

Cuprins

<i>Prefață</i>	5
Introducere. Tao	7
Istoria taoismului în China	7
„Calea și puterea sa”	13
Împărțirea Căii	18
Tao în ziua de azi	28
<i>Yin și yang</i>	30
Complementele <i>yin și yang</i>	33
Cele Cinci Activități Elementare	36
Cuplul dinamic în ziua de azi	41
Cele Trei Comori	44
<i>Jing</i> : esența vieții	44
<i>Qi</i> : energia vieții	46
<i>Shen</i> : spiritul vieții	54
Puntea de energie	55
<i>Anexă. Distribuția personajelor taoiste</i>	58

PARTEA I

Tao pentru sănătate

Capitolul I. Regimul alimentar și nutriția	65
Meniul Mamei Naturi	67
Involuția regimului alimentar al oamenilor	71
Trofologia: știința combinării mâncărilor	74
Enzimele: scânteia culinară a vieții	87
Cum să mâncăm corect pentru sănătate și longevitate	94
Cum să mâncăm proteine	95
Cum să mâncăm carbohidrați	96
Cum să mâncăm grăsimi	97
Cum să mâncăm salate de crudități	97
Cum să mâncăm fructe	98
Mâncarea ca medicament	101
Usturoiul	103
Strugurii	104
Cireșele	105
Regimul alimentar și sănătatea mentală	107

<i>Anexa I. Categoriile de alimente și diagrama de combinare a acestora</i>	112
Categoriile de alimente	112
<i>Anexa II. Exemple de meniuri pentru o săptămână</i>	115
Indicații generale	115
<i>Anexa III. Alimente și sucuri terapeutice</i>	119
Sistemul digestiv : stomac, intestine, ficat, vezică biliară, pancreas	119
Afecțiuni hepatice (ciroză și hepatită)	119
Colici	120
Diabet și pancreatită	121
Gastrită	122
Obezitate	123
Ulcer (gastric)	124
Sistemul excretor : colon, rinichi, vezică, noduli limfatici, piele	124
Acnee, furuncule, coșuri	124
Alergii	125
Apendicită	126
Artrită	127
Colită	128
Constipație	129
Febră	129
Gută	130
Hemoroizi	131
Inflamarea rinichilor (nefrită)	131
Inflamarea vezicii (cistită)	132
Reumatism	133
Toxemie	134
Sistemul respirator : plămâni, tuburi bronșice, gât, nas, sinusuri	135
Amigdalită	135
Astm	136
Bronșită	137
Gripă	137
Pneumonie	138
Răceli	139
Tuse	140
Sistemul circulator : inimă, pericard, vase de sânge	140
Anemie	140
Angină pectorală	141
Arterioscleroză	142
Dureri de cap	143
Boli de inimă	144
Hipertensiune arterială	145
Varice	146
Sistemul nervos : creier, nervi, ochi	147
Afecțiuni oftalmologice	147

Epuizare	148
Hipertensiune	149
Insomnie	150
Nevralgie	151
Nevrită	151
Sistemul reproducător : organe genitale, glande suprarenale, prostată, ovare, testicule, uter, canal urogenital	152
Disfuncții ale prostatei	152
Disfuncții menstruale	153
Impotență	154
Infertilitate	155
Leucoree	156
Cancer/SIDA/Herpes	157
Cancer	157
SIDA	159
Herpes	161
Capitolul 2. Postul și excreția	163
Colonul : canal de evacuare sau groapă de gunoi ?	163
Postul	167
Vindecarea colonului cu ajutorul apei	171
Programul de șapte zile de post și de curățare a colonului	173
Miniposturile și semiposturile	180
Excreția : „cel mai bine este să stai ghemuit”	181
Capitolul 3. Respirația	184
Știința respirației	187
Dușul nazal <i>neti</i>	195
Arta respirației	197
Poziția în picioare	199
Poziția șezând	200
Poziția întins	202
Mersul	203
Controlul respirației în patru etape	206
Cele Trei Blocări	211
Regularitatea ritmică	217
Respirația Războinicului și Respirația Înțeleptului	219
Exerciții de respirație fundamentale	220
Mugetul	221
Respirația de comprimare	223
Fuzionarea focului cu apa	224
Respirația fracționară	224
Respirația prin Marele Cerc Tai-Chi	225
Respirația alternativă prin fiecare nară	228
Respirația vibratorie	229
Respirația abdominală inversă	230

Marele Tur Ceresc	230
Respirația circulară	234
Stabilirea unui regim regulat	235
O comoară de beneficii respiratorii	238
Capitolul 4. Exercițiile fizice	242
Stilul ușor față de stilul dur	243
Artele marțiale	244
Încălzirea	246
Răsucirea coloanei vertebrale și a trunchiului	247
Moara de vânt	248
Moara de vânt inversă	249
Întinderea pieptului	249
Aplecarea în față	250
Ridicarea abdominală	251
Destinderea și întinderea	252
Întinderi	253
Exerciții pentru destindere	259
Exerciții pentru longevitate	261
Capul	262
Abdomenul, talia și partea inferioară a spatelui	266
Brațele și mâinile	269
Picioarele	271
Relaxarea totală	273
Cadavrul	273
Un exemplu de regim	276
Setul de dimineață	278
Setul de după-amiază	279
Setul de seară	280
Capitolul 5. Artele curative taoiste	281
Tao pentru sănătate și boală	284
Calea cu cinci cărări spre îngrijirea naturală a sănătății	288
Fitoterapia	289
Acupunctura	293
Masajul terapeutic	294
Respirația și exercițiile conexe	296
„Să fie lumină!”	298
Medicina Nouă	305

PARTEA A II-A

Tao pentru sex

Capitolul 6. Tao pentru <i>yin</i> și <i>yang</i>	311
Natura bărbatului și cea a femeii	312
Calea <i>yin-yang</i>	318

Preludiul, cele Patru Stări, cele Cinci Semne, cele Cinci Dorințe, cele Zece Indicații și cele Cinci Virtuți	322
Preludiul	323
Cele Patru Stări	324
Cele Cinci Semne	325
Cele Cinci Dorințe	325
Cele Zece Indicații	326
Cele Cinci Virtuți	328
Marea Libație a celor „Trei Vărfuri”	334
Reținerea spermei	335
Tao este un drum cu două sensuri	336
Armonia <i>yin-yang</i>	340
Tao se îndreaptă către vest	342
Esența și energia	344
Hormonii și sănătatea	346
Absorbirea esenței și stocarea energiei	348
Capitolul 7. Controlul ejaculării	353
Reglarea frecvenței ejaculărilor	355
Stăpânirea metodelor de „contact fără scurgere”	360
Cum să „încuim poarta”	365
Mișcarea orgasmică ascendentă la femei	366
Contracepția taoistă	368
Observații finale	371
Capitolul 8. Artele taoiste de dormitor	374
O problemă de infigere	379
Adoptarea diferitelor poziții	382
Accesorii iscusite	388
Terapia sexuală	392
Legenda caprei	396
Cornul abundenței al lui Cupidon	399
Primăvara într-o sticlă	402

PARTEA A III-A

Tao pentru longevitate

Capitolul 9. Perspective istorice asupra longevității	409
Câteva exemple revelatoare de longevitate	410
Duratele de viață comparative în ziua de astăzi	415
Factori fundamentali pentru longevitate	420
Climatul și poziția geografică	420
Regimul alimentar și nutriția	421
Exercițiile fizice și respirația	421
Poluarea și purificarea	422
Sexul	422

Cele Patru Stări

Cele Patru Stări se referă la cele patru condiții fundamentale pe care organul masculin trebuie să le îndeplinească în timpul preludiului înainte de a „se califica” să intre prin Poarta de Jad pentru realizarea contactului sexual. În legătură cu acest subiect, Fata Misterioasă oferă câteva dintre cele mai sincere și mai utile sfaturi pentru bărbați :

Fata Misterioasă : Un bărbat care-și dorește începerea contactului sexual trebuie mai întâi să treacă prin patru etape de evoluție : alungirea, umflarea, întărirea și încălzirea.

Împăratul Galben : Ce înseamnă aceste etape ?

Fata Misterioasă : Dacă membrul nu atinge o stare suficientă de alungire, energia vitală a bărbatului este prea slăbită pentru actul sexual. Dacă atinge o alungire suficientă, dar nu se umflă înseamnă că energia musculară este insuficientă pentru această sarcină. Dacă atinge și etapa de umflare, dar nu și cea de întărire înseamnă că articulațiile și tendoanele sale sunt prea slăbite pentru actul sexual. Dacă organul se întărește, dar nu se încălzește înseamnă că spiritul său este insuficient pentru realizarea contactului sexual. Ca să te pregătești corect pentru actul sexual, trebuie, mai întâi, să-ți armonizezi mușchii și oasele cu energia și spiritul [adică să-ți armonizezi cele Trei Comori]. Trebuie, de asemenea, să-ți exersezi autodisciplina, să urmezi principiile taoiste fundamentale și să nu-ți risipești niciodată sperma cu nesăbuiță.

Într-o altă îndrumare către excitarea bărbatului, Fata Misterioasă ne informează că „laba piciorului și degetele de la picioare pot influența potența masculină”. Cu alte cuvinte, masarea energetică a picioarelor și a degetelor bărbatului îl va ajuta să îndeplinească toate cele patru condiții ale erecției, determinând energia să se deplaseze spre organele asociate prin rețeaua de meridiane. Ficatul, care controlează și eliberează rezervele suplimentare de sânge necesare pregătirii penisului pentru actul sexual, este direct stimulat prin masajul picioarelor, ceea ce înseamnă că întinderea, masarea, flexarea și presopunctura aplicate picioarelor și degetelor de la picioare, atunci când sunt adoptate ca exerciții zilnice, ajută la stimularea și menținerea vitalității sexuale masculine.

Cele Cinci Semne

Împăratul Galben a întrebat : „Cum îmi dau seama când o femeie simte plăcerile actului sexual?”. Fata Simplă a răspuns : „După cele Cinci Semne, cele Cinci Dorințe și cele Zece Indicații. Observând aceste schimbări, vei ști exact cum se simte și cum trebuie să acționezi în continuare”.

Primul Semn este că „i se înroșește fața”. Asta înseamnă că bărbatul trebuie să se joace ușor cu penisul peste și în jurul Muntelui lui Venus. Al Doilea Semn este atunci când „i se întăresc sfărcurile și încep să-i apară picături de transpirație în jurul nasului”. Aceasta înseamnă că este pregătită ca bărbatul să-i introducă încet Tulpina de Jad în Poarta de Jad. Al Treilea Semn este „că are gâtul și buzele uscate și îi este greu să înghită”, ceea ce înseamnă că bărbatul trebuie să înceapă să-și agite membrul mai energic în interior. Al Patrulea Semn apare atunci când „Poarta de Jad devine umedă și alunecoasă”, fiind lubrifiată, și aceasta înseamnă că bărbatul trebuie să înfigă puternic membrul în totalitate și să se miște în profunzime, în interiorul Palatului Ceresc. Al Cincilea și ultimul Semn este un lichid dens, vâscos, care se scurge pe interiorul coapsei femeii. Aceasta înseamnă că a experimentat „marele reflux” și este momentul ca bărbatul să nu mai împingă și să se retragă încet. Dacă este atent la aceste reacții ale partenerei și la altele, bărbatul va ști ce mișcare să facă și în ce moment.

Cele Cinci Dorințe

Cele Cinci Dorințe reflectă măsura în care femeia își dorește actul sexual și se bucură de el. „Prima dorință se numește «intenție».” Intenția de a întreține un act sexual apare în timpul preludiului inițial și se manifestă sub forma respirației scurte și superficiale și a pulsului rapid. „A Doua Dorință se numește «conștiință»” și aceasta înseamnă că femeia dorește ca bărbatul să îi atingă și să-i stimuleze organele genitale. Aceasta este indicată de nările largite și de buzele întredeschise. A Treia Dorință se manifestă când fluidele *yin* ale femeii se revarsă și aceasta începe să se apropie de punctul culminant al pasiunii sale. În acest moment, întregul său corp tremură și oscilează de excitație, iar femeia îl strânge pe bărbat aproape de ea.

A Patra Dorință se manifestă prin orgasm și se numește „concentrare”. Femeia are o transpirație caldă care „umezește cearșafurile”. A Cincea Dorință se manifestă numai dacă femeia atinge o stare de pasiune extremă și de plăcere ce depășește orgasmul normal, caz în care corpul ei se îndreaptă și se rigidizează, ochii i se închid și ea își strânge coapsele puternic în jurul bărbatului, ca și cum ar încerca să-l atragă și mai adânc. Arată ca și cum „spiritul ei ar pluti pe nori și vânt”.

Prin observarea manifestărilor exterioare ale celor Cinci Dorințe ale femeii, bărbatul poate distinge diferitele sale reacții la manevrele pe care le adoptă el pe baza celor Cinci Semne, mai ales pe măsură ce ea se apropie de orgasm. Aceste semnale îi permit să-și amplifice, să-și moduleze și să-și armonizeze mișcărilor, precum și să-și îmbunătățească tactica în orice alt mod, pentru a veni în întâmpinarea reacțiilor și dorințelor ei.

Cele Zece Indicații

Cele Zece Indicații descriu și mai detaliat manevrele fizice pe care femeia le folosește pentru a-l ține pe bărbat aproape de ea în timpul actului sexual și pentru a-i indica acestuia ce-și dorește să-i facă. Pe când cele Cinci Semne descriu reacții sexuale involuntare ale femeii excitate, cele Zece Indicații sunt semnale voluntare precise care arată ce-și dorește femeia să facă partenerul ei în continuare.

Prima Indicație are loc atunci când „femeia îl îmbrățișează pe bărbat cu ambele mâini și cu picioarele și își împinge trupul în trupul lui”. Aceasta indică faptul că ea își dorește ca organele lor genitale să intre în contact și să se frece între ele. A Doua Indicație apare atunci când ea se arcuiește în sus sprijinindu-se pe fese – semnalul unei dorințe imediate de stimulare mai directă la nivelul Porții de Jad. A Treia Indicație are loc atunci când ea își întinde trunchiul și își desface coapsele larg, indicându-i bărbatului că-și dorește ca acesta să nu mai amâne penetrarea.

Când brațele sale freamătă, umerii îi tremură și „fesele i se mișcă de plăcere”, are loc a Patra Indicație, care îi transmite bărbatului că simte o plăcere profundă în acel moment. Când își dorește ca bărbatul să se infigă mai energic în Palatul Ceresc, îi dă o a Cincea Indicație, „ridicându-și ambele picioare, răsucindu-și gleznele și cuprinzând corpul bărbatului puternic cu ajutorul picioarelor”.

A Șasea Indicație este un punct crucial vital în calea ei spre orgasm. Femeia își îndreaptă brusc picioarele și le încrucișează în spatele gambelor

bărbatului, strângându-și coapsele pentru a prinde mai strâns Tulpina de Jad a bărbatului în interior. Aceasta înseamnă că instinctul din ce în ce mai puternic al extazului sexual devine de nesuportat în interior, că marea ei crește rapid și că bărbatul nu trebuie să o dezamăgească acum. Această indicație este urmată repede de cea de-a Șaptea, în care îi transmite bărbatului să se înfigă mai adânc la stânga sau la dreapta, deplasându-și coapsele dintr-o parte în alta. Apoi, în timpul celei de-a Opta Indicații, femeia „își ridică întregul corp și îl apasă cu putere pe corpul bărbatului”, acesta fiind un semn clar că orgasmul ei este acum aproape.

Pe măsură ce se apropie mai mult de orgasm, apare a Noua Indicație, în care ea își îndreaptă complet corpul brusc și membrele îi devin rigide, indicând faptul că acum este complet scufundată în propriul „mare reflux” și că simte valurile de plăcere până la mâini și la picioare. A Zecea Indicație, ca și al Cincilea Semn, apare atunci când „din Poarta de Jad curg lichide alunecoase și esența vitală a femeii s-a eliberat”. Este echivalentul unor ovații în urma unui spectacol, indicând faptul că bărbatul a avut o evoluție perfectă, că orgasmul femeii a fost complet și absolut satisfăcător și că acum poate să se odihnească și să-și retragă, treptat, membrul din „câmpul de luptă înflorit”.

În general, femeile ajung la orgasm mai încet și cu mai multă dificultate decât bărbații, ce au tendința de a se grăbi să ajungă la orgasm și să ejaculeze repede, asemenea unui „foc de paie”. Totuși, problema nu este atât faptul că femeii îi ia „mult timp” până să ajungă la orgasm, cât faptul că bărbatul ejaculează mult prea repede. Dacă această tendință către ejacularea rapidă nu este redresată cu ajutorul tehnicilor corecte și al unei atitudini deschise, acest lucru va duce, în mod inevitabil, la dezamăgire și la conflicte între cei doi îndrăgostiți, căci nimic nu poate compensa insatisfacția cicălitoare a unui partener incapabil din punct de vedere sexual.

Fata Simplă, Fata Misterioasă și Fata Curcubeu își adresează așadar sfaturile în special bărbaților, care au cea mai mare nevoie să-și cizeleze calitățile de amanți. Cele Cinci Semne, cele Cinci Dorințe și cele Zece Indicații sunt menite să-i ajute pe bărbați să navigheze pe marea învolburată a reacțiilor sexuale uimitoare ale femeii. Observați că, potrivit, acestor semnale, reacțiile sexuale ale femeii se produc la nivelul întregului corp, din cap până în picioare, pe când cele Patru Stări ale erecției masculine sunt toate limitate la organele genitale ale bărbatului. Acest lucru indică, în mod clar, că reacțiile sexuale ale femeii sunt mult mai subtile și mai complexe decât cele ale bărbatului și reflectă spiritul

observației științifice obiective în care sexologii taoiști și-au efectuat cercetarea.

Descoperirile acestor adepți antici sunt în conformitate cu concluziile la care a ajuns Kinsey și care sunt notate în cartea sa *Sexual Behaviour in the Human Female*, în capitolul intitulat „Response and Physiology of Orgasm”. Înroșirea feței, accelerarea respirației și a pulsului, erecția sfârcurilor și alte reacții documentate în textele taoiste apar toate în jargon științific occidental în lucrarea lui Kinsey. Faptul că aceste informații le-au fost disponibile pe scară largă cuplurilor din China de mai bine de 2 000 de ani explică stabilitatea remarcabilă a familiilor și a societății chineze de-a lungul secolelor și absența revigorantă a nevrozelor și a patologiei sexuale care a invadat lumea occidentală de la începutul erei creștine.

Cele Cinci Virtuți

Cele cinci virtuți cardinale ale filozofiei chineze sunt bunăvoința (*ren*), dreptatea (*yi*), politețea (*lee*), sinceritatea (*hsin*) și înțelepciunea (*jir*). Atunci când pasiunile animalice pure ale atracției sexuale sunt temperate cu ajutorul acestor virtuți umane, relațiile sexuale dintre bărbat și femeie devin civilizate, echilibrate și armonioase. Bunăvoința în relațiile sexuale, de exemplu, înseamnă abordarea actului sexual cu un spirit de bunăvoință, generozitate și sacrificiu. Dreptatea sexuală înseamnă că nici un partener nu va forța actul sexual atunci când bărbatul nu este în stare să facă acest lucru sau când femeia pur și simplu nu are dispoziția necesară. Aceasta este virtutea acțiunii adecvate, realizată într-un moment bine ales. Politețea în relațiile sexuale implică înfrânarea din partea bărbatului, astfel încât femeia să se poată bucura de plăcere în deplinătatea ei. Înseamnă respectul reciproc dintre bărbat și femeie și considerația față de actul sexual în sine.

Virtutea „sincerității” în relațiile sexuale impune o atitudine sinceră și deschisă față de relațiile sexuale. Înseamnă autoevaluarea și evaluarea partenerului în mod obiectiv, fără a încerca să se ascundă punctele slabe. „Înțelepciunea” sexuală înseamnă că trebuie să vă folosiți și mintea în afară de hormoni, când vine vorba de relații sexuale. Înțelepciunea în relațiile sexuale presupune înțelegerea virtuților autoînfrânării și conștientizarea atentă a evitării întâlnirilor impulsive și necugetate. Partenerii trebuie să se cunoască pe ei înșiși și reciproc înainte de a-și îndrepta relația spre pat.

Textele taoiste despre sex oferă o varietate de sugestii detaliate referitoare la numărul și tipul ideal de partenere pe care trebuie să le aibă un bărbat, pentru a cultiva Calea *yin-yang* ca modalitate de atingere a sănătății și longevității. Acest aspect al Căii a produs mai multe controverse de-a lungul timpului decât oricare altul – nu numai între taoiști și netaoiști, ci și în rândurile taoiștilor înșiși. Să vedem dacă putem descâlci această străveche încurcătură.

În *Secretele dormitorului de jad*, Peng Tze afirmă categoric :

Cei care practică Tao pentru *yin* și *yang* și absorb energia vitală pentru cultivarea longevității nu pot reuși acest lucru cu o singură parteneră.

Conform viziunii lui Peng Tze, relațiile sexuale frecvente cu aceeași parteneră slăbesc forța esenței și a energiei transferate în timpul actului sexual. Această părere a devenit și mai pronunțată în timpul dinastiei Song (960-1279 e.n.), când societatea chineză, sub influența neoconfucianismului, a înregistrat o altă schimbare radicală, îndreptându-se spre structuri familiale patriarhale poligame. Pe vremea aceea, bărbații chinezi cu posibilități materiale se bucurau de acces nelimitat la femei tinere, atât dinăuntru, cât și din afara căminului lor. Lăsând la o parte beneficiile pentru sănătate, adevăratul scop al învățării de a „servi” mai multe partnere era social : acela de a se asigura că fiecare femeie din căminul unui bărbat primea o doză adecvată de atenție din partea aspectului *yang*, iar acest lucru, la rândul său, asigura pacea și armonia în familie.

Textele taoiste timpurii nu subliniază relațiile sexuale întreținute cu mai mulți parteneri, ci relațiile prelungite, multiple cu același partener, această viziune apropiindu-se mai mult de taoismul original. Lao Zi, autoritatea supremă în ceea ce privește Tao, și-a exprimat punctul de vedere foarte clar în *Tao te qing* :

Spiritul văii este inepuizabil...

Îl puteți consuma cât doriți, nu va secătui niciodată.

Cu alte cuvinte, este la fel de benefic pentru sănătatea unui bărbat să facă dragoste cu o singură femeie sănătoasă de trei sau patru ori în aceeași seară ori să facă dragoste cu trei sau patru femei diferite și, din moment ce „apa” rămâne fierbinte odată ce „focul” o aduce la punctul de fierbere, e mult mai ușor de realizat prima variantă decât a doua.

În funcție de circumstanțele individuale, ambele păreri sunt valabile. Dacă soția sau amanta unui bărbat este sănătoasă, puternică și activă