

**Mantak Chia**

# CELE ȘASE SUNETE VINDECĂTOARE

**Tehnici taoiste  
pentru echilibrarea energiei qi**

Traducere din limba engleză  
de Andreea Rosemarie Lutic

POLIROM  
2024



## Cuprins

<i>Mulțumiri</i> .....	7
<i>Practicarea Celor șase sunete vindecătoare</i> .....	9
1. Ce este Tao Universal? .....	11
2. Cele șase sunete vindecătoare .....	23
3. Înțelepciune taoistă pentru viața de zi cu zi .....	81
4. Tehnici suplimentare: Cele șase sunete vindecătoare practicate în picioare .....	89
<i>Despre autor</i> .....	101
<i>Sistemul și centrul de instruire Tao Universal</i> .....	103
<i>Index</i> .....	107

## Pregătirea pentru Cele șase sunete vindecătoare

Pentru a obține beneficii maxime, adoptă poziția corectă și emite adecvat sunetul fiecărui organ. În timpul tuturor posturilor de expirație, vei privi în sus, spre tavan, cu capul înclinat în spate. Astfel ia naștere o cale directă de la gura deschisă, prin esofag, până la organe, ce permite un schimb mai eficient de energie.

Toate sunetele trebuie emise lent și uniform. La început le poți rosti cu voce tare, dar cu timpul trebuie să ajungi să o faci subvocal (să pronunți sunetele atât de încet, încât să le auzi doar tu). Sunetele vor fi formate cu buzele, dinții și limba, dar se vor auzi doar în interior, acest lucru amplificându-le puterea.

Efectuează exercițiile în ordinea în care sunt prezentate. Acest lucru permite distribuirea uniformă a căldurii în corp. Exercițiile urmează ordinea naturală a anotimpurilor – toamnă, iarnă, primăvară, vară și vară indiană (o perioadă cu vreme neobișnuit de caldă ce urmează după vară).

Exercițiile se efectuează la cel puțin o oră după masă. Însă, dacă ai gaze, ți-e greață sau ai crampe abdominale, poți practica doar sunetul splinei imediat după ce ai mâncat.

Alege un loc liniștit și închide-ți telefonul. Până când îți dezvolti suficient puterea de concentrare interioară, e necesar să elimini tot ce îți distrage atenția.

Îmbracă-te bine, ca să nu-ți fie frig. Alege haine lejere și desfă cureaua. Scoate-ți ochelarii și ceasul.

Așază-te pe oasele feselor, pe marginea unui scaun. Organele genitale (care constituie un important centru energetic) trebuie să fie libere. Depărtează picioarele la nivelul șoldurilor, cu tălpile ferm fixate pe podea. Ține spatele drept și umerii relaxați; coboară pieptul (figura 2.6).

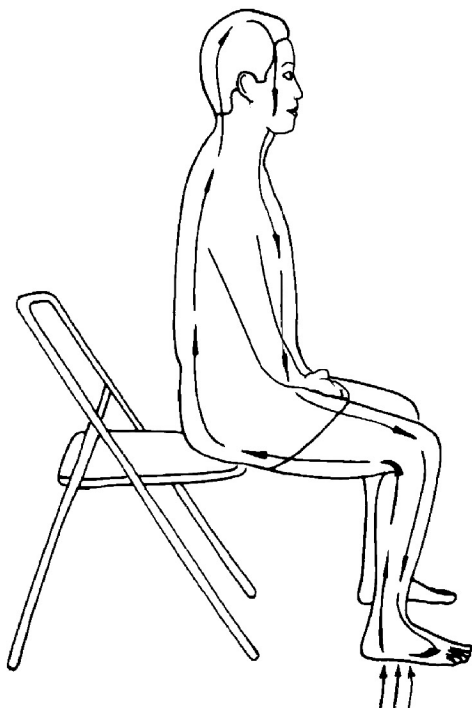


Figura 2.6. Poziția corectă la începutul exercițiilor

Ține ochii deschiși.

Mâinile se relaxează în poală. Acum ești pregătit să începi exercițiile.

Cele șase sunete vindecătoare pot fi practicate și stând în picioare. Instrucțiunile sunt prezentate în capitolul 4, „Tehnici suplimentare”.



## Exercițiul plămânilor: Primul sunet vindecător

### *Caracteristici*

*Organ asociat:* intestinul gros

*Element:* metal

*Anotimp:* toamna (uscăciune)

*Emoții negative:* jale, tristețe, depresie, amărăciune

*Emoții pozitive:* curaj, corectitudine, spirit justițiar, detașare

*Sunet:* sss-s-s-s-s (cu limba în spatele dinților)

*Părți ale corpului:* piept, partea interioară a brațelor, degetele mari de la mâini

*Simț/Substanță corporală:* Miros, nas, mucus, piele

*Gust:* Picant

*Culoare:* Alb

## ☉ *Poziție și tehnică*

1. Conștientizează-ți plămâni în timp ce-ți odihnești mâinile pe coapse, cu palmele în sus (figura 2.7).
2. Inspiră adânc și ridică brațele în fața ta, urmărindu-le cu privirea. Când mâinile ajung la nivelul ochilor, începe să rotești palmele în sus și să le ridici deasupra capului. Ține coatele îndoite. Trebuie să simți o întindere dinspre podul palmelor până la umeri, trecând prin antebrațe, coate și brațe. Simți că plămâni și pieptul se deschid și respiri cu mai multă ușurință (figurile 2.8 și 2.9).
3. Închide gura, astfel încât dinții să se atingă ușor și depărtează puțin buzele. Trage colțurile buzelor în spate, expiră și lasă aerul să iasă prin spațiile dintre dinți, pronunțând subvocal sunetul „sss-s-s-s-s” (precum sunetul aburului care iese dintr-un radiator), lent și uniform, pe o singură expirație (figura 2.10).
4. În timp ce expiri lent și complet, imaginează-ți și simte că pleura (sacii care înconjoară plămâni) se comprimă total, expulzând excesul de căldură, energia bolnavă, tristețea, amărăciunea și jalea (figura 2.11).
5. După ce ai expirat tot aerul (fără să te forțezi), întoarce palmele în jos, închide ochii și inspiră în plămâni pentru a-i întări. Dacă ești o persoană vizuală, poți să-ți imaginezi o lumină albă, pură, care intră în plămâni împreună cu virtutea corectitudinii. Lasă ușor brațele în jos, coborând umerii. Coboară încet mâinile în poală și lasă-le să

se relaxeze cu palmele în sus. Simte schimbul de energie din mâini și palme.

6. Închide ochii, respiră normal și conștientizează-ți plămâni. Zâmbește-le și imaginează-ți că încă mai emiți sunetul plămânilor. Fii atent la eventualele senzații pe care le ai. Încearcă să simți energia proaspătă, răcoroasă, care ia locul energiei reziduale fierbinți (figura 2.12).
7. Când respirația se liniștește, repetă secvența de 3-6 ori.
8. În caz de răceală, gripă, mucus, dureri de dinți, astm, emfizem, depresie, dacă fumezi, dacă vrei să-ți extinzi gama de mișcări ale pieptului și ale părții interioare a brațelor sau pentru a-ți detoxifia plămâni, poți practica sunetul de 9, 12, 18, 24 sau 36 de ori.
9. De asemenea, sunetul plămânilor poate înlătura anxietatea când te afli în fața unei mulțimi de oameni. Când ești agitat, poți emite sunetul subvocal de câteva ori, fără să miști mâinile. Acest lucru te va ajuta să te calmezi. Dacă sunetul plămânilor nu este suficient, mai poți practica sunetul inimii și Surâsul Interior.

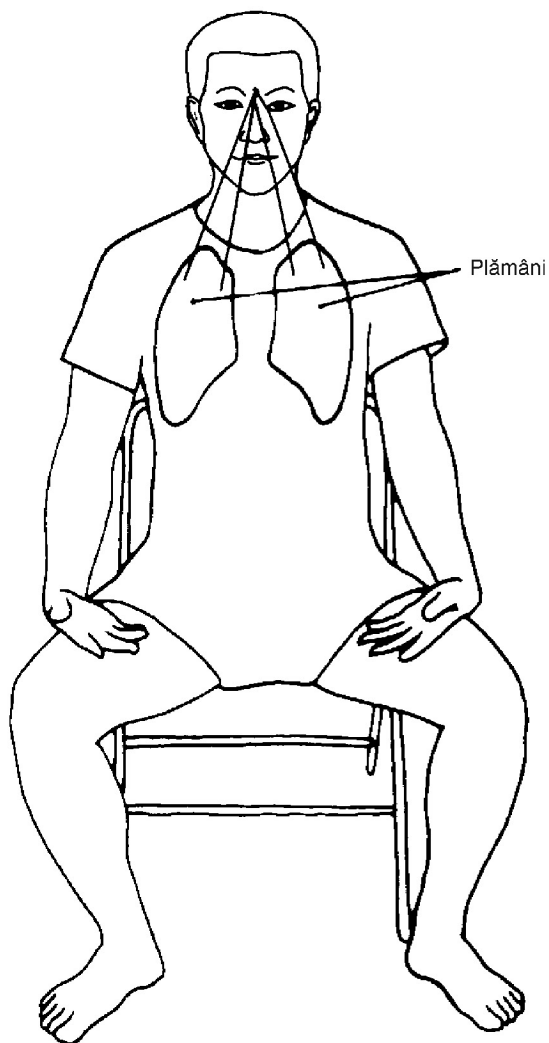


Figura 2.7. Conștientizează-ți plămâni