

LBRIS

We know
books

Mantak Chia

ECHILIBRUL ENERGETIC PRIN TAO

Exerciții pentru cultivarea energiei yin

Traducere din limba engleză de Miruna Andriescu

POLIROM
2026



Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	7
<i>Practicile Tao Yin</i>	9
<i>Cuvânt-înainte. Poezie în mișcare</i> (Dennis Huntington)	11

Partea întâi

Bazele

1. Omul, natura, universul și Tao Yin	17
2. Istoria Tao Yin	24
3. Tao Yin și sistemul Tao Universal	29
4. Beneficiile fizice ale Tao Yin	35
5. Conștiința tan tien – al doilea creier	49
6. Pregătirea și instrucțiuni generale	56

Partea a doua

Exerciții Tao Yin

7. Setul 1: Elemente de bază – respirația conștientă, echilibrarea energiei, fortificarea coloanei vertebrale și a mușchiului psoas	61
8. Setul 2: Alte exerciții pentru coloana vertebrală și psoas, râsul limfatic și puterea mușchilor inelari	89
9. Setul 3: Spiritul iubirii cobrei – cultivarea Yi	109
10. Setul 4: Deschiderea meridianelor, eliminarea blocajelor qi abdominale, creșterea oxigenării corpului	133

11. Setul 5: Elementul drept în curbă – întinderea și dezvoltarea tendoanelor	161
12. Încheiați cu Meditația Yin	192
<i>Anexă. Cele douăsprezece meridiane</i>	<i>199</i>
<i>Despre autor</i>	<i>205</i>
<i>Sistemul și Centrul de instruire Tao Universal</i>	<i>207</i>
<i>Index</i>	<i>209</i>



Tao, qi, omul, natura și universul. Această imagine ilustrează „animalele protectoare” care reprezintă esența energetică a organelor vitale. Sunt prezente cele opt forțe ale naturii din bagua (tunet/fulger, vânt, apă, foc, cer, pământ, ploaie/lac și munte). Sunt reprezentate forțele energetice ale universului, iar în mijlocul tuturor acestora un om este conectat la puterea infinită a universului. Cele trei tan tien-uri – al capului, al inimii și al abdomenului inferior – sunt activate de surâsul interior blând și plin de bucurie. Lumea interioară este conectată și împăcată cu lumea exterioară.



Omul, natura, universul și Tao Yin

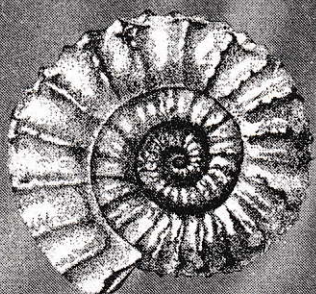
Tao Yin este o formă de exercițiu de revigorare a energiei provenind din taoism, cel mai vechi sistem filozofic al Chinei. Parte integrantă a practicii Tao Universal, Tao Yin reprezintă o serie de exerciții revitalizante care sporesc flexibilitatea, forța, rezistența și suplețea. Prin principiile lor integrative, aceste exerciții creează armonie în corp, minte și spirit, călăuzindu-ne să descoperim echilibrul din natură și o cale de a ne mișca liber în fluxul și refluxul neîncetate ale vieții.

Încă din vremuri străvechi, bărbați și femei din China au studiat armonia esențială dintre oameni și natură. Ei se numesc pe sine taoiști. Taoiștii consideră că oamenii sunt organisme vii în cadrul unui organism viu mai mare – natura – care, la rândul său, există în cadrul unui organism viu și mai mare: universul. Tao înseamnă „calea”: calea oamenilor, calea naturii, calea universului și calea de a fuziona cu armonia esențială a tuturor lucrurilor. Tao este calea către sursa vieții, Wu Chi: energia fără formă, nediferențiată, care infuzează întreaga creație. Taoiștii își concentrează atenția asupra forței energetice invizibile care însuflețește toate organismele.

Primii taoiști au descoperit că nu există o separare între sinele fizic, sinele emoțional, sinele psihologic și sinele spiritual; orice ni se întâmplă la unul dintre aceste niveluri ne afectează la toate celelalte. Corpul, mintea și spiritul sunt strâns legate fiindcă sunt aspecte unice ale aceleiași surse de energie. Așadar, dacă suntem suprasolicitați emoțional, de exemplu, stresul acela se va manifesta în corp sub forma anumitor simptome fizice. Dacă ne abuzăm sau ne neglijăm corpul fizic, vom resimți efecte psihologice și emoționale cât se poate de reale.

Chinezii numesc energia vitală *qi*. Energia *qi* circulă prin corp pe căi specifice, menținând integritatea corpului, minții și spiritului. Qi este forța vitalității care acționează în lume, în natură și în corpul uman. Pentru medicii taoiști, sănătatea înseamnă mai mult decât o simplă stare a diverselor părți ale corpului fizic. Taoiștii consideră boala un blocaj în circulația *qi*-ului în corp.

Tiparul spiralei energiei. Energia în natură curge de obicei sub formă de spirală. Galaxia noastră, Calea Lactee, și două treimi din galaxiile din univers sunt „spirale”. Uraganele și tornadele formează un tipar spiralat în jurul unui ax. Aici vedem tiparul spiralei întipărit în cochilia unui melc.

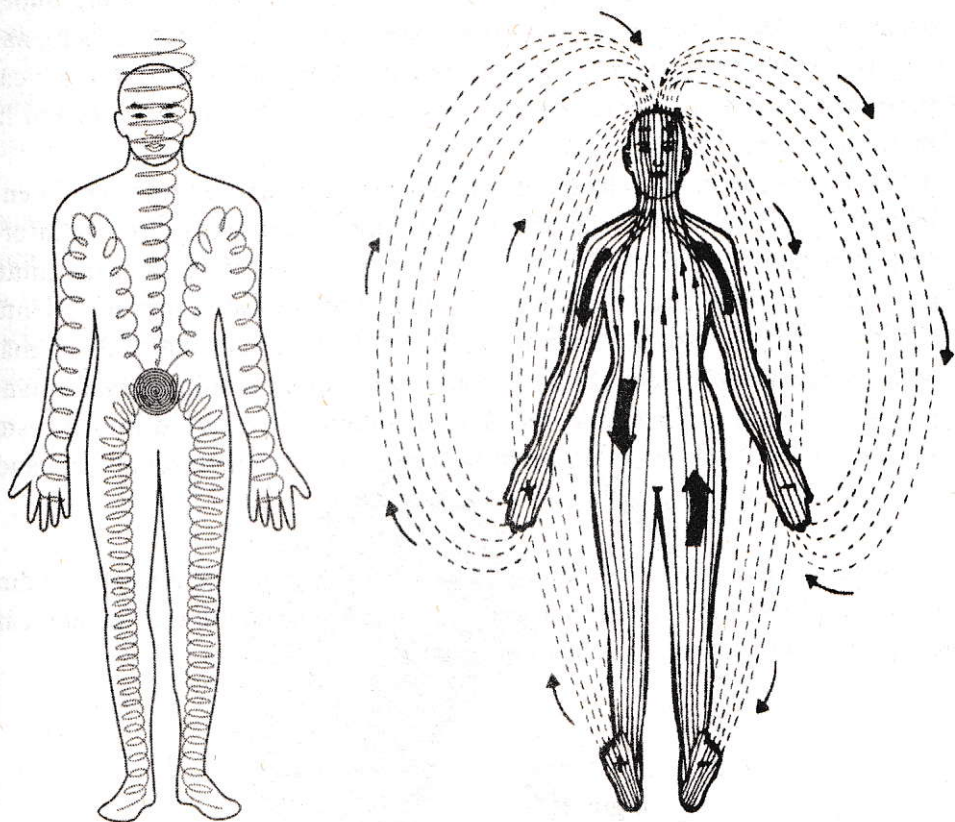


Pentru a stimula circulația qi-ului, primii taoiști au elaborat exerciții și meditații ce reflectau procesele pe care le observau în natură. Ei au observat că natura nu risipește niciodată nimic. În natură, totul este conservat, reciclat și transformat. Exercițiile și meditațiile pe care le veți învăța din această carte ne permit să ne conservăm forța vitală, să o reciclăm prin corp și să transformăm orice energie toxică sau dezechilibrată în energie pură și pozitivă.

Tao Yin, „direcționarea energiei”

Acest sistem de exerciții se numește Tao Yin 導引; denumirea în chineză se traduce prin „călăuzirea, direcționarea energiei”. Cuvântul *yin* din această denumire nu este același cu *yin* pe care îl cunoaștem ca element al simbolului yin-yang 陰陽. Acel simbol reprezintă interacțiunea energiei polilor complementari ai vieții, precum rece și cald; caracterul chinezesc pentru *yin*, care înseamnă „rece”, este un singur caracter. Yin din Tao Yin este o combinație de două caractere chinezești. Primul caracter, 導, reprezintă conceptul taoist al puterii minte-ochi-inimă, Yi (pronunțat „ii”). Al doilea caracter, 引, înseamnă „călăuzire, direcționare” și se pronunță „in”. Caracterele pentru Yi și In se combină pentru a forma Yin, care înseamnă „puterea minții-ochiului-inimii de a călăuzi”. Când este reprezentat alături de caracterul pentru Tao, înseamnă „direcționarea qi-ului folosind puterea minții-ochiului-inimii”.

Practica „direcționării energiei”, așa cum este predată în această carte, se utilizează pentru a elibera tensiunea cronică, blocajele energetice și toxicitatea care s-ar fi putut acumula în corpul dumneavoastră de-a lungul anilor. *Tao* se referă la faptul că mișcările fizice sunt ghidate de puterea minții și, la rândul lor, stimulează fluxul intern de *qi* în corp; *Yin* înseamnă că *qi*-ul poate ajunge la extremitățile corpului cu ajutorul mișcărilor fizice. Exercițiile Tao Yin activează fluxul de *qi* în meridiane, deschizându-le și consolidându-le. În acest fel, fluxul de *qi* din *tan tien* (centrul de stocare a *qi*-ului, situat în abdomenul inferior) leagă meridianele *yin* și *yang* ale corpului, apoi revine în punctul de plecare. (Meridianele *yin* sunt situate în profunzime, la nivel intern, iar meridianele *yang* se află aproape de suprafața corpului și în zona extremităților.)



Tiparele fluxului de energie *qi*. Figura din stânga arată fluxul de *qi* din centrul de stocare *tan tien* către extremitățile corpului. Figura din dreapta indică un tipar general, care se extinde dincolo de extremități și se reîntoarce în corp.

Tao Yin, despre care aflăm din scrierile medicale tradiționale chineze, se numără printre practicile care „hrănesc principiul vital”. Medicii din China

prescriu anumite exerciții Tao Yin pentru a trata probleme de sănătate cronice sau acute și pentru a le preveni.

Yi

În contextul Tao Yin, „puterea minții” în sens complet înseamnă Yi, puterea minte-ochi-inimă. Yi este forța combinată a trei minți sau centri ai conștiinței: mintea care observă, mintea care conștientizează și mintea conștientă.

- **Mintea care observă:** Prima minte este mintea creierului și a ochiului interior (al treilea ochi). Ea este capabilă să acceseze o stare de conștiință superioară și are, de asemenea, acces la informațiile primite prin ochi, urechi, nas și gură. Dacă este antrenată, poate fi considerată „mintea care observă”; cât timp însă nu este antrenată, are tendința de a irosi energie, reacționând la împrejurări prin acțiuni inutile.
- **Mintea care conștientizează:** A doua minte este mintea creierului sentimentelor și a conștientizării din abdomenul inferior; nu are acces direct la informațiile senzoriale provenite de la ochi, urechi, nas sau gură. Această minte dezvoltă conștientizarea ce rezultă din senzațiile dobândite prin experiență și antrenament. Aceste două minți se combină cu mintea conștientă din inimă.
- **Mintea conștientă:** creierul inimii, considerat sediul conștiinței, este activat prin surâsul către inimă (folosind Surâsul Interior), pe care o îmblânzește simțind iubire, bucurie și fericire în ea. Conștiința este activată atunci când simțim valuri de energie a iubirii și compasiunii.

Prin antrenament, acești trei centri ai conștiinței – tan tien-ul din cap, cel din abdomenul inferior și cel din inimă – se conectează și se contopesc, astfel încât cele trei minți se concentrează într-una singură.

Yin-Yang

Simbolul yin-yang reprezintă interacțiunea dinamică a energiei care, prin specificul său, e în continuă schimbare. Este o spirală și un flux continuu de la o stare la opusul acesteia – de la cald la rece, de la umed la uscat, de la lumină la întuneric, de la pozitiv la negativ și invers. Aceeași interacțiune a energiilor are loc și în corpul nostru, inclusiv în cazul energiilor emoțiilor – iubire și ură, fericire și suferință, împlinire și dor.

Pe lângă tiparele fluxului de qi din interiorul corpului, există și un qi extern care influențează corpul. Chinezii consideră că energia qi a cerului este yang: curge spre exterior, este expansivă, are sarcină pozitivă; și că energia qi a pământului este yin: curge spre interior, e receptivă, cu sarcină negativă. În general, energia curge în sus pe partea anterioară a corpului, pornind de la pământ, urcă pe partea interioară a picioarelor și a brațelor spre cer. Invers, energia curge în jos din cer, coborând pe spate și pe exteriorul brațelor și picioarelor către pământ. Datorită acestor polarități, bărbatul și femeia merg cu spatele drept.

Acest tipar extern al fluxului de qi nu trebuie confundat cu tiparele meridianelor interne ale corpului. Corpul își are propria hartă a direcțiilor fluxurilor energetice. Meridianele yin ale mâinilor curg în jos pe brațe. Meridianul Stomacului din partea anterioară a corpului curge în jos, în timp ce meridianul Guvernator curge în sus, pe spate. Există multe tipare ale fluxului de qi în noi și în jurul nostru.

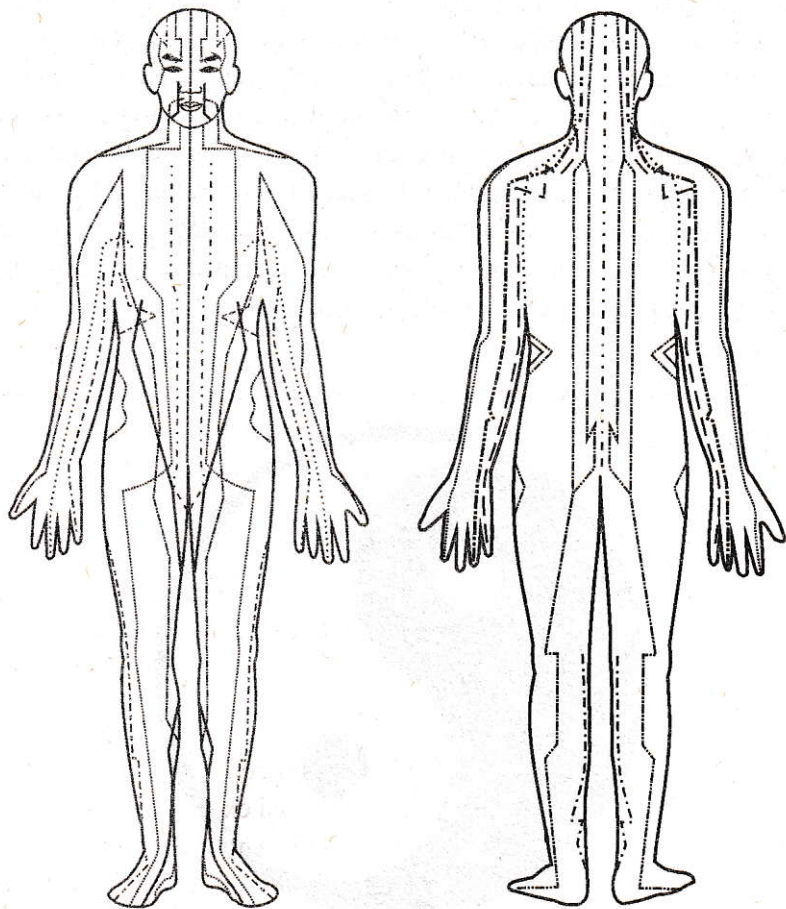
Deși este bine să fim conștienți de fluxul qi, nu e nevoie să cunoaștem meridianele corpului pentru a practica Tao Yin. „Direcționarea energiei” nu înseamnă direcționarea qi-ului în meridiane în timp ce efectuați posturile. Mai degrabă, în timpul fazei active a unui exercițiu Tao Yin, ar trebui să vă concentrați pe executarea corectă a mișcărilor posturale. Accentul ar trebui să fie pus pe aplicarea și direcționarea precisă a forței fizice. Să nu credeți că direcționați qi-ul în meridiane. Qi-ul va fi activat și consolidat în meridianele respective prin efectuarea corectă a exercițiului. Qi-ul va curge în timpul fazei pasive de odihnă dintre exerciții.



Simbolul yin-yang

De ce este benefic să întindem corpul așa cum o facem în exercițiile de Tao Yin? Întinderea conduce energia din interiorul corpului către exterior, alungind meridianele și aducând qi-ul la suprafață. Astfel, energia poate curge liber, acolo unde este nevoie, echilibrând qi-ul și restabilind sănătatea organismului. Parcurgerea progresivă a exercițiilor Tao Yin și implicarea majorității meridianelor vor aduce tot mai multe beneficii întregului corp.

Meridianele pot fi blocate de toxine și tensiuni fizice, mentale sau emoționale. Asemenea unui baraj care blochează cursul unui râu, acele blocaje opresc fluxul de energie vitală și creează stagnare. Deasupra barajului fluxul se acumulează în exces, iar după baraj albia râului este aproape goală, fluxul e redus. Acest dezechilibru provoacă boli și subrezește sănătatea. Prin relaxarea și întinderea meridianelor, energia curge liber, permițând energiei vindecătoare să ajungă în tot corpul.



Qi din cer și din pământ. Energia yin a pământului curge în sus, pe partea anterioară a corpului, dinspre pământ spre cer. Energia yang a cerului curge pe partea posterioară, dinspre cer spre pământ.

Posturi, mișcări și qi

Exercițiile Tao Yin includ numeroase posturi și mișcări. Accentul se pune întotdeauna pe atingerea unei stări de armonie între corp și minte. Tao Yin se concentrează pe fortificarea tendoanelor, relaxarea mușchiului psoas și a diafragmei, pe sporirea forței și flexibilității corpului, pe eliminarea toxinelor prin respirație și antrenarea celui de-al doilea creier din tan tien-ul inferior (abdomenul inferior) pentru a coordona și dirija aceste procese. Scopul Tao Yin, la fel ca al tuturor artelor interne chinezești, este să conducă și să armonizeze qi-ul.

Qi-ul este puterea vitală a lui Tao care acționează în lume: în natură, în societate și în corpul uman. Este o forță în continuă schimbare, care curge veșnic, o energie care poate apărea și dispărea, poate fi puternică sau slabă, poate fi controlată sau copleșitoare. Qi-ul este ceea ce se mișcă, ceea ce se transformă odată cu ritmul schimbător al anotimpurilor; qi-ul strălucește în razele soarelui. Calitatea și echilibrul fluxului de qi determină sănătatea sau boala în corp. Qi-ul afectează modul în care trăim, ne mișcăm, mâncăm și dormim.

Scopul oricărei practici fizice este să ghideze și să armonizeze qi-ul. A ghida înseamnă a controla, a amplifica, a intensifica sau a diminua. A armoniza înseamnă a elibera, a deschide canalele energetice și a fi în acord cu natura. A deveni conștient de acest flux de energie prin corp, a învăța să-l simți, să-l reglezi și să deschizi canalele meridianelor pentru a-i facilita curgerea perfect lină este un alt pas important în practicile fizice ale celui care dorește să se perfecționeze în Tao.

Exercițiile Tao Yin din această carte folosesc un stil specific de mișcare pentru a direcționa energia către tendoane. Anumite posturi, precum și echilibrarea emoțională a inimii și a rinichilor vor relaxa coloana vertebrală și psoasul, o pereche importantă de mușchi care pleacă din partea inferioară a coloanei vertebrale, oasele pelviene și oasele șoldului și se conectează cu oasele femurale. Relaxarea psoasului permite direcționarea energiei către zona toracică și diafragmă. Sunt de asemenea folosite respirația și intenția pentru a elimina toxinele acumulate în corp.

Scopul final al exercițiilor Tao Yin de direcționare a energiei este acela de a deveni blând, pur, receptiv și plin de energie ca un copil. Tao Yin poate fi folosit pentru evoluția fizică, emoțională și spirituală. Deși exercițiile sunt surprinzător de simplu de executat, ele sunt sofisticate și eficiente în restabilirea armoniei pierdute dintre noi înșine, natură și univers. Oamenii de toate profesiile și din toate categoriile sociale folosesc Tao Yin pentru dezvoltarea personală.



Istoria Tao Yin

În China, astăzi, la fel ca în trecut, oameni din diverse medii se adună în parcuri în zori pentru a-și revigora trupul și mintea. Vin și cu speranța de a dobândi longevitate. Pe măsură ce întinericul se risipește odată cu razele energizante ale soarelui care răsare, ei efectuează o serie de exerciții la fel de bogate, diverse și vechi ca însăși cultura chineză.

Exercițiile Tao Yin își au originea în tradițiile medicinei chineze, ale artelor marțiale și ale practicilor spirituale ale taoismului și budismului. Qi, forța vitală bioelectromagnetică, este firul care le leagă. Indiferent dacă exercițiile provin din tradiția artelor marțiale, din calea spirituală, din armată sau din practici medicale, scopul cultivării, rafinării și construirii rezervelor de qi a rămas trășătura lor constantă.

Tao Yin și Qi Gong sunt denumirile cele mai cunoscute ale exercițiilor din această carte. Cu o istorie de peste cinci milenii, ele au avut multe denumiri: Tao Yin, Tao-In, Daoyin, Chi Kung, Qiqong și Qi Gong sunt cele mai comune transcrieri pe care un cititor contemporan le poate întâlni. Există multe variante ale denumirilor, de exemplu, Xingqi (Syngchi), Liandan, Xuangong (Syangong),

Jinggong, Dinggong, Xinggong (Syngong), Neigong, Xiudao (Syiudao), Zuoshan (Dzwoshan), Neiyang Gong și Yangsheng Gong, pentru a aminti doar câteva – variațiile sunt determinate de tradiția sau stilul de practică cu care sunt asociate denumirile. Abia în 1953, când Liu Guizheng (Gweijeng) a scris și a publicat *Practica terapiei Qigong*, Qi Gong (Chigong, Chi Kung) a fost recunoscut drept denumirea oficială a acestui domeniu de practică. Chiar și scrierea denumirii Qi Gong variază în funcție de tradiția sau sistemul de transcriere utilizat.

Există mai multe sisteme de transcriere. Sistemul Wade-Giles (W/G) a predominat în perioada 1859-1912 și continuă să fie preferat de mulți. Sistemul Pinyin (PY)



Caracterul chinez
pentru „longevitate”

de transcriere cu caractere latine a cuvintelor și expresiilor din limba chineză a fost adoptat de guvernul chinez ca standard oficial și este utilizat în Republica Populară Chineză încă din 1958. Acestea sunt cele două sisteme principale de transcriere care au oferit celor ce vorbeau alte limbi cuvinte ușor de citit reprezentând nume, expresii și concepte chinezești.

Am optat pentru denumirea Tao Yin pentru sistemul de exerciții prezentat din această carte. În sistemul Wade-Giles, *t*-ul – din *Tao*, de exemplu – transcrie sunetul chinezesc *d*; deși cuvântul se scrie cu *t*, cunoscătorii îl pronunță „dao”. Versiunea Pinyin este Daoyin. Sistemul Pinyin este folosit în Republica Populară Chineză, dar mulți termeni îi sunt mai familiari publicului larg în transcrierea Wade-Giles.

Pe de altă parte, am ales să folosim variante de cuvinte care ne plac și care au intrat în uzul comun, indiferent de sistemul din care provin. Cum spunea celebrul poet american Walt Whitman: „Mă contrazic cumva pe mine însumi? Foarte bine, atunci, mă contrazic!”. Lucrurile se schimbă – acesta este Tao. (Pronunțați cu *d*: „Dao”!)

Sănătate, prevenție și longevitate

Tao Yin este unul dintre cele mai vechi și mai diverse sisteme de exerciții din istoria Chinei; ocupă o poziție importantă în artele tradiționale chineze de menținere a sănătății. Exercițiile cunoscute sub numele de Tao Yin sunt folosite pentru a preîntâmpina semnele bătrâneții și apariția bolilor; sunt folosite de asemenea pentru a vindeca anumite boli, atât cronice, cât și acute. Tao Yin este adesea încadrat fie în cunoașterea medicală tradițională, fie între diferitele practici Yangsheng, cunoscut și sub numele de Zhisheng. În secolul al II-lea î.Hr., în scrierile lui Zhuangzi se menționează că practicile de „hrănire a principiului vital” datează din secolul al IV-lea î.Hr. Aceste practici fac parte dintr-un mod de viață bazat pe principii psihofizice de cultivare a energiei.

Gâfâie, pufnește, strigă, soarbe, scuipe respirația veche și o inspiră pe cea nouă, stând atârnat asemenea ursului și întinzându-se asemenea unei păsări, longevitatea fiind singura sa preocupare – aceasta este viața preferată de savantul care practică gimnastica, omul care își hrănește corpul, care speră să trăiască până la vârsta lui Pengzu, mai bine de opt sute de ani.

Din vremea lui Zhuangzi și până în prezent, aceste exerciții fizice („gimnastică”, așa cum sunt uneori traduse) au jucat un rol semnificativ în cultura și medicina chineze. Primele consemnări ale lor au fost găsite în morminte ascunse,