

Mantak Chia

TAO

**Tehnici de automasaj
pentru sănătate și întinerire**

Traducere din limba engleză
de Andreea Rosemarie Lutic

POLIROM
2024



Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	7
<i>Practicarea tehnicilor de automasaj energetic</i>	9
Introducere. Păstrarea tinereții prin automasajul energetic.....	11
1. Cum să te pregătești pentru automasajul qi	15
2. Mâinile vindecătoare	29
3. Capul, gâtul și umerii	41
4. Detoxifierea organelor și a glandelor	83
5. Combaterea constipației, una dintre principalele cauze ale îmbolnăvirii	93
6. Genunchii și picioarele.....	101
7. Practica taoistă zilnică pentru întinerire	107
<i>Anexă. Pregătiri energetice pentru practicarea automasajului</i>	133
<i>Despre autor</i>	143
<i>Sistemul și centrul de instruire Tao Universal</i>	145
<i>Index</i>	149

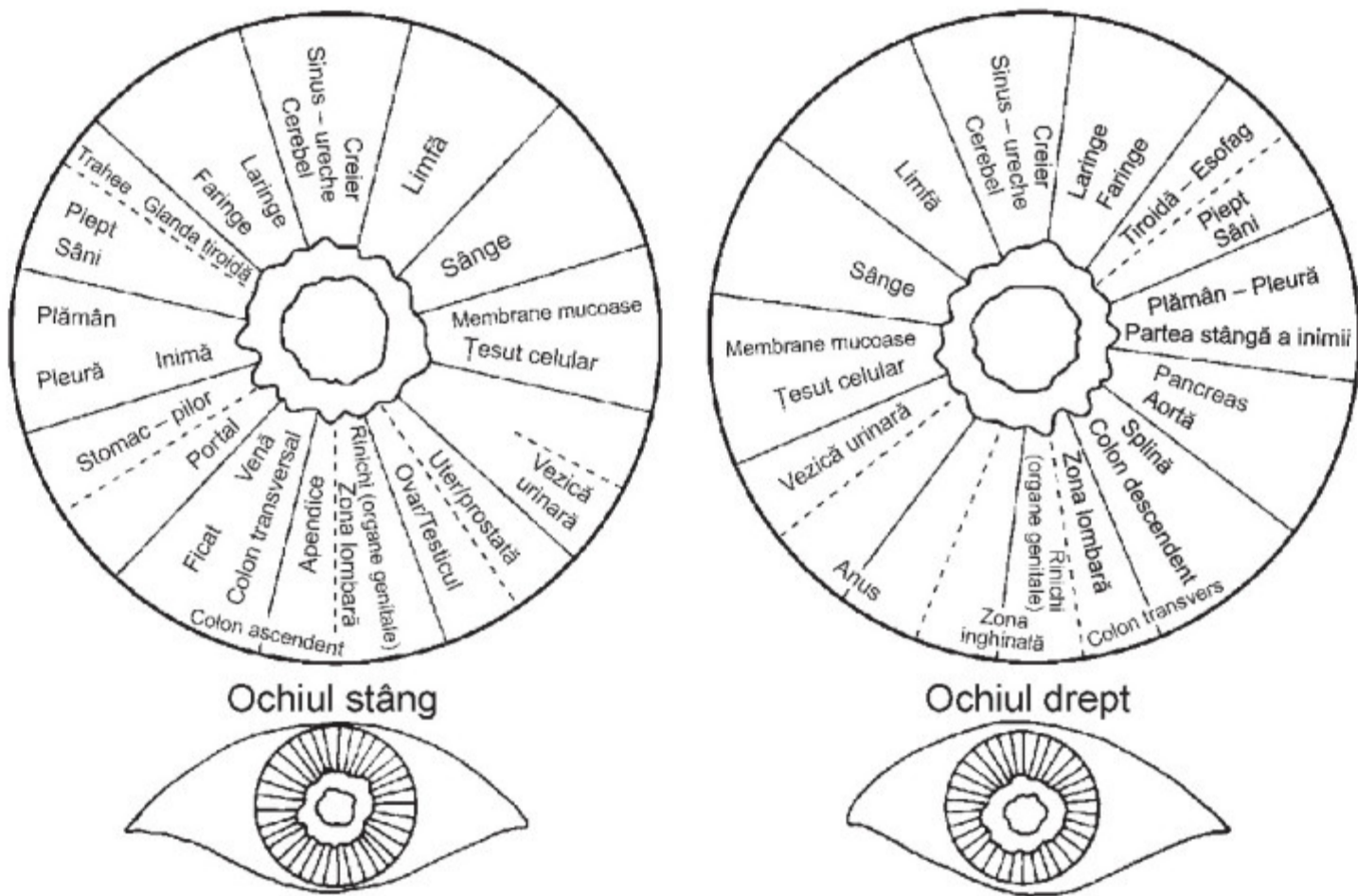


Figura 3.15. Corespondențe între organe și diferite zone ale ochilor



Cum se efectuează automasajul ochilor

Începe cu procedura de aducere a energiei qi în mâini și față, contractând partea din mijloc, cea din stânga și cea din dreapta a anusului. Când fața și mâinile s-au înfierbântat, dirijează qi-ul către ochi până când simți că s-au umplut cu energie.

1. Închide ochii. Cu vârful degetelor, masează ușor globii oculari prin pleoapele închise, de 6-9 ori în sensul acelor de ceasornic, apoi de 6-9 ori în sens invers. Masează după aceea ușor zona din jurul pleoapelor de același număr de ori (figura 3.16). Observă punctele dureroase și masează-le până dispăre durerea. Acordă o atenție

deosebită colțului interior și celui exterior ale ochilor. Masarea acestor puncte de pe meridianul vezicii biliare ușurează afecțiunile ochilor. Ai însă grijă să nu masezi prea puternic colțurile ochilor, întrucât e posibil să se lase în jos. În încheiere, masează colțurile ochilor în sus.

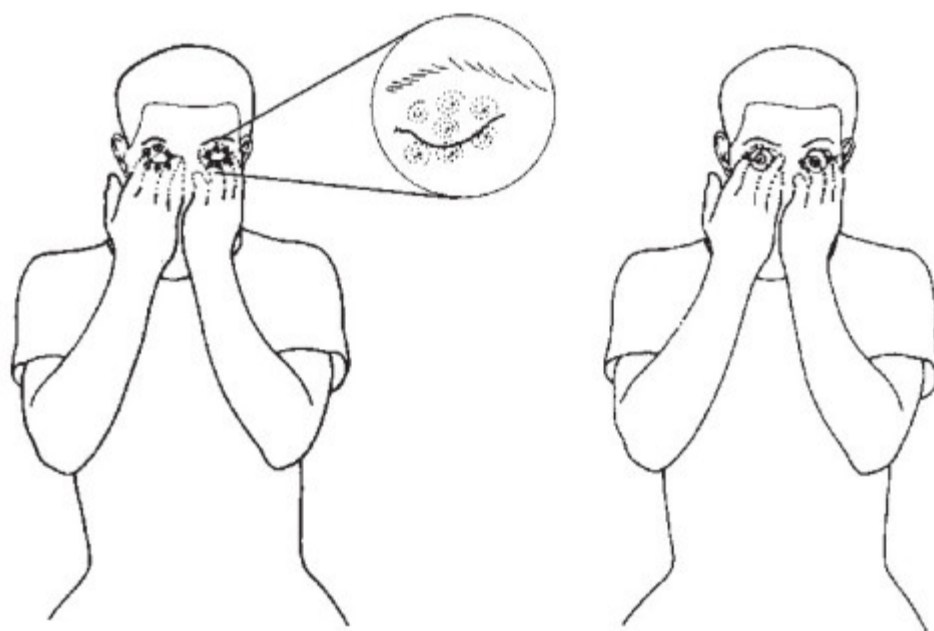


Figura 3.16. Automasajul globilor oculari și al zonei din jurul pleoapelor

2. Trage pleoapele în sus pentru a spori lubrifierea. Cu degetul mare și degetul arătător, apucă pleoapa și trage-o ușor în sus, apoi dă-i drumul. Procedează astfel de 6-9 ori (figura 3.17).



Figura 3.17. Cum să tragi pleoapele în sus

3. Masează orbitele îndoind degetele arătătoare; cu partea lor inferioară, masează osul superior și osul inferior ale orbitelor de 6-9 ori (figura 3.18).

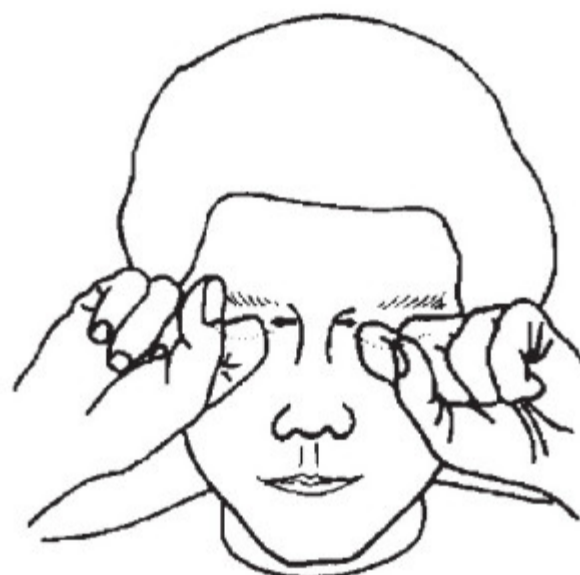


Figura 3.18. Masarea orbitelor

4. Următorul pas presupune să faci ochii să lăcrimeze pentru a-i fortifica. Ține unul dintre degetele arătătoare la circa 20 de centimetri în fața ochilor (sau pune un punct pe perete la 1,5-1,8 metri în fața ta). Uită-te țintă la el fără să clipești până când ai senzația că în ochii tăi s-a aprins un foc (vezi 3.19). Taoiștii consideră că această tehnică arde toxinele, eliminându-le din corp prin intermediul ochilor.
5. Adu energie qi în ochi prin frecarea palmelor până când acestea se încălzesc, apoi închide ochii și acoperă orbitele oculare cu palmele. Simte cum qi-ul din palme este absorbit în ochi. Rotește ochii de 6-9 ori, întâi în sensul acelor de ceasornic, apoi invers (figura 3.20).



Figura 3.19.
Fă-ți ochii să lăcrimeze



Figura 3.20.
Absoarbe energie qi în ochi

Exercițiu pentru globii oculari

Ochii au mulți mușchi pe care în mod obișnuit nu-i prea exersăm. Aceasta îi face să slăbească, ceea ce contribuie la deteriorarea vederii. Ochii sunt strâns conectați la anumite organe și anumiți nervi (figura 3.21). Pe lângă faptul că este cel mai bun exercițiu pentru mușchii oculari, exersarea globilor oculari are efect și asupra zonelor asociate cu ei prin faptul că pune presiune pe acestea:

- contractarea părții din mijloc a globilor oculari fortifică partea din spate a mușchilor oculari și urechea internă;
- mișcarea globilor oculari în sus, ca și cum am privi către creștet, fortifică mușchii oculari superiori și stimulează glanda pituitară și glanda pineală;

- mișcarea globilor oculari dintr-o parte în alta fortifică mușchii oculari laterali, precum și canalele urechii, timpanele, canalele lacrimale și nasul;
- mișcarea globilor oculari în jos fortifică mușchii oculari inferiori, precum și porțiunile inferioare ale canalelor urechii și sistemul nervos.

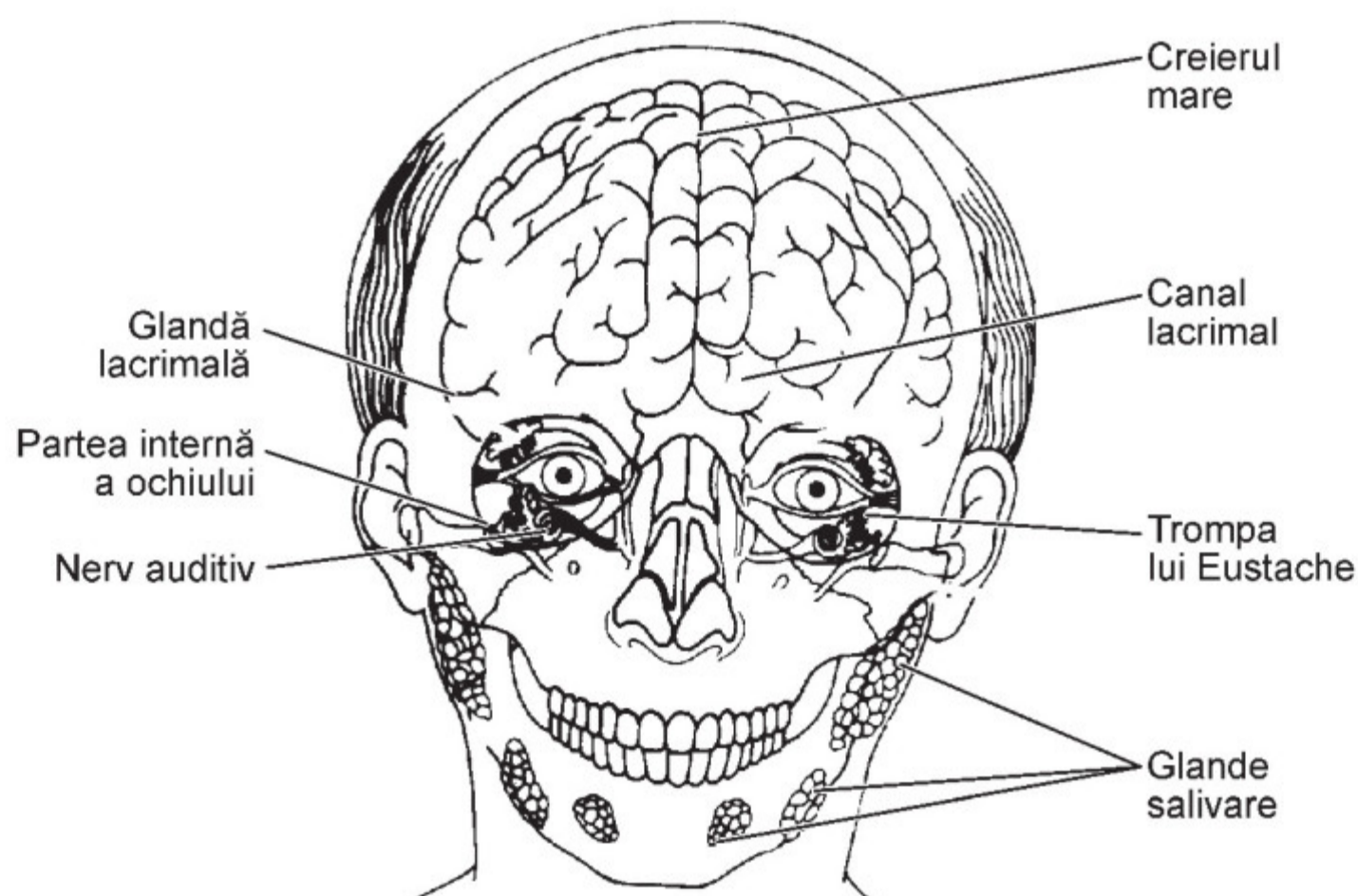


Figura 3.21. Nervi, organe și glande din apropierea ochilor

Cum se efectuează exercițiul globilor oculari

Acest exercițiu începe cu închiderea ochilor și conștientizarea lor (figura 3.22).