

6. A belső taoista gyakorlatok

A régi taoisták, miután gondosan tanulmányozták és alkalmazták a természet fizikai törvényeit és a gyógyítás természetes elveit, kialakították a belső gyakorlatokat. Ezek egyik legfontosabb sajátossága, hogy a test beteg részeit visszahozzák természetes, tehát az egészséges állapotába. Megfelelően kombinálva, ezek a belső gyakorlatok az öngyógyítás csodálatos rendszerét alkotják s a beteg ember számára a gyógyulás minden lehetőségét biztosítják. Sőt, aki ezeket a gyakorlatokat minden nap elvégzi, nemcsak mentesül a betegségtől és a fájdalomtól, hanem a szívéből áradó belső jóérzésnek is örülhet.

Ezek a gyakorlatok a tudatos ember számára átvezetést jelentenek testének a materiális állapotból a halhatatlanságba vezető útján. Tudták a régi taoisták is, hogy nem mindenki számára válik lehetővé életében egy ilyen átalakulás, de abban biztosak voltak, mindenki számára fontos, hogy ezeket a gyakorlatokat naponta elvégezze, s életét fájdalom nélkül és boldogan élje le, mentesülve minden testi vagy lelki szenvedéstől. Azoknak az embereknek számára is, akik egyszerűen csak szeretnének nyugodtan megöregedni, a belső taoista gyakorlatok rendkívüli fordulatot jelentenek életük során.

A stressz, legyen ennek oka a környezet vagy belső indíttatás, félelmet, betegséget idéz elő. Ha az öregedésre gondolunk, azonnal a magas vérnyomás, az agyérelmeszesedés, a rák és sok

más betegség képe jelenik meg előttünk. A nyugati gyógyászat eddig csak nagyon kevés olyan eszközzel rendelkezett, amellyel felvehette a harcot a stressz ilyen megnyilvánulásai ellen. Ennek következtében a testet és a szellemet gyengülni hagyták, de egyúttal megőrizték az elég fölösleges reményt, hogy az öregedés folyamatát lassítani tudják és a betegséget bizonyos ideig meg tudják előzni. Pedig van erre jobb módszer is: a belső taoista gyakorlatok lényege, hogy megerősítsék testünket és lelkünket. Azt célozzák, hogy erősítsék belső érzelmi és szellemi rendszereinket. Ha minden nap elvégezzük e gyakorlatokat, gond nélkül, sőt bizonyos örömmel leszünk képesek megöregedni, mert tudjuk, hogy bennünk évről évre megújul az életerő és a tisztánlátás, s ez a betegségekől való félelem nélküli életet biztosít. S ha a belső szabadság és életerő érzése kialakul bennünk, e termékeny közegben szellemünk is kibontakozhat. Csak ez után az időszak után tekinthetünk messzebbre, és tehetjük testünket is örökkévalóvá.

A harmónia azt az érzést sugallja számunkra, hogy nincs sem rossz sem jó, sem pozitív, sem negatív, tehát sem jin sem jang. Amikor egy seb begyógyul, gyakran emlékeztetni kell rá, hogy mennyit szenvedtünk tőle. Ilyenkor már nem látjuk értelmét annak, hogy folytassuk a belső gyakorlatokat és abbahagyjuk. Pedig éppen ilyenkor kellene leginkább folytatni, mert különben újra úrrá lesz rajtunk a betegség, a gyengeség. Ezért szükséges, hogy eleinte egy kívülről jövő fegyelem hatására tovább folytassuk a gyakorlatokat. Úgy gondolom, hogy aki komolyan veszi e gyakorlatokat, eljut arra a fokra, hogy – megértve a belső jóérzést, és az egyéni fejlődést felismerve – kialakul benne az a fegyelem, amely a gyakorlatok rendszeres végzéséhez szükséges. Ezek a belső gyakorlatok igen könnyűek, sem időt sem erőfeszítést nem igényelnek. A taoisták értékes öröksége ez, s ha jól használjuk, és megfelelően értékeljük, megtérül minden idő és minden energia, amit ráfordítottunk. Mivel a gyógyászat természetes törvényeiből származnak, nem kell sietni elsajátításukkal. Próbálják meg lassan kifejleszteni mindegyik gyakorlatot, meglátják meg lesz a jutalma.

Ne féljenek fantáziájukat is felhasználni. Már régen ismert dolog az, hogy a gondolat éppoly valóságos, mint egy valós tárgy, a kettő egy és ugyanazon dolog. Egymástól csak annyiban különböző energiák, hogy más a frekvenciájuk, a hullámhosszuk. A képzelőerő pedig ahhoz kell, hogy közel hozza egymáshoz a testet és a szellemet, hogy egyetlen egységként működjenek. Ez segít, hogy szellemüket és testüket egyszerre ismerjék meg, és felfedezzék, hogy az egészség és a jó érzés milyen sok szintje rejlik Önökben.

Ebben a műben ragaszkodni fogunk a belső taoista gyakorlatok évszázadok során kialakított szigorú sorrendjéhez. Először az állatoktól ihletett gyakorlatokat kell elvégezni, majd a nyolc iránygyakorlatot és az állatöv tizenkét gyakorlatát mielőtt azokkal a gyakorlatokkal foglalkoznának, melyek a test belső és külső gyógyulását szolgálják. Amikor az alapgyakorlatokat elsajátították, rátérhetnek a meditálás és a légzés gyakorlataira. A gyógyító gyakorlatokat olyan gyakran végezzék, ahogy szükségesnek ítélik. Általában három és hat hónap közötti időt kell szánni az alapgyakorlatok megfelelő elsajátítására, akkor tudják a szervezetükből elűzni a betegséget és a gyengeséget. A meditációs technika és a légzés elsajátítása valamivel több időt vesz igénybe. De ahogy előrehaladnak, maguk is felismerik a javulás jeleit. Reméljük, hogy növekvő életerejük és jó közérzetük meggyőzi majd Önöket arról, hogy tovább folytassák az adott gyakorlatokat és rátérjenek a fizikai és szellemi gazdagodás útjára.

2. táblázat. Az elemek kapcsolata a belső szervekkel és a zsigerekkel.

Tűz – szív vékonybél Hármas melegítés (belső elváltás)	Fém – tüdő vastagbél bőr
A szív birodalma (véredények)	Víz – vese hólyag csont
Föld – hasnyálmirigy-lép gyomor izom	Fa – máj epehólyag idegek

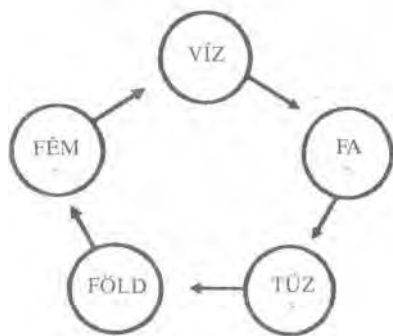
Az öt elem elmélete

A természet működésének megfigyelése, kontemplációja nyomán alakították ki a régi taoisták azt az elméletet, amely az egymást kiegészítő és egymással ellentétes entitások egyensúlyi állapotát magyarázza. E dinamikus entitásokat és kapcsolataikat az öt elem elméletében fejtették ki.

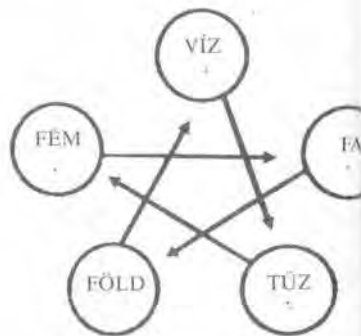
Az elmélet szerint a vitalitás számtalan megnyilvánulása az öt elem egymásra ható játékából születik és múlik el, ezek: a tűz, a föld, a fém, a víz és a fa. Ez a modell a taoizmus sajátossága; a régi nyugati és indiai filozófia olyan modellen alapult, amely csak négy elemet tartalmazott: a földet, a levegőt, a vizet és a tüzet. A taoistáknál a levegő benne van a tűz fogalmában, mert levegő nélkül nincs tűz.

Két ciklus illusztrálja az elemek egymásra hatását. Az egyikben, amelyet a „keletkezés ciklusának” hívnak, mindegyik elem kitermeli vagy megteremti a következőt: a fa a tüzet, a tűz a földet, a föld a fémet, a fém a vizet, a víz pedig a fát és így természetesen újra kezdődik a ciklus. A másik a „megsemmisítés ciklusa”. Ebben minden elem megsemmisíti, illetve magába olvasztja az őt követő elemet. Így a tűz megsemmisíti a fémet, a fém a fát, a fa felszívja a vizet, a víz eloltja a tüzet, a tűz megolvasztja a fémet, és a ciklus is újra kezdődik.

Ahogy az öt elem egymásra hatása nyomán egyensúlyban van a világmindenség, az emberi szervezet, mely az univerzum mikrokozmosza, ugyanígy ezeknek köszönhetően tartja egyensúlyban szellemi és testi harmóniáját. A szervezetben keringő energia a meridiánok, és a kapcsolódó szervek útját követi. Ezek a ciklusok jól meghatározhatók, az emberi szervezetben végbemenő energiakeringést végzik és egyben tükörképei az öt elem egymásra hatását mutató fentebb ábrázolt két ciklusnak. A taoisták számára minden belső szerv valamelyik elemhez kapcsolódik:



3. ábra. A keletkezés ciklusa



4. ábra. A megsemmisítés ciklusa

Az első ciklusban a szív (tűz) támogatja a lépét és a hasnyálmirigyét (föld), a lép-hasnyálmirigy kettőse támogatja a tüdőt (fém), amely a vesét segíti (víz) a vese pedig a májat. A máj (fa) támogatja a szívet (tűz). A belekben is ugyanez a ciklus követhető nyomon: a vékonybél (tűz) támogatja a gyomrot (föld), ami a vastagbelet (fém) ez a hólyagot segíti (víz) és a hólyag pedig az epehólyagot (fa).

Ha egy szervben belül energiaegyensúly-hiány lép fel, nem képes támogatni a ciklusban a következőt, hanem negatív hatást fejt ki és arra készíti a többi, hogy rá is negatív hatást gyakoroljon. Egyébként ez jelentkezik az elemek ciklusának második részében is, amikor mindegyik elem felfalja, illetve elpusztítja a megelőzőt. Amikor felborul a szív (tűz) egyensúlya, negatívan hat a tüdőre (fém); a tüdő (fém) negatív hatást gyakorol a májra (fa); a máj (fa) a lép-hasnyálmirigyre és a vesére (víz); s megint a vese kedvezőtlenül hat a szívre (tűz). Ugyanez vonatkozik a bélrendszerre is. A szervek és belső rendszerek ciklikus egymásra hatása azonos az elemek közötti egymásra hatással. A taoisták ezt az alábbi mondásokkal magyarázták: „ami alul van azonos azzal, ami fölül” és „a mikrokozmosz a makrokozmosz tükörképe”. S ez lehetővé tette számunkra, hogy a szervek és zsigerek között működő energia interakcióját konkrét tényként fogadhatnánk el, mivel bizonyítva látták, hogy ugyanazon a logikán alapul, mint az öt elem indukciója, amelyet vitathatatlan jelenségnek tekintettek.

Az állatok ihlette öt gyakorlat

A taoisták öt, az állatoktól inspirált gyakorlatot dolgoztak ki: a sárkány, a tigris, a medve, a sas és a majom gyakorlatokat, miután megállapították, hogy ezek bizonyos mozdulatai képesek gyógyítani az embert. Gyakorlatilag arra jöttek rá, hogy az állatok jellegzetes mozdulatait utánozva csökkenthető bizonyos, az emberi szervek működésében kialakult egyensúlyzavar. Szerintük ez azért lehetséges, mert egyes állatok mozgása bizonyos, az öt elemmel összefüggő szerveket, élénkíteni, stimulálni képes.

A valóságban tehát minden ember az állatoktól ihletett öt gyakorlat bármelyikét elvégezheti akkor, amikor ezt szükségesnek tartja, hogy ezzel biztosítsa szervezetének egyensúlyát és szellemi épségét. Valamilyen sajátos probléma ezt a specifikus mozgást választja ki, amely a beteg szervekre hat vagy alkalmazhatja azt, amit a taoisták az anya és gyermeke törvényének neveznek. Ez a törvény az emberi testen belül érvényes és az öt elem egymásra hatásán alapul.

Abban a ciklusban, ami az energia keringését jelenti, mindegyik elem „anya” az őt követővel szemben, és egyben „gyermeke” az őt megelőző elemnek.

Tehát a föld egyszerre anyja a fémnek és gyermeke a tűznek. A szervezetben keringve az energia egy meghatározott ciklusnak megfelelően jut el a szervekhez. Mindegyik szerv a ciklusban következő anyja, a folyamat az öt elem elmélete szerint játszódik le. Például a tüdő a vesét támogatja, így a tüdő a vesének anyja. E törvény szerint ha a vese (gyermek) energiája nem elegendő, tehát ha ez a ciklus magától nem működik, szükség van arra, hogy a tüdő (anya) energiáját a sasgyakorlattal fokozzuk, s így nő az energia a vesében is. Így két szervet kezeltünk egy gyakorlattal. Ha tanulmányozzák a hatások táblázatát (3. és 4. ábra) és a 2. táblázatot, maguk választhatják ki a gyógyulásuknak megfelelő gyakorlatot, vagy gyakorlatcsoportot.

Ezek a gyakorlatok nemcsak gyógyítanak és egyensúlyba hozzák a szerveket, hanem csökkentik a feszültséget, a stresszt, a haragot és a szorongást is. Ezek a taoista elmélet szerint az egészség legnagyobb ellenségei. Szerintük a feszültség és a stressz valamennyi betegség eredete, amit sem jobb táplálkozással, sem más módon nem lehet gyógyítani.

A megfelelően alkalmazott képzelőerő fontos szerepet játszik az állatok ihlette öt gyakorlatban. Évszázadok óta tudjuk, hogy egy gondolat éppoly valóságos mint egy tárgy. Dr. Karl Pribran, idegsebész és pszichológus, a Stanford University tanára igazolta e régi elméletet. A képzelőerő szerepe, hogy egységként működtesse a szellemit és a fizikait. Tehát ha az állat képét összekapcsoljuk magával az állattal, mind pszichológiai mind fizikai téren erősítést jelenthet.

Amikor majd a gyakorlatokat végzik, gondolataikat mindig az állatokra kell összpontosítani. Ha figyelmük elkalandozik, abba kell hagyni a gyakorlatot. Az állat mozgását pedig igyekezzenek a lehető legtermészetesebben utánozni.

De ne időzzenek sokáig egy gyakorlatnál. Ha túlságosan sokat koncentrálnak például a sas (fém) gyakorlatra, csökkenthetik a máj működését (fa). De ha túlságosan lazítanak, idegeik eltompulhatnak. Ha túlságosan aktivizálódik a máj, mert nőtt az energia, a sasgyakorlattal lecsillapíthatják. És ne felejtsek el, mindennek a titka a megfelelő egyensúly.



3. kép. A sárkány

A sárkány gyakorlata

A régi kínaiaknál a sárkány mitikus lény volt, amely a teremtő elem jang-ját, vagyis a dinamikus energiáját, és az elektromosságot, mely a vihar során jelentkezik szimbolizálta. Figyeljék meg, hogy a repülő sárkányt ábrázolásain mindig eső és villámok veszik körül.

Képét egyedül a császár használhatta, mert ő az Ég fia volt, a sárkány pedig a végtelen bölcsességet, az önuralmat és a társadalmi eredményességet jelképezte.

A sárkánygyakorlat célja, hogy átadja a gyakorlatot végzőnek a sárkányt jellemző tulajdonságokat. Ez a gyakorlat a lélekre hat, segít a csüggedést, a haragot és az ellenszenvet legyőzni, és megszabadulni mindenféle félelemtől, amit bármilyen kedvezőtlen külső körülmény okozhat. S mindezt azért, mert a sárkány magasan az égen száll, felette van minden földi gondnak.

A sárkány gyakorlata más néven is szerepelhet régi taoista szövegekben. Eredetileg inkább óvintézkedést jelentett politikai zavarok idején. A császárok megtiltották a népnek, hogy sárkánynak képzeljék magukat, félve attól, hogy felbátorítja őket egy esetleges lázadásra és arra, hogy megdöntsék a fennálló rendet. Mivel a sárkány a tüzet képviseli, a gyakorlat fizikai hatása kiegyensúlyozza a szívet, a véredényeket és a vékonybél felszívóképességét.



5. ábra. A sárkány gyakorlata

A gyakorlat kezdetén álljanak egyenesen és mozdulatlanul. Vegyenek mély lélegzeteket és közben képzeljék magukat valódi sárkánynak, lángoló szemmel, nagy fogakat villogtató nyitott szájjal, smaragd színű pikkelyekkel, hosszú farkokkal és a lábakon hosszú karmokkal. Emeljék fel egyik lábukat és utánozzák a sárkány személyiségét és állását. Emeljék fel egyik karjukat és gondolják, hogy kezük végén behúzott karom van, szorítsák ökölbe, a másik kart hagyják maguk mellett és engedjék ki a karmokat. Miután ez a figura nem túlságosan merev, rendelkeznek némi szabadsággal, hogyan fejezzék ki ezt a képet. Addig maradjanak így, amíg koncentrálni tudnak a képre minden erőfeszítés nélkül. Többször ismételtetik ezt a pózt, de mihelyt kényelmetlenné válik, fejezzék be.

Egy gyakorlat legfontosabb oldala, mint minden továbbié is az, hogy egyesüljön a test és a szellem. Amikor a kép halványul vagy másra terelődik a figyelme, hagyják abba és kezdjék újra a gyakorlatot. Csak ennek a harmóniának a biztosításával válik hasznossá.

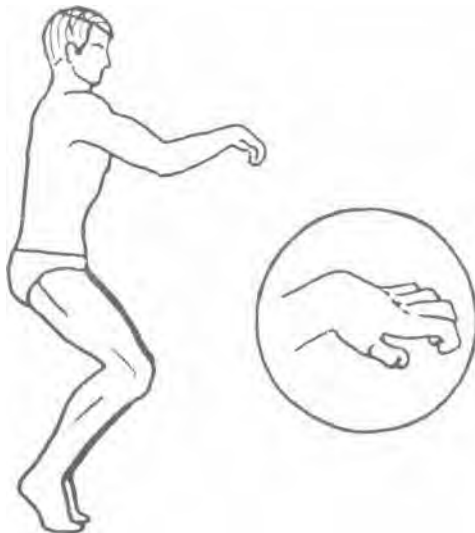
A tigris gyakorlata

Ha a sárkány a császárt jelképezi, a tigris a tábornokot, vagyis egy minden ambícióval, ismerettel, hatalommal és hatékonysággal bíró katonai vezetőt. Feladata a trónus védelme és őrködni afölött, hogy a császár minden kívánságát tiszteletben tartsák.

Miután a tigris megfelel a fa elemének, a tigris gyakorlata a májra és az idegekre hat. A taoisták úgy hiszik, hogy az idegrendszer egy növényre hasonlít, amelyek gyökerei a májból erednek. A tigrisgyakorlat javítja a rossz szellemi állapotot, amelyet szorongás vagy ellenségeskedés, eredménytelenség vagy önbizalomhiány okozott. Úgy tartják, hogy kiválasztási zavarokból származik, amelynek eredete a máj. Tehát azoknak ajánlott, akik a májat kívánják gyógyítani, megszabadítani minden zavaró anyagtól. Ezzel megnyugtatják a túlfeszített idegeket, kiegyensúlyozzák az epehólyag működését, tisztítják az agyat és a szervezet sejtjeit.

A tigris hatalma abban nyilvánul meg, hogy képes áldozatára ráugorva megragadni azt. Így a tigris pozíciója egyfajta ugrást utánoz, azt amit a tigris tesz, amikor elkapja áldozatát.

Kezdje úgy a gyakorlatot, hogy mozdulatlanul áll. Lélegezzen mélyeket és képzelje magát tigrisnek. Amikor ez megvan, hajlítsa be kissé a térdét, álljon lábujjhegyre és mindkét karját emelje fel, vízszintesen. Karma legyen visszahúzva a tenyerébe, mintha most készülne valamit megragadni. Maradjon így mindaddig míg még minden erőfeszítés nélkül tigrisnek tudja képzelni magát. Addig ismétlje a gyakorlatot, amíg nem kényelmetlen.



6. ábra. A tigris gyakorlata

A medve gyakorlata

Ahogy a sárkány és a tigris, a medve is nagyon erős állat, de szórakozni is szeret. A kedve jó, jól alszik, sokat pihen és sietség nélkül csavarog; inkább lustának mondható és semmiképpen sem agresszív. A medvét általában békén hagyják és igyekeznek nem felizgatni, mert ezek az állatok erősek, bátrak, és minden lehetséges ellenféltől megszabadulnak. A medve olyan embert jelképez, aki a testi és anyagi kényelem magas fokát érte el, mint például egy íróasztal mögött dolgozó jelentős üzletember.

A medvegyakorlatot azoknak ajánljuk, akik serkenteni kívánják gondolataikat, találékonyságukat és döntési képességüket.

A medve a föld eleméhez kapcsolódik, ezért ez a gyakorlat az enzimek előállítására, a lépére és a hasnyálmirigyre, valamint a gyomorizom működésére hat. Alkalmas a rossz emésztés, az alacsony vércukorszint és a cukorbetegség megelőzésére.

Már amikor feláll és hátsó két lábán elindul, látni a medve erejét. Ebben a helyzetben fizikai lényege azonnal látható: ez pedig a gyomra, ami miatt nem is tud teljes egészében kiegyenesedni.

Álljon fel és maradjon mozdulatlan. Vegyen néhány mély lélegzetet és képzelje, hogy medve. Nyújtott lábbal nyomja előre hasát, karja a test előtt lazán lógjon és lassan induljon el. Érezni fogja a has mozgását és ugyanakkor a lép-hasnyálmirigy tájékának stimulálását. Járkáljon tovább amíg a medve képe Ön előtt van. Majd annyiszor ismétlje ezt a gyakorlatot, amíg ezt jónak látja.



7. ábra. A medve gyakorlata

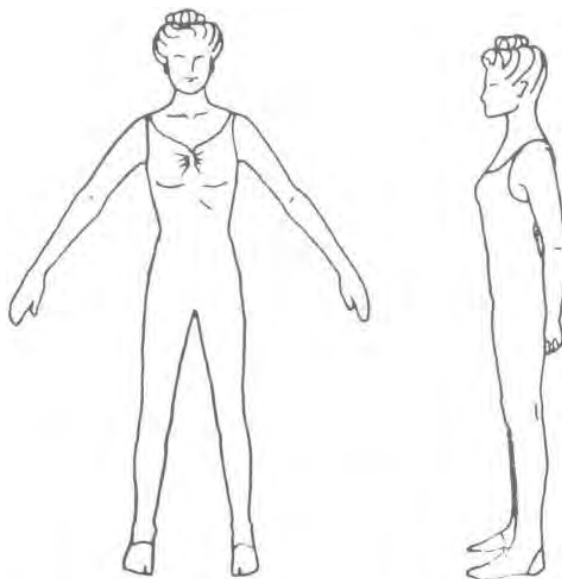
A sas gyakorlata

A régi taoisták számára a sas repülése a szellemet jelentetik, mivel sok isteni tulajdonságot képviselt: a csendet, a derűt és a láthatatlanságot. De a sas egyben tökéletes vadász. Minden erőfeszítés nélkül igen magasra száll és a táj minden részletét megfigyeli. Amikor vadászik, látni mennyire intelligens, éber és mindezt milyen könnyen használja fel.

A sas eleme a fém, így a sas gyakorlata a tüdőt, a bőrfelületet és a vastagbelet stimulálja.

Ezzel a gyakorlattal felül lehet kerekedni a melankólián, a kétségbeesésen és a depresszión, amelynek eredete tüdőproblémákra vezethető vissza. Ezt a gyakorlatot tüdőtágulás az asztma és mindenféle bőrprobléma kezelésére ajánljuk. (A taoisták szerint a bőr a „harmadik tüdő”).

A sas jellemzője a szétterpesztett szárny, ez tartja a levegőben. Ne feledjük, hogy repülés közben a sas szeme nyitva van és mindent lát.



8. ábra. A sas gyakorlata

Álljon egyenesen, mozdulatlanul. Vegyen néhány mély lélegzetet s képzelje sasnak magát.

Amikor már valóban így érez, lassan induljon el karjait kicsit távol tartva testétől, vagy könnyedén összefogva a háta mögött. Járás közben továbbra is képzelje magát sasnak, amint siklórepülésben lebeg az égen, elérhetetlenül, istenien. A test legyen rendkívül laza, de a szellem és a szem teljesen éber, hogy mindent észrevegyen anélkül, hogy bármire is koncentrálna.

Folytassa a gyakorlatot, amíg nem fárad el a figyelme. Ha ez megtörténik, hagyja abba és kezdje újra. Bár a nap bármelyik időszakában lehetne ezt a gyakorlatot végezni, mégis azt ajánljuk válassza a vacsora utáni időt.

A majom gyakorlata

A régi taoisták számára, az emberszabású majom a végtelen aktivitást, a kíváncsiságot és a mozgásszabadságot jelképezte. A majom állandóan mozog, akár a földön akár a fákon van, vagy amikor ide-oda ugrál. Semmiféle kulturális konvenció nem gátolja mozgását.

A majom a vízhez kapcsolódik, ezért a majomgyakorlat a vesét és a hólyagot stimulálja. Olyan embereknek ajánljuk, akik a szabadságuk korlátozása miatt bizonyos keretek között képesek csak mozogni. A taoisták számára a cselekvés szabadsága a vesében rejlik. Ezért ajánljuk a majomgyakorlatot a vese, hólyag vagy egyéb, a vizeletkiválasztási rendszerrel kapcsolatos nehézségekben szenvedőknek. A majom a mozgásszabadság megszemélyesítője, ezért egy, a szó legszélesebb értelmében szabad stílusú gyakorlatot ihletett. Jobb is ezt a gyakorlatot egyedül végezni, mert mások jelenléte esetleg a kifejezés szabadságát gátolhatja.

A gyakorlatot ülő vagy álló helyzetben is elkezdheti. Vegyen néhányszor mély lélegzetet és képzelje közben majomnak magát. Amikor már teljes az illúzió, vegye le a cipőt, ruhát és utána mozogjon akár egy kis majom. Üljön a földre, vagy kuporodjon egy karosszékre, ugráljon, lógassa a fejét, vagyis minden olyan mozdulatot megtehet, amely nem fárasztó.



9. ábra. A majom gyakorlata

Ez a gyakorlat teljesen szabad stílusban zajlik: minden mozdulat legyen impulzív és a mozdulatok változatosságát saját képzelőerejük segítségével teremtsék meg. A majmok gyakran döngölöznek és vakargatják magukat. Ne szégyelljék, tegyék meg Önök is, de elsősorban a vese tájékán.

A nyolc iránygyakorlat

Mivel minden, a világegyetemben található elem teret foglal el, szükségképpen irányuk is van. És miután mindannyian részei vagyunk a világegyetemnek, a tér befolyása alatt állunk, ami azt is jelenti, hogy irányuk is van. Az irányultság olyan jelenség, amely elektromos erők jelenlétében nyilvánul meg, s ezek mindenütt jelen vannak, hiszen az atomok egyik tulajdonságát képezik. Hatásukat megfigyelhetjük például a mágnesek vonzó-taszító tulajdonsága esetében. Ha egy gyenge mágneset erőssé teszünk, akkor is az elektromos erőket használjuk fel. A szervezet mágneses erejének „újrátöltéséhez” megfelelően kell orientálni, vagyis a feltöltendő elemet jó irányban elhelyezni. Például egy mágnes északi pólusát egy másik mágnes déli pólusához kell illeszteni, hogy a mágneses indukció megtörténjen. A mágnesek esetében éppúgy, mint más szubsztanciáknál, az újrátöltés az atomok vagy atomcsoportok átrendezését jelenti, s ez fokozza az elektromos energiát.

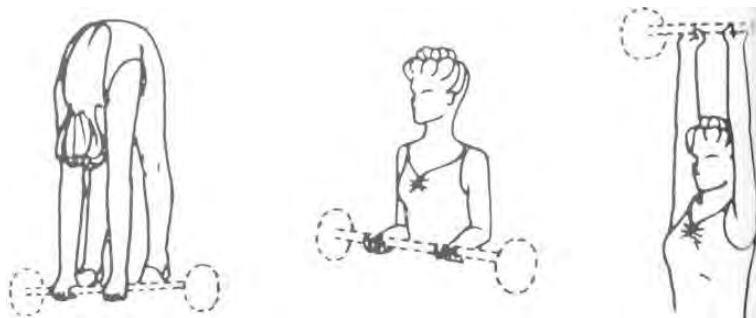
Miután az irányozhatóság energiapótló szerepével kapcsolatos kísérleteket többször is megismételték, a taoisták kidolgozták azt a nyolc iránygyakorlatot, amellyel az emberi testet el lehet látni energiával. Ezeket a gyakorlatokat megfelelő mozgással, megfelelő irányban kell elvégezni, miután ezt a pa-kua nyolc trigramjának mintájára alakították ki. A taoisták ezt a nyolc alap darabnak hívják. (Az „alap” szót azért használták, hogy a következő generációk megértsék, mennyire értékesek ezek a gyakorlatok). Ezt a gyakorlatsorozatot úgy is nevezzük, hogy „az energiát adó nyolc gyakorlat”.

Mielőtt még a gyakorlatokra rátérnénk, vegyék elő az iránytűt és állapítsák meg a helyhez képest a mágneses északi sark helyét (ez az Önök iránytűjén északon van, és semmiképpen sem a föld északi sarkán). Tartsák ezt az irányt kiindulópontnak, amikor majd a gyakorlatokat végzik.

A gyakorlatok a következők:

Északnyugat

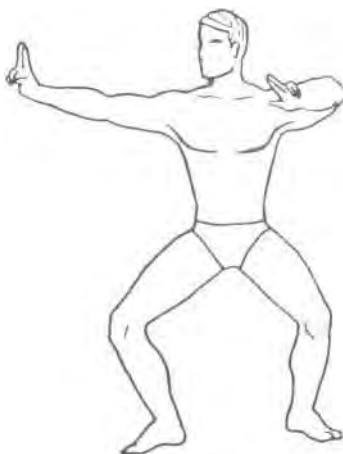
≡ Az északnyugati irányban végzett gyakorlathoz álljanak szembe az északnyugati iránnyal. Terpesztett lábbal álljanak úgy, hogy lábaik vállukhoz képest merőlegesek legyenek. A lábujjakat befelé irányítsák. Ezzel csökkentik a sarokidegekre nehezedő nyomást és elkerülik minden nyomás egyensúlyának csökkentését. Képzeljék azt, hogy felemelnek egy közepesen nehéz súlyzót (hogy nehegy túlságosan nagy legyen az erőfeszítés). Tartsák egyenesen lábukat és mellette hajoljanak előre, mintha a képzeletbeli súlyzót emelnék fel. Emeljék a képzelt súlyt derékmagasságig, majd utána a fejük fölé. A gyakorlatot annyiszor ismételjék, ahányszor ezt fizika erejük megengedi. Ez a gyakorlat növeli fizikai erejüket és jót tesz a tüdőnek és a vastagbélnek.



Észak

☰☷ Az északi gyakorlathoz fordítsák törzsüket észak felé. Tegyék lábukat széles terpeszbe. Tegyenek úgy, mintha íjat feszítenének meg. Először jobbra majd balra célozzanak. Csak a fejet, a kart és a törzset mozgassák, a lábat ne.

Képzeljék el, hogy megfeszítik az íj húrját és kilövik a nyilat. Annyiszor ismételjék a gyakorlatot, ahányszor kívánják. Jót tesz a tüdőnek, a vesének, a vastagbélnek, a hólyagnak, a csontoknak és a bőrnek.



11. ábra. Északi iránygyakorlat

Északkelet

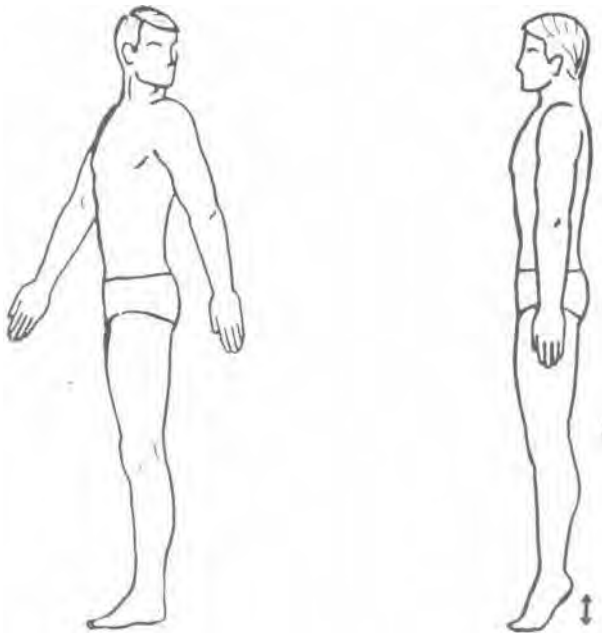
☰☶ Forduljanak északkelet felé, hajoljanak le és kezükkel érintsék lábujjukat. Miközben lábuk egyenes marad, minél jobban hajlítsák a törzsüket. Képzeljék magukat hegynek. Addig maradhatnak így, amíg jólesik. Ez a gyakorlat jót tesz a hasnyálmirigynek és a lépnek, az izmoknak és az emésztésnek.



12. ábra. Északkeleti iránygyakorlat

Kelet

☰☷ Reggel álljanak a napfényre, keleti irányban. Álljanak nagy terpeszbe, lábuk merőleges legyen vállukkal. A lábujjaikat befelé fordítsák és csukják be a szemüket. Karjukat tartsák a testük mellett, miközben törzsük felső részét fordítsák jobbra majd balra. Fejüket a törzssel együtt fordítsák el, míg szemükkel kövessék a nap fényét. Lábuakat ne mozgassák. Gondolataikat mindig mozdulataikra összpontosítsák. Annyiszor ismételjék a gyakorlatot, ahányszor jólesik. Jót tesz az idegeknek, a májnak, a szemnek az epehólyagnak és azoknak is, akik fogyni szeretnének.



13. ábra. Keleti iránygyakorlat

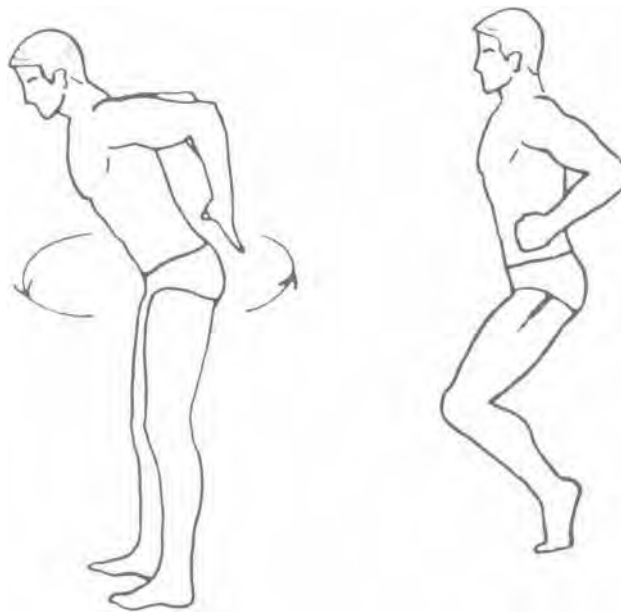
14. ábra. Délkeleti iránygyakorlat

Délkelet

☰☷ Álljanak fel, délkelet felé fordulva, terpeszben álló lábuk a vállal merőleges legyen. A lábujjak befelé hajoljanak. Álljanak lábujjhegyre, majd a sarkat tegyék le. Ezt a gyakorlatot hétszer ismételjék egymás után, majd tartsanak kis szünetet. Több ilyen sorozatot végezhetnek egymás után. Vigyázzanak arra, hogy gondolataik ne kalandozzanak el. A gyakorlat jó tesz a májnak, az idegeknek, az epehólyagnak és a szívnek.

Dél

☰☷ Forduljanak dél felé, forgassák csípőjüket úgy, mintha karika lenne körülötte. Változtassák meg a „karika” irányát. Figyelmük ne kalandozzék el. Addig folytassák a gyakorlatot, amíg jólesik. Ez a gyakorlat jól tesz a nemi szerveknek.



15. ábra. Déli iránygyakorlat 16. ábra. Délnyugati iránygyakorlat

Délnyugat

☰☰ Arcukat délnyugati irányba fordítsák és álljanak támadó helyzetbe. Hajlítsák be kissé a térdüket, a karjukat, és szorítsák ökölbe a kezüket. Szemük a dühtől kitágul. Miután a szelleminek egyesülnie kell a testivel, teremtsék meg e kettő egységét. Addig maradjanak ebben a pózban amíg jólesik. Ez a gyakorlat jól tesz az emésztőrendszernek, a tüdőnek és az idegeknek.

Nyugat

☰☰ Nyugat felé fordulva, terpeszállásban a lábuk legyen merőleges a vállukra. A lábujjakat enyhén fordítsák befelé. Emeljék fel egyik karjukat. Engedjék le, majd emeljék a másikat. Ne mozgassák az altestet. Szellemük kövesse a mozdulatokat. Addig csinálják a gyakorlatot amíg jólesik. Csökkenti a hát alsó része és a váll fájdalmát, a vese és a hátgerincbántalmakat.



17. ábra. Nyugati iránygyakorlat

E gyakorlatok nem túl szigorúak és bárhol és bármikor végezhetők. Bárki, legyen háziasszony, katona vagy hivatalnok, két perc alatt feltöltheti velük testét energiával. És ha a test tele van energiával, sokkal ellenállóbb, és minden hirtelen egyszerűnek tűnik.

Az állatöv tizenkét gyakorlata

Az élet lényege nem más, mint maga az élet, az élet pedig működés, funkció. Ezt a következő taoista képletben írhatjuk le:

Feltételezzük, hogy a működés	= m
szerv	= sz
energia	= e
m	sz-e

Ahhoz, hogy működés legyen, szükség van szervre és energiára. Egy energia nélküli szerv – halott szerv. A tiszta energia szerv nélkül pedig fantom. Az életnek csak akkor van jelentősége vagy funkciója, ha a szerv és energia együttesen van jelen. Sok módszerrel hozzák e kettőt egyensúlyba, de a taoisták kialakították saját módszerüket. Ennek lényege a bioritmus által mért idő felhasználásán alapszik, s ezzel mód nyílik arra, hogy az egyensúlyhiányt az energia szétszóródásával (gyengítésével) vagy megerősítésével állítsák helyre.

A bioritmus, amit gyakran biológiai óráknak is neveznek, a szervezeten belüli energiaáramlás idő (napidő és holdidő) szerinti szabályozása. A „bioritmus” kifejezés minden olyan fogalmat magában foglal, amelyet az életfunkciókban természetes lüktetés jellemez. Valamilyen módon adottnak kell tekintenünk anélkül, hogy erre külön figyelnénk, mert ha tudatossá tennénk, életünket

megzavarná. Mivel a bioritmus természete igen kifinomult és tünékeny, lényegét jobban megragadhatjuk, ha inkább zavarait vizsgáljuk.

Tökéletes példa lehet arra, hogy a szervezet természetes ritmusában zavar keletkezik az, amikor valaki hirtelen egyik időzónából a másikba kerül, és el kell viselnie az időeltolódás következményeit. Nem is vesszük észre, szervezetünk milyen szigorú időbeosztás szerint működik, csak akkor, amikor egy, a megszokottól *különböző* rendhez kell alkalmazkodnia. Az a stressz, amit az új időrendhez való alkalmazkodás kivált bennünk, ébreszt tudatára, hogy életfunkcióink milyen szigorú időbeosztás szerint működnek.

A taoisták megfigyelték a szervezeten belüli energiaáramlást, bioritmikus ciklusokat dolgoztak ki, amelyekben nagyon pontosan meghatározták az energiaáramlást és a meridián kör hosszát a nap minden másodpercében. Így felfedezték, hogy a főbb meridiánok mindegyike kétórás periódusok szerint kerül sorra, ilyenkor éri el az energiafolyamat a maximumát. Például 9 és 11 óra között az energia a lépben és a hasnyálmirigyben a csúcán van, akkor dolgozik ez a két szerv a legerősebben. 11 és 13 óra között az energia a szív meridiánját aktivizálja és ezzel párhuzamosan a legalacsonyabb szintet éri el a lép-hasnyálmirigy kettősében. Tehát tizenkét energia „periódus” van egy napban, ami megfelel az állatöv 12 jelének. Az alábbi táblázat tartalmazza e periódusok felsorolását és azt is, hogy melyik órában mennyi a szervek és kapcsolódó meridiánok maximális teljesítménye.

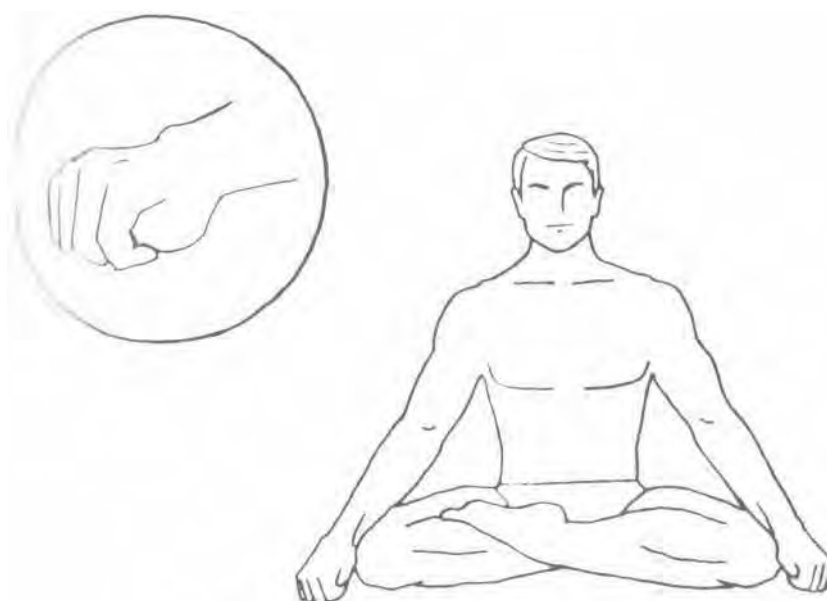
1 és 3 óra között	máj
3 és 5 óra között	tüdő
5 és 7 óra között	vastagbél
7 és 9 óra között	gyomor
9 és 11 óra között	hasnyálmirigy és lép
11 és 13 óra között	szív
13 és 15 óra között	vékonybél
15 és 17 óra között	hólyag
17 és 19 óra között	vese
19 és 21 óra között	szív és érösszehúzó ideg
21 és 23 óra között	háromszoros melegítő
23 és 1 óra között	epehólyag

A bioritmus táblázat akkor válik hasznossá, amikor meg kell állapítani a rosszulétek organikus okát és ki kell egyensúlyozni e szerv energiaszintjét a megfelelő gyakorlatok segítségével. Például álmatlansága rendszeresen ébren tartja 1 és 3 óra között, elég megnézni a táblázatot és megállapíthatja, hogy ennek oka valamilyen, a máj vagy az idegrendszer működésében mutatkozó rendellenesség. Az álmatlanság másodlagos következménye lehet a gyengébb munkateljesítmény, a fáradtság, vagy a büntudat. Ezek a tünetek akkor szüntethetők meg, ha az 1 és 3 óra közötti

periódusra előírt gyakorlatokat elvégzi. Székrekedés oka lehet a rosszul kialakult ritmus. Megfelelő, a bioritmus indokolta időpontját az 5 és 7 óra közötti időszakra tehetjük. Ha tartja magát ehhez a beosztáshoz, többé nem kell azokat a kellemetlen tapasztalatokat elszenvednie, amit a gyógyszerek vagy a beöntés okozhatnak.

Az ezekre és még sok más problémára ajánlott gyakorlatok az állatöv 12 gyakorlata. Aszerint mutatjuk be őket, hogy melyik időszaknak felelnek meg.

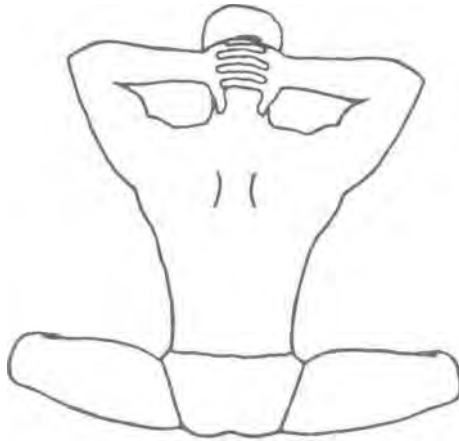
A) periódus (1-től 3-ig) Ha ebben a periódusban felébredne, üljön le törökülésbe, és próbálja orra hegyét nézni. Ehhez szemét hunyja le félig. Néhány próbálkozás után meglátja, sikerülni fog. Szorítsa kezét ökölbe úgy, hogy a hüvelykujj belül legyen, és utána támassza a térdére. (Az ökölbe szorítással megőrizheti az ujjak energiáját). Lélegezzen mélyen és utána lazítson.



18. ábra. A) periódus

Ismételje a gyakorlatot 5-től 30 percig, aszerint ahogy a legjobban megfelel.

B) periódus (3-től 5-ig) Ha ebben a periódusban felébredne, üljön le vagy törökülésbe vagy más, esetleg kényelmesebb helyzetbe. Félig hunyja le szemét és nézze az orra hegyét. Ezután a tarkóján kulcsolja össze kezét úgy, hogy a feje tenyerében pihenjen. Csattogtassa a fogakat. Kilencszer vegyen mély lélegzetet 5-től 30 percig ismételje a gyakorlatot.



19. ábra. B) periódus

C) periódus (5-től 7-ig) Tenyerével fedje le a fülét. Mutatóujjal vagy nagyujjal ütögesse dobverésszerűen a fejét. Ennek neve: „a mennyei dobot verni”. Számolja a lélegzetet. Belégzésnél számoljon „egyet”, kilégzésnél „kettőt”. Újabb belégzés „három” és így tovább. A gyakorlatot lassan végezze addig amíg kilenchez nem ér. (Erre a gyakorlatra később visszatérünk.)



20. ábra. C) periódus

D) periódus (7-től 9-ig) Üljön törökülésbe. Kezével fogja át a sípcsontot és a test felső részével végezzen körmozgást. Lehetőleg minél nagyobb köröket rajzoljon. Mozogjon szabadon, és néha változtasson a körzés irányán, nehogy elszédüljön.



21. ábra. D) periódus

E) periódus (9-től 11-ig) Nyelvével pásztázzon végig fogain. Ettől megindul a nyálképződés. Tartsa a szájában a nyálat amíg az meg nem telik. Öblítse ki a száját saját nyálával, mintha valamilyen öblítőszer volna. Három részletben nyelje le a nyálat. Ismétlje többször a gyakorlatot. (Erre a gyakorlatra később visszatérünk.)



22. ábra. E) periódus

F) periódus (11-től 13-ig) Vetközzön le. Üljön le kényelmesen. Szívja be és tartsa vissza a levegőt. Erősen dörzsölje össze a kezét úgy, hogy meleg legyen, és azonnal szorítsa kezét a hátára, a vese tájékán. Masszírozza mindaddig, amíg már nem bírja visszatartani a lélegzetet. Lélegezzen és lazítson. Ismétlje meg a gyakorlatot.



23. ábra. F) periódus

G) periódus (13-től 15-ig) E gyakorlathoz üljön le kényelmesen. Lélegezzen be olyan mélyen, ahogy csak bír. Értzi azt, amikor a levegő betér a plexus solarisba, vagyis az alhasi tájékra. A köldök legyen a koncentrációs pont. Tartsa magában a levegőt. Próbálja érezni ezen a tájékon az égető tüzet. Lélegezzen ki. Ez a gyakorlat rendkívül nehéz, de többszöri próbálkozás után sikerülni fog.



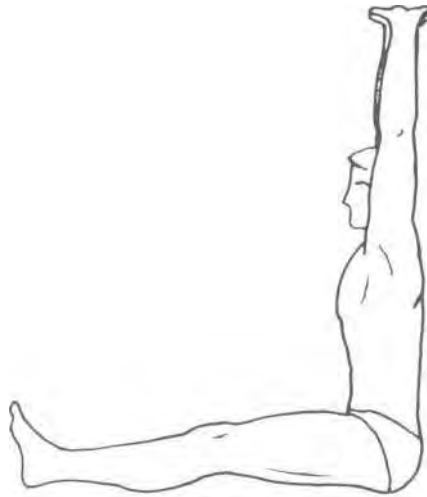
24. ábra. G) periódus

H) periódus (15-től 17-ig) Tegyen úgy, mintha mindkét kezében egy-egy biciklipedált tartana (ökölbe szorított kézzel). Kezdje a pedálokat forgatni úgy, hogy először az egyik keze legyen fönt, majd a másik. Végezzen mindkét kezével tizennyolc fordulatot. Ha kívánja, ismételje meg a gyakorlatot.



25. ábra. H) periódus

I) periódus (17-től 19-ig) Üljön a földre vagy az ágyra és nyújtsa előre a lábát. Kezét a feje fölött kulcsolja össze, tenyérrel kifelé és nyújtsa a karjait a mennyezet felé. Érezni fogja mennyire megnyúlnak a hátizmok. Amikor elfárad, tegye vissza a kezét a fejére. Szabályosan lélegezzen. Annyiszor ismételheti a gyakorlatot, ahányszor akarja.



26. ábra. I) periódus

J) periódus (19-től 21-ig) Üljön le a földre, és nyújtsa előre a lábát. Kinyújtott karral próbálja elérni a lábujjakat de ne erőlködjön. Pihenjen. Induljon ki az eredeti ülőhelyzetből. Paskolja a felső lábszárát majd a comb alsó részét. Pihenés. Annyiszor ismételje ahányszor bírja. A lábujját a gyakorlat során eléri majd. Maradjon ebben a helyzetben amíg bír, majd lazítson.



27. ábra. J) periódus

K) periódus (21-től 23-ig) Ugyanúgy cselekedjen, mint az E. periódus esetében.



28. ábra. K) periódus

L) periódus (23-től 1-ig) A G. periódus előírásai szerint cselekedjen azzal a kiegészítéssel, hogy amikor a légzését visszatartja, szorítsa össze a végbél izmait amilyen sokáig bírja. Képzeld el, hogy csiklandós érzés fut végig a hátgerincén. Lazítson és lassan lélegezzen ki. Többször ismételje meg a gyakorlatot. Ezt is nagyon nehéz megcsinálni, de ha kitartóan gyakorol, sikerülni fog.



29. ábra. L) periódus

Tizenkét gyakorlat az idegek számára

Kétezer évvel ezelőtt, a Han dinasztia idejében Kínában járt egy nyugati ember, aki életét a taoizmus gyakorlata és a buddhizmus egy bizonyos formája tanulmányozásának szentelte. Ennek az embernek a neve Dharma, életét a birodalom fővárosában, a Fehér Ló templomban töltötte.

Írt egy könyvet az idegekről, amelyben egész életének munkáját összefoglalta. Ez a mű csupán néhány oldalnyi titokzatos verssort tartalmazott, amelyek elég homályosan a hosszú élettel és annak további hosszabbításával foglalkoztak. (Abban az időben azért tartották majdhogyan titokban ezeket a tételeket, mert féltek attól, hogy egyesek visszaélnek vele).

Ebben a műben Dharma azt állította, hogy az emberek minden problémája az idegrendszerből ered, és hogy sokkal tovább élhetnének, ha az idegrendszert képesek lennének „módosítani”

(megújítani). Ennek az elméletnek a felvetésével Dharma hozzájárult azzal, hogy az ember idegrendszerével kapcsolatos ismeretek közre szélesedjék.

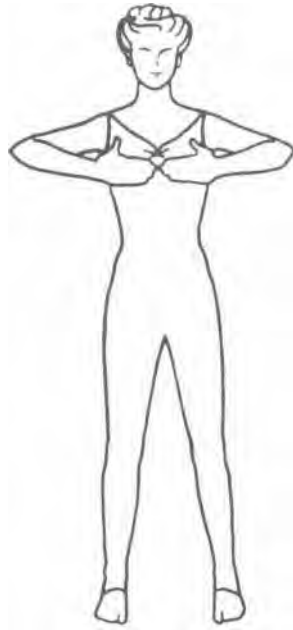
Az idegek egyfajta komplex és nagyon aprólékos „tájékoztató rendszert” alkotnak, amely hálózatszerűen köti össze az agyat az egyes szervekkel és valamennyi szervet egymással. Ha egy adott „kábel” megszakad, ez az emberi szervezettel traumájához vezet. Például ha nagy feszültség sebesíti meg az egyik ujjunk idegeit az egész ujj elhal, és el kell távolítani. Az idegsejteknek szükségük van vegyi anyagokra, amelyek más sejtekkel való egymásra hatásból adódnak, e sejtek működése pedig az idegektől függ. Sajnos amint elérjük a húszéves kort, idegeink sorvadni, keményedni kezdenek. Amikor pedig az idegek tönkremennek, sokkal lassabban működnek az impulzusok. Ahogy az idegi impulzusok lassulnak, úgy lassul le a testi és szellemi folyamatok működése. Ez jelenti az öregedést. A húsz év alatti fiatal embereknek az idegei puhák, rugalmasak és nyújthatók.

Ahhoz, hogy fiatalok maradjunk idegyakorlatokat kell végeznünk, hogy megállítsuk romlásukat és megtartsuk rugalmasságukat és nyújthatóságukat. Dharma tizenkét gyakorlatot dolgozott ki. Az ezzel járó mozdulatok hozzájárulnak az idegrendszer rugalmasságának megőrzéséhez, és emlékeztetnek a T'ai-csi csuán-t alkotókra, bár elméleti alapjuk különbözik. Ez a rendszer, amelyet egy taoista mester Csau-San-Fun alapított 1700 évvel az előző után, az idegekre ható gyakorlatokra épül, ám főleg a harcok végén alkalmazták, míg az idegi gyakorlatok célja a stressz megszüntetése, a feszültségek csökkentése és a jó idegrendszer megőrzése.

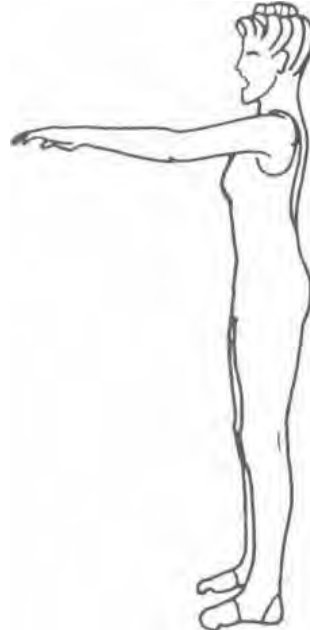
A tizenkét idegekre ható gyakorlat egyesíti a testet és a szellemet a lazítás, relaxálás érdekében. Ha már valaha használtak szellemi lazító rendszert testük teljes lazítására, például a biofeedback gépek rendszerét, nyilván megállapították, hogy a test relaxálása nehezen érhető el. Ahhoz, hogy a testet a szellem segítségével lazíthassuk el, a szellemből teljesen ki kell üríteni minden gondolatot. Ez az első feladat bizony nagyon nehéz, mert agyunkat nagyon sok dolog foglalkoztatja. Miután felismerte, hogy a szellem mindig nagyon aktív, Dharma úgy döntött, hogy rákényszeríti a testet egy sor testi mozgás végzésére, melyek következtében mind a test, mind a szellem a teljes relaxáció állapotába kerül. A relaxáció az első lépés a megőrzés felé. Ha idegrendszerünket úgy őrizzük meg, hogy megújítsuk mielőtt még leromlana, tovább élhetünk és megőrizhetjük fiatalságunkat.

Miután mindegyik gyakorlat egyben a következő bevezetése, be kell tartani a sorrendet. A gyakorlatok a következők:

1. Álljon terpeszállásba, úgy, hogy lábak és vállak merőlegesen legyenek. A lábujjak befelé irányuljanak. (Ne forduljon dél felé ez alatt a gyakorlat alatt). Tenyerét laposan fektesse a mellére úgy, hogy a csecsemőmirigynél a mutató és középső ujjak összeérjenek. Hallgassa szíve dobogását. Mosolyogjon és képzelje el, hogy udvarias és szerény ember. (Ezzel lazítja a testet és eltűnik a tiltakozás szelleme).



30. ábra. Első pozíció

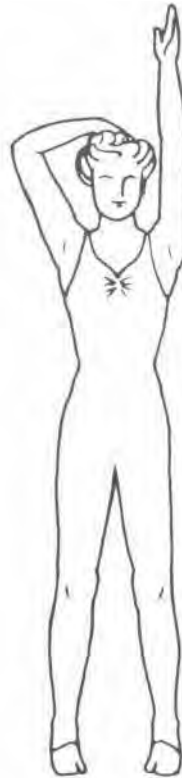


31. ábra. Második pozíció

2. Az első pozícióból kiindulva próbálja meg lábujjait a földre mélyeszteni, mintha karmok lennének. Tátott szájjal vessen üres tekintetet maga elé (mint egy fogyatékos, akinek nincs önismerete és teljesen laza). Majd emelje maga elé kezét, tenyérrel lefelé és ujjait tartsa lazán egymás mellett. Maradjon így.
3. Folytassa az előbbi pozíciót, álljon lábujjhegyre. Fogait szorítsa össze. Kulcsolja egymásba ujjait, kifelé fordított tenyérrel nyújtsa ki a karját a feje fölé. Lassan eressze le a sarkát, hogy talpa laposan tapadjon a földre.
4. Az előző helyzetet megőrizve tegye egyik kezét a fejére, hogy ne mozogjon, míg a másik a levegőben marad. Erélyesen mozgassa a szemét. Ismétlje a gyakorlatot, most a másik kéz kerül a fejre.

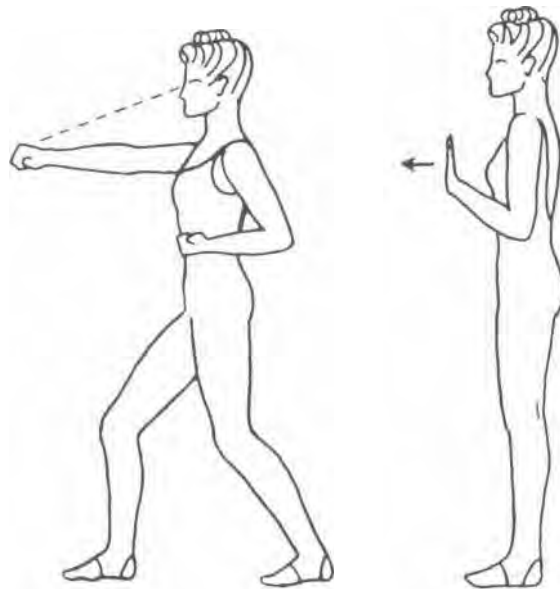


32. ábra Harmadik pozíció



33. ábra Negyedik pozíció

5. Ha a kinyújtott keze a jobb, lépjen jobb lábbal előre; ha a bal, akkor a bal lábbal. Lassan eressze le a levegőben lévő kart és szorítsa kezét ökölbe (amikor ökölben van a kéz ügyeljen arra, hogy a hüvelykujj mindig belül legyen). A fejet tartó kezét lassan eressze le, miközben a kéz ökölbe zárul. Szemével kövesse az ököl útját, majd váltson, és a másik karral végezze a gyakorlatot. Többször cserélje így a karokat. A karjainak mozgása hasonlítson a karatézéshez.
6. Álljon fel az első gyakorlatnak megfelelően, de kezét teste mellett, ökölbe szorítva tartsa. Nyissa nagyra a szemét, mintha dühös volna. Emelje az öklét, hogy előre kerüljön, majd tegyen úgy, mintha valamit eltolna. Törekedjen arra, hogy bal szemével mereven nézze a bal csuklóját, jobb szemével pedig a jobb csuklóját. Majd gyors mozdulattal lendítse vissza karját erélyesen, úgy, hogy ökle ismét lefelé legyen. Hétszer ismétlje a gyakorlatot. Utána lazítsa egész testét, a szemét is.



34. ábra Ötödik pozíció 35. ábra Hatodik pozíció

7. Helyezze egyik kezét az álla alá, a másikat pedig a feje mögé, a tarkójára, és forgassa a fejét jobbra-balra. Kézcseré után ismételje a mozdulatot. Egymás után háromszor-négyszer végezze ezt a gyakorlatot.

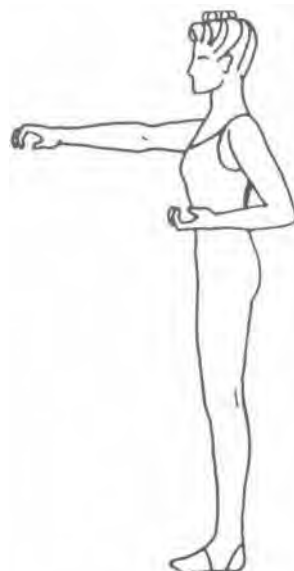


36. ábra. Hetedik pozíció

8. Térjen vissza az első pozícióra. Hajoljon le és tegyen úgy, mintha kezével valamit a föld felé nyomna. Lehajlás közben gondoljon arra, hogy valamit és önmagát is a föld felé nyom. Álljon fel és kezdje újra a gyakorlatot, hétszer egymás után.
9. Induljon ki az első pozícióból, majd kövesse az ötödik gyakorlat utasítását. De ne zárja ökölbe a kezét, csak hajlítsa be ujjait, és karjai egymás mellett maradjanak. Mozgassa karjait be- és kifelé úgy, hogy érezze a mozdulatoknak a kar- és hátizmokra gyakorolt hatását. Lazítson majd kezdje újból.

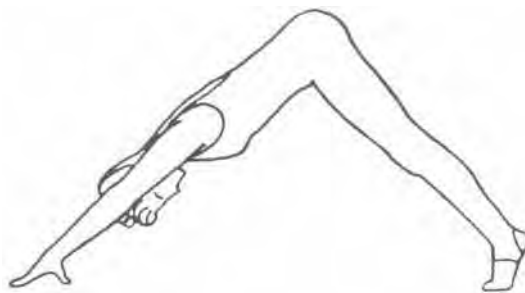


37. ábra. Nyolcadik pozíció



38. ábra. Kilencedik pozíció

10. Ismét álljon az első pozíció szerint. Lazítson és hajoljon le úgy, hogy a kéz ujjain menjen előre amíg lábujjhegyre



39. ábra. Tizedik pozíció

nem áll. Maradjon így, amíg tud. Később, amikor már van gyakorlata, úgy is haladhat, hogy csak a mutatóujjára támaszkodik, majd a következőre és így tovább.

11. Először is vegye fel az első pozíciót. Ujjait fűzze össze, tegye a feje mögé és hajoljon előre. Csukott szemmel végezze a mozdulatot. Egyenesedjék ki és vegye fel a kiinduló pozíciót.



40. ábra. Tizenegyedik pozíció

12. Tartsa összekulcsolva ujjait a fej mögött, hajoljon előre és az egyik lábát lökje hátra. A másik elöl hajlított. Ez



41. ábra Tizenkettedik pozíció

utóbbin támaszkodva álljon fel. Majd ismételje, most a másik lábbal. Végül álljon fel az első gyakorlat pozíciójába. Amikor a kezét a szívére teszi, vége van a gyakorlatsorozatnak.

A szarvas gyakorlata férfiak számára

Az állatok által ihletett öt gyakorlat, a nyolc irány- és az állatöv tizenkét gyakorlata, valamint az idegi tizenkettő általában gyógyító hatású gyakorlatok. Ezeken kívül, az éltető tao még körülbelül ezer olyan gyakorlatot javasol, amelyek a test bizonyos részeit energiával töltik fel és erősítik, és specifikus egészségi kérdésekre térnek ki. Az alábbiak ezeket a gyakorlatokat mutatják be.

Több ezer évvel ezelőtt a taoista bölcsek az állatok közül kiválasztottak hármat, amelyek hosszú életükről voltak híresek. Ezek a szarvas, a daru és a teknősbéka. Az első, a szarvas szexuális és szaporodási képességéről is híres volt. A bölcsek gondosan tanulmányozták a szarvas viselkedését. Megállapították, hogy ez az állat azzal stimulálja magát, hogy a farkát mozgatja. Miután megvizsgálták e mozgás eredményét, a taoisták elfogadták annak elvét és az emberre alkalmazták, így született meg a szarvas gyakorlata.

A szarvasgyakorlattal hat fontos célt érünk el. Először is erősítjük a nemi szervek szöveteit. Másodsor: energiáját a szervezet legalább hat vagy hét mirigyéből meríti, s ezt az energiát a tobozmirigyhez továbbítja, hogy a szellemi erőt fokozza. (Van egy olyan hormonális csatorna, mely a prosztatából indul, érinti a mellékveséket és tovább vezet a többi mirigy irányába.) Ugyanakkor a test vérkeringése fokozódik. Ez pedig megkönnyíti a spermákban rejlő tápanyagok és „életerő” (energia) eljutását a test más részeibe is.

Amikor az energia eléri a tobozmirigyét, az ember remegést vagy túszerű szurkálást érez végig a gerincében, egészen a fejéig. Ez nem más, mint az orgazmus érzése. De ha nem teljes gerincünk mentén, csak a tobozmirigy táján érzik ezt a szurkálást, ne ijedjenek meg. Gyakorlattal nő majd érzékenységük. Bizonyos idő után ha még mindig nem érzik az energia áramlását, ez azt jelenti, hogy itt más probléma is felmerül, amivel foglalkozni kell.

A szarvasgyakorlat esetében jelentkező harmadik előny az önrendelkezés. Ha a hét mirigy közül egyik nem működik teljes energiával, a gerincen felfelé haladó energia ennél a mirigynél megáll. Jelzi, hogy itt valami probléma van, amire fel kell figyelni. Például, ha a csecsemőmirigy rosszul működik, az energia áramlása – ezt a szervet elérve – megáll, és csak a mirigy gyógyulása

után áll helyre. Ekkor az energia megint végig tud haladni a hátgerincen és el tudja érni a tobozmirigyét. Ha a szarvasgyakorlatot végezve érzi, ahogy az energia végigfut a hátgerincén, ez azt jelenti, hogy mind a hét mirigy jól működik, a szervezetben semmi sem állítja meg az energiát. De ha nem érez semmit gyakorlat közben, akkor valahol valami nincs rendben. Nincs akadálya annak, hogy az energia áramlását a szervezeten belül érezni, követni tudjuk, de ehhez szükség van arra, hogy az áramlást ne akadályozza semmiféle működési zavar.

A szarvas gyakorlatának negyedik előnye, hogy erősíti a férfi szexuális képességét és meghosszabbítja a szexuális érintkezést. A normális érintkezés során a prosztatata ejakuláció előtt feltöltődik spermával, míg el nem éri maximális méretét. Az ejakuláció alatt a prosztatata, kisebb összehúzódásokkal, kiürül. Ezután a szexuális érintkezés befejeződik, mivel az ejakuláció során a férfi megszabadult a spermától és az energiától. De ha a szarvas gyakorlatát folytatja és a sperma útját megváltoztatja, adagolja, (más mirigyekbe és véredényekbe) meghosszabbíthatja a szexuális aktust.

Normális körülmények között, amikor a szexuális érintkezés során nem használják a szarvasgyakorlatot, veszélyes a szokásos módon az orgazmust megszakítani vagy elnyújtani. Ekkor ugyanis a prosztatata mindaddig duzzadt marad amíg a spermák el nem tűntek a vérerekben. Vagyis a prosztatata a gumihoz hasonlít: módot kell adni arra, hogy visszanyerje eredeti formáját, különben deformálódik és végül megszűnik a rugalmassága. A szarvasgyakorlat nemcsak az orgazmust hosszabbítja meg, hanem lehetővé teszi a spermák kiürülését is, s ezzel védi ezt a mirigyét.

A szarvasgyakorlat ötödik előnye, hogy összpontosítja a szexuális energiát. Ezt a hatást elsősorban a mellékvesék és a nemi mirigyek működésének biztosításával és kiválasztásának kiegyensúlyozottá tételével éri el.

Gyakran előfordul, hogy amikor valakinél növekszik a szexuális energia, megpróbálja fokozni nemi tevékenységét. Erre lehetőséget biztosít a taoizmus, de a taoisták a promiszkuitást a természetes gyógyítás törvényei elleni erőszaknak tekintik. Tehát minden túlzás gyengeséghez, az energia elvesztéséhez vezet. De akkor is, ha aktív, normális szexuális életet élünk, ám nem igyekszünk az elvesztett energiát visszaszerezni, végül is a gyertyát mindkét végénél égetjük. Az örök fiatalság titka egyszerű: meg kell őrizni egy bizonyos energiatartalékot úgy, hogy karbantartjuk a szexuális szerveket. Ez a szarvasgyakorlat egyik eredménye lehet.

A gyakorlat hatodik eredménye a végbélnyílás és a végbél izmainak erősítése. Az öregedéssel ezek az izmok gyengülnek és lazává válnak. Ez magyarázza például, hogy idős emberek bénulás miatt vagy más okból gyakran elvesztik a végbélnyílást ellenőrző idegek feletti uralmukat, és képtelenek magukat visszatartani. Ha a végbélnyílás izmai elsovadnak vagy meggyengülnek, az aranyér vagy a prosztatata rák veszélye is megnőhet, és e betegségek gyorsabban kifejlődhetnek. Tehát, annak titka, hogy sokáig fiatal maradjon az ember, nem más mint az izmok tornáztatása, hogy erejüket sokáig megőrizzék.

A férfiaknál a prosztatata a végbélnyílás izmai mögött helyezkedik el. Megfelelő rugalmasság esetén el lehet a prostatával kapcsolatos betegségeket (mint pl. a túlságos használatból eredő diszfunkció vagy hipertrófia, amiből akár rák is keletkezhet) kerülni. Áldás tehát ez a gyakorlat a férfiaknak negyven éves kor után, amikor gyakran jelentkeznek prosztatata problémák.

A szarvasgyakorlat egyszerre testi, szellemi és értelmi gyakorlat. Javítja a férfi szexuális kapacitását, mivel elősegíti a szervezet energiateljesítményét. E gyakorlat rendszeres végzése növeli, illetve erősíti a nemzőképességet. Idővel maguk a szellemi folyamatok is stimulálódnak, fokozódnak a pszichikus képességek, nő a belső nyugalom, ami a legfontosabb előfeltétele egy ember szellemi központjai kibontakozásának.

Utasítások a férfiak szarvasgyakorlatához

Ezt a gyakorlatot állva, ülve vagy fekve is lehet végezni. Legmegfelelőbb időpontja: reggel, felkelés után vagy este lefekvés előtt.

Első szakasz:

(célja: a spermák termelésének serkentése)

1. Erősen dörzsölje egymáshoz a két tenyerét. Mindkét kéz felmelegszik, mert a test energiája ide helyeződik át.
2. Jobb kezével fogja át a herét úgy, hogy teljesen elfedje (Ajánlatos ehhez a gyakorlathoz levetkőzni.) Vigyázzon, ne alkalmazzon nagy erőt. Csak a kéz melegét és könnyű nyomását kell éreznie.
3. Bal tenyerét helyezze a szeméremcsontra, illetve környékére, kb. 2 centiméterrel a köldök alatt.
4. Enyhe nyomással gyűjtse a meleget erre a pontra, a bal kezével végezzen körző mozgást az óramutató járásával megegyező vagy ellentétes irányban, nyolcvanegyszer egymás után.



42. ábra. A szarvasgyakorlat férfiak számára

5. Ismét dörzsölje a két kezét egymáshoz.
6. Váltsa a kezeit, úgy, hogy bal kézzel fogja a heréket és jobbal dörzsöli a szeméremcsontot. Végezze el ugyanazokat a körző mozgásokat nyolcvanegyszer, de ellenkező irányban, mint előbb. Koncentráljon arra, amit végez és érezni fogja, hogy emelkedik a hőmérséklet. Amikor

taoista gyakorlatokat végez, nagyon fontos, sőt elengedhetetlen, hogy a mozdulatokra koncentráljon, így sokkal jobb eredményt ér el. Csak a test és a szellem harmóniája teszi hatékonyá a végzett gyakorlatot. Ne próbáljanak égő tájakra gondolni, miközben a köldök alatti részt simogatják. Ebben a gyakorlatban nincs helye a képzeletnek.

Második szakasz:

1. A végbélnyílás körüli izmokat szorítsa össze és tolja felfelé valamint befelé. Ha pontosan végzi a gyakorlatokat, az az érzése támad, mintha a végbélen át lélegezne vagy, hogy a hátsó része befelé és felfelé szívódna. Addig maradjon így, amíg kényelmes.

2. Hagyja abba és lazítson egy kicsit.

3. Kezdje előlről az izmok összehúzását. Ezt a gyakorlatot is annyiszor végezze, amíg még jólesik. Eleinte csak nagyon rövid ideig képes a záró izmokat összehúzva tartani, de gyakorlással az idő meghosszabbodik. Néhány hét múlva képes lesz a záróizmait elég hosszú ideig összehúzva tartani minden nehézség vagy fáradtság nélkül.

A) MEGJEGYZÉS: Amikor ennek a gyakorlatnak a második részét végzi, az áramütéshez hasonló csípő érzés futhat végig a hét mirigyen. Ez azonban a másodperc egy töredékéig tart és természetes dolog. Ne próbálja ezt az érzést képek felidézésével megteremteni.

Egyes tanítások azt sugallják, hogy a gondolat elősegítheti az energia keringését. Ám azok, akik ilyen dolgokat sugalmaznak, rosszul fogják fel az energia természetét.

Az energiának hat formája van: a mechanikus energia, a hőenergia, a hangenergia, a sugárzó energia, az atomenergia és az elektromos energia. Mi elektromos energiát bocsátunk ki, de ez teljesen eltér attól, amit pl. a háztartásban használunk. A háztartási áram általában 60 ciklus között mozog másodpercenként, az emberé pedig 49 000 000 ciklus per másodperc. Ez utóbbi fele annyi, mint amilyen a 180 000 ezer per másodperces fénysebesség. Amikor az ember gondolkodik, lélegzik vagy képeket idéz fel magában, hogy elősegítse az energia haladását, az elektromos energia már régen a helyén van. Gondolataink, légzésünk túlságosan lassúak ahhoz, hogy az elektromos energiát irányítsák. A tudattalan szintjén törtétek nem arra valók, hogy alávéssék a tudat ellenőrzésének. Amikor a szellem olyanba szól bele, amit nem hivatott ellenőrizni, az elektromos energia serkentésével vagy irányításával úgy, hogy képeket vagy gondolatot idéz elő, sok testi és szellemi kárt okozhat. Az energia természetes haladásába való szellemi beavatkozás skizofréniát, agyi sérülést és még más károsodást is okozhat. A taoisták ezt úgy hívják, hogy a „rossz felé való bomlás”. Hasonló bomlásnak magam is tanúja voltam nyugaton és keleten is.

A szarvas gyakorlata nagyon biztonságos akkor, ha nem teszünk hozzá más tanításokhoz kapcsolódó módszereket. Ne kombináljuk más technikákkal, amelyek látszólag mutatósak, de az eredmények sokszor katasztrófákba torkollnak, Lao-ce mondja: „Az utam egyszerű és könnyű.” És a valódi taoista módszer is egyszerű és könnyű.

B) MEGJEGYZÉS: Ahhoz, hogy megállapítsák hat-e a prosztatára a gyakorlat, ajánljuk a következő tesztet: vizelés közben próbálják megállítani a vizelet távozását úgy, hogy a végbélnyílás záróizmát összehúzzák. Ha sikerül, a gyakorlat hatásos volt.

C) MEGJEGYZÉS: Ha a gyakorlat folytatása közben merevedésük lenne, annak a kéznek a hüvelykujját, amivel a herét körülveszik, pontosan a szeméremcsont mellett nyomják erősen, miközben a szeméremcsont tájékát a másik kézzel tovább masszírozzák. Ezzel lassítják a véráramlást a pénisz irányában és fokozzák a nemi mirigyek energia ellátását.

D) MEGJEGYZÉS: Mindig arra koncentrálnak, amit éppen csinálnak. A gyakorlattal egyidőben a higiénia is ügyelni kell. Naponta tisztálkodjunk mindenhol, testünk nyílásainál is. A társadalmi szokások megtanítanak arra, hogy mossunk arcot, szájat és fogat. Ezzel szemben gyakran megfélekedünk végbélnyílás környékének a tisztántartásáról, mert testünk ezen részei a társadalmi tabuk alá esnek. Fordítsanak időt arra, hogy minden testrészüket megmossák, beleértve a herét is, mert így elkerülhetik a fertőzést, a rákot, az aranyeret vagy más betegségeket. Ebben a témában forduljanak a nap imádatának gyakorlatához is.

Enyhén nyomjuk meg a prosztatát amikor a záróizmok összehúzásával könnyedén masszírozzuk. (Úgy képzeljük el a végbélnyílás záróizmat, mint egy kis motort, ami a prosztatát pumpálja.) Így ingerelve a prosztata hormont választ ki, például endorfint, s ez természetes eufórikus hatást kelt. Amikor a prosztata görcsösen összehúzódik keletkezik az orgazmus.

Megfeszítve és ellazítva a szarvasgyakorlat közben a végbélnyílás záróizmaival, természetes örömet érzünk, olyant, mint húsz kilométer futás kelthetne bennünk, de anélkül, hogy a futás másodlagos hatásaival szembe kellene néznünk.

Más betegségek mellett ez a gyakorlat képes megelőzni és gyógyítani az aranyeret, valamint megszüntetni a prosztata problémát. Erősíti a szeméremcsont és pénisz körüli idegvégződéseket, és használható impotencia vagy korai magömlés esetén. A végbélnyílás záróizmának összehúzódása növeli a makk méretét s ennek következtében a férfi a szexuális érintkezés során még kellemesebb élményeket szerezhet.

Nagyon fontos, hogy megtanuljunk uralkodni ezeknek az izmoknak a működésein, ha később uralni akarjuk a belső meditációs és légzési gyakorlatokat.

Képzeljük el, hogy ezek az izmok úgy működnek mint egy ajtó! A test felső részét elszigetelik annak érdekében, hogy az energia a hasi tájra menjen és ott felhalmozódjék. E felhalmozott energia nélkül nem volna lehetséges a szexuális szervek vagy a többi mirigy megfelelő stimulálása. Tudnunk kell az izomzattal bánni, ha meg akarjuk erősíteni azok rendszerét és utána a szellemi központjainkat energiával akarjuk ellátni.

A szarvas gyakorlata nők számára

A nőknek ebből a gyakorlatból nagyon sok előnyük származik.

A taoizmus kínálta eszközök lehetővé teszik, hogy megszűnjenek a menstruációval kapcsolatos problémák, mint például a hangulatváltozások, a víz visszatérés, a hormonális gondok, a fájdalom vagy a túlzott vérzés. (A gyenge vérzés is valamilyen rendellenesség, illetve mérgezés jele lehet.) Ha hirtelen abbamarad a menstruáció, anélkül, hogy a szarvasgyakorlatot alkalmaztuk volna, akkor is betegségről lehet szó.

A gyakorlat erősíti a végbél izmait, megelőzi illetve gyógyítja az aranyeret, megelőzi vagy meggyógyítja a hüvelyi zavarokat, a fertőzéseket, a fehér folyást, a kolitist. Végül pedig növeli a szexuális szervekben a vérkeringést és a szeméremcsont tájékát is energiával tölt meg.

A szarvasgyakorlat nagyon jót tesz a hüvelynek. Ez a szerv sokkal szorosabbá, tartalmasabbá és rugalmasabbá válik, így az az asszony is, akinek már vannak gyerekei, a szarvas-gyakorlatnak köszönhetően szexuális partnerének nagyobb élvezetet tud nyújtani. (A szülés következtében

kitágulhat a hüvely s ez a partner számára kisebb élvezetet nyújt.) A szarvasgyakorlat révén a nő megerősítheti és energiadússá teheti a hüvelyt.

Azonkívül, a szarvas serkenti a természetes ösztrogén hormontermelést, és eljuttatja azt a hüvelybe, a méhbe, a mellbe és a petefészekbe. E hormonok fokozott termelődése erősen csökkentheti a klimaxos tüneteket és fiatalító hatású lehet, több ezer éve ismerik a szarvasgyakorlat jótékony hatását. Történelmi dokumentumokból kiderül, hogy a régi időkben végezték ezt a gyakorlatot. További előnyös hatása hogy az ösztrogén többlet természetes úton keletkezik és így a szervezet egyensúlya fennmarad.

Nagyon fontos az a tény, hogy az ösztrogén hormonok termelése teljesen természetes. A szervezet jól tudja, hogy mikor milyen mennyiségre van szüksége. Egy orvos sem képes mesterséges úton megfelelő mennyiséget adagolni, mivel nem ismeri a vér hormonmennyiségét. Ez a hormonmennyiség óránként változik. A mesterséges hormon a nem megfelelő adagolás miatt előbb vagy utóbb problémát jelenthet. Csak a test a maga igen érzékeny jelzőrendszere révén tudja megfelelően megítélni, hogy a nap adott időszakában mennyi ösztrogén felszabadítására van szüksége.

Ez a gyakorlat a termékeny fiatalasszonynak lehetőséget nyújt arra, hogy szabályozza a menstruációját. Ha a szarvas gyakorlat mindkét részét elvégzi, meghatározott időn belül el is tüntetheti a menstruációját, miközben élvezi e gyakorlatok minden más előnyét.

Általában, minden hónapban az anyaméh véreinek külső burka megduzzad, várva a megtermékenyített petét. Ha a sperma megtermékenyítette a petét, az megtapad a vértől megduzzadt és tápanyagoktól gazdag méhfalon. Magába szívja a vérben rejlő tápanyagokat, egészen addig, amíg a gyermek tökéletesen ki nem fejlődik. Ha a pete nem termékenyül meg és nem tapad a méhfalra, az megszabadul a feleslegessé vált vértől. Így a menstruáció során minden hónapban nagyon sok vér és tápanyag vész kárba.

A szarvasgyakorlat megállítja a vérvesztést. Sok nő nem akarja, hogy elmaradjon a havi vérzése, mert úgy gondolja, hogy ez nem természetes. Pedig nem szabad nyugtalanodni. A menstruáció abbamaradása egyáltalán nem furcsa: akkor marad abba, amikor megkezdődik a klimax vagy a terhesség és szoptatás alatt.

Amikor egy nő terhes, a szervezet ösztönösen felszív minden táplálékot a vérbe, s a magzathoz irányítja. Azt a vért és energiát amely a menstruáció alatt elveszett volna, most a szexuális mirigyek a magzat felé irányítják. A szülés után, amikor az anya maga táplálja a gyermekét, sincs menstruáció, mivel a vért a mell felé irányítja a szervezet, ebből lesz a tej.

FIGYELMEZETÉS! Amikor a nőnél megszakad a menstruáció, kevés esély van arra, hogy teherbe essen. Azonban a tapasztalat szerint mihelyt abbahagyja a szarvasgyakorlatot ismét menstruálni kezd, és egy egészségesebb terhesség bekövetkezése várható. A menstruálás megszakításának nincs következménye. A nők ne végezzék a szarvasgyakorlatot terhesség alatt, mert ez esetleg koraszülést eredményezhet.

Utasítások a nők szarvasgyakorlatához

A gyakorlat két szakaszát elvégezve, érezniük kell, hogyan koncentrálnak szexuális mirigyekben az energia, és érzik ahogy a „tűz”, a hátgerincen végigtartva elér a mellig majd a fejbe. (Ne próbálják ezt képek felidézésével gondolataikkal serkenteni. Hogy miért, erről olvassák

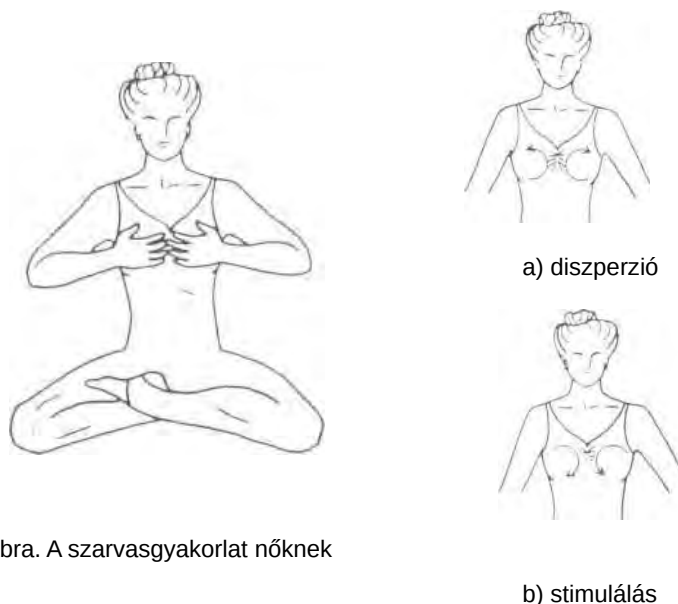
el azt, amit a férfiak számára írtunk.) A szellem és a test egyesülése alapvető feltétele annak, hogy az éltető energia harmonikus és hatékony legyen. Az isteni cél, hogy ezt az energiát a tobozmirigybe, a fejbe juttassuk.

A gyakorlatot reggel felkeléskor és este lefekvés előtt végezzék. Ha erre nincs módjuk, elég, ha egyszer egy nap elvégzik.

Első szakasz:

1. Üljön le úgy, hogy az egyik sarkát a hüvely nyílásához nyomja. Elég erősen nehezedjék rá, hogy állandó nyomást érezzen a csiklón. Ha nem sikerül a lábát így elhelyezni, tegyen egy kerek és elég kemény tárgyat, például egy teniszlabdát, a hüvely nyílásához. (Kellemes nyomást érez majd, s ennek következtében a nemi szerv tájékán az energia megnő.)
2. Erősen dörzsölje egymáshoz a két tenyerét. Ezáltal keze felmelegszik, mert a test energiája a tenyerünkbe helyeződik át.
3. Helyezze a kezét a melleire és érezze a kéz melegét a bőrön szétáradni.
4. Lassan dörzsölje a melleit körmozgásokkal kifelé. A jobb kéz az óramutató járásával szemben mozog, míg a bal ezzel egy irányban.
5. Ezt a mozgást legalább harminchatszor végezze el, többször is lehet, de naponta ne legyen több háromezázhatvannál, naponta kétszer. (Megjegyezzük, hogy ha egy nőnek már sikerült megszüntetni a menstruációt, nincs szüksége a háromezázhatvan körzésre. Egyébként maga döntheti el, hogy mikor akarja abbahagyni vagy újra elkezdni a menstruációt. Amint abbahagyja ezt a gyakorlatot, ismét megindul a menstruáció).

44. ábra. Diszperzió és stimulálás



43. ábra. A szarvasgyakorlat nőknek

MEGJEGYZÉS: A kifelé történő körzést *diszperzió*nak hívjuk, megelőzheti vagy gyógyíthatja a miómát, illetve a mellrákot. Meg is lehet fordítani a kéz mozgását ellenkező irányba, vagyis befelé. Ezt *stimulálás*nak hívjuk, célja, hogy fokozza a mell méreteit.

Második szakasz:

Ez a gyakorlatot ülve vagy fekve kell végezni.

1. Először szorítsa össze a hüvely izmait, valamint a végbélnyílását is, mintha mindkettőt le akarná zárni. Próbálja a végbélt a testbe húzni, úgy, hogy a végbélnyílás záróizmát még jobban szorítja. Ha ezt jól csinálja úgy érezheti, mintha a végbélen és a hüvelyen át levegő áramolna a szervezetébe. Addig tartsa feszesen az izmokat, ameddig tudja, és amíg kényelmes.

2. Lazítson, majd kezdje újra. Annyiszor csinálja, ahányszor jólesik. Lehet, hogy eleinte nehéznek tűnik, de később a szorítás sokkal könnyebben megy és többször és hosszabb ideig tudja a gyakorlatot végezni.

A) MEGJEGYZÉS: Ujjával ellenőrizheti a hüvely összehúzódásának erősségét a gyakorlat közben.

B) MEGJEGYZÉS: A szeméremajkak nagyon érzékenyek, ezért a szarvasgyakorlat alatt enyhén masszírozni, izgatni kell. Ezért is kell a sarkukra vagy a labdára ülni. Az ujjak nyomásával is serkenthetjük a szeméremajkakat.

C) MEGJEGYZÉS: Ha a melldőrsölését egyszerre két kézzel túlságosan fárasztónak tartja, megteheti külön-külön, úgy hogy ellenkező kezét használja. A pihenő kezével a hüvelynyílást is izgathatja, a sarka helyett. Van egy másik módszer is: engedni, hogy a férfi simogassa a mellet míg a nő a hüvelyt dörzsöli vagy nyomogatja. Amint látható, ez a gyakorlat nagyon rugalmas, mindenki kedve szerint alkalmazhatja.

D) MEGJEGYZÉS: A gyakorlat közben ne nyúljon mellbimbóhoz, mert rendkívül érzékeny és gyakran túlságosan stimulálható. Gyakorlat közben megfigyelhető, hogy a mellbimbó sokkal érzékenyebb.

E) MEGJEGYZÉS: Mindig arra összpontosítson, amit éppen csinál.

Ugyanazok a higiéniai előírások vonatkoznak a nőkre mint a korábbi fejezetben leírtak. Tehát minden szervet gondosan ápoljanak, hogy rendkívül tiszta és fertőzésmentes legyen. Figyelmükbe ajánljuk a napimádat című gyakorlatot, vagy más belső taoista gyakorlatokat is, melyek célja, hogy energiával lássák el a test anális és nemzőszerveket.

Ha a gyakorlatot pontosan végzik, gerincükön a fejükig felfutó kellemes érzést tapasztalhatnak. Ez a nemi mirigyekben lejátszódó energiateljesítés eredménye és jelzi, hogy a szervezet a gyakorlat hatására fiatalabbnak érzi magát és lesz is.

Rendkívül fontos megtanulni azt, hogyan kell végbél izmait irányítani, szükség lesz rá, amikor majd később a meditációs, illetve légzési gyakorlatokat végezzük. Ezek az izmok ajtóra hasonlítanak. A test felső részét leválasztják, és lehetővé teszik, hogy az energia az alhasi csatornába jusson és ott összpontosuljon. Így válik lehetővé a nemi szervek és más mirigyek megfelelő serkentése.

Szarvasgyakorlat fekvé

Ha a szarvasgyakorlatot nem tudják ülve, fekvé is elvégezhetik.

1. Feküdjön a bal oldalára (miután a gyakorlat, rövid bármikor bármelyik oldalra feket anélkül, hogy megterhelné a szívét).

2. Nyújtsa ki bal lábát egyenesen. A jobbat hajlítsa be, hogy a másikon pihenjen. Ez a helyzet lazítja a medencét és könnyebb lesz a végbélnyílás és a végbél összehúzás.

3. Bal karja pihenjen a padlón, tenyérrel lefelé a test mellett. Fejét egy kis párnára tegye, nehogy megerőltesse a nyakát.

4. Végezze el a szarvasgyakorlatot, ahogyan ezt előzőekben leírtuk (ha kényelmetlen, nem fontos a szeméremcsontot dörzsölni). A szarvasgyakorlat lényege elsősorban a végbélnyílás izmainak összehúzása.



45. ábra. A szarvasgyakorlat fekve

5. A helyzet kiegészítéseként, használja a daru esetében tanult légzési gyakorlatot. Tizenkétszer ismételje meg a légzést míg a végbélnyílást összeszorítja.

MEGJEGYZÉS: Ezt a gyakorlatot kint, a napon is végezhetik. Mivel a nap energiatermelő, felmelegíti a végbélnyílást és az egész testet. Ehhez nézzék meg később a napimádat című gyakorlatot, amely a napfény energiát adó és baktériumölő szerepét használja fel.

A daru gyakorlata

Kínában létezik a daru egy különleges fajtája. Akár nőstény, akár hím, piros mérgező tarajáról lehet felismerni. Az életük során a tarajukban összegyűjtött mérgek nagyon veszélyesek. A régi időkben a magas rangú tisztak azzal akarták hűségüket bizonyítani, hogy megmutatták, képesek e tarajt a nyakuk vagy a karjuk körül viselni. Akinek sikerült, oly nagy tiszteletet vívott ki, hogy minden bűnét megbocsátották és nem került bíróság elé. Ám ha később valami bűnt követett el, úgy lett öngyilkos, hogy a mérgező tarajt megnyalta. Olyan erős a mérge, hogy bármilyen erős embert is néhány perc alatt megöl. Pedig ez a mérge áthaladt a daru testén, és nem ártott neki. Sőt a vörös tarajos daru hosszú életéről volt híres.

A daru étkezési szokásainak ismeretében, mely sok mérgező anyagot, döntően kétélűeket és bogarakat tartalmazott, a fentiek legalábbis meglepőek. Pedig – több vizsgálat bizonyítja – ez magyarázza a daru hosszú életét. Eleinte úgy gondolták, hogy emésztési rendszerük nagyon erős lévén a méret semmilyen belső szervet nem érintett, később azonban megállapították, hogy emésztőrendszerük nagyon hasonlít az olyan madarak emésztéséhez, amelyek nem viselik el a mérget. Más okot kerestek hát a régi taoisták és rájöttek, hogy a daru állásának, annak, hogy az egyik lábát összehajtva a gyomrához szorítja míg a másik egyenes marad, köszönheti különleges képességét, s kidolgozták a darugyakorlatot.

Azzal, hogy a daru az egyik lábát gyomrához és az emésztőszervekhez nyomja, serkenti az emésztést, a légzést és a keringést. Amikor az ember ugyanezt a helyzetet felveszi, az eredmény azonos. Miután az emberi szervezetben a bélrendszer önkénytelen szerv, amelyet külső gyakorlattal nem lehet elérni, az állat utánzásával a lehető legjobbat tesszük az emésztésnek. Az emberek utánozzák a darut úgy, hogy állva maradnak és egyben masszírozzák az emésztőszerveket és a bélrendszert.



4. kép. A daru

Az ember mindig sokat szenvedett az alhasi akut vagy krónikus fájdalomtól; szorulástól, hasmenéstől, ulkustól, bélgyulladásos fájdalomtól, vastagbél bajoktól, csak hogy néhányat említsünk. Mindegyik betegségnek egyetlen oka volt: az emésztőszervek gyengesége. Amikor egy szövet vagy szerv gyengébb, sokkal fogékonyabb a betegségre és minél gyengébb annál erősebb a fájdalom. Mivel az emésztőrendszer az önkénytelen izmok működésének van alávetve, s azok ellenőrzése alatt áll, meg kell találni a módját, hogy az izmokat és a szerveket uralják. Kényszeríteni kell a gyomrot, a beleket és a vastagbelet, arra, hogy úgy működjenek, hogy erősödjön. Amikor lélegzetet veszünk, a tüdő kifelé duzzad, tehát a mellkas felé. De a darugyakorlat arra kényszeríti a tüdőt, hogy lefelé terjeszkedjen, s így a belek összenyomódnak befelé, az alhasi izmok felé feszülnek úgy, hogy egy kis gombócot alkotnak. Ez a mozdulat megszünteti a szorulást és elősegíti a tápanyagok feldolgozását, miközben serkenti a tüdő és a keringési rendszer működését. Ennek következtében a szervezetbe bejutott mikrobáknak nincs megfelelő helyük, ahol letelepedjenek és szaporodjanak, mivel az ürítési folyamat túlságosan erős és rendszeres. Emellett a darugyakorlat fokozza a szervek és a hasizmok felé irányuló vérkeringést, aminek következtében csökkenhet a koleszterin és a zsírfelhalmozás. A tüdőre gyakorolt jótékony hatás következtében csökken az asztma. Miután pedig a tüdő és a bőr együtt dolgoznak, a daru állás megoldhatja a bőrproblémákat, a gyulladásokat, kiütéseket.

A rossz légzési szokások is okai lehetnek a gyengeségnek és a betegségeknek. Az emberek általában csak a tüdejük felső felével vesznek levegőt és csak nagyon ritkán használják az alsó részt. (Előfordult már, hogy boncolásnál megállapították, valaki tüdejének középső és felső lebenyeit sohasem használta, s azok korán elszorultak. (A tüdő alsó részében maradt elhasznált levegő és a langyos gőzök olyan körülményeket teremtenek, amelyben könnyen kifejeződnek a mikrobák. Ne feledjük, hogy a beszívott levegő az energián kívül oxigént, nitrogént, kARBONT és

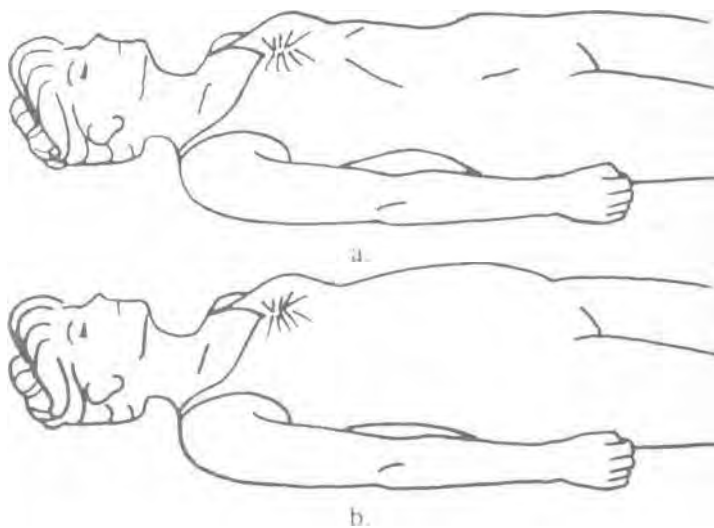
más anyagokat tartalmaz. Életünk az általunk beszívott levegőtől is függ, amelyre nemcsak anyagcserénk miatt van szükségünk, hanem az energia, az elektromos feltöltődés miatt is, mely nélkül a szervezet gyorsan legyengül és elhal. Nem csak keveset, de túl gyorsan lélegzünk, aminek következtében károsodnak a finom hártyák, és felgyorsul a szívverés. A gyors légzés miatt nem jutnak be azok az anyagok, amelyek a testet táplálják. Ez betegséget, fejfájást, gyomorrontást, szédülést, rossz vérkeringést és korai öregedést okozhat. (Az öregedés felgyorsul, amikor szaporodik a szívverés. Ahogy nő a stressz, feszültség, úgy nő a szívverések száma is. Az öregedés nyoma később meglátszik majd az arcon, mert a stressz fojtogatja a sejteket és megakadályozza azok táplálékfelvételét.)

Tehát fontos a rossz légzési szokásokon javítani. A rekeszizomlégzés úgy, ahogyan azt a darugyakorlat tanítja, a tüdő teljes terjedelmével és a belső szervek könnyed masszírozásával történik. A darugyakorlat javítja a vérkeringést, mivel csökkenti a szívverést. (Az ideális ritmus 45 percenként, ez az alvó ember szívritmusa.)

Összefoglalva, a darugyakorlat megerősíti a törzs szerveit. Bár ezeket az autonóm vagy önkénytelen idegrendszer ellenőrzi, a darugyakorlat lehetővé teszi, hogy egyensúlyba hozzuk az energia keringést, mellyel a szervek rendszeresebb működését segítjük elő.

Utasítások a darugyakorlathoz

Ezt a gyakorlatot állva, ülve vagy háton fekve folytathatjuk.



46. a, és 46. b, ábra. A darugyakorlat

1. Erősen dörzsölje két tenyerét egymáshoz. Ez kezét felmelegíti és a szervezet energiáját a tenyérbe és a kéz ujjába gyűjti.
2. Helyezze két tenyerét a has alsó részére, úgy, hogy a köldök két oldalán helyezkedjenek el.
3. Csukott szájjal orrán keresztül lélegezzen be.
4. Kezden lassan kilélegezni, mialatt kezével finoman nyomja alhasát. Ez a mozdulat gyengéden kiszorítja a tüdő alsó részébe szorult levegőt. (Jelen esetben a kéz ugyanazt a szerepet tölti be, mint a daru lába.) Ennél a résznél gondolja azt, hogy minden levegő kiszorul tüdejéből, magával hozva azokat az apró mikroorganizmusokat, amelyek a tüdőbe szorultak.

5. Amikor már teljesen kifújta a levegőt a tüdőből, vegyen ismét mély lélegzetet. Ez alatt fújja fel a has alsó részét, mim egy léggömböt, de ehhez csak az alhas izmait használja fel.

6. Teljes kilégzés, melyet egy újabb követ, ez a teljes légzés köre. Eleinte ezt a gyakorlatot csak kétszer tudja ismételni, idővel azonban akár 12-szer is.

A) MEGJEGYZÉS: Semmiképpen nem kell sem a belégzési sem a kilégzést erőltetni. Ha rendszeresen végzi a gyakorlatot, könnyen sikerül az alhas és izmait megfeszíteni és elernyesztetni. Eleinte segítsen a kezével, később már nem lesz rá szükség. Arra ügyeljen, hogy rendkívül lassan vegyen levegőt, illetve engedje ki, annyira lassan, hogy egy az orra elé helyezett hajszál mindvégig rezzenetlen maradjon.

B) MEGJEGYZÉS: Amikor már megtanulta a darugyakorlatot, észreveszi, hogy kombinálhatja a szarvasgyakorlattal illetve a végbélnyílás izmainak mozgatásával. E két technika egyesítése hatékonyabbá teszi a gyakorlatot.

C) MEGJEGYZÉS: Mindig arra összpontosítson, amit csinál.

D) MEGJEGYZÉS: Terhes nők ne végezzék a darugyakorlatot, mert a megfeszítés és elernyesztés kellemetlen érzést kelt az alhas tájékán.

A darugyakorlat végzésére legjobb időpont a reggel, a nappal szemben, ha erre mód van. Belégzéskor érzi a nap energiáját a szervezetébe áramlani; kilégzéskor érzi a mérgek és meddő anyagok távozását.

Ha úgy dönt, hogy este végzi a darugyakorlatot – mivel gyöngéden masszírozza a belső szerveket –, megnyugtatja a szervezetet és csendes, gyógyító alvást biztosít.

A tüdő meríti ebből a gyakorlatból a legtöbb hasznot. A tüdő a szervezet szűrő rendszereinek az egyike. Eltávolítja a káros gázokat, a széndioxidot, ezért működése szükségszerűen tökéletes kell hogy legyen, hogy a szervezet is egészséges maradjon. Ahhoz, hogy légző és keringési rendszerünket jó egészségben őrizzük meg, a legfontosabb, hogy ügyeljünk, megfelelően legyen tápanyaggal ellátva, eleget pihenjen és kísérik figyelemmel a légzést. A darugyakorlat ahhoz segít hozzá, hogy újra megtanulják azt a légzési módot, melyet csecsemő korukban oly jól végeztek. Eljutnak majd arra a pontra, hogy a darugyakorlat légzési technikáját oly lassan tudják végezni, hogy egy teljes légzés tíz percig tart majd. Sokak számára sokkal nehezebb a belégzés, mint a kilégzés, különösen amikor el akarják húzni. De ne csüggedjenek, gyakorlattal elérhetik, hogy mindkettő egyformán hosszú ideig tartson. A jó légzést megtanulva a szervezet működését is megtanulják ellenőrizni, és agyukkal követik a lejátszódó folyamatokat. Ha megtanulják a gyakorlat első részét, gyorsan fognak majd a második elsajátításával haladni, mikor a szellemi mozgás az Isten útját követi.

Meg kell tanulniuk a gyakorlatot tökéletesen végezni, mert ez alkotja a meditáció és a légzés haladó technikáinak alapját, melyek majd később következnek.

A darugyakorlat álló helyzetben

Azonos az ülő gyakorlattal, csak állva végezzük. Az egyensúlyérzés fejlesztésén kívül élénkíti az idegrendszert, erősíti a belső szerveket, a térd, a boka, a forgók, és a medence hajlékonyságát. Fokozza a láb vérkeringését, csökkenti a görcsölsre való hajlamot, a visszereket és a hideg lábat.

1. Álljon fel, a lábai legyenek olyan szorosan egymás mellett, hogy sarkai és nagyujjai érintsék egymást.

2. Emelje az egyik lábát és dörzsölje vele a másik lábikráját.
3. Fokozatosan emelje egyik lábát a másik mentén. Öt-tíz centiméterenként pihenjen, de folytassa a dörzsölést addig, amíg nem jut el a láb a másik comb külső részéig, úgy, hogy a sarok a medence felé irányul, a lábujjaik pedig a csípő forgójára néznek.
4. Ezután masszírozza a talpát a kezével. Majd külön-külön masszírozza meg mindegyik lábujját, hogy gyorsítsa a keringést.
5. Lassan emelje karjait a feje fölé és vegyen levegőt. Érintse össze a tenyereit, amilyen szorosan csak lehetséges.
6. Normális lélegzés közben egyensúlyozzon ebben a helyzetben amilyen hosszán bírja kellemetlen érzés nélkül.
7. Kilégzés közben eressze le a lábát és a karját, majd a másik lábbal ismételje a gyakorlatot.



47. a, és 47. b, ábra. A darugyakorlat állva

8. Még egyszer végezze el ezt a gyakorlatot, mindkét lábbal.

Bizonyos, hogy eleinte nehéz lesz megtartani az egyensúlyt, de lassan megszokja ezt a pozíciót s sokkal egyszerűbbnek tűnik majd. Egyensúlyérzékének javítása sok haszonnal jár majd a mindennapi életben.

A plexus solaris gyakorlata

A régi taoisták úgy gondolták, hogy az emberi test nem egy hanem két agy ellenőrzése alatt áll. Az ismert, fejben székelő agyon kívül létezik még egy, éspedig az alhasban. Tulajdonképpen itt arról

az idegrendszerrel van szó, amely az egész test aktivitását szabályozza. Amikor az idegekről beszélünk, mindig az agy jut eszünkbe. De a régi taoisták a másik agyat éppen olyan fontosnak tartották. Ma ezt az alhasi idegközpontot úgy hívjuk, hogy „plexus solaris”. Ez egy fontos idegsejt hálózatból áll, a mellkasban, a szív alatt és a gyomor mögött helyezkedik el.

Mivel közelebb áll az alhasi részhez, mint az agy, az altesti szervek és a plexus solaris idegei közötti kapcsolat sokkal szorosabb, mint az aggyal. Ezért hívták a plexus solarist a régi taoisták „altesti agynak”.

Ez utóbbi működteti és egyensúlyban tartja a belső szervek funkcióit. Csak akkor vesszük észre jelenlétét, amikor harag, öröm, bánat, szerelem, gyűlölet vagy más erős érzelem fog el, ami a belső szervekből ered. Az érzelmek akkor születnek, amikor valami megzavarja a belső szerveket, de érezni a plexus solarisban érezzük, és fiziológiai reakciókban nyilvánulnak meg.

A taoista elméletben az érzelmek születése és észlelése inkább az altest tájékának feladata, mint az agyé. Az agy inkább egy könyvtárféle, ahol minden adat (élettapasztalat, nevelés, ismeretek stb.) elraktározódik. Modern szavakkal úgy mondanánk, hogy egy központi számítógépre emlékeztet.

A plexus solaris működése minden altesti szervet érint. A taoisták szerint az izgalom a szívvel áll kapcsolatban; a harag a májjal; a nyugtalanság a léppel és a hasnyálmiriggyel, a bánat a tüdővel; a félelem a vesével. Az öt elem elmélete szerint a túlzott izgalom árt a vékonybélnek, a nemi szerveknek, a szívnek és a véredényeknek; a harag megzavarja az idegrendszert, a májat és az epét; a nyugtalanság vagy a túlzott lelkiismeretesség az izmokat, a gyomrot, a lépet és a hasnyálmirigyet; a túl sok bánat a tüdőre hat, a vastagbélre, a bőrre és a hajra; a nagy félelem a csontrendszerre, a vesére és a hólyagra. De ez természetesen nem jelenti azt, hogy az indulatok károsak a szervezetre. A plexus solaris az első láncszem, amely a szerveken keresztül befolyást gyakorol. Ha ezek a szervek egészségesek és rendszeren működnek, az indulatok is természetesen azzá válnak. A belső békét nem tudja befolyásolni a gondolat vagy a logika. Ezt csupán egy olyan erő képes irányítani, ami független a gondolattól.

Amikor jól működik a plexus solaris, a belső szervek hamarosan túlteszik magukat az izgalmakon és továbbra is jól funkcionálnak. De ha felborul az egyensúly, akkor álmatlanság, magas vérnyomás, érbetegségek, szívgyengeség vagy krízis, infarktus következik be; bronchitis ami krónikussá válik, nyombélfertőzés, szorulás, hasmenés, impotencia, menstruációs fájdalmak és más egyéb ehhez kapcsolódó bajok léphetnek fel.

Hogyan zavarható meg a plexus solaris egyensúlya? A taoisták szerint az újszülöttnél, az altesti második „agy”-nak sokkal nagyobb szerepe van, mint a fejben lévőnek. Az ő agyuk még érintetlen, mentes minden információtól amit pedig a felnőttek rendkívül fontosnak és követendőnek találtak; és nem szenvednek olyan betegségben, ami a felnőtteket akár meg is ölheti. A mesterséges nevelés és az élettapasztalatok révén az agy fejlődése lassan megindul. Egyes kultúrák jobban értékelik az adatgyűjtést, a memória fejlesztését, a racionális agyműködést mint a belső (érzelmi) fejlesztést. Ez oda vezet, hogy visszaszorul az altesti agy, majd feledésbe is merül. Ekkor válik az agy nagy könyvtárrá, ahol minden információ lerakódik (az agy térfogata mind nagyobb is lesz). Ezzel testi és szellemi betegségek sorozata járhat együtt, azok, melyeket fent már felsoroltunk, melyeket a modern idők betegségeinek neveznek. Valódi érzelmeik tagadásával az emberek a plexus solaris működésének létezését tagadják s ez együtt jár a

szervek működésének zavarával és az élet megrövidülésével. A plexus solaris sorvadásának legegyszerűbb jele a has túlfeszítettsége, melynek oka, hogy ott halott sejtek gyűlnek össze, s egyéb selejtanyag is összpontosul. Mindez azt jelzi, hogy a plexus solaris elsorvadása előrehaladott állapotban van. A nagy has s az ezzel járó egyéb panaszok nem az egészséges gyereket jellemzik.

A valódi indulatok inkább a plexus solarisban találhatóak, mint az agyban. Ez utóbbi csak az emlékeket rögzíti. Gyakran arra tanítanak, hogyan fojtsuk el indulatainkat ésszel, vagyis gondolkodással. Pedig ezzel megakadályozzuk a plexus solaris működését. A fizika törvénye szerint, minél nagyobb a nyomás, annál több esélye van a robbanásnak. Ezért az elfojtással elősegítjük a testi és pszichológiai problémák megjelenését, s a tiszta agy emelte szép épület összeomlik. Amikor a szervezetet fenntartó szervek már nem működnek normálisan, zavarossá válnak az agyban tárolt adatok és elködösítik a valós bölcsességet és az intelligenciát. Ha megvizsgáljuk jelenlegi társadalmunkat, megállapíthatjuk, hogy az ész felhasználása az indulatok visszaszorítására milyen rendkívül káros. Ennek nyomán alakult ki nagyon sok egyén testi és pszichológiai betegsége.

A taoizmus szerint nem ez a megoldás. A Tao-te-king 55. fejezete azt mondja: ahhoz, hogy hosszú ideig egészséges maradjon és boldogan éljen, az embernek vissza kell térnie a legfiatalabb gyermekkorához. Tehát fedezze fel az altesti agyát. Mindkét agy fejlődését egyensúlyba kell hozni. A következő ennek az útja.

1. Az öt elem elvének megfelelően egyensúlyba kell hozni a szerveket.
2. Ki kell fejleszteni az altesti agyat, hogy nagyobb érzelmi sokkot is elviseljen. Ez pedig teljesen eltér a legtöbb pedagógiai és teológiai tantól, de ez a taoizmus valódi és legnagyobb titka.

A legtöbb felekezet és világi szervezet megtanít arra, hogy fojtsuk vissza érzelmeinket az értelem segítségével. Első látásra ez logikusnak, objektívnek és racionálisnak tűnik, és könnyen lehet az agyat erre beprogramozni. De bonyolult probléma esetében ez a gondolatmenet nem képes alkalmazkodóvá tenni, a szubjektív helyzetek megoldhatatlanná válnak. Ekkor az agy frusztrálttá válik, zavaros lesz. Ezért vannak emberek, akik azt mondják, hogy szívük nemért egyet az agyukkal. Ezért kell megtanulnunk mélyen önmagunkba nézni, hogy képessé váljunk saját érzelmeinket felfedni.

A taoizmus szerint a valódi – tehát békés – érzelmek a belső szervek egészséges és kiegyensúlyozott működéséből erednek. De ha valamelyik szerv túlműködteti magát, nehéz ezt a békét megőrizni.

Több gyakorlatot is ajánlunk ebben a könyvben, melyek hozzásegítenek a belső szervek s következőképpen a két agy egyensúlyának a megteremtéséhez. De a darugyakorlat és annak változatai révén érjük el a legközvetlenebbül ezt a célt.

Sok, a meditációt oktató tanár azt javasolja, hogy a stressz és a feszültségek csökkentésére lassítják agyi működésüket. A meditáció átmenetileg szünetelteti a gondolkodási folyamatot. A közelmúltban több szervezet tagjainak azt tanácsolta, hogy a legfőbb ellenség, a stressz ellen a meditáció jelenti a túlélés lehetőségét. De nagyon sok ember, életmódja természetéből kifolyólag, képtelen lassítani agya működését. Ha erre a meditáció révén rákényszerül, az nagy károkat is okozhat. Azzal, hogy az agyat másféle gondolkodásra kényszerítik, pótlólagos feszültség és stressz keletkezhet és végül, legrosszabb esetben, skizofréniához vezethet.

A stressz és feszültség csökkentésére irányuló megfelelő módon történő meditáció azonban nem erősíti a plexus solaris-t. Így sohasem érhető el a két agy közötti egyensúly. Tulajdonképpen csak magának a plexus solaris-nak a gyakorlatai képesek azt másodlagos hatások nélkül erősíteni, a stresszt és a feszültségeket természetes módon csökkenteni, miközben az agy működése nem lassul le. Ezzel a két agy egyensúlyban marad. A taoisták a következő nevet adták a plexus solaris gyakorlatnak: „A tűz égeti a kereket”. A „tűz” az indulatot, a „kerék” pedig a plexus solaris-t jelenti. Amikor ezt a tüzet szítjuk „elégetjük” az ezzel a tájjal kapcsolatos betegségeket, beleértve a hasmenést és a szorulást, a felfújtságot, a gyulladásokat, a rákot és még sok más.



48. ábra. A plexus solaris



49. ábra. A plexus solaris gyakorlata

Az agy túlterhelésének elkerülése végett tanulják meg a baj előjeleinek felismerését: fejfájás, nyakmerevedés, a vállak merevsége, zavarosság, téveszmék, feledékenység vagy szétszórtság. A fejfájás az agy túlterhelésének a jele, a két agy közötti egyensúly hiánya. A nyak és váll feszültsége annyit jelent, hogy az agyhoz legközelebb eső idegeket elárasztja ez a túlterhelés. Ha a fenti tüneteket észlelik, a következő gyakorlatot folytassák, s megszabadulnak mind az átmenti mind a krónikus panaszoktól, melyeknek oka a két agy egyensúlyának felbomlása:

A gyakorlatot bárhol és bármikor folytathatják.

1. Ülve vagy állva helyezték mindkét kezüket a gyomrukra. tekintsenek előre és vegyenek mély lélegzetet. Érezzék a gyomrukban a levegőt.
2. Kilégzés. Közben kezükkel, nyomják a gyomrot be- és fölfelé. Közben lassan fordítsák felső testüket, fejüket balra és a lehető legmesszebbre tekintsenek. Ugyanakkor a medencét jobbra fordítsák.
3. Belégzés, és térjenek vissza a kiinduló helyzetbe. Lassan csökkentsék a kéz nyomását, míg pihenő helyzetbe nem kerül.
4. Ismételten lélegezzenek ki. Ekkor jobbra fordítsák a fejüket és felsőtestüket. Ismét nyomják a gyomortáját, miközben a medencét balra fordítják.
5. Belégzéssel térjenek vissza eredeti helyzetükbe. A gyakorlatot 4-től 36-ig ismételjék.

A) MEGJEGYZÉS: A nyak és a váll helyzete határozta meg azt, hogy hányszor ismétlik meg a gyakorlatot. Ha fájdalmat éreznek, csak négy vagy öt ismétlést ajánlunk, míg el nem múlik a fájdalom. Majd idővel fokozzák a gyakorlatok számát.

B) MEGJEGYZÉS: A gyakorlat közben koncentráljunk a plexus solaris-ra, amely a gyomor táján van.

A koncentráció foka határozza meg a gyakorlat eredményességét.

A kezek helyzete segíti a koncentrálást, a fej forgatását és a nyak, a váll és az agyidegek lazítását. Tapasztalni fogják, hogy a gyakorlat mindkét agy egyensúlyát biztosítja.

Egy szép napon az egyik ismert egyetem alelnöke jelentkezett rendelőmben. Tünetei jelezték, hogy túlterhelte az agyát, mivel valamennyi, már korábban említett betegségben szenvedett. Többször műtötték altesti problémákkal, májának csak fele működött. Ez az ember csak nyugtatók, magas vérnyomás, szívinfarktus és álmatlanság elleni gyógyszerek szedésével maradt életben. Valóságos tablettaevő géppé vált. A plexus solaris gyakorlatot ajánlottam. Egy héttel később ismét eljött és bevallotta, hogy eleinte nem nagyon bízott a gyakorlat egyszerűségében. De miután állapota évek óta rossz volt, és hétről hétre súlyosbodott, ez maradt a végső reménye. Amikor a tünetek 50 %-a már megszűnt, meggyőződött a gyakorlat eredményességéről, orvosa pedig nem hitt a szemének. Ez utóbbi néhány nappal később felhívott és megkérdezte, hogy milyen gyógyszert vagy injekciót alkalmaztam. Amikor elárultam a kezelés titkát, csak udvariasan annyit mondott: „Elnézést kérek, ... de én ezt sohasem fogom elhinni”. Két hónappal később megtudtam, hogy páciensem visszanyerte fiatalságát és hallgatóival még futballozott is. Új életének megünneplésére szervezett egy kis fogadást, ahol így mutatott be: „Íme a megmentőm!” Hét évvel később még mindig nagyon egészséges volt, anélkül, hogy bármilyen „tablettát” szedett volna.

A teknősbéka gyakorlata

Régi taoista kéziratokban olvasható egy család története, amely háború idején a hegyekbe menekült. Beköltöztek egy, a hegybe vájt barlangba. Egyszer a hegy egy része beomlott és bezárta a család tagjait. Képtelenek voltak saját erejükből kiszabadulni. Csak arra várhattak, hogy valaki felfigyel távollétükre, és megmenti őket. Hónapok múltak, és az élelem egyre fogyott, a család pedig a halált várta. Egyszer aztán felfedeztek egy teknősbékát. Annyira mozdulatlan volt, hogy először kőnek nézték. Elbűvölve bámulták, hogyan volt képes ennyi ideig élni. Rájöttek arra, hogy egyetlen mozdulata: a fejét ki- és behúzza páncéljából. Néha megállt, hogy a mennyezetről hulló víz egy cseppjét a nyelvével elérje. Ez volt egyetlen tápláléka. A család hamarosan élelem nélkül maradt. Akkor úgy döntött, azt teszi amit a teknősbéka, remélve, hogy az egyszerű gyakorlat képessé teszi a túlélésre. Több év múlt el, amíg rájuk találtak és elvették a barlang bejáratát elzáró köveket. A levéltári adatokat megvizsgálva megállapítható volt, hogy több, mint 800 évet éltek. Elterjedt a híre, hogy napi néhány csepp vízzel éltek és olyan gyakorlatot folytattak, mint a teknősbéka, ez tartotta őket életben évszázadokon át.

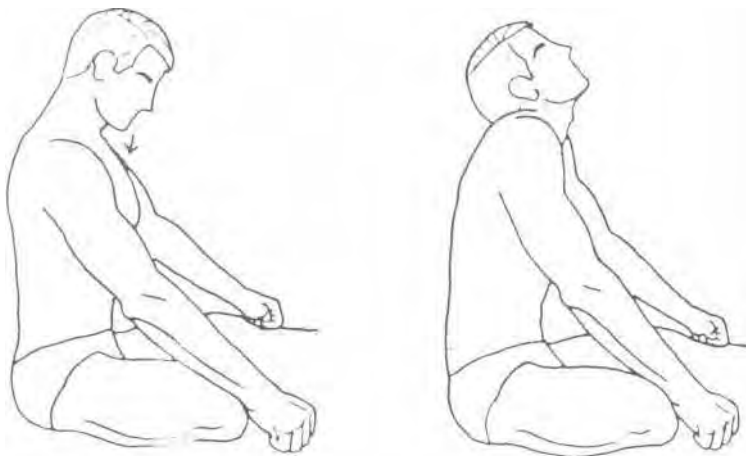
Nyilván azt gondolják, ezt a történetet csak ezért mesélem el, hogy bátorítsam az embereket a teknősbéka-gyakorlat elvégzésére. A teknősbékahelyzet serkenti az idegeket. Nyújt, serkent és energiával lát el minden olyan ideget, amely a nyakból ered és az agy felé, valamint a test alsó részeire irányul. A nyak olyan útvonal, amely központi helyen van, így az idegek áthaladnak rajta, amikor az központi idegrendszerbe, illetve az agyba irányulnak. Ha az idegrendszert ellenőrizni tudjuk, képesek vagyunk a teljes szervezet működését irányítani. Egy kar elvesztése után tovább élhetünk, de ez fej nélkül elképzelhetetlen. Tehát gondozni kell a nyak táját, serkenteni a keringését és elvezetni onnan az idegek, a sejtek és az erek normális működését gátló hordalékokat.

A teknősbéka elősegíti a hátgerinc kinyújtását, energiával látja el a nyakat, megerősíti a vállizmokat és eltünteti a fáradtságot, a merevséget és a nyak- és vállizmok fájdalmát. Javítja az anyagcserét, mivel serkenti a pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy működését. A mindennapos teknősbéka-gyakorlat fiatalítja a szervezetet és belső szépséggel árasztja el, mely a belső energiarendszerek harmonikus működéséből ered.

Utasítások a teknősbéka gyakorlathoz

Ezt a gyakorlatot állva vagy ülve végezzük. Leginkább reggel, felkelés után vagy este, lefekvés előtt, de természetesen ezen kívül bármikor amikor merevséget érzünk a nyaknál, a hát felső részében vagy a vállban.

1. Hajtsák le állukat és egyben emeljék a fejüket felfelé. Lassan vegyenek lélegzetet. A nyak hátsó részét felfelé húzzák és a vállat kissé kerekítsék.



50. ábra. A teknősbéka gyakorlata

2. Hajtsák hátra lassan a koponyát, mintha a nyak hátsó részét akarnák érinteni és lélegezzenek ki, nagyon lassan. Az áll legyen felfelé, a torok kissé feszül. A fej mindkét oldalán emeljék a vállat, mintha a fülüket kívánnák vele érinteni.

3. Ismételjék ezt a ciklust 12-szer anélkül, hogy a mozgásokat erőltetnék.

A) MEGJEGYZÉS: Talán hasznosnak találnák a teknősbéka és a daru mozdulatait együtt végezni. Ebben az esetben a belégzés a fej felfelé húzásával és a kilégzés a fej hátrahajtásával történjen úgy, hogy az állat felfelé húzzák. Minden esetben a gyakorlatot nagyon lassan végezzék.

B) MEGJEGYZÉS: A teknősbéka-gyakorlat alatt tekintsenek előre, egy halvány fényforrás felé, vagy tartsák csukva a szemüket. A test többi része maradjon laza. Zárják ökölbe a kezüket, nehogy az ujjakon keresztül elszálljon az energia.

C) MEGJEGYZÉS: Mindig koncentráljanak a mozdulatokra. Ha közben gondolataik elkalandoznak, szép lassan vezessék vissza a gyakorlathoz.

A szarvas-, a daru- és a teknősbéka-gyakorlatok kombinálása

Ha elsajátították e három alapgyakorlatot, módjukban áll ezeket egységbe foglalni. Egyszerűen összetevőiket kell kombinálni. A teknősbéka nyakának nyújtása kapcsolódik a daru légzési

technikájához és a szarvas anális szorításához és dörzsöléséhez. (De el lehet hagyni a kéz dörzsölését és csupán az anális szorítást őrizni meg.) Eleinte ez kissé furcsának tűnik, de ha a gyakorlatokat egyenként már jól elsajátították, képesek lesznek a kombinációs technikát is végrehajtani.

A jobb eredmény érdekében szükséges a három alapgyakorlatot naponta elvégezni, lehetőleg reggel vagy este. Már ezzel is javul az egészségi állapotuk. A daru erősíti és serkenti az emésztő- és a keringési rendszert. Ha ez a két funkció egészségesen működik, a szervezet kevésbé fogékony a gyengeségre vagy betegségre. A szarvas serkenti a testi és szellemi állapotot, emeli a szexuális energia szintjét és javítja a belső elválasztást. Gyakran mondják, hogy a nemi mirigyek jó működése egyenlő a fiatalsággal. Azonkívül, hogy a teknősbéka az agyat, a hátgerincet és a nyakat erősíti, energiát is biztosít az idegek számára. Egy erős központi idegrendszer létrehozza a szellemi energia egyensúlyát és biztosítja a lélek békéjét.

Minden embernek három teste van: a fizikai a szellemi és a lelki. A fizikai testben székelnek az alapvető szükségletek, mint a szexualitás, az erőszak, a táplálkozás és szórakozás. A szellemi az indulatok, a gondolat és a bölcsesség helye, a lelki pedig az intuíció, az öntudat, a sugallat, az Istennel való kapcsolat székhelye. Egy harmonikus lényben a fizikai rész hajtja végre azt, amit a szellem kitervelt, s amiben lelki funkciók fogalmazódnak meg. Egy ezekre az elvekre épülő társadalom nem ismerne sem szenvedést sem csapásokat.

Sajnos a helyzet általában nem így áll. Amióta Ádám elfogyasztotta az Éden kertjében a tiltott gyümölcsöt, ez a rend felborult. A test szüksége hevesebben jelentkezik, mint a szellem tanácsa, sőt fordítva alakul a helyzet, a gondolat a fizikai testnek van alávetve.

Ilyenkor, ezen körülmények között, az embernek meg kell tanulnia, hogyan kövesse a szellemet, hogy helyreállhasson a természetes rend. A szarvas-, a daru- és a teknősbéka-gyakorlat jelentősen hozzájárul ahhoz, hogy fokozatosan és kellemesen szabaduljon meg a test szükségleteitől.

A mindig gyakorlatias taoista bölcsesség arra tanít, hogy mindenki felelős saját fizikai, szellemi és érzelmi állapotáért. A belső taoista gyakorlatok azt célozzák, hogy ennek mindenki tudatában legyen.

Ülő helyzet

A pontos ülő helyzet a testet ellátja energiával és javítja az egészséget. Az ideális helyzet az, ha sarkukat a gáthoz szorítják. A férfiaknál a sarok a prosztatát, a nőknél a csiklót nyomja. A másik lábukat hagyják nyújtva, vagy fél lótusz helyzetbe hozhatják. Ha ezen ülés módok bármelyike nem kényelmes, sarkuk helyett használjanak kis kemény labdát. Ügyeljenek arra, hogy a hátuk mindig egyenes legyen. Ugyanakkor szorítsák össze a záróizmot. De vigyázzanak, mert a túl hosszú ideig tartó szorítás esetleg káros lehet, mivel folyamatos feszültséget okoz.

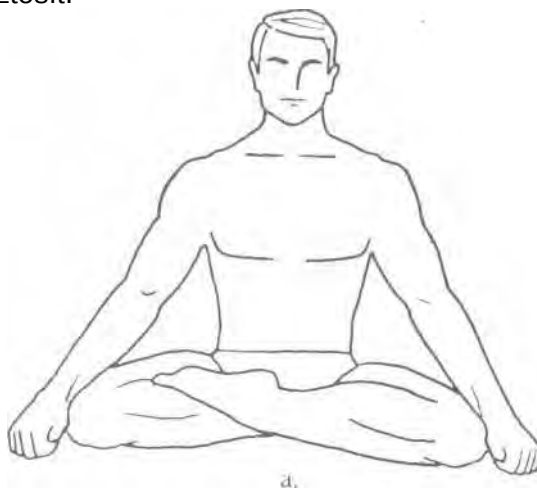
Módjával végezzék a gyakorlatot. A jobb eredmény érdekében, soha nem szabad a taoista gyakorlatokat erőltetni.

Az ülő helyzet kinyitja a medencét, s így a sarok minden gond nélkül eléri a gátat. Ha a nemi mirigyek használata túl sok energiát vesz igénybe, az inaktivitás legyengít. Miután a nemi szervek a test legfontosabb mirigyei, igen fontos, hogy ezeket megvédjük és serkentsük. Ez az ülő helyzet

az „energiakerítés révén” (prosztata és csikló), gátolja az energiavesztést. Így az energia a nemi szervekre koncentrálódik.

Egy szófán vagy karosszéken ülve a combok párhuzamosak legyenek a földdel, a hátgerinc pedig egyenes. Ez legegészségesebb ülőhelyzet. A szék ne legyen sem túl magas, hogy a lábak pihenhessenek, sem túl alacsony, hogy a térd ne legyen magasabban mint a comb. Sokkal jobb csak egyszerűen leülni egy kényelmes szófára, azonban nem egészséges, mivel a hátgerinc túl laza s gátolja az energia keringését.

A belső gyakorlatokhoz üljenek abban a két pozícióban, ahogyan fentebb leírtuk, s így végezzék el a légzéstechnikát, a meditációt; de akkor is, ha az íróasztaluk előtt ülnek és valakivel beszélgetnek vagy olvasnak. A korrekt ülés mód jobb energiakeringést biztosít a testnek, és élénk, befogadóképes szellemet biztosít.

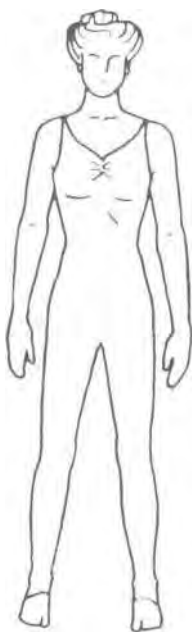


51. a, és 51. b, ábra. Ülő helyzet

Álló helyzet

Állva, helyezték lábukat párhuzamosan és vállszélességben terpesztve. A súlyt egyenlően osszák meg a két láb között, és egy-egy lábon belül is. Ha túlságosan nagy súly nehezedik a sarokra, eltolódik a hátgerinc súlypontja, az altest lesüllyed, a sarok túl sok idegét serkenti, aminek

következtében lusta lesz az agy. A lent ábrázolt helyzetben az agy megőrzi a frissességét, és az egész test számára a könnyedség érzetét nyújtja.



52. ábra. Álló helyzet

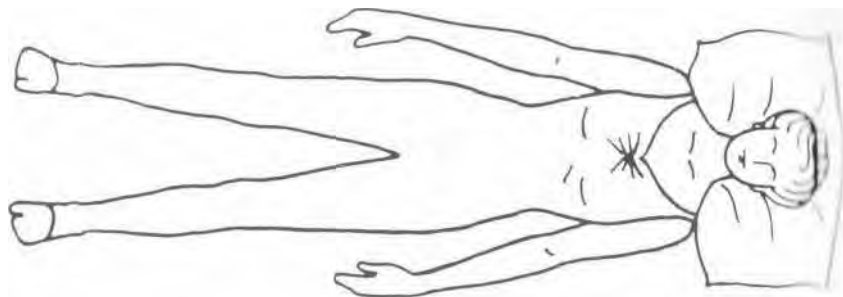
A járás

Amikor járnak, sohasem siessenek, mert ezzel nő a vérnyomás és a szív ritmusa. Tehát, ha erre semmi sem kényszerít, jobb ha nem futnak. Inkább induljanak el korán, kerüljék a felesleges feszültséget. Ha munka közben valami sürget, azonnal jelentkezik a stressz, s ennek az állapotnak az elhúzódása gyengeséget, rákot vagy fekélyt okozhat.

Tehát ütemesen járjanak, csak a lábukat használva, a szellem maradjon szabad és rugalmas. Ügyeljenek arra, amit csinálnak. A járásnál a lépések ne legyenek sem lassúak sem gyorsak, a sarok és a lábujjak pedig egyenesek, azt az érzést keltve, mintha szellőn járnának, mert lépteik kiegyensúlyozottak, könnyűek, szinte légiesek.

Alvó helyzet

Alváshoz feküdjenek a hátukra. Vannak akiknek eleinte a háton alvás rossz álmot okoz. Ez idővel megszűnik. Jobboldalra is dőlhetünk. Baloldalt a tüdő, a gyomor ránehezedik a szívre. Ez a többletsúly fárasztja a szívet, szívbetegséget okozhat.

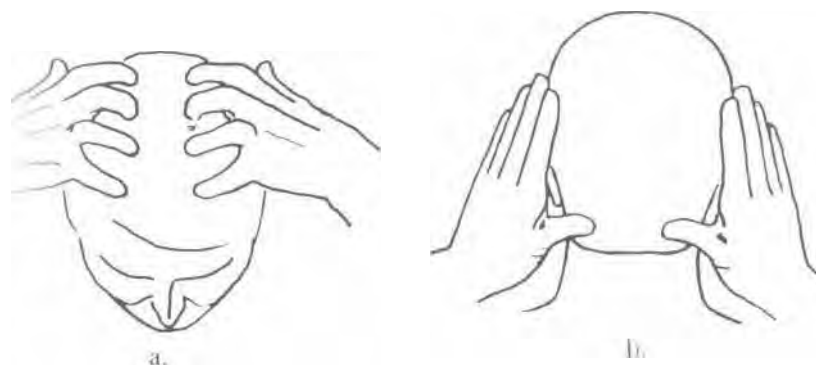


Kerüljék a hasonfekvést. Ez a helyzet nyomja a tüdőt, a szívet és a belső szerveket. Nehezebb lesz a légzés és gyakran okoz nyaki fájdalmat.

Aludjanak jól szellőztetett szobában, ha lehet fejjel észak felé, lábbal pedig délre, de lehetőleg úgy, hogy az energia áramlás azonos legyen a föld természetes áramlásával. Ne aludjanak túl sokat, mert a szervezet lusta lesz és ez elősegíti a gyengeség kifejlődését. Azonban a kevés alvás is ugyanennyi problémát jelent. A legtöbb embernél elegendő hét vagy nyolc óra alvás. Ha ez nem elég, azt jelenti, hogy rossz szokást vett fel a szervezet, vagy kevés mozgást végez, nem gyakorol.

A fejmasszázs gyakorlata

Ez a gyakorlat tökéletesen serkenti a fejbőr vérkeringését, megakadályozza a túl korai hajhullást, táplálja a hajtüszőt.



54. a, és 54. b, ábra. A fejmasszázs

1. Nyomják meg az 54. ábra szerint jelzett pontokat. Ezeket a pontokat nem kell kaparni, hanem előlről-hátra masszírozni anélkül, hogy kezüket felemelnék a fejről.

2. Kezüket tegyék a nyak hátsó részének pontjaira (lásd 54. b, ábra). Nyomják rá az ujjait, és egyben masszírozzanak. Ez a gyakorlat lassan megszünteti a feszültséget és a fáradtságot a hát felső részében és a nyakban, enyhíti és megszünteti a fejfájást.

A szemgyakorlat

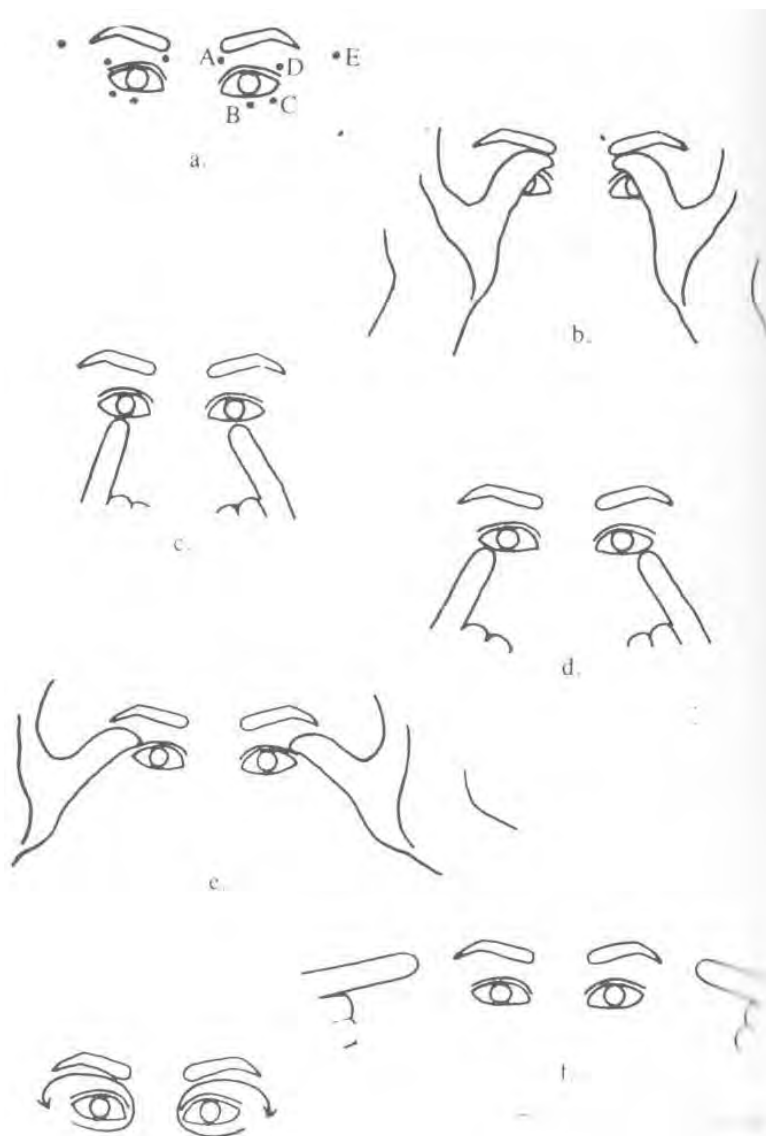
A szemek a máj nyílásai. A szembajban szenvedőnek gyakran van valami májbaja is, és viszont. A taoista tan szerint a harag a rossz májműködésből ered és azok az emberek, akik túl sokat használják a szemüket gyakran mérgesek. A szem belső gyakorlata egyszerre erősíti a szemet, a májat és segít megelőzni számos betegséget, mint a szürkehályogot, az asztigmatizmust, a rövidlátást, a glaukómát és a májbajokat.

A szem, különösen annak mozgása, elárulja az intelligenciát. Az intelligens embereknek széles szemmozdulataik vannak, állandóan figyelik a környezetüket. Ha ez a mozgás lassú vagy korlátolt, akkor korlátozott intelligenciával állunk szemben, amelynek szüksége van a szemgyakorlat gyógyító hatására.

A szemgyakorlat többek között javíthatja a rossz vérkeringést (ennek tünete a karikás szem). A rossz vérkeringés a túlságosan hosszasan mozdulatlanlanság eredménye, például a televízió előtt eltöltött óráké. Gyakori jele lehet a hidegrázás, amikor a test hőmérséklete magasabb, mint a

helyiségé, amelyben tartózkodunk. A test olyan, mint egy motor, szüksége van arra, hogy a benne lévő hűtőfolyadékok keringjenek és felvegyék saját hőmérsékletét. Ha a keringés lassú, akkor a test hőmérséklete nő. Ilyenkor azt mondják, hogy a vér „forr” és rögöket alakít ki. A szemgyakorlat éppen arra alkalmas, hogy megelőzze az efféle rögök létrejöttét, főleg, ha Önök gyakran néznek televíziót.

A szemgyakorlattal csökken a szemek táskássága és a karikák, amelyek azért alakultak ki, mert gyengébb az általános anyagcsere és esetleg víz rakódik le valahol.



55. a-g, ábra. A szemgyakorlat

1. Hüvelykujjukat helyezték a szemüreg felső szélére, a szem sarkánál. Érezni fognak a csonton egy kis mélyedést. Ezek a pontok megfelelnek az A betűnek az 55. a, ábrán. Erősen nyomják meg. Minden fájdalom valamilyen görcsöt jelent. Tízíg számolva masszírozzák a pontokat. Lazítsanak, majd ismételjék meg háromszor.

2. Mutatóujjukat helyezték a szemüreg alsó részének közepére, az ott lévő mélyedésekbe, amelyeket B-vel jelöltünk. Nyomják erősen a szemüreget, de ne az arcot. Tízíg számolva masszírozzák ezeket a pontokat. Lazítsanak, majd ismételjék meg háromszor.

4. A mutatóujjat helyezték a szemüreg felső szélére, a szem külső sarkába (lásd a D betű). Nyomják, masszírozzák tízig számolva, majd lazítsanak és ismételjék meg háromszor.

5. Helyezzék középső ujjukat a halántékra úgy, hogy a szemöldök vonalát követve elérjék a fej egyik mélyedését (E pont). Nyomják, masszírozzák tízig számolva. Ismételjék meg háromszor.

6. Dörzsöljék erősen egymáshoz tenyerüket, míg fel nem melegszenek. Takarják be szemüket úgy, hogy enyhén kulcsolják össze ujjukat. Ne nyomják a szemüket. Számoljanak tízig. Háromszor ismételjék, hogy érezzék a kéz melegét a szemükön.

7. Enyhén masszírozzák a szemüket a mutató, középső és a gyűrűs ujjakkal. Masszírozzák a szem körüli csontot köröző mozdulattal, a szem belső sarkánál kezdve. Az orr mellett felfelé, majd a szemöldökök mentén a halánték felé haladva, a szemek alatt pedig vissza az orr felé. A mozdulatot tízszer ismételjék. Lazítsanak, majd még háromszor ismételjék meg a gyakorlatot.

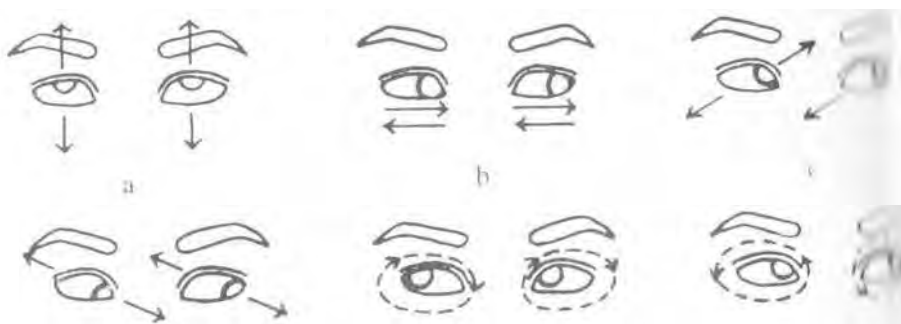
A) MEGJEGYZÉS: Ha az ellenkező irányban masszíroznak akkor gyengítik szem körüli izomzatot, és ráncosodást idézhetnek elő. Mindig használjanak valami tápláló krémet.

B) MEGJEGYZÉS: Glaucoma vagy szürkehályog esetén az első két gyakorlatot naponta legalább húsz percen keresztül végezzék. Amikor a szem fáradt, ezek a gyakorlatok az egész testet felfrissítik néhány perc leforgása alatt. Hatékonyságuk még nagyobb, ha a májat erősítő gyakorlatokkal együtt végzik.

C) MEGJEGYZÉS: Ha vannak fájó, érzékeny pontok, ügyeljenek arra, hogy ezeket ne erősen nyomják, egy kis nyomás is elég ahhoz, hogy helyreállítsa a normális látást.

D) MEGJEGYZÉS: Használják az első két pontot (A és B) a diagnózis megállapítására. Ha nyomásra bármilyen fájdalom jelentkezik, jelzi, hogy rendellenesség van a szemben vagy a szervezetben. Ha a B pont dagadt vagy árnyékos, bizonyára valami vízprobléma áll fenn, és pihenésre van szükség.

A következő gyakorlatokat is alkalmazhatjuk, ezek is erősítik a szemet és a körülöttük lévő izmokat.



56. a,-56. f, ábrák. A szem mozgása

1. A fejet egyenesen tartva nézzenek a mennyezetre, majd le a földre. Ismételjék többször a mozgást. A szem mindig lassan és szabadon mozogjon.

2. Utána nézzenek a fej mindkét oldalára.

3. Majd felfelé és lefelé nézzenek.

4. Forgassák körbe a tekintetüket, először az óramutató járásának irányába, majd ellenkezőleg. Ez körülbelül tíz percet vesz igénybe, ha lassan végzik a gyakorlatot.

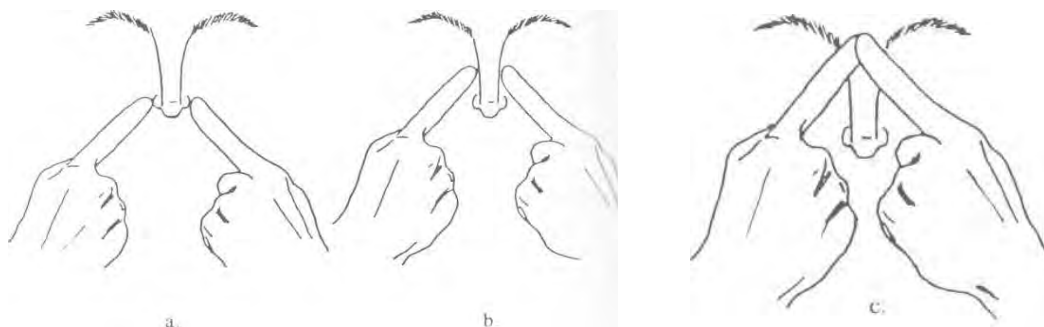
5. Ezek után a mozdulatok után mindig kézzel masszírozzanak, a tenyerükkel pedig vigyenek meleget a szemre.

Ha hosszú időn keresztül rendszeresen folytatják ezeket a gyakorlatokat, sohasem lesz szükségük szemüvegre, mindig jól látnak majd.

Egyik tanítványomnak és családjának sok haszna volt ebből a gyakorlatból. A fiú problémái akkor kezdődtek, amikor informatikai munkahelyét elhagyta, hogy felcserélje San Franciscó-i telefontársasági állását egy jobbal San Jose-ban. Mivel csak három hónapos próbaidő után volt biztos az állás, a felesége, aki ápolónő volt és a gyerekek nem mentek vele. A computer mellett többórás koncentrációtól kimerülve még három órát utazott hazafelé. Hazaérve a négy gyerek állandóan kérésekkel ostromolta. Mivel képtelen volt a zajt elviselni, bezárkózott a szobájába és azonnal ágyba feküdt. Pesszimista életszemlélete, csökkent étvágya, a családi problémákkal szembeni érzéketlenné válása miatt hamarosan veszekedésre került sor közte és felesége között. Úgy döntöttek, hogy elválnak. De mielőtt még erre a lépésre rászánták magukat és ügyvédhez fordultak volna, felkerestek engem. Figyelmesen hallgattam a férjet és a feleséget, megállapítottam, hogy még mindig szeretik egymást, hogy nézeteltéréseik oka a túlterhelésből adódó stressz volt. Ezért azt tanácsoltam nekik, várjanak még két hetet, amíg a szemgyakorlatot kipróbálják. A férjnek azt javasoltam, hogy vezetés közben végezze e gyakorlatokat. Kidolgoztuk a megfelelő módot. Körülbelül egy hónappal később visszajöttek, ajándékot hoztak. A férj elmondta, hogy a szemgyakorlat csodát művelt. Amikor hazafelé menet ezt a gyakorlatot vezetés közben folytatta, mindig kipihenten érkezett haza. Játszott a gyerekekkel, türelmesen válaszolt a kérdésekre, segített a leckék elvégzésében. Visszatért az étvágya és a házastársi kapcsolat is helyreállt. Ekkor megkapta a véglegesítését San José-ban. Eladta San Franciscó-i házáat és letelepedett San José-ban. Felesége új állást talált és a gyerekek is boldogok voltak. Elmondták, hogy új életet kezdtek és még sohasem voltak ilyen szerelmesek egymásba.

Az orrgyakorlat

Az orr a tüdő nyílása. Allergia, folyás vagy egyéb gyulladós állapot a tüdő gyengeségét mutatja. A darugyakorlat erősíti a tüdőt, mert energiát irányít oda, amely helyreállítja a légzési rendszer állapotát. Az orr körül lévő pontok izgatásával sikerül a tüdőt és az orrüreg jó egészségben tartani. Ezek a pontok a meridiánokkal állnak kapcsolatban, melyek energiával látják el az orrot és annak környékét. Ezeket a pontokat megnyomva állandó energiaáramlást idézünk elő az orr és az arcüreg között.



57. a-c, ábra. Az orrgyakorlat

Ezt a gyakorlatot annyiszor végezzük el, ahányszor szükségesnek látjuk a beteg hely gyógyítására. Ha kevés az idő, egyszeri ismétlés elegendő, de a szemgyakorlathoz használt gyógyfűből készült krém is használni kell.

1. A mutatóujj hegyével mindkét oldalon nyomják az alábbiakban jelzett pontokat.

2. Kezdvék az orr tövében és kb. tíz másodpercig gyakoroljanak nyomást, majd kis ideig masszírozzák.

3. Nyomják a közbenső pontokat mindkét oldalon tíz másodpercig, utána rövid ideig masszírozzák.

4. Nyomják meg a szemöldökök közötti pontot (harmadik szem) mindkét kézzel. Ezt rövid masszírozás kövesse.

5. Ismételjék meg a gyakorlatot háromszor, mindig ugyanabban a sorrendben, úgy hogy a harmadik szemnél végezzék.

6. Folyamatosan masszírozzák a pontokat sorban az alpnál kezdve egészen a homlok közepéig. Ismételjék meg háromszor.

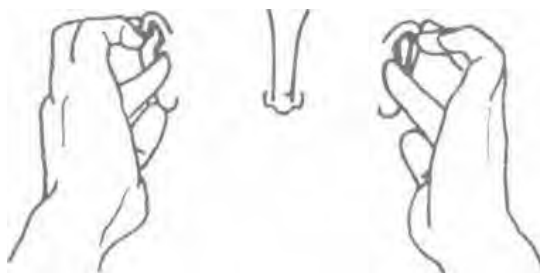
A gyakorlat során mindig mély és beható nyomást alkalmazzanak. Lehet, hogy eleinte érzékenyek lesznek e pontok, talán fájdalmat is éreznek. Ez valamilyen gyengeséget jelez vagy akadályt a meridiánon. Néhány napon keresztül folytassák a gyakorlatot és érezni fogják, a fájdalom eltűnik. Megfigyelhetik majd, hogy kevésbé fogékonyak az influenzára, az allergiára és a homloküreg-gyulladásra.

A fülgyakorlat, vagy az „égi dobolás”

Akár nappal van, akár éjszaka, környezetük sohasem pihen. Amikor alszanak, azt hiszik, hogy semmit sem hallanak, pedig fülük mégis ingereket észlel. A taoista tanítás rávezet arra, hogyan pihenjen a fül. Az erre szolgáló gyakorlatot „égi dobolás”-nak nevezik. Ez a gyakorlat ingerli és egyben gyógyítja a belső fület. Ügyeljen fülei egészségére. A gyakorlatok révén tökéletessé válik a hallás és megőrzi ezt az állapotot idős korban is. Több fülbetegség, – zúgás, vagy részbeni sükettség – ezzel a gyakorlattal kezelhető és gyógyítható.

A kínai orvoslás a fület a vese nyílásának tekinti. Ha valami fülbajuk van, ez visszavezethető a vese gyengeségére. Tehát a fülgyakorlattal egyidőben a vesegyakorlatot is el kell végezni.

A két fül között a tobozmirigyben honol a szellemi tudat, amely szoros kapcsolatban áll a fülekkel. A fülgyakorlat a tobozmirigyét is serkenti és energiával táplálja, amely révén jól működik. A gyakorlat után nagy nyugalom járja át a szervezetet.



58. ábra. A fülgyakorlat (az égi dobolás)

Azt tanácsolják, hogy a gyakorlatot reggel az orrgyakorlat után végezzék el, azután napközben is, ahányszor akarják. Lehetséges, hogy azok, akik valamilyen fülbajban szenvednek többször is elvégzik naponta, hogy bajuktól megszabaduljanak.

1. A mutatóujjakat tegyék a fül külső részére a fülbillentyűre (kis háromszögletű kiálló rész a fülnyílás előtt) úgy, hogy ezzel hermetikusan elzárják a fülüket a külső világ zajaitól.

2. A középső ujj hegyével enyhén ütögessék a mutatóujj körmét. Ha jól csinálják, fémes hangot kell hallaniok, ami a dobverésre emlékeztet. Ütemesen és lassan 12-36-szor doboljanak.

3. Lazítás után ismételjék meg a dobolást, legalább háromszor.

A) MEGJEGYZÉS: Amikor a fülüket elzárják és mielőtt ütögetni kezdenek, vízesésszerű zajt hallanak. A fül mindig működik. A többszöri és többnapos gyakorlat után a zaj teljesen eltűnik.

A száj gyakorlatai

Az arc különböző részei között ne feledkezzünk meg a szájról, a fogakról, a fogínyről, hogy ezek is egészségesek maradjanak. Szájunkat állandóan használjuk, eszünk, beszélünk, csókolunk. Ahhoz, hogy elkerüljük a fertőzést, a fogszuvasodást, a foggyulladást, fontos szájgyakorlatokat kell folytatni.

A nyelv és a nyál gyakorlata

A nyelv a szív nyílása. A gyűlölet, a szerelem, a rokonszenv és a harag a szívben lakik és a nyelv stimulálja. Amikor nyelvünkkel csókolunk, szívünket áthatja a szenvedély.

A taoisták szentnek tartják a nyálat, „égi víz”-nek nevezik, amelynek szerintük gyógyító hatása van. Megöli a száj kórokozóit és bizonyos esetekben például fertőzésnél, gyógyszerként is használható. Ha elvágunk valamit, mielőbb valami kötszert keresnek, de addig is benyálazzák a sebet. Ez fertőtleníti és egyben megsemmisíti a káros kórokozókat. Bebizonyították, hogy a nyál serkenti annak a hormonnak a szintézisét, amely a fogszuvasodást gátolja. A fog és a nyál nagy szerepet játszik az emésztésben, mivel előre lebontja az élelmiszert. Amikor valamit jól megrágunk és ezt jól körülveszi a nyál, az emésztőszervek jobban fel tudják bontani. (Ezt a tulajdonságot úgy is felhasználhatjuk, hogy addig rágjuk az ételt, míg folyékony nem lesz.) A nyál fontossága miatt védeni kell azt a mirigyet, amely a nyálat termeli.

Ahhoz, hogy idős korig egészséges maradjon a szív és jól működjenek a nyálmirigyek, a taoisták kidolgozták, a nyelv és a nyál együttes gyakorlatát. Szó szerint így hangzik ez a gyakorlat: „a nyelv a vörös sárkány és a nyál az óceán.” Ez a mondat igen jól ábrázolja, hogy a gyakorlat hogyan tisztítja meg a szájat és a fogakat, és serkenti a szívet.

Étkezés után, vagy ébredéskor végezhetik ezt a gyakorlatot, hogy megőrizték a száj jó szagát. De ha szükséges, ezen kívül a nap bármelyik időpontjában is.

1. Csúsztassák végig a nyelvüket a fogínyen és a fogakon. Úgy használják a nyelvüket, mintha fogkefe volna.

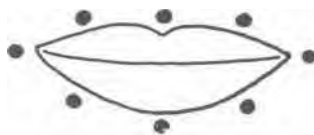
2. Amikor elkezdik a nyelvüket csúsztatni, azonnal elindul nyálképzés. Ezt ne nyeljék le, hanem gyűjtsék össze a szájukban.

3. Öblítsék ki a nyállal a szájukat úgy, hogy minden részébe kerüljön belőle, a fogak közé is.

4. Osszák a szájból lévő nyálát három részre, s nagyon lassan nyeljük le, míg nem ürül ki a szájuk. Érezzék, hogyan megy le a nyál a gyomorba. Rövidesen azt is érezni fogják, hogy az „égi víz” energiát ad át a gyomornak.

A fogíny nyomásának gyakorlata

Az ajkak alatt és fölött bizonyos pontok stimulálják a meridiánokat, amelyek energiával látják el a fogakat és az ínyt.



59. ábra. A fogíny nyomásának gyakorlata

Ezt a gyakorlatot bármikor elvégezhetik, amikor megfelel, reggel, étkezés után stb.

1. Az 59. ábrán megjelölt pontokat nyomják meg erőlyesen és azonos módon, majd utána dörzsölik meg úgy, hogy a pont körül az energia szétáradjon. Háromszor ismétlik a gyakorlatot.

A fogcsattogtatás gyakorlata

Az emésztőrendszer nagyon fontos része a fogazat. Megrágja az ételt és elosztja a nyálát az étel darabjain. A fogakat óvni kell, mert ha nem rágnak jól, rossz lesz az emésztés is. Ha kevesebbet tud az emésztőrendszer feldolgozni az élelemből, gyakran az emésztőrendszer működésének gyengülését eredményezheti. A fogcsattogtatás a fogak védelmét szolgálja.

A szexuális kapcsolatok során, az orgazmustól a kiürítésig a szervezet sokkal fogékonyabb a mikrobákkal szemben. A fogcsattogtatás vagy fogak összeszorítása e tevékenység alatt védi a szervezetet és erősíti természetes védelmét.

A mozgó fogak, a meggyengült ízületek az öregedés jelei. Ha napközben összeszorítjuk vagy csattogtatjuk fogainkat, erősítjük az ízületeket és megőrizhetjük fogaink egészségét.

Ha ezeket a műveleteket reggel végezzük, a gyakorlat felébreszti a szervezetet. Napközben pedig ébren tartja a szellemet.

1. Csattogtassák 36-szor a fogukat, hogy erősítsék a fogat és a fogínyt.



60. ábra. A fogcsattogtatás gyakorlata

Az arcdörzsölés gyakorlata

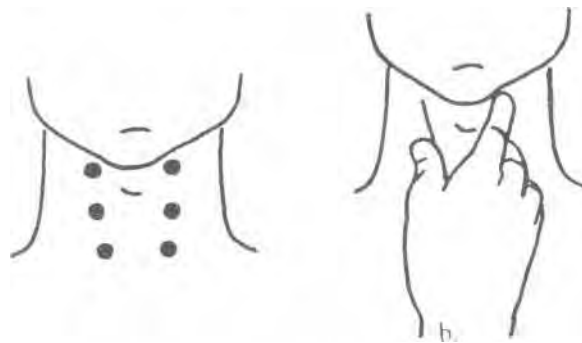
Amikor már az arc minden részét külön-külön serkentő gyakorlatokon túl vannak, szükségét érzik majd az arcbőr és az arcizmok serkentésének.

1. Dörzsöljék erősen egymáshoz a két kezüket.
2. Helyezzék a tenyerüket arcukra úgy, hogy érezzék annak melegét, ahogy behatol a bőrbe és az izmokba. Érezzék, ahogy arcuk minden sejtje telítődik energiával.
3. Dörzsöljék arcukat kezükkel, széles körző mozdulattal, középről kifelé. Ujjukkal simogassák az orr felső részét, a harmadik szemet és a homlokot, majd a halántéket és az arcot. Térjenek vissza az állra, a szájra és menjenek az orrgerinc felé. Addig folytassák, ameddig kedvük van hozzá.

MEGJEGYZÉS: Nyilván meg kívánják időnként szakítani a mozgást, hogy a kezüket ismét felmelegítsék, hiszen ezzel több energiát, hőt vihetnek az arcukra. Többször végezzék el a gyakorlatot, amikor úgy érzik, az arcizmok már fáradtak. Ez a mozdulatsor egyben késlelteti a ráncok kialakulását és szebb arcszínt ad.

A pajzsmirigy gyakorlata

A pajzsmirigy az egész szervezet anyagcseréjére hat. Amikor a mellette lévő területet masszírozzuk, a pajzsmirigy több energiát kap, ami aktívabbá teszi normális működését. A sokkal aktívabb anyagcserének hála a szervezet sokkal több mérget, toxikus anyagot távolít el. Az emésztés és a tápanyagok feldolgozása eredményesebb lesz. Nem lesz többé szükség gyógyszerre vagy jódra, e bizonyos veszélyt is rejtő szerekre.



61. a, és 61. b, ábra. A pajzsmirigygyakorlat

A fájdalomcsillapítás módszerei

Ez a nagyon egyszerű gyakorlat csökkenti a hát felső része, a váll és a nyak fájdalmait. Ahogy fájdalmat vagy kellemetlen érzést tapasztalnak a hátgerinc felső részén, elvégezhetik a gyakorlatot. Hatékonyan helyettesíti egyebek között az aszpirint.

1. Üljenek le.
2. Ha a hátuk felső részén, jobb oldalt éreznek fájdalmat, pihentessék a jobb kezüket combjukon. Ha baloldalon van a fájdalom, az ellenkező oldali kezét kell pihentetni.
3. Nyújtsák ki a bal karjukat mellkasuk előtt, kihelyezett ujjakkal.
4. Mereven figyeljék bal kezük ujjait és nagyon lassan emeljék fel karjukat oldalra. Normális lélegzés közben a kart olyan magasra emeljék, amennyire csak bírják.
5. Eresszék vissza karjukat a normális helyzetbe.
6. Hétszer ismételjék a gyakorlatot.

MEGJEGYZÉS: A gyakorlat eltereli a figyelmet a felső testi fájdalomról, és a fájó testrész felé nyugtató energia terelődik.



62. ábra. A fájdalomcsillapítás gyakorlata

Az egész gyakorlat folyamán figyelmüket a felemelt kézre irányítsák. Ha elkalandozna, irányítsák vissza a kézre. Ha gyakorlat közben mélyen akarnak lélegezni, az emelésnél lélegezzék be, leeresztésnél pedig eresszék ki a levegőt.

A kéz, a kar és a törzs gyakorlata

Ezek a gyakorlatok hasonlítanak a kung-fu és a karate és a t'ai csi csuan gyakorlataihoz, fejlesztik a kar és a kéz erejét, szilárdná teszik az izomzatot és a kar idegeit, fokozzák a vérkeringést és energiát termelnek a szív és a tüdő meridiánjai számára, valamint a szív Mesterének, ami a kar belső részén található.

E gyakorlatok titka abban áll, hogy mélyen a karból merítik az energiát, nem csak az izomtömegből. Ha koncentrálnak a kéz és a kar környékének energia folyamatára, erősítik a karjukat, amely ezután sokkal lassabban fog elfáradni. Ezek a gyakorlatok olyan problémákat is gyógyítanak, mint az ízületi gyulladás, a tömlőgyulladás és a könyökízületi nedvömlés.

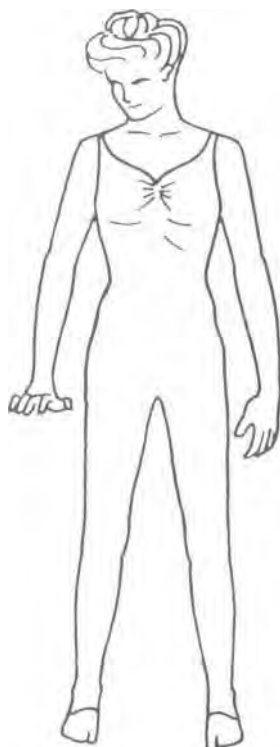
A kar és a kéz nyomógyakorlata

A gyakorlatot állva, ülve vagy fekvé végezhetik.

1. A jobb kezét helyezték a hónalj mellé, a tenyér lefelé irányuljon.
2. Lassan távolítsák el a kezét a mellkastól, és nyújtsák ki maguk elé, tenyérrel előre. Szabályosan lélegezzenek. Laza ujjal próbálják úgy érezni, mintha a levegőt elterelnék a testüktől.
3. Hétszer ismételjék a gyakorlatot.
4. Majd ismét hétszer bal kézzel.

MEGJEGYZÉS: A gyakorlat alatt fejtsenek ki gyenge nyomást, de anélkül, hogy a mozdulat darabos lenne. A tenyér zárt legyen, de ne görcsösen, meleg és energiateli. Mindig arra

koncentráljanak, amit éppen végeznek, különben képtelenek uralni az energia áramlását és elősegíteni annak a karba és a kézbe való eljutását.



63. ábra. A kar és a kéz nyomó gyakorlata

A kéz és a kar gyakorlata

Ugyanúgy ahogy az előző, ez a gyakorlat is azt célozza, hogy energiát és erőt juttasson karba és a kézbe. Finom, de rendkívül dinamikus gyakorlat ez, gyakran nem figyelünk rá, pedig nagyon jót tesz. Gyógyítja a vállat, a karral, a kézzel kapcsolatos problémákat, csökkenti az ízületi nedvömlés okozta fájdalmat, az artritist. Akkor végezzék a gyakorlatot, amikor fájdalmat éreznek a felső végtagokban és folytassák mindaddig, amíg az érintett szerv rendbe nem jön.

1. Feküdjenek hasra, helyezték mindkét tenyerüket a földre, éppen a válluk előtt. Az egész gyakorlat alatt az alkar a földre támaszkodik. Emeljék felső testüket és fejüket, és szabályosan vegyenek lélegzetet. Lábukat nyújtsák ki és folyamatosan gyengén támaszkodjanak a karjukra.

2. Néhány másodpercig őrizték meg ezt a helyzetet és koncentráljanak.

3. Lazítsák a gondolataikat és a fejüket fordítsák el úgy, hogy a jobb sarkukat nézzék. Amikor levegőt vesznek érezzék, hogyan jön végig a levegő ezen a lábon, halad át az egész testen, míg eléri a jobb karjukat és az ujjait.

4. Kilégzéskor, fújják a levegőt a karon és a jobb lábukon végig, amíg el nem hagyja a testet.

5. Fordítsák a fejüket a másik oldalra és ismételjék meg a légzési gyakorlatot a bal láb, lábszár és a kar segítségével, hogy kövessék a levegő útját.

6. Fordítsák a másik oldalra a fejüket, ismételjék a légzést úgy, hogy a baloldali végtagokon is ugyanúgy követik a levegő útját.

7. A teljes gyakorlatot hétszer ismételjék alkalmanként.

A) MEGJEGYZÉS: E gyakorlat a koncentrációtól lesz hatékony. Ha gondolatok elkalandoznak, ismételjék meg a gyakorlatot. Eleinte elég nehéz az energiaáramlást észlelni, de később követni tudják majd, ahogy a lábon keresztül végigmegy és behatol a karba és a kézbe. Ez az áramlás segít a váll és a kar minden sebesülését vagy betegségét meggyógyítani.



64. ábra. A kéz és a kar gyakorlata

A légzési technikák és a koncentráció segítségével sikerül majd a lábak és a kezek azon meridiánjait serkenteni, melyek a felsőtestbe szállítják az energiát. Ez a gyakorlat egyébként a vérkeringést is serkenti.

A tüdőgyakorlat

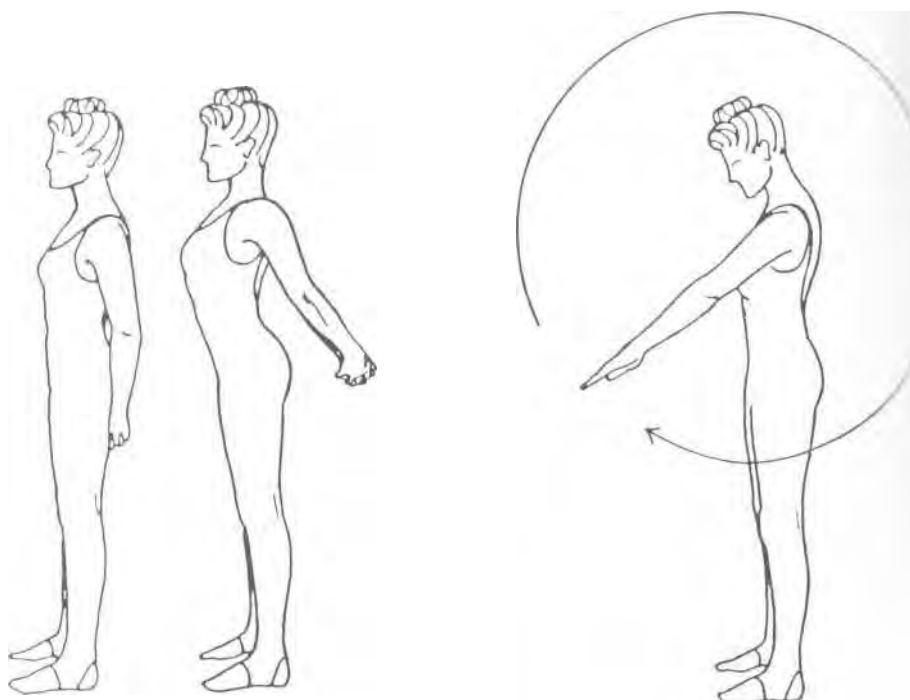
Ezzel a gyakorlattal bármilyen, a tüdővel kapcsolatos betegséget kezelhetünk, még a náthát is. Erősíti a légzőrendszert és a bőrt is, amit gyakran a harmadik tüdőnek is neveznek.

A tüdőgyakorlat az egészség szempontjából alapvető gyakorlat. A tüdő megfelelő tágítása és összehúzódása biztosítja az oxigén teljes lekötését, és leküzdö a patogén jelenségeket. (Az újszülöttek nagyon jól ismerik ezt a technikát, és gyakran edzik tüdejüket, amikor sírnak. Amikor megnőnek, megtanulják, hogy úrrá legyenek érzelmeiken, nyugodtak maradjanak, de ez az elfojtás belső feszültségeket okoz. Az a kifejezés, hogy „a jók korán halnak meg” talán abból ered, hogy „a jók” képesek indulataikon uralkodni, míg a „rosszak”, akik gyakran kifejezik érzelmeiket, hosszabb ideig élnek, mert nem halmozódik fel bennük annyi feszültség. Az egészséges tüdő sokkal hatékonyabban szűri ki a levegőben található káros elemeket. (Az orr, bármilyen jó a szűrőhatása, nem képes a levegőben lévő minden mikroszkopikus részecskét kiszűrni.) Ezért köhögnek annyit a dohányosok, amikor pedig még egészséges a tüdejük. A köhögés pozitív jelenség, jelzi, hogy a tüdő szeretne megszabadulni a benne felhalmozódott toxinoktól.

A tüdő és általában a szervezet egészségi állapota megállapítható, ha lemérjük, hogy mennyi a be- és kilégzés ideje. Ha a kilégzés hosszabb, mint a belégzés, a szervezet nem egészséges, mert kevesebb levegő megy be, mint amennyi kijön. A fordítottja pedig a jó egészség jele, mivel több energiát szívott fel a szervezet.

A horkolás a rossz légzésre példa, az alvás során felvett rossz testhelyzetből adódik. A megfelelő fekvőhelyzet elősegíti az orron keresztül történő légzést.

Az asztmás személyek esetében még sokkal fontosabb, hogy az orron keresztül lélegezzenek. Azon kívül, hogy az orr szűri a levegőt, egyben felmelegíti a test melegéig mielőtt elérné a kényesebb részt, a tüdőt. A hideg levegő ingerli a hörgőket, és néha asztmát okozhat. Ezek a hörgők tubus formájúak és a tüdő legnagyobb részét képezik. Olyan tulajdonsággal rendelkeznek mint a szempilla, de befelé irányítva. Amikor valamilyen idegen anyag, vagy hideg levegő érkezik a hörgőhöz, a pillák összezsugorodnak és elállják az utat a tüdő felé, ami elősegítheti az asztma kialakulását. Ez azt jelenti pl. hogy azok az emberek, akik a reggeli hideg levegőben kocognak vagy a katonák, gyakran fogékonyak az asztmára. Fontos lenne, hogy az asztmások védekezzenek a hideg ellen, például úgy, hogy valamilyen álarcot viselnek. De segítséget jelent a megfelelő táplálék, a gyógyfűvek a belső szűrők számára gyakorlatok alatt. (A szokásos ételek nem segítenek.)



65. a, 65. e, ábra. A tüdőgyakorlat

1. Álljanak fel, a két láb legyen párhuzamos, enyhén terpeszben (vállszélességig). Hátuk maradjon egyenes. Az áll kissé előrenyúl, a fej pedig egyenes, mintha a nyakat megnyújtják.

1. Fújják ki a tüdőből az összes levegőt, és a hátuk mögött kulcsolják össze a kezüket.

3. Lassan lélegezzenek be, duzzasszák fel a tüdőt, a kezüket pedig nyomják hátra. Álluk maradjon a mell fölött. E gyakorlat alatt csak a mellkasukkal lélegezzenek.

4. Kilégzésnél, ejtsék le a kezüket majd hozzák a karjukat előre. Körözzenek előre majd hátra. Az ujjuk legyen nyújtva az egész körzés alatt.

5. A hátuk mögött kulcsolják össze a kezüket és kezdjék újra a gyakorlatot, belégzéssel.

6. Hétszer ismételjék a gyakorlatot.

MEGJEGYZÉS: A tüdőbe szívva a levegőt, érezzék az energia éltető erejét. Kilégzéskor pedig érezzék a mikrobákat, mikor a fertőzött levegő távozik el.

A szívgyakorlatok

Az alábbi gyakorlatok a szívet gyógyítják, megelőzik a szívbetegségeket és jó egészségben és erőben tartják ezt a fontos szervet. A szív különleges gondozást kíván, mert megállás nélkül dolgozik a magzati élet kezdetétől egészen a halálig: a szív nem ismeri a pihenést.

Az alább leírt gyakorlatokon kívül a taoizmus olyan módszert is ajánl, amivel képes segíteni a szívrohamon. Ha ilyen fellép a kisujjat dörzsöljék, illetve szorítsák össze. Ott található a szív meridián vonala. Ha a szív teljesen leáll, ujjukkal a felső ajak fölött középen lévő pontot csípjük össze. Helyezzék a mutatóujjat a felsőajak és a fogak közé, kívülre pedig a hüvelykujjat. Csípjük össze a húst, erős nyomással. Ez a nyomás már olyan embert is felébresztett aki szívrohamban halt meg. Sok ápolónő állítja, hogy ezzel a technikával már reanimáltak olyan betegeket, akiket az orvosok holtnak nyilvánítottak.



66. ábra. A felső ajak nyomáspontja

A szív energiaellátásának gyakorlata

Ez a gyakorlat erősíti a szívszövetet és a körülötte lévő vérereket.



67. ábra. A szív energiaellátásának gyakorlata

1. Állva vagy ülve, nyújtsák előre a karjukat, vállmagasságban. Győződjenek meg róla, hogy a kéz minden ujjának hegye éri egymást, csupán egy félcentiméternyi rés maradjon köztük.
2. Szemükkel nézzenek el mereven az ujjak felett.
3. Próbálják érzékelni az ujjak közötti energiaáramlást.

4. Karjukat kinyújtva tartva, ameddig csak bírják, koncentrálnak az energiaáramlásra.

5. Lazítsanak néhány percig, majd a gyakorlatot háromkor ismételjék meg.

Ez a gyakorlat olyan energifolyamatot teremt, amely a jobb kézről a balba megy át, miközben áthalad a mellkason és a szíven. A szíven áthaladó energia erősíti a szív szövetét és a szívet körülvevő vérereket. Ha csak nehezen érzékelik az energia haladását, ne legyenek türelmetlenek, folytassák a gyakorlatot. Nemsokára az ujjak hegyében kis szúrást éreznek, ez a szíven és a mellkason keresztül áramló energia. Tudni fogják, erősítik a szívüket.

A szívidegek erősítése

Térjenek vissza az idegeknek szóló tizenkét gyakorlathoz. Ezek közül az elsőt alkalmazzák.

A szív gyógyításának gyakorlata

Ez a gyakorlat megtisztítja az agyat és a szívet a patogén elemektől mivel segít a gyakorlatot végzőnek, hogy megszabaduljon a stressztől és a szívet terhelő feszültségtől. Képes a szív betegségeit és működési zavarait is meggyógyítani.

Ezt a gyakorlatot a nap minden szakában folytathatják aszerint, hogy az eset mennyire súlyos. Ha gyenge a szív, naponta egyszer. Ha erős szívdobogás vagy angina pectoris áll fenn, legalább naponta kétszer; ha már volt szívroham, akkor legalább háromszor naponta. Megelőző hatása hozzájárul ahhoz, hogy a szívet jó erőben és jó egészségben tartsa.



68. ábra. A szív gyógyításának gyakorlata

1. Feküdjön kemény felületre úgy, hogy csak a bal oldala legyen a földön. Ezt a gyakorlatot csak a bal oldalukon végezzék.

2. Nyújtsa ki bal karját a test mentén, a kéz a térd felé forduljon. Mivel a test a bal karon fekszik, ez utóbbi nyomást gyakorol a szívtájékra és a mellkasra. Bal lába maradjon nyújtva, jobb térdét hajlítsa be. Tegye maga elé másik karját, fejmagasságban. A bal kar akkora nyomást gyakorol a szívre, hogy megakadályozza túlzott működését.

3. Hunyja be a szemét, lassan lélegezzen ki minden levegőt a tüdőből. Érezze amint a betegség és a fájdalom kiszáll a szívből, a levegő kiengedésével egyidőben.

4. Lassú belégzés közben képzelje maga elé hogyan kerül a szívébe az energia, hogy megerősítse és új étellel töltsen meg.

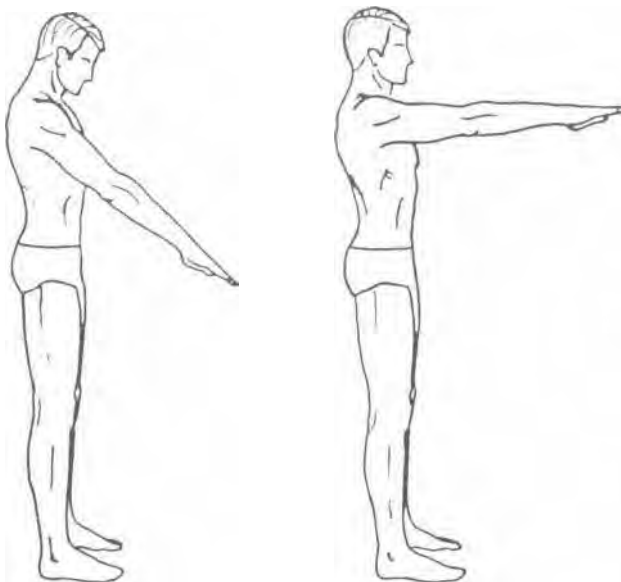
A) MEGJEGYZÉS: Belégzéskor, képzelje azt, hogy köd, pára hatol be a szív minden kamrájába. Kilégzéskor éreznie kell, hogyan távozik a gyengeség és a betegség. A be- és kilégzés legyen rendkívül lassú. Csak az orron keresztül vegyen levegőt.

B) MEGJEGYZÉS: Ahhoz, hogy a gyakorlat hatásos legyen, minden erejével koncentrálnia kell. Ha közben elkalandozik a figyelve, kezdje újra.

Az altest gyakorlata

Ez a gyakorlat erősíti a bélrendszert, a vastagbelet és az altest szerveit. Ruganyossá teszi az altest izmait, gyógyítja a szorulást, és a hasmenést; kiváló tartásjavító hatása van, mivel a hátgerinc számára rendkívül előnyös.

1. Álló helyzetben nyújtsa a karjait maga elé, valamivel a mellmagasság felett.



69. a, - 69. b, ábra. Az altest gyakorlata

2. Vegyen mély lélegzetet, míg a tüdeje megtöltődik levegővel. Kitágul a mellkas.

3. Lassan lélegezzen ki, kizárólag az izmok erejével. Eközben lassan eressze le a karjait a test mellé, szorítsa össze az altest izmait, amennyire csak képes rá.

4. Megint vigye előre karjait, és kezdje el az újabb belégzést.

5. Hétszer ismételje a gyakorlatot.

A testsúly csökkentésének gyakorlata

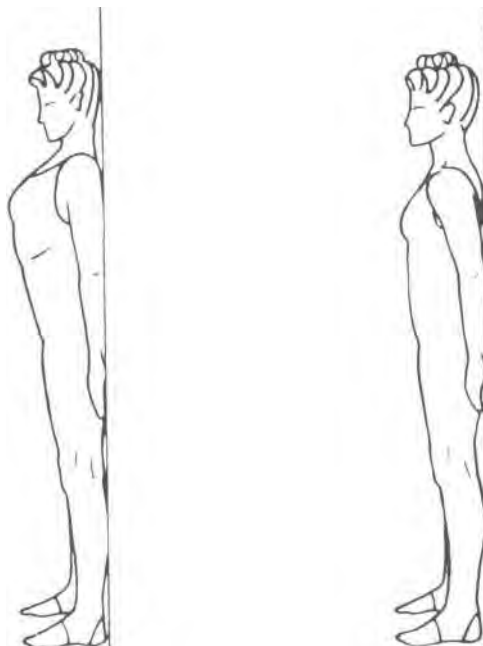
Már korábban említettük, hogy a kövérség veszélyes az egészségre. Anélkül, hogy erkölcsi ítéletet mondanánk, el kell ismernünk, hogy a kövérség az öngyógyítás természetes törvényei ellen hat.

A vérnek általában a fejben és az agyban is kell keringenie, de megreked az altesti üregekben, hogy segítse az egyébként túlterhelt emésztőszerveket. A szívnek erősebben kell dolgoznia (ennek következtében gyengül és sérülékeny lesz). Sokkal több vizes szövetet tartalmaz és ennek következtében az artériákban és az erekben lelassul a keringés. A vérben összegyűlt zsírféleségek magas vérnyomást okoznak. A túlsúly szellemi és fizikai értelemben is fárasztja a szervezetet. Ezzel együtt jelentkeznek a hát alsó régiójának fájdalmai, mivel túlterhelt a hátgerinc. Azt mondják, hogy amikor az altest nagyobb, mint a mellkas, ideje készülni a temetésre.

Ez a gyakorlat segít a testsúly csökkentésében és elfogadható szinten tartásában, s eközben a hátat is erősíti. Ne feledje, sohasem szabad semmit erőltetni, sem túllépni a saját határainkat. Legyen türelmes és rendszeresen végezze ezt a gyakorlatot.

Első rész

1. Álljon a fal mellé, hogy a sarka a fenéke, a hát felső része és a feje a falra simuljon.
2. Belégzéssel nyújtsa felfelé a testet úgy, hogy minél jobban behúzza az altestet és nagyobb tért kap a mellkas. A kart hagyja lazán a test két oldalán. Két vállával nyomja a falat.
3. Szájon keresztül lélegezzen ki, amilyen gyorsan csak tud. Teljesen ürítse ki a tüdőt, mialatt az altestre nyomást gyakorol. Ha jól végzi a gyakorlatot, az egész test összehúzódik.
4. Gyakorolja ezt a légzési ciklust 7-12-szer.



70. a -70. b, ábra. Első rész

Második rész

1. Távolodjon el a faltól, a sarkát emelve, álljon lábujjhegyre.
2. Hátgerincét tartsa egyenesen, a térdét enyhén hajlítsa be mintha le akarna ülni. A kar a testtől 45 fokra legyen.
3. Szabályosan vegyen levegőt és ha tud, tartsa ezt a pozíciót tíz vagy húsz másodpercig, vagy ha lehet még tovább is.

MEGJEGYZÉS: Eleinte talán nehezőkre esik a hátat egyenesen tartani és egyben lábujjhegyen állni. De gyakorlattal elérhetik, hogy sarkuk merőleges lesz a talajra, míg combjuk ezzel párhuzamos.

A gyakorlat erősíti a combot, a vádlit, a bokát és az altesti izmokat. Erősíti a láb és a test vérkeringését, a hátat, valamint az idegeket. Javít a hólyag, az epe és a gyomor működésén. A lábakban csökkenti a vizet és a vérnyomást.



71. ábra. Második rész

A két gyakorlatot egyhuzamban kell elvégezni, mert kiegészítik és kiegyenlítik egymást.

Gyakorlat a gyomor gyógyítására

A gyakorlat gyógyítja a gyomorgörcsöt, a fekélyt, a savtúltengést, a felfúvódást, a gyomorrontást és a gyomorrákot.

1. Kényelmesen üljön le, ha lehet egy székre, lábát a földre támassza, a hátgerincet tartsa egyenesen combjai legyenek a földdel párhuzamosak.



72. a, és 72. b, ábra. Gyakorlat a gyomor gyógyítására

2. A bal tenyerét helyezze a gyomorra, egy kicsit balra.

3. Belégzés közben a jobb tenyerüket vigyék fel vállmagasságba, közben koncentrálnak és szemükkel állandóan kövessék ujjukat. Képzeljék el, hogy tenyerük valamilyen nehéz tárgyat tol. A szem gondosan kövesse a kéz mozgását az egész. gyakorlat alatt.

4. A kilégzés során kezüket vezessék vissza a mellkasukra.

5. A mozdulatot hétszer ismételjék meg.

MEGJEGYZÉS: Miközben a jobb kezét eltávolítja a mellkastól, érezheti a gyomorból áradó energiát. Ezt az energiát a jobb kéz húzza elő. Majd érezze, ahogy a bal kéz új energiát vezet a gyomor felé. Ennek a gyakorlatnak a sikere elsősorban koncentrációképeségen múlik. Lassan mozogjunk és tökéletes harmóniát teremtünk a légzés, a gondolat és a kézmozdulat között.

A májgyakorlat

A tüdön kívül a testnek még két szűrője van: a vese és a máj. A máj eltávolítja a toxinokat, a májgyakorlat feladata, hogy működését jó állapotban tartsa.

A gyakorlat alatt, ugyanúgy mint a többi alatt is, koncentrálnak a mozdulatokra, és érzék, amint az energia áthatol a mellkasukon. A koncentráció megsokszorozza a májgyakorlat hatékonyságát és egyesíti a testet a szellemmel. A gyakorlatot reggelenként folytassák, miután már elvégezték a vesegyakorlatot.

1. Üljenek vagy kényelmesen feküdjenek le. (Az álló és ülő pozícióknak megfelelően.)

2. Jobb tenyerüket helyezték testük jobb oldalára, mellkasuk alá.

3. A kezet tolják a mellkas közepe felé, követve a mellkas alapjának a vonalát. Felfelé irányuló mozdulatokkal, masszírozzanak a mellcsontig, majd a mell bal oldali részén haladjanak lefelé.

4. Ez a jobbról balra masszírozás képezi a ciklust, 36-szor ismételjék meg.



73. a, ábra A májgyakorlat

A) MEGJEGYZÉS: A jobb kéz tenyere nyomást kell hogy gyakoroljon a bőrre. A máj a test jobb oldalán van, a bőr alatt, és közvetlenül a mellkas alatt. A nyomás serkenti az energiaáramlást, és a máj vérkeringését.

B) MEGJEGYZÉS: A bal kézzel folytatott ellenőrző irányú mozdulat a gyomor számára biztosít energiát. A gyomor a mellkas alatt bal oldalon található, a bőr alatt.

A gyakorlatot 36-szor ismételjék meg. Arra is van lehetőség, hogy felváltva masszírozzanak a jobb és a bal kezükkel úgy, hogy mindkét kézzel 36-szor ismételjék meg a gyakorlatot.

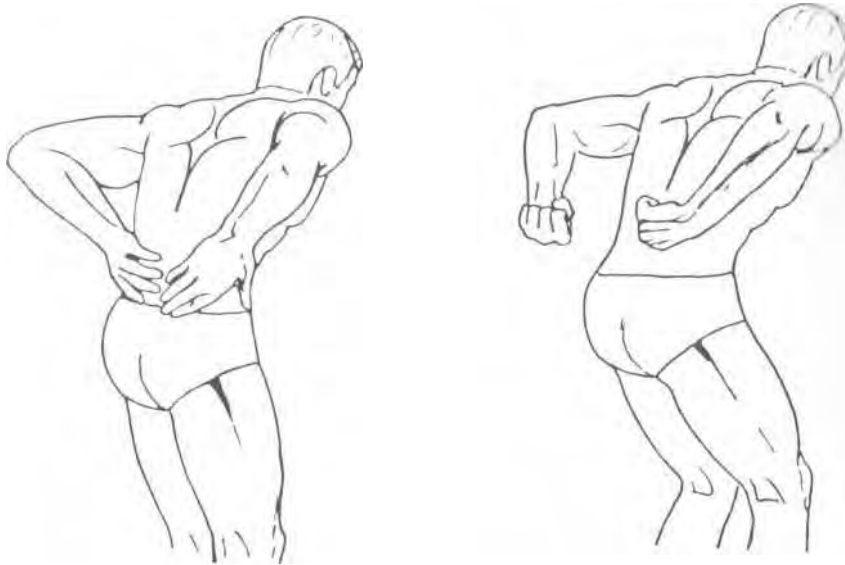
A gyakorlat során aktivizált energiakeringés, a váltakozó mozgás, elősegíti az emésztőszervek, elsősorban a máj és a gyomor harmonikus működését.

Amikor egy előadás során bemutattam a hallgatóságnak ezt a gyakorlatot kértem, hogy velem együtt végezzék el. Akkor vettem észre, hogy az egyik hölgy sokkal lelkesebben csinálta, mint a többiek. Több héttel később felhívtam és amikor eljött, legnagyobb meglepetésemre, csak köszönetet akart mondani.

„Köszönetet? De miért?” – mondtam. „A májgyakorlatért” – felelte. „Nagyon sok problémám volt a májammal, rengeteget szenvedtem. És amikor a gyakorlatot bemutatta, úgy gondoltam, nincs veszteni valóm és belevágtam. Két héttel később egy rutinvizsgálat során azt mondta a kezelőorvosom, hogy csodálatos módon javult a májam állapota, legalább hatvan százalékkal. Ezért akartam köszönetet mondani.”

A vesegyakorlat

Ez a gyakorlat serkenti a mellékvese, és a hát alján lévő vese működését is. A hátalji fájdalom gyakran valami vese bajból ered. Ennek két fő oka van: túl nagy mennyiségű folyadék fogyasztása és túl hosszú ideig tartó állás. E gyakorlat révén a vesében és a mellékvesében jótékony energiaáramlás indul meg. Nem csak a hátfájást szünteti meg, hanem erősíti a szemet, amely kapcsolódik a veséhez. A veséből származó mérgező anyag jobb kiürülése következtében szebb lesz a bőr színe. Ez az energia egyben a libidót is serkenti.



74. a, és 74. b, ábra. A vesegyakorlat

Ezt a gyakorlatot vagy állva, vagy hason fekve végezzük.

1. Erősen dörzsölgék össze a tenyerüket, hogy aktivizálják az energiakeringést az ujjakban és a tenyérben.

2. Helyezzék a tenyerüket a hát aljára és enyhén hajoljanak előre. Érezzék, hogyan áramlik a kéz melege a vese felé.

3. Masszírozzák a hát alsó részét először fentről lefelé, majd körkörösén.

4. Szorítsák a kezüket ökölbe, és a hátuk aljára mérjenek enyhébb ütések a kezük hátával néhány másodpercen keresztül.

5. Ismételjék meg háromszor ezeket a mozdulatokat.

6. A gyakorlatot reggel végezzék, s ezen kívül bármikor, amikor fájdalmat éreznek a hátukban.

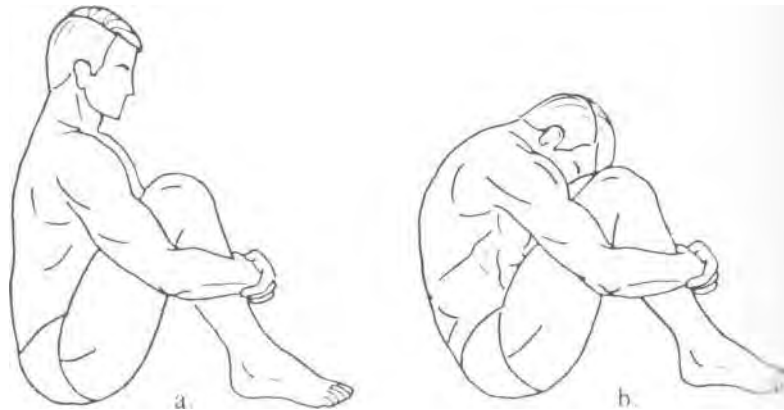
A hát alsó részének gyakorlata

Önmagában nem betegség a fájdalom, de jelentkezése valami problémára utal. Nem kivétel ez alól a hátfájás sem. A lumbágó, a lordózis, a gerincsérv és más hátproblémák behatárolják a mozgást és felesleges szenvedést okoznak. A hát aljának gyakorlatai arra szolgálnak, hogy megerősítsék a hátgerincet, az altest izmait, a csigolyákat, a farkcsontot és a vesét. Ha minden nap elvégezzük, enyhíti a háttal kapcsolatos problémákat.

I. gyakorlat

1. Kényelmesen üljenek le, és térdüket húzzák a mellük elé. Karolják át a térdet, ha lehet, a könyököt átfogva.

2. Belégzéskor egyenesítsék ki a hátgerincet és fejüket emeljék fel.



75. a, és 75. b, ábra. I. gyakorlat

3. Kilégzés közben görbítsék a hátukat és az altest alsó részét fújják fel, fejüket pedig hajlítsák a térd felé, mintha hátra akarnának gurulni.

4. Ezt a ciklust hétszer ismételjék. Hét a teremtés száma és ez a gyakorlat új hátat teremt. Minden mozdulat legyen lassú, figyelmüket a hát alsó részére összpontosítsák.

II. gyakorlat

Ezt a gyakorlatot háton fekve végezzék.



76. ábra. II. gyakorlat

1. Helyezzék a hátuk aljára egyik kezüket, a hátgerinc alján lévő úgynevezett szent-lyukra.

2. Hajlítsák be a farkcsontot oly módon, hogy a hát alja a földet érje.
3. Lazítsák el a hátukat és térjenek vissza a kiinduló helyzetbe. Ismételjének.
4. Hétszer ismételjék a teljes ciklust.

A napimádat gyakorlata

A napfény pozitív energiaforrás, jótékony hatása tisztítja a testet és a szellemet. A napfénynek köszönhető, hogy a test szintetizálja a D vitamint, ezt az egészség számára oly alapvető elemet. A levegő és a napfény kombinációját évszázadok óta használják különböző testi bajok gyógyítására.

A napimádat gyakorlata a belső és a külső szerveket egyaránt tisztítja, megsemmisítvén a mikrobákat és a betegség hordozókat. Egyben a nagyobb életerő érzését is sugallja.

A száj, a fogak és más testrészek higiénája természetes, de gyakran elfelejtjük megfelelően megtisztítani a végbélnyílás környékét. E hanyagság következtében itt a bacilusok elszaporodhatnak, általános gyengeséget, aranyeret, polipot vagy más betegséget okozhatnak. A napfény állandó energiaforrás, mely megszabadítja a szervezetet minden féle betegségtől, gyengeségtől, mivel visszaállítja a megfelelő energiaszintet.

1. Fordítsák hátgerincüket a nap felé.
2. Hajoljanak előre úgy, hogy a napfény érje a végbél nyílását.
(A jobb eredmény érdekében, érdemes a gyakorlatot meztelenül végezni.)
3. Érezzék, amint a meleg áthatja a szöveteket.

MEGJEGYZÉS: Ezt a gyakorlatot fekvé is végezhetjük, ha figyelünk arra, hogy a végbélnyílást és a nemi szervek nyílásait érje a nap fénye.



77. ábra. A napimádat gyakorlata

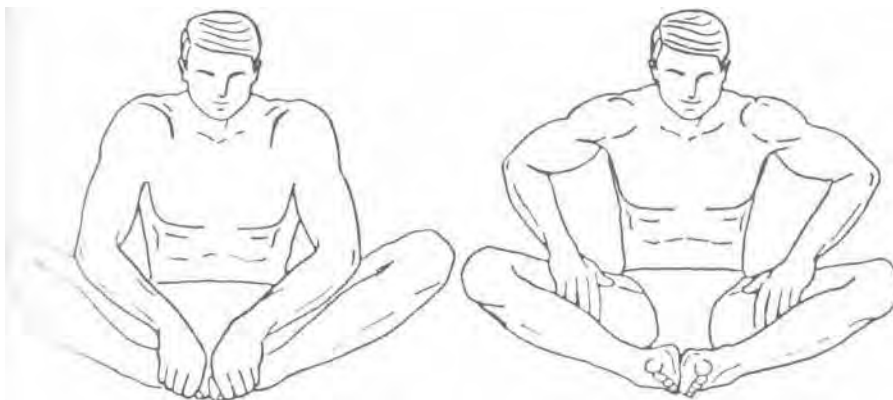
Az altest és a nemi mirigyek gyakorlata

Gyakran lehet az öregedés egyik első jele, hogy hátunkat, lábfejünket hidegnek érezzük. Panaszunk a rossz vérkeringésből, a végtagok merevségéből és a nemi energia hiányából ered. Ez a gyakorlat a fenti, valamint minden, az altesttel kapcsolatos kóros tünetet megszüntet. Így hatására a szervezet szinte megfiatalodik.

E pozíció élénkíti a lábujjakat, a láb és az altestben lévő szervek vérkeringését. Szabaddá teszi a medence, a térdízületek és a boka mozgását, erősíti a törzs alsó részének idegeit. Serkenti a vese és a máj, valamint a lép és a hasnyálmirigy meridiánjait, melyek a láb elülső részén húzódnak

és behatolnak a nemi szervekbe is. Hatékony nemi problémák kezelésében, mint az impotencia, a korai magömlés, vagy egyéb problémák, enyhíti a menstruációs fájdalmat és csökkenti a túlzott vérzést. A terhes nőknek is ajánlják, mert tágítja a medencét és megkönnyíti a szülést.

1. Üljenek a földre, a térdüket húzzák fel úgy, hogy talpukat elől érintsék össze.
2. Dörzsölgék mindkét talpat, míg melegnek nem lesznek, majd szorítsák őket egymáshoz.



78. a, és 78. b, ábra. Az altest és a nemi mirigyek gyakorlata

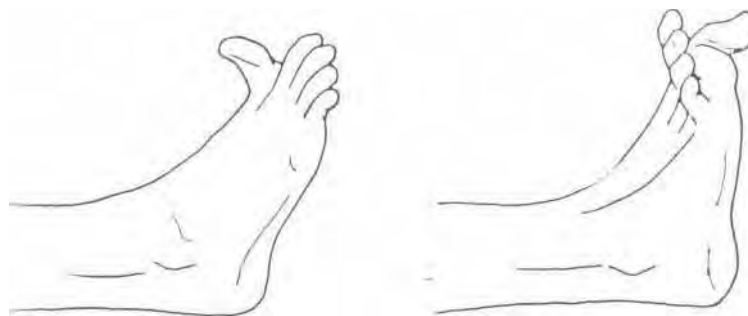
3. Ujjakkal dörzsölgék meg a lábujjakat, hogy a láb vérkeringését serkentsék.
4. Mindkét lábat húzzák be az ágyékhoz.
5. Könyökükkel nyomják le a combjukat, a térdet szorítsák a padlóra, miközben fogják a lábujjakat. Ne erőltessék a mozgulatot. Amíg nyomják, igyekezzenek az izmokon lazítani.
6. Masszírozzák a comb belső részét a tenyerükkel, a térdet és az ágyékot is. Ezzel stimulálják a máj, a vese a lép és a hasnyálmirigy meridiánjait.
7. A masszázst ismételjék meg hétszer.
8. Ütögessék gyengén öklükkel a comb belső részét. Ez serkenti a lábak és a nemi szervek vér- és energiakeringését.
9. Addig folytassák, illetve ismételjék a gyakorlatot, amíg kényelmes.

A test nyújtása és a lábujjak csavarása

Alvás közben vagy aktivitáshiány alatt lelassul a vérkeringés, emiatt az izomzatban felhalmozódnak a toxikus anyagok és gyakran merevséget eredményeznek. Azt mondják, hogy az öregség a lábujjban kezdődik, mert az idős embernek rossz a vérkeringése és hideg a lába. A megoldás az, hogy ébredéskor nyújtózkodjunk erősen. Ez a mozgulat megszabadítja a szervezetet a toxinoktól és serkenti az izmok és valamennyi szövet vérkeringését és egyben sokkal éberebbé tesz. Az állatok megfigyelése, különösen a macskáé, arra tanít, hogy ébredéskor első dolguk a test teljes kinyújtóztatása. Ezzel a macska egy olyan természeti törvénynek engedelmessé válik, melyet az embernek is figyelembe kell venni.

1. Ébredéskor, amikor még ágyban vannak, nyújtóztassák a kart, a lábat, a hátat és a lábfejet. Mindegy, hogy hogyan, de nyújtózzanak. Rögtönözzék a mozgulatokat, minden különösebb szabály nélkül. A nyújtózkodás után néhány másodpercig pihenjenek, mielőtt felkelnének.
2. Most pedig mozogni kell és a lábujjakat serkenten.

A nagyujjat előre és hátra mozgassák. Ez a mozdulat stimulálja a test idegeit.



79. a, és 79. b, ábra. A lábujj csavarása

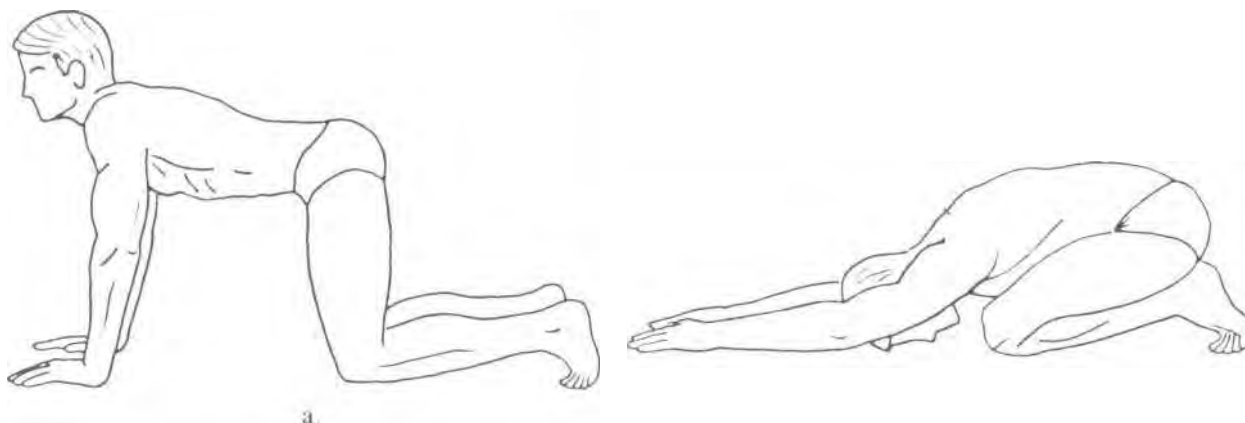
3. A lábujjakat tizenkétszer csavarják. Hogy a gyakorlat hatását növeljék, koncentráljanak, úgy, hogy az szinte már a meditáció egy formája legyen.

Ezt a gyakorlatot a reflexek javítására is ajánljuk. A reflexológia több, mint 6000 éve alkalmazza. A lábujjak csavarása stimulálja a májat és energiaáramlatot indít a nemi mirigyek felé. Alkalmazásakor a lábnak köszönhetően az egész szervezet stimulálódik.

A belső szervek relaxálása

A négylábú állatok belső szervei szabadon lógnak az altestben és egy megfelelően irányított véráramlás táplálja őket. Ezzel szemben, amikor az ember áll, ezek a szervek egymásra rakódnak. Ezért módot kell adni arra, hogy a szervek lazítsanak és elegendő helyük legyen a megfelelő vérkeringéshez. Megint csak a legjobb az állatokat megfigyelni, és tőlük tanulni. Gyakoroljanak reggel, nyújtózkodás és a lábujj csavarása után.

1. Álljanak négykézláb az ágyukon vagy a padlón úgy, hogy a kezük ujjai, a térd és a tenyér a talajt érje. Emeljek fel a fejüket, a mellkas maradjon párhuzamos a földdel. Néhány másodpercig maradjanak ebben a pozícióban, hogy a vér szabadon keringhessen az altestben és a belső szervekben.



80. a, és 80. b, ábra. A belső szervek relaxálása

2. Majd lassan üljenek le a sarkukra és homlokukat hajtsák a földre. A kar legyen elől, nyújtva. Szemüket hunyják be és néhány másodpercig maradjanak úgy, majd szép lassan emelkedjenek újra négykézlábra.

3. Összehangolhatják légzésüket is a gyakorlattal, de ne erőltessék, a légzést csak természetesen végezzék.

4. A gyakorlatot hétszer ismételjék meg.

A gyakorlat alatt a gyomor és a belek vért tartottak vissza, s ez az emésztést serkentette. Amikor a sarkukra ülnek, a vért a szív, a tüdő és az agy felé irányítják. Majd könnyen visszatér a szívhez, hogy az pihenhessen. Amíg mélyen alszunk, az agyba irányuló vér csökken. Ha reggel végzik a gyakorlatot, növeli az agy vérkeringését. Hatására sokkal élénkebbek, kipihentebbek, aktívabbak lesznek.

Nem tanácsoljuk azoknak, akiknek magas a vérnyomásuk ezt a gyakorlatot, mert túl sok vért vezet az agyba, ami növeli a vér nyomását és veszélyes lehet.

De azok is, akik nem szenvednek magas vérnyomásban, csak fokozatosan végezzék a gyakorlatot. Engedjék, hogy az erek, a hajszálerek megszokják a vér nagyobb áramlását.

Eleinte csak egyszer-kétszer ismétljenek, majd fokozatosan, néhány hét alatt emelhetik az ismétlést hétig.

A kar és a lábszár dörzsölése: A meridiánok masszírozása

Az energia a testben a meridiánoknak nevezett csatornában áramlik. Ahhoz hogy a belső taoista légzés- és meditációs technikákat uralni tudjuk, először meg kell értenünk mik azok a meridiánok, és mi a szerepük a sejtek energiaellátásában.

Az ember teremtése, betegségek megjelenése, kifejlődése és gyógyítása: minden elmélet és gyógyítás alapját a meridiánok képezik. A meridián az élet és a halál ura. Neki köszönhető a száz betegség kezelése.

Nei Csing

Hosszú kutatásai eredményeképpen az észak-koreai Pijon-gang egyetemen Kim Bong Han doktor a meridiánok létezésére következtetett. Szerinte a meridiánok olyan szövettani összetett mutatnak, amely eddig ismeretlen volt, s ezért a többi tudós a meridiánokat képzeletbeli, imaginárius vonalaknak tekintette. Kim doktor feltárta, hogy a meridiánok funkciója és struktúrája teljesen különbözik a nyirok-, a vérkeringési- és az idegrendszer funkciójától és szerkezetétől. A meridiánok páros és szimmetrikus csatornák. Átmérőjük 20 és 50 millimikron között van. A bőr alatt helyezkednek el, színtelen folyadékkal töltött hártát alkotva. A főbb meridiánok egy-egy jelentős hálózatot hoznak létre, amelynek bizonyos elágazásai energiával látják el a környező területeket, míg mások eljutnak a bőr felszínéhez is. Az akupunktúrás pontok olyan helyek, ahol a meridiánok elágazásai közel kerülnek a felszínhez.

Gyakran előfordul, hogy a különböző meridiánokból eredő elágazások egy pontban találkoznak. Ezek stimulálásakor egy időben több csatorna energiája befolyásolható. A meridián körül vérerek találhatóak, amelyek a meridiánok elágazásai körül rendkívül sűrűvé válnak.

(Előfordulhat, hogy az akupunktúrás orvos tűjét az egyik ponthoz közeli érbe szúrja be. Ez az oka annak, hogy egyes betegek a kezelés után kicsit véreznek).

Sok kísérletezés után a tudósok megállapították, hogy a meridiánok energiája elektromos természetű. Ez a felfedezés egy „pont lokalizáló” műszer kialakításához vezetett, amelynek célja, hogy rögzítse a meridiánok elágazásainak felületi elhelyezkedését. Napjainkban a kínai kutatók azoknak az impulzusoknak a természetét kutatják, amelyeket a meridiánok közvetítenek. A nyugati kutatók pedig fel kívánják tárni a meridiánok és az önálló idegrendszer között nyilvánvalóan létező kapcsolatokat.

A meridiánok hálózatának, mint fiziológiai struktúrának létezése bizonyítja, hogy számos, a korábban még csak hipotetikus energetikai elvet most már megalapozottnak kell tekinteni. Miután Kim doktor és más kutatók kísérletileg igazolták, megállapíthatjuk, hogy feladata hatékonyan átadni a minden életmegnyilvánulás alapját képező nélkülözhetetlen, de láthatatlan energiát. A meridiánok természete sokkal finomabb, mint a szervezet mikroszkopikus összetevői és ez arra enged következtetni, hogy bennük kell látnunk a hiányzó láncszemet, vagy azt a határt, mely a tiszta energiát és a mikroszkopikus anyag első megnyilvánulásait egymástól elválasztja.

Bár Kim doktor kutatásainak tulajdonítják, a meridiánok létezésének első bizonyítékaival már az angol Sir Thomas Lewis is szolgált 1937-ben. A *British Medical Journal* 1937. februári számában megjelent beszámolójában bejelentette, hogy „felfedezett egy ismeretlen idegrendszert”, amely eltér a szenzoriális és a szimpatikus idegrendszertől. Ez az új rendszer nem idegekből, hanem finom fonalakból áll.

Bár jelentését kollégái figyelemre sem méltatták, mégis ez az első nyugati igazolása a taoisták által évezredek óta ismert fiziológiai rendszernek.

A *meridián* szót a földrajzból kölcsönözték. Olyan vonalat jelent, mely egy sor előre meghatározott pontot köt össze. Tizenkét főbb meridián létezik. Minden meridián összefügg az öt szerv egyikével, a hat kiválasztó valamelyikével és a szívburokkal, amit mi a „szív mesterének” nevezünk. A hat kiválasztó fogalma gyakran megzavarja azokat, akik nem ismerik a taoista filozófiát. Az öt szerv: a szív, a lép és a hasnyálmirigy együttese, a tüdő, a vese és a máj. A hat kiválasztó: a vastagbél, a hólyag, a „három fűtő” (e régi kifejezés a belső elválasztású mirigyek rendszerét jelenti), az epehólyag, a vékonybél és a gyomor.

Minden főbb meridiánnak van egy belépési és egy kilépési pontja. Az energia a belépés pontján jut be, végig megy a meridiánon majd eltávozik. Minden meridián távozási pontja kapcsolódik a következő meridián belépési pontjához, egy másodlagos csatorna révén. Az energia áramlásának polaritása a meridiánban végig állandó, sohasem változik még akkor sem, amikor a bejárati ponton túl van (lásd 83-96. ábrát)

A meridiánok csatornák, amelyek összekötik és erősítik a szerveket és elválasztókat annak az energiának köszönhetően, mely bennük kering. Felvetődhet a kérdés, ha valamelyik szerv vagy elválasztó megbetegszik, azt jelenti-e, hogy leáll az energiafolyamat és képtelen saját ciklusát befejezni? Egyáltalán nem. Mert fenti tizenkét főbb meridiánon kívül van még nyolc „rendkívüli”, vagyis különös meridián, ezek biztosítják az energia áramlását, ha ez valamilyen okból valahol megakad.

A nyolc különös meridiánt „mentő”-nek is nevezik, mert akkor kezdenek működni, amikor valamilyen rendellenesség következtében felborul a keringés. A taoisták a különös meridiánokat

elvezető árkokhoz és a fő folyókat szegélyező gátakhoz hasonlítják (a folyók itt természetesen a fő meridiánok jelképezik). Az árkokat úgy alakítják ki, hogy azok az áradó folyó fölös vízmennyiségét elvezessék. Ugyanígy, a nyolc különös meridiánban az energia áramlása nem állandó, hanem a fő meridián energiamennyiségétől függ.

A máj, a lép-hasnyálmirigy, vese energetikai csatornái vagy meridiánjai egy pontban találkoznak, a comb belső részén. A test egész felső részét ellátják energiával. Ha megfelelően masszírozzuk e pontot, stimulálni tudjuk az egész testet, a nemi szerveket is, mert ennek felfelé menő ága átszeli a medencét. Ugyanígy működik ellenkező irányban a meridiánok energiája, az epehólyag és a gyomor felé, a comb külső részén.

Amikor a lábszár belső részét masszírozzuk, lentől felfelé, a láb alsó részében serkentjük a vérkeringést. Ha valaki egész nap csak áll vagy ül, gyakran görcsöl a lába vagy visszér bántalmi vannak, mivel a láb vérkeringésében zavar mutatkozik. A láb-meridiánok stimulálásával a vérkeringés felélénkül és így megelőzhetjük a hasonló problémákat.

A felfelé irányuló masszázs

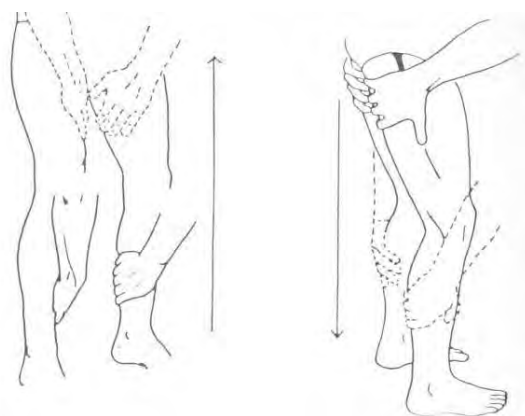
Ezt a gyakorlatot állva, fekvé vagy ülve is végezhetjük.

1. A tenyeret helyezték a láb belső részére, boka magasságban.
2. Lassan csúsztassák a tenyerüket felfelé a térd belső oldalán, majd a combon egészen a nemi szervig.
3. Tizenkétszer ismételjék ezt a mozdulatot.

MEGJEGYZÉS: Masszírozás közben kezüket nyomják folyamatosan a combjukra, hogy hő keletkezzék. Szabályosan lélegezzenek. Figyelmüket a térdtől a combig terjedő részre összpontosítsák. Ez a gyakorlat legfontosabb része.

Lefelé irányuló masszázs

81. a, és 81. b, ábra. A meridiánok masszírozása



a) felfelé irányuló meridiánok

b) lefelé irányuló meridiánok

A lábszár belső részének lefelé történő masszírozásával megelőzhetünk vagy megoldhatunk olyan problémákat, mint a magas vérnyomás, a víztúltengés és az elhízás (ezek a bajok az epehólyaggal és a gyomorral kapcsolatosak). De a gyakorlat alkalmas a tömlőgyulladás és az

ízületi gyulladás gyógyítására vagy enyhítésére is. A gyakorlatot állva, ülve vagy fekve folytathatják. Az álló helyzet nyújtja a lábszár inait, a térdet, a lábikrát és energiát irányít a lábujjak felé.

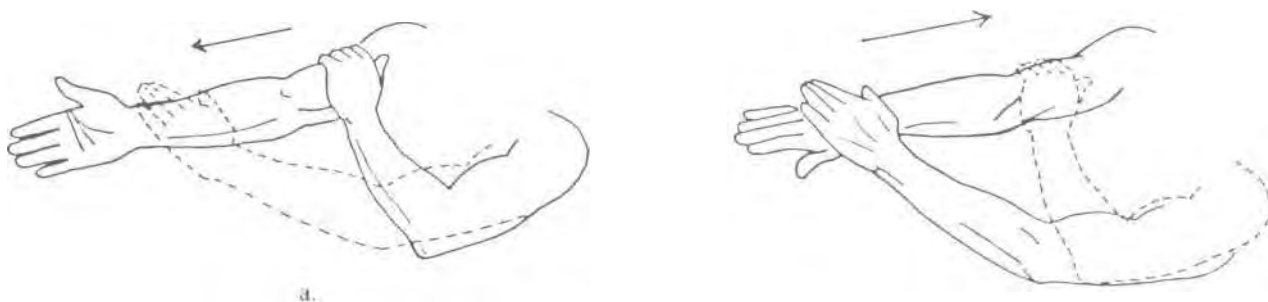
1. A tenyerüket helyezték a comb külső részére.
2. Folyamatos mozgással húzzák a kezüket végig a láb külső részén a bokáig.
3. Tizenkétszer ismétlik a mozdulatot, miközben szabályosan lélegeznek.

Ez a mozgás eloszlatja a test energiáját, s ez igen hasznos az elhízás, vízfelesleg és a magas vérnyomás esetében. Ezt a gyakorlatot kívánatos reggel végezni.

A karmasszázs

Ugyanúgy masszírozhatják a karjukat, mint a lábat, ezzel serkentik a szív, a tüdő és a „szív mestere” meridiánjait, melyek a kar belső részén találhatók és a „hármás fűtő” meridiánokat, vagyis a vastagbél és a vékonybél meridiánjait, melyek a kar hátsó a váll felé eső részén helyezkednek el.

1. A bal tenyeret helyezték a jobb váll belső részére.
2. Folyamatos mozgással haladjanak lefelé a könyök belsejéig majd az ujjakig.
3. Helyezzék a bal tenyeret a jobb kéz ujjaira és folytassák a kézfej külső részének masszírozásával a könyök belsején keresztül egészen a vállig.



82. a, és 82. b, ábra. A meridiánok masszírozása

4. Tizenkétszer ismétlik a mozgást.
5. Ellenkező irányban folytassák a gyakorlatot, a jobb kezét helyezték a bal karra, lefelé masszírozzák az elülső részen, majd a hátnál felfelé. Tizenkétszer ismétlenek.

A belső gyakorlatok hatékonysága a meridiánokban keringő megfelelő energiamennyiségtől függ. Mindegyik gyakorlat egy-egy meridián, vagy a meditáció esetében az egész rendszer élénkítését szolgálja. A belső gyakorlatok, és különösen a meridiánok masszírozásának elsajátítása segít a szervezetnek az energia ellenőrzésében. S ettől az energiától függ az élet egésze. Ezt az energiát az öngyógyítás vagy mások gyógyításának a szolgálatába állíthatjuk. Megőrzi a szervezet egészségét, s alapját képezi annak a szellemi fejlődésnek, mely a halhatatlanság útját nyitja meg.

III. rész – Egy magasabb rendű életmód

7. Meditációs, kontemplációs és légzési taoista gyakorlatok

A testi gyakorlatokon kívül a régi taoisták felbecsülhetetlen jelentőségű meditációs módszereket és légzési technikákat is kidolgoztak. Ezek: a meridiánok feletti meditáció, az agy megtisztítása és a légzőgyakorlatok. Ezek a technikák, melyeknek célja a test energiával való feltöltése, és az energiának a meridiánokon zajló szabad keringése biztosítása, lehetővé teszik a belső gyengeség és a betegségek feltárását is. Tegyük hozzá a kontempláció gyakorlatának a felfedezését, mint a sarkcsillag felé irányuló meditáció, a gyertya és a nap kontemplációja és a koncentrációs gyakorlat. Ezek teszik lehetővé, hogy az energiát kiválasztott pontok felé irányítsuk, mint például egy új állás elérésére, a pénzügyi biztonságra, a szellem emelkedésére vagy a belső békére.

A taoisták kidolgoztak légzési-meditációs technikákat is, hogy az alkotó energiát, amelyet általában elkótyavetyélünk vagy nemzésre használunk fel – inkább pozitív és megtisztult életerővé alakítsák át. Ezeknek a technikáknak az elnevezése határtalan légzés (a kicsi vagy nagy mennyei ciklusok) alkímiai változásokat okoznak annak gyakorlójában és rávezetik arra, hogy önmagát és a halhatatlanságot valósítsa meg.

Minden taoista gyakorlat, beleértve a testieket, a meditálást, a kontemplációt és a légzési technikát azt célozza, hogy a lelket a szellemet és a testet egyesítse. Az, akinek teste szelleme és lelke örökre egyesül, sosem hal meg, mert a halálban a test és a lélek elválnak. Az egyesülés Isten útja míg a szétválás a sátáné vagy a halálé. Ezek az alapelvek segítenek, hogy megkülönböztessük a valódi – az igazi életet ünneplő tanításokat – a hamisaktól, melyek lélek és test szétválasztását biztatnak. Az első időben a belső taoista gyakorlatok a híveket arra bátorítják, hogy bizonyos fizikai elvek szerint cselekedjenek és egyúttal koncentráljanak. Ez az első lépés vezet a taohoz, tevékeny állapot, tevékenység nélkül. A második időszakban a légzési és a meditációs technikák bevezetnek a tevékenységmentes állapotban zajló teljes önmegvalósításba.

A tao elmélete szerint a tao reintegrálása három fázisban történik. Az elsőt ju-vej-nek hívjuk, ez „akció” jelent vagy éber gyakorlatot. Nagyon sok igyekezettel érkezünk el a felsőbb fázishoz, ez a vu-vej, ami kínaiul azt jelenti, hogy „akciónélküliség”, ahol megtanuljuk az érdeknélküliséget a tevékenységben. Pedig a tao reintegrációja megköveteli művelőjétől, hogy legyen tisztában azzal, hogy minden tevékenységnélküliségben létezik egy résznyi tevékenység. A végső fázis neve: vu bu vej, minden beteljesül anélkül, hogy szükség lenne cselekvésre.

*Keresd a tudást s nyersz napról napra többet
jártam én napról napra az Utat s minden csak kevesebb
lett
kevesebb kevesebb
mígcsak a nemcselekvéshez el nem értem
nem cselekszem
s valahogy mégis mindent
megcselekedtem*

*Mindig azé az égalatti akinek vele semmi dolga
Jó, sok a dolgod! Ahhoz nem elég
hogy megszerezd magadnak az égalattit*
Tao te king 48.
Karátson Gábor fordítása

A belső taoista gyakorlatok felkészítik az embert a végső átalakulásra, mely állapot áthatol a téren és az időn, és ahol az ember visszaserzi természetes helyét a mindenségben.

A meridiánok feletti meditáció

A meridiánok feletti meditálás felhasználja a test energetikai útjait, ugyanakkor művelőjének módot ad arra, hogy befelé fordítsa tekintetét és megismerje saját gyengeségét. Ennek a diszciplínának az elsajátítása felbecsülhetetlen öndiagnosztikát nyújt.

A modern műszerek és analitikai technikák (röntgen, vér és vizeletvizsgálatok stb.) hasznosak bizonyos betegségek feltárásakor, de sokkal kevésbé használnak az idegrendszerrel vagy az energiával kapcsolatos betegségeknél, melyek észrevétlenül gyengítik a szerveket és a szöveteket, míg végül is hosszú távon komplex betegségek alakulnak ki. Rendszerint későn fedezik fel a problémákat. Ha nincs szervezeti gyengeség, nem érhet komoly kór. Ha a meridiánok felett meditálunk, feltárhatjuk saját energiaútjainkat és addig fedezhetjük fel a betegséget, amíg nem késő. Így például az energia blokkolása esetén a taoista gyógyító módszereket is alkalmazhatjuk más belső gyakorlatokkal vagy füvek fogyasztásával párhuzamosan.

A meridiánok felett folytatott meditáció segítségével feltárhatjuk a gyengeség okát, amelyet korábban a test más részébe képzeltünk. Egyszer például erős köhögés kínozott, állandóan irritálta a torok nyálkahártyáját, olyannyira, hogy nehezemre esett a beszéd. Úgy hittem eleinte, hogy a tüdőmmel van baj, de legnagyobb csodálkozásomra az előírt füvek nem hatottak. Úgy gondoltam, hogy itt valami más probléma van. Miután a meridiánokon meditáltam rájöttem arra, hogy a problémám inkább a szívben található, mely szerv szorosan kapcsolódik a tüdőhöz. Így a szív számára előírt füvet kezdtem szedni, s torkom már másnap kezdett javulni. A meridián feletti meditálás egyébként megelőzésre is szolgál és segít felfedezni a gyengeség okát még mielőtt valamilyen súlyos betegség kialakulna. A rák sok éven keresztül alakul ki külsőleg észlelhető formájában. De a belső figyelés előre jelezheti a megjelenését. Az autodiagnosztikai módszer nyilvánvalóvá teszi egy betegség szimptomáit még mielőtt az eluralkodna a szervezeten.

A meditációs öngyógyítás azért lehetséges, mert a meridiánok mentén észrevevesszük azokat a pontokat, ahol az energia nem tud tovább haladni és így visszaállíthatjuk az energiakeringés normális folyását. A taoisták a meridián feletti meditációt már több ezer éve erre használják fel, hogy elérjék a fizikai és szellemi teljességet.

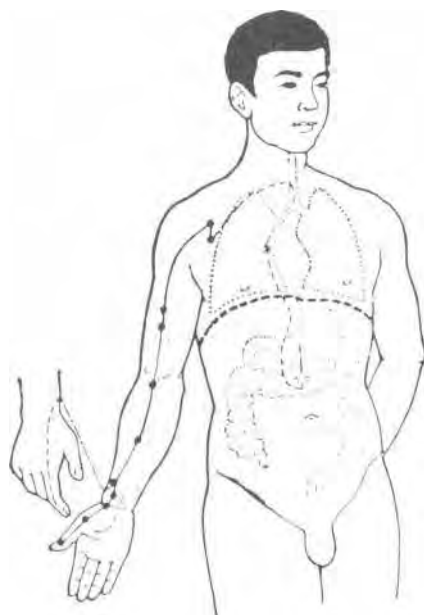
A meridiánok feletti meditáció tanulása három fázisban történik: a meridiánok memorizálása; az energia útjainak észlelése; és a tizenkét meridián egyidejű útvonala.

1. Először ismerjék meg a meridiánokat. Ehhez elég szerezni egy jó akupunktúra-térképet. Egyenként tanulják meg, ahogyan ezen a térképen megjelennek. Az első meridián a tüdőé. Útját

kövessék hüvelyk- vagy mutatóujjokkal masszírozva abban az irányban, amerre az energia poláris iránya indul, vagyis felfelé vagy lefelé menve, szükség szerint.

2. Miután megismerték a meridiánok útvonalát és az energia áramlását, próbálják érezni is az energiaáramlást. Kényelmesen üljenek vagy feküdjenek le, ha mód van rá egy párnára. Hátgerincüket egyenesen tartsák úgy, hogy a farkcsont is egy vonalban legyen a derékkal. Lazítsák el a vállat és a hátat. Ezek természetesen kicsit előrehajolnak. Ez a helyzet lehetővé teszi, hogy teljesen kitérjék a tüdőt. Kezüket helyezték a combra, hüvelykujjuk pedig a tenyerükbe kerüljön. Szellemüket ürítsék ki és erősen koncentráljanak a tüdő meridiánjára. Kövessék útját, ahogyan ez az 1. pontban le van írva. Majd figyelmüket az éppen eszükbe jutó szubjektív témákra irányítsák. Amíg a lábukon pihen a kezük próbálják érezni az energia áramlását a meridiánban. Ismételjék meg a gyakorlatot a vastagbél és más szervek meridiánjaira egymás után. Némi gyakorlat után érezni fogják, ahogyan az energia végigmegy a meridiánokon.

3. Amikor már mind a tizenkét meridiánban érzik a keringést, próbáljanak egyszerre többet feldolgozni, mint például minden meridiánt, amely keresztül halad a fejen, vagy a mellkason, vagy a test alsó részén. Ehhez foglalják el a 2. pontban leírt helyzetet. Ürítsék ki az agyukat és koncentráljanak a fejben lévő meridiánokra. A kezükkel kövessék azok útját. Lassan cselekedjenek és koncentráljanak a felmerülő szubjektív érzésekre. Ismételjék, amíg nem érzik akár csak egy kicsit is fejükön belül az áramlást. Így folytassák a mellkas minden meridiánjával, majd a test alsó részének meridiánjaival is.



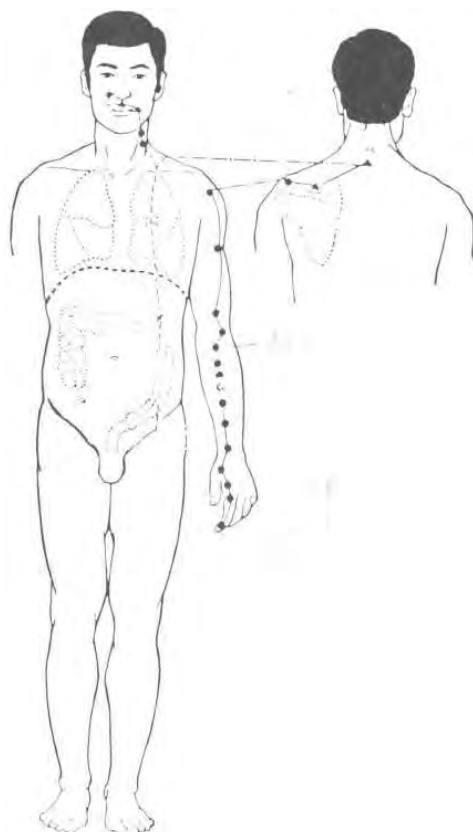
83. ábra. A tüdő meridiánja

A) MEGJEGYZÉS: A neofita néha bizonyos megakadást blokkolást érezhet egy meghatározott meridián keringésében. Például a tüdő meridiánjának útja megállhat a könyök magasságában, ami azt jelentheti, hogy ott van az akadály. Kezdjük újra, mondjuk vállmagasságban, és addig kövessék a meridián útját, amíg az akadály el nem tűnik. Ez hosszabb ideig tarthat, néhány hétig is. De legyenek tisztában azzal, hogy amikor helyreállt az energia keringése, legyőzték, illetve megelőzték a betegséget.

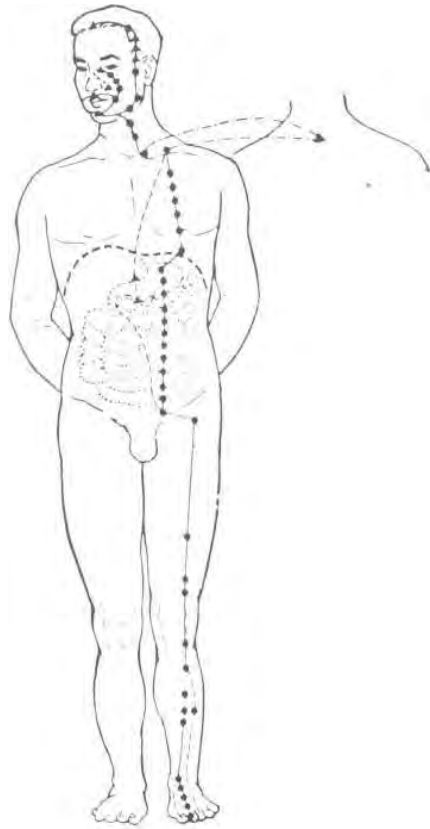
B) MEGJEGYZÉS: Mindig arra koncentrálják a figyelmüket, amit éppen csinálnak. Ha elkalandoznak, kezdjék újra. Ne gyorsítsák a folyamatot. Érezzék az energia polaritását anélkül, hogy érzéseiket elfelednék. Idővel sokkal világosabban érzékelik majd az energiát.

A meridián feletti meditációnak köszönhetően érzik az abban áramló energiát. Az energia tudatos észlelése hozzájárul ahhoz, hogy a test energiája egyensúlyban legyen. Betegség csak akkor lép fel, ha a szervezeten belüli energia egyensúlya felborul.

Mielőtt még az ember világ-körüli útra indulna fontos, hogy először saját belső világát megismerje. A meditációnak köszönhetően megtanulják egyesíteni testüket és szellemüket egy személyes mikrokozmoszban, és ezzel megnyílik a mindenség makrokozmoszának megismerése, azé, amely a személyes világ látható határain túl terjed, vagyis a tao reintegrációja.



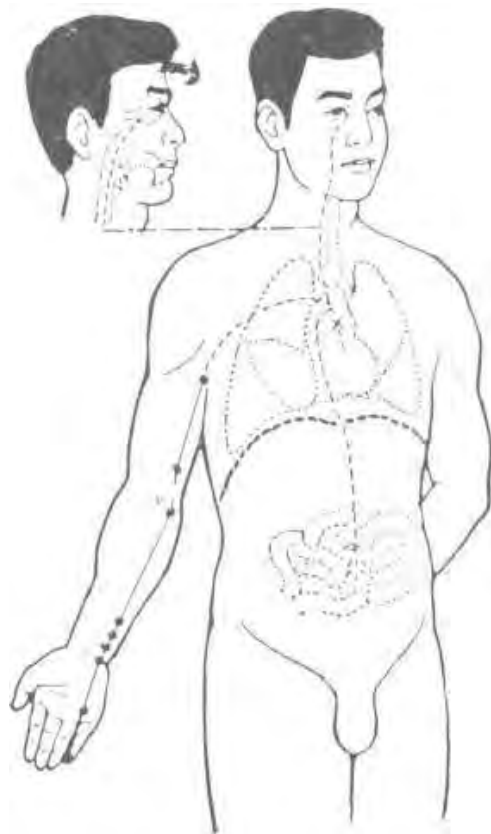
84. ábra. A vastagbél meridiánja



85. ábra. A gyomor meridiánja



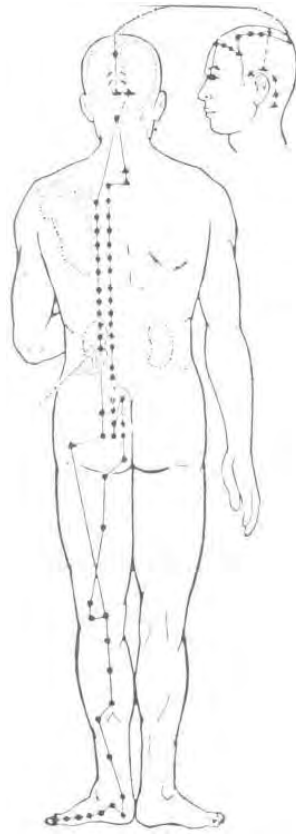
86. ábra. A lép és hasnyálmirigy meridiánja



87. ábra. A szív meridiánja



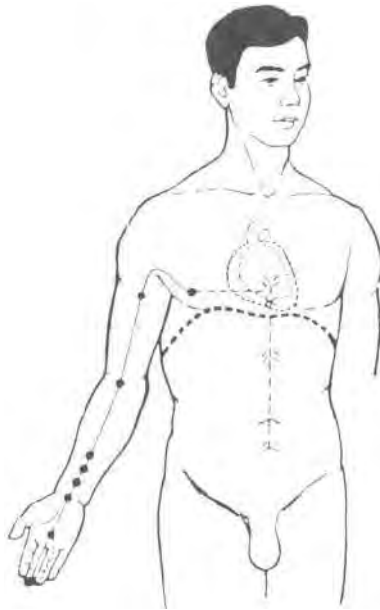
88. ábra. A vékonybél meridiánja



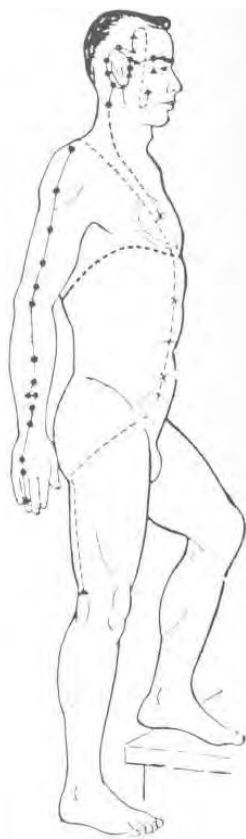
89. ábra. A hólyag meridiánja



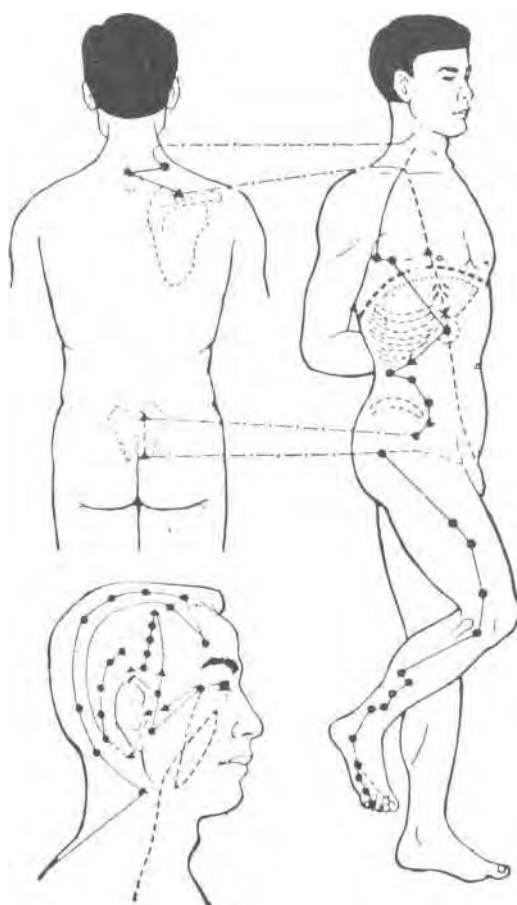
90. ábra. A vese meridiánja



91. ábra. A szív mesterének meridiánja



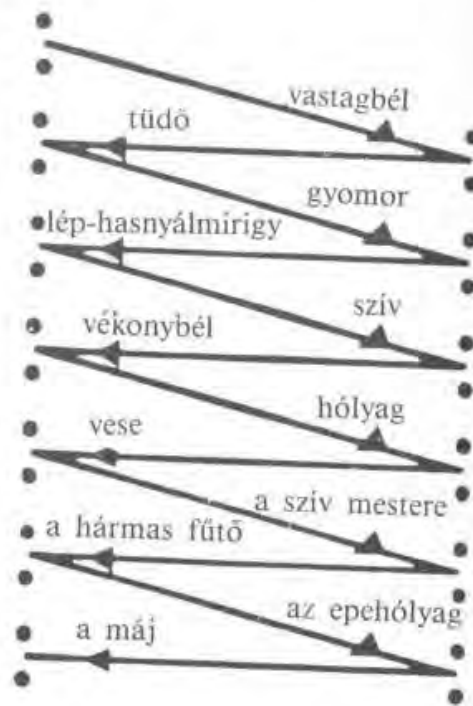
92. ábra. A hármás fűtő meridiánja



93. ábra. Az epehólyag meridiánja



94. ábra. A máj meridiánja



95. ábra. Az energiakeringés folyamata

Kontemplációs és meditációs gyakorlatok

A sarkcsillag meditációja, a gyertya, a nap vagy a holdfény kontemplációja valamint a koncentráció, mind olyan gyakorlat, amelynek egyrészt gyakorlati, másrészt gyógyító hatása van. A kontemplációs gyakorlatok segíthetnek azoknak az embereknek, akik egy állást akarnak, egészségesek kívánnak lenni, pénzt, okosságot vagy szerelmet kívánnak. Egy új állás keresésénél például el kell képzelni, hogy a fény, mely behatol az agyba az új állás, minden kívánságát erre kell koncentrálni, és minden óhaját a meditációba helyezni.

Arra nincs is szükség, hogy ismerjük az új állás természetét. A meditációs technika tökéletes elsajátítása, az egész testet átható arany fény megteremti reményének megvalósítását. Ugyanúgy elérheti a kívánt pénzt, az okosságot, a boldogságot, a szerelmet, vagyis mindazt, amit kíván, beleértve a sikert. A koncentrációs gyakorlat úgy alakítsa a szellemet, hogy legyőzze a siker útjában álló akadályokat.

Csak az ilyen meditációs és kontemplációs gyakorlatok, valamint a belső és légzési gyakorlatok tapasztalata képes arra, hogy megértsük és értékeljük egyszerű és egyúttal nagyon mély hatását. A régi taoisták mindig gyakorlatiasak voltak, csak olyan tevékenységet folytattak, amelyek eredményhez vezettek. Ne felejtsük el, hogy a taoista gyakorlatok több mint 6000 éve léteznek és alkalmazzák őket.

A sarkcsillag meditációja

Évszázadok óta a sarkcsillag vezeti az utazót. Több nevet visel: „Király”, „Császár”, „A föld teteje” de egyben a „Bíbor rózsá”-ét is mivel aurája bíborszínű. Az égen mindig látható, ezért rendkívül megbízható. Nem csoda hogy a taoisták több ezer éve használják gyógyító meditációs gyakorlataikhoz.

Ezt a gyakorlatot inkább este végezzük, amikor a csillag világosan látható. Nappal is lehet, de akkor el kell képzelni létezését. Mindenképpen a csillag felé forduljunk a gyakorlat alatt. A test így sokkal jobban fogja fel a csillagból eredő elektromágnesességet.

1. Üljenek le a sarkcsillag felé fordulva, amelyet a göncöl szekér közelében találhatnak meg.



96. ábra. „A száz pont kapcsolódása”

2. Képzeletük segítségével érezzék, hogy a sarkcsillag fénye a fejükön egy olyan pontot érint, amit „a száz pont kapcsolódásának” nevezünk és ami a fejtetőn található, egyenlő távolságra a két fültől.

3. Érezzék, ahogy a „Bíbor rózsá”-ból áradó energia ezen a ponton találkozik testük energiájával, és képzeljék el, hogy a fejük e pontjából arany tűz kél. Átlátszóvá válnak a test

meridiánjai és aranyszínt vesznek fel. Érezzék, amint a testükbe hatol a fény, a fejüktől a lábujjhegyükig.

MEGJEGYZÉS: Ez a gyakorlat nagyon nehéz, mert tökéletes koncentrációt követel. Ha figyelmük elkalandozik, kezdjék a gyakorlatot előlről, de minden erőfeszítés nélkül.

Ha képtelenek végigcsinálni, hagyják abba, és majd máskor próbálják újra. Ha kitartanak, sikerülni fog. Amikor már urai a teljes meditációs ciklusnak, és ha érzik, hogyan hatja át a testüket az arany fény, észre fogják venni, hogy arany színű testük bizonyos részein sötét foltok keletkeznek. Ezek a foltok valamilyen betegséget jeleznek. Engedjék, hogy a sarkcsillag fénye átítassa ezeket a részeket is, míg átlátszóvá és fényessé nem válnak. Új energia hatja majd át és minden betegségből meggyógyulnak.

Ez a gyakorlat szó szerint el tud tüntetni egy betegséget és egyben étellel telíti és erősíti a szervezetet. Hatékonysága elismert „Ön az, aminek gondolja magát.”

A gyertya, a nap és a holdfény kontemplációja

Ha nem találják meg az északi sarkcsillagot, arany színű fényforrásnak gyertyát, a napot vagy a holdat is használhatják. Ne feledjék azonban, hogy a nap lehet nagyon meleg, a hold pedig túl hideg. A gyertya, a nap vagy a holdfény kontemplálása azonnal sikerrel jár, míg a meridiánok meditációja több hónap alatt sajátítható el.

A kontemplációt korán reggel jó végezni, vagy este, közvetlenül napnyugta előtt, vagy hideg időben.

1. Mereven szögezzék tekintetüket a gyertyára vagy más fényforrásra.

2. Ezután hunyják le a szemüket és engedjék, hogy a fény a fejükbe jusson. Érezzék, amint az megtelik arany világossággal.

3. Végül érezzék, amint a fény elárassza a nyakat, a vállat, a felsőtestet majd az egész testet.

A) MEGJEGYZÉS: A gyertya vagy a holdvilág kontemplálást sokkal jobb ülni, észak felé fordulva folytatni. A nap kontemplálására válasszanak más irányt, de ne maradjanak tíz percnél tovább a napon, mert fénye erős és a föld mágneses erői északról dél felé haladnak.

B) MEGJEGYZÉS: A legjobb fényforrás a gyertya. Semmiképpen se helyettesítsék villanyégővel.

C) MEGJEGYZÉS: Ha a kontempláció alatt megakadást, blokkolást éreznek, nyissák ki a szemüket, nézzék a gyertyái és kezdjék újból előlről, amíg testüket teljesen át nem hatja az áttetsző fény. Egy szemtanú úgy látná, hogy éppen távozik a testükből a fény. Idővel képesek lesznek megkülönböztetni azokat a testrészeket, ahová nem ért el a fény, vagyis a betegeket, melyeket a gyakorlatok kitartó művelése meggyógyít majd, a fényben fürdetve.

Koncentrációs gyakorlat

Az életben a siker azon múlik, hogyan vagyunk képesek felhasználni saját szellemi képességeinket. Hányszor hallottuk már azt, hogy a tökéletes munka azon múlik, hogy mennyire vagyunk képesek koncentrálni munka közben. A régi taoisták, mivel tisztában voltak a koncentráció és a tökéletes munka közötti kapcsolattal, egy gyakorlatot alkottak, amelyen keresztül képesek vagyunk koncentrálni képességeinket megerősíteni.

Ebben a gyakorlatban nagyon intenzíven kell koncentrálni a következő három pont egyikére: ezek a *Jing-tang* (a fejen, jobban mondva a két szemöldök között vagy a harmadik szem magasságában helyezkedik el), a *San-Csung* (a pajzsmirigy magasságában) és a *Csi-hai* (két centiméterrel a köldök alatt). Nézzék meg az alábbi ábrát vagy az akupunktúra térképet, hogy a pontokat megtalálják. (Amennyiben az akupunktúra térképet választják, keressék Jenn mo meridián 17 és 6-os pontjait. Azonban nem fognak találni ehhez hasonlót a Ying Tang pontról a térképen, miután itt csak a *Jenn mo* egy kiegészítő pontjáról van szó.) Ezeket a pontokat néha letről lefelé, *Tan-cien* felső, *Tan-cien* alsó illetve *Tan-cien* középsőnek is jelölik.

Ezt a gyakorlatot fekvő, ülve vagy állva végzik, a nap egy nyugalmas időszakában.

1. Elkezdhetik azzal, hogy törökülésben leülnek egy sima helyre.

2. Koncentráljanak a 97. ábra szerint a három pont egyikére. A legtöbb ember a *Csi-hai*t választja.

Koncentráljanak, csak erre gondoljanak és gondolataikból űzzenek el minden mást. Addig koncentráljanak, amíg nem érznek meleget.



97. ábra. A Jing tang, San csung és Csi hai pontok

3. Amikor sikerül meleget érezni, felejtsek el a gyakorlatot, többé ne folytassák, mivel koncentrációképességük eléggé fejlett ahhoz, hogy másra használják fel.

MEGJEGYZÉS: Ha sokára észlelnek eredményt, ne csüggedjenek. Ez a gyakorlat nehéz és tanulásához néha hetekig kell gyakorolni. De amint sikert értek el, azonnal hagyják abba. Ha mégis folytatják, csak mert kellemes érzéseket kelt, nagyon káros következményei lehetnek.

Ha figyelembe vesszük, hogy az emberek milyen sok és sokféle gyakorlatot folytatnak koncentrációképességük fejlesztésére, érthető a gyakorlat nehézsége. Egyesek azt javasolják, hogy a légzési gyakorlatokkal összekapcsolva végezzék, amikor azt képzeljük, hogy levegő hatol be a „száz pont kapcsolódásánál” és a fej a részét felmelegíti; mások szerint manipulálni kellene az adott pontot, vagy láthatóvá tenni a tüzet. De amint túljutottak a nehézségeken, a jótékony meleg érzése örömmel tölti el a szívüket.

Sajnos ez az eufória gyakran valamilyen álbüszkeséget okoz, elsősorban a babonás vagy kevésbé felkészült embereknél és arra indítja őket, hogy visszaéljenek a gyakorlattal.

A test egyszerű anyagcsere-reakciója (mivel az egy pontra koncentráció okozza a meleget) számukra isteni csodának tűnik vagy isteni adománynak. Ez az érzés feltüzeli egójukat.

A múltban gyakran előfordult, hogy skrupulus nélküli emberek, szekták visszaéltek az ilyen érzésekkel annak érdekében, hogy valamilyen hatalmat gyakorolhassanak a tömegekre. Az állandó koncentrációt ajánlva irányították a meleget. Ezt az energiát ez után a test egy másik része felé irányították. Ezzel a trükkel sikerült sokuknak embereket bolondítani és elhitetni velük, hogy valamilyen isteni hatalommal rendelkeznek, ami megvédi minden gyilkos fegyvertől vagy betegségtől és halhatatlanná teszi őket. Ezért a pszichológiailag gyenge hívek úgy gondolták, hogy ők is avatottak lehetnek. Ám sokuk fizikai vagy agyi betegségben halt meg (mivel a beavatkozás megbolygatta a test nagyon érzékeny szerkezetét).

Az archívumokat átnézve történészek megállapították azt a káoszt, amit a tömegekben ezek a ténykedések okoztak elsősorban az elmebetegségek terén a szegény és műveletlen néprétegekben. Kimutatták, hogy ez a rosszul értelmezett gyakorlat elvette az étvágyat, rémlátomást, általános remegést, az idegrendszer sérülését, impotenciát és meddőséget, korai öregedést, rákot, skizofréniát, morális korrupciót (fajtalankodást, gyilkosságot stb.) okozott. És miután e szekták tagjainak viselkedése kiszámíthatatlan volt, a helyi bírúk kénytelenek voltak őket kivégezni.

A szellem erejét, akárcsak a nukleáris erőt, óvatosan kell felhasználni, túlzott alkalmazása az egyensúly felborulását okozhatja. Az ilyen gyakorlat ellenkezik a taoizmus valódi tanításával, amely mindenkor az egyensúly híve, mert ez az egyensúly az egészség – legyen az fizikai vagy szellemi – kulcsa. A taoista doktrína szerint a koncentrációs gyakorlat elsajátítása két részben történik:

1. KONCENTRÁCIÓ

2. FELEDÉS

Nyilván ismerik már ezt a megközelítést, mivel éppen így tanulunk meg biciklizni. Eleinte arra kell koncentrálni, hogy egyensúlyban maradjunk és ne essünk le. Egy idő után a biciklizés oly természetes cselekedet lesz, amihez semmiféle koncentrációra nincs már szükség. Ebben az előrehaladott stádiumban, ha a figyelem inkább a mozgásra, mint a környezetre összpontosul, súlyos balesetet is okozhat.

Légzőgyakorlatok

A mindennapos, automatikus és öntudatlan légzésen kívül még sokféle légzési technika létezik. Az egyik a daru légzése, amelyet már korábban elmagyaráztunk. Más módszerek is hasznosak, mint az alábbiak is. Számos előnyük közé tartozik, hogy 50 százalékkal javítják a fizikai erő kifejlesztés képességét a balettáncosok vagy a tornászok esetében.

A fordított daru I.

Ezzel a gyakorlattal lehet teljes gázcserét végezni a tüdő- és gyomorszövetekben, mert elősegíti a tüdőn és a gyomron keresztül haladó levegő lassú mozgását. Ilyenfajta oxigén/széndioxid csere nem fordul elő a normális légzés alatt.

A gyakorlatot általában reggel vagy este végezzék, állva, ülve vagy fekve.

1. Kezdjék lassú kilégzéssel. Eközben húzzák össze az altest izmait, hogy kipréseljék a tüdő és a gyomor levegőjét. Képzeljék maguk elé, ahogy a molekulák a gyomorból és a tüdőből eltávoznak.

2. Teljes kilégzés után lassan lélegezzenek be és duzzasszák a tüdejüket úgy, hogy a mellkas minden irányban kitáguljon. Ne engedjék, hogy felfúvódjék a hasuk, szorítsák össze. Csak a mellkas izmait lehet a gyakorlat első részében használni.

3. Amikor már jól megtöltötték a tüdőt, tartsák vissza néhány pillanatig a levegőt a tüdőben, hogy megszűnjék az áramlás és megtörténjen a gázok cseréje.

4. Húzzák össze a mellizmokat és a tüdőt, miközben teljesen fújják fel a hasat, hogy olyan legyen, mint egy léggömb. Ezzel a mozgássorozattal a levegőt a tüdőből az altest felé tolják.

5. Tartsák vissza a levegőt az altestben néhány másodpercig, majd lassan, húzzák össze a hasat és szájon át távozzék a levegő. Eleinte ez a gyakorlat nehéz, de kitartással könnyen sikerül majd megtölteni, illetve kiüríteni az alhast.



98. a - 98. d, ábra. A fordított daru I.

6. Egy teljes belégzés és az utána következő kilégzés képezi a lélegzés teljes ciklusát. Eleinte elegendő csak két-három ciklust elvégezni. Idővel azonban akár tizenkétszer is ismételhetnek. Ügyeljenek arra, hogy mindig lassan végezzék a gyakorlatot.

MEGJEGYZÉS: Ezt a gyakorlatot nem ajánljuk a terhes nőknek, mert az altest állandó lazítása és összehúzása esetleg rosszullétet okozhat.

Ez a gyakorlat azonkívül, hogy a szöveteket élénkíti és oxigénnel látja el, fokozza a mellkas volumenét. Elősegíti a mélyebb lélegzetvételt, és a korábban megrekedt gázok sokkal teljesebb kiürítését.

A fordított daru II.

Ez a gyakorlat valamivel különbözik az előzőtől; a levegőt a tüdő felső részébe szívjuk be, majd visszatartjuk a mellkasban ameddig csak bírjuk, mielőtt kilélegezzük.

Ezt a gyakorlatot minden helyzetben, a nap bármelyik szakában végezhetjük.

1. Lassú kilégzés, összehúzva az alhasi izmokat. A has és a rekeszizom összehúzódása kipréseli az összes levegőt a mellkasból és a tüdőből.

2. A teljes kilégzés után, lassan lélegezzenek be, hogy betöltsék és felduzzassák a tüdő felső részét. Húzzák össze a hasat, mert ebben a gyakorlatban csak a tüdő szerepel.

3. Amikor a tüdő felső része megtelik, tartsák vissza a lélegzetüket kis ideig, nehogy kiszökjön a levegő, és lejátszódhasson a teljes gázcsere.

4. Lassan húzzák össze a mellkast és a tüdőt úgy, hogy a levegő a has felé terelődjen. Lassan lazítsák el a hasat, hogy a levegő beáramolhasson.

5. Tartsák vissza a levegőt ameddig csak bírják. Majd lassan engedjék ki a szájukon.

6. Egy teljes be- és kilégzés képezi a ciklust. Annyiszor ismételjék, ameddig túlzás nélkül kívánják.

MEGJEGYZÉS: Eleinte nyilvánvalóan nem lesznek képesek elég hosszan visszatartani a levegőt a hasukban. Kis kitartással sikerülni fog. Ezen kívül, lassítsák az orron keresztüli belégzést úgy, hogy az orrban lévő szőr meg se mozduljon. Ez a technika bizonyos nyugalmat és erőt kölcsönöz, még nehéz gyakorlatok esetén is, mert kompenzálja a tüdő túlzott levegőcseréjét.

Az erőt igénylő gyakorlatok során alkalmazva ez a légzési rendszer legalább 50 százalékkal javítja a fizikai teljesítményt. Annyi oxigénnel és energiával látja el a szervezetet amennyire egy gyakorlat alatt szüksége van, és elkerüli a tüdő túlzott szellőzését. A hosszas erő kifejtés dacára minden mozdulat könnyedén, elegánsan teljesíthető. Az oslói balett is ezt a technikát alkalmazza a táncosainál. Az atléták és tornászok esetében is a kutatók kimutatták, hogy ezzel a módszerrel 50%-kal nő a kitartás.

A csontok légzése

Az élethez szükség van bizonyos feszültségre, ennek teljes hiánya egyenlő a halállal. Ám orvosilag kimutatták, hogy a túlzott feszültség és a stressz nagyon sok betegség okozója, talán még a ráké is. A taoisták évszázadok óta tudják már, hogy a betegség elleni legjobb védekezés a test és a szellem mindennapos, teljes lazítása. A relaxálás alapvetően fontos az öngyógyításban, mert megelőzi az energiaáramlásban beálló elakadásokat, blokkolásokat.

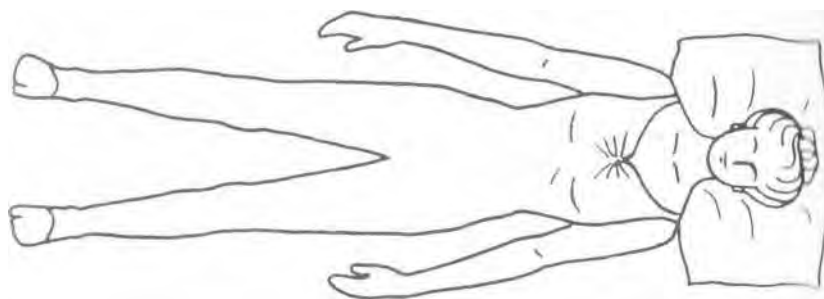
1. Feküdjön a hátára, lábait kissé tárja szét, karja a test mellett legyen, a tenyerek lazán felfelé. Lazítsa el teljes egészében az izomzatát úgy, hogy a föld vagy ágy viselje teljes súlyát. Szemét csukja be és szabályosan lélegezzen.

2. Belégzéskor, érezze, amint behatol a friss levegő, az energia és az életerő teste minden részébe.

3. A kilégzésnél képzelje maga elé, ahogy a mérgek és az elhasznált levegő elhagyja testét.

4. Újbóli belégzésnél képzelete kövesse a levegő útját, ahogy behatol a lábujjakon, végighalad a láb minden csontján majd végül eljut a mellkasba.

5. Kilégzésnél érezze, ahogy a levegő lefelé halad, a mellkasból a lábak felé, majd a lábujjaknál távozik.



99. ábra. A csontok légzése

6. Mindkét lábával külön-külön ismétlje el a 4. és 5. részt háromszor.

7. Most képzelje azt, hogy a levegő a kezén hatol be és a karon keresztül jut el a mellkasig és a fejig.

8. Kilélegezve kövesse a levegő útját az ellenkező irányban.

9. A 7. és 8. részt háromszor ismétlje, mindkét karral külön-külön.

A) MEGJEGYZÉS: Amikor mindkét fázis mozgását elsajátították, próbálják meg a kar és a láb gyakorlatát kombinálni.

B) MEGJEGYZÉS: Ha nincs módjuk (pl. munkaidő alatt vagy utazás során) lefeküdni, hunyják le a szemüket s üljenek úgy, hogy a hátgerincük a lehető legeggyenesebb legyen, a kezük és lábuk pedig teljesen laza.

A csontlégzés gyakorlata biztosítja a test és az agy teljes lazítását. Ezután a gyakorlat után teljesen felerősödve kezdik el az új munkanapot.

Erőt adó és relaxáló légzőgyakorlatok

Az életerő kétféle energiává alakul, jin és jang energiává. A jin energia negatív, nyugtat és altat; a jang viszont pozitív, serkent és erősít. Ezek az energiák a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszerhez kapcsolódnak, és az iongenerációhoz is. A szimpatikus idegrendszer aktivizálása növeli a jang energiát, s ez serkenti a vérnyomást, a szívritmust, a légzést és a szexuális vágyat stb. Ez alatt az idő alatt a szervezet pozitív ionokat termel. A pozitív ionok fokozódása fejfájást, hipertóniát, stresszt és feszültséget okoz. A jin energia pedig a negatív ionokat termeli. Ezek serkentik a paraszimpatikus idegrendszert következtében csökken a vérnyomás, lassul a szívverés

és csökken a szexuális vágy. A túl magas jin energiaszint álmataggá, nyomottá, szomorúvá vagy gyengévé teszi az embert.

Így állítja elő a szervezet a pozitív és negatív ionokat. A harmonikus élet a kétféle ion közötti egyensúlyon múlik. Hogyan tudjuk ezt az egyensúlyt biztosítani?

Egyszerűen úgy, hogy lélegzünk. A hosszú és mély belégzések segítik a jang-ot míg ugyanazon fázison belül a kilégzés a jin-t segíti. Amikor a lélegzetünket visszatartjuk, e két energiát hozzuk egyensúlyba. Amikor úgy érzik szükségük van serkentésre, tizenöt másodpercig lélegezzenek be, tíz másodpercig tartásuk vissza a levegőt, majd öt másodpercig kilégezzenek. A relaxálás érdekében pedig lélegezzenek be öt másodperc alatt, tartásuk vissza a levegőt tíz másodpercig, majd tizenöt másodperc leforgása alatt lélegezzék ki. Ennek a technikának köszönhetően nyugodtak, megfontoltak maradnak még akkor is, amikor nagyon nehéz helyzettel szembesülnek. Hosszabbítsák meg a belégzést és a kilégzést tetszésük szerint.

Az agytisztító gyakorlatok

Az agytisztító gyakorlatok felhasználják a teknősbéka, a szarvas és a daru légzési technikáját, és a halhatatlan légzés alapjait képezik. Olyan ez mint egy ház, amely megfelelő erős alap nélkül képtelen ellenállni a betegségek szélviharainak. Mielőtt még a légzéstechnikák gyakorlatát megtanulják, fontos elsajátítani a szarvas, a daru és a teknősbéka kombinált gyakorlatát.

Meg kell tanulni, hogyan lehet nem csak a testet, hanem az agyat is lazítani. Ha szelleme nyugtalan, bizonytalan, a feszültségek fészke, akkor nyitva áll a kapu a krónikus vagy akut betegségek előtt. A légzésen keresztüli agytisztítás technikája olyan alapszempont, amely minden, a szervezet gyógyulását akadályozó stresszt és negatív gondolatot megszüntet. A taoisták számára minden gondolatnak saját realitása van. Így egy negatív gondolat a test fizikumának negatív állapotát jeleníti meg. A tisztító gyakorlatok megszabadítják a szellemet minden felesleges gondolattól, és az így visszaállt egyensúly visszahat az egész szervezetre. Bár a betegség az egyensúly felborulását jelzi, a jó érzés nem jelent mindig kiegyensúlyozottságot. A taoisták azt tanítják, hogy meg kell találni a megfelelő középutat, elkerülvén mindkét szélsőséget. A természetes állapot tudata csak akkor alakul ki az emberben, ha a szellemet megtisztítjuk mindentől, ami pozitív, mindentől, ami negatív, a szerelemtől és a gyűlöletől, s csak egy nagy nyílás, űr marad. Ez a lélek nagyságának és békéjének az útja.

*juss el a végső ürességig
állhatatosan őrizd a csendet
a tízezer dolog mind együtt föláll
látom ahogy fordulni kezdenek
a dolgok valamennyien
visszafordulnak gyökereikhez
a gyökerekhez visszatérni: csend
azt mondjuk: az Ég elrendelése
mennyei sorsához aki visszatér: maradandó
a maradandót megismerni: fény
nem ismerni a maradandót: téboly és verem
a maradandó ismerete: türelem*

*aki türelmes abban nincs előítélet
nincsen benne előítélet körben halad
körben halad vagyis nagy
nagy vagyis ő maga az Út
az Út
csak fut
tovább
lehull
a test
semmit se
veszt*

Tao te king 16.
Karátson Gábor fordítása

Agytisztító gyakorlat I.

A gyógyítás legnagyobb akadályát a negatív gondolatok képezik. Az agy tisztításának első gyakorlata segít elűzni a tagadás gondolatait és helyettük isteni tulajdonságokat felvenni. Ez a gyakorlat egy harmonikus, a mindenség törvényeit érvényesítő élet kapuit nyitja meg, s erőt ad az embernek, hogy elvesse a tagadás és a halál hamis fogalmait. A Tao reintegrációjában már nem létezik a kettős, dualisztikus gondolat, a vágy, a betegségek, ehelyett megjelenik a teljes béke.

1. Üljenek le a teknősbéka ülésben. Hátuk legyen egyenes, kezük könnyedén pihenjen a térden.

Hajtsák ujjaikat a hüvelykujjra. Ezzel kézben tartják az energiát s az a karjukban kering. A gyakorlat alatt a szemük legyen mindig lehunyva.

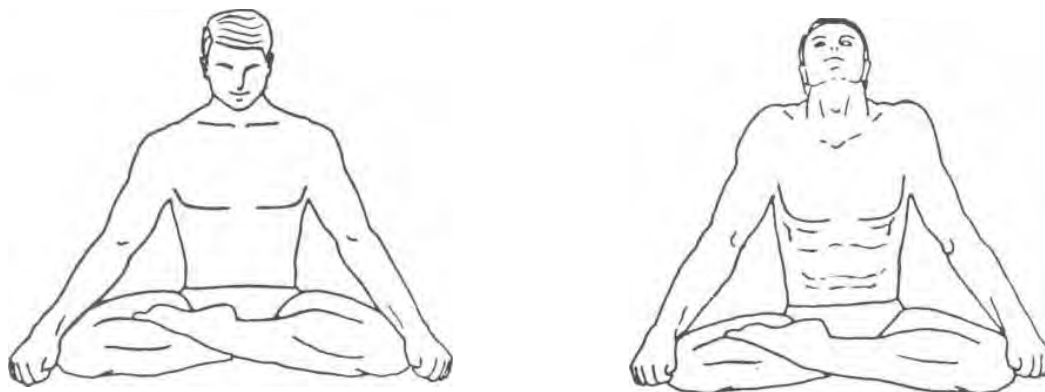
2. Majd minden erőlködés nélkül eresszék ki tüdejükből a levegőt, a teknősbéka ülésben, a fejüket felfelé húzzák, vállukat pedig előre gömbölyítsék.

3. Lassan hajtsák hátra a fejüket a teknősbéka második pozíciója szerint és lassan lélegezzenek be. Próbálják elképzelni, hogy a beáramló levegő meleg gőzt vagy tüzet vagy fehér füstöt hoz magával, mely lassan az altestből a fejük irányába emelkedik. Érezzék, hogy a füst teljesen megtölti a fejüket.

4. Amikor befejeződött a belégzés (mindig erőlködés nélkül) fejüket emeljék fel és térjenek vissza a teknősbéka helyzet első pozíciójába. Érezzék, amint a gőz, vagy a füst elhagyja a testüket és csupán a tisztaság és világosság érzését hagyja maga után. Annyiszor ismételjék a légzési gyakorlat e részét, amíg jólesik. Próbáljanak minden alkalommal legalább hét kilégzést és hét belégzést végrehajtani.

A) MEGJEGYZÉS: Fontos a végbél izmait összeszorítani, hogy az energia megmaradjon a test felső részében és elárassza a hátgerincet és az agyat.

B) MEGJEGYZÉS: Eleinte elég nehéz feladat a légzés és az érzések összehangolása. De ha szorgalmasak, sikerül majd világosan érezni fejükben a füst oda-vissza mozgását. Eltelik bizonyos idő addig is, amíg megérik az energia nyomán a szellemi világosságot és tisztaságot.



100. a, és 100. b, ábra. I. agytisztító gyakorlat

Legyenek türelmesek, meglesz ennek a jutalma, s a szellem világossága problémáik háromnegyed részét megszünteti majd.

Agytisztító gyakorlat II.

Ebben a gyakorlatban a hátat a vállat és a két kart teljes hosszában ki kell nyújtóztatni, ezzel javul az energiaszint és megszűnik a fáradtság és a feszültség. Egyben a gyakorlat biztosítja azt, hogy szelleme friss és élénk legyen.

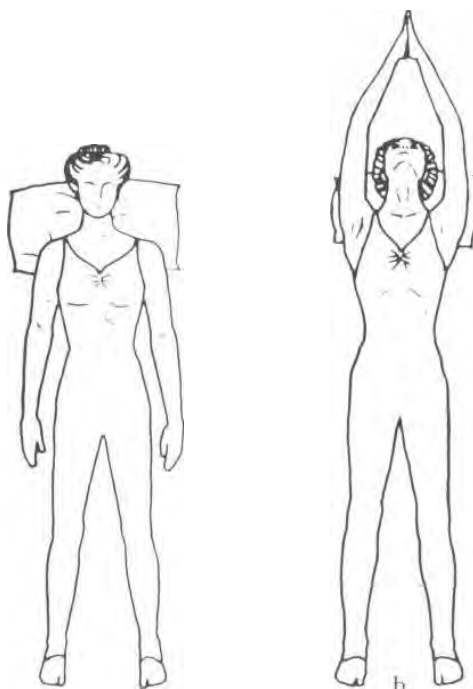
A második agytisztító gyakorlatot bármikor elvégezheti, ha napközben elfáradt vagy reggel, mielőtt munkába megy, a munkahelyen, vagy este, munka után is.

1. Ezt a gyakorlatot vagy állva, vagy háton fekvé végezzék. A lábakat enyhén terpesszék, de maradjanak párhuzamosak. A karok a test mellett lazán lógjanak. Fejüket tartsák egyenesen, mint a teknősbéka-gyakorlat első pozíciójában.

2. Először is fújjanak ki a tüdejükből minden levegőt.

3. Vessék hátra fejüket és lassan kezdjenek belélegezni. Duzzassák föl a mellkast, emeljék fel a karjaikat úgy, hogy a fejük fölött érjenek össze. (Egyik mozdulatot se erőltessék. Ha nem sikerül tenyerüket könnyen összeérinteni, elég, ha kezüket, amilyen magasra csak tudják, a fejük fölé nyújtják.) Amikor a kezüket a fejük fölé emelik érezzék az univerzumból érkező aktív energiát (jang) vagy a fehér füstöt amint behatol tüdejükbe testükbe és szellemükbe is.

4. Amikor befejezték a belégzést, a karjukat mindig a fejük fölé tartva, tartsák vissza a lélegzetet és szorítsák össze a végbelet. Maradjanak így, amíg bírják, de anélkül, hogy erőlködni kellene. Érezzék, amint a fehér füst áthatja egész szellemüket; az energia pedig végigjár a testükön és megszabadítja a negatív gondolatoktól.



101. a, és 101. b, ábra. II. agytisztító gyakorlat

5. Majd lassan kilélegezve, hozzák előre a fejüket és kezüket tárják szét. A karjuk maradjon egyenes, majd lassan közelítsék a testükhöz, egy lefelé menő félkört rajzolva. Ekkor próbálják megérezni a passzív energiát (jin), ami a földé (friss szellő), és ami az ujjakon át a kézbe hatol. Ez a gyakorlat a test és az univerzum harmóniáját szimbolizálja, mivel a föld passzív és az ég aktív energiáját egyesíti. Kilélegezve érezzék, amint a füst elhagyja a testüket, hogy helyét a tisztító világosság érzése vegye át.

6. A légzés és a karok mozgásának ciklusát legalább hétszer ismételjék meg, de megtehetik, ahányszor kívánják.

MEGJEGYZÉS: Ha mód van rá, ezt a gyakorlatot a szabad levegőn napfényben végezzék, a tiszta levegő még élénkítőbb hatású. A karmozdulatok közben gondolják, hogy a felhőket akarják elérni.

8. A halhatatlan lélegzés: a kis és nagy égi ciklusok

Két különös meridián övezi a hét mirigy rendszerét. Az első, a Jenn mo, a Konceptió, a második, a Tu mo pedig a Kormány nevet viseli. Mindkettő fő sajátossága, hogy szemben a többivel, ezekben fel lehet cserélni az energia polaritását és ezzel alapvető változásokat kiváltani a hét mirigyben. Döntő szerepet játszanak a halhatatlanság keresésében.

A hét elválasztó mirigy hat valamennyi testi funkcióra. Mint már említettük, együtt dolgoznak a legteljesebb harmóniában és ezek határozzák meg a test energiakeringését. A transzformátorokhoz vagy az elektromos generátorokhoz hasonlíthatók, csak az emberi energia tárolóhelyei. A hét mirigy energiaszintjét magasabb frekvenciára emelve éri el a test a legtökéletesebb vagy szellemi harmóniát.

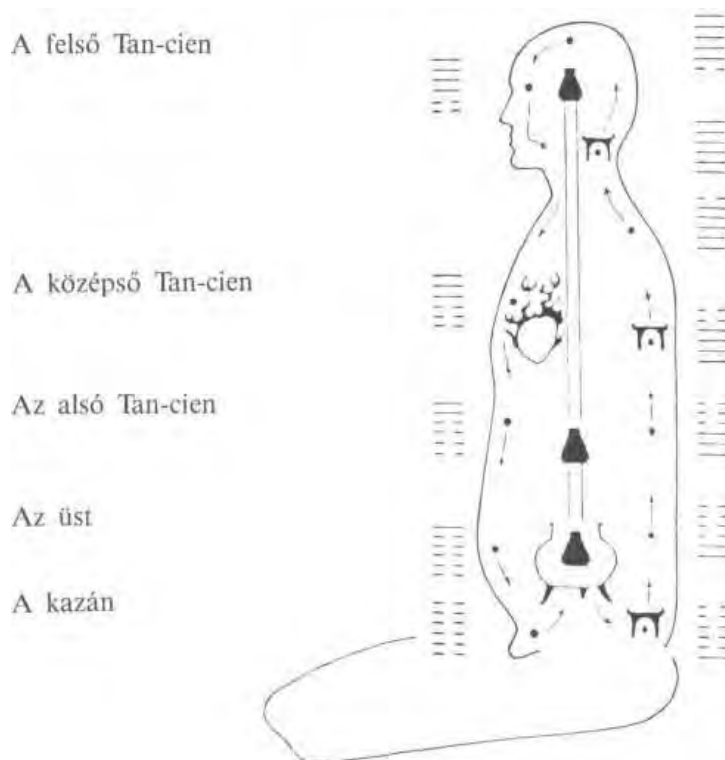
Mielőtt még rátérnénk a halhatatlan légzés gyakorlatára, teljesen uralnunk kell a belső gyakorlatok rendszerét, hogy testünk tökéletesen kiegyensúlyozott és egészséges legyen. Ha a meridiánokban akadályok vannak, akkor lehetetlen elvégezni a légzőgyakorlatok végső stádiumát. A meridiánok energetikai csatornáinak megnyitása, mely felkészíti a testet a halhatatlan légzés befogadására, szükségessé teszi a meridiánok feletti meditáció és a többi belső taoista gyakorlat tökéletes tudását.

Az emberi test elektromos rendszer. Az általa elviselhető elektromos terhelés intenzitása arányos az idegek és a mirigyek ellenálló képességével. Egy erős szervezet természetesen intenzívebb elektromos áramot bír el.

A halhatatlan légzés nagyon magas szintű energiát szül, amit egy kellően elő nem készített szervezet nem visel el. Előfordul, hogy az idegek és a mirigyek mintegy „kiégnek” a túl erős energia miatt. Gyakran azt mondjuk, hogy a súlyos elmezavarban szenvedők képtelenek testük energiaszintje felett uralkodni. Sajnos, a túl hosszán tartó magas energiaszint gyógyíthatatlan károkat okozhat a szervezetben. *Tehát ne kezeljék könnyedén az örök légzést.*

De az, aki lelkiismeretesen, lépésről-lépésre követte a belső taoista gyakorlatok rendszerét és a meditációt, és elsajátította a daru-, a szarvas- és a teknősbéka-gyakorlatot, már felkészült arra, hogy megtanulja a halhatatlan lélegzést. (A halhatatlan lélegzés képezi a szarvas gyakorlatának legfelső fokát).

A belső taoista gyakorlatok végső szakaszához, a halhatatlan légzéshez, legalább egy évre van szükség, de esetleg egy egész életet rá kell szánni. A test energia-frekvenciáinak emelése nem sürgethető. Erőfeszítés nélküli csodát ígérni bűn lenne, ami talán végleg tönkretelhet életet, mivel a „rossz felé való bomlásba” taszítja.



102. ábra. Az energiakeringés vázlatos ábrázolása

Azonban aki türelmes, felbecsülhetetlen áldásait élvezheti. Szellemi szeme éber marad, eléri a Hszien rangot, vagyis a halhatatlan emberét. Egy Hszien-t beavatnak a mindenség titkaiba, miután egyesül a Tao-val vagy istennel; örökkévaló és rendelkezik az univerzum hatalmával. Vajon nem ez minden ember titkos vágya? Isten az embernek adta a szellemiséget (amellyel semmilyen más élő szervezet nem rendelkezik), hogy majd egyszer elkísérje őt.

A kis égi ciklus

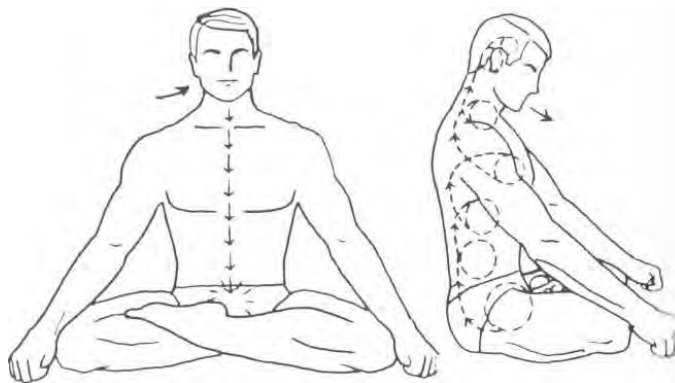
Ezt a légző módszert néha „A Törvény örök Kereke” nevével illetik. A kis égi ciklus megismeréséhez nagy akaraterőre van szükség, de ez idővel automatikussá sőt önkéntelenné válik. Amint megtanulták a folyamatot, örökös, visszafordíthatatlan és ellenőrizhetetlen mozgássá válik. Így a megvilágosodás utolsó állomása semmiféle tudatos cselekedetet nem kíván, magától ajánlkozik annak, aki készen áll ezt befogadni.

1. Ülő helyzetben tartsák a hátukat és a fejüket egyenesen.

2. Ujjait a hüvelykujjra hajlítva kezüket könnyedén helyezték a térdükre.

3. Lassan lélegezzenek be, soha ne erőltessék. Érezzék, amint a levegő behatol az orrba és a Jenn mo meridiánon keresztül eljut az altesti üregbe (az üst) ahol felmelegedik (átváltozik), és energiával töltődik fel.

4. A belégzést befejezve szorítsák össze a végbél záróizmát és hajtsák az állukat a mellükre. E két mozdulat megakadályozza, hogy az energia megszökjön az alhasi üregből és egyben nagyobb mennyiséget irányít a nemi mirigyek felé. Sőt, amikor visszatartják a lélegzetet, a vérerek hajlamosak arra, hogy összehúzódjanak és ezzel emelkedik a vérnyomás. Az áll helyzete azonban visszafordítja ezt a tendenciát és visszaállítja a szervezeten belüli folyamatok egyensúlyát.



103. a, és 103. b, ábra. A kis égiciklus ülő helyzetben

5. Még mindig visszatartva a lélegzetüket, összehúzza a záróizmot, és leszegve az állat, érezzék már az üstben összegyűlt energia felfelé áramló mozgását a hátgerincen vagy a Tu mo meridiánon.

6. Felfelé haladva az energia a hét ház (mirigy) között halad. Először behatol a nemi mirigyekbe ahol spirállá alakul, majd így folytatja útját a többi hat házon keresztül (lásd 103. ábra). A spirálok energiával töltik fel a házakat és segítik az energiát hogy magasabb házakhoz kerülve

magasabb rendű energiává alakuljon át. Ily módon minden mirigy átalakító, generáló szerepet vállal a szervezet energiafolyamatában.

7. Amikor az energia eléri a tobozmirigyét, álljanak meg rövid ideig, hogy ott keringhessen. Majd lazítsák el a végbél és az áll szorítását és lassan lélegezzenek ki.

8. Kezdjék újra a kis égi ciklust.

MEGJEGYZÉS: Eleinte csak hét másodpercig tartsák vissza a lélegzetet, vagyis mirigyenként egy másodpercig. Amikor már sokkal jobban uralkodnak a légzésen, hosszabb ideig is visszatartathatják és engedjék, hogy a házakban több spirál is kialakuljon. Összefoglalva: tartsák vissza a lélegzetüket, rögzítsék az állukat és a végbélizmot, és az energiát a Tu mo meridiánon keresztül irányítsák a nemi mirigyekbe, a mellékvesékbe, a lépbe, a csecsemőmirigybe, a pajzsmirigybe, a hipofízisbe és a tobozmirigybe. Azután vezessék az energiát lefelé, a Jenn mo-ba és így tovább, amíg nem érzik a kilégzés szükségét. Több gyakorlattal hosszú perceként is lehetséges visszatartani a lélegzetet. Sőt akár óráig is. Amikor a hét ház elegendő energiát kapott, a fizikai test eléri a halhatatlanságot, és a légzésre nincs már szüksége.

A nagy égi ciklus

Ugyanúgy, mint a kis égi ciklus, a nagy is a légzést és a hét házat (mirigyét) használja fel. A két technika közötti különbség abban rejlik, hogy a nagy égi ciklus energiakeringése a test központi üregein kívül a karra és a lábra is kiterjed.

1. Kezdjék ülő helyzetben, a hátukat, a fejüket egyenesen tartva.

2. Lélegezzenek be, engedjék, hogy a levegő a Jenn mo meridiánon végig menve a test alsó részébe jusson az üstig, ahol felmelegszik és energiával telítődik.

3. A teljes belégzés után feszítsék meg az állukat és a végbélt, a levegőt pedig tartsák vissza. Engedjék, hogy az energia a hét ház között áramoljon, ahogy a kis égi ciklusban már leírtuk.

4. Amikor eléri a tobozmirigyét, engedjék, hogy az energia lefelé ereszkedjék a Jenn mo meridiánon, mely a láb külső részén halad, miután érintette a gyomort, vesét és az epehólyagot.

5. Amikor az energia eléri a lábujjat, irányítsák a lábakon felfelé, a lép- és a hasnyálmirigy, a vese, a máj meridiánjain keresztül, amelyek a lábszár belső felületén találhatók.

6. Az energiát vezessék végig a hátgerincen a Tu mo meridiánon. Irányítsák a karba ahol átmegy a tüdő és a szív meridiánjain, a szív mesterén, mindezek a kar elülső részén találhatók.

7. Amikor az energia eléri az ujjak végét, vezessék vissza a karon, a vastagbél, a vékonybél és a hármas fűtő meridiánjain keresztül, hogy útját a Jenn mo meridián altesti üstjénél fejezze be.

8. Ezzel fejeződik be a nagy égi ciklus. Lélegezzenek ki, és kezdjenek el egy új ciklust amíg nem érzik újra, hogy levegőt kell venniük.

MEGJEGYZÉS: Eleinte a lélegzetüket hét másodpercen keresztül tartsák vissza és közben érezzék a testüket átható energiát. Később növeljék az időt öt percre vagy többre.

Egyesek olyan fokra érnek el, ahol a légzés már szükségtelen. Ekkor a test sejtjei már csak a mindenségtől és annak energiájától függnek. Az ilyen beavatott felülemelkedik tér és idő „normális” törvényein, elszakad testétől és a világtól és a világegyetem örökkévalóságának részévé válik.

IV. rész – Egy új indítás: Ismerje és oldja meg a problémáit

9. Taoista előírások

A belső taoista gyakorlatok négy nagy csoportját különböztetjük meg:

- 1) A folyamatos, az egészség megőrzését célzó gyakorlatok;
- 2) a gyógyító gyakorlatok, amelyek specifikusan a különböző szervekre és a test egy-egy önálló részére vonatkoznak;
- 3) a légző gyakorlatok;
- 4) a meditációs és kontemplációs módszerek.

Ezeken kívül léteznek még belső gyakorlatokkal kombinált gyógyító gyakorlatok is, specifikus betegségek gyógyítására.

A folyamatos gyakorlatokat legalább három hónapon keresztül ajánlatos mindennap elvégezni. Utána a szarvas, a daru és a teknősbéka mindennapos gyakorlata következik. Tanácsos a gyakorlatokat minden második napon vagy minden héten, amíg a szervezet nem lesz teljesen egészséges, váltani. Körülbelül három hónap után a gyakorlatok alatt tudni kell követni. Az éltető energia, a cs'i követése jelzi, hogy áttérhetünk a meridiánok feletti meditációra. Végül következik a kontemplációs gyakorlatok megtanulása, amelyhez egytől tíz évig tartó időre van szükség.

Hogy elkerüljük a kisiklást „a rossz felé”, és a taoista gyakorlatoknak csak a hasznát élvezzük, nagyon sok türelemre van szükség. Ezt a feladatot egy barlang kutatásához hasonlíthatjuk, ahol évezredekkel ezelőtt kincset rejtettek el. Ez a kincs az egészség. A taoisták az egészséget az emberiség egyik alapvető jogának tekintik.

Életük bizonyos szakaszaiban előfordulhatnak olyan pillanatok, melyek nem alkalmasak arra, hogy a gyakorlatokat elvégezzék (nem megfelelő környezet, családi problémák stb.). De ha valóban meg vannak győződve a gyakorlatok hasznáról és fontosnak tartják azokat, bizonyára könnyen újrakezdik majd. A belső taoista gyakorlatok rendszere az egész életre kihat. Így azok a rövid időszakok, amikor elhagyjuk azokat, nem bírnak jelentőséggel, ahhoz a hosszú időhöz képest, amit egész életünk jelent.

A belső taoista gyakorlatok megkezdésekor lesznek emberek, aki gyenge alkatúak, évek óta szenvednek valamilyen betegségben és a gyakorlatok dacára még fennállnak a szívrohamok, a kövérés vagy a hátfájás, ami gyakran meg nem felelő étkezési szokásokra, a feszültségre vezethető vissza. Ezért a gyakorlatok rendszere specifikus gyógyító kúrákat is tartalmaz, melyeket egyénileg írhatnak elő. Ezeket addig kell gyakorolni, amíg a betegség, a fájdalom vagy a probléma meg nem szűnik. E gyakorlatokat már folyamatosan végzett gyakorlatokkal együtt ajánlatos elvégezni.

A következőkben felsoroljuk azokat a belső gyakorlatokat, amelyek, ha ügyesen kombinálják, olyan betegségeket vagy fájdalmat is gyógyítanak, mint a migrén, a magas vérnyomás vagy az aranyér.

A folyamatos gyakorlatok egészségmegőrző menetrendje:

Reggel, felkeléskor:

- A lábujjak csavarása és a test nyújtása
- A belső szervek relaxálása
- A fejmasszázs gyakorlata
- A szemgyakorlat
- Az orrgyakorlat
- Az égi dobolás
- A szájgyakorlat
- Az arcdörzsölés gyakorlata
- A vesegyakorlat
- A májgyakorlat
- A plexus solaris gyakorlata
- A meridiánok masszírozása
- A szarvasgyakorlat
- A darugyakorlat
- A teknősbéka-gyakorlat

Egészségünk megőrzése érdekében:

Egész életen át:

- Az öt állat gyakorlata
- A nyolc iránygyakorlat
- Az állatöv tizenkét gyakorlata
- A tizenkét gyakorlat az idegek számára

Meditálás:

Amikor már érezzük a test energiájának keringését, megkezdhetjük a meditáció gyakorlatát:

A meridiánok feletti meditáció

Csak amikor már jól kezeljük a meridiánok feletti meditációt, kezdhetjük el a halhatatlan légzés gyakorlatának tanulását.

A specifikus gyógyító gyakorlatok:

Ezeket a gyakorlatokat az egészségmegőrzőkkel együtt végezhetjük, hogy bizonyos speciális problémákat megoldhassunk:

- A súlyvesztés gyakorlata
- A hát alsó részének a gyakorlata
- A gyomorgyógyítás gyakorlata
- A szívgyakorlat
- Az altest gyakorlata
- A tüdőgyakorlat
- Az altest és a nemi mirigyek gyakorlata
- A fájdalomcsillapítás gyakorlata
- A kéz, a kar és a test felső részének gyakorlata
- A napimádat gyakorlata
- A szemgyakorlat
- A belső szervek relaxálása
- Relaxálási gyakorlatok

A lézőgyakorlatok a következők:

- A darugyakorlat
- A szívgyógyítás gyakorlata
- A fordított daru I.
- A fordított daru II.
- A csontok légzése
- Az agytisztító gyakorlat I.
- Az agytisztító gyakorlat II.
- A halhatatlan légzés
- A kis égi ciklus
- A nagy égi ciklus

A taoista előírások

Aranyér:

- Szarvas (a végbélizmok összehúzása)
- Napimádat

Asztma:

- Teknősbéka, daru, szarvas – együttesen alkalmazva
- A tüdőgyakorlat
- A májgyakorlat (felold, erősíti az idegeket)

Álmatlanság:

- A lábujjak csavarása
- A daru légzése
- A csontok légzése
- A plexus solaris gyakorlata

Bronchitis (torokfájás):

- A tüdőgyakorlat
- A meridiánok masszírozása (főleg lefelé a tüdőmeridiánokon keresztül)
- A plexus solaris gyakorlata

Cukorbetegség:

- A máj és a hasnyálmirigy masszírozása
- A láb serkentése (főleg a lábszár belső felületének dörzsölése, hogy energiát nyújtson a testnek)
- A szarvas gyakorlata
- A nyelv, a nyál gyakorlata (hogyan enyhítse a cukorbetegség által okozott szomjúságot).

Elhízás:

- Fogyási gyakorlat
- A plexus solaris gyakorlata

Éltető gyakorlatok:

Az öt állat gyakorlata
A nyolc iránygyakorlat
A tizenkét ideggyakorlat
Szarvas, teknősbéka, daru
Fordított daru I.
Fordított daru II.
A csont légzése
Az éltető és relaxáló légzés gyakorlata
A belső szervek relaxációja
A szemgyakorlat

Fejfájás:

A csontok légzése
Szemgyakorlat
Orrgyakorlat
Álló daru
Az agytisztító gyakorlat II.
A fej masszírozás gyakorlata (a fej hátszó részén lévő pont)

Fekély:

Lásd: *Gyomor és idegproblémák*

Fog és fogíny problémák:

A száj gyakorlat

Gyomor: (alacsony cukorvérszintből adódó hányinger):

Májgyakorlat
A hasnyálmirigy dörzsölése

Gyomor (ulkusz, fájdalom, hányás):

Lásd: *Hasmenés*
Daru
A plexus solaris gyakorlata
A gyomorgyógyítás gyakorlata

Hallási problémák:

Fülgyakorlat

Hasmenés:

Szarvas
A lábat stimuláló mozgás (felfelé menő mozgás de kizárólag a lábszár belső részén)

Hátfájás:

A hát alsó részének gyakorlata
A vesegyakorlat

Hányás:

Daru
Gyomorgyakorlatok

Ideg problémák (zsibbadás, elgémberedés):

Lásd: *Máj problémák*

Daru, szarvas, teknősbéka

Májgyakorlat

A máj táját dörzsölni, hogy megteljen friss vérrel és energiával

Az idegek tizenkét gyakorlata

Impotencia (korai magömlés):

Szarvas

Az agytisztító gyakorlat I.

A nemi mirigyek gyakorlata

Ischiász:

A láb és a hát alsó részének gyakorlata

Ízületi gyulladás, reuma, tömlőgyulladás, a könyökízület nedvömlése:

Teknősbéka

Daru

Szarvas

A kar serkentésének gyakorlata (az ízületi nedv esetében addig dörzsöljék, amíg a kar nem lesz meleg a könyök tájékán – érezzék a meleget a könyökükben)

A lábak serkentésének gyakorlata

A kar és a kéz nyomásának gyakorlata (tömlőgyulladás esetén és a kéz és a kar ízületi gyulladására)

A fájdalomcsillapítás módszerei

Koncentrációs problémák:

Az öt állat gyakorlata

Koncentrációs gyakorlat

Könyökfolyadék gyulladása:

Lásd: *Artritisz*

Mandulagyulladás:

Teknősbéka

Torokdörzsölés

Májproblémák:

A májgyakorlat

Menstruációs problémák:

Lásd: *Női problémák*

Nátha (tüszentés, a sinus-al kapcsolatos fejfájás):

A belső szervek relaxálása (vért a fejbe és a tüdőbe irányítják, ezzel harcolnak a nátha ellen)
Orrgyakorlat (sinus számára)

Fejmasszázs gyakorlat (a fej mögötti pontok nyomása, azonos a fejfájások és a vérnyomás rendellenességben szenvedők számára).

Nyomják meg a torok mindkét oldalán gyomor meridián pontjait (ez eleinte erősíti a köhögést, később elmúlik).

A meridiánok masszírozása (a masszázs végigmegy a máj meridiánon miután átmeneti megkönnyebbülést jelent, a nátha és a tüdőgyulladás területén egyaránt).

Női problémák:

Szarvas

Vesegyakorlatok

A lábak serkentésének gyakorlata (kizárólag a láb belső felén)

A plexus solaris gyakorlata

Pajzsmirigy:

A pajzsmirigy gyakorlata

Prosztata problémák:

Szarvas

Rák:

Csont:

A vesegyakorlat

A hát alsó részének gyakorlata

A májgyakorlat

Megelőzés:

Daru, teknősbéka, szarvas

A kar serkentése

A vállizmok masszírozása (enyhíti a feszültséget, megnyitja a bedugult meridiánokat)

Savtúltengés:

Daru

Májgyakorlat (gyomorfájdalom enyhítése, egyensúly biztosítása)

Szem problémák (Glaukoma, szürkehályog, rövidlátás, duplalátás, stb.):

A szemgyakorlatok

Szédülés (kábulat, idegegyensúly felborulása):

A csontok légzése

A fülgyakorlat

Az agytisztító gyakorlat II.

Teknősbéka, daru

Szépség és külső megjelenés (fiatalítás):

Szarvas, daru, teknősbéka Szemgyakorlat (ráncok)

A fogíny masszírozása

A nyelv és a nyál gyakorlata

Az égi dobolás

A fogcsattogtatás gyakorlata

A súlyvesztés gyakorlata

A plexus solaris gyakorlata

A fejmasszázs gyakorlata

A légzés gyakorlata

Szívzavar:

A szívgyakorlat

Szorulás:

- A daru légzése
- A plexus solaris gyakorlata
- Az állatöv tizenkét gyakorlata

Szövetgyulladás:

- A lábak stimulálásának gyakorlata (lefelé menő masszázs kizárólag a lábszár külső részén)
- Az altest és a nemi mirigyek gyakorlata

Tüdőgyulladás:

- A daru légzése (a tüdő pihentetésére, nagyon lassan)
- A máj-meridián lefelé menő dörzsölése (időszakos könnyítés)

Tüdőtágulás:

- Lásd: Asztma

Tuberkulózis:

- Daru
- Köhögés:
 - A kar első részének lefelé irányuló dörzsölése
 - A torok dörzsölése
- Izzadás:
 - A lábujjak tekerése (nyugtatásra)
- Hasmenés:
 - A plexus solaris gyakorlata
- Daru, szarvas

Vérnyomás – alacsony:

- Szarvas, teknősbéka (hagyják el a darut amíg a vérnyomás a normális szintre nem emelkedik)
- Az agytisztító gyakorlat II.
- A lábujjak tekerésének gyakorlata

Vérnyomás – magas:

- Daru, teknősbéka (kerüljék a szarvast, amíg magas a vérnyomás)
- Az agytisztító gyakorlat I.
- A lábujjak csavarása

Vese:

- A vese gyakorlata
- Szarvas

Minden betegség:

- Az öt állat gyakorlata
- A nyolc iránygyakorlat
- Az állatöv tizenkét gyakorlata
- Tizenkét gyakorlat az idegek számára

Befejezésül

Az az ember, aki úgy dönt, hogy mindennapos életébe építi a belső taoista gyakorlatokat (az éltető vagy revitalizáló taot) ne felejtse el az öreg taoista közmondást: „Aki a belső gyakorlatokat végzi annak azt el kell rendszeresen végeznie”. A hagyományos gyakorlatok általában sok energiát igényelnek anélkül, hogy ahelyett bármit is vissza adnának. Ez az oka annak, hogy egy erősebb gyakorlat után szükségét érzi az ember, hogy pihenjen. A mi belső gyakorlataink úgy vannak kidolgozva, hogy megőrizték és összegyűjtik az energiát.

Majd a közmondás így folytatja: „Aki a belső gyakorlatokat folytatja könnyen elfelejtheti a külsőket”, mert a belső taoista gyakorlatok önmagukban is elegendőek.

Ez azonban nem jelentheti azt, hogy abba kell hagyni az olyan sportok űzését mint a tenisz, a futás vagy a golf. Ezzel a taoisták csak azt akarták hangsúlyozni, hogy a külső gyakorlatok önmagukban kevésnek bizonyulnak és az energiavesztés egyensúlyát más módszerekkel kell biztosítani.

A belső taoista gyakorlatok jót tesznek az egészségnek, mert hatásuk energiával tölti fel és erősíti a belső szerveket és szöveteket. Az egészséges test főleg ha egészséges szellemmel jár együtt, nem hálás talaja a betegségnek, a másik előnyük abban mutatkozik, hogy rendkívül egyszerűen és bárhol, bármikor kivitelezhetőek: a szarvasgyakorlatot például gépkocsivezetés közben végezzék úgy, hogy egyszerűen összehúzzák a záróizmot. Nincs ennél egyszerűbb, berendezésre sincs szükség és senki nem is veszi észre.

További előnyük, hogy anélkül serkentik a keringési rendszert, hogy fokozzák a szívritmust. Minden gyakorlat nagyon lassú és nem kíván erőfeszítést. Miután az élettartamot a szívverések száma határozza meg, teljesen felesleges a szívet túl korán elhasználni. A belső gyakorlatok alatt nem emelkedik a szívritmus; sőt inkább lassul, vagyis meghosszabbítják az élet kilátásait, ahogyan a régi taoisták akarták.

Akik a hagyományos gyakorlatokat folytatják, óhatatlanul önpusztító körbe kerülnek. Az izomzatot dolgoztatják, ennek következtében megnő az étvágy. Nincs azonnali hatása, de ha a mozgással leáll valaki, izomzata hamarosan zsírrá alakul át.

Ez a veszély a taoista gyakorlatokat végzőket nem fenyegeti, mivel ellenőrzik az izmok és más szövetek volumenét anélkül, hogy növelnék az étvágyat, sőt egyesek szerint a taoista gyakorlatok még csökkentik is.

A régi taoisták megállapították, hogy a belső gyakorlatok mindenkor tiszteletben tartják a természet törvényeit. Nincs hozzájuk szükség különös akaraterőre, mert ez nem a lehetetlent keresi, csak azt teljesíti amire képes. Az ego mind kisebb jelentőségű lesz, helyét átveszi a szellem, az Isten.

A világmindenség négy hatalomra oszlik. Az első a *növényi hatalom*, amelyen nincs más célja, mint lenni, létezni és növekedni: a növényeknek és egyszemélyeknek nincs saját akaratauk.

A második az *állati hatalom*, az már bizonyos fokú intelligenciával rendelkezik de sem lelke sem szelleme nincs, és csupán egyetlen célja van, hogy szaporodjon. A harmadik az *emberi hatalom*, amely az intelligencia, a lélek és a szellem birtokában van, a vallás pedig az ember saját helyzetével szembeni elégedetlenségének kifejeződése. Szemben az állatokkal, az ember elgondolkodik saját helyzetén. Más céljai is vannak, mint az egyszerű létezés. Frusztrációját mi

sem bizonyítja jobban, minthogy állandóan anyagi javakat kerget – az ember mindig többet akar. Szerencsére, az emberek mindig javulni is akarnak. Miért? Mert rendelkeznek azzal a szellemi szükséglettel, hogy Isten birodalma felé emelkedjenek. A vallások pedig megnyitják előttük a *negyedik hatalom*, Isten királysága felé vezető utat. Révükön érheti el az ember a halhatatlanságot. A régi taoisták tisztában voltak az ember ezen elemi szükségletével. Azért alakították ki a belső gyakorlatok rendszerét, hogy ennek segítségével – a napi gyakorlatok révén – képes legyen elérni élete nagy célját: saját isteni természetét. A belső taoista gyakorlatok rendszerét úgy alakították ki, hogy minden embernek módot ad a test, a szellem és a lélek egyesítésére. És csak akkor, amikor az ember már visszatért a tao-ba, akkor éri el a halhatatlanságot és hatolhat be Isten birodalmába.