

Câteva exerciții tao yin (Chia, 1999)

1. Râul curge în albie

Întins pe spate, genunchii îndoiți, coccisul, sacrumul și vertebrele lombare aliniat, în poziție normală. Măinile pe lângă corp, pumnii strânși. Inspirăm prin creștetul capului lumina aurie și pe expirație împingem sacrumul și zona lombară în podea, arcuim toracele, ridicându-ne, cu bărbia în piept, fără a activa musculatura abdominală. Se activează psoasul. Rămânem în această poziție câteva secunde. Zâmbim. Revenim lent la orizontală și expirăm. Norul cenușiu se duce în pământ, iar Mama-Pământ îl transformă în flori multicolore. Repetăm de 3-6 ori. Repetăm tipul de respirație învățat.

2. Apa urcă, focul coboară

a. Activarea punctelor Izvoarele primăverii

Întins pe spate, picioarele întinse, mâinile relaxate de o parte și de alta a corpului. Pe inspirație, întoarce ușor tălpile una spre cealaltă și simte cum centrul din mijlocul lor este total deschis. Inspiră energia *qi* prin acești centri. Simte cum energia care pătrunde prin Izvoarele primăverii ajunge în rinichi și mai departe, în inimă. Expiră, relaxează picioarele și pieptul, simte energia inimii coborând pe coloană până în psoas și rinichi, încălzindu-i. Psoasul se va relaxa și va risipi teama din rinichi. Pauză. Te odihnești. Zâmbești mușchilor psoas și vezi cum îi simți. Concentrează-te asupra centrilor energetici din talpă, adună energia aici și, din nou, ridic-o. Fă acest lucru de câteva ori. Odihnește-te. Colectează energia. Simte vibrație și căldură în mușchii psoas. Concentrează-ți atenția asupra Izvoarelor învolburate și simte cum se adună aici energia și cum, apoi, urcă. Repetă de mai multe ori.

b. Activarea punctelor pericardului

Aceste puncte sunt situate în palmă. Când strângem pumnul, în locul unde vârful degetului mijlociu atinge palma, acolo se află punctul pericardului, *lao gong*. Acesta poate fi activat prin presare cu ajutorul degetului mijlociu. Întins pe spate. Pe inspirație, tălpile picioarelor se ating, la fel și călcâiele. Măinile se închid, se strâng în pumn, iar degetul mijlociu presează în punctul *lao gong*. Pe expirație, relaxează picioarele și pumnii, simte toracele. Simte cum

energia inimii coboară ușor și presează zona lombară. Simte cum energia activată în punctele din palmă urcă de-a lungul brațelor, ajunge în umeri, apoi în coloană în T5-T6 (vertebrele toracale 5-6), între scapule. Și de aici coboară de-a lungul coloanei spre mușchii psoas și rinichi și de aici, în final, până în Izvoarele învolburate. Simte mușchii psoas încălziiți, simte zona lombară total relaxată și energizată. Repetă de mai multe ori. Odihnește-te și bucură-te de senzația de bine a întregului corp.

3. Maimuța își odihnește genunchii în aer

Întins, pe spate, jos. Ridică genunchii spre piept, depărtați, lipește tălpile. Plasăm mâinile pe partea internă a genunchilor astfel încât, în momentul când vom acționa asupra lor, să simțim cum se închid mușchii psoas. Cea mai importantă parte a exercițiului o reprezintă respirația. Așa că... inspirăm. Apoi expirăm trimitând energia în jos, către mușchii psoas și către mușchii iliopsoas conectați cu partea internă a coapselor, în zona inghinală. Vei simți acești mușchi, vei simți cum trimiți energie în ei astfel încât orice tensiune se va risipi. Repetă de mai multe ori. Pe măsură ce te vei simți și mai confortabil, încrucișează mâinile și coboară priza cât mai spre glezne. Apoi respiră, ca mai sus. Inspiră lumina aurie, expiră un nor cenușiu. Zâmbește și bucură-te de senzațiile pe care le ai.

4. Crocodilul își ridică capul

Cea mai importantă parte a exercițiului nu este ridicarea capului, ci ridicarea din vertebrele toracale! Crocodilul nu-și poate ridica singur capul fără partea inferioară a corpului.

Întins, pe spate, jos. Inspiră, ridică genunchiul stâng spre piept și încrucișează mâinile pe el, în timp ce piciorul drept rămâne întins cât mai bine. Nu aplica forță asupra genunchiului. Ține-l cât se poate de relaxat. Expiră și, concomitent, lent, ridică capul ca și cum ai vrea să atingi cu barba gâtul, presând lombarele în podea și ridicând sacrumul. Când se întâmplă aceasta, ridică-te din T12 și L1 spre genunchi. Simte cum crește curbura creată dintre vertebre (T12 și L1) și cap, aducând capul mai aproape de genunchi. Păstrează surâzând această senzație în *tan tien*, ținând relaxată musculatura abdominală. Păstrează regiunea lombară presată pe podea și simte sacrumul ridicat ușor. Păstrează această poziție câteva secunde.

Inspiră și coboară ușor, simțind cum vertebrele toracale ating podeaua una câte una, păstrându-și flexibilitatea. Odihnește-te și zâmbește în jos, către mușchii psoas care au fost activați în urcare. Repetă de câteva ori, apoi lucrează cu piciorul drept.

5. Maimuța își strânge genunchii

Jos, întins pe spate. Ridică ambele picioare, genunchii îndoiiți, încheștează degetele mâinilor peste genunchi. Pe expirație, presează zona lombară în podea în timp ce sacrumul și vertebrele toracale se ridică ușor de la podea. După ce ridicăm aceste părți de la podea, împingem genunchii împotriva mâinilor, în direcție oblică, și activăm psoasul și iliopsoasul, fără a mai ridica vertebrele toracale, gâtul sau capul. Păstrăm zâmbetul și senzația lui în *tan tien* în timp ce musculatura abdominală rămâne relativ relaxată. Păstrează poziția câteva secunde. Expiră și revino la poziția de dinainte de a împinge genunchii în mâini. Odihnește-te și relaxează-te. Repetă exercițiul de câteva ori.

6. Maimuța „își presează” coatele

Jos, întins pe spate. Ridică ambii genunchi către piept. Plasează coatele între picioare astfel încât să atingă partea internă a genunchilor. Presează palmele care sunt lipite. Verifică faptul că exercițiul pornește din zona lombară, inițiază mișcarea din zona lombară, din mușchii psoas și iliopsoas, și nu din genunchi sau musculatura picioarelor. Încheștează dinții, ușor, presează vârful limbii în cerul gurii. Expiră, presează zona lombară în podea, ridică sacrumul și corpul din T12. Apoi presează cu picioarele, încercând să aduci cât mai aproape un picior de celălalt, în timp ce brațele tale opun rezistență. Păstrează musculatura abdominală relativ moale și relaxată. Coatele tale împing în exterior, iar genunchii împing în interior. Asigură-te că folosești regiunea lombară când presezi cu picioarele și că nu folosești musculatura picioarelor. Nu uita să zâmbești în *tan tien*. Inspiră, coboară ușor corpul și relaxează-te. Repetă de câteva ori și apoi coboară lent picioarele și conștientizează-ți respirația. Zâmbește și trăiește senzația din regiunea lombară, în special a mușchiului psoas. Expiră spre tălpile picioarelor prin care îndepărtezi de corpul tău un nor cenușiu. Inspiră lumina aurie și condu-o spre zona pe care ai lucrat-o. Când respiri, conduci qi-ul ca nutrient și energie către mușchii psoas.

7. Păunul își privește coada

Este unul dintre cele mai frumoase, mai eficiente și mai dificile exerciții. În faza de pregătire, sunt necesare câteva minute pentru a simți coloana. Te așezi pe genunchiul stâng, iar piciorul drept îl duci mult în spate. Măinile de o parte și de alta a corpului, sprijin în palme. Trunchiul și capul sunt aliniat la 45 de grade. Apoi localizează zona lombară și răsuțește doar lombarele, fără a mișca gâtul sau umerii. Separă zona lombară de restul corpului. Exercițiul poate începe. Îți imaginezi că ești un păun. Ești foarte mândru de coada ta și ești încântat de câte ori o vezi. Așa că îți întorci foarte lent capul ca să o contempli. Dar o faci în felul următor. Din poziția de bază descrisă mai sus, îndoi coatele și te lași până pieptul atinge solul și expiri. Apoi începi să te răsuțești spre dreapta (stai pe genunchiul drept) lent, foarte lent. Și pe măsură ce te răsuțești, corpul se înalță, puțin câte puțin. Întâi zona lombară, apoi zona toracală, apoi cea cervicală și în final capul este întors și privește coada (călcâiul piciorului stâng). Pe durata înălțării trunchiului încearcă să simți deschiderea (răsucirea) fiecărei vertebre. Inspiri. Pauză. Expiri și începi să cobori trunchiul pentru a ajunge în poziția inițială, răsucind vertebrele în sens invers: capul, zona cervicală, toracală, lombară. Ești cu pieptul lipit de podea. Te înalți și îți aliniezi corpul și capul la 45 de grade. Te relaxezi, zâmbești și conștientizezi respirația în coloană. Dacă exercițiul a fost lucrat corect, coloana în întregime se va simți deschisă, eliberată de tensiuni.

Ședința 11 (de cuplu)

Psihoterapeutul: (...) Cu fiecare am vorbit de mai multe ori despre energie (*qi*) și despre modul în care, folosind-o, ne revitalizăm, întinerim și lucrăm în favoarea sănătății și longevității. Vreau să lucrăm astăzi, împreună, o tehnică extraordinară care înseamnă concentrare, control, îmbunătățirea vieții sexuale plus toate câte le știți. Vom învăța, sub forma unei relaxări care poate fi considerată și o transă, Microorbita cosmică sau Micul circuit ceresc. Este vorba de a duce și a simți energia în diferite puncte ale corpului, centri energetici, pe care îi veți localiza foarte ușor. Așezați-vă cât

mai confortabil în fotoliile voastre. Eu voi vorbi ca și cum mă adresez unei singure persoane... care sunteți voi. Așa că fii o persoană calmă. Inspiră, expiră, permite corpului tău să se relaxeze... așa... Pune mâna dreaptă deasupra mâinii stângi și ambele, pe abdomen, în zona buricului. Dacă vrei, poți închide ochii sau îi poți ține deschiși, dar când vei dori să te concentrezi și mai bine asupra celor pe care le vei auzi, vei putea, în ritmul tău, să închizi ochii. Observ că ai închis ochii și corpul tău este foarte relaxat. Dacă ești gata (ambii dau ușor din cap că sunt gata), putem începe învățarea tehnicii. Așa că, putem începe să ne concentrăm asupra primului centru energetic. Acesta este buricul. Relaxează-te și concentrează-te asupra buricului tău, lasă-ți mintea să ajungă la buric... te concentrezi și descoperi că îți este din ce în ce mai ușor să te concentrezi asupra lui... Concentrează-te în continuare și coboară concentrarea ta la trei centimetri sub piele, în interiorul tău, și lasă-ți mintea să se concentreze chiar acolo. Când începi să simți ceva diferit, doar ridică un deget de la mâna aceasta (ating mâna dreaptă a fiecăruia). Concentrează-ți energia sub buric, cufundându-te mai adânc, și mai adânc în această relaxare, în această transă, iar corpul tău devine mai calm, tot mai calm. Întreaga ta concentrare este acolo, în interiorul corpului tău, la trei centimetri sub buric. Pe măsură ce te concentrezi și mai mult acolo, lasă-ți mintea să pătrundă mai adânc, mai adânc... și ai ajuns... Capul tău stă puțin întors într-o parte și te simți profund, profund relaxat... Perfect. Acum ia mâna aceasta (ating mâna dreaptă a fiecăruia) și pune-ți degetul mare pe buric. În timp ce rămâi profund relaxat și te simți confortabil, răsfiră-ți degetele în afară și în jos. Observă unde se află degetul tău mic. Când remarci unde se află degetul tău mic, apasă acolo, puțin, cu degetul. Încet, deplasează-ți concentrarea în acel loc. Acela este următorul centru energetic. Și, așa cum ai făcut la buric, îndreaptă-ți întreaga minte acolo. Lasă-ți mintea să ajungă acolo și, exact la fel ca înainte, las-o să ajungă în interiorul corpului tău, la aproximativ trei centimetri în interiorul corpului tău. Concentrează-te și... din nou... așa cum ai făcut la buric, s-ar putea să începi să simți ceva. Când simți, ridică un deget pentru a-mi arăta acest lucru. Amintește-ți, este o trăire pe care doar tu o poți avea, astfel de senzații sunt diferite pentru fiecare. Concentrează-te și mai mult... concentrează-te... Mintea ta coboară și este în interiorul corpului tău... Concentrează-te... foarte bine (când observ

semnalul ideomotor al ridicării degetului). Acum permite energiei să ajungă direct în perineu, ca și cum l-ai atinge, fără să faci lucrul acesta... Concentrează-te acolo, ca și cum ți-ai apăsa perineul în punctul situat la jumătatea distanței dintre anus și începutul organelor genitale. Așa... continuă să te concentrezi asupra perineului, asupra punctului acestuia, ca și cum ai apăsa... Încordează perineul, relaxează-l. Observă tot ce simți. Energia e chiar acolo, în perineu, în punctul acela de care ți-am spus. (pauză) Iar acum, concentrează-te și, lent, poți direcționa energia spre următorul centru energetic... Deplasează-ți concentrarea, focalizarea spre al patrulea centru energetic, coccisul sau noada ta, care se află la baza coloanei vertebrale (semnalul ideomotor al degetului o confirmă). Permite energiei tale să urce de la perineu, din punctul pe care l-ai descoperit, la coccis, noada ta. Acest punct energetic este foarte important căci puterea ta, energia vitală, trece pe aici în coloana vertebrală, apoi merge spre creier. Se spune că aici curentul cald intră în sistemul nervos central. Cu siguranță, acum, simți o căldură ridicându-se în coccis și apoi în coloana vertebrală. (pauză) Cufundă-te și mai mult în relaxare și semnaleză-mi dacă simți tot ceea ce simți. Bine. (De obicei, pacienții ridică un deget de la mâna dreaptă pentru a indica recunoașterea senzației.) Acum, că ai simțit căldura energiei tale mângâindu-ți coloana, deplasează concentrarea spre zona lombară, în timp ce rămâi profund concentrat și relaxat. S-ar putea să observi că este exact în zona opusă buricului. Aceasta este ca un fel de valvă de siguranță foarte specială. Permite dispersarea excesului de energie rece. Lasă-ți concentrarea să ajungă acolo, pe măsură ce tu te cufunzi și mai adânc în relaxare. Mintea ta este acolo, conștientă de această energie. Poți merge și mai adânc dacă vrei, într-o stare de relaxare plăcută, mai adânc, și indiferent cât de adânc te duci, mă poți auzi clar și distinct. Foarte bine...

Și în timp ce rămâi în starea aceasta de profundă relaxare, lasă-ți concentrarea să deplaseze energia și mai sus, într-un alt centru energetic. Acesta se află pe coloană, în zona opusă abdomenului și plexului solar. Concentrează-te în acest punct, du-ți mintea acolo, simte căldura corpului tău... Pe măsură ce o simți, anumite părți ale corpului tău s-ar putea mișca puțin... și tocmai au făcut-o. Concentrează-te și mai mult, mai adânc și deplasează-ți energia mai sus, pe coloană, până în zona opusă inimii tale. S-ar putea să simți o căldură și mai mare în această zonă. Este un lucru