

A.V. TAUBERT

MAZAJUL

CHINEZESE

CLASIC



A. V. Taubert

Masajul chinezeesc clasic





CUPRINS

Cuvânt înainte 5

PARTEA I

Bazele medicinei chinezești în practica masajului 11

PARTEA a II-a

Practica masajului 37

Capitolul I

Principalele procedee de masaj 38

Capitolul II

Procedee speciale de masaj 46

Capitolul III

Masajul diferitelor părți ale corpului ----- 52

Capitolul IV

Terapia manuală a articulațiilor și a coloanei vertebrale ----- 74

Capitolul V

Masajul profilactic fortifiant al organismului ----- 80

Capitolul VI

Masajul copiilor ----- 97

PARTEA a III-a

Corecția sistemică în funcție de sindromul dureros ----- 135

Capitolul VII

Patologia „Focarului superior” ----- 136

Capitolul VIII

Patologia „Focarului mijlociu” ----- 146

Capitolul IX

Patologia „Focarului inferior” ----- 153

ANEXE ----- 159

Anexa 1

Punctele active și canalele ----- 160

Anexa 2

Unitatea individuală de măsură a lungimii - țunul ----- 363

Anexa 3

Termenii și abrevierile folosite în lucrare ----- 365

Partea I

Bazele medicinii chinezești în practica masajului





„Omul, ca parte componentă a naturii vii, trebuie să se adapteze mereu succesiunii anotimpurilor pentru a putea supraviețui. Dacă nu se va adapta sau dacă energia sa vitală este prea slabă, atunci cele șase energii externe - Vântul, Arșița, Căldura, Seceta, Umezeala, Frigul - îi vor influența starea sănătății provocând bolile.”

Așa stă scris în renumitul „**Tratat despre Interior**“ (**Nei-Tzin**) întocmit de Împăratul Galben la începutul secolului al III-lea î.H. El este cel care a creat un fel de Biblie a medicinei clasice chinezești, ale cărei principii sunt aplicate și în zilele noastre. Firește că, ocupându-ne de masajul chinezesc tradițional, ne vom sprijini pe tezele fundamentale ale „**Tratatului**“, care sintetizează o bogată experiență medicală și expune concepția filozofică a Orientului despre practica vindecării. În medicina modernă, predarea acupuncturii

(**chjen-tziu**), adevărului „**Nei-tzin**“, a devenit mai mult o dogmă decât un instrument de lucru, ruptă de adevărata esență a tratamentului.

Ceea ce pentru medicii din Orient este un principiu fundamental, în Occident se omite cu ușurință și se înlocuiește cu obișnuita concepție tehnocrată a medicinei moderne. În special masajul se studiază izolat de starea clinică a bolnavului. Omul nu este considerat o parte componentă a unui tot unitar în relația sa cu mediul înconjurător, ci este privit ca un ansamblu de organe și sisteme funcționale asupra cărora se poate interveni separat.

Nu întâmplător am început cu citatul din „**Nei-tzin**“. Omul stă pe Pământ și este îndreptat spre Cer, trăind după legile Cosmosului și în armonie cu energiile Pământului. Aceste energii sunt comune întregii lumi vii de pe planeta noastră. Prin urmare, bioenergia organismului uman, atât timp cât este considerat viu, alcătuiește cu energiile pământului un întreg indivizibil.

Ignorând energiile biologice sau respingându-le în mod conștient, nu poate fi înțeleasă esența nici unei practici vindecătoare și prin urmare nu pot fi atinse rezultatele pozitive. Omul viu se deosebește de cadavru în primul rând prin prezența energiilor biologice care leagă într-un sistem unic toate funcțiile organismului. În China Antică, aceste bioenergii purtau denumirea comună de „**tf**“ (sau „**cf**“) și erau studiate ca fiind substratul material al întregului Univers. Toate transformările din Univers - iar Pământul, evident, nu este o excepție - reprezintă consecințele transformărilor „**tf**“ la toate nivelele macro- și microcosmosului. Toate procesele care au loc în organismul uman sunt subordonate legilor cosmice. Este mai presus de orice îndoială că ceea ce este Mărunt este identic cu ceea ce este Măreț, că Omul este alcătuit după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, principiul Unic, Absolutul de nepătruns. Dacă se încalcă legile Cosmosului, se tulbură Echilibrul proceselor energetice, iar urmările își

vor face simțită prezența la diverse niveluri: interstatal, la nivelul unui grup social concret și bineînțeles, la om. Acesta se îmbolnăvește, iar în destinul său mereu ceva nu este în ordine. Am ajuns astfel la ideea unității Spiritului, Conștiinței și Corpului fizic. Medicina modernă studiază doar Corpul, transferând celelalte „componente” ale ființei umane la cu totul alte domenii. În acest ghid practic despre masaj nu ne vom conduce totuși după concepțiile obișnuite ci vom recurge la Origini. Nu degeaba medicina se studia odinioară în temple iar sănătatea omului era considerată o parte componentă a spiritului său și nu invers. Prin urmare, planurile energetice fine ale Spiritului, Conștiinței și Trupului alcătuiesc la om un tot unitar iar ierarhia proprietăților acestora se construiește de sus în jos: fără Lumina Spiritului nu are loc Iluminarea Conștiinței; fără armonia Conștiinței nu poate exista sănătate trupească, iar fără un Corp integru nu se poate sluji Conștiința pentru îndeplinirea, prin intermediul Spiritului, a misiunii sale pământești.

Noțiunea de „Corp” este de fapt cu mult mai complexă decât se crede, datorită faptului că ea include în sine nu numai substanța materială vizibilă și palpabilă care se studiază asiduu și detaliat în instituțiile de învățământ superior medical, ci și un sistem complex de energii biologice, strâns legat de corpul anatomic. Tocmai calitatea acestui sistem definește noțiunea, deloc simplă de „sănătate”, al cărei conținut, în mod evident, nu-și găsește locul în definiția oficială dată de Organizația Mondială a Sănătății (OMS). Cu toate acestea, orice tip de practică terapeutică este legat, într-un fel sau altul, tocmai de energiile biologice, a căror totalitate autorul prezentei lucrări o evidențiază în așa numitul „corp eteric”. Acesta este eterogen și diferențiat în concordanță cu funcțiile organismului, cărora aceste energii le imprimă ritmurile de activitate, asigurând echilibrul sistemului și legătura cu întreg organismul. Energiile eterice pot fi comparate cu sistemul circulator sanguin și limfatic, care au

raporturi similare cu organismul ca întreg și reunesco organele într-un sistem umoral unic.

Bioenergiile corpului eteric nu sunt identice cu bioenergiile altor planuri fine, ele au o cu totul altă „gamă” cu proprietăți unice. Energia eterică poate fi percepută chiar fără vreo pregătire deosebită. Aceasta sugerează în același timp și căldură și o ușoară adiere sau poate fi percepută ca un fel de comprimare a spațiului între palmele care apucă o minge imaginară. Acest efect a fost deja destul de bine descris și este foarte cunoscut, întrucât se utilizează în multe tehnici bioenergetice. Este însă bine de reținut că aura include, pe lângă energiile eterice, spectrul „protuberanțelor” astrale și mentale. Nu multora le este dat să vadă acest tablou, totuși foarte mulți pot să-l perceapă, cel mai adesea, în mod inconștient.

Corpul eteric se divide în câteva tipuri de **ji**, în care însăși energia **ji** este compusă dintr-o parte congenitală, ireparabilă și o parte dobândită, capabilă de reînnoire.

luan-ji sau **energia primordială** - reprezintă acel impuls energetic pe care omul îl primește încă de la conceperea sa, este energia **ji** părintească. Ea reflectă, în primul rând armonia relațiilor reciproce în căsătorie, bazată pe dragoste. În antichitate era bine cunoscut acest lucru și de aceea, pentru nașterea unui om integru, din punct de vedere spiritual și trupesc, nu existau sarcini întâmplătoare sau concepția în stare de ebrietate. În planul ideal, perechea părintească devine purtătoare a energiilor Cerului. De aceea protecția religioasă a căsătoriei, dorința spirituală de a da naștere unui om sănătos și de a duce la termen sarcina, au existat dintotdeauna la toate popoarele. În planificarea familială, horoscopul concepției juca de asemenea un rol foarte important, dar acesta era privilegiul celor Aleși. Pentru oamenii de rând, întemeierea unei familii fericite se baza pe respectarea preceptelor religioase, pe dragoste reciprocă, pe credința în consolidarea propriei bunăstări și pe speranța de a aduce pe lume urmași sănătoși.

„**Energia primordială**” primită de la părinți se bazează în-deosebi pe sănătatea acestora. O mamă bolnavă nu poate naște copil sănătos iar cu un tată bolnav, este destul de mare probabilitatea apariției unor deformări în molecula de ADN. Universul complex al acestei structuri perfecte este în deplină armonie cu ritmurile impuse de Cosmos, iar dacă omul încalcă legile sale, impunându-și un ritm contrar legilor naturii la nivelul planurilor fine - al ideilor, al gândurilor, dorințelor - această discordanță își va pune amprenta pe codul genetic și prin urmare, pe energia **luan-ti** transmisă urmașilor.

Distrugerea armoniei cu mediul înconjurător înseamnă întotdeauna boală. Transmiterea energiei **luan-ti** depinde și de relațiile dintre părinți. Acest lucru se referă nu numai la apartenența la aceeași cultură ci și la armonia în relațiile intime. Nu degeaba în Orient, în special în cultura Indiei și Chinei există practici **tantra-yoga** îndreptate spre cunoașterea și dominarea propriei energii **ti** și schimbul de energie între soți.

Tzun-ti sau energia **ti** „pectorală” are legătură nu atât cu funcția respiratorie cât, mai ales, cu cea de absorbție a **Pranei**, energia exterioară. Ea este dispersată atât în aer, cât și în hrană, și prin urmare este limpede că acestea trebuie să fie nu numai pure ci și vitale. Avem în vedere proprietățile curative, de exemplu, ale aerului de munte, sau ale pădurilor de pini, ale apelor izvoarelor naturale, proprietățile hranei proaspete, corect gătite, neotrăvite de conservanți și aditivi chimici alimentari). **Tzun-ti** este, în sensul propriu al expresiei, un „elixir al vieții”, care pune în mișcare toate funcțiile organismului. La un nivel obișnuit al percepției, acest tip de energie poate fi comparat cu sistemul hormonal. **Tigun** și sistemele yoga sunt îndreptate spre cunoașterea cât mai completă a energiei **ti** sau a **Pranei** și a influenței acesteia asupra organismului. Cu ajutorul acestor tehnici, nu numai că este posibilă acumularea de energie **ti** dar și distribuirea ei în conformitate cu nevoile organismului aflat în luptă cu factorii nocivi externi. Energia **ti** poate fi concentrată într-un organ

bolnav sau poate fi acumulată, și încă foarte repede, pentru apărare în caz de traumatism mecanic sau termic, de exemplu. Se înțelege de la sine că, în această situație, hormonii secretați de glandele suprarenale nu vor fi decât un fel de auxiliar.

In-ți sau energia **ți** „nutritivă” ia naștere direct din hrană. Dacă **tzun-ți** reprezintă spiritul unui substrat material, atunci **in-ți** este, practic, produsul energetic al hranei. Compararea energiei **in-ți** cu conținutul caloric al alimentelor ingerate de om nu reflectă în nici un fel esența acestui tip de **ți**. Suntem ceea ce mâncăm” este dictonul antic cel mai potrivit pentru clarificarea acestei probleme. Un organism sănătos se construiește pe baza unei alimentații sănătoase, iar conținutul ei caloric se află, în cel mai bun caz, pe locul al treilea, ca importantă. Hrana trebuie să corespundă, nu numai gusturilor noastre ci și necesităților de a compensa deficitul sau de a corecta excesul de căldură sau frig, uscăciune sau umezeală a mediului nostru de viață, anotimpului sau chiar momentului zilei. De exemplu, o banană rece și umedă este mai bine să fie mâncată într-o zi toridă de vară decât să ne delectăm cu ea într-o zi de iarnă, umedă și rece, pentru că nu vom reuși decât să-i sporim energiile nocive. Același lucru este valabil și în ceea ce privește relația dintre alimente și momentul zilei. S-a observat de mult că dimineața este mai bine să se consume alimente ușor asimilabile, bogate în carbohidrați, evitându-se zaharurile rapide, care pot fi înlocuite cu cereale și miere, de exemplu. Seara, hrana trebuie să compenseze pierderile din timpul zilei și să fie bogată în proteine. În plus, mesele trebuie să fie luate la timpul potrivit, care nu trebuie confundat cu timpul de digestie al hranei. Avem în vedere timpul meridianelor iang și inn al unuia și aceluiași element primordial. Iată un exemplu clasic: între orele 7 și 9 este activ meridianul stomacului (iang al Pământului) când micul dejun este cel mai oportun; începând cu ora 9 până la 11, acest mic dejun este digerat și asimilat,

deoarece în acest interval de timp este activ meridianul pancreasului și splinei (inn al Pământului).

Despre principiile alimentației raționale s-au spus deja foarte multe lucruri și nu este cazul să mai repetăm că, înghițind o căpiță de macaroane și un antricot, ne transformăm stomacul într-o cloacă absolut inutilă, al cărei conținut va putrezi acolo vreme îndelungată. Firește că, nerespectând principiile alimentației raționale, nici nu poate fi vorba despre asimilarea deplină a energiei **in-ți**.

Vei-ți sau energia **ți „protectoare“** controlează în mod direct învelișul auri noastre și reprezintă realmente o protecție pentru organism. **Vei-ți** ia naștere și din hrană, dar ajunge în organism nu pentru structurarea țesuturilor ci pentru organizarea funcționării acestora. Ea determină integritatea biocâmpurilor oricărui tip de țesut. Este vorba de procesele complexe ale activității straturilor de celule ale mucoaselor tractului gastro-intestinal, ale endoteliului vaselor sanguine, pielii, etc. Prin urmare, **vei-ți** reprezintă dinamica și organizarea proceselor chimice ale celulei vii. Pierderea integrității acestui tip de **ți** sau tulburarea acesteia poate duce la anomalii imposibil de controlat ale diviziunii celulare și în ultimă instanță, la patologie oncologică.

Chjen-ți sau **energia ți vitală** este un tip deosebit de energie, în conexiune nemijlocită cu sistemele funcționale ale organismului, pe care le unește într-un tot unitar. **Chjen-ți** reprezintă un ansamblu diferențiat de energii iar reglarea proprietăților acestora depinde, în primul rând, de meridianul care este activat într-un anumit moment al zilei, lunii sau anotimpului. **Chjen-ți** ia naștere din tipurile de **ți** deja prezentate, ea fiind energia care le reunește într-un întreg unic.

Pentru studierea energiei **ți „vitale“** este necesar să ne oprim la descrierea noțiunilor fundamentale ale medicinei clasice chinezești, în concordantă cu care acționează sistemele bioenergetice ale organismului. Masajul, ca mijloc de tratament, rolul de a regla starea energetică a pacientului și dacă

se ignoră proprietățile și legile acestui sistem complex, eficiența masajului va fi nulă.

Toate principiile medicinei antice chinezești reflectau în mod direct filozofia daosizmului, care descria inclusiv organizarea lumii și transformările ce au loc în ea. Aceste transformări influențează și omul ca parte a întregului și ca univers de sine stătător, organizat pe principiul general al similitudinilor. Ocupându-se de restabilirea armoniei organismului, practica vindecării era astfel aplicația cea mai directă a principiilor filosofice și concepțiilor religioase ale lumii antice Orientale. Chiar și în zilele noastre, succesul în practica terapeutică depinde, înainte de orice altceva, de orientarea spre aceste eterne adevăruri imuabile.

Vom începe cu studiul teoriei *inn-iang* sau interacțiunii celor două Cauze Primordiale. „*Inn și iang reflectă toate formele și semnele existente în Univers.*” - așa stă scris în „*Cartea schimbărilor*” - „*I-Tzin*” apărută cu mult timp înaintea nașterii lui Isus Hristos.

Separarea oricărei caracteristici în două categorii diametral opuse permite orientarea în esența acestei proprietăți și găsirea posibilităților de a o influența. Inn și iang demonstrează mai ales dualismul și caracterul eterogen al oricărui fenomen natural, eveniment, obiect material. Ele se aplică inclusiv la sănătatea omului. Rece și fierbinte, ușor și greu, umed și uscat, negru și alb, sus și jos - această enumerare poate fi, în principiu, continuată la infinit. Ea se folosește, în special, în analiza preliminară a proprietăților obiectului studiat. Fundamentală într-o astfel de structură este nu atât separarea, cât mai ales unirea calităților antagonice într-un întreg dinamic. Din orice proces lipsește latura statică, deci acesta poate fi redat, într-un fel sau altul, printr-o sinusoidă. Așa cum ziua ia locul nopții, tot la fel și funcțiile organismului se supun acelorași ritmuri, care coincid cu cele ale alternanței noaptea-zi.

La scară mai mare, schimbarea anotimpurilor poate fi reprezentată tot printr-o sinusoidă.