

**Gérard Edde**

**ABC-ul  
medicinii energetice**

**De la tradiție la aplicațiile moderne  
ale artei de a vindeca taoiste**

Traducere din limba franceză de Diana Coriciuc

POLIROM  
2023

# Cuprins

Introducere. Legătura dintre vizibil și invizibil.....	9
Capitolul 1. Întoarcerea la origini .....	13
Originile filosofice ale energeticii tradiționale .....	13
În căutarea energiei invizibile.....	23
Principiul yin/yang și medicina energetică .....	32
India și energia subtilă.....	36
De aici și de aiurea .....	46
Capitolul 2. Misterul energiei qi .....	53
Cele Trei Comori ale medicinei energetice.....	53
Qi-ul și fluxul energetic .....	63
Deteriorările energiei qi.....	71
Energia qi sub lupa științei .....	74
Capitolul 3. Râurile de energie.....	79
O descoperire excepțională: vasele energetice .....	79
Cele Opt Fluvii ale ancestralității .....	104
Meridianele tendino-musculare .....	120
Capitolul 4. Evaluarea energiei invizibile .....	122
Semnalul X .....	122
Capitolul 5. Deschiderea celor Cinci Porți ale energiei .....	149
Vortexurile energetice tradiționale .....	149
Deblocarea meridianelor.....	154
Cele 12 puncte-sursă.....	156

Metoda deschiderii celor Cinci Porți .....	161
Metoda celor Cinci Porți: Bucla infinită.....	168
Capitolul 6. Deschiderea Porților de Jad.....	172
Formulele tonice taoiste.....	177
Optimizarea metodei.....	199
Deschiderea celor opt căi ancestrale.....	200
Capitolul 7. Desfacerea celor cinci noduri emoționale .....	214
Energie emoțională: control sau libertate?.....	214
Ficatul .....	221
Inima.....	223
Splina.....	225
Plămâni .....	227
Rinichii .....	229
Cele trei obstacole din calea vindecării .....	231
Capitolul 8. Energie și longevitate .....	235
<i>Dao Yin Fa</i> : prevenția energetică.....	235
Masarea Porților energiei ancestrale.....	245
Masajul energetic al capului și al feței .....	257

## CAIET DE PRACTICĂ

Alinierea celor trei centri .....	263
Respirația <i>swara</i> a celor două energii .....	265
Trezirea energiei originare prin qi gong-ul celor șase articulații .....	270
„Ha”, sunetul primordial al Canalului Central .....	272
Circulația energetică pe traseul Micului Ciclu Ceresc .....	274
Întindere totală a meridianelor tendino-musculare.....	287

## ANEXE

Anexa 1. Porțile de Jad explicate .....	291
Stomac 36 – <i>Zu San Li</i> – „Trei leghe al piciorului” .....	291
Intestin Gros 11 – <i>Gu Qi</i> – „Curba lacului” .....	292
Intestin Gros 4 – <i>He Gu</i> – „Torentul controlat” .....	293
Rinichi 6 – <i>Zhao Hai</i> – „Marea strălucitoare” .....	294
Ficat 3 – <i>Tai Chong</i> – „Marele curent” .....	295
Vezică Biliară 34 – <i>Yang Ling Quan</i> – „Colina Yang originară” .....	296
Plămâni 7 – <i>Lie Que</i> – „Trecerea prăpastiei” .....	297
Stăpânul Inimii 6 – <i>Nei Guan</i> – „Poarta Interioară” .....	298
Splină 6 – <i>San Yin Jiao</i> – „Intersecția celor trei Yin” .....	299
Rinichi 7 – <i>Fu Liu</i> – „Restabilirea curgerii” .....	300
Vas Concepție 6 – <i>Qi Hai</i> – „Marea de Energie” .....	301
Splină 4 – <i>Gong Sun</i> – „Bunicul și nepotul” .....	302
Anexa 2. Instrumentele energetice .....	304
Anexa 3. Ace, lumini și sunete. Cele cinci note terapeutice ....	308
 <i>Bibliografie</i> .....	313
<i>Mulțumiri</i> .....	315

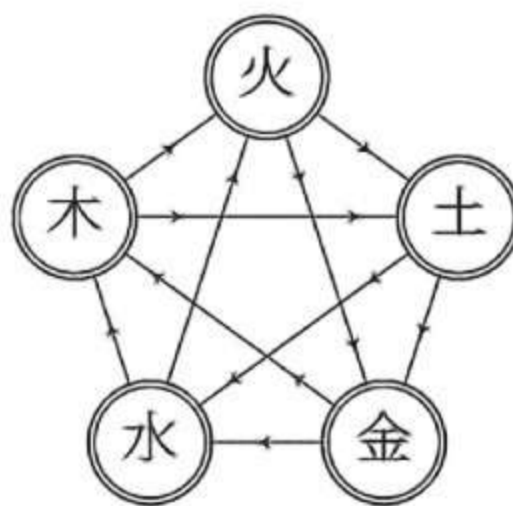
## Cele cinci constituții energetice

Cele Cinci Elemente sunt: metalul, apa, lemnul, focul, pământul. Potrivit tratatului *Nei Jing*, sunt legate între ele în această ordine: metalul generează apa, care generează lemnul, care generează focul, care generează pământul. Să ne reamintim această precizare făcută în *Nei Jing*: „Viața este reglată de cele cinci mișcări simbolice ale celor Cinci Elemente, iar autoritățile care o guvernează sunt în număr de trei: Cerul, Pământul și Omul. Neînțelegerea acestui principiu implică expunerea la prejudiciile influențelor vătămătoare. Acesta este secretul originii vieții și longevității”.

Există două explicații pentru această teorie, pe care nu le vom studia în detaliu; foarte pe scurt însă: focul zămislește cenușă (pământ), lemnul zămislește foc (în civilizațiile străvechi, focul era obținut prin frecarea bucăților de lemn), apa zămislește lemn (apa este necesară țesuturilor vegetale, pentru creșterea și supraviețuirea lor), metalul produce apă (metalul se poate lichefia precum apa).

Aceste cinci faze sunt influențate de diferite cicluri. În cadrul medicinei energetice, folosim două cicluri preeminente:

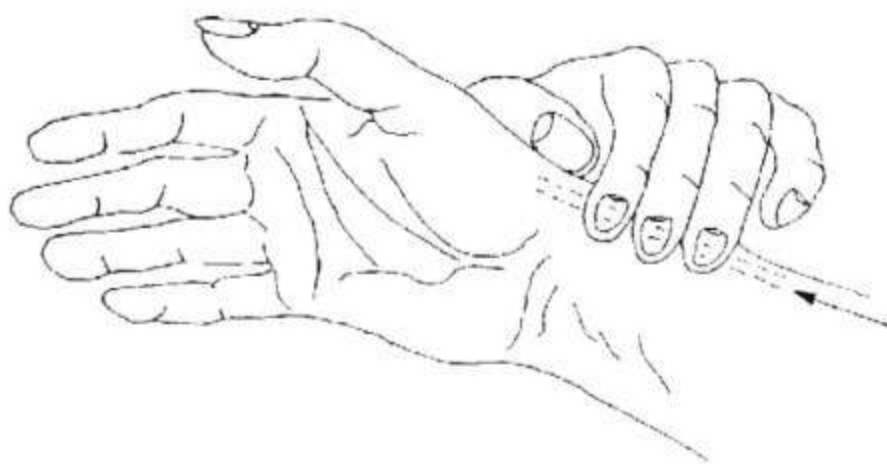
- ciclul de generare;
- ciclul de control.



Cele Cinci Elemente

Imagini ale Universului, aceste cinci faze evoluează în centrul procesului fiziologic al individului, fixând un peisaj organic, energetic, psihologic și spiritual precis (*Zheng*). Diagnosticul energetic este fondat pe înțelegerea acestei imagini interioare corespunzătoare macrocosmosului.

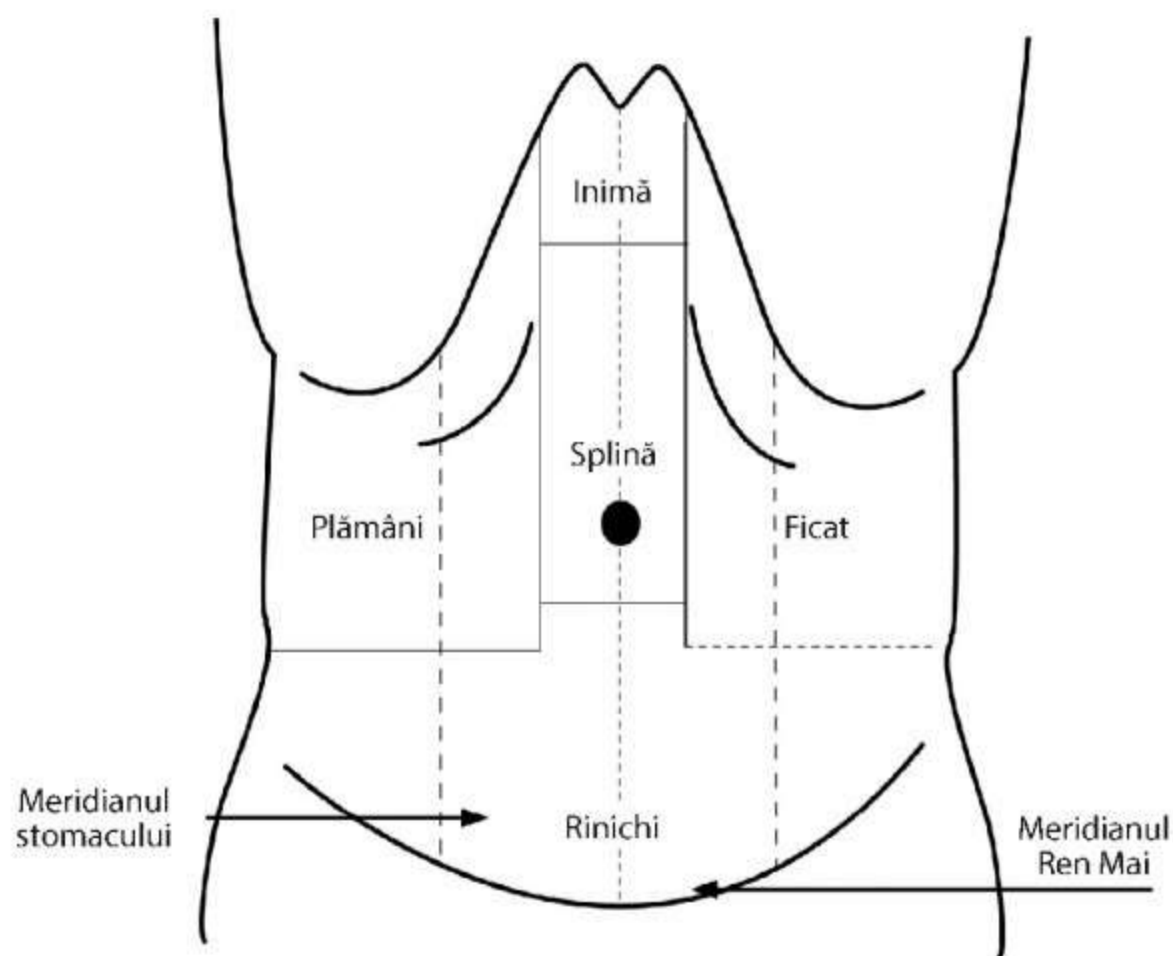
Vom lăsa studiul pulsului și al limbii în seama terapeuților specializați. Vom remarca totuși că, în Extremul Orient, există mai multe metode de măsurare a pulsului radial, în funcție de ce se dorește: identificarea slăbiciunii unor meridiane sau a anumitor boli organice. Medicina tradițională chineză modernă lasă să planeze o mare ambiguitate asupra acestui subiect, recomandând doar lectura celor 27 de feluri de puls ale lui Li Zhi Chen, mult mai potrivită fitoterapiei decât științei energetice. Dacă dorește să aprofundeze problematica pulsului din punct de vedere energetic, îl sfătuim pe cititor să se îndrepte mai degrabă spre textele antice *Mai Jing* și *Nan Jing*; recomandăm în special studiul pulsului din *Nei Jing*, care se află în vârful practicilor folosite de energeticienii japonezi (*Toyo Hari*). Deși cu vechime, abordarea sistematică și completă a studiului limbii în medicina chineză este un fenomen de uz relativ recent din punct de vedere istoric, iar practica ei țintește mai degrabă medicina umorală și fitoterapia.



Una dintre metodele de luare a pulsului

Palparea abdominală, folosită frecvent în Coreea și în Japonia, și-a pierdut notorietatea în China, unde de bună seamă este mai puțin practică (de-a lungul întregii istorii a Chinei, mai mult ca sigur din pudoare). Totuși, această metodă înlesnește evaluarea celor cinci mișcări sau cinci elemente ale tradiției.

Schița de mai jos rezumă acest mod de examinare conform textului antic *Nan Jing*.



*Cele cinci zone de palpare*

Presiunea se exercită cu vârful degetelor (arătător, mare, inelar), la un unghi de  $45^\circ$  față de piele, în ordinea următoare: ombilic, zona inimii, a ficatului, a rinichilor și, în final, a plămânilor. Acest test se efectuează, bineînțeles, la cel puțin două ore după masă, iar presiunea se limitează la 500 de grame maximum (verificate pe un cântar de bucătărie).

În continuare vom analiza succint fiecare dintre cele Cinci Elemente și corespondențele aferente lor. Am ales ca texte de referință lucrări clasice, în special *Nei Jing* și volumul de comentarii la pasajele sale dificile, *Nan Jing*. În schimb, detaliile privitoare la tendințele psihologice sunt de dată recentă și se datorează taoiștilor contemporani, precum și energeticii coreene a călugărului Sa-Ahn.

### *Ficatul și energiile sale*

Elementului lemn îi corespund culoarea verde, planeta Jupiter, gustul acid sau acru și organul ficat. Ficatul este în contact cu viscerul vezică biliară și amândouă sunt reprezentate în exterior de unghii și de mușchi. Energia ficatului se află în legătură și cu ochii. „Ficat bun, vedere limpede!” Dacă ficatul este fragil, vom avea deseori tulburări digestive.

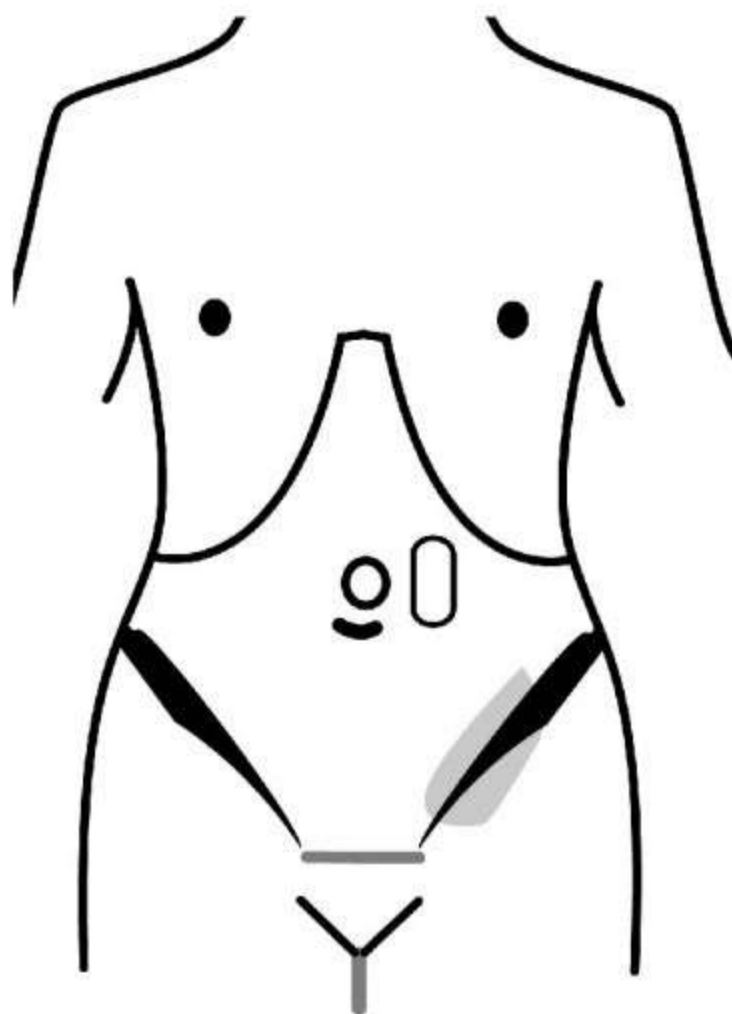
În același timp, ficatul este generator de forțe și de energii. Datorită funcției sale de reglator sangvin, i se spune „a doua inimă”. În acest sens, „Ling Shu” ne amintește că „ficatul păzește sângele”. În plus, „Su Wen” arată că: „Atunci când omul stă întins la orizontală, sângele lui se întoarce în ficat”. Ficatul este generalul însărcinat cu strategia de apărare. Dacă este cazul, boala sa atrage după sine o scădere a imunității corporale. Furia extremă provoacă o stimulare exagerată a shen-ului, ceea ce conduce la un paroxism energetic al ficatului și, prin extensie, la oboseală cronică.

#### *Semne care indică o deficiență de energie a ficatului*

- Amorțirea corpului, crampe și spasme, spate arcuit, alergii, scăderea acuității vizuale, dureri subcostale, care se pot întinde până la abdomen, probleme cu vederea și cu auzul,

claustrofobie, instabilitate, țiuit în urechi, cefalee, odontalgii, edem, constipație, crampe musculare la nivelul gambelor, oligurie, balonare, dificultăți în eliminarea scaunului.

- Emoție conflictuală: furie. Din punct de vedere energetic, bolile ficatului și ale tendoanelor corespund unui blocaj emoțional sau unei manifestări a furiei și a frustrării.
- Palpare abdominală: pulsație periombilicală în partea stângă. Zone tari și dureroase atunci când se exercită presiune.



*Zone sensibile în cazul unui ficat slăbit*

### *Inima și energiile sale*

Inima este legată de viscerul intestin subțire, iar aceste două organe se află în corespondență cu arterele și cu venele. De asemenea, energia inimii este în legătură cu limba. Dacă

inima este într-o stare bună, atunci nu apare nicio tulburare a gustului (*cf. Nei Jing*). În schimb, dacă inima este fragilă, există riscul apariției bolilor degenerative (proces identic în cazul splinei).

Considerată stăpâna sângelui, inima joacă un rol important. Ea comandă și celelalte organe și controlează activitatea conștiinței. Astfel: „Inima este suveranul tuturor organelor interne și monarhul shen-ului și al jing-ului”. Din punct de vedere ezoteric, conștiința care transmigrează în procesul reîncarnării este situată în inimă. În numeroase boli, sunt recomandate calmarea și purificarea inimii. În plus, ea guvernează sistemul vascular, iar energia sa se reflectă pe față și pe limbă.

În „Ling Shu” se spune: „Dacă inima este slăbită, pulsul este neregulat, iar energia inimii se blochează pe limbă. Dacă inima este obosită, limba nu mai poate simți cele cinci gusturi. Dar, dacă inima este puternică, iar intențiile noastre sunt curate, pericardul se supune conduitei spiritului. De fapt, ni se va deschide o viață dinamică și fără motive de remușcare”. În schimb, confuzia denotă alterarea dinamismului și tirania emoțiilor. Numeroase boli sunt induse de instabilitatea emoțională.

*Semne care indică o deficiență de energie a inimii*

- Insomnie, agitație a spiritului, melancolie excesivă, râs isteric, senzație de tremur și de strângere a inimii, durere în piept, senzație de preaplin la nivelul hipocondrului și în laterale, care poate iradia până în zona lombară, dureri în regiunea dorsală superioară și a centurii scapulare, dureri în brațe, blocaje abdominale, înroșirea feței, gură uscată, disconfort și dureri cardiace.