

# Mesterek és harci művészetek III.

## MANTAK CHIA



A stressz életerővé alakításának  
taoista módszerei

A belső mosoly - A hat gyógyító hang



## MANTAK CHIA

# A stressz életerővé alakításának taoista módszerei

### A belső mosoly — A hat gyógyító hang

*Már idős koromban találtam rá Chia mester taoista gyakorlataira, és számomra az Ő módszere bizonyult a legteljesebbnek és a leggazdagabbnak mindazok között, amelyekkel hosszú, kereséssel és gyakorlással töltött életemben találkoztam.*

Felix Morrow, a Healing Tao Books  
(Gyógyító Tao Könyvek) kiadója

*A könyv magyar változatának befejezéséhez közeledvén magunk is rászorultunk az itt leírt gyakorlatok kipróbálására. A könyv egyszerű utasításai megdöbbentő gyorsasággal segítettek át bennünket a kritikus állapotokon.*

Tóth Erzsébet és Edelényi Gyula,  
a magyarországi kiadó vezetői

A jelen kiadvány nem közöl semmilyen diagnózist és nem javasol gyógykezelést. Eszközöket biztosít, amelyekkel megerősíthetjük szervezetünket, és megőrizhetjük egészségünket, legyőzhetjük szervezetünk egyensúlytalanságait. Betegség esetén kérjük kezelőorvosunk tanácsát.

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

Taoist Ways to TRANSFORM STRESS INTO VITALITY

The Inner Smile — Six Healing Sounds

by Mantak Chia

HEALING TAO BOOKS/Huntington, New York, 1985

Copyright© 1985 Mantak and Maneewan Chia

A fényképeket Richard Scott Duncan készítette

Fordította: Erdei Edit

Lektorálta: Edelenyi Gyula

Hungarian translation © Lunarimpex Bt., 1995

Hungarian edition © Lunarimpex Bt., 1995

All rights reserved

ISSN 1218-7771  
ISBN 963 04 5887 X

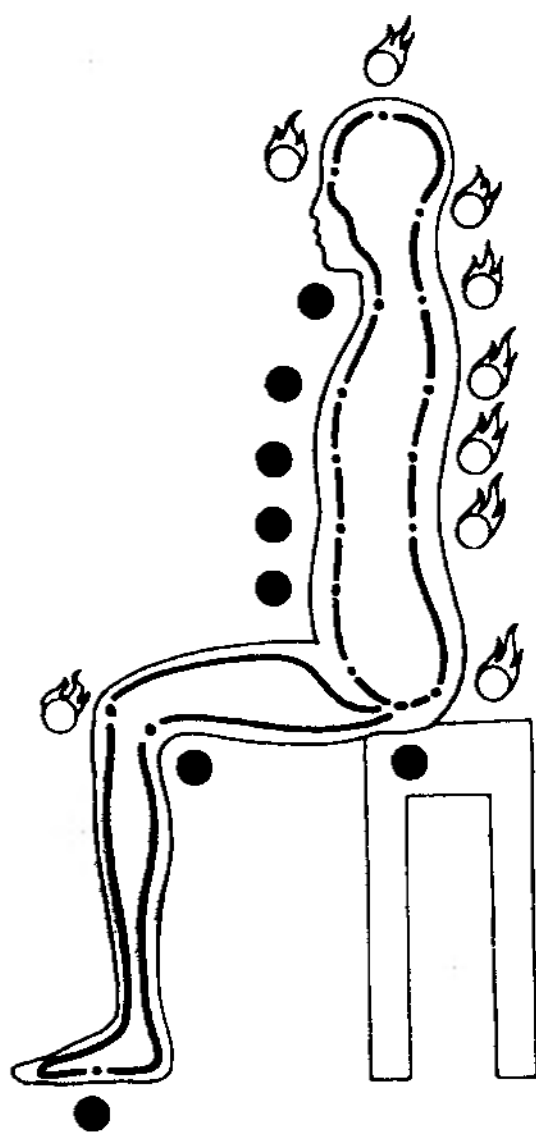
Kiadja a Lunarimpex Bt.  
Felelős kiadó: Tóth Erzsébet

Nyomta: Kinizsi Nyomda, Debrecen  
Felelős vezető: Bördős János ügyvezető igazgató

**Mesterek és harci művészetek III.**

**MANTAK CHIA**

**A stressz életerővé alakításának  
taoista módszerei**



**A belső mosoly — A hat gyógyító hang**

**LUNARIMPEX KIADÓ, 1995.**



## Köszönetnyilvánítás

Mindenekelőtt szeretnék köszönetet mondani azoknak a taoista mestereknek, akik kedvesen tanítottak, és akik nem is képzelték, hogy tanításaik végül eljutnak Nyugatra. Külön köszönetet érdemel Dena Saxer, aki felismerte, hogy ezt a könyvet meg kell jelentetni, és bátorított a megírására, majd pedig keményen dolgozott az első kéziraton.

Köszönöm mindazoknak, akik részt vettek a könyv végleges formájának kialakításában: Dena Saxernek, aki megírta a könyv egy részét, különösen a részletes utasításokat, ő választotta ki a könyv címét is, Juan Línek sok órás művészi munkáját, amíg elkészült a test belső funkcióinak illusztrációival, köszönet érdemel Gunther Weil, Rylín Malone és sok más tanítványom, akik elmondták véleményüket, Jo Ann Cutreria, a titkárnőnk, aki vég nélkül intézte ügyeinket, Daniel Bobek, a számítógép előtt töltött hosszú órákért, John-Robert Zielinski, aki segített összehangolni az új számítógépes rendszer állományait és programjait, Helen Stites, aki számítógépre vitte és szerkesztette a könyvet, Adam Sacks, aki közreműködött a munka vége felé előállt számítógépes problémák megoldásában, Valerie Mészáros, aki a szöveget finomította és szedte az új számítógépen, és Cathy Umphress a tervezésért és az összeállításért. Külön szeretném megköszönni Michael Winn-nek, hogy egységes formába öntötte a Gyógyító Tao könyveket, Felix Morrow-nak a könyv elkészítéséhez nyújtott értékes tanácsaiért, és David Millernek a tervezésért és a korrektúráért.

Hálával és szeretettel gondolok feleségem, Maneewan, és Max fiam ajándékaira — nélkülük csak egy tudományos könyvet írtam volna.





## Mantak Chia mester

Mantak Chia mester a Gyógyító Tao néven ismert rendszer megalkotója valamint a New Yorki Gyógyító Tao Központ alapítója és igazgatója. Gyermekkorától tanulmányozza a taoista életmódot és más tudományokat. Chia mester taoizmusbeli jártasságának és más rendszerek megismerésének eredménye a Gyógyító Tao rendszer kidolgozása, amelyet ma már az Egyesült Államokban, Kanadában és Európában számos városban tanítanak.

Chia mester 1944-ben született Thaiföldön, és buddhista szerzetesektől már hat éves korában megtanulta, hogyan kell „nyugodtan ülni és lecsendesíteni a tudatot”. Még nyelviskolai hallgatóként elsajátította a hagyományos thai-bokszt, majd később *tai chi chuant* tanult Lu mestertől, aki rövidesen bevezette őt az aikido, a jóga és a *tai chi* mélyebb ismereteibe.

Később, hongkongi diákévei alatt, ahol kiemelkedő eredményeket ért el atlétikai versenyeken, egyik idősebb osztálytársa, Cheng Sue-Sue, bemutatta őt első ezoterikus tanítójának, Yi Eng mesternek, ekkor kezdte el a taoista életmóddal kapcsolatos tanulmányait. Megtanulta az életerő átadását a kezén keresztül, az energia keringetését a mikrokozmosz pályán, a hat különleges csatorna megnyitását, az öt elem egyesítését, a Kan és Li általi megvilágosodást, az öt érzékszerv lezárását, a menny és a föld összekapcsolását továbbá az ember és az ég újraegyesítését.

Húszas évei elején Szingapúrban Meugi mester kundalini jógára és buddhista tenyérre tanította, és rövidesen képes volt az energia áramlásának torlaszait feloldani nemcsak a saját, hanem mestere pácienseinek testében is.

Húszas éveinek vége felé Pan Yu mesternél tanult, akinek rendszere ötvözte a taoista, buddhista és zen tanításokat, továbbá Cheng Yao-Lun mesternél, aki rendszerében összekapcsolta a thai-bokszt és a kung fut. Pan Yu mestertől megtanulta a *yin*

és *yang* energia férfi és nő közötti cseréjét valamint az „acél test” módszerét, amely megakadályozza a test leépülését. Cheng Yao-Lun mester a belső erő titkos shaolin módszerére és a még titkosabb páncélinges módszerre, a velő tisztításának és az inak megújításának módszerére tanította.

A gyógyító energia háttérben működő mechanizmusok jobb megértése végett Chia mester két évig nyugati orvostudományt és anatómiát tanult. Tanulmányai során a Gestetner Co., egy irodagépek gyártásával foglalkozó cég menedzsereként megismerkedett az ofszet nyomdászat és a másológépek technológiájával.

Saját tudására alapozva, a teljes taoista rendszer ismeretében, valamint építve mindarra, amit más rendszerekből tanult, megalkotta a Gyógyító Tao rendszert, és elkezdte tanítani azt másoknak. Ezután oktatókat képzett, hogy segítsék őt a tanításban és megalapította a Természetgyógyászati Központot Thaiföldön. Öt év múlva úgy döntött, hogy áttelepül New Yorkba, hogy a Nyugatot is megismertesse a rendszerével, és 1979-ben megnyitotta a Gyógyító Tao Központot. Azóta számos ilyen központ alakult más városokban is: Bostonban, Denverben, Philadelphiában, Seattle-ben, San Franciscóban, Los Angelesben, San Diegóban, Tucsonban, Torontóban, Londonban, Bonnban stb.

Chia mester békében és nyugalomban él feleségével, Maneewennel, és fiával. Felesége az öt elemen alapuló taoista táplálkozást oktatja a New Yorki központban. Chia mester melegszívű, barátságos, segítőkész ember, aki elsősorban tanítónak tartja önmagát. Könyveit szövegszerkesztő segítségével írja, éppoly otthonosan mozog a legkorszerűbb számítógépes technológiában, mint az ezoterikus filozófiában.

Jelenleg egy enciklopédián dolgozik, amely a taoista jógáról szól. Eddig megjelent könyvei közül kiemelnénk a következőket: „A gyógyító energia felébresztése a tao segítségével” (Awakening Healing Energy Through the Tao), „Taoista sze-

relmi titkok: a férfiak szexuális energiájának fejlesztése” (Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy), „Gyógyító szeretet a tao segítségével: a nők szexuális energiájának fejlesztése” (Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy), „Páncélinges Chi Kung I. rész (Belső szerveket erősítő gyakorlatok)”, „Csontvelő Nei Kung (Páncélinges Chi Kung III. rész)”, „Chi-fejlesztő önmasszázs: a fiatalosság megőrzésének és visszanyerésének taoista módszere” (Chi Self-Massage: the Tao Way of Rejuvenation).



## Előszó a magyar kiadáshoz

Örömmel nyújtjuk át a magyar olvasóknak a világhírű mester, Mantak Chia, első hazánkban megjelenő könyvét. Műve alapvető ismeretekkel gazdagítja az érdeklődőket. Ránézésre talán furcsa, hogyan kerül egy elsősorban gyógyítással foglalkozó könyv egy harcművészeti sorozatba. Aki azonban elolvasta Chia mester életrajzát, már biztosan nem csodálkozik: egy képzett harcművésznek értenie kell az egészség megőrzéséhez és a gyógyításhoz is.

Előző két könyvünk megjelenése óta sokan kérdezték tőlünk, vajon meg lehet-e könyvből tanulni ezeket a gyakorlatokat, technikákat. A válasz, természetesen, nem. Másrészt mindenki tudja, hogy egy idegen nyelvet sem lehet könyvből megtanulni, a nyelvtanulók elsőként mégis nyelvkönyvet vásárolnak. A könyvek a tananyag elméleti részét tartalmazzák, megmutatják, hol a „gesztenye”, de ezt a gesztenyét saját kezünkkel kell kikaparnunk, a szükséges tapasztalatok megszerzése a tanuló, az olvasó feladata. A könyvek konzervek, amelyek nagyon sok lényeges anyagot tartalmaznak, de a vacsorát nekünk kell elkészítenünk. Nekünk, gyakorlóknak kell felfedeznünk, mit is jelentenek a tanítások. Ebben egy mester is csak közvetett segítséget nyújthat. A könyvek segítenek felkészülni a mesterrel való találkozásra, és segítenek az önálló kutatásban, ami a tanulás minden szakaszában rendkívül fontos.

Példának nem kisebb harcost szeretnénk idézni, mint Miyamoto Musashit. Ő három éven át tanulmányozta a harcművészeti irodalmat cellájában, pedig akkor még Japánban sem beszélhettünk információs forradalomról.

E könyv érdekessége, hogy nem csak a harcművészetek mesterei és mesterjelöltjei számára hasznos anyag, hanem más mozgásművészetek, sportágak gyakorlóinak is, nem szólva azokról, akik valamilyen spirituális, ezoterikus tanulmányokat folytatnak. A benne található gyakorlatok segítségével a sporto-

lók fokozhatják teljesítményüket, az ezotéria kutatói tisztíthatják energiáikat, mindannyian jobban megismerkedhetnek testükkel.

Nem szabad kihagynunk azokat sem, akik semmilyen sportot, harcművészetet vagy spirituális tanulmányt nem folytatnak, csak „élik a mindennapi életüket”, hajtanak, robotolnak, „húzzák az igát”. Eközben pedig csak gyűlik, gyűlik bennük a feszültség, az ártalmas energia, ami előbb-utóbb valamilyen szervi elváltozáshoz vezethet. A könyv elolvasásával talán éppen ők nyerik a legtöbbet.

Mindannyiuknak nagy-nagy szeretettel ajánljuk ezt a könyvet, és eredményes gyakorlást kívánunk!

*A kiadók*

# 1. Mi is a gyógyító tao?

## I. A rendszer

A gyógyító *tao* olyan önsegítő rendszer, amelyet a betegségek és a stressz gyógyítására illetve megelőzésére, továbbá az élet egyéb területeinek előmozdítására használhatunk. Legfontosabb fogalma az életenergia, azaz a *chi* növelése egyszerű módszerek és testgyakorlatok segítségével. Ezt az életerőt azután az akupunktúrás meridiánokon áramoltatjuk, és egészséggé, erővé, kiegyensúlyozott érzelmekké, alkotó szellemi megnyilvánulássá alakítjuk.

A gyógyító *tao* mindenki számára elérhető, gyakorlati rendszer, a több évszázados taoista gyakorlatok korszerűsített változata. Korábban nagyon sok technikát csak a beavatott taoista mesterek és legközelebbi tanítványaik ismertek. Ezeket a rendkívül hatékony gyakorlatokat átfogó rendszerbe foglaltam, és 1973-ban még otthon, Thaiföldön, elkezdtem nyilvánosan tanítani. 1978-ban hoztam át a rendszert Nyugatra. New Yorkban megnyitottam a Gyógyító Tao Központot, és elkezdtem tanítani a gyakorlatokat. Ma már az Egyesült Államokban és Európában számos helyen tanítjuk ezt a rendszert. Bár a gyógyító *tao* spirituális alapokon nyugszik, mégsem vallás. Bármilyen vallással összeegyeztethető, még az agnoszticizmussal vagy az ateizmussal is. Nincsenek benne rítusok, sem guruk, akiknek engedelmeskedni kell. A mestereket és a tanítókat nagy tisztelet övezi, de nem istenítik őket.

Ez a könyv a rendszer első szintjének alapvető gyakorlatait mutatja be:

1. A belső mosolyt, és
2. A hat gyógyító hangot.

Az egész rendszer három szintből áll:

1. Az első szint a gyógyító energiára, a test megerősítésére és megnyugtatóására összpontosít.

2. A második szint a negatív érzelmek erős pozitív energiává alakításával foglalkozik.
3. A harmadik szint pedig alkotó és spirituális gyakorlatokból áll.

Minden szint tartalmaz elméleti (meditatív) gyakorlatokat és fizikai ismereteket, mint a *tai chi*, a *pa kua* és a páncélinges *chi kung*. Az alapozó résszel, a mikrokozmosz pályával az első könyvemben foglalkoztam, melynek címe: „A gyógyító energia felébresztése a *tao* segítségével”.

## **II. A taoizmus és a kínai gyógyászat néhány alapvető fogalma**

A taoizmus alkotja a kínai filozófia és gyógyászat ötnyolcezer éves alapját. A taoizmust tekinthetjük az akupunktúra édesanyjának, amely olyan modern testorientált terápiákat ihletett meg, mint például az akupresszúra, a rolfing vagy a Feldenkrais-féle módszer. A *taót* sokféleképpen nevezték már: „a természet törvényének”, „a természet rendjének”, „az évszakok ciklikus változásának”, „művészetnek”, „módszernek”, „erőnek”, „vezérlő útnak”.

A taoista szemlélet szerint a harmónia és egyensúly az egészség lényeges eleme. A testet egységes egésznek tekinti, ezért a test bármelyik részén — valamelyik szervben, mirigyben vagy szervrendszerben — kialakuló stressz vagy sérülés az egész testet gyengíti. A test ugyanakkor önmagát szabályozza, és ha erre lehetőséget kap, természeténél fogva az egyensúly irányába mozdul el.

A betegségeket az energia elakadásai okozzák. Túl sok vagy túl kevés energia a test egyik részében betegséget idéz elő az adott helyen, és stresszhatást gyakorol az egész testre. A gyógyító *tao* megtanít bennünket arra, hogyan állíthatjuk helyre az egyensúlyt a *chi* felébresztésével és a szükséges területeken történő keringetésével.

A taoista rendszer a szerveket az öt természeti elem egyikéhez rendeli. Ez az öt elem a fém, a víz, a fa, a tűz és a föld. Ezáltal kapcsolatba kerülnek az ugyanahhoz az elemhez tartozó évszakkal, illetve természeti tulajdonságokkal (pl. nedves, száraz, szeles stb.). Ez a kapcsolat általában jellemző az illető szervre. A szív például a nyárhoz, a tűzhez és a vöröshöz kapcsolódik, az egészséges szív izgalommal és melegséggel társul. A szervhez az az évszak tartozik, amelyikben az illető szerv a legerőteljesebben működik.

A taoista szemléletben a test, a lélek és a szellem teljesen összefonódik. Ezért a kínai gyógyászatban a negatív érzelmek mint például a harag, a félelem vagy a kegyetlenség valamint a túlzott pozitív érzelmek, mint a túl nagy öröm vagy a túl sok izgalom egyaránt károsítják a szerveket és a társszerveket, és betegséghez vezetnek. A jelen könyvben tárgyalt „belső mosoly” és a „hat gyógyító hang” egyaránt segítenek az érzelmek kiegyensúlyozásában, illetve az egészség javításában.

### ***III. A betegségek az energia szintjén kezdődnek***

#### **A stressz világa**

Egy betegség akár évekig létezhet anélkül, hogy a fizikai szinten megjelenne. Lehet, hogy valahol elakad az energia, vagy lecsökken az energiaszint, ami a *chi* egyensúlyának megbomlásához vezet az adott testrészen vagy szervben. Minél hamarabb észleljük az egyensúly hiányát, annál több időnk marad a helyreállítására.

Sokan nem tekintik betegségnek a rossz hangulatot vagy a negatív érzelmeket. A taoista gyógyászatban ezeket jelzéseknek tekintjük, amelyek a *chi* egyensúlyának kezdődő megbomlásáról tájékoztatnak, csakúgy mint a kellemetlen lehelet vagy testszag, melyek a máj, a vese vagy a gyomor gyengeségének illetve betegségének tünetei lehetnek.





A makacsságot a szív energiájának egyensúlyhiánya okozhatja. A kellemetlen szagú izzadás a vese helytelen működésének tulajdonítható, amikor a vese már nem képes a felesleges víz eltávolítására a testnedvekből. A gyávaság vagy félelem a tüdő vagy a vese energiájának egyensúlyhiányából ered. A hátfájást a vese illetve a húgyhólyag energiájának egyensúlyhiánya okozza. Számos más viselkedési probléma illetve fizikai fájdalom vezethető vissza a *chi* egyensúlyának az adott testrészeken történő megomlására.

Hétköznapi életünkben egyre inkább az anyagi világhoz kötődünk, egyre jobban vonzódunk az anyagi dolgokhoz — a különféle drogokhoz, szórakozáshoz, szolgáltatásokhoz valamint a mesterségesen előállított ételekhez. Minél nagyobb szükségét érezzük ennek vagy annak a dolognak, annál jobban szorongunk, hangulatunk annál könnyebben változik. Ha feloldjuk az anyaghoz való érzelmi kötődéseinket, megszabadulhatunk a hozzájuk kapcsolódó érzelmektől is.

Az elsődleges megelőzés a *chi* megőrzése, növelése és átalakítása kell legyen. Ha már volt valamilyen súlyos betegség-

günk, megelőzhetjük a visszaesést, például szívinfarktus esetén elkerülhetjük a következőt. Akinek beteg a veséje vagy rendszeresen fáj a háta, ezzel a módszerrel megakadályozhatja, hogy állapota tovább romoljon. Az elsődleges megelőzés a *chi*, tehát az energia szintjén kezdődik. A taoista gyógyászatban feltérképezzük a szervek energiavezetéseit, amelyek a szervből kiindulva az egész testet behálózzák. Az energia elzáródása (torlasza) vagy az energiaszint csökkenése árt a szerveknek, mert a szükségesnél kevesebb energiát kapnak, és nem tudják elvezetni a szervekben illetve vezetékben megrekedt káros energiát. Ha nem tartjuk fenn a kapcsolatot belső énünkkel, ha nem figyelünk önmagunkra, nehezen veszünk észre bármilyen belső változást. Ha tudjuk, hogyan őrizhetjük meg, hogyan növelhetjük illetve hogyan alakíthatjuk át a *chít*, több energia áll majd rendelkezésünkre az elzáródások megnyitásához, testünk védekező erőinek növeléséhez és a betegségek megelőzéséhez. Boldogan, egészségesen élhetünk, és idősebb korunkban is megőrizhetjük egészségünket — ahelyett, hogy egyik betegségből a másikba esnénk, vitalitásunk, életkedvünk töretlen marad.

A taoista rendszer célja, hogy segítsen bennünket egészségesen, betegségek nélkül élni, hogy mi is segíthessünk embertársainkon. Sok tanítványom minden nehézség nélkül elhagyta a kávézást, italozást, kábítószereket és könnyedén lemondtak addig „elengedhetetlenek” hitt szórakozásról, amint elkezdtek a munkát önmaguk, szerveik és érzékszerveik megerősítésén.

Van egy tanítványom, aki hajdan vezető beosztásban dolgozott egy gyárban, hatalmas ember volt, sok munkást irányított, mégis úszott az adósságokban, mert nem tudott lemondani vásárlási kényszeréről. Végül hozzám fordult. Én elmagyaráztam neki, hogy a feszültség és az érzelmi energiák okozta elzáródások megbontották szervezetében az energia egyensúlyát. Ha képes lenne megerősíteni a szerveit valamint az érzékszerveit, és javítaná a keringést a szervezetében, másképp látná a világot. Miután megtanulta a meditációt a mikrokozmosz pályán, a

hat gyógyító hangot, a belső mosolyt és a taoista fiatalító módszert, azzal fordult hozzám: „Chia mester, hosszabb szabadságra indulok.” „Mi történt?” — kérdeztem. Erre elmesélte, hogy eladta a gyárát, kiegyenlítette minden tartozását, és még mindig maradt néhány ezer dollárja. „Pihenni szeretnék, és szeretném még többet gyakorolni, amit Öntől tanultam. Később visszajövök, és mindent újra kezdek.” Óriási változást láttam az arcán.

#### ***IV. A saját egészségünkre fordított energia a legjövödelmezőbb befektetés***

Sokan vannak, akik minden energiájukat a pénzkeresésnek szentelik, míg egyszercsak életerejük elfogy, és megbetegszenek. Egyre több időt és pénzt kell kórházra, műtétekre, gyógyszerekre költeniük, és végül idejük java részét ágyban töltik.

Sokan vannak, akik azzal érvelnek: „Nincs időm gyakorolni, annyira lefoglal a munkám, a társasági élet, a tanulás vagy a gyereknevelés”. Ha növeljük testi, lelki és szellemi energiaszintünket, elménk kitisztul, frissességünk, rugalmasságunk nő, rövidebb idő alatt elvégezhetjük a munkánkat, kiegyensúlyozottabbak, nyugodtabbak leszünk.

Számos tanítványom panaszkodik arra, hogy nehezen találnak időt a mikrokozmoszos pálya meditáció, a hat gyógyító hang, a belső mosoly, a taoista fiatalító módszer, a *tai chi chi kung*, a páncélinges *chi kung* és az öt elem egyesítésének gyakorlására. Gyakorlásuk eleinte több időbe telik, de miután elsajátítottuk, életünk részévé válik. A belső mosolyt például gyakorolhatjuk sorban állás közben is. Naponta sok időt töltünk várakozással, amit gyakorlásra is felhasználhatunk.

Sok tanítványomnak sikerült lefaragnia az alvásra illetve evésre fordított időt, és így több idejük marad a gyakorlásra. Ismereteim és tapasztalataim szerint napi 30-60 percnyi gyakorlással, egy-négy órányi időt szabadíthatunk fel hatékonyságunk növekedéséből adódóan, a felszabaduló időből tehát bőven jut kedvelt elfoglaltságainkra is.

## **V. *A taoizmus otthon***

A férj és a feleség közötti különbségeket, eltérő személyiségvonásokat a taoisták nem tekintik a boldogtalanság forrásának a családi életben. Az ellentétek természetesen vonzzák egymást. A legfontosabb, hogy megértsük egymást, összpontosítsunk partnerünk előnyös tulajdonságaira, és segítsünk egymásnak a gyengeségeink leküzdésében.

Egy másik ember megismeréséhez először önmagunkat kell megismernünk. Ennek legjobb módja, ha belső szerveinken és érzékszerveinken keresztül kapcsolatba lépünk szervezetünkkel. Ily módon megerősíthetjük szerveinket, hogy a negatív energiákat átalakíthassuk, és pozitív érzelmeket, értékes tulajdonságokat fejleszthessünk ki.

Testünk energiájának egyensúlyát elsősorban a negatív érzelmek bontják meg. A család egyik tagjánál felszabaduló negatív energia negatív érzelmeket vált ki a többi családtagból is, és megzavarja az egész család energiaegyensúlyát.

## **VI. *Gyakorlással a szexuális zavarok is javíthatók***

A család felbomlásának egy másik tényezője a házaspár szexuális életének kiegyensúlyozatlansága. Az egészséges vitalitás a szexuális energiák fő forrása. A szexuális energia a szervekből és a mirigyekből ered, így az egészséges szervek és mirigyek növelik a pár szexuális örömét. A stresszel teli életmód, a környezetszennyezés, a társadalmi életet irányító sokféle szabály, megfosztja az embereket szervi és szexuális energiájuktól. Vitalitásuk gyengülése valamint szexuális energiájuk elapadása a depresszió egyik kiváltó oka. Mindez számos lélektani és házassági, párkapcsolati problémát okoz. Ezek a problémák izomgyengeséggel is járnak, amely a férfiak esetén impotenciában (erekcióra való képtelenségben), a nőknél pedig a nemi szervek izomtónusának gyengülésében nyilvánulhatnak meg. Egy párkapcsolat esetében az a kérdés, hogyan növelhetik és alakíthatják át szexuális energiájukat, ezáltal hogyan korrigál-

hatják a nemi szervek fiziológiai problémáit. Ebben a könyvben közvetlenül foglalkozunk a belső szervek valamint az érzékszervek megerősítésével.

## VII. A *chi* békéje

A békés *chi* egyensúlya igen fontos az egyén számára, mert ennek révén segíthet a körülötte lévő emberek energiájának harmonizálásában. A szélsőségek megbontják a *chi* egyensúlyát, és kikezdi a békességet.

A családban ötféle békességre van szükség:

- a lélek békéjére,
- a szív békéjére,
- a test békéjére,
- a szervek békéjére és
- az érzékszervek békéjére.

A taoizmus szerint a túlságosan hangos zajok sértik a fület és a hozzá kapcsolódó szerveket, így a vesét és a hólyagot — ez félelmet kelt, és megzavarja a békét. A falánkság árt a lépnek, közvetve a májnak is, ami haragot, rossz kedélyállapotot idéz elő, s ugyancsak megzavarja a családi békét. A túl sok televíziózás vagy mozilátogatás rontja a szemet, ezzel sérti a májat és az epét is — az ebből eredő energiaveszteség az egész test vitalitását csökkenti. A túlhajtott edzés vagy munka az inakat terheli meg, a szorongás, aggodalom pedig az idegrendszert gyengíti.

A szervek, érzékszervek valamint az idegek gyengesége kellemetlen tulajdonságok illetve rossz szokások kialakulásához vezet, melynek hosszú távon az egész család kárát látja. Ha megismerjük a problémák gyökerét, és együtt alkalmazzuk a belső mosolyt, a hat gyógyító hangot, a taoista fiatalító gyakorlatokat valamint a meditációt, helyreállíthatjuk az energia egyensúlyát, és kezelhetjük a szervi gyengeségeket. Fontos a probléma megértése és a taoista gyakorlatok alkalmazása — így segíthetünk családtagjainknak, hogy leküzdhessék ezeket a za-

varokat, és elkerülik a súlyosabb betegségeket. A közös gyakorlás során a családtagok energiái kicserélődnek illetve kiegyenlítődnek, kialakul a család egysége. Ha a stressz vagy negatív érzelmek miatt valamelyik családtag megbetegszik, a család segíthet neki az egyensúly helyreállításában, még mielőtt a probléma elmélyülne.

## 2. A belső mosoly

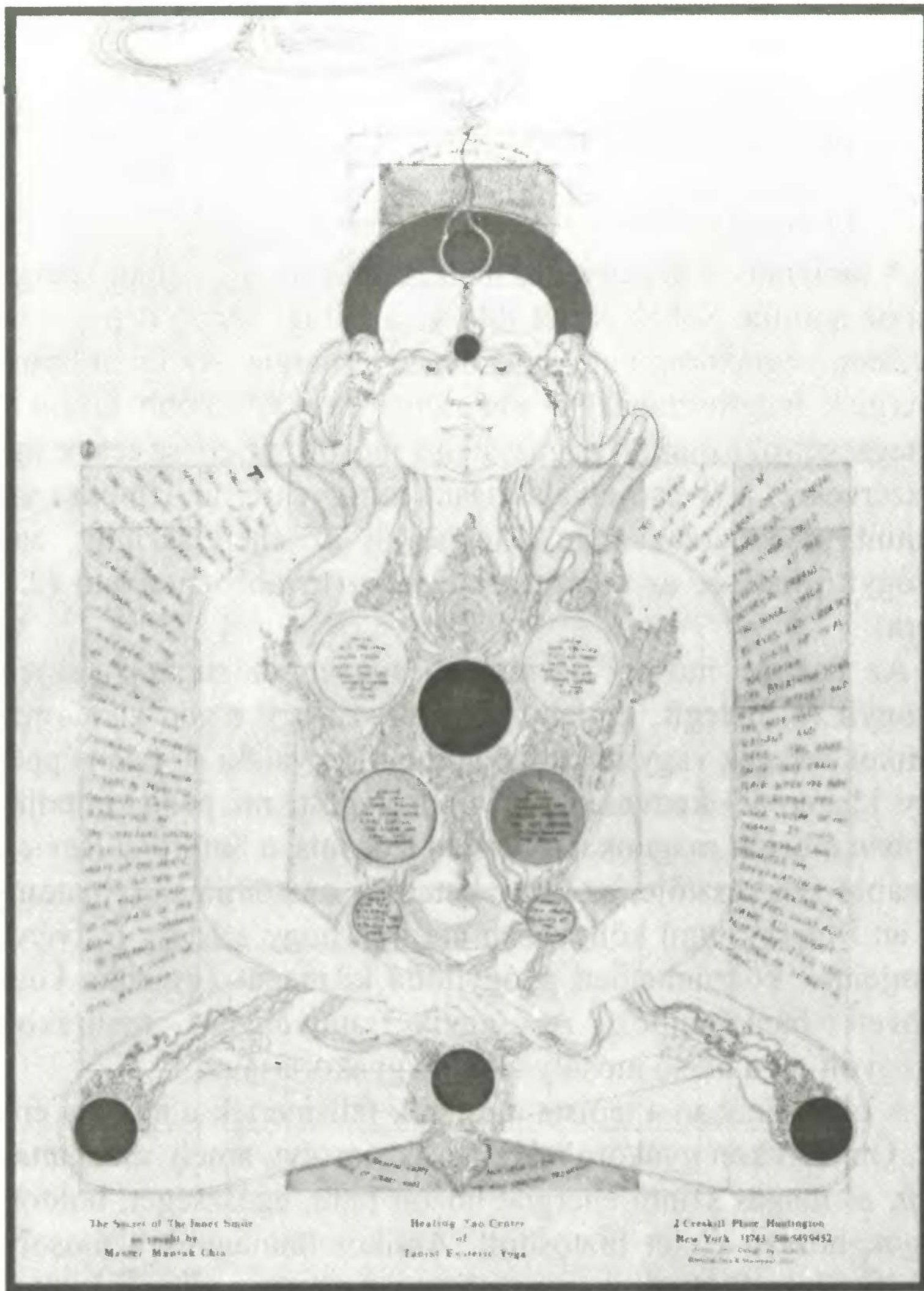
### I. A belső mosoly hatása

#### A. Az energiaszintek összehasonlítása

A taoizmus a negatív érzelmeket az alacsony szintű energiákhoz sorolja. Sokak életét tölti ki a harag, bánat, depresszió, félelem, aggodalom vagy más negatív energia. Az ilyen típusú energiák megfosztanak az életerőnktől, előbb-utóbb krónikus betegséget okoznak. Az igazi belső mosoly az egész testre hat, a szervekre, a (belső elválasztású) mirigyekre, az izmokra valamint az idegrendszerre. Megnöveli az energiaszintet, ami gyógyító hatású, az energiaszint pedig tovább emelhető (2.1. ábra).

Az őszinte mosoly szeretetteljes energiát sugároz, amely gyógyít és melegít. Emlékezzünk vissza egy olyan alkalomra, amikor betegek vagy feldúltak voltunk, és valaki — talán éppen egy idegen — kedvesen ránk mosolygott, mi pedig mindjárt jobban éreztük magunkat. Norman Cousins, a *Saturday Review* korábbi szerkesztője, az „Egy betegség anatómiája” (*Anatomy of an Illness*) című könyvében azt írja, hogy a Marx testvérek filmjeinek köszönhetően gyógyította ki magát egy ritka kötőszöveti bántalomból. Az egyik tanítványom mellrákból gyógyult fel a belső mosoly állandó gyakorlásával.

A régi Kínában a taoista mesterek felismerték a mosoly erejét. Önmagukon gyakorolták a belső mosolyt, amely mozgatta a *chit*, és magas szintű energiát hozott létre, egészséget, boldogságot, hosszú életet biztosított. Amikor önmagunkra mosolygunk, szinte fürdünk a szeretetben, a szeretet pedig gyógyít és fiatalít.



## 2.1. ábra

A belső mosoly segít, hogy több és magasabb szintű *chíng* legyen



A belső mosoly a mosolygás energiáját életfontosságú szerveinkhez és mirigyeinkhez irányítja. Különös, hogy miközben oly sok figyelmet fordítunk a külsőnkre, igen kevesen tudják, hogyan néznek ki, hol helyezkednek el a belső szerveik és mirigyeik, mi a feladatuk. Ami még ennél is rosszabb, hogy nem figyelünk azokra a finom, alig érzékelhető jelekre, amelyeket akkor küldenek, amikor rosszul bánunk velük, helytelen étkezési szokásainkkal, egészségtelen életmódunkkal. Egy gondatlan főnökre hasonlítunk, aki sohasem törődik az alkalmazottai-val, és csodálkozik, amikor az események nem az elvárásai szerint alakulnak. Ha megismerjük szerveinket, mirigyeinket, értékeljük tevékenységüket, és megtanulunk odafigyelni az általuk küldött üzenetekre, a törődést nyugalommal és megnövekedett teljesítőképességgel hálálják meg.

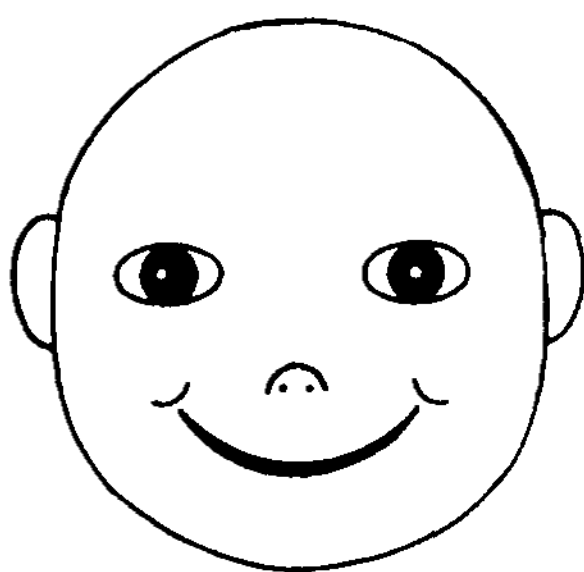
## **B. Nektárszerű illetve mérgező váladékok**

A belső mosoly nagyon hatásos az élet stresszhelyzeteinek oldásához. A társadalom dollármilliókat költ arra, hogy valamilyen módon megszabaduljon a stressztől, feloldja azt. Ezek a megoldások gyakorta mégis csak részleges és átmeneti enyhülést nyújtanak.

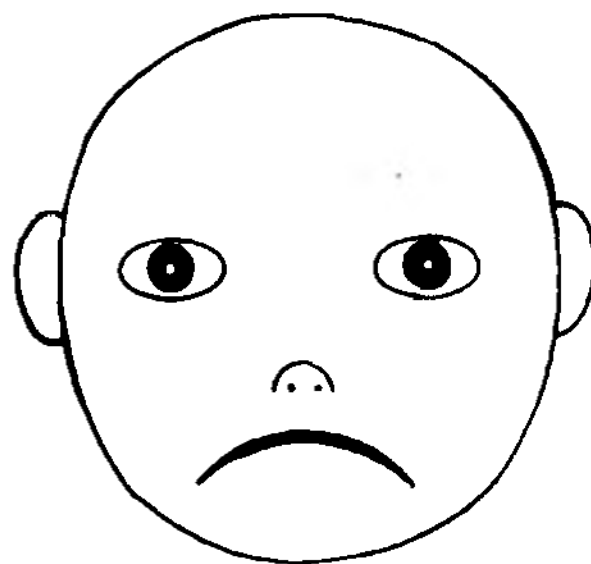
A belső mosoly szoros kapcsolatban áll a csecsemőmirigyvel, és fokozza annak működését. A taoista rendszerben a csecsemőmirigy a magasabb szintű megvilágosodás, a szeretet és az éltető *chi* székhelye. A stresszhelyzeteket elsőként a csecsemőmirigy sínyli meg. Dr. John Diamond a „Testünk nem hazudik” (Your Body Doesn't Lie) című könyvében bemutat egy tanulmányt, amely szerint a csecsemőmirigy a legfőbb vezérlő szerepét játssza, mivel az életadó energiákat irányítja a testünkben. Sir Macfarlane Burner, ausztrál Nobel-díjas kutató a rákról szóló tanulmányában azt javasolja, hogy a csecsemőmirigy működésének serkentésével növelhető a rák leküzdésének esélye. A csecsemőmirigy termeli többek között az ún. T-sejteket (tímusz-sejtek). A T-sejtek feladata, hogy felismerjék

és elpusztítják a rendellenes sejteket. Testünk naponta több milliárd sejtet hoz létre, ebből természetesen néhány rendellenes. Ha a csecsemőmirigy hormonja nem aktivizálja a T-sejteket, akkor a rendellenes sejtek elszaporodnak, és kialakul a klinikai rák. A csecsemőmirigynek tehát felnőtt korunkban is döntő szerep jut a rák megelőzésében.

Az alkalmazott kineziológiában létezik módszer a csecsemőmirigy állapotának mérésére, ezzel a módszerrel a belső mosoly hatékonyságát is érzékelhetjük. Végezzük el a következő próbát a partnerünkkel: Érintsük meg partnerünk csecsemőmirigyét a második borda és a szegycsont találkozásánál, a torok alatt. A partner egyik karját nyújtsa ki oldalra, közben próbáljuk lenyomni a kezét. A partner először a 2.4. ábrán látható savanyú arckifejezést vegye fel, azután mosolyogjon (2.3. ábra). Figyeljük meg a különbséget. Ez bizonyítja, hogy a mosolygással aktivizáljuk a csecsemőmirigyét.



**2.3. ábra**  
Ez az arckifejezés  
növeli az energiát



**2.4. ábra**  
Ez az arckifejezés  
csökkenti az energiát

A taoista bölcsek szerint mosolygáskor szerveink nektárszerű nedveket választanak ki, amely az egész testünket táplálja. Ellenben, ha dühösek vagyunk, félünk vagy feszültek vagyunk,

szerveink mérgező anyagot választanak ki, amely elzárja az energiavezetéseket, lerakódik a szervekben, csökkenti az étvágyat, emésztési zavarokat okoz, növeli a vérnyomást és a pulzust, álmatlanságot és rossz hangulatot kelt. Amikor a szerveinkre mosolygunk, kitágulnak, meglágyulnak, nedvességtartalmuk nő, így hatékonyabban működnek. Ezáltal a máj például nagyobb helyen képes a tápanyagok tárolására, valamint a méregtelenítésre.

A belső mosoly gyakorlása a szervekben kezdődik. Ezek kapcsolatban állnak a vegetatív idegrendszerrel, amely a szervek és mirigyek működését szabályozza. A szemek észlelik elsőként az érzelmi jelzéseket, és stressz- vagy vész helyzetben serkentik a szervek illetve mirigyek működését (vészreakció), majd a krízis elmúltával ismét lelassítják. Ideális esetben a szem kiegyensúlyozott, nyugodt reakciószintet tart. Egész testünket ellazíthatjuk pusztán a szemünk ellazítása által, ily módon energiát szabadíthatunk fel az éppen aktuális tevékenységhez (2.5. ábra).

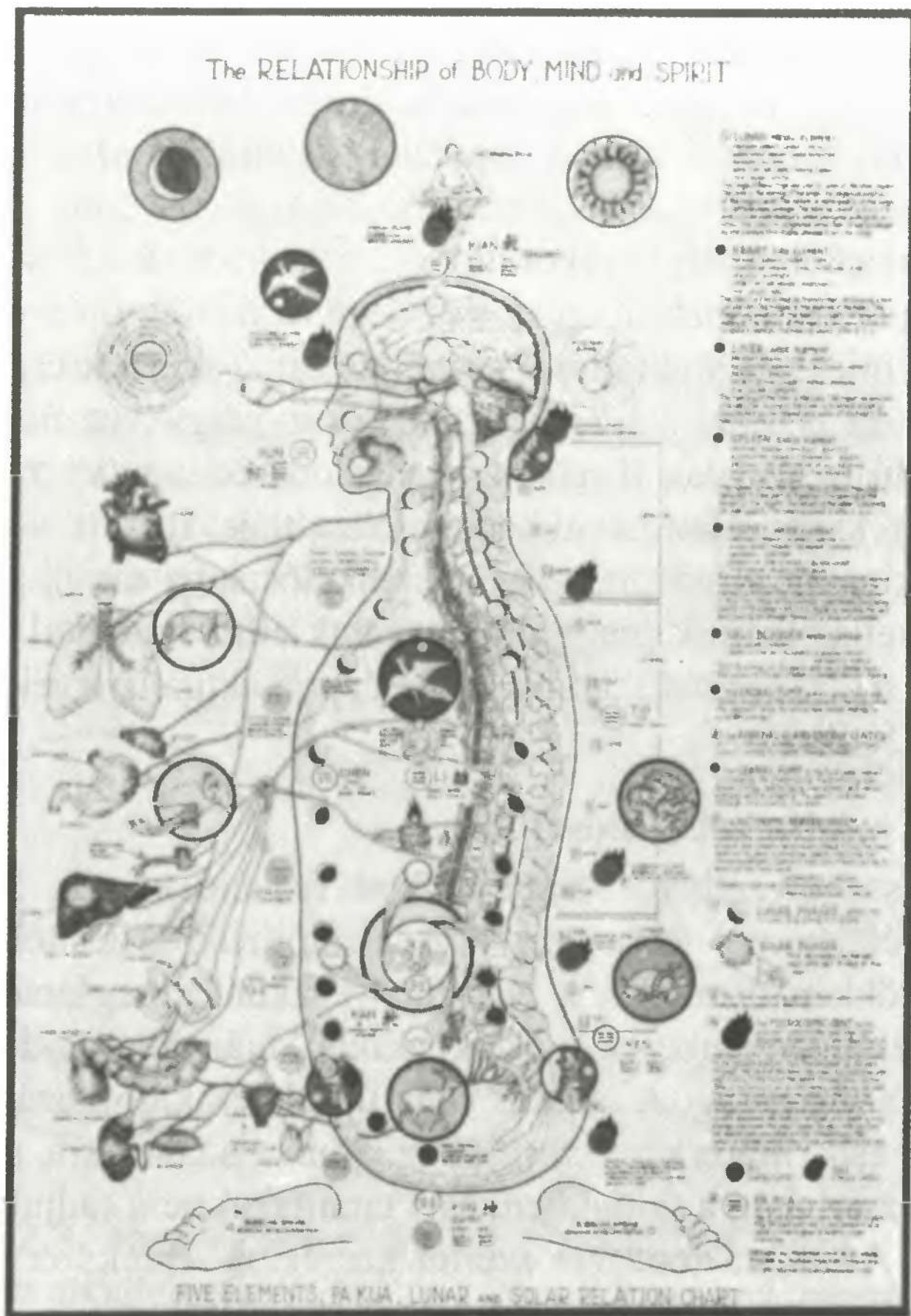
### **C. Tanulás belső mosollyal**

Stresszhelyzetben, heves érzelmi reakció esetén, haraggal vagy félelemmel telve szerveink elzáródnak, teljesítőképességük csökken. Emiatt sok energiát veszítünk, megfáradt, unalmas, színtelen emberek leszünk, akikből hiányzik majd az éberség és a vidámság. A tanulás vagy új ötletek kidolgozása nehezünkre esik, hiába kényszerítjük magunkat a tanulásra, az anyag nem marad meg a fejünkben, és a tanultakat nem tudjuk feldolgozni. A taoista rendszer szerint szerveink, érzékszerveink és testrészeink ugyancsak részt vesznek a tanulásban.

Amikor mosolygunk szerveinkre, érzékszerveinkre és mirigyekre, kapcsolatba lépünk és kommunikálunk velük.

Ha fáradtak vagyunk vagy félünk, szerveink és érzékszerveink bezáródnak. A testünk sem fogadja el azt, akit nem kedve-

lünk, ezzel megnehezíti, akár meg is akadályozza, hogy az illető véleményét, tanításait befogadjuk.



**2.5. ábra**  
**A szem kapcsolódik az autonóm idegrendszerhez.**

### ***1. A hallás energiájának fő forrása***

A hallás energiájának fő forrása a vese és társszerve, a húgyhólyag. Amikor például a vese jól működik, éberek vagyunk, és könnyebben tanulunk. A vese a fülbe nyílik. A hallószerv, a hallás nagyon fontos a tanulásban. Amikor a vese erőteljesen működik, élesedik a hallásunk, amely segíti a tanulást.

A húgyhólyag segédkezik a mérgező folyadékok eltávolításában, ezáltal tisztítja a vért, a folyadékok pedig szabadabban áramolhatnak. A húgyhólyag gyengesége ártalmas a vese működésére is.

### ***2. A beszéd energiájának fő forrása***

A beszéd energiájának fő forrása a szív valamint társszerve, a vékonybél. A szív gondoskodik a tanulási kedvről, és a szív az öröm székhelye is. Érdeklődés híján nehezen megy a tanulás. A tanulás titka az öröm, a szórakozás és az élvezet. Ha ezek adottak, az egész testünk magába fogadja a tanulnivalókat. A szívben van még a becsület és a tisztelet székhelye. A tisztelet megnyitja a szívet. A nyelv a szívhez kapcsolódik, akadálymentes kapcsolat esetén pedig hozzáláthatunk az elme programozásához, hogy a tanulás során a szilánkok a helyükre kerüljenek és egészsé álljanak össze.

A vékonybél segít az ismeretek feldolgozásában, megemésztésében. Ha baj van a vékonybéllel, az a szívnek is ártalmas. Gyakran időbe telik, hogy megtanuljuk, megemésszük és magunkévá tegyük az újdonságokat.

### ***3. A látás energiájának fő forrása***

A vizuális energia fő forrása a máj és társa, az epehólyag. Amikor a máj jól működik, erőteljesebb a fellépésünk, több és jobb döntésre vagyunk képesek, és könnyen be tudjuk építeni a tanultakat. A máj nyílása a szem. Ha a májunk gyenge vagy beteg, stresszhelyzetben vagy ha előnt bennünket a mérge, alig

látunk, ami megnehezíti a látottak megjegyzését, a tanulnivalók bevéését.

#### **4. *Az emésztés/ízlelés energiájának fő forrása***

Az emésztés/ízlelés energiájának fő forrása a lép és a gyomor. A lép a megértésből származó megkönnyebbülés gazdája. Nyílása a száj, szerepet játszik a beszéd erejében, a hang minőségében és a tanultak megemésztésében.

A gyomor a lép társszerve. Amikor a gyomor jó állapotban van, nyitottabbak vagyunk az új gondolatok, módszerek iránt. Amint magunkévá tettük őket, készek vagyunk új dolgok és gazdaságosabb módszerek elsajátítására.

#### **5. *A szaglás és a mozgásérzékelés energiájának fő forrása***

A szaglás és a mozgásérzékelés energiájának fő forrása a tüdő és a vastagbél. A tüdő a megfelelő ösztönzéssel társul, nyílása az orr és a bőr. Szerepet játszik a mozgásérzékelésben, a bőrérzékelésben valamint a tapintásban, további ismereteket közvetít környezetünkről, ezáltal nagymértékben növeli felfogóképességünket.

A vastagbél feladata a kiválasztás és az ürítés, ezzel testileg és szellemileg nyitottabbá tesz bennünket. Amikor székrekedésünk van, zárkózottabbak vagyunk, elzárkózunk az új gondolatok elől, és ellenállunk a változásnak.

Sokan egyetlen apró engedmény megtételére sem hajlandók, mereven ragaszkodnak bevett szokásaikhoz, rögeszméikhez, módszereikhez. A vastagbél a tüdő társszerve, segíti a tüdőt feladatainak ellátásában.

#### **6. *A mellékvese energiája lelkesedést biztosít a tanuláshoz***

A mellékvese adja az életerőt és a vese meleg, azaz *yang* energiáját. Ezenkívül energiával tölt fel és tanulásra buzdít. Életerő nélkül tompák, lusták leszünk, nehezen tanulunk.

## **7. *A pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy segíti a kifejezőkészséget***

A pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy segít véleményünk, tapasztalataink érthetőbb kifejezésében és az érzékszerveink tanulásba történő bevonásában.

## **8. *A csecsemőmirigy segíti az immunrendszert***

A csecsemőmirigy az energia székhelye, segítségével megerősíthetjük immunrendszerünket. Energiát hoz létre lelkesedés formájában, megerősít és feltölt a tanuláshoz.

## **9. *A nemi szervek energiája növeli az alkotó erőt***

A nemi szervek adnak otthont az alkotó energiáknak. Amikor nemi energiánk alacsony szinten van, kreativitásunk megreked, leragadunk a régi, kevésbé hatékony módszereknél. Ha tudjuk, hogyan növelhetjük nemi energiánkat a belső mosolylyal, problémamegoldó készségünket is képesek leszünk növelni, ami segít mindennapos gondjaink megoldásában.

## **10. *A hátgerinc a hírközlés központja***

A hátgerinc az irányító illetve hírközlő központ. Ha tudjuk, hogyan mosolyogjunk, és hogyan lazítsuk el hátgerincünket, növelhetjük kommunikációs energiánkat, egyúttal közvetíthetjük szerveinknek a tanultakat a hátgerincünkön keresztül, hogy új, hatékonyabb működési módokat sajátíthassanak el szervezeteinkben.

A hátgerinc hálózati irányító szerepe is ismeretes.

## **11. *Útmutató a szupertanuláshoz***

a. Mosolyogjunk a tanulás egész ideje alatt. Mosolyogjunk azokra a szervekre illetve testrészekre, amelyek ellenállnak az új gondolatoknak. Például, ha a szívünk nem hajlandó megnyílni, befogadni, mosolyogjunk rá, ezzel felszabadítjuk a tanu-

láshoz szükséges örömet. Ha a májunkban sok a harag, addig mosolyogjunk rá, amíg meg nem nyílik.

b. Hagyjuk, hogy kezünk, lábunk, fejünk, mellkasunk, szemünk, orrunk, szájunk, fülünk, nyelvünk, végbélnyílásunk stb., tehát az egész testünk kivegye a részét a tanulásból. Például, ha egy új számítógéppel ismerkedünk, képzeljük el, hogy mi vagyunk a számítógép vagy tegyük úgy, mint egy számítógép. „Lépünk bele” és értsük meg — használjuk kezünket, szemünket, fülünket stb., hagyjuk, hogy mindannyian kapcsolódjanak ahhoz, amit meg akarunk tanulni.

c. Mosolyogjunk az érzékszerveinkre, hagyjuk, hogy kinyíljanak, és könnyedén, boldogan tanuljanak. Hagyjuk, hogy mindegyikük részt vegyen a megismerésben. Kezdjük a látással, majd folytassuk a halló, szagló, tapintó és ízlelő szervekkel. Képzeljük el, hogyan néz majd ki, hogyan hallható, milyen illata, tapintása, íze lesz. Alkalmazzunk a mindennapi életünkből vett, jól ismert vagy rendszeresen használt hasonlatokat. Egy kertész például összekapcsolhatja az új ismereteket a növényekkel. Aki az állatokat szereti, az állatok jellegzetes vonásaival színesítheti a tananyagot.

d. Vonjuk be teljes valónkat a tanulásba. Figyeljük meg egész szervezetünket, érzékszerveinket, a szerveket, végtagjainkat stb. Ők is szívesen tanulnak, és felismerik azt, amit nem akarnak megtanulni. Mosolyogjunk rájuk, mondjuk meg nekik, hogy szeretjük őket, és szeretnénk, ha bekapcsolódnának.

## **D. Személyes vonzerő belső mosollyal**

### **1. *A mosoly a személyes vonzerő leghatékonyabb formája.***

Az őszinte, mélyről, a szervekből jövő mosolynak köszönhetően szerveink saját energiája is szabadon áramlik az érzékszervekhez, elsősorban a szemhez. A szem kapcsolatban áll az



összes szervvel illetve érzékszervvel. Ily módon energiát küldhetünk valamennyi szervhez, ha ismerjük a módját.

Jusson eszünkbe, hogy 63 billió (63 000 000 000 000) sejtünk van. Egy-egy sejt csupán parányi energiát szolgáltat, de ha ezt beszorozzuk a sejtek számával, óriási energiát kapunk. Amikor lazák, nyugodtak és mosolygósak vagyunk, energiánkat a csúcsteljesítményhez közeli szinten tarthatjuk, mindig cselekvésre készen. Az energiaszint mindig a legfontosabb.

## **2. *A megnövekedett energia növeli képességeinket és rugalmasságunkat.***

Amikor energiaszintünk nő, több energia jut képességeink bővítésére, rugalmasabban cselekszünk, tisztábban látjuk, mit akarunk és hogyan érhetjük el.

## **3. *Mosolyogjunk a nemi szerveinkre***

Minél magasabb a szexuális energiánk szintje, annál nagyobb személyes vonzerőnk. A szexuális energia csökkenésével a személyes vonzerő is csökken. Gyakoroljuk szexuális energiánk megőrzését illetve növelését az újrafelhasználásával. Az állítólagos potencianövelő ételek vagy gyógyszerek hatása rövid ideig tart, ha van egyáltalán, de hosszú távon azok sem hatékonyak, nem tudják növelni az energiát. A szexuális energia fejlesztésének módszere a belső erő egyik fő forrása.

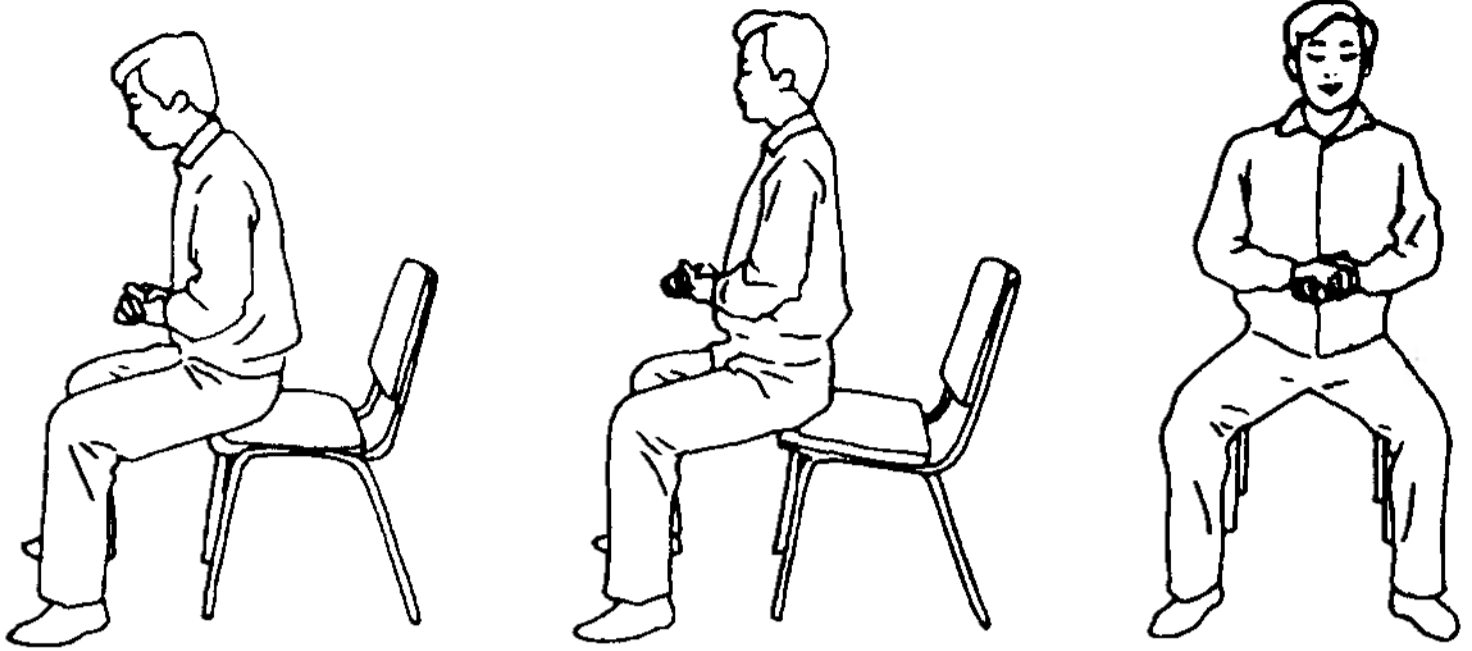
## **II. *Felkészülés a belső mosolyra***

### **A. *Étkezés után ne gyakoroljunk***

Étkezés után legalább egy órát várjunk a gyakorlással.

### **B. *Válasszunk egy csendes helyet***

Kezdetben az is segít, ha kikapcsoljuk a telefont. Később akármilyen zajos helyen is gyakorolhatunk, de egyelőre jobban tesszük, ha kiküszöbölünk mindent, ami a belső összpontosítás kifejlesztéséről elterelné a figyelmünket.



**Helytelen testtartás**

**Helyes testtartás**

**A hát legyen egyenes**

**2.8. ábra**

### **C. Öltözzünk melegen**

Öltözzünk fel elég melegen, hogy ne fázzunk. Viseljünk laza ruhát, és lazítsuk meg az övünket. Vegyük le az óránkat és a szemüvegünket.

### **D. Ülünk kényelmesen az ülőgumóinkon**

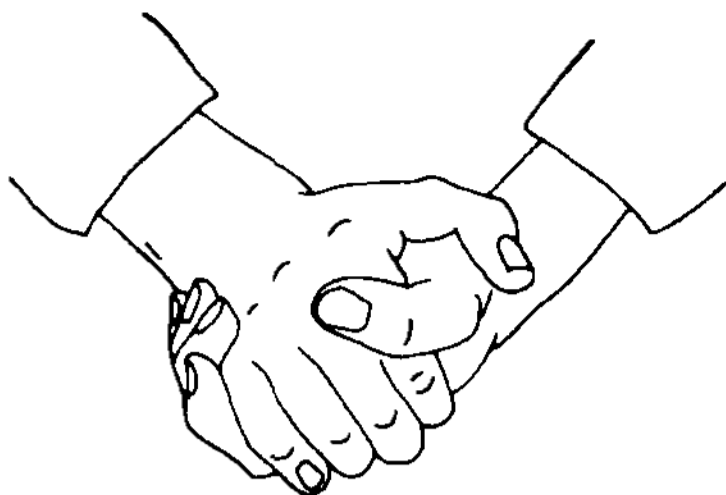
Ülünk kényelmesen az ülőgumóinkon, a szék szélén. A nemi szervek legyenek lazák, támasz nélkül, hiszen ez fontos energiaközpont. A férfiak hagyják a herezacskót szabadon lógni a szék pereme előtt, a nők pedig — főleg, ha meztelenül gyakorolnak — takarják be a nemi szervüket egy ruhadarabbal, hogy megakadályozzák az energiavesztést.

### **E. A helyes kéz- és lábtartás**

A talpakat csípőszélességben helyezzük a talajra.

### **F. Megfelelő testtartás**

Ülünk egyenesen és kényelmesen, a vállak lazán lógnak, az állunkat kissé húzzuk be.



### **2.9. ábra**

**Az ábrán látható kéztartással zárjuk le az energiapályákat a kezekben (bal kéz alul, a jobb felül)**

#### **G. A kéz helye**

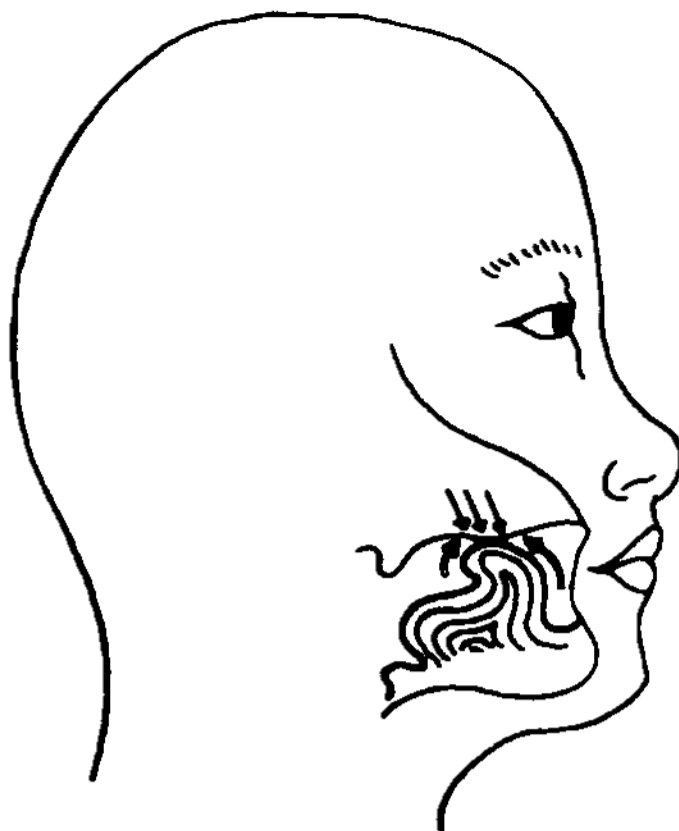
Kezünket kényelmesen ejtsük az ölünkbe, a jobb tenyér legyen a bal felett. A hát és a váll könnyebben emelheti a kezeket, ha párnát teszünk alájuk (2.9. ábra).

#### **H. Normális légzés**

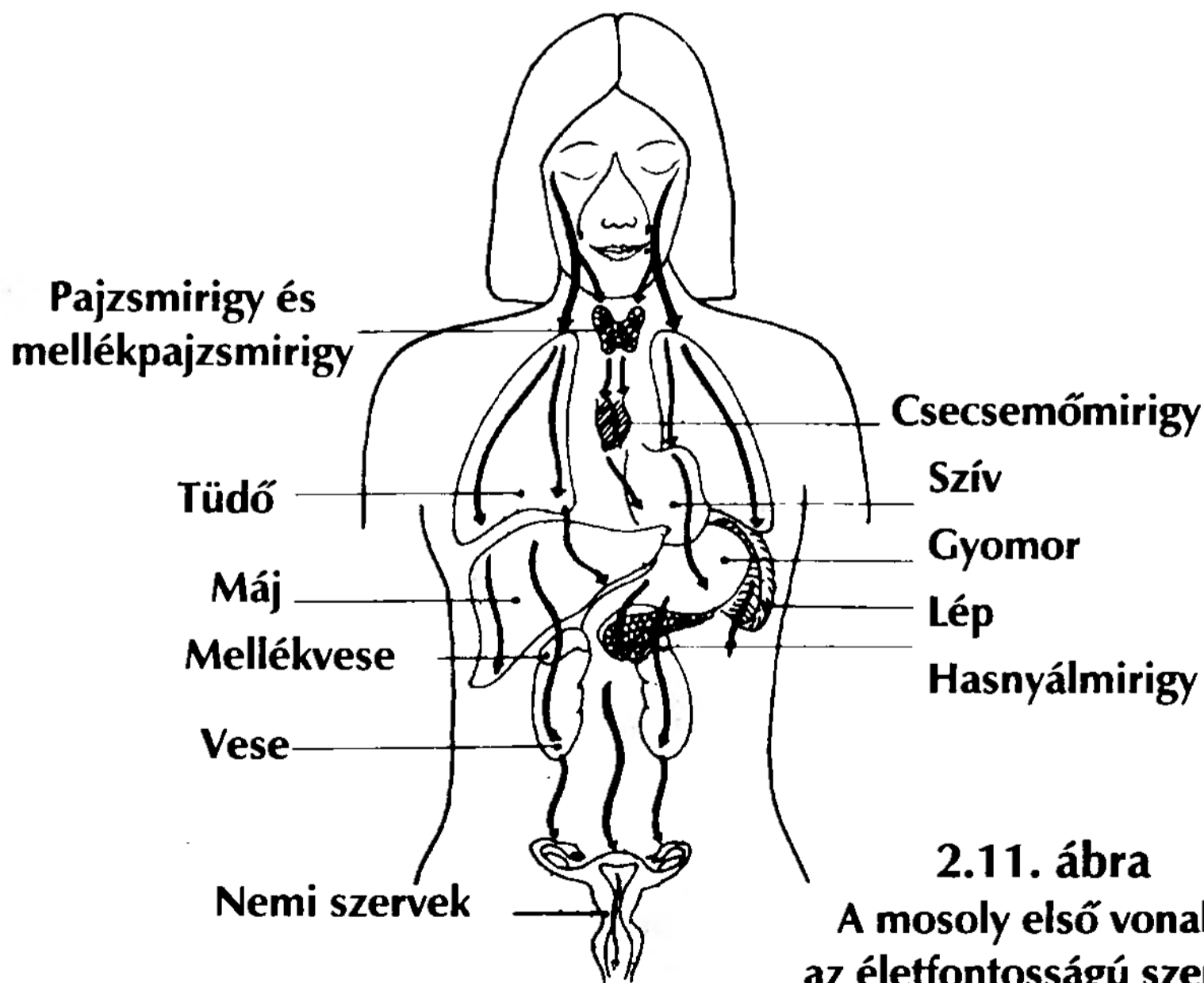
Lélegezzünk természetesen, hunyjuk be a szemünket. Közben koncentrálunk, légzésünk legyen könnyed, hosszú és egyenletes. Ha a légzésre koncentrálunk, az eltereli a figyelmünket, a figyelem feladata, hogy energiát küldjön a megadott pontokra. Több ezer ezoterikus légzési módszer létezik, egész életünket ezek elsajátításának szentelhetjük, mégsem lesz tartós a megszerzett energiánk.

#### **I. A nyelv helyzete**

A nyelv hidat képez a két vezeték között. Feladata, hogy irányítsa és összekösse a csecsemőmirigy és az agyalapi mirigy (hipofízis) energiáit, továbbá egyensúlyba hozza az agy bal és jobb féltekéjének energiáit. A nyelvnek három helyzete van. Kezdetben helyezzük nyelvünket oda, ahol az a legkényelmesebb. Ha kényelmetlen a szápadlásunkra helyezni, akkor illeszszük a fogak mellé (2.10. ábra).



**2.10. ábra**  
A nyelv



**2.11. ábra**  
A mosoly első vonala:  
az életfontosságú szervek

### **III. A gyakorlat**

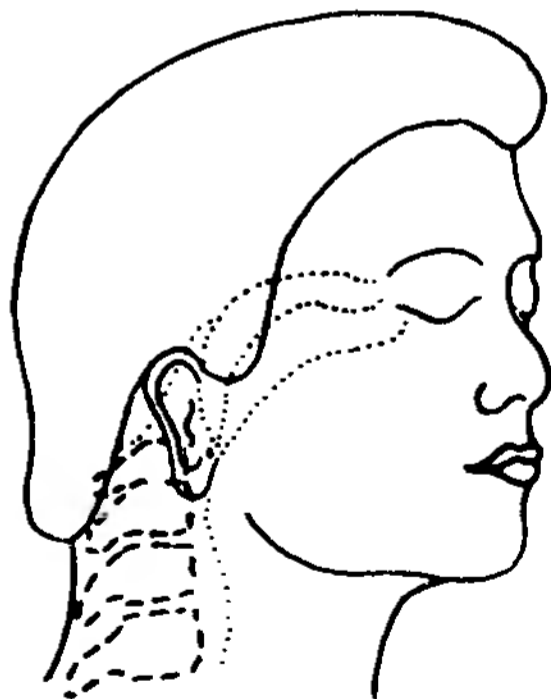
#### **A. Mosolygás a szervekre — elülső vonal**

##### **1. Lazítsuk el a homlokunkat**

Képzeljünk magunk elé valakit, akit szeretünk vagy valamilyen kellemes látványt. Érezzük ezt a mosolygó energiát a szemünkben.

##### **2. Engedjük ezt a mosolygó energiát a szemöldökök közötti pontba, majd az orrunkon át arcunkba áramlani**

Érezzük, amint ellazítja arcbőrünket, majd mélyen behatol az arcizmok közé, érezzük, amint felmelegíti az egész arcunkat. Hagyjuk, hogy a szánkba áramoljon, és húzzuk fel kissé ajkaink szögletét. Engedjük az energiát a nyelvünkbe. Mozgassuk meg a nyelvünk hegyét, azután helyezzük a szápadlásra, és hagyjuk ott a gyakorlat végéig, ez összeköti a két központi energiapályát, a kormányzó és a befogadó vezetékét. Áramoltassuk a mosolygó energiát az állunkhoz. Érezzük, amint az állunk felengedi a feszültséget, amelyben normál körülmények között van.

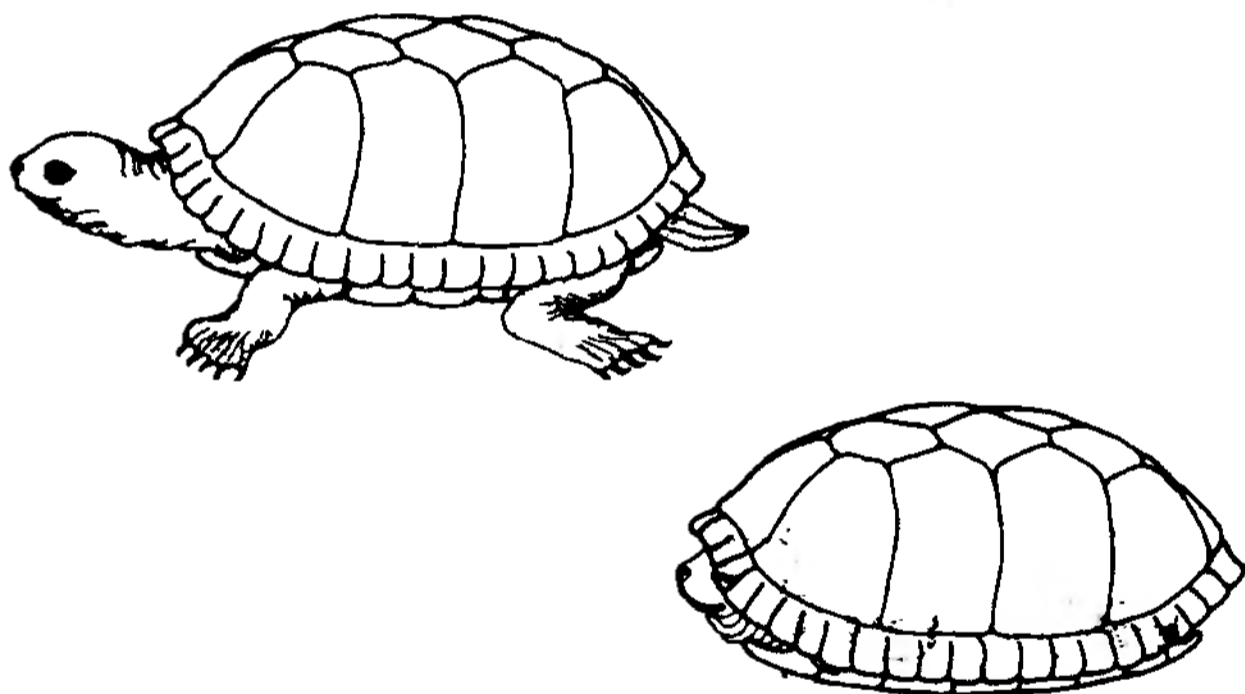


**12. ábra**

**A nyakon halad át a test legtöbb szállítórendszere**

### 3. *Mosolyogjunk a nyakunkra és a torkunkra*

Ezek rendszerint ugyancsak feszültek. Bár a nyak keskeny, mégis erre vezetnek a test szállítórendszerei. A levegő, a táplálék, a vér és a hormonok valamint az idegi impulzusok egyaránt a nyakon haladnak át (2.12. ábra). Stresszhelyzetben ez a terület túlterhelődik, túl sok minden történik a nyaki részen, s ettől alakul ki a merev nyak. Tegyük úgy, ahogyan a taoista mesterek, akik teknősbéka módjára gondozták a nyakukat: hagyjuk, hogy visszahúzódjon a „páncéljába” és megpihenjen, hiszen olyan sokat cipeli a fejünket (2.13. ábra). Mosolyogjunk a nyakunkra, és érezzük, amint az energia megnyitja a torkunkat és oldja a feszültségeket.

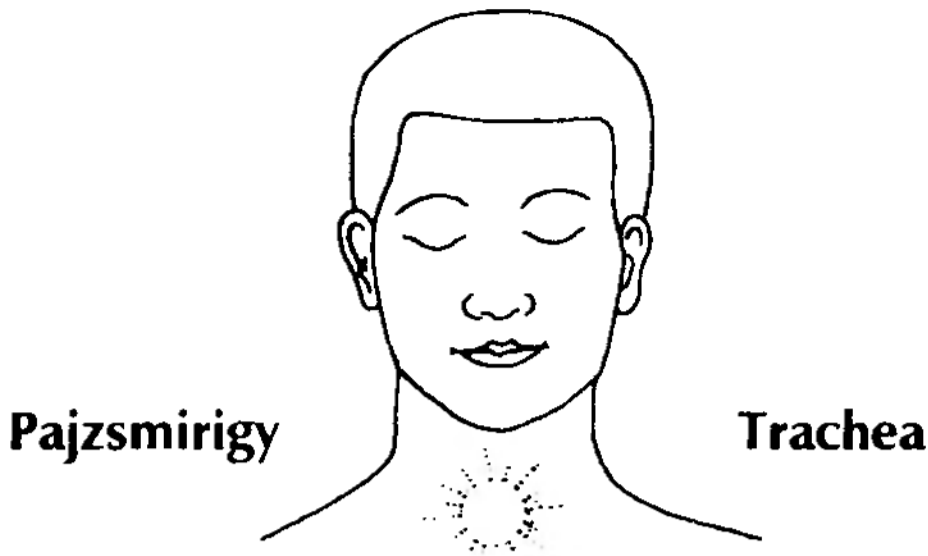


2.13. ábra

Gondoljunk úgy a nyakunkra, mintha egy teknősbéka nyaka lenne

### 4. *Mosolyogjunk a pajzsmirigyre és a mellékpajzsmirigyre*

Mosolyogjunk a nyak elülső részére, ahol a pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy található. Ez a beszéd erőközpontja, ha elzáródik, elakad az energia. Ha feszült vagy visszafogott, nehezen tudjuk kifejezni magunkat. Elszáll a bátorságunk a tömeg előtt és a kommunikáció abbamarad. Mosolyogjunk a pajzsmirigyre, és érezzük, hogy a torkunk kivirágzik (2.14. ábra).

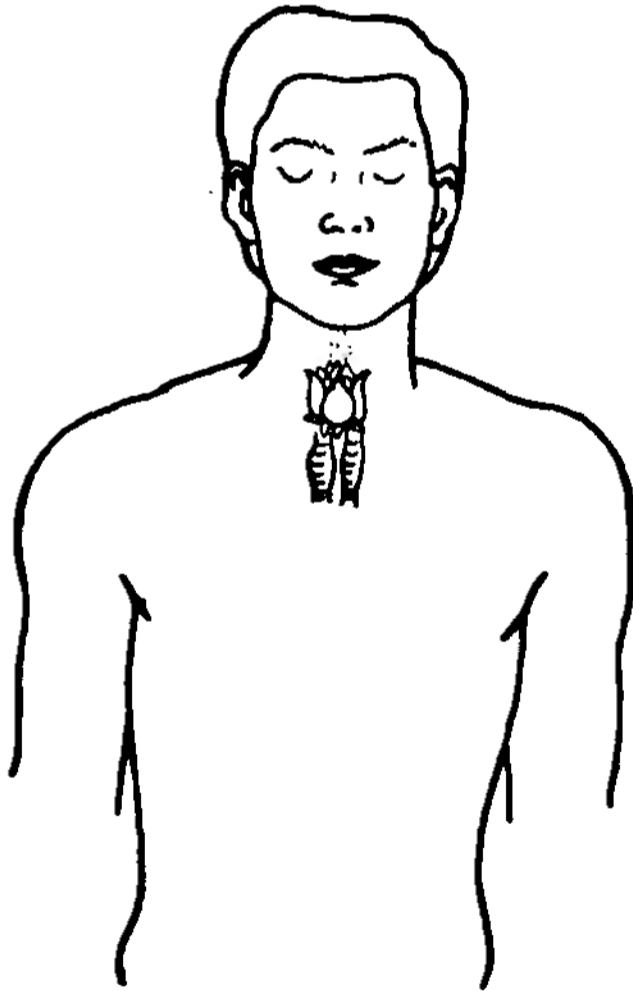


**2.14. ábra**

**A torok a beszéd erőközpontja**

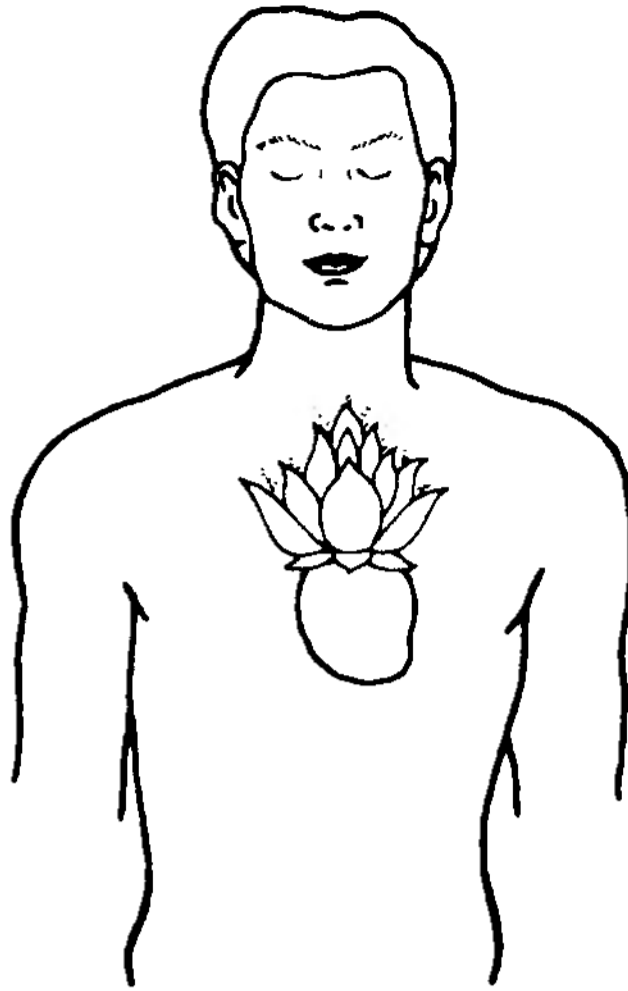
### **5. Mosolyogjunk a csecsemőmirigyre**

Engedjük, hogy a mosoly energiája a csecsemőmirigyhez áramoljon, amely a szeretet és a tűz valamint a *chi* és a gyógyító energia székhelye is. Mosolyogjunk le rá, és érezzük, ahogyan lágyabb, nedvesebb lesz. Érezzük, amint a meleg energia és a gyógyító *chi* illata leáramlik a szívünkhöz (2.15. ábra).



**2.15. ábra**

**Érezzük, amint a csecsemőmirigy lassan kivirágzik**



**2.16. ábra**

**A szív az öröm székhelye:  
érezzük, hogy fokozatosan kinyílik, mint egy bimbó**

### **6. Engedjük a mosoly energiáját a szívünkbe**

A szív ököl nagyságú, és a mellkas középpontjától kicsit balra helyezkedik el. A szív a szeretet, az együttérzés, az őszinte tisztelet és az öröm székhelye. Érezzük, amint szívünk egy bimbóhoz hasonlóan megnyílik. A szív segítségével küldjük el minden szervünknek a *chi*, a szeretet, az öröm és az együttérzés illatos melegségét. Engedjük, hogy a mosoly energiája örömmel töltse el szívünket. Köszönjük meg szívünknek állandó és létfontosságú munkáját, hogy pontosan a megfelelő nyomáson szivattyúzza a vért, amely testünkben kering. Érezzük, amint megnyílik, és ahogy szívünk megkönnyebbül, lazítsunk (2.16. ábra).



## **7. *Mosolyogjunk tüdőnk minden sejtjére***

A mosolyt és az örömteli energiát áramoltassuk szívünkből a tüdőnkbe. Mosolyogjunk a tüdőnk minden egyes sejtjére. Köszönjük meg tüdőnknek azt a csodálatos munkát, amelynek során ellátja testünket oxigénnel, és eltávolítja testünkből a széndioxidot. Érezzük, amint tüdőnk lágyabb, nedvesebb lesz, befogadóképessége megnő. Érezzük, ahogy átbizsereg rajta az energia. Mosolyogjunk mélyen a tüdőnkbe, mosolyunkkal söpörjük ki az ott tanyázó bánatot és depressziót. Töltsük meg a tüdőnket a becsületesség illatával, amit a szívből jövő szeretet, együttérzés és öröm hoz létre. Engedjük, hogy az öröm, a szeretet és a becsület mosolyának energiája a májunkba áramoljon.

## **8. *Mosolyogjunk a májunkra***

A máj a bordák alatt jobb oldalon elhelyezkedő nagy szervünk. Köszönjük meg az emésztésben betöltött csodálatos szerepét — feldolgozás, raktározás, tápanyagok felszabadítása — valamint méregtelenítő munkáját. Érezzük, amint lágyabb és nedvesebb lesz. Mosolyogjunk újra, és hatoljunk be mélyen a májba. Keressük meg a haragot és az indulatokat, mosolyunkkal távolítsuk el ezeket, hagyjuk, hogy az öröm, a szeretet, a becsület és a meleg *chi* visszaadják a máj valódi természetét, a jóságot. Ez a jóság átáramlik a vesébe és a mellékvesébe.

## **9. *Áramoltassuk a mosoly energiáját a vesébe***

A vese az alsó bordákon belül, a hátgerinc két oldalán található. Köszönjük meg, hogy megszűri a vért, kiüríti a salakanyagokat és gondoskodik a vízháztartás egyensúlyáról. Érezzük, amint hűvösebb, frissebb és tisztább lesz. Mosolyogjunk a mellékvesénkre, amely a vese fölött helyezkedik el, ő termeli a vészreakcióhoz szükséges adrenalin és más hormonokat. Mellékvesénk további energiával hálálja meg a figyelmünket.

Mosolyogjunk ismét és hatoljunk mélyen a vesénkbe. Keressük meg az esetleg ott bujkáló félelmet. Mosolyogjunk az

öröm, a szeretet, a jóság melegével, és oldjuk fel félelmeinket. Engedjük, hogy vesénk valódi természete, a gyengédség megjelenjen, betöltse a vesét, majd a hasnyálmirigybe és a lépbe áramoljon.

### ***10. Mosolyogjunk a hasnyálmirigyünkre és a lépünkre***

A hasnyálmiriggyel kezdjük, amely derék magasságban a középtől kissé balra helyezkedik el. Köszönjük meg, hogy előállítja a vércukorszint fenntartásához szükséges inzulint, valamint az emésztéshez szükséges enzimeket. Ezután mosolyogjunk a lépünkre, amely a bordák alatt balra található. Köszönjük meg, hogy ellenanyagot termel bizonyos betegségek leküzdéséhez. Érezzük, amint lágyabb és teljesebb lesz.

Mosolyogjunk ismét a lépünkre és a hasnyálmirigyünkre, keressük meg a bennük lapuló szorongást, engedjük, hogy az öröm, a szeretet, a becsület, a jóság és a gyengédség eloszlassák a szorongást. Mosolyogjunk, hogy a lép valódi természete, a nyíltság, visszatérjen, és hagyjuk, hogy átáramoljon a húgyhólyagba és a nemi szervek környékére.

### ***11. A mosolygás energiáját áramoltassuk az alhasi tájékra, a nemi szervekhez***

Nőknél ezt a „petesejtek palotájának” nevezzük, amely a köldök alatt nyolc centiméterre közepén helyezkedik el. Mosolyogjunk a petefészerekre, a méhre és a hüvelyre.

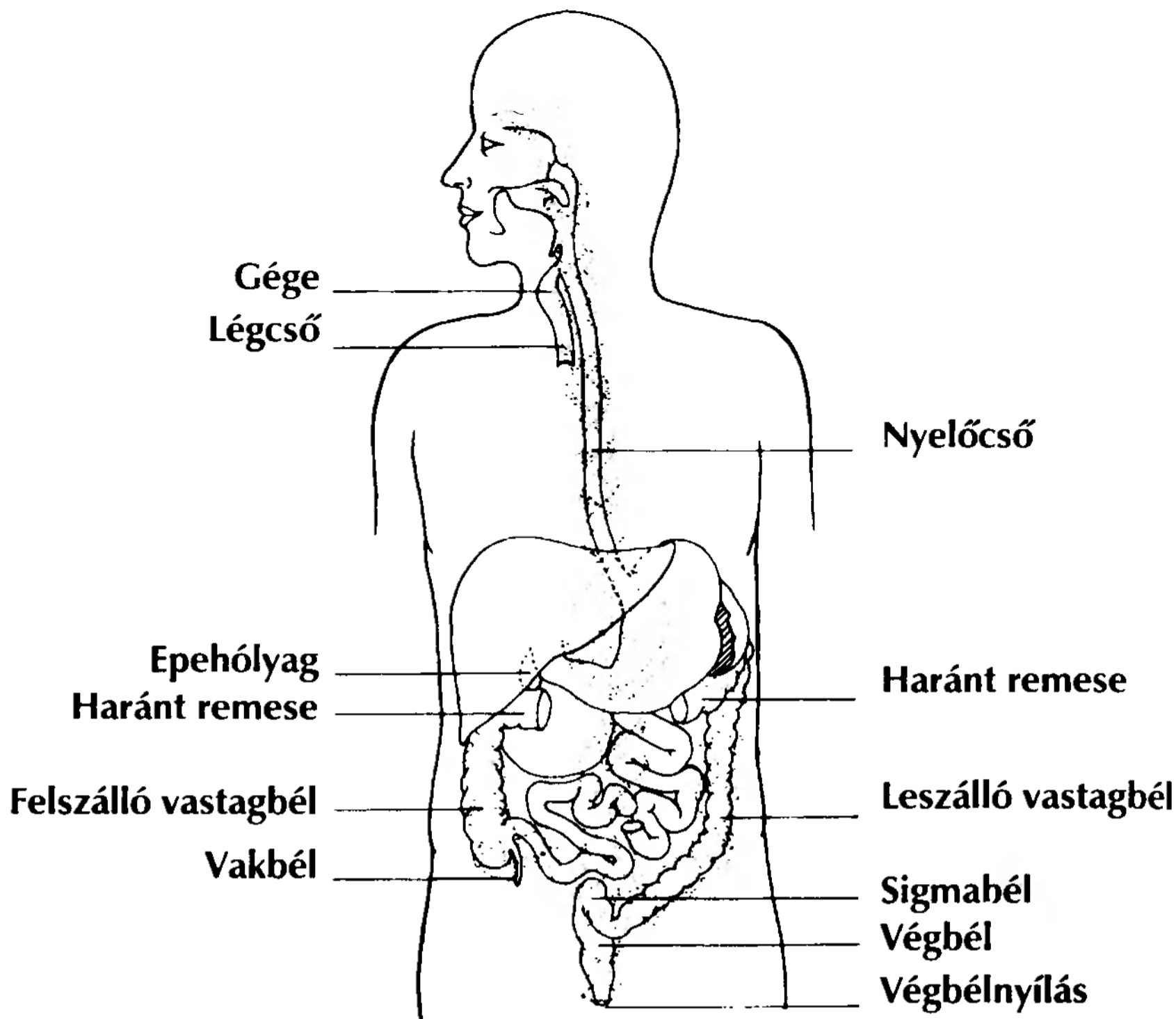
Férfiaknál ez a „spermiumok palotája”, amely négy centiméterrel a nemi szerv töve fölött található, a prosztatára és az ondóhólyag tájékán. Mosolyogjunk a prosztatára és a herékre. Köszönjük meg, hogy hormont termelnek és ellátnak bennünket szexuális energiával.

Hagyjuk, hogy az öröm, a jóság és a gyengédség a nemi szerveinkhez áramoljanak, hogy legyen erőnk a féktelen nemi vágyak leküzdéséhez és megszüntetéséhez. Mi irányítjuk nemi hajtóerőnket, nem az vezet minket. Köszönjük meg a nemi

szerveknek munkájukat, hogy ahhoz a nemhez tartozunk, amelyikbe születtünk. A szexuális energia az élet alapvető energiája.

## ***12. Gyorsan mosolyogjunk végig az első vonalon***

Térjünk vissza a szemünkhöz. Még egyszer gyorsan mosolyogjunk a testünk első vonalának szerveire, ellenőrizzük, hogy nem maradt-e valahol feszültség. Addig mosolyogjunk a még feszült részre, amíg a feszültség fel nem oldódik.



**2.17. ábra**

**Mosolyogjunk az emésztőrendszerünkre**

**B. Mosolyogjunk az emésztőrendszerünkre — középső vonal**

**1. Mosolyogjunk a nyelőcsőre és a gyomorra**

Ismét figyeljünk a szemünkben felidézett mosolygás energiájára. Engedjük, hogy a szánkhoz áramoljon. Figyeljünk a nyelvünkre és a nyálképződés elősegítéséhez forgassuk a szánkban. Nyelvünk hegyét érintsük a szájpadláshoz, feszítsük meg a nyaki izmokat, majd hangos nyeléssel gyorsan és határozottan nyeljük le a nyálat. Belső mosolyunkkal kövessük a nyál útját a nyelőcsővön keresztül a gyomorba, amely a bordák alatt balra található. Köszönjük meg értékes munkáját, amellyel folyadék-

ká alakítja és megemésztí az ételt. Érezzük, amint megnyugszik, kellemes érzet járja át. Néha rosszul bánunk vele, egészségtelesen táplálkozunk. Ígérjük meg, hogy ezentúl megfelelő táplálékot adunk neki.

## **2. *Mosolyogjunk a vékonybélre***

Mosolyogjunk a vékonybelünkre, a nyombélre, az éhbélre és a csípőbélre, amely a has közepén helyezkedik el. Felnőtteknél ez a bél körülbelül 7 méter hosszú. Köszönjük meg, hogy felszívja a tápanyagokat, és ezáltal erőt, egészséget biztosít.

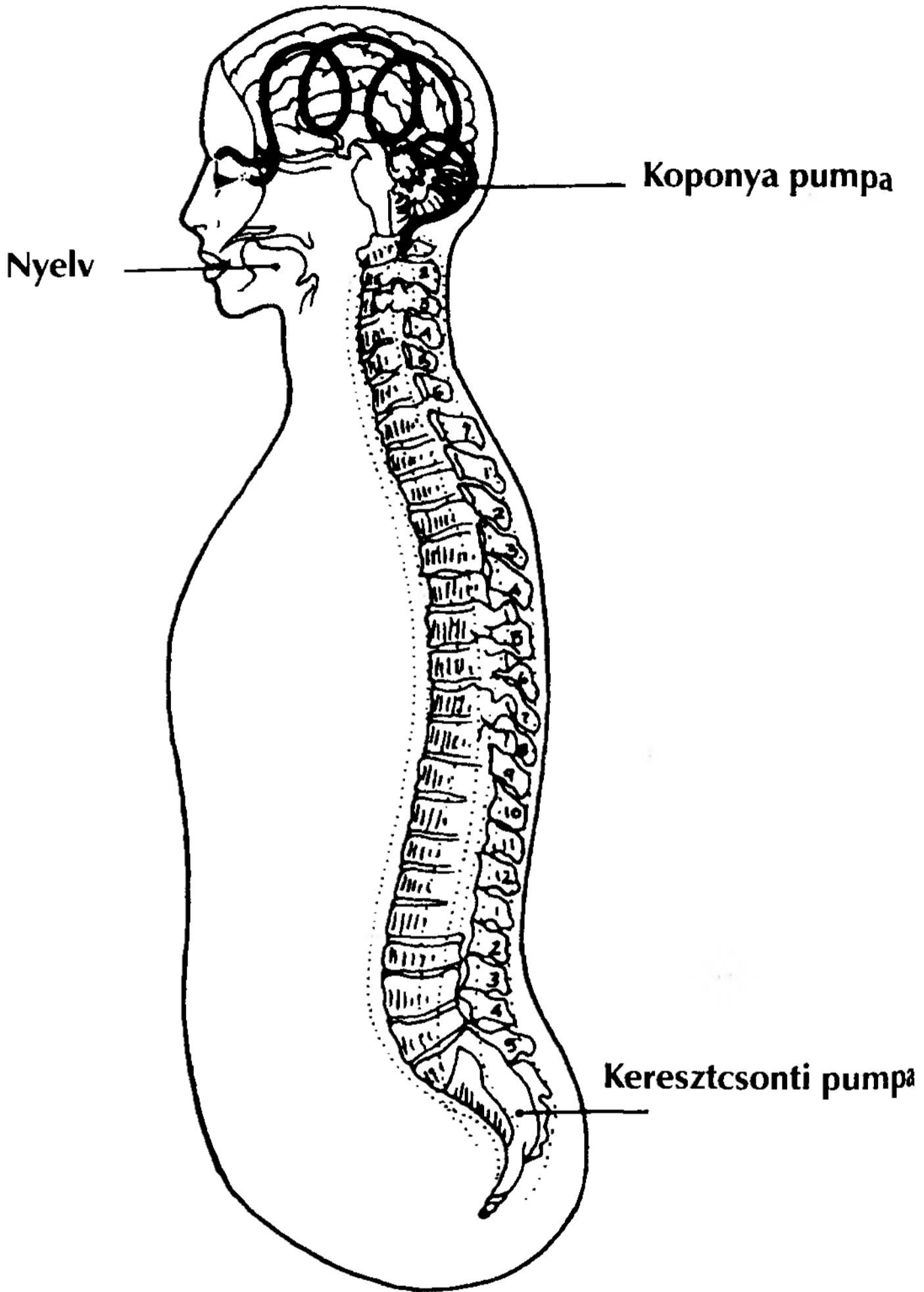
## **3. *Mosolyogjunk a vastagbélre***

Mosolyogjunk a vastagbélre, a felszálló ágra, amely a csípőcsont jobb oldalán kezdődik és felfelé halad a máj jobb lebenyének felszín alatti részéhez, a haránt remesére, amely lefelé és keresztirányban halad a lép alsó végéhez, a leszálló ágra, amely lefelé halad az ágyéktáj bal oldalán, és a sigmabélre, amely normális esetben a medence, a végbél és a végbélnyílás között helyezkedik el. A vastagbél körülbelül 1,5 méter hosszú. Köszönjük meg, hogy kiüríti a salakanyagokat, megtisztít, frissé és nyitottá tesz bennünket. Mosolyogjunk rá, és érezzük, ahogy melegség, kellemes, tiszta nyugalom tölti el.

## **4. *Gyorsan mosolyogjunk végig a középső vonalon***

Térjünk vissza a szemünkhöz. Gyorsan mosolyogjunk végig a középső vonalon, és keressük meg a feszültség alatti pontokat — addig mosolyogjunk ezekre a helyekre, amíg a feszültség teljesen fel nem oldódik.

**C. Mosolyogjunk a hátgerincünkre — hátsó vonal**



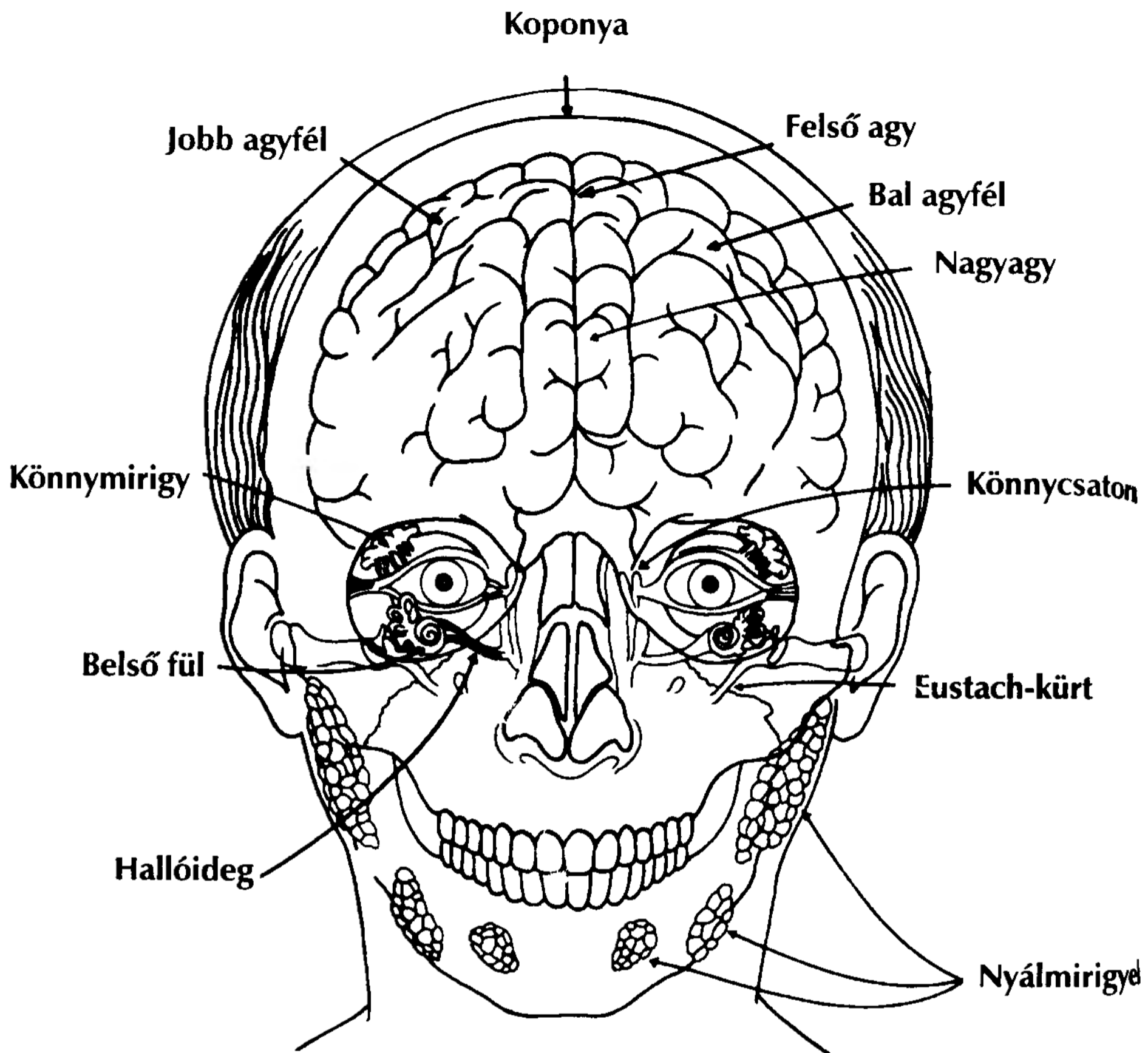
**2.18. ábra**

**Juttassuk el a szeretetteljes energiát minden egyes csigolyához és porckoronghoz**

## **1. *Figyelmünket irányítsuk ismét a szemünkre***

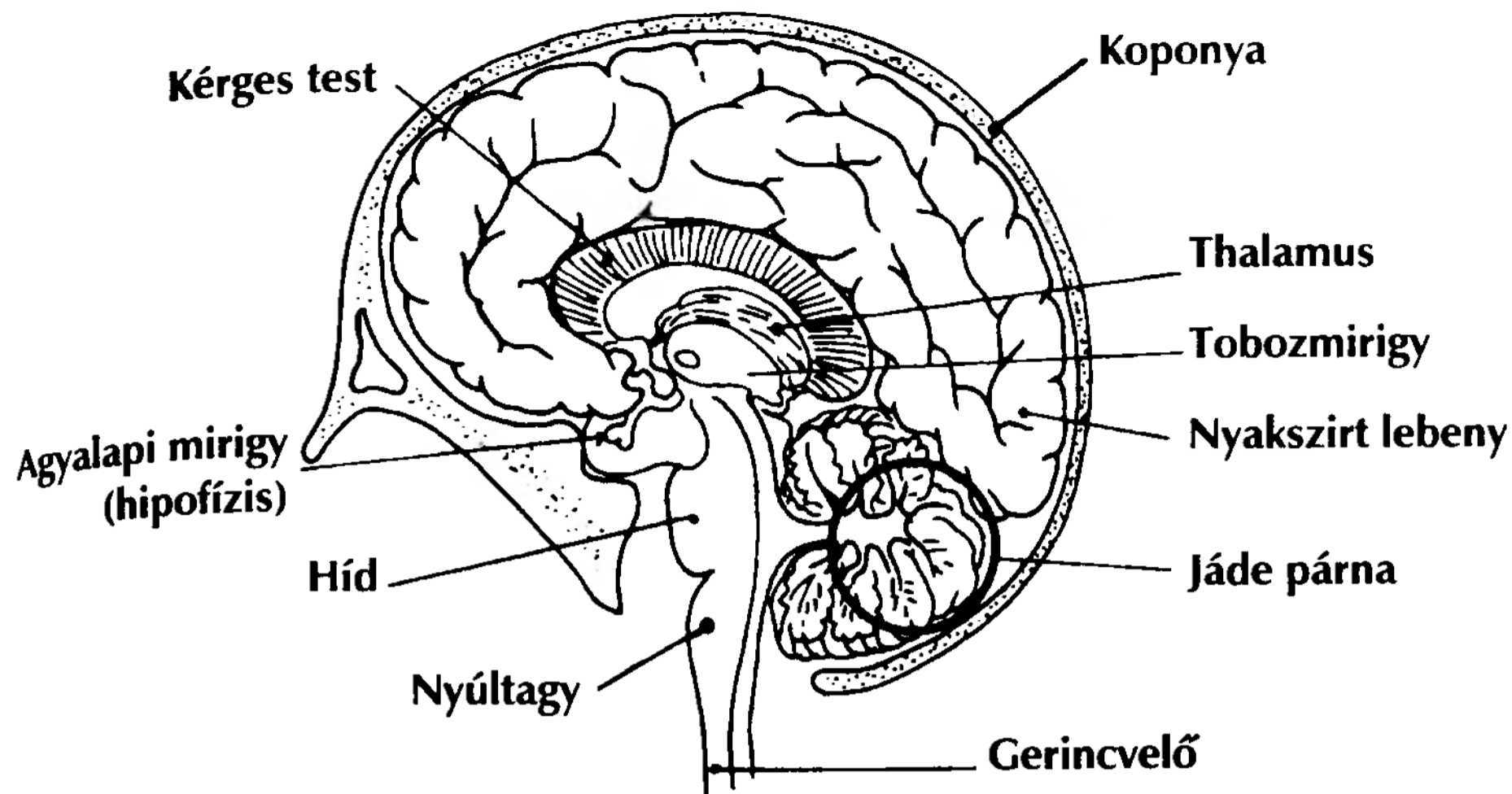
## **2. *Mosolyogjunk az agyalapi mirigyre***

Mindkét szemünkkel mosolyogjunk befelé: gyűjtsük össze a mosoly erejét a harmadik szemünkben (a szemöldökök közötti pont). Belső látásunkkal irányítsuk mosolyunkat 8-10 centiméterrel befelé az agyalapi mirigyhez (hipofízis), és érezzük, hogy mint egy virág, kinyílik. Irányítsuk mosolyunkat a harmadik kamrába, amely az idegrendszer nagymértékben felerősített erőközpontja. Érezzük, amint a kamra kitágul és megnő, ragyogó arany fény tölti be és járja át teljesen az agyunkat. Mosolyogjunk a talamuszra, ahonnan a mosoly valódisága és ereje származik. Mosolyogjunk a tobozmirigyre, és érezzük, ahogy ez a kicsi mirigy megduzzad, és bimbó módjára nőni kezd. Mosolyunkat, mint ragyogó, csillogó fényt, vezessük a bal agyféltekéhez. Belső mosolyunkat irányítsuk ide-oda a két félteke között, majd vezessük át a kisagyhoz. Ez egyensúlyba hozza a két agyféltekét, és megerősíti az idegeket. (2.19-20-21. ábrák).

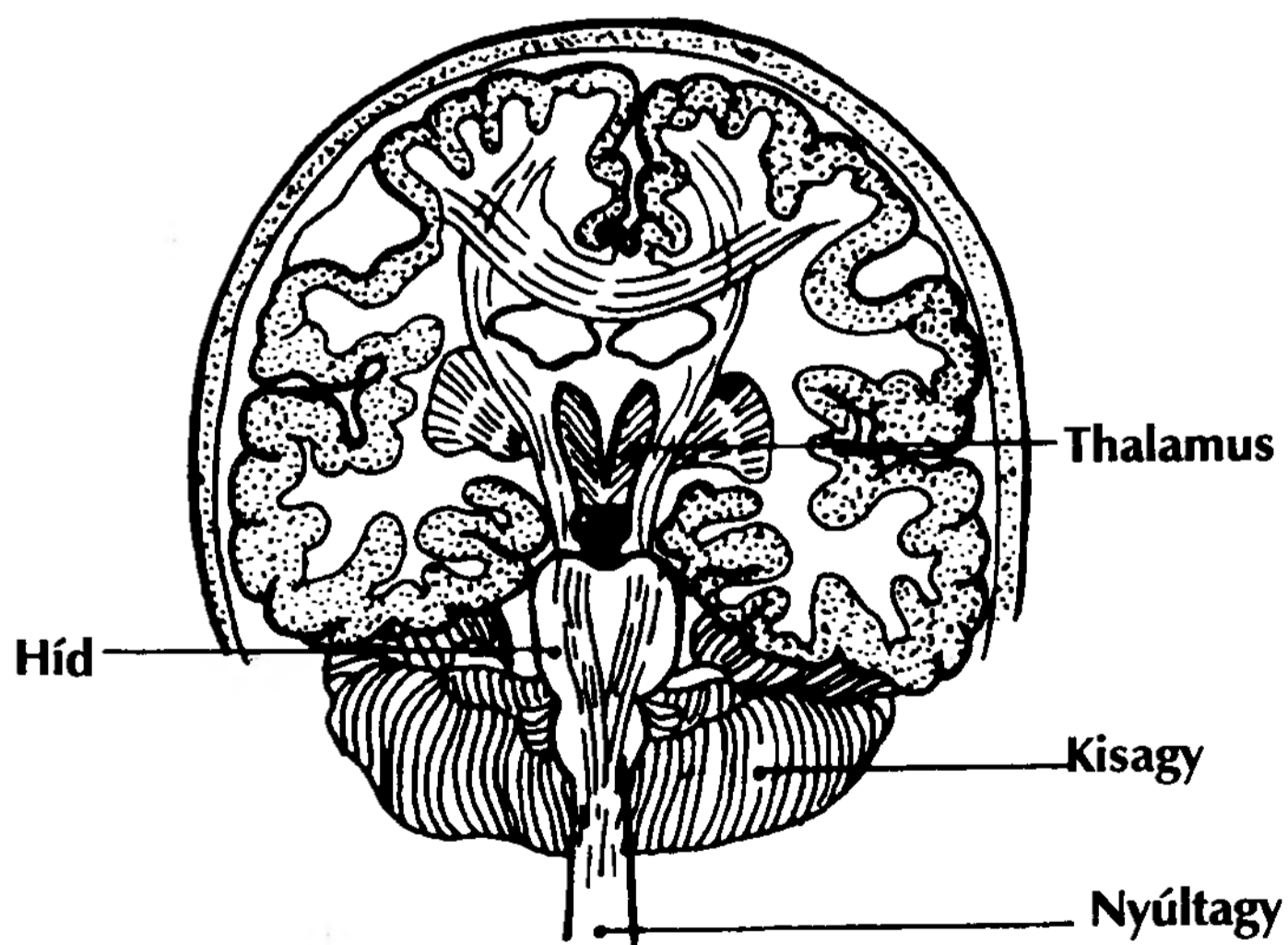


**2.19. ábra**  
 Az agy részei





**20. ábra**  
**A középagy keresztmetszete oldalról**



**20. ábra**  
**A középagy keresztmetszete előlről**

### **3. *Mosolyogjunk a középagyra és a hátcsigolyákra***

Irányítsuk belső mosolyunkat lefelé, a középagyhoz. Érezzük, ahogy kitágul és ellágyul, haladjunk lefelé a hídhoz és a nyúltagyhoz (ld. az illusztrációt), majd a gerincvelőhöz, amely a koponyalapnál, a nyakcsigolyáknál kezdődik. Belső mosolyunkkal fürdössük meg szeretetteljes energiában minden egyes csigolyánkat és az alattuk lévő porckorongokat. Lefelé menet számoljuk meg egyenként a csigolyákat és a korongokat; a hét nyakcsigolyát, a tizenkét hátcsigolyát, az öt ágyékcsigolyát, a keresztcsontot és a farokcsontot. Érezzük, ahogy a gerincünk és a hátunk ellazul, kellemes energiával töltődik föl. Érezzük ellágyulni a porckorongokat. Érezzük, hogy nyújtózik és meghosszabbodik a gerincünk, s ezáltal magasabbak leszünk.

### **4. *Gyorsan mosolyogjunk végig a hátsó vonalon***

Térjünk vissza a szemünkhöz, és gyorsan mosolyogjunk végig a hátsó vonalon. Egész testünket lazítsuk el. A hátsó vonalon történő gyakorlás élénkíti a gerincvelői folyadék áramlását és megnyugtatja az idegrendszert. A porckorongokra azért mosolyogjunk, mert ezzel megakadályozzuk elmerevedésüket, és eltorzulásukat. A merev vagy deformált porckorongok nem képesek megfelelően elnyelni a testre ható erőket valamint a test súlyát. Pusztán azzal, hogy rámosolygunk a hátgerincünkre, megakadályozhatjuk illetve csökkenthetjük a hátfájást.

### **D. *Mosolyogjunk végig az egész testünkön***

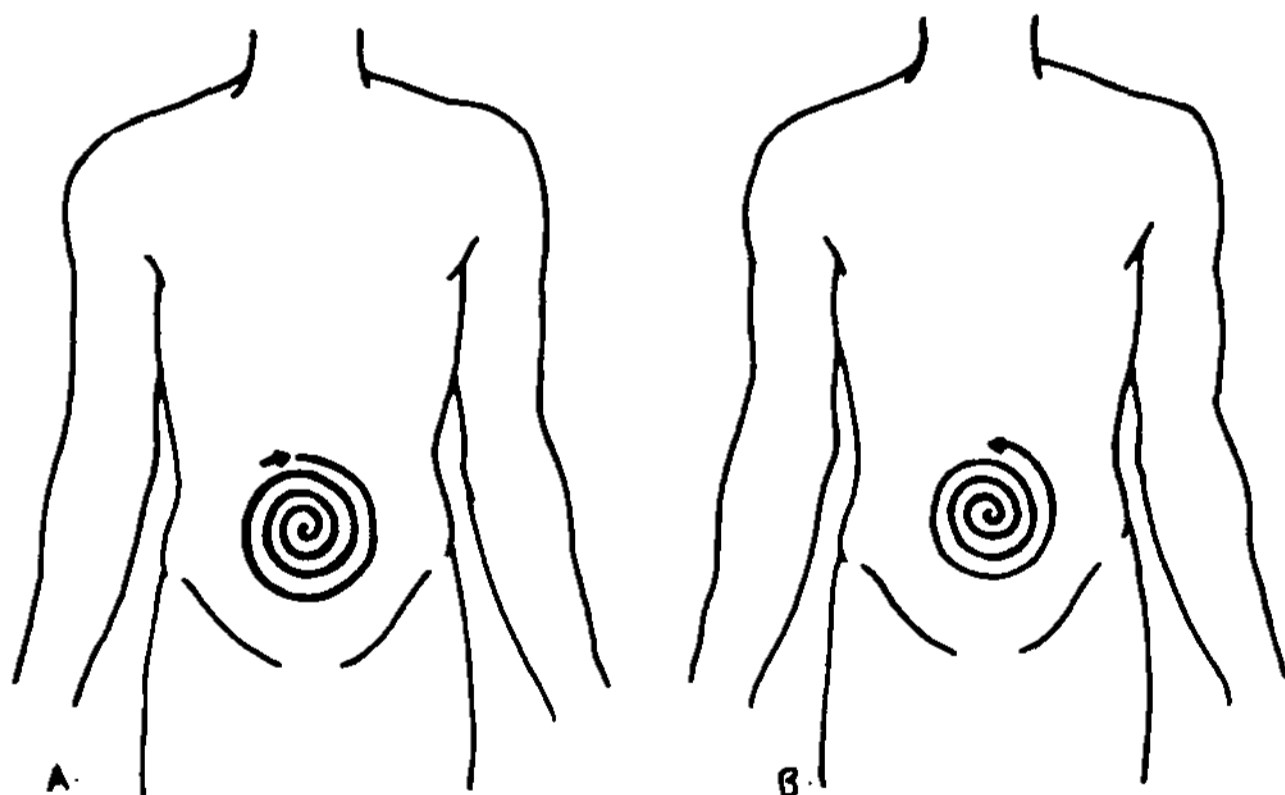
Kezdjük ismét a szemünknél. Mozgassuk belső mosolyunkat. Gyorsan mosolyogjunk végig az első vonalon. Ezt kövesse a középső, majd a hátsó vonal. Mikor már gyakorlottabbak vagyunk, egyszerre mosolyoghatunk mindhárom vonalon, miközben odafigyelünk szerveinkre és a gerincünkre.

Most pedig érezzük, amint az energia vízesésként lefelé áramlik az egész testünkön — a mosoly, az öröm, és a szeretet vízesése. Érezzük, milyen csodálatos, amint egész testünket átjárja a szeretet és a nagyrabecsülés!

## **E. Gyűjtsük össze a mosolygás energiáját a köldöknél**

### **1. *A köldöktájékon biztonságosan tárolhatjuk a megnövelt energiát***

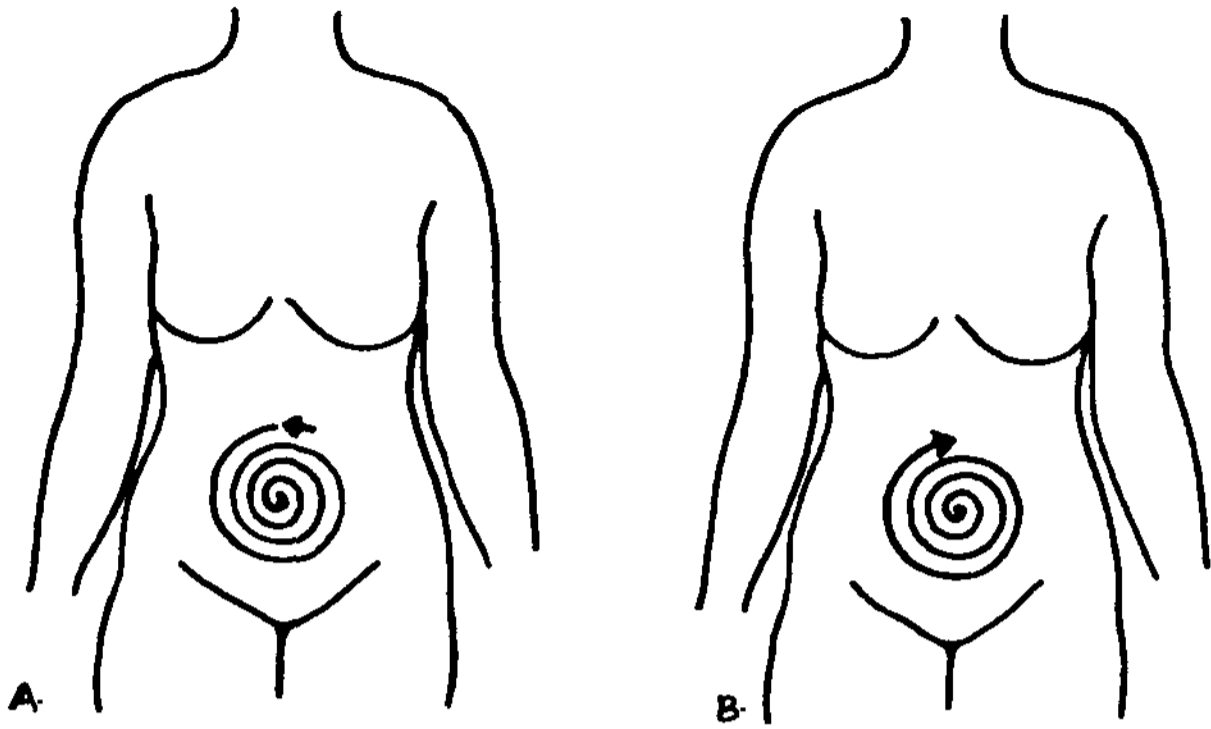
Nagyon fontos, hogy az energiát végül elraktározzuk a köldökünkönél. A meditáció káros hatása többnyire abban nyilvánul meg, hogy túl sok energia marad a fejben vagy a szívben (energiatöbblet illetve -túltengés). A köldök tájéka biztonságosan képes kezelni a belső mosoly által fejlesztett többletenergiát (2.22-23. ábrák).



**2.22. ábra**

**A mosolyenergia összegyűjtése a köldökben — férfiak**

- A. Gyűjtsük össze az energiát a köldöknél, 36 körrel az óra járásának irányában**
- B. Ezután 24 körrel az óra járásával ellentétesen**



### 23. ábra

A mosolyenergia összegyűjtése a köldökben — nők

- A. Gyűjtsük össze az energiát a köldöknél, 36 körrel az óra járásával ellentétes irányában
- B. Ezután 24 körrel az óra járásával megegyezően

#### 2. *A mosolyenergia összegyűjtéséhez koncentráljunk a köldök tájékára*

Ez a terület körülbelül 4,5 centiméternyire befelé található. Majd gondolatban mozgassuk ezt az energiát a köldök körül spirálisan kifelé 36-szor — a rekeszizomnál feljebb illetve a szeméremcsontnál lejjebb ne menjünk. A nők az óra járásával ellentétesen indítsák a spirált, a férfiak pedig az óra járásával megegyezően. Majd váltsunk irányt, és 24 körrel hozzuk vissza az energiát a köldökünkhöz. Az első néhány alkalommal ujjainkkal is segítsünk. Az energiát most biztonságosan elraktároztuk a köldökünknél, így bármikor, ha szükségünk van rá, előhívható, például, ha testünk bármelyik része többletenergiát igényel. Ezzel befejeztük a belső mosoly gyakorlatát.

## **F. Mindennapos alkalmazás**

Próbáljuk meg a belső mosolyt minden nap közvetlenül ébredés után gyakorolni, egész napunkra jótékonyan hat. Amikor szeretjük testünket, másokhoz is szeretetteljesebben viszonyulunk, és a munkánk is hatékonyabb. Ha már jól elsajátítottuk és rendszeresen gyakoroljuk, időszükében gyorsabban, akár néhány perc alatt is elvégezhetjük.

## **G. Mosolygással üzzük el a negatív érzelmeket**

Gyakoroljunk stresszhelyzetben, ha félünk, haragszunk vagy depresszió gyötör. Mosolyogjunk arra a testrészre, ahol a feszültséget, terhelést érezzük, és figyeljük, míg a negatív energia fokozatosan pozitív energiává, életerővé alakul. Ezek a kimerítő, negatív érzelmek pozitív energiává alakulnak. „Mosolyogjunk el” az ártalmas érzelmeket. A mosoly energiája képes életerővé alakítani olyan negatív emóciókat, mint például a harag, a stressz, a félelem vagy a türelmetlenség — feltéve, ha eleget mosolygunk ezekre az érzelmekre.

## **H. Mosolygással üzzük el a fájdalmat és a betegséget**

Ha testünk bármelyik részén fájdalmat vagy kellemetlenséget érzékelünk, illetve ha valamelyik szervünk megbetegedett, mosolyogjunk minél többet ezekre a részekre; töltsünk több időt velük, mosolyogjunk és beszéljünk hozzájuk, figyeljünk a visszacsatolásra mindaddig, amíg érezzük, hogy ellágyulnak és megnyílnak, színük pedig felélénkül, kivilágosodik.



### 3. Meditáció a mikrokozmosz pályán

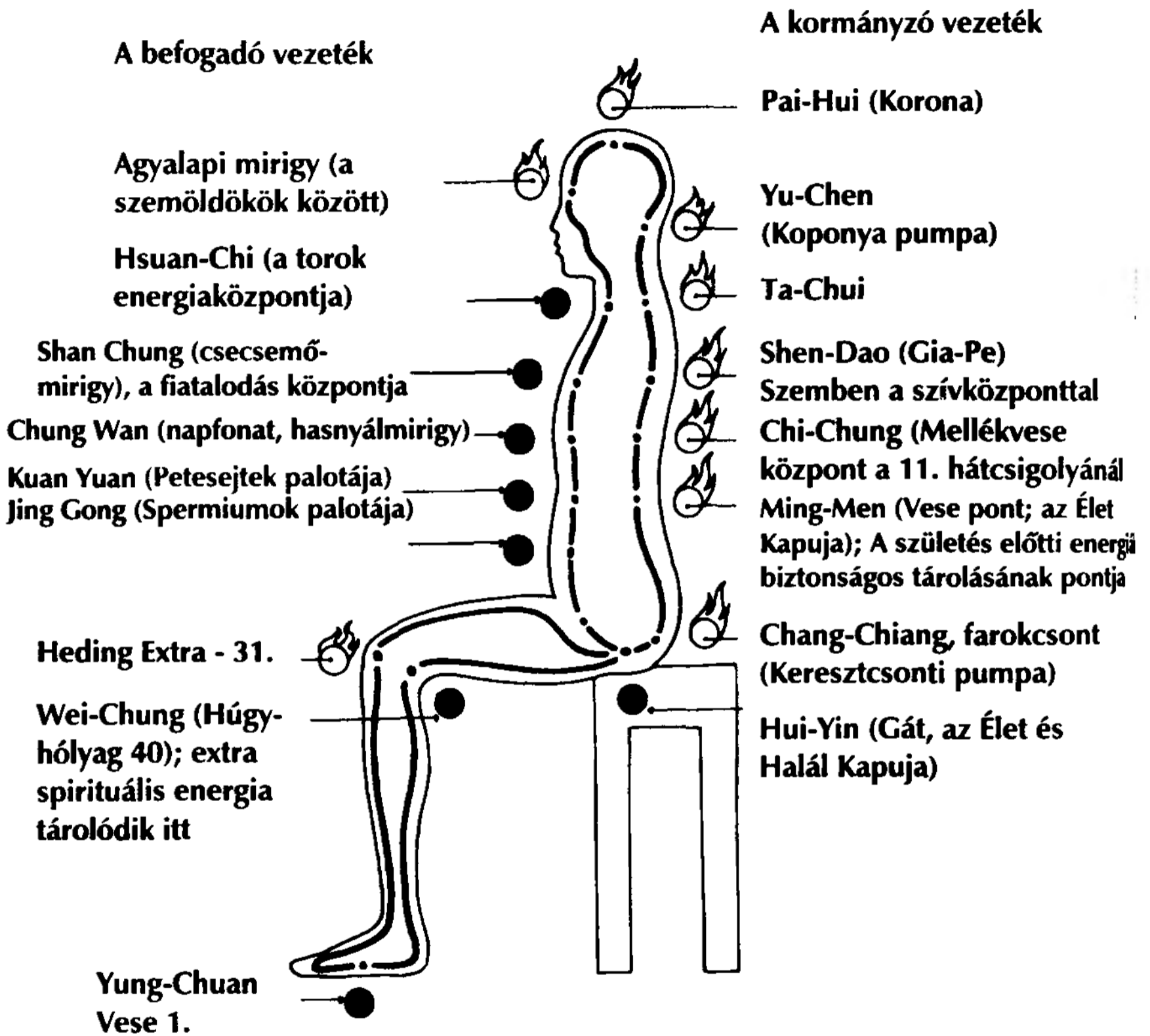
#### 1. A chi keringetése a mikrokozmosz pályán

A stressz életerővé alakításával a belső mosoly, a hat gyógyító hang és a taoista fiatalító módszer fokozatosan növelni fogja életerőnket. Ezt az energiát testünk bizonyos vezetékain kell áramoltatnunk ahhoz, hogy hatékonyan és biztonságosan felhasználhassuk további gyógyításra illetve fejlődésre.

Sokkal könnyebb úgy fejleszteni az energiánkat, ha előbb megismerkedünk testünk fontosabb energiapályáival. Az emberi idegrendszer igen bonyolult, és képes arra, hogy energiát irányítson a test bármely részébe, ahol erre szükség van. A régi taoista mesterek felismerték, hogy két vezetékben különösen erős energia kering.

Az egyiket „befogadó” (másutt „fogantatási”) vagy „yin” vezetéknek nevezik. Ez a törzs legalsó pontján, középen indul; a végbélnyílás és férfiaknál a herék, nőknél a hüvely közötti ponttól, az ún. gáttól. A test elülső részén halad felfelé a nemi szerveken, gyomron, a belső szerveken, a szíven és a torkon át a nyelv hegyéig. A másik vezeték, a „kormányzó” vagy „yang” vezeték ugyanott kezdődik, de a test hátulsó részén halad felfelé. A gáttól a farokcsonton át lép a gerincbe, a gerincből az agyba, majd lefelé a szájpadróláshoz érkezik. A nyelv kapcsolóként összeköti ezt a két áramot — amikor a szájpadrólásra, a felső fogsor mögé illesztjük, az energia egy kört ír le a háton felfelé haladva, majd elől vissza. A két vezeték egy áramkört alkot, amelyben az energia kering. Ez az életerő-áram a főbb szervek és az idegrendszer mentén kering, és táplálja azokat a működésükhöz, növekedésükhöz illetve gyógyulásukhoz szükséges energiával. Ez a mikrokozmosz pályaként ismert energiakör az akupunktúra alapja. A nyugati orvosi kutatások elismerték az akupunktúra klinikai hatékonyságát, bár a tudósok nem képesek megmagyarázni, miért működik a rendszer. A taoisták azonban

már több ezer éve tanulmányozzák a test alig érzékelhető energia-csomópontjait, és valamennyi vezeték fontosságát részletesen bebizonyították (3.1. ábra).



3.1. ábra

Tanuljuk meg a *chi* keringetését a mikrokozmosz pályán, amely segít a stressz leküzdésében. A nyelv a szápadlásra támaszkodva lezárja a kormányzó és a befogadó vezeték áramkörét.



Ezen az energiakörön jut el a szervek illetve a mosoly energiája a többi testrészhez.

## **II. A mikrokozmosz pálya fontossága**

A mikrokozmosz pálya megnyitásával és fizikai illetve tudati torlaszoktól való megtisztításával lehetővé válik az életenergia felpumpálása a hátgerinc mentén. Ha ezt a vezeték feszültség zárja el, a mikrokozmosz pályán történő keringetés elsajátítása a testünkben lévő torlaszok megnyitásának fontos eleme lehet. A torlaszok eltávolításával a megújító, felfrissítő energia testünk és tudatunk minden részében akadálytalanul keringhet. Más esetben, ha túlságosan megnövekszik a nyomás a fejünkben, az így felgyűlt energia nagy része szemünkön, fülkön, orrunkon és szájunkon át elszökik, elvész. Ez éppen olyan, mintha nyitott ablakok mellett fűtenénk be otthon — a gázzámlánk alaposan megnőne.

A mikrokozmosz pályát meditáció útján nyitjuk meg, amelyet minden reggel a mosoly gyakorlása után végzünk. Hagyjuk, hogy energiánk keringjen, miközben tudatunk is vele áramlik. Kezdjük a szemnél, és gondolatban kövessük a keringő energiát, amint lefelé halad a nyelven, torkon, mellkason és a köldökön át, majd felfelé a farokcsonton és a hátgerincen keresztül a fejbe.

Először nem érzünk majd semmi különöset, de a keringő energia hatására helyenként lassú melegedést érzünk. Ennek kulcsa, hogy lazítsunk és próbáljuk meg tudatunkat közvetlenül az energiakör éppen fókuszált részére irányítani. Ez különbözik attól, amikor megpróbálunk képet alkotni a fejünkben az adott testrészünkről illetve a keltett érzetről. Ne használjuk a tudatunkat televízióként, a *chi* valódi áramlását tapasztaljuk. Lazítsunk és hagyjuk, hogy tudatunkat magával vigye a *chi* a fizikai testben a természetes áramkör mentén bármelyik pontra, például a köldökhöz vagy a gáthoz.

A mikrokozmosz pályá megismerését mindenkinek ajánlom, aki magasabb szinten akarja gyakorolni a stressz átalakítását és aki alaposan el akarja sajátítani az itt tanított módszereket. Az érzelmi energia átalakításának magasabb szintjein való előrehaladás igen nehéz a mikrokozmosz pályá ismerete nélkül. Lehet, hogy néhányan már „megnyitották” ezeket a vezetékeket, vagy ellazultak, amikor a természetet járták. A mikrokozmosz pályá az életenergia áramlásának élénkítésén kívül megelőzi az öregedést és számos betegséget gyógyít, a magas vérnyomástól, az álmatlanságon, fejfájáson át az ízületi gyulladásig.

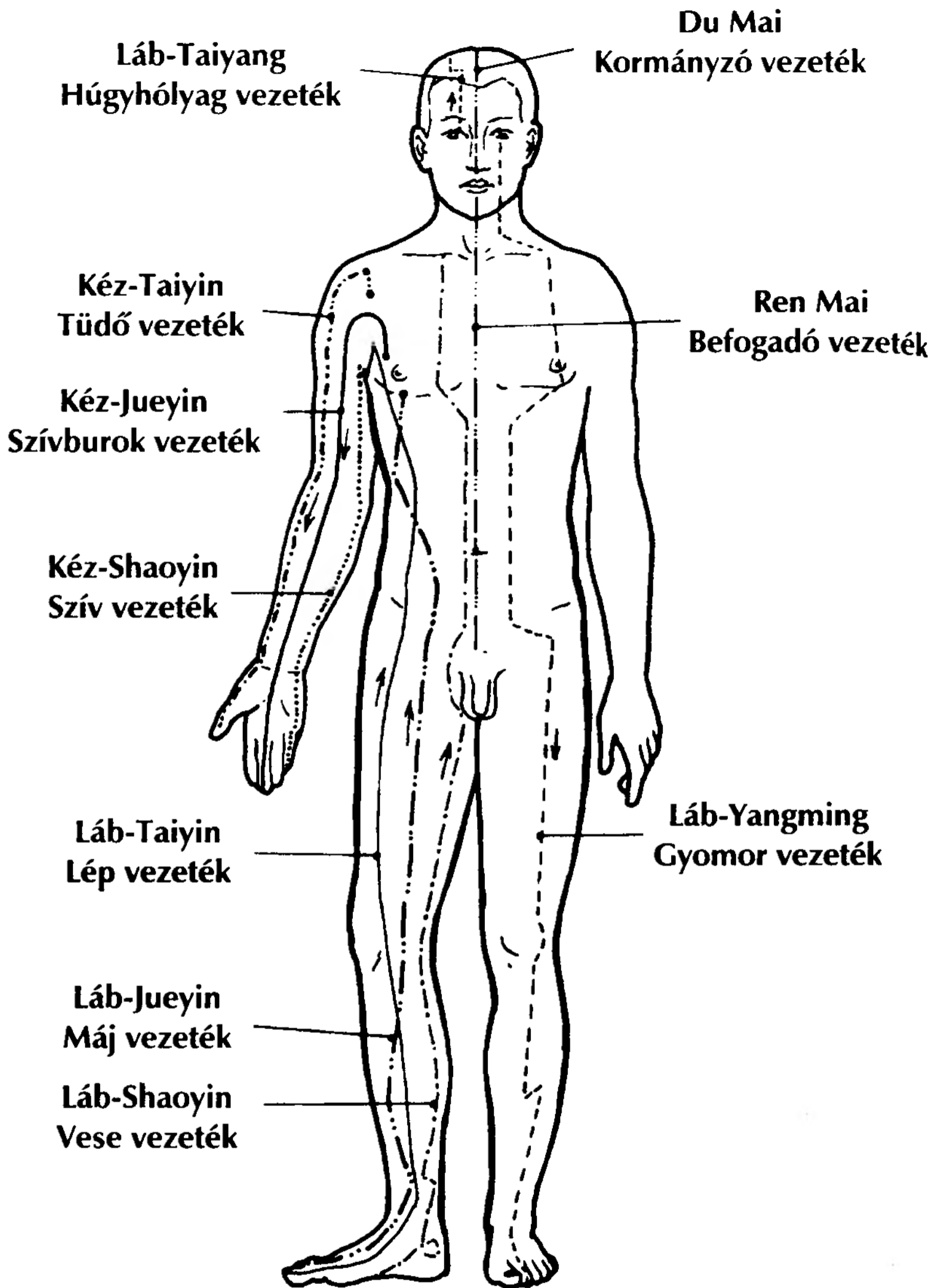
## 4. A hat gyógyító hang

### 1. *Jótékony hatásai és elmélete*

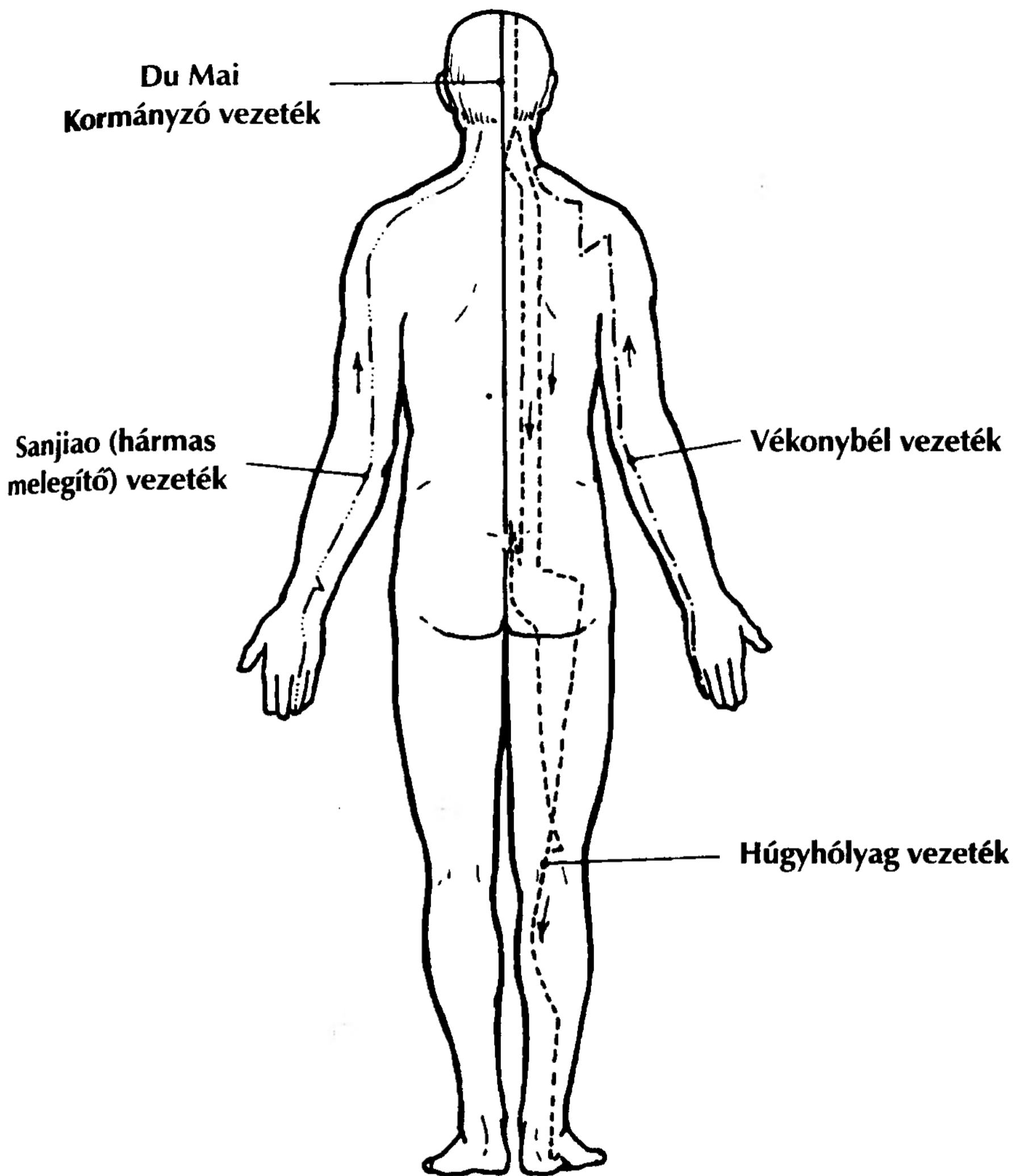
A taoista mesterek meditációik során évezredekkel ezelőtt felfedezték azt a hat hangot, amelyek frekvenciája optimális állapotban tartja a szerveket, megelőzi és enyhíti a betegségeket. Rájöttek, hogy egy egészséges szerv megadott frekvencián rezeg. A hat gyógyító hanghoz kidolgozták a megfelelő testhelyzeteket, amelyek aktiválják a szervek akupunktúras meridiánjait, azaz energia-vezetéseiket (4.1.a. és b. ábra).

#### **A. A szervek túlhevítése**

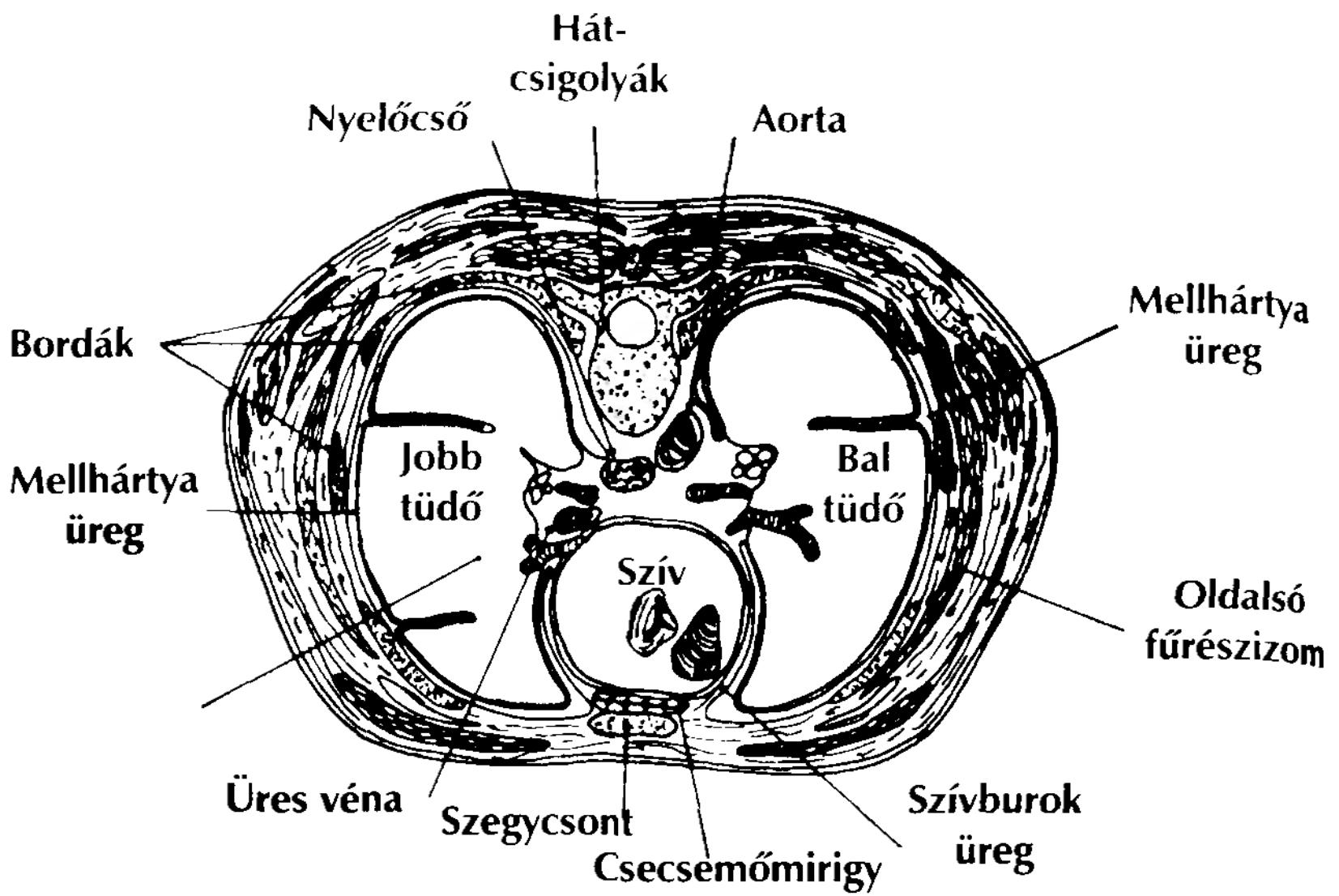
Mi okozza egy szerv működésének zavarát? Számos oka lehet. A városiasodott társadalom fizikai és érzelmi stresszel telíti az életünket: túlnépesedés, környezetszennyezés, sugárzás, egészségre ártalmas ételek (pl. gyorsétkeztetés), vegyi adalékanyagok, szorongás, magány, helytelen testtartás, hirtelen vagy túlzott fizikai megterhelés. Mindezek külön-külön és együttesen feszültséget okoznak, ami eltorlaszolja a testben a szabad energiaáramlást, emiatt a szervek túlhevülnek. Ráadásul a betonzsungelből, amelyben élünk, hiányoznak a természet biztonsági szelepei: a fák, a nyílt terek, az áramló vizek, amelyek üdítő és tisztító energiát adnak. A folyamatos túlhevülés következtében a szervek összehúzódnak és megkeményednek. Ez akadályozza működésüket, és betegséget okoz. A New Yorki Gyógyító Tao Központtal együttműködő egyik sebész jelentésében olvasható, hogy a szívinfarktusból elhunyt betegek szíve úgy néz ki, mintha megfőzték volna! Egy régi taoista közmondás szerint: „A stressz megfőzi az agyad” (4.2. és 4.3. ábra).



4.1.a. ábra  
 A 14 vezeték elhelyezkedése — előnézet

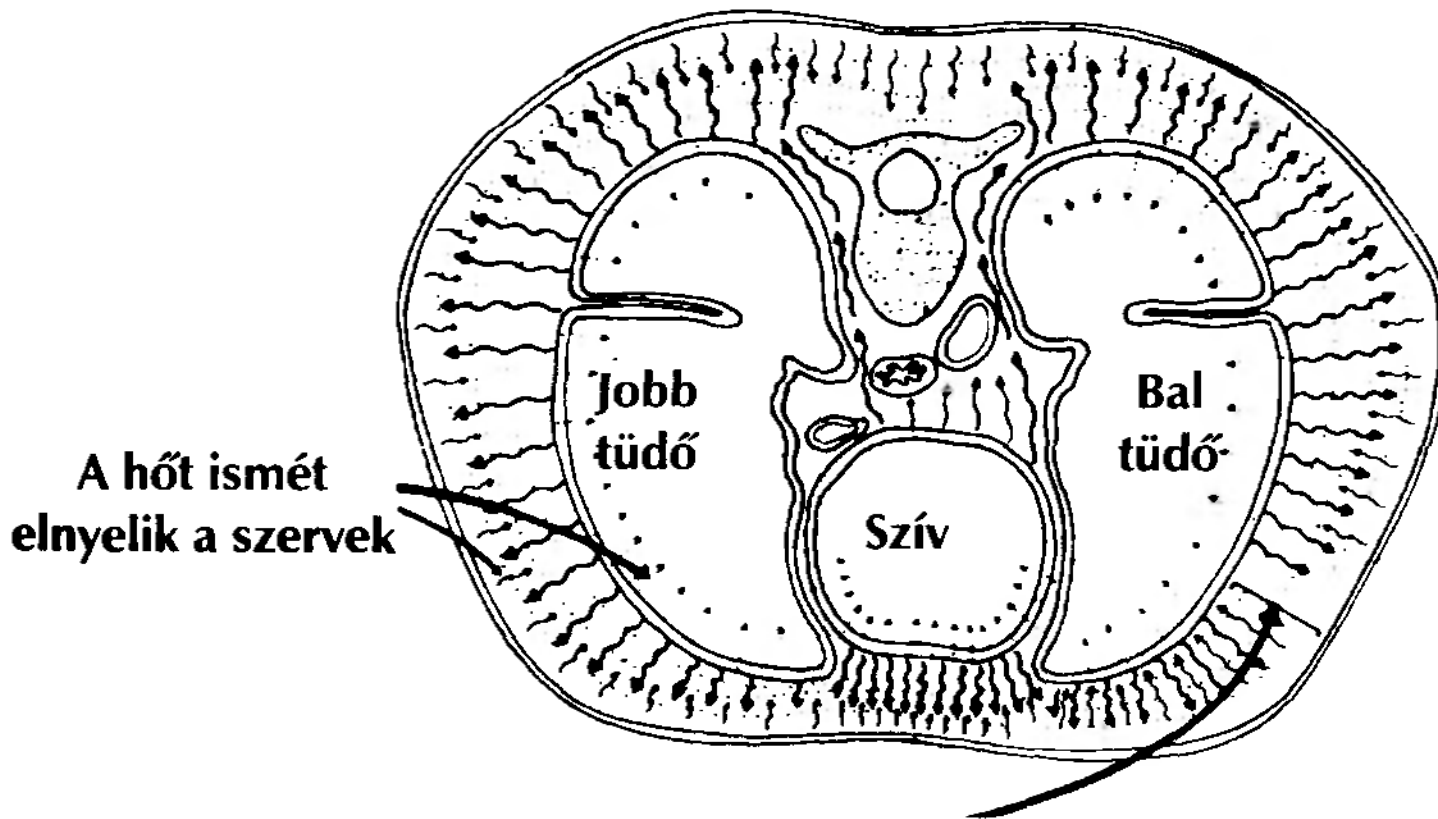


**4.1.b. ábra**  
**A 14 vezeték elhelyezkedése — hátulnézet**



4.2. ábra

A mellkas keresztmetszete



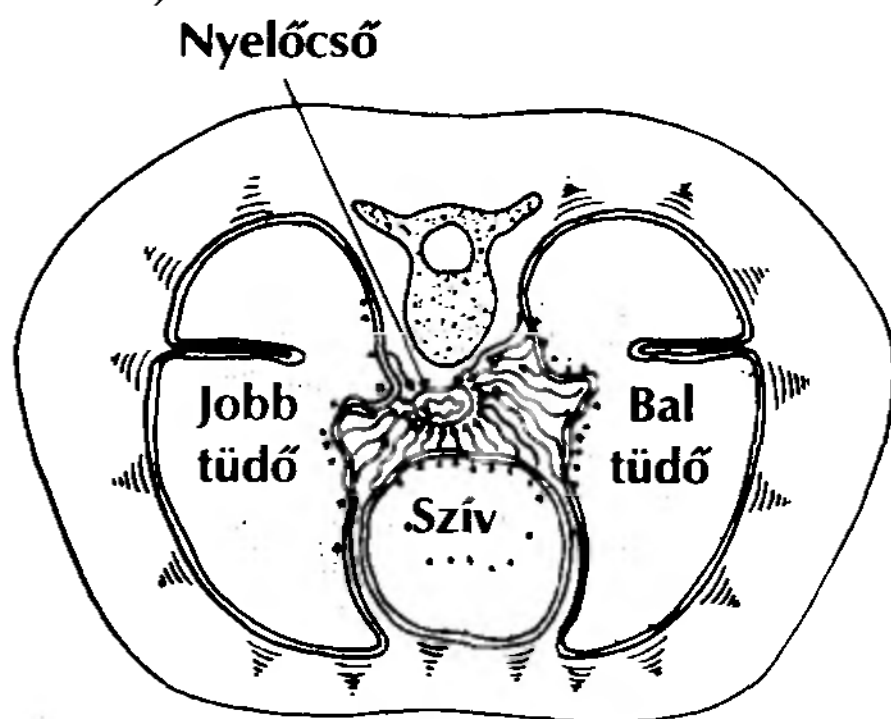
A szöveteken és izmokon lerakódott mérgező anyagok eltorlaszolják a szervek által termelt hő útját. A hő így visszamarad a szervekben, ahol nyomást, túlmelegedést és végül működési zavarokat okoz.

4.3. ábra

A szervek túlhevülése

## B. A szervek hűtési rendszere

A kínai gyógyászat tanításai szerint minden szervet egy zsákszerű képződmény vagy membrán, ún. pólya vesz körül, amely szabályozza a hőmérsékletet. Ideális esetben ez a hártya átveszi a felesleges hőt, ami a bőrön át a természetből származó üdítő életenergiára cserélődik. A fizikai vagy érzelmi feszültség okozta túlterhelés a hártyát vagy pólyát a szervhez tapasztja, emiatt a pólya nem képes a bőrhez vezetni a felesleges hőt, és nem képes felvenni onnan a hűsítő energiát. A bőrt elzárják a mérgező anyagok és a szervek túlhevülnek. A hat gyógyító hang felgyorsítja a hőcserét az emésztőrendszeren illetve a szájon keresztül. Az emésztőrendszer több mint 6 méter hosszú, és a szájtól a végbélnyílásig halad a test közepén, mint egy csővezeték a szervek között. Segít eltávolítani a felesleges hőt a pólyákból, továbbá hűti és tisztítja a szerveket és a bőrt. Amikor a hangokat és a hozzájuk tartozó testtartásokat megfelelő sorrendben gyakoroljuk, az emésztőrendszer egyenletesen elvezeti a test hőjét, mindegyik szerv a megfelelő hőmérsékleten működhet (4.4. ábra).



A hangok képzése során a szervek által termelt hő a nyelőcsövön át távozik a testből.

### 4.4. ábra

A szervek hűtési rendszere

### **C. A gyógyító és megelőző hangok**

A hat gyógyító hang mindennapos gyakorlása helyreállítja és fenntartja a nyugalmat valamint a jó egészséget. Fokozódik a nemi öröm, és javul az emésztés. Az olyan kisebb panaszok, mint a megfázás, influenza vagy torokfájás könnyen elkerülhetőek illetve megszüntethetőek. A gyógyító *taót* gyakorlók közül sokan elhagyhatták az altatókat, nyugtatókat, fájdalomcsillapítókat és a savközömbösítő szereket. A szívroham áldozatai megelőzték az újabb infarktuszokat. Számos pszichológus megtanította betegeinek a hat gyógyító hangot a depresszió, a szorongás vagy a harag feloldására, a masszörök, csontkovácsok a gyógyulás felgyorsításához alkalmazzák a hat gyógyító hangot, miközben maga a gyógyító is kevesebb energiát veszít.

A gyakorlatban szereplő hat szervnek van egy-egy társ-szerve, amely hasonlóan és vele összhangban működik. Amikor egy szerv gyenge vagy túlhevült, a társ-szervét is hasonló hatás éri. Megfordítva is igaz, a megfelelő gyógyító hang illetve testtartás gyakorlása gyógyítja az érintett szervet és a társ-szervet is.

### **D. A pihenő időszak alatti érzékelések**

A „pihenő időszak” alatti érzékelések egyénenként eltérőek. Érezhetünk hideget, bizsergést, vibrálást, könnyűséget vagy kiterjedést egy adott szervben, a fejünkben, kezünkben vagy a lábunkban. Az is lehet, hogy általános ellazuláson kívül semmi különöset nem érzünk. Esetleg megérezhetjük a változást, amint a szerveink lágyabbak, nedvesebbek, szivacsosabbak lesznek, és egyre jobban megnyílnak.

### **E. A negatív érzelmek legjobb szabályozója**

A hat gyógyító hang a leggyorsabb módszer a szervek megnyugtatóására. Az általunk folytatott „betondzsungel” életmód hajlamos arra, hogy bezárja a környezetünk szennyeződéseit és felesleges hőjét. A különféle hullámok túlműködésre ingerlik a



testünket. Hasonlóképpen az életenergia keringése megakad, és az energia nem képes könnyen, hatékonyan áramlani. Amikor a negatív energiát nem tudjuk elvezetni a testünkből, akkor belül tovább kering és lerakódik a szervekben illetve a szerveket burkoló hártályokban. A szervek túlhevülnek, még több negatív érzelmi energiát és még több stresszt keltenek.

Mégis, pusztán a szervi hangok kiejtésével felszabadíthatjuk és kicserélhetjük a szerveinkben megrekedt gázokat. Akárcsak a régi taoista mesterek, akik rájöttek, hogy bizonyos hangok szorosán kapcsolódnak az egyes szervekhez, és normális hőmérsékletre hűtik azokat, mi is friss energiát juttathatunk a szerveinknek, hogy felszabadítsuk vagy átalakítsuk a negatív érzelmeinket, és pozitívabb, életerőt adó energiát nyerjünk.

### **Hogyan szabaduljunk meg a kellemetlen lehelettől?**

A kellemetlen lehelet gyakori probléma. Sokan nem is gondolnak rá, mennyire személyesen érinti őket. Kényelmetlenül és rosszul érezzük magunkat, ha olyasvalakivel találkozunk, akinek kellemetlen a lehelete. Fordítva, ha magunkról tudjuk, hogy kellemetlen a leheletünk, és nem tudunk megszabadulni az állandó szagtól, lassan elveszítjük biztonságérzetünket a társasági összejöveteleken. A kellemetlen lehelet egyik oka a fogszuvasodás, amin a fogorvos segíthet, másik oka pedig a belső szervek betegsége. Belső szerveink rossz szagot árasztanak, ha betegek. A beteg máj például romlott húshoz, a beteg vese erjedő vizelethez hasonló szájszagot okoz. Amikor a gyomor és a belek emésztése nem egészséges, részben megemésztetlen táplálék rakódik le az emésztőszervek falán, amely kellemetlen szagú. A hat gyógyító hang segíti a test méregtelenítését, megerősíti a szerveket és felszabadítja a kellemetlen szagért felelős megrekedt gázokat.

## **G. Megszabadulhatunk a kellemetlen testszagtól**

Az erős testszag ugyancsak elriasztja az embereket, különösen nyáron. Testszagot okozhat a hosszú ideig stresszhelyzetben végzett munka, amely idegesebbé teszi a szerveket, szervi fájdalmat, főleg gyomorfájást idéz elő. A gyomorfájás elzárja az emésztőrendszert és a *chi* vezetékeit. Az izzadás során — különösen a hónaljban, amely megcsapolja a test energiaáramlását — kiválasztódott illóanyagok szaga igen erőteljes. A hat gyógyító hang, különösképpen a tüdő hangja segíthet az energiacsereiben illetve az energiaáramlásban. A tüdő hangjához kezünket a fejünk fölé kell emelnünk, így hónaljunk szabaddá válik. Ez elősegíti az energia áramlását és cseréjét a hónaljban, így módon a szervek is nyitottabbak, tisztábbak lesznek.

A vese hangja is segít a kellemetlen izzadtság eltávolításában. Azoknak az embereknek, akik már kis mozgás után vagy idegességükben is izzadnak, gyenge a veséjük. A gyenge vese nem képes kiszűrni a húgysavat a testből. Amikor a vese gyenge vagy beteg, a szűrőrendszer nem működik, és húgysavtöbblet halmozódik fel a vesében, sőt az egész testben. Ez okozza a kellemetlen szagú izzadást. Amikor a testben lévő felesleges víz nem tud a vesén keresztül távozni, a test stresszhelyzetbe kerül, és az illetőben gyakran ébred félelem, amit a kellemetlen szagú izzadás jelez. A vese hangjának kiejtésével és a vese tájékának könnyed ütögetésével elősegíthetjük a vese szűrőjén fennmaradt húgysav részecskék fellazulását. Ugyancsak sokat segít a láb masszírozása a vese pontnál, különösen a talpon található *Bugyborékoló Forrás* pontnál.

## **H. Ásítás, bőfögés és szellentés**

Az ásítás, bőfögés és szellentés általános reakció a hat gyógyító hang gyakorlása közben vagy után. Észak-Amerikában ezek társadalmilag el nem fogadott reakciók (Európában sem), pedig valójában jótékony hatásúak. Részei annak a folyamatnak, amelynek során az emésztőrendszerből felszabadul a meg-

rekedt rossz lehelet, a gáz illetve a felforrósodott energia. Belégzéskor friss, hűvös életerőt szívunk a nyelőcsőbe és a szerveinkbe. A kilégzés és a megfelelő hang kiejtése energiacserét indít el — a friss energiát elviszi a szervhez, az elhasznált energiát pedig eltávolítja. A világ dollármilliárdokat költ ma savközömbösítő szerekre illetve üdítőkre, amelyek segítik a megrekedt gázok távozását. A hat gyógyító hang hatékonyabban és térítésmentesen végzi el ugyanezt.

## **I. A legjobban saját életerőnk segítségével méregteleníthetjük szervezetünket**

A hat gyógyító hang segítségével történő méregtelenítés az egyik lehető legjobb módszer szerveink megtisztítására, mert friss energiával itatja át azokat. Az emberek sokat költenek gyógynövényekre és gyógyszerekre szerveik megtisztítása és méregtelenítése érdekében. Ezáltal gyakran kerülnek szervezetünkbe olyan anyagok, amelyek benn is maradnak, fokozva a mérgezést. Néhányan fokozott gázmozgást vagy híg és bűzös székletet tapasztalhatnak a gyakorlás kezdetén, mindezek a méregtelenítés jelei.

### **Könnny és nyál**

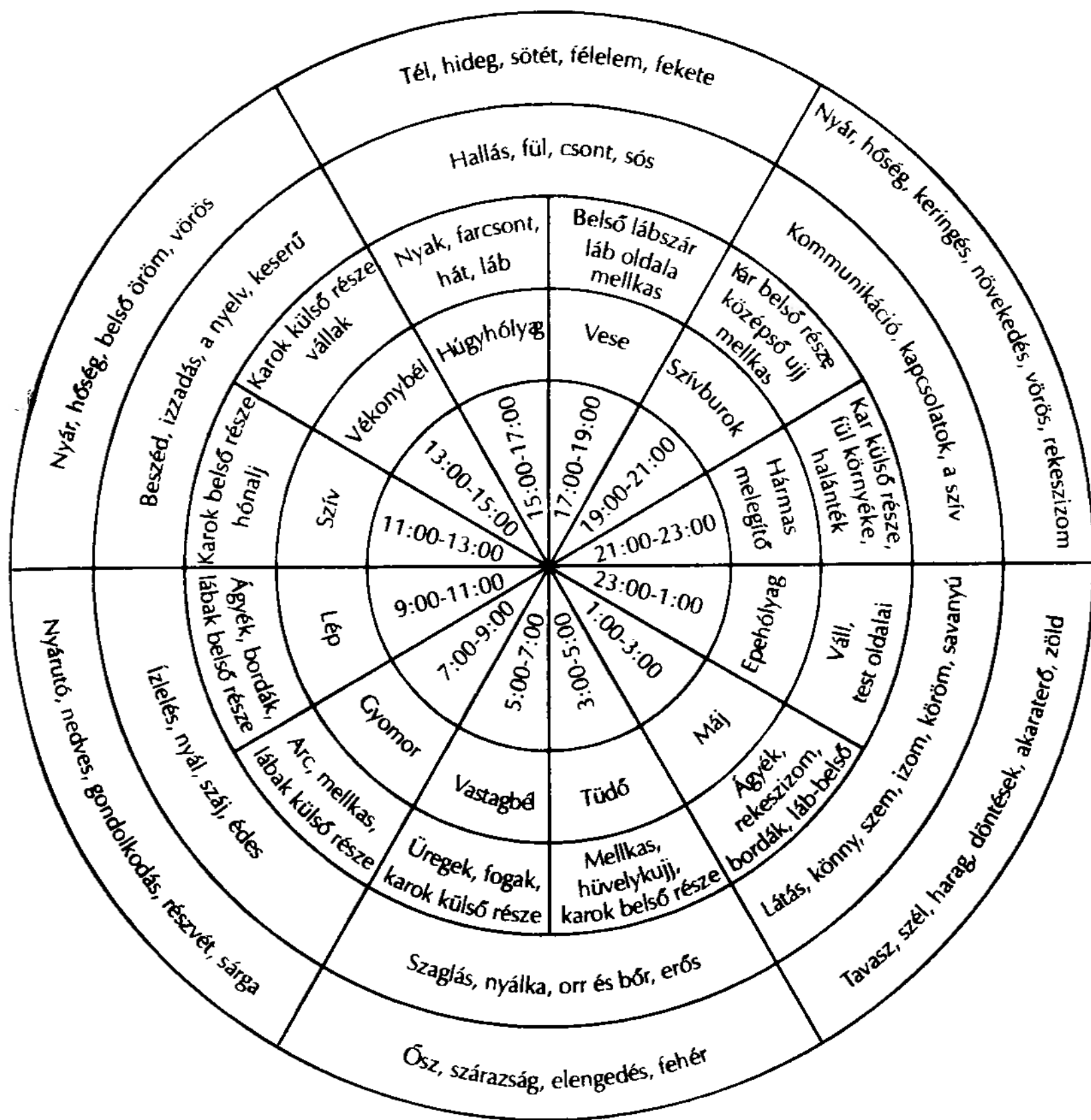
Hasonlóan az ásításhoz és a böfögéshez, a hat gyógyító hang gyakorlásának egy további méregtelenítési jele mutatkozhat, a könnyezés. A könnyezés megelőzi a szem megbetegedését és tisztítja a szerveket. A tisztulást általában fokozott nyáltermelés követi, az így termelődött nyál azonban friss és kellemes illatú. Amikor sok nyál gyűlt össze, nyeljük le: zárjuk le a nyakunkat úgy, hogy nyelvünket a szájpadrólunkhoz nyomjuk, és ezután nyeljük.

## **K. A hangok növelik a mozgásteret**

A megrekedt rossz energia feszültséget és fájdalmas összehúzódást okoz a szervekben, így számos fizikai tevékenység

lelassul. A hat gyógyító hang azonban felszabadítja a szervekben megrekedt energiát. Dr. G. Goodheart, az alkalmazott kineziológia megalkotója, egyik vizsgálata során felfedezte, hogy minden nagyobb izom kapcsolódik valamilyen szervhez. Egy izom gyengesége rendszerint azt jelentette, hogy valamilyen probléma mutatkozott a megfelelő szerv energiaszintjében. A taoista rendszerben valamennyi szerv kapcsolatban van a mozgással és a végtagokkal. Ha megrekedt energia van vagy negatív érzelmek miatt az energia megakad valamelyik szervben, a szervvel kapcsolatban álló izmok megfeszülnek, fájnak, mozgásuk behatárolódik. Az izmok a szervek pót-tartályai. Így az egész test mozgástere jelentősen beszűkül, ha a szervek megfeszülnek vagy stresszhelyzetbe kerülnek. Sok tanítványunk mozgástere megnőtt, miután a hat gyógyító hang gyakorlásával feloldották a feszültséget belső szerveikből.

Az alábbi ábra részletesen bemutatja az összetartozó szerveket, izmokat és érzelmeket.



**4.5. ábra**  
**Testünk belső szerveinek órája**

## **II. Felkészülés a hat gyógyító hang gyakorlására**

### **A. Tartsuk be az előírásokat**

A maximális hatás érdekében minden szervnél pontosan vegyük fel a testhelyzetet és helyesen képezzük a hangot.

### **B. A fejünket döntjük hátra**

Kilégzésnél fejünket kissé hátravetve nézzük mindig a mennyezetet. Ez egyenes utat nyit a szájon át a nyelőcsövön keresztül a szervekhez, amely hatékonyabbá teszi az energia-cserét.

### **C. A hangokat befelé képezzük**

A hangokat szubvokálisan, befelé mondjuk ki — ami annyit jelent, hogy az ajkak, a fogak és a nyelv részt vesznek a hang képzésében, de a hang csak belülről hallható —, ez fokozza az erejét. Minden hangot lassan, egyenletesen képezzünk.

### **D. Tartsuk be a gyakorlatok sorrendjét**

A megadott sorrendben végezzük a gyakorlatokat. Ez elősegíti a hő egyenletes eloszlását a testben. A sorrend az évszakok természetes sorrendjét követi, ősztől a nyárutóig.

### **E. Étkezés után várjunk a gyakorlással**

Evés után legalább egy órát várjunk a gyakorlás kezdete előtt. Szélprobléma, hányinger vagy gyomorgörcs esetén azonban használjuk a lép hangját közvetlenül étkezés után.

### **F. Válasszunk egy nyugodt helyet**

Válasszunk egy csendes helyet és kapcsoljuk ki a telefont. Amíg belső összpontosításunk nem elég erős, zárjunk ki mindent, ami elvonhatja a figyelmünket.

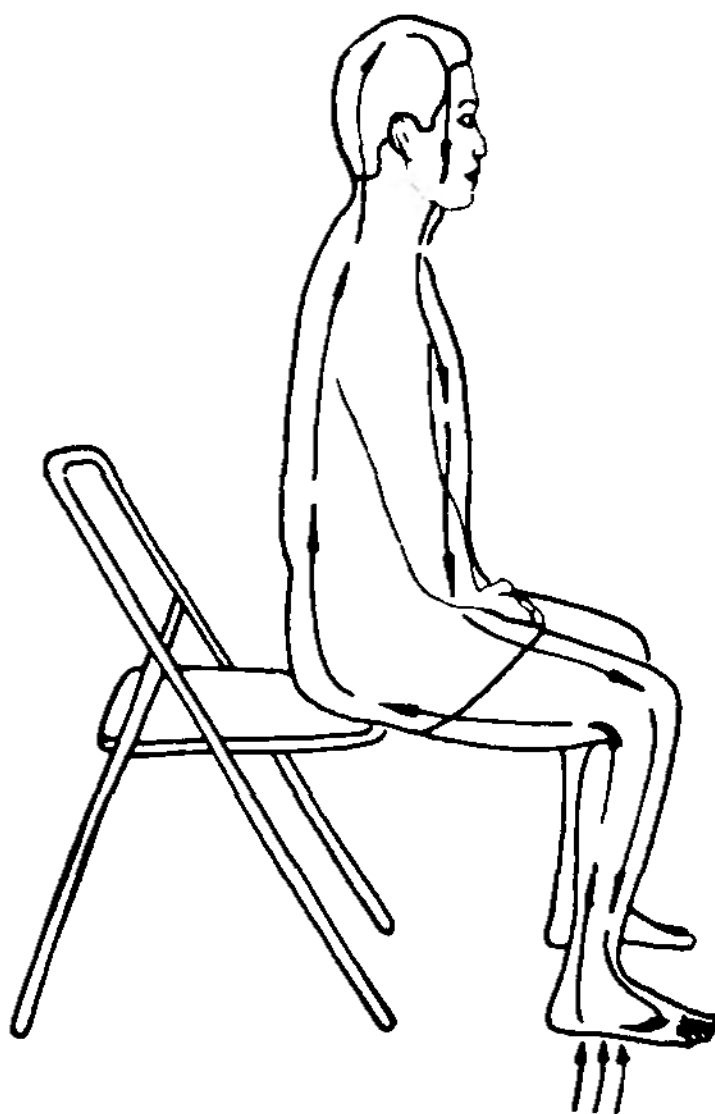
## **G. Öltözzünk melegen**

Öltözzünk fel melegen, hogy ne fázzunk. Viseljünk laza öltözetet, szoros ruhadarabjainkat lazítsuk meg. Vegyük le a szemüveget és az órát.

## **III. Testtartás és gyakorlás**

### **A. Ülünk a farcsontunkra a szék szélén**

A nemi szerveket ne támassza semmi, ezek fontos energia-központot alkotnak (4.6. ábra).



**4.6. ábra**

**Ülünk a farcsontunkra a szék szélén.**

### **Helyes kéz- és lábtartás**

A lábakat csípőszélességben helyezzük szilárdan a talajra.

**C. Helyes testtartás**

A hát egyenes, a vállak lazák, mellkasunkat engedjük le.

**D. Szemünket tartsuk nyitva**

**E. A kéz helyzete**

Kezünket tenyérrel felfelé helyezzük a combunkra. Most kezdhetjük a gyakorlatot.



## ***IV. A tüdő gyakorlata: az első gyógyító hang***

### **A. Jellemzői**

Tüdő

Társ-szerve: vastagbél

Eleme: fém

Évszak: ősz — szárazság

Negatív érzelmek: bánat, szomorúság

Pozitív érzelmek: tisztesség, lemondás, elengedés,  
üresség, bátorság

Hang: SzSzSzSzSzSzSzSzSz

Testrészek: mellkas, kar belső része, hüvelykujj

Érzékek: orr — szaglás, nyálka, bőr

Íz: csípős

Szín: fehér

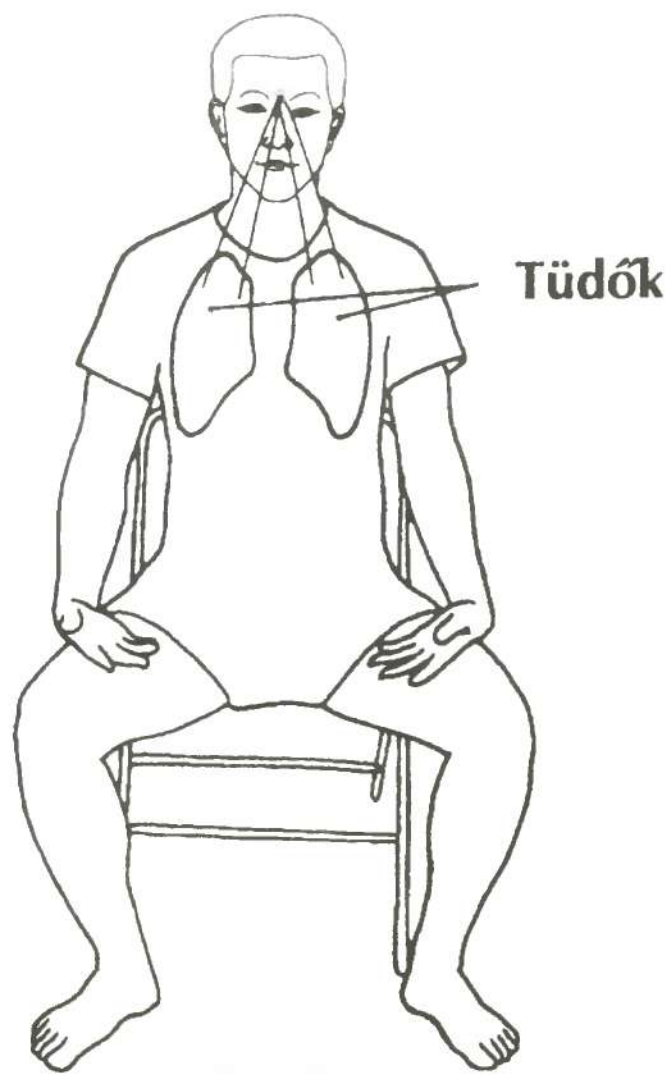
A tüdő ősszel uralkodik. Eleme a fém, a hozzá kapcsolódó szín a fehér. Negatív érzelmei a bánat és a szomorúság. Pozitív érzelmei pedig a bátorság és a tisztesség.

### **B. Testtartás és gyakorlás**

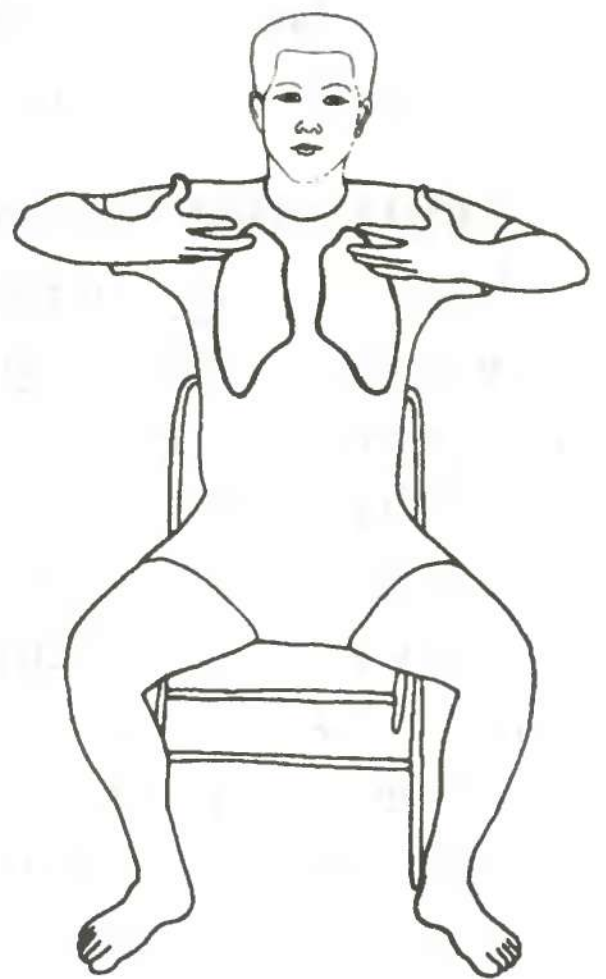
1. Irányítsuk figyelmünket a tüdőnkre (4.7. ábra).

2. Vegyünk mély lélegzetet és tekintetünkkel kövessük karunkat, amint testünk előtt felemeljük. Amikor kezünk szemmagasságba ér, tenyerünket fordítsuk kifelé és emeljük a fejünk fölé. Könyökünket tartsuk behajlítva. Érezzük az enyhe feszülést, amely a tenyér tövétől az alkaron, könyökön és felkaron át a vállig tart. A tüdő és a mellkas megnyílik, a légzés könnyebb lesz (4.8. és 4.9. ábra).

3. Zárjuk össze az állkapcsunkat, a fogak lazán összeérnek, ajkunk kissé nyitva marad. Szájunk sarkát húzzuk hátra és lélegezzünk ki, hagyjuk leheletünket fogaink között távozni, miközben a kilégzés során halkán, lassan és egyenletesen tartsuk ki az „Sz” hangot (4.10. ábra).



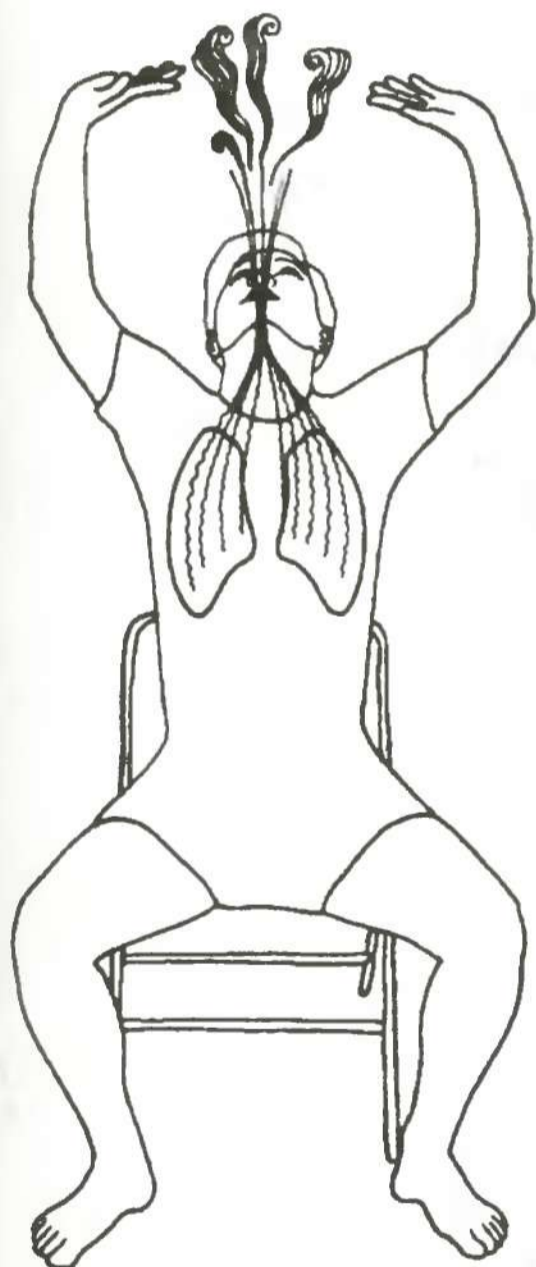
**4.7. ábra**  
**Irányítsuk figyelmünket a tüdőnkre.**



**4.8. ábra**  
**Fordítsuk kifelé a tenyerünket és...**

4. Képzeld el és érezzük, ahogy a mellhártya (a tüdő burka) teljesen összepréselődik és kibocsátja a „többlet hőt”, a betegség energiáját, a bánatot, szomorúságot és fájdalmat (4.11. ábra).

5. Amikor befejeztük a kilégzést (minden erőlködés nélkül), tenyerünket visszafordítva eresszük le, hunyjuk le a szemünket és lélegezzünk a tüdőnkbe, hogy megerősítsük. Ha szeretünk színesen gondolkodni, elképzeld, amint tiszta fehér fény és tisztesség tölti be a tüdőnket. Vállunk ellazításával engedjük le a karunkat. Kezünket tenyérrel felfelé ejtsük az ölünkbe, hogy ott pihenjen. Érezzük az energiacserét kezünkben és tenyerünkben.

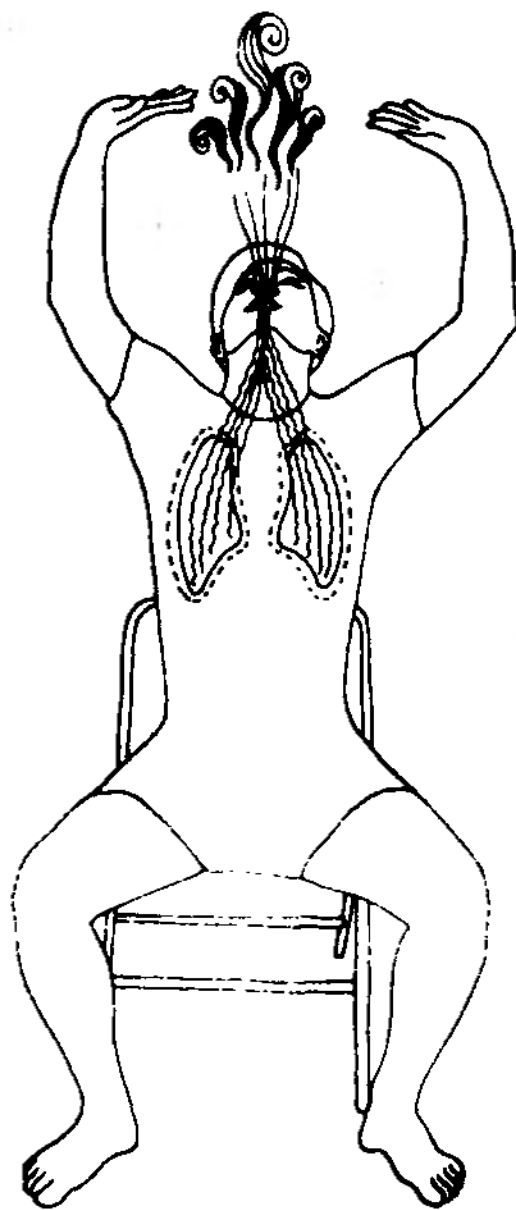


**4.9. ábra**  
**...emeljük a fejünk fölé**



**4.10. ábra**

**A száj helyzete a tüdő hangjának képzésekor.  
Zárjuk össze az állkapcsunkat, hogy a fogak összeérjenek. Kissé  
húzzuk hátra szájunk szegletét.**



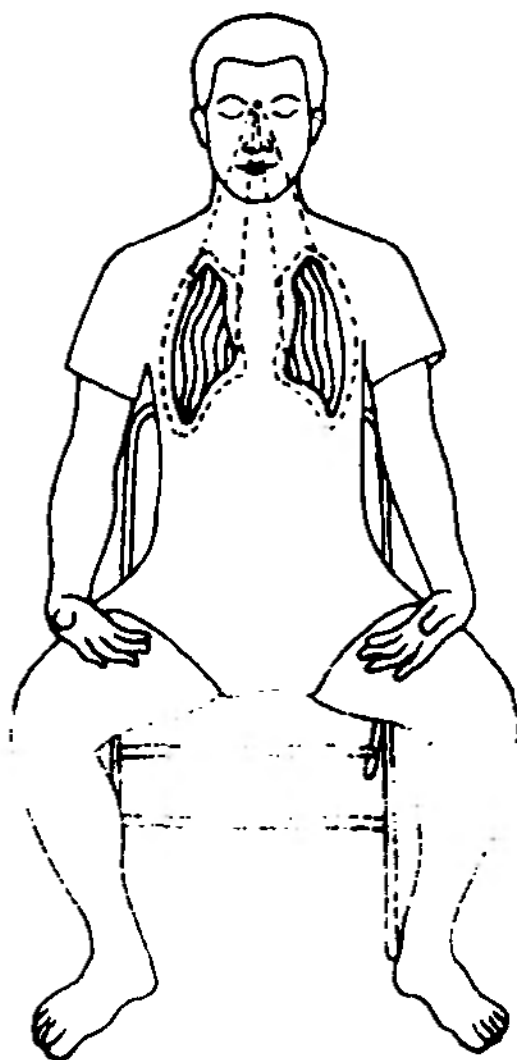
**4.11. ábra**

**Képzeld el és érezzük, hogy a tüdő burka teljesen  
összenyomódik**

6. Hunyjuk be a szemünket, lélegezzünk szabályosan, mosolyogjunk és összpontosítsunk a tüdőnkre, közben képzeljük el, hogy továbbra is képezzük a hangot. Figyeljünk meg minden esetleg felmerülő érzetet. Próbáljuk megérezni, ahogy a hűvös, friss energia felváltja a forró, elhasználódott energiát (4.12. ábra).

7. Amikor légzésünk elcsendesedik, ismételjük meg a sorozatot 3-6 alkalommal.

8. Megfázás, influenza, nyálka, fogfájás, dohányzás, asztma, tüdőtágulás vagy depresszió esetén, vagy a mellkas és a kar mozgásterének növelése céljából 9, 12, 18, 24 vagy akár 36 alkalommal is megismételhetjük a hangot.



**4.12. ábra**

**Hunyjuk be a szemünket, lélegezzünk normálisan és mosolyogjunk a tüdőnkre**

9. A tüdő hangja segíthet a nyilvánosság előtti lámpaláz megszüntetésében is. A kézmozdulatok nélkül halkán, magunkban ismételhetjük többször is a hangot, ha lámpalázások vagyunk. Ez megnyugtat. Ha a tüdő hangja nem lenne elég a megnyugváshoz, használhatjuk a szív hangját és a belső mosolyt is.

## **V. A vese gyakorlata: a második gyógyító hang**

### **A. Jellemzői**

Vese

Társ-szerve: húgyhólyag

Eleme: víz

Évszak: tél

Negatív érzelem: félelem

Pozitív érzelmek: gyengédség, éberség, nyugalom

Hang: HÚÚÚÚÚÚÚÚ

Testrészek: lábfej széle, láb belső része, mellkas

Érzékek: hallás, fül, csontok

Íz: sós

Szín: fekete vagy sötétkék

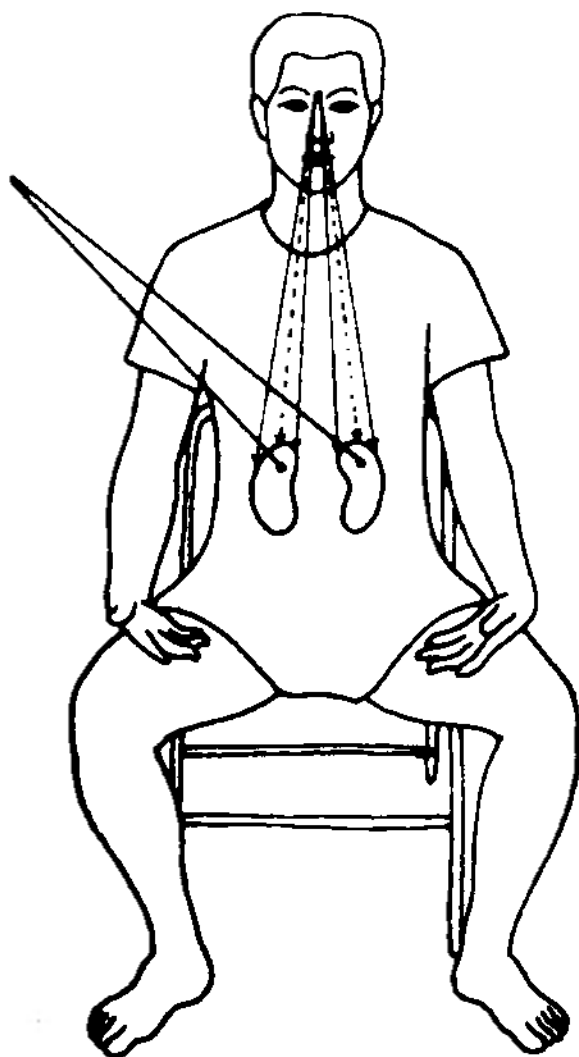
A vese évszaka a tél. Eleme a víz, színe a fekete vagy a sötétkék. Negatív érzelme a félelem, a pozitív pedig a gyengédség.

### **B. Testtartás és gyakorlás**

1. Figyelmünket irányítsuk a vesénkre (4.13. ábra).

2. Helyezzük lábunkat egymás mellé, hogy a bokák és a térdék összeérjenek. Ahogy előrehajlunk, vegyünk egy mély lélegzetet, kulcsoljuk össze a kezünket a térdünk körül, karunkat pedig húzzuk kissé hátra. Mikor karunk kiegyenesedik, érezzük a húzódást hátunkon, ahol a vese található, nézzünk fel, hajtsuk

Vesék



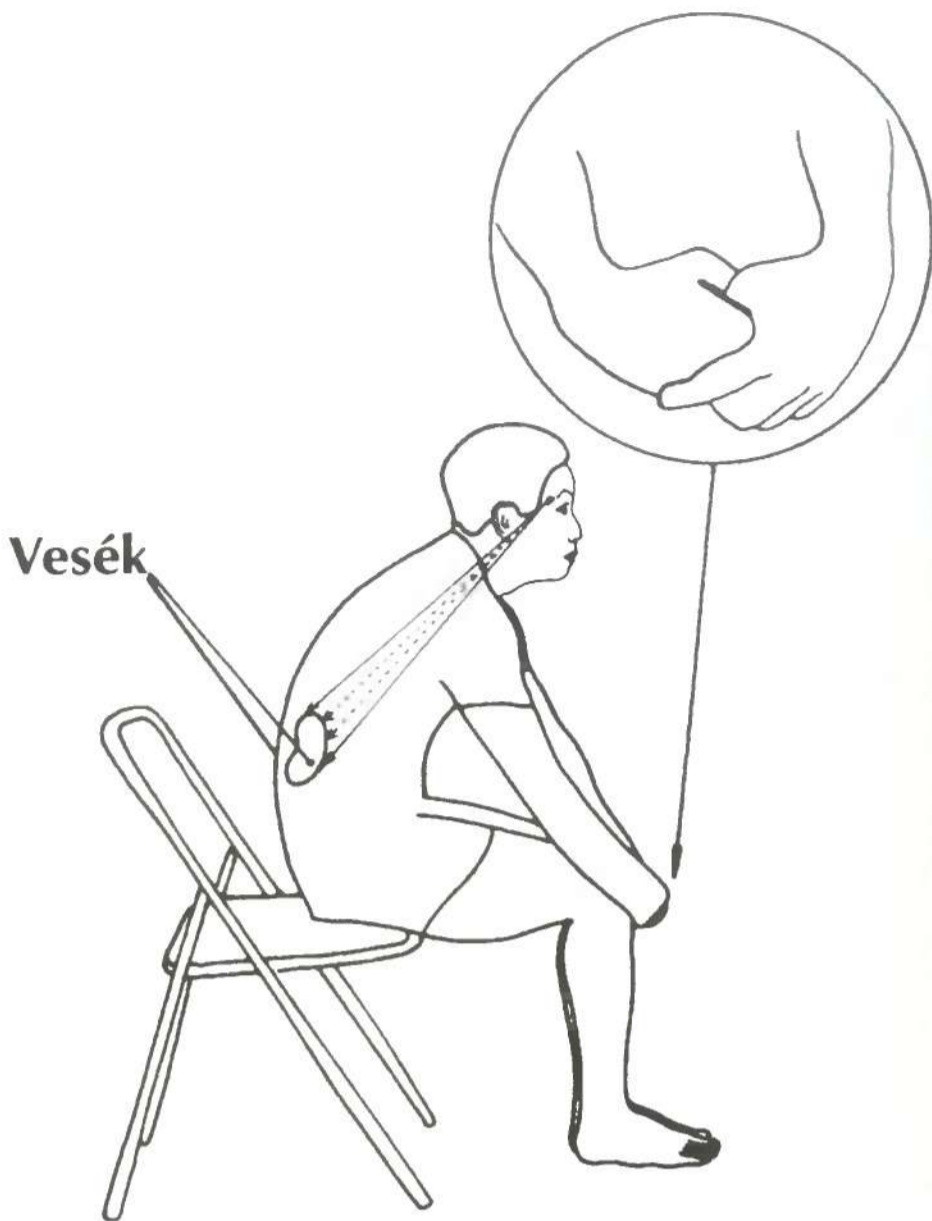
**4.13. ábra**  
**Figyeljünk a vesénkire**

fejünket kissé hátra anélkül, hogy megfeszítenénk (4.14., 4.15. ábra).

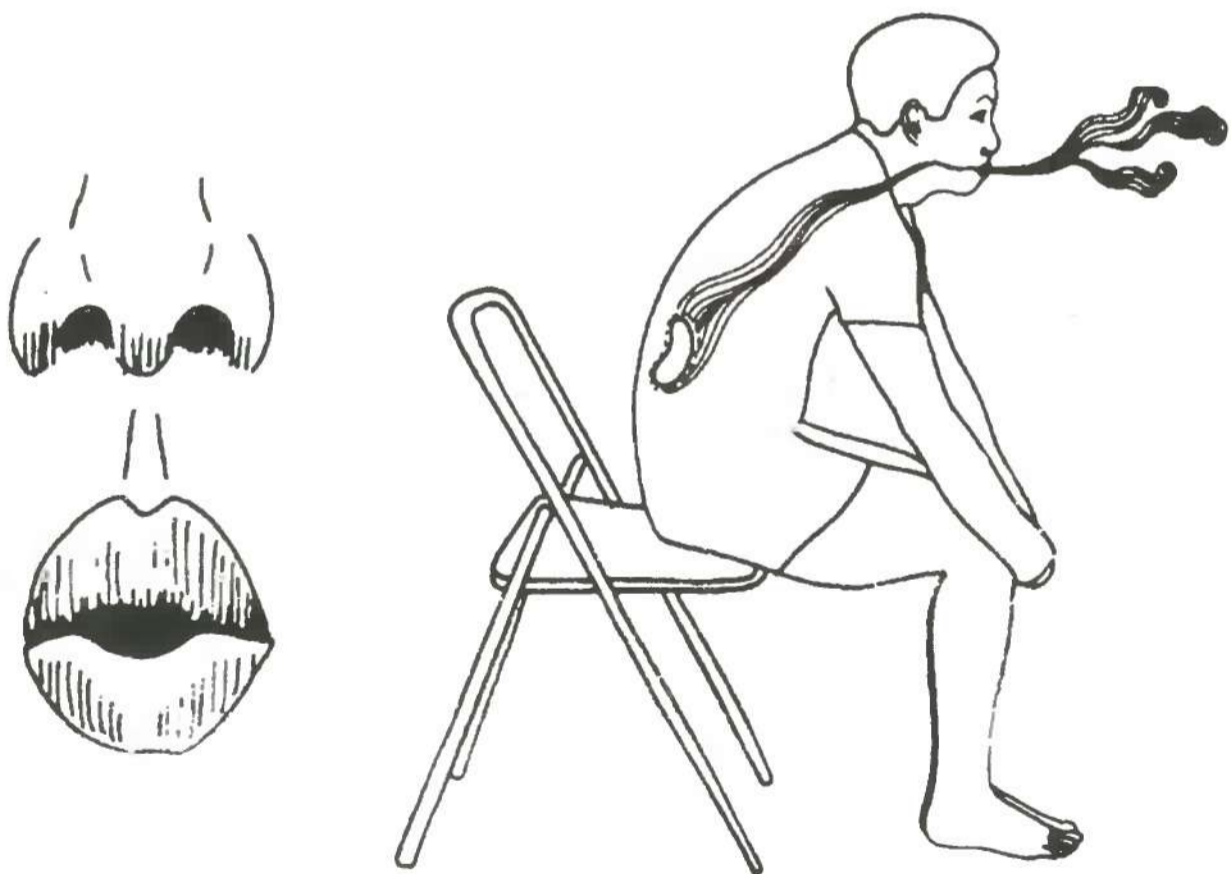
3. Kerekítsük ajkunkat és csendben ejtsük ki azt a hangot, amivel elfújnánk egy gyertyát. Ezalatt nyomjuk meg hátgerincünk irányában hasunk középső, szegycsont és köldök közötti részét. Képzeljük el, amint a felesleges hőt, az ártalmas nedves energiát és a félelmet kipréseljük a vesét körülvevő membránból (4.16., 4.17., 4.18. ábra).

4. A kilégzés befejeztével ülünk vissza, lélegezzünk be lassan a vesénkbe, és képzeljük el, hogy a gyengédség ragyogó kék energiája elárasztja a vesénket. Lábunk most csípőszélességben helyezkedik el, kezünk pedig tenyérrel felfelé a combunkon pihen.

5. Hunyjuk be a szemünket és lélegezzünk természetesen. Mosolyogjunk a vesénkire, és képzeletben még mindig halljuk a hangot. Figyeljünk oda az érzetekre. Érzékeljük az energiacserét a vesék körül, a kezünknel, lábunknál és a fejünknel (4.19. ábra).

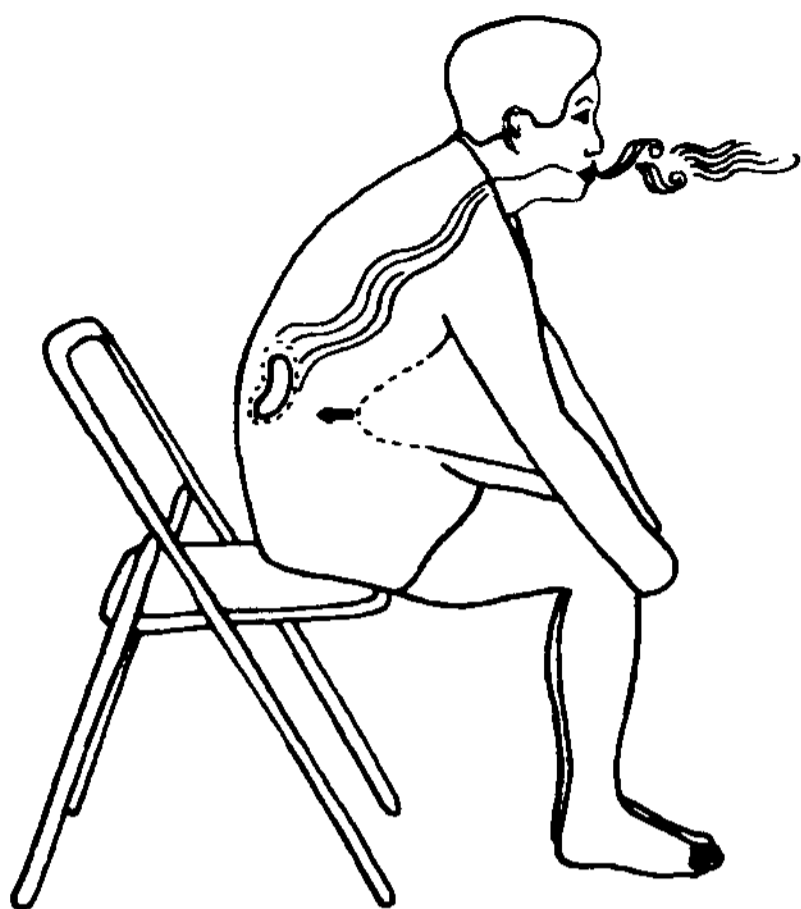


**4.14-4.15. ábra**  
**Kulcsoljuk össze kezünket térdünk körül**

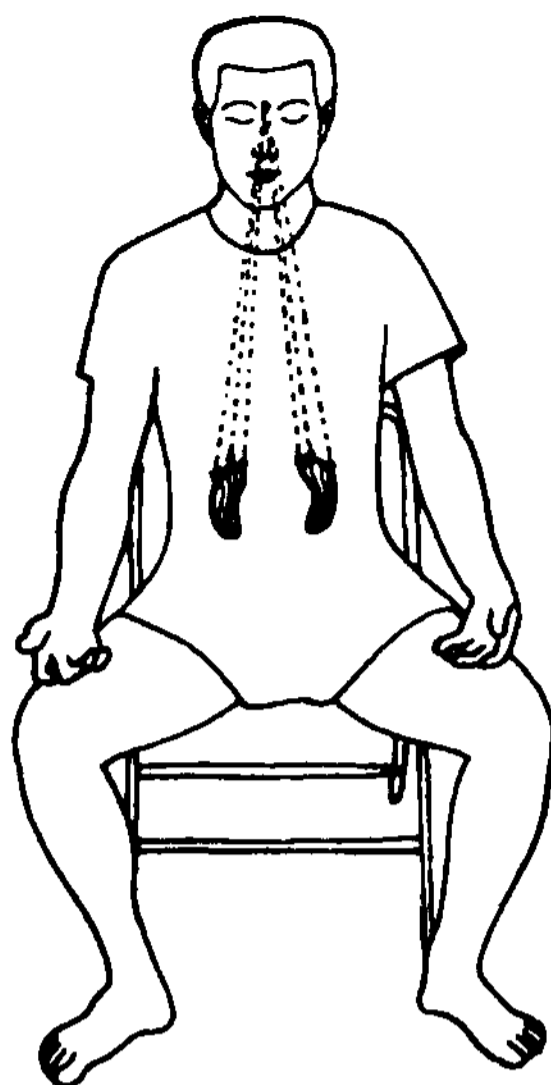


**4.16-4.17. ábra**  
**Kerekítsük ajkunkat és képezzük a gyertya elfújásánál hallatott hangot**





**4.18. ábra**  
**Nyomjuk hasunk közepét**  
**a vese irányába**



**4.19. ábra**  
**Hunyjuk be a szemünket**  
**és mosolyogjunk a vesénkire**

6. Mikor légzésünk megnyugszik, 3-6-szor ismételjük.
7. Hátfájás, fáradtság, szédülés, fülcsengés vagy a vese méregtelenítése esetén 9-36-szor ismételjük.

## **VI. A máj gyakorlata: a harmadik gyógyító hang**

### **A. Jellemzői**

Máj

Társ-szerve: epehólyag

Eleme: fa

Évszak: tavasz

Negatív érzelem: harag, agresszió

Pozitív érzelmek: jóság, kibontakozás, azonosulás

Hang: SSSSSSSSS

Testrészek: láb belső része, ágyék, rekeszizom, bordák

Érzékek: látás, könnyezés, szem

Íz: savanyú

Szín: zöld

A máj tavasszal uralkodik. Eleme a fa, színe a zöld. Negatív érzelme a harag, pozitív érzelme a jóság. A máj különösen fontos.

### **B. Testhelyzet és gyakorlás**

1. Irányítsuk figyelmünket a májunkra, érezzük a kapcsolatot a szem és a máj között (4.20. ábra).

2. Karunkat oldalt, testünk mellett, tenyérrel kifelé helyezük el. Mély belégzéssel lassan emeljük fel a karunkat a fejünk fölé. Tekintetünkkel kövessük a kezünket (4.21. ábra).

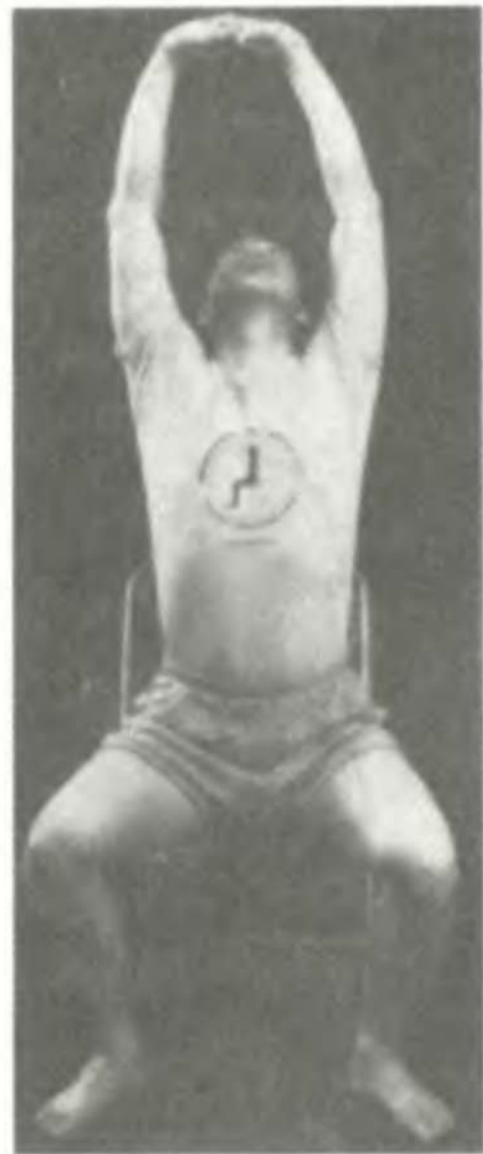
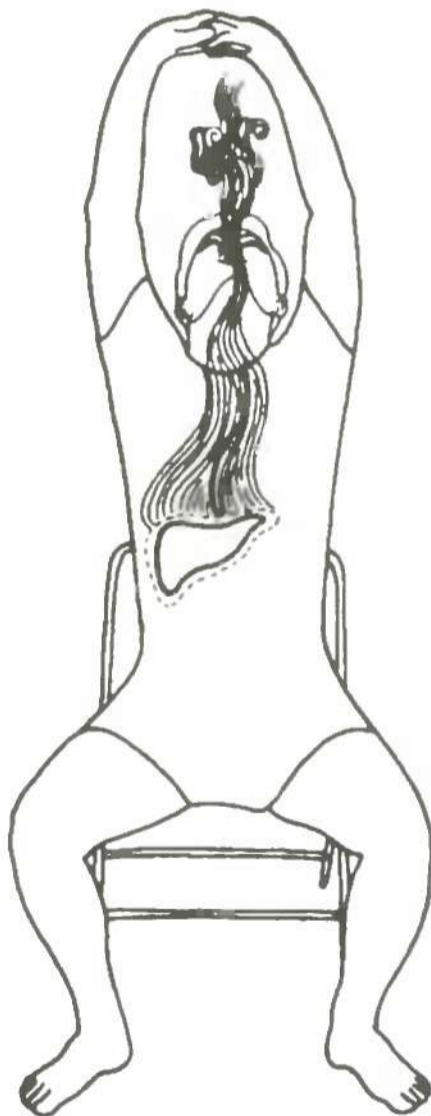
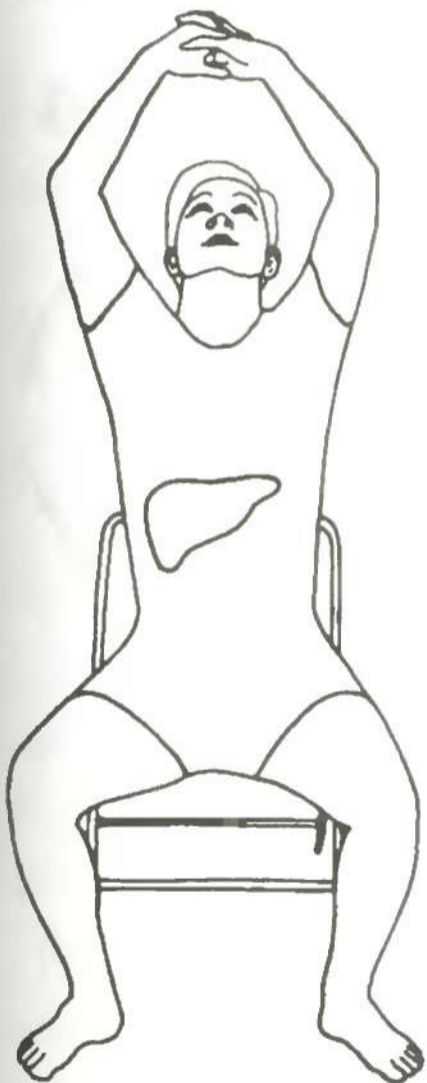
3. Fűzzük össze ujjainkat és fordítsuk ki tenyerünket (4.22. ábra), hogy a mennyezet felé nézzen. Nyomjuk ki tenyerünk tövét (4.23. ábra) és érezzük a feszülést a karunkban egészen a vállunkig. Hajoljunk kissé balra, ez enyhe húzódást idéz elő a májban (4.24. ábra).

4. Lélegezzünk ki halkán az „SSSSSSSSSS” hanggal (4.25. ábra). Ismét képzeljük el és érezzük, hogy egy zsák veszi körül a májat, ami összepréselődik, és kinyomja a fölösleges hőt illetve a haragot (4.26. ábra).



**4.20. ábra**  
 Irányítsuk figyelmünket  
 a májunkra

**4.21. ábra**  
 Lassan emeljük karunkat  
 a fejünk fölé



**4.22. ábra**  
 Fűzzük össze ujjainkat  
 és fordítsuk ki  
 a tenyerünket

**4.23. ábra**  
 Nyomjuk kifelé  
 a tenyerünk tövét

**4.24. ábra**  
 Nyomjunk erősebben  
 a jobb karunkkal

5. A kilégzés befejeztével nyissuk szét ujjainkat és a tenyér tövének kifelé nyomásával lassan engedjük le a kezünket (4.27. ábra), lélegezzünk be lassan a májba, képzeljük el egy ragyogó zöld energiát, amint jósággal tölti el a májat. Vállunk leengedésével eresszük le oldalt a karunkat. Helyezzük kezünket ölünkbe tenyérrel felfelé és pihenünk.

6. Hunyjuk be a szemünket és lélegezzünk természetesen, mosolyogjunk a májunkra, közben képzeljük el, hogy továbbra is halljuk a hangot. Figyeljük meg az érzeteket. Érezzük az energiacserét (4.28. ábra).

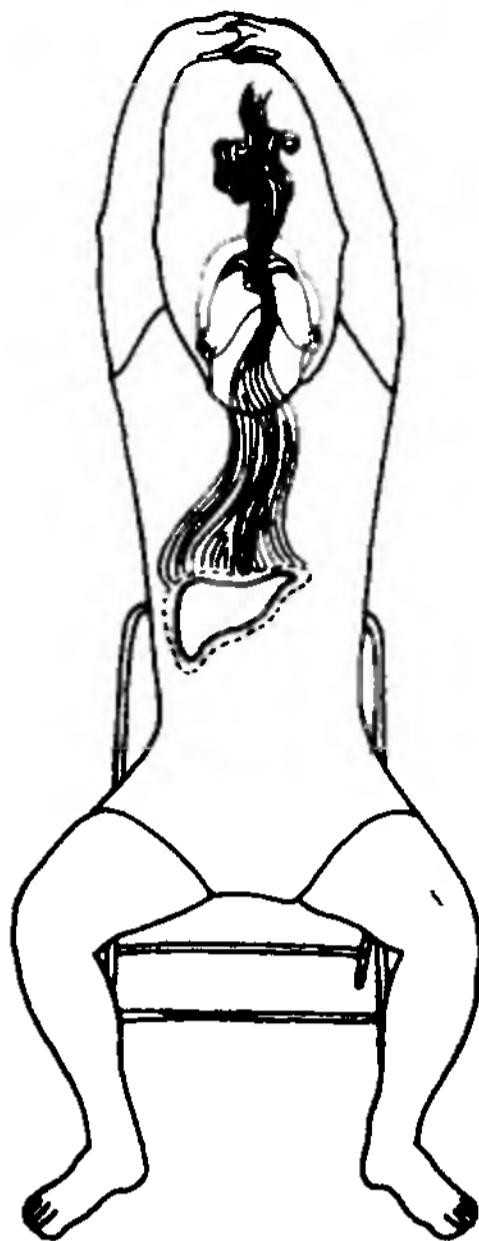
7. Végezzük el 3-6-szor. Harag, vörös vagy vizenyős szem, savanyú vagy keserű íz illetve a máj méregtelenítése esetén ismételjük meg 9-36-szor.

Egy taoista axióma azt mondja a harag feletti uralomról: „Ha már harmincszor elvégezted a máj hangja gyakorlatot és még mindig dühös vagy valakire, jogodban áll megpofozni az illetőt.”



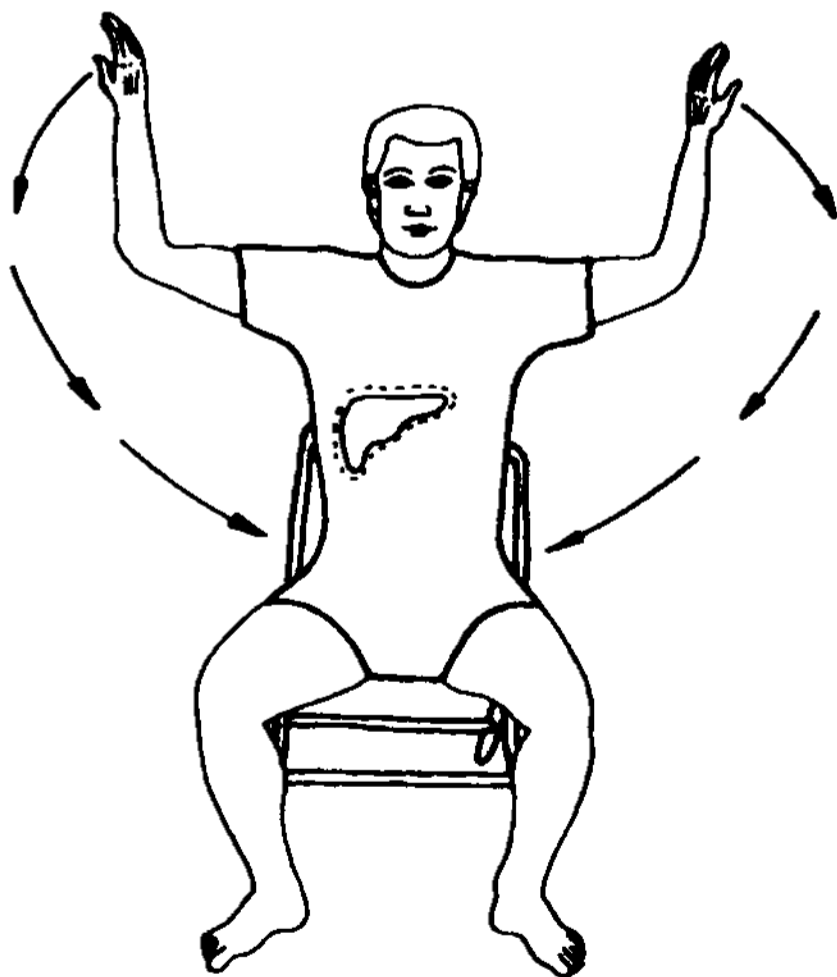
4.25. ábra

Lélegezzünk ki az „SSSSSSSS” hanggal



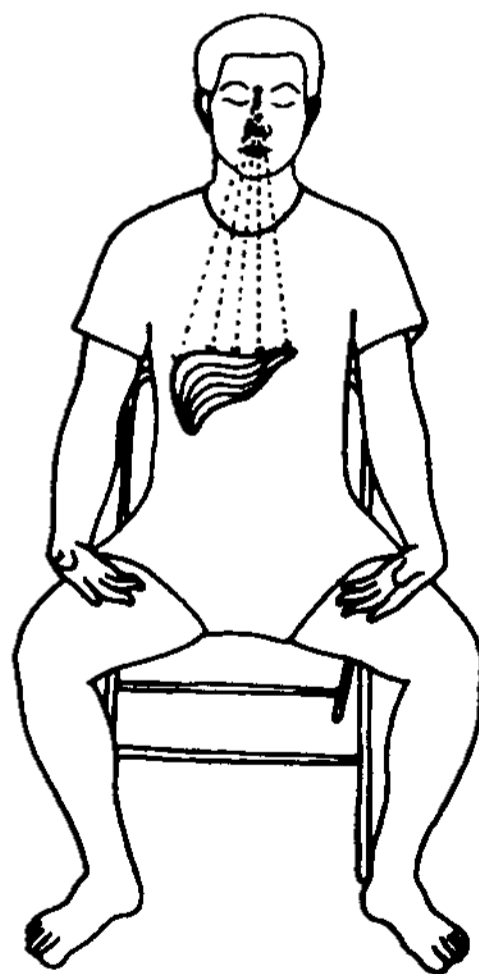
**4.26. ábra**

**Érezzük, ahogy az összeszűkülő burok összenyomja a májat**



**4.27. ábra**

**Tenyerünk tövével nyomjunk kifelé**



**4.28. ábra**

**Hunyjuk be a szemünket és mosolyogjunk a májunkra**

## **VII. A szív gyakorlata: a negyedik gyógyító hang**

### **A. Jellemzői**

Szív

Társ-szerve: vékonybél

Eleme: tűz

Évszak: nyár

Negatív érzelmek: türelmetlenség, gőg, kapkodás, kegyetlenség, erőszak

Pozitív érzelmek: öröm, becsület, őszinteség, kreativitás, lelkesedés, szellem, ragyogás, fény

Hang: HAAAAAAAAA

Testrészek: hónalj, kar belső része

Érzékek: nyelv, beszéd

Íz: keserű

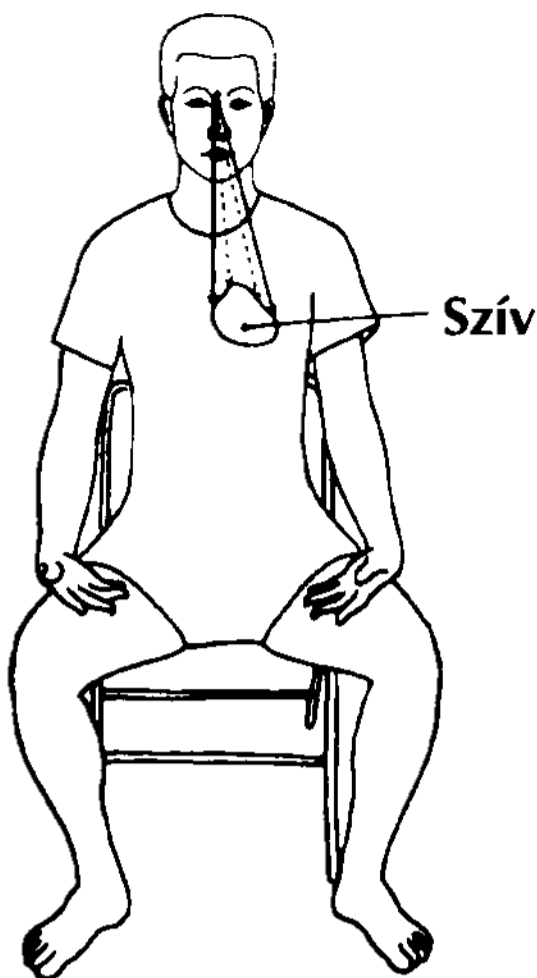
Szín: vörös

A szív szünet nélkül működik, percenként körülbelül 72-szer, óránként 4320-szor, naponta pedig 102680-szor. Ezzel természetesen hőt is termel, amelyet a szívburok, a pericardium dolgoz fel. A taoisták szerint a szívburok elég fontos ahhoz, hogy külön szervnek tekintsük.

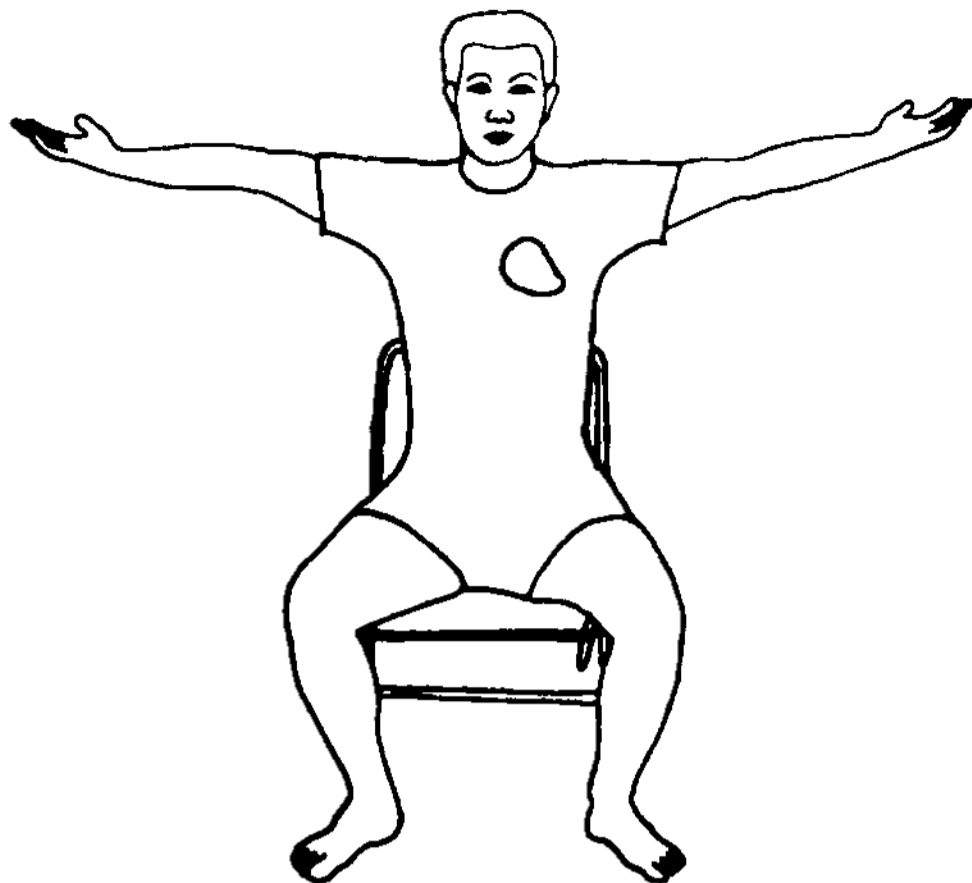
### **B. Testhelyzet és gyakorlás**

1. Irányítsuk figyelmünket a szívünkre és érezzük a kapcsolatot nyelvünk és szívünk között (4.29. ábra).

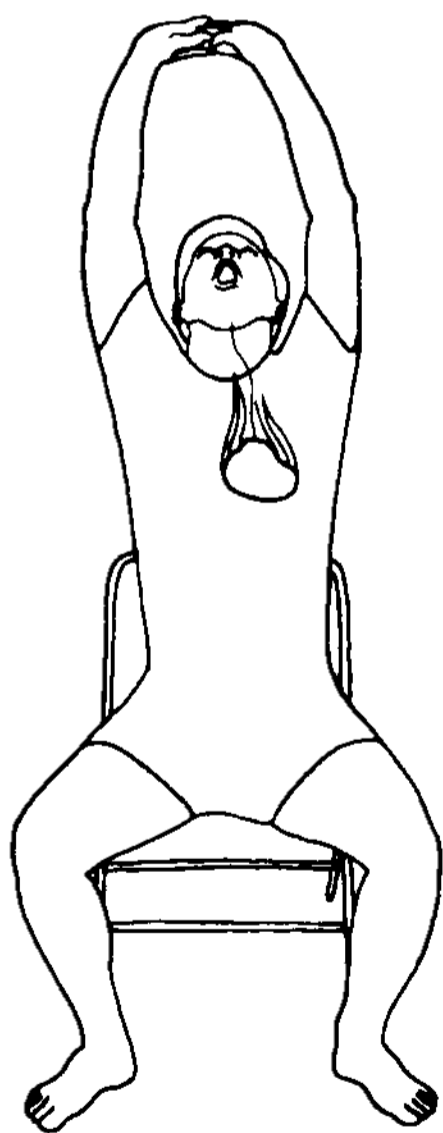
2. Vegyünk mély levegőt és vegyük fel ugyanazt a testhelyzetet, mint a máj hangnál, azaz karunkat oldalt, testünk mellett, tenyérrrel kifelé helyezük el. Mély beléggzéssel lassan emeljük fel a karunkat a fejünk fölé. Kövessük tekintetünkkel (4.30. ábra). Fűzzük össze ujjainkat és fordítsuk ki tenyerünket, hogy a mennyezet felé nézzen. Nyomjuk ki tenyerünk tövét, és érezzük a feszülést a karunkban egészen a vállunkig. Ezúttal kissé jobbra hajoljunk (4.31. ábra).



**4.29. ábra**  
Íranyítsuk figyelmünket  
a szívünkre



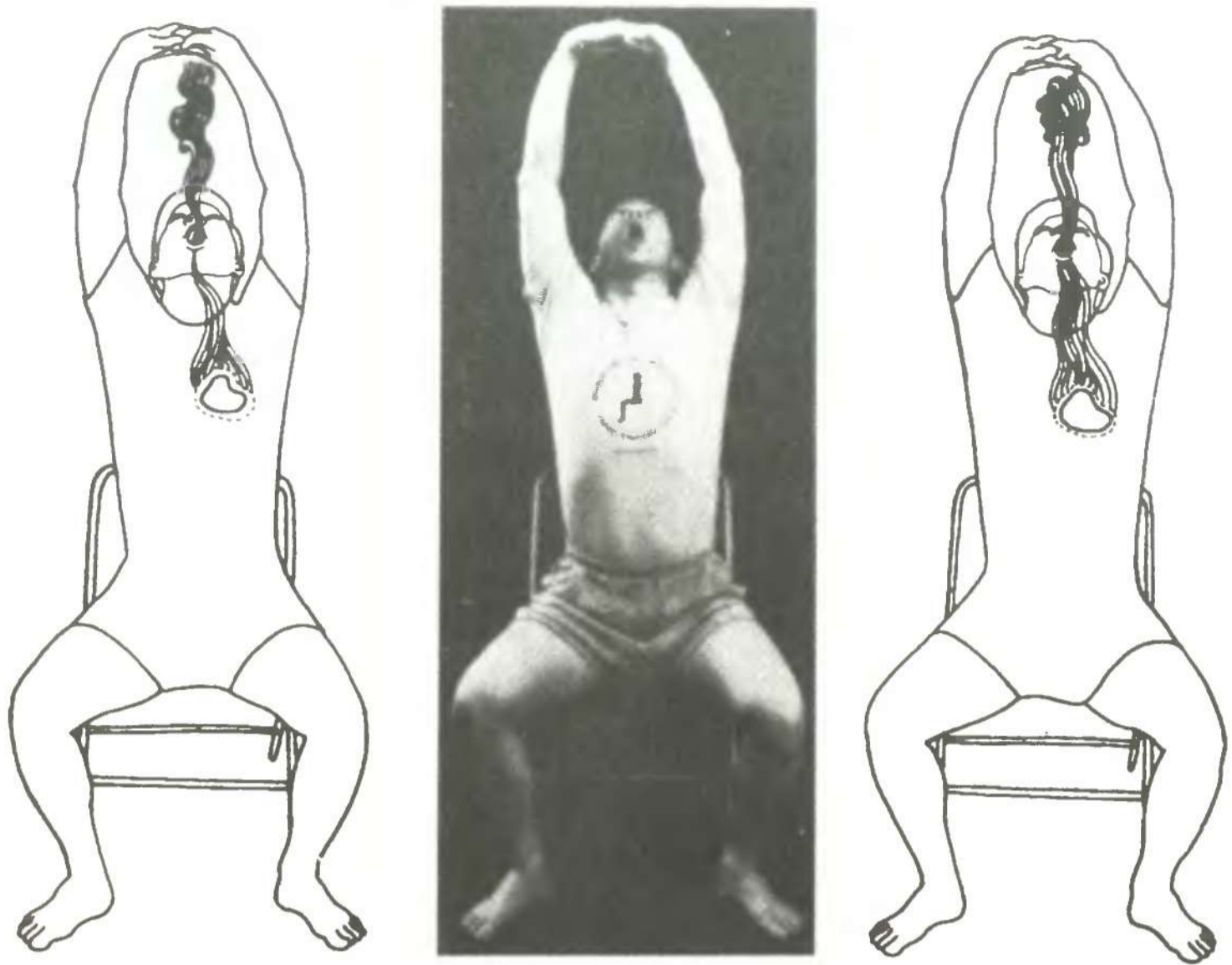
**4.30. ábra**  
Vegyük fel ugyanazt a testtartást,  
mint a máj hang gyakorlásakor



**4.31. ábra**  
Nyomjunk erősebben a bal karunkkal



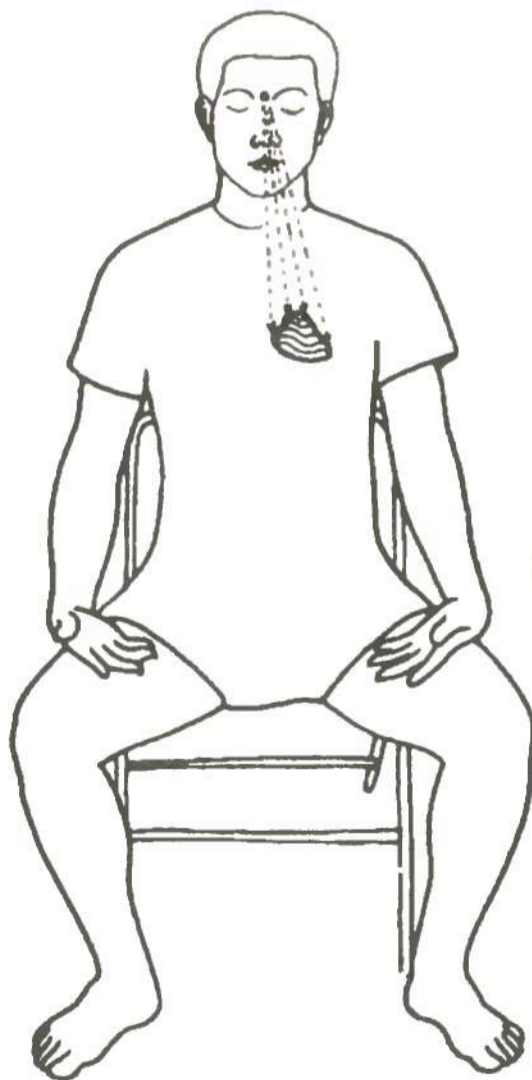
**4.32. ábra**  
Száj nyitva, ajak lekerekítve



**4.33., 4.34., 4.35. ábra**

**Kissé nyissuk ki a szánkat, kerekítsük ajkunkat és lélegezzünk ki a „HAAAAAAAAA” hanggal**

**4.36. ábra**



**Hunyjuk be a szemünket és mosolyogjunk a szívünkre**



3. Nyissuk ki a szánkat egy kissé, kerekítsük ajkunkat és lélegezzünk ki halkán a „HAAAAAAAAA” hanggal (4.33., 4.34., 4.35. ábra), közben képzeljük el, amint a szívburok kiengedi a hőt, a türelmetlenséget, a gőgöt és a kapkodást.

4. Hunyjuk be a szemünket és lélegezzünk természetesen, mosolyogjunk a szívünkre, közben képzeljük el, hogy továbbra is halljuk a hangot. Figyeljük meg az érzeteket. Érezzük az energiacserét (4.36. ábra), és képzeljük el, amint ragyogó vörös fény, öröm, becsület, őszinteség és kreativitás öntik el a szívet.

5. Végezzük el 3-6-szor. Torokfájás, atka, duzzadt íny vagy nyelv, szívbetegség, szívfájdalom, idegesség, rosszkezdő illetve a szív méregtelenítése esetén ismételjük meg 9-36-szor.

## VIII. A lép gyakorlata: az ötödik gyógyító hang

### A. Jellemzői

Lép

Társ-szerve: hasnyálmirigy, gyomor

Eleme: föld

Évszak: nyárutó

Negatív érzelmek: aggodalom, részvét, szánalom

Pozitív érzelmek: nyíltság, együttérzés, összpontosítás,  
zenei érzék

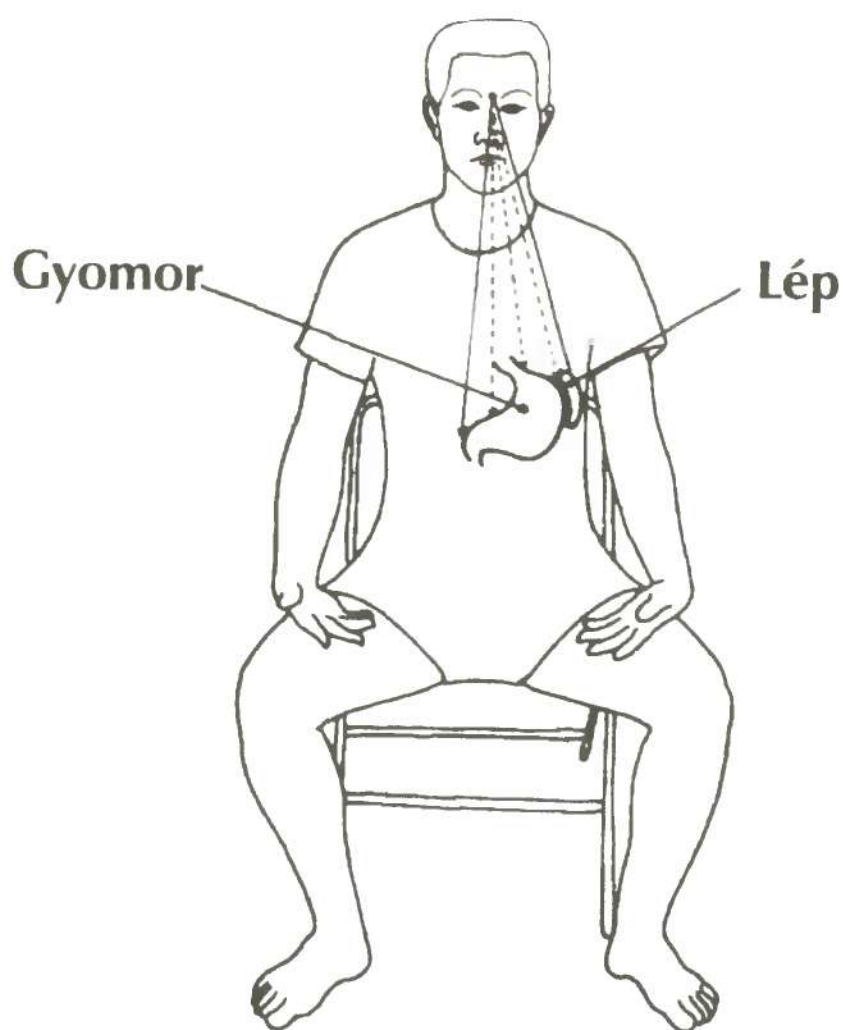
Hang: KHÚÚÚÚÚÚÚ (az elején erős, torok h)

Íz: semleges

Szín: sárga

### B. Testhelyzet és gyakorlás

1. Figyelmünket irányítsuk a lépünkre, érezzük a száj és a lép közötti kapcsolatot (4.37. ábra).



4.37. ábra

Figyelmünket irányítsuk a lépre



4.38. ábra

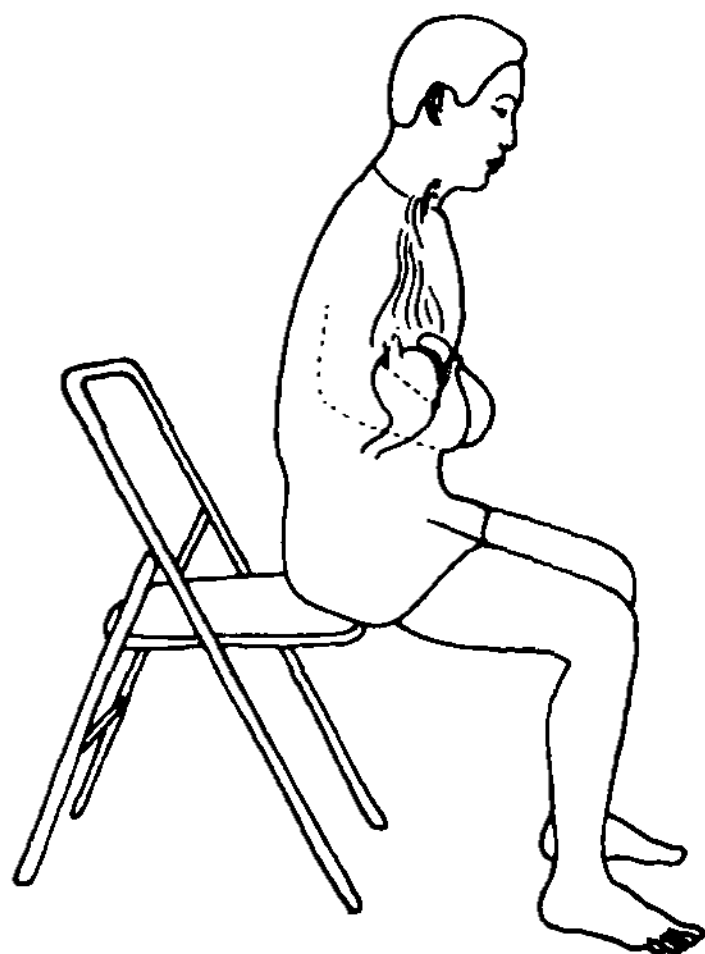
Vegyünk mély lélegzetet

2. Vegyünk mély lélegzetet és helyezzük kezünket a szegycsonttal kissé balra úgy, hogy mutatóujjunk kerüljön a borda elé (4.38-4.39. ábra). Ujjainkkal hatoljunk kissé befelé, miközben hátunk középső részét hátranyomjuk (4.40. ábra).

3. Lélegezzünk ki a „KHÚÚÚÚÚÚÚ” hang halk kiejtésével (4.41. ábra), érezzük a hangszálak vibrálását (4.42. ábra). Engedjük ki a fölösleges hőt, a nedvességet, nyirkosságot, aggodalmat, részvétet és szánalmat.

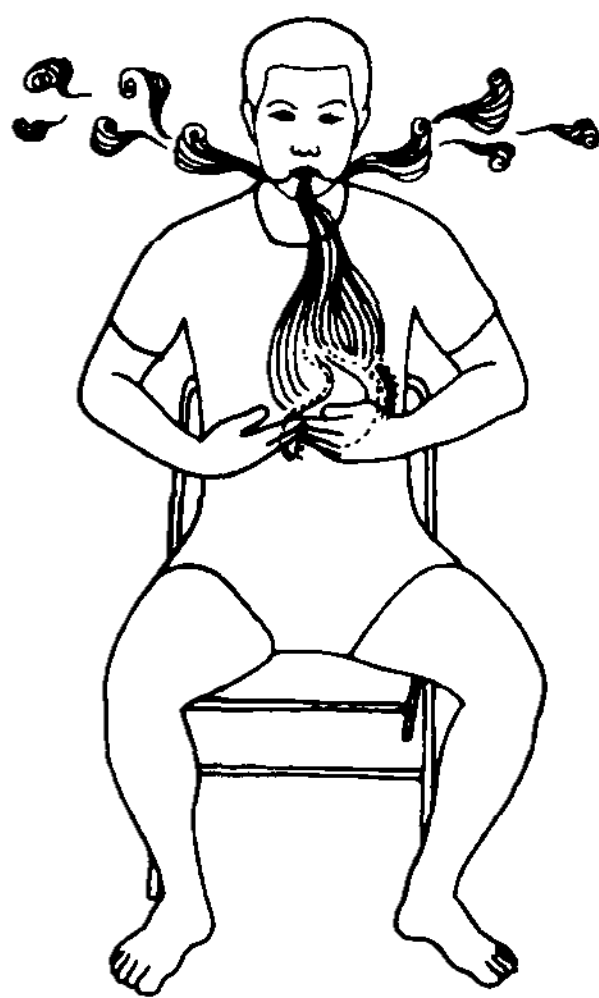
4. Lélegezzünk a lépbe, a hasnyálmirigybe és a gyomorba (4.43. ábra), és képzeljük el, hogy ragyogó sárga fény, nyíltság, együttérzés, összpontosítás és zenei érzék tölti el a szerveket.

5. Lassan engedjük le a kezünket az ölünkbe, tenyérrel felfelé.



**4.39. ábra**

Helyezzük kezünket a gyomrunkra úgy, hogy a mutatóujjak a szegycsonttól kissé balra lefelé legyenek



**4.40. ábra**

Hatoljunk be az ujjakkal

6. Gondolatban továbbra is halljuk a hangot. Figyeljük az érzeteket és az energiacserét (4.44. ábra).

7. Ismételjük meg a gyakorlatot 3-6-szor.

8. Emésztési zavar, hányinger, hasmenés és a lép méregtelenítése esetén 9-36 alkalommal ismételjünk. Ennek a hangnak más hangokkal együtt való használata sokkal hatékonyabb és egészségesebb, mint a savkötő szerek. Ez az egyetlen hang, amely közvetlenül étkezés után is alkalmazható.

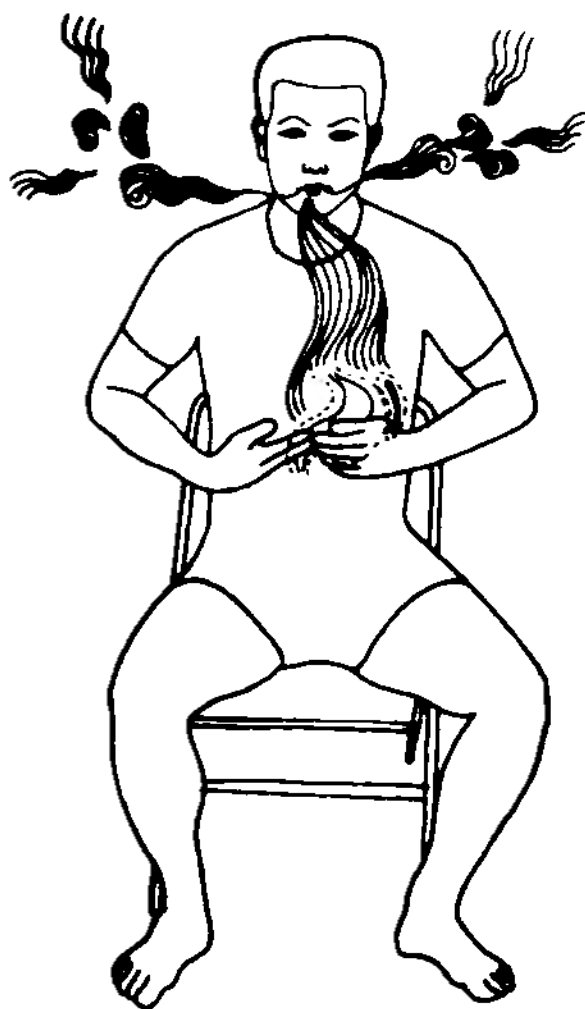
#### 4.41. ábra

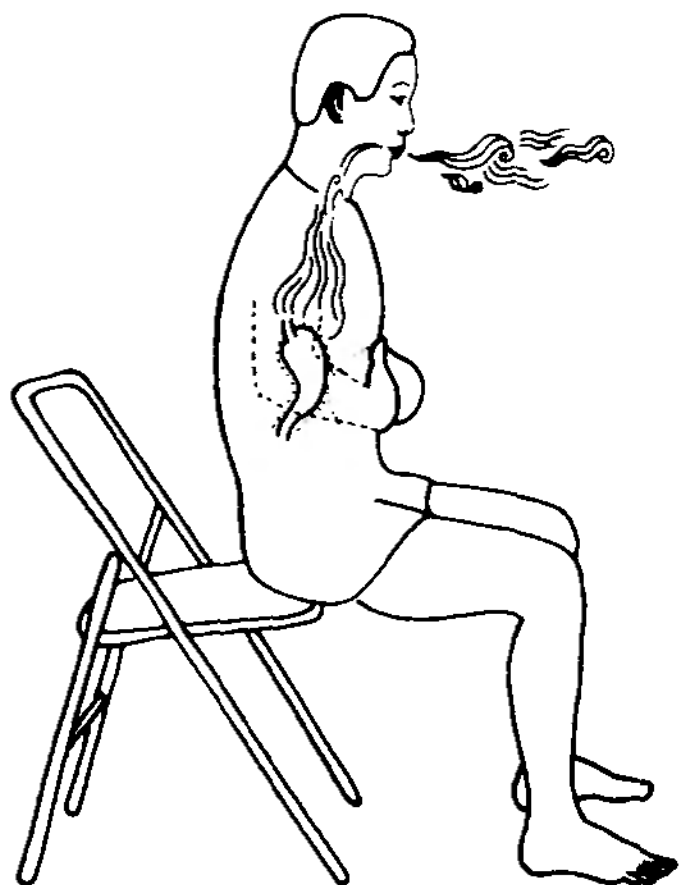
Lélegezzünk ki a  
„KHÚÚÚÚÚÚÚ” hanggal



#### 4.42. ábra

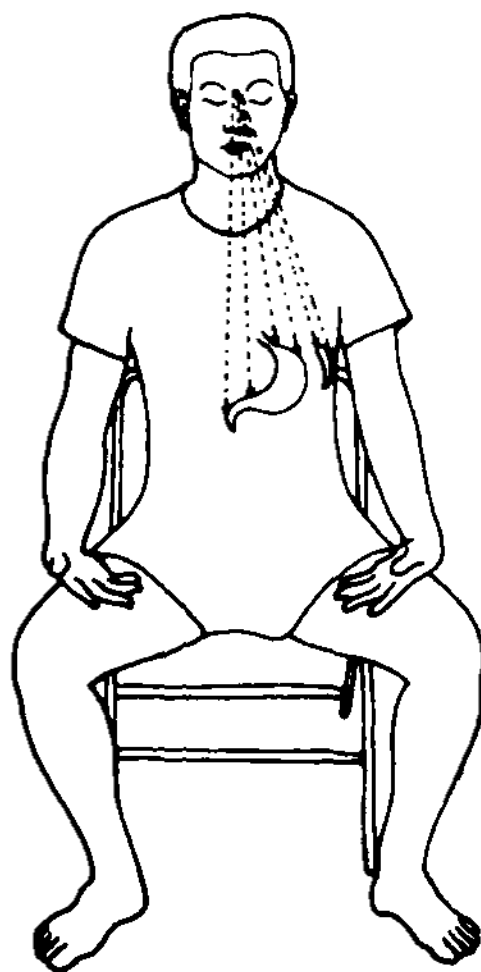
Érezzük a hangot a hangszálakban





**4.43. ábra**

Lélegezzünk a lépbe,  
a hasnyálmirigybe  
és a gyomorba



**4.44. ábra**

Hunyjuk be a szemünket  
és mosolyogjunk a lépbe,  
a hasnyálmirigybe és a gyomorba

## **IX. A hármas melegítő gyakorlata: a hatodik gyógyító hang**

### **A. Jellemzői**

A hármas melegítő vezeték a test három energiaközpontjára utal. A felső szint — az agy, a szív és a tüdő — forró. A májat, vesét, gyomrot, hasnyálmirigyét és lépét magába foglaló középső szakasz meleg. Az alsó szint pedig, ahol a vastag és vékonybél, a hólyag és a nemi szervek helyezkednek el, hűvös. A hármas melegítő hangja kiegyenlíti a három szakasz hőmérsékletét: a forró energiát lehozza az alsó szintre, míg a hűvös energiát felemeli a felsőre az emésztőszerveken keresztül. Ez mély, pihentető alvást indít el. Számos tanítvány szokott le az altatókról ennek a hangnak a gyakorlásával. Nagyon hatékony a stressz csökkentésében is.

A hármas melegítőhöz nem tartozik évszak, sem szín, sem érzelem.

## B. Testhelyzet és gyakorlás

1. Feküdjünk hanyatt. Ha fájdalmat érzünk a keresztcsont tájékán, emeljük meg térdünket egy párnával.

2. Hunyjuk be a szemünket és vegyünk mély lélegzetet, a gyomor és a mellkas minden erőfeszítés nélkül kitágul (4.45-4.46. ábra).

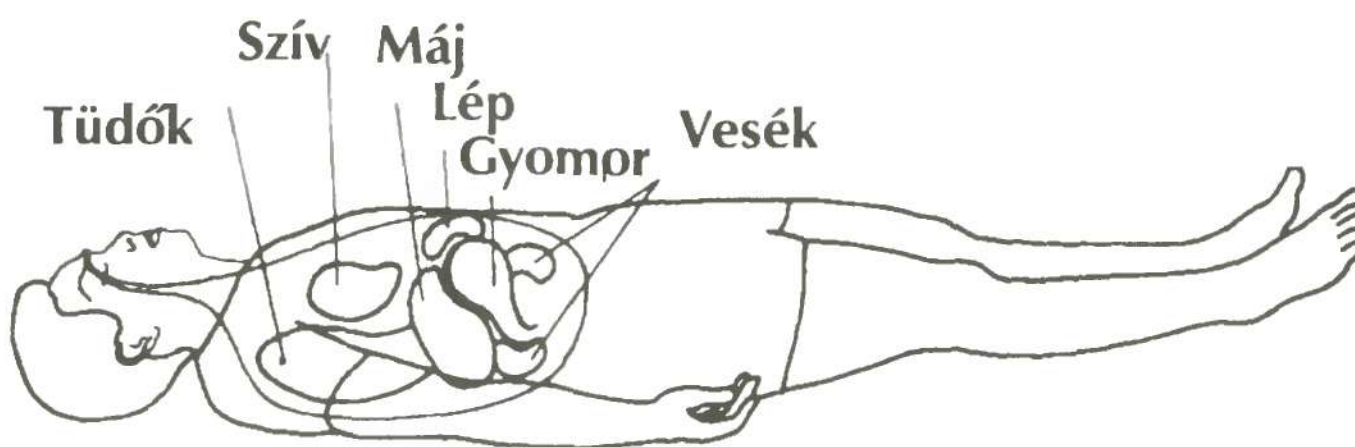
3. Lélegezzünk ki halkán a „Hííííííí” hanggal (4.47. ábra), és érezzük, amint egy nagy henger kipréseli belőlünk a levegőt a mellkas tetejétől az alhasig. Képzeljük el, hogy a mellkas és a has olyan lapos, mint egy ív papír, érezzük magunkat könnyűnek, tisztának és üresnek (4.48-4.52. ábra). Pihenjünk ebben a helyzetben normális légzéssel (4.52. ábra).

4. Ismételjük meg a gyakorlatot háromszor vagy hatszor, vagy még többször, ha még mindig teljesen ébren vagyunk. A hármás melegítő hangját oldalt fekve vagy széken ülve elalvás nélküli lazításra is használhatjuk (4.53. ábra).



4.45. ábra

Feküdjünk hanyatt: hunyjuk le a szemünket és vegyünk mély lélegzetet

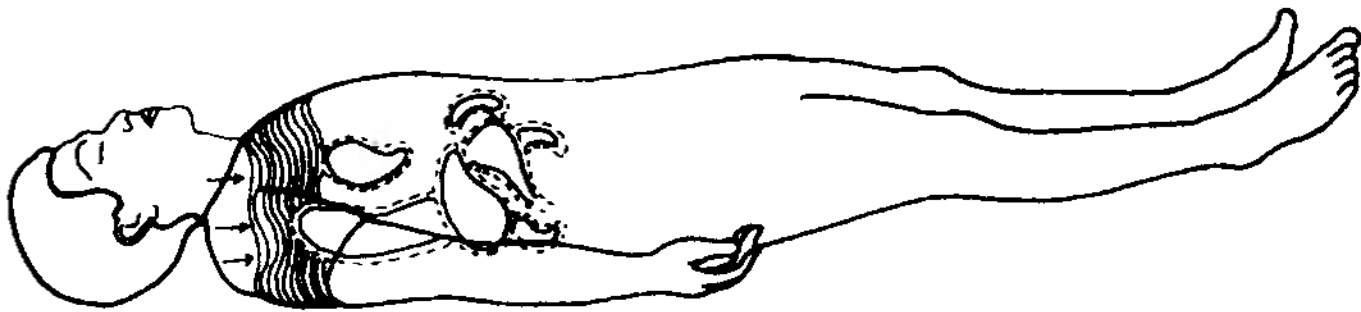


4.46. ábra

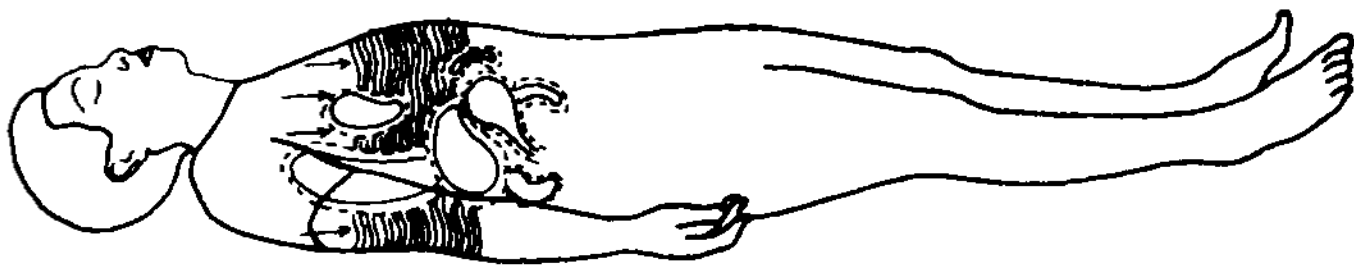
Szerveink elhelyezkedése



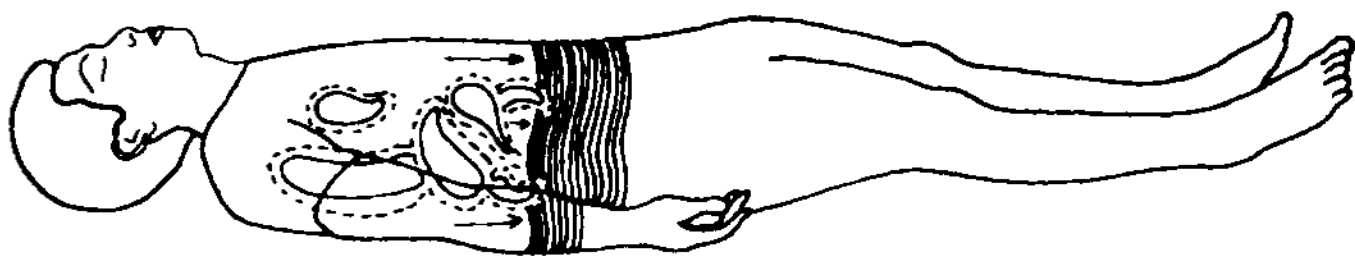
4.47. ábra



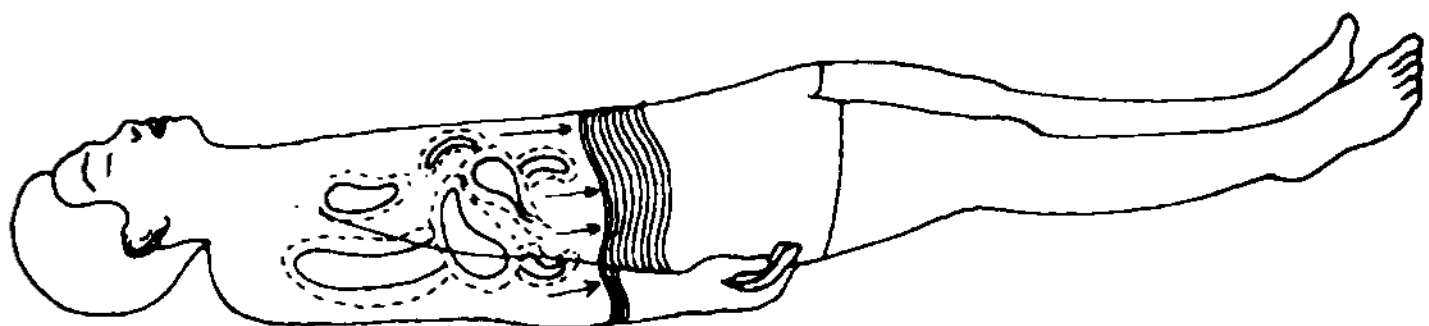
4.48. ábra



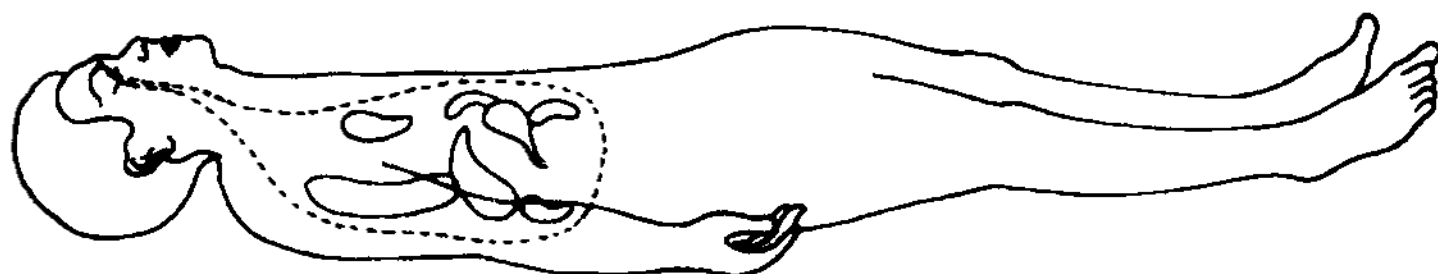
4.49. ábra



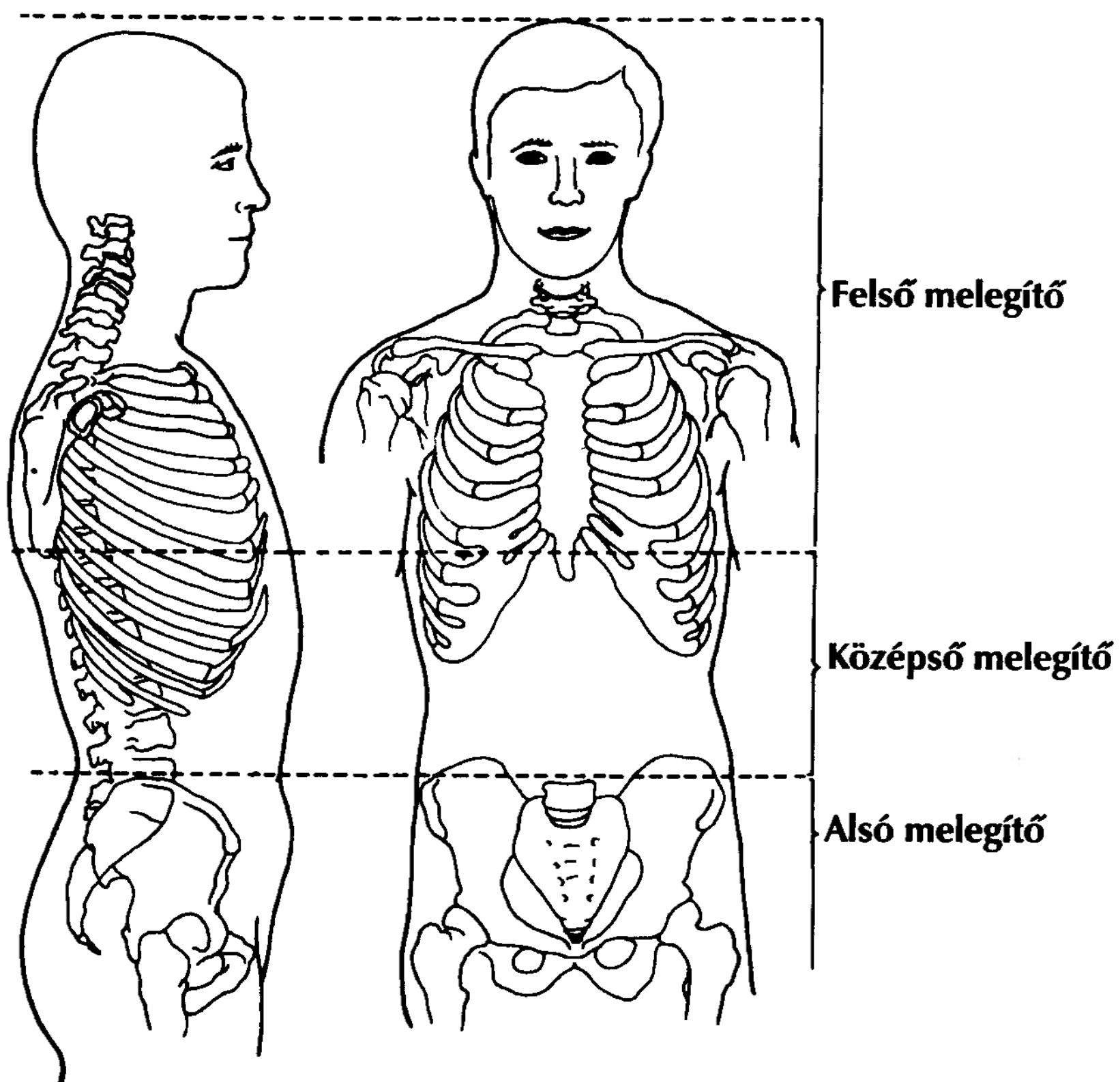
4.50. ábra



4.51. ábra



**4.52. ábra**  
**Pihenünk, miközben természetesen lélegzünk**



**4.53. ábra**  
**A hármas melegítő vezeték**



## **X. Mindennapi alkalmazás**

### **A. Igyekezzünk naponta gyakorolni a hat gyógyító hangot**

A nap bármelyik időszaka alkalmas. Különösen jó lefekvés előtt, mert mély, lazító álmot hoz. Ha elsajátítottuk a sorrendet, a gyakorlás mindössze 10-15 percet vesz igénybe.

### **B. Szabaduljunk meg a megerőltető fizikai mozgás során felhalmozódott hőtől**

Használjuk a hat gyógyító hangot intenzív fizikai mozgások után, mint például az aerobik, kocogás, harcművészetek, illetve olyan típusú jóga vagy meditáció gyakorlása után, amely sok hőt halmoz fel a felső melegítőben (az agyban vagy a szívben). Ez elejét veszi az egyébként könnyen bekövetkező és veszélyes szervi túlhevülésnek. Megerőltető mozgás után ne zuhanyozunk hideg vízzel, ez igen erősen megterheli a szerveket.

### **C. Tartsuk be a hangok megfelelő sorrendjét**

1. Mindig a megadott sorrendben gyakoroljunk. Kezdjük a tüdő hanggal (ősz), ezt kövesse a vese hang (tél), majd a máj hang (tavasz), azután a szív hang (nyár), a lép hang (nyárutó) és végül a hármás melegítő hangja.

2. Ha valamelyik szervünkben problémát vagy jellemző tünetet észlelünk, az illető szerv hangját végezzük el többször önállóan, a többi gyakorlat nélkül.

### **D. Évszak, szerv és hang**

Az adott évszakban uralkodó szerv fokozottabban működik, és több hőt termel. Ezért az illető hangot többször ismételjük. Tavasszal például a máj hangot ismételjük 6-szor vagy 9-szer, míg a többi hangot 3-6-szor.

Ha nagyon kevés időnk van vagy túl fáradtak vagyunk, elég, ha csak a tüdő és a vese hangját alkalmazzuk.

## **E. A pihenő időszakban lépünk kapcsolatba szerveinkkel**

A két hang közötti pihenés ideje nagyon fontos. Ezalatt jobban odafigyelünk és tudatos kapcsolatot alakítunk ki a szerveinkkel. Gyakran a pihenés során, amikor mosolygunk valamilyik szervünkre, érezhetjük az energiacserét a szervben, valamint a kezünkben és a lábunkban is. A fej is érzékeli az energiaáramlást. Használjunk annyi időt pihenésre, amennyit jónak illetve szükségesnek látunk.

## 5. Taoista bölcsesség a hétköznapiakban

### I. *Mosolygással szabaduljunk meg a stressztől*

Ne feledjük, hogy mindig őszintén mosolyogjunk a szemünkkel, és töltsük meg szívünket szeretettel. Ez védőoltásként hat. Amikor szomorúak, dühöseket, sírókat, depressziósok vagy idegesek vagyunk, szerveink mérgeket választanak el, ellenben, ha boldogok és mosolygósak vagyunk, életet adó, nektárszerű anyagot bocsátanak a szervezetünkbe.

Mindenki tudja, mennyire túlhajsolt jelenlegi életvitelünk. Sokunk életéhez hozzátartozik a fejfájással záruló munkanap. Ha nagy feszültségek halmozódnak fel körülöttünk és bennünk, „valamit tennünk kell”. Talán furcsa, de a helyes cselekvés éppen az, ha nem csinálunk semmit. Amikor erőpróba elé kerülünk, bármi legyen is az, meg kell tanulnunk, hogy a stressz ne rántsön magával. Erre a mosolygás a legalkalmasabb módszer. Ebben az egyszerű mozdulatban átalakul az egész világ, és ami egyébként nehezen lenne leküzdhető, szinte fel sem merül. Eleinte lehet, hogy nehezen fogjuk fel a belső mosoly hatásait, még nehezebb lehet új élményként átélni, de elegendő gyakorlással életünk szerves részévé tehetjük.

Bárhon is legyünk — álló, mozgó vagy ülő helyzetben —, jusson eszünkbe, hogy mosolyogjunk, lazítsunk és töltsük meg szívünket szeretettel, azután engedjük ezt a szeretetteljes érzést szétáradni az egész testünkben. Ez rendkívül hatásos, mégis egyszerű: csak egy békés, szerető szívet fejlesszünk ki, mosolyogjunk könnyedén és gondjaink megoldódnak.

### II. *Beszéljünk megfontoltan*

Beszéljünk kevesebbet; válogassuk meg, mit mondjunk, mikor és hogyan. A helyes beszéd áldásos mindenki számára, a kevesebb beszéd kevesebb *chít* fogyaszt.

### **III. Aggodalmaskodjunk kevesebbet — cselekedjünk többet**

Foglalkozunk kevesebbet a múlttal és a jövővel, mert ez szüli az aggodást, az aggodás pedig stresszel jár.

Próbáljunk meg inkább koncentrálni, amikor csak lehet — emlékezzünk rá, hogy a koncentráció önmagától jön létre, nem kell erőltetnünk —, mindennapi életünkhöz pedig fejlesszük magunkban a segítőkészséget és a megbocsátást.

### **IV. Fejlesszük mentális erőnket**

A taoista módszerek magukban foglalják az alkotó és a mentális erők fejlesztését. A tudat szó sok keleti nyelven — így például kínaiul — szívet is jelent. Amikor eljutunk arra a szintre, ahol már nem foglalkozunk személyes törekvéseinkkel, ahol képesek vagyunk megfeledkezni önmagunkról és megnemesítenünk a szívünket, kezünkben van a kulcs a betegségek elkerülésére.

Amikor betegek vagyunk, ne azért meditáljunk, hogy elmenekülhessünk a betegség elől, csupán összpontosítsunk a megadott pontra vagy módszerre, és minden más elmúlik.

### **V. Irányítsuk mi a nemi életünket, ne engedjük, hogy az irányítson bennünket**

Tartsuk féken nemi aktivitásunkat. A túl gyakori ejakuláció jelentős mértékben fogyasztja a tárolt *chít*, és rontja a koncentrációs készséget.

Tudatunkat túlterheli az érzékszerveinken és közvetlenül a tudatunkon keresztül beáradó információ. Fiatal korunkban, a megfelelő eszközök nélkül, még nem tudjuk megőrizni energiánkat, ha szexuális tartalmú olvasmány kerül a kezünkbe. Ezért tanácsos a mindennapi gyakorlásra összpontosítani, és elkerülni mindazt, ami elvonja a figyelmünket.

## **VI. *Tiszteljük a fejünket és tartjuk melegen a lábunkat***

A legnagyobb tisztelettel tekintsünk a fejünkre. Gondoljunk rá úgy, mint Isten és a tudatunk templomára. Tekintsük a lélek templomának, tiszteljük, mint életfontosságú szerveink legfőbb irányítóját. Tartjuk be a „hideg fej, meleg láb” arany szabályát. Ez elejét veszi annak, hogy túl sok feszültség gyűljön össze a fejünkben, amely kellemetlenségekhez, esetleg betegséghez vezethet. Ha az energia a fejünkbe áramlik, magas vérnyomás alakulhat ki. Ha az energiát visszavezetjük a lábunkba, az enyhíti a nyomást, míg a lábak melegen tartása megóv a szívromtól. Dörzsöljük meg a lábunkat és tartjuk melegen.

A gyakorlás befejezése után az energiát mindig a köldöknél raktározzuk el, és tartjuk melegen.

## **VII. *Tartjuk melegen a nyakunkat***

A nyakon számos véredény és ideg halad át, ezenkívül összeköti testünket az előbb említett fontos testrészünkkel, a fejünkkel. Tehát bánjunk vele is jól, tartjuk melegen, itassuk át mosolyunkkal, hogy ellazuljon.

Próbáljuk meg elkerülni érzékszerveink túlzott igénybevételeit. Ne nézzünk vagy hallgassunk valamit túl sokáig. Az érzékszervek túlterhelése betegséget okozhat.

A mértéktelen evés-ivással magunkat betegítjük meg.

Életünk meghosszabbításához és egészségünk megőrzéséhez naponta több alkalommal gyakoroljuk nyálunk lenyelését.

Kerüljük a szelet fürdés után illetve izzadt, felhevült testtel.

Cseréljük le testünkben a tisztátalan *chít* eredeti, tiszta *chivel*, ezt a mikrokozmosz pályá gyakorlásával és mind a 32 vezeték megnyitásával érhetjük el.

Járjunk a bennünk lakozó isteni erők kedvében és idővel a halhatatlanság útjára léphetünk.

## ***VIII. Bölcsesség az étkezésben***

Ne együk tele magunkat, ami után sokáig ülnünk vagy fekdüdnünk kell, mert ezáltal biztosan megrövidítjük az életünket.

Az evést kicsivel azelőtt hagyjuk abba, mielőtt jóllaknánk, azután ráérősen sétáljunk egyet; este, lefekvés előtt pedig egyáltalán ne együnk semmit.

Inkább többször együnk és keveset, így jobb lesz az emésztésünk és nem terheljük túl az öt szervet.

Evésnél a forró ételekkel kezdjük, majd folytassuk a meleggel, azután a hideggel, ha nem eszünk hideget, igyunk egy kevés hideg vizet. Étkezés előtt mindig nyeljük le egy kis levegőt.

Tavasszal fogyasszunk több csípős ételt, nyáron több savanyút, ősszel több keserűt, télen együnk kevesebb sót, de egyiket se vigyük túlzásba.

Általában a főtt étel jobb a nyersnél, és jobb keveset enni, mint sokat.

Ha túl sokat ettünk, ne igyunk túl sok vizet, és ne nyeljük le hirtelen.

A rossz emésztés annak az eredménye, ha sokáig nem eszünk semmit, azután hirtelen teleesszük magunkat.

Ne fogyasszunk nyers gyümölcsöt éhgyomorral, mert felmelegíti a rekeszizmot.

A túl sok nyers zöldség megváltoztathatja egészséges szí-nünket.

## ***IX. Ne vigyük túlzásba a következőket:***

A túl sok járás árt az inaknak, a túl sok ülés árt a húsnak, a túl sok állás árt a csontoknak, a túl sok fekvés csökkenti az életerőt, ha pedig túl sokáig bámulunk valamit, az árt a vérnek. A harag, a bánat, a szánalom és a búskomorság ártalmas, mint ahogy a túlzott öröm és élvezet is az. A szenvedés, az önmegtartóztatás, az aggodalmaskodás egyaránt káros. Röviden szólva a mértékletesség be nem tartása ártalmas.

## **X. Az öröm növeli a chít**

Nagy örömben a *chi* szárnyal.

A nagy bánat megállítja a *chi* áramlását.

A túl gyakori nemi élet kimerítheti az energiánkat.

A nyál lenyelésével növeljük esszenciáját, ha nem nyeljük le, elveszíti erejét.

Amikor betegek vagyunk, ne feküdjünk fejjel észak felé.

A közvetlen ébredés utáni túl sok beszéd megfoszt minket életerőnktől.

## **XI. Egészségvédelem a különböző évszakokban**

Télen ügyeljünk arra, hogy lábunkat melegen, fejünket pedig hűvösen tartsuk. Tavasszal és ősszel mindkettőt tartsuk hűvösen.

Amikor betegek vagyunk és izzadunk, ne igyunk hideg vizet, mert ez káros a szívnek és a gyomornak.

Tavasszal és nyáron feküdjünk fejjel kelet, ősszel és télen viszont nyugat felé.

A betegségek elkerülése végett egy mester evés előtt guggolva, evés után állva vizel.

Alvás közben hajlítsuk be a térdünket és feküdjünk oldalra. Ez növeli az életerőt.

Nyáron és ősszel korán feküdjünk le, és korán keljünk, télen vonuljunk vissza korán, és keljünk fel később, tavasszal még világosban vonuljunk vissza, és keljünk korán.

Hajnalban, délben, délután, szürkületkor és éjfélkor mossunk fogat és öblítsük ki a szánkat hétszer, ez meghosszabbítja életünket és megerősíti a csontjainkat, fogainkat, izmainkat, körmünket és hajunkat.





# Tartalomjegyzék

<b>KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS</b>	<b>5</b>
<b>MANTAK CHIA MESTER</b>	<b>7</b>
<b>ELŐSZÓ A MAGYAR KIADÁSHOZ</b>	<b>10</b>
<b>1. MI IS A GYÓGYÍTÓ TAO?</b>	<b>12</b>
<b>I. A rendszer</b>	<b>12</b>
<b>II. A taoizmus és a kínai gyógyászat néhány alapvető fogalma</b>	<b>13</b>
<b>III. A betegségek az energia szintjén kezdődnek</b>	<b>14</b>
<b>IV. A saját egészségünkre fordított energia a legjövödelmezőbb befektetés</b>	<b>17</b>
<b>V. A taoizmus otthon</b>	<b>18</b>
<b>VI. Gyakorlással a szexuális zavarok is javíthatók</b>	<b>18</b>
<b>VII. A chi békéje</b>	<b>19</b>
<b>2. A BELSŐ MOSOLY</b>	<b>21</b>
<b>I. A belső mosoly hatása</b>	<b>21</b>
A. Az energiaszintek összehasonlítása	21
B. Nektárszerű illetve mérgező váladékok	23
C. Tanulás belső mosollyal	25
1. A hallás energiájának fő forrása	27
2. A beszéd energiájának fő forrása	27
3. A látás energiájának fő forrása	27
4. Az emésztés/ízlelés energiájának fő forrása	28
5. A szaglás és a mozgásérzékelés energiájának fő forrása	28
6. A mellékvese energiája lelkesedést biztosít a tanuláshoz	28
7. A pajzsmirigy és mellékpajzsmirigy segíti a kifejezőkészséget	29

8.	A csecsemőmirigy segíti az immunrendszert	29
9.	A nemi szervek energiája növeli az alkotó erőt	29
10.	A hátgerinc a hírközlés központja	29
11.	Útmutató a szupertanuláshoz	29
<b>D.</b>	<b>Személyes vonzerő belső mosollyal</b>	<b>30</b>
1.	A mosoly a személyes vonzerő legtehetősebb formája.	30
2.	A megnövekedett energia növeli képességeinket és rugalmasságunkat.	31
3.	Mosolyogjunk a nemi szerveinkre	31
<b>II.</b>	<b>Felkészülés a belső mosolyra</b>	<b>31</b>
A.	Étkezés után ne gyakoroljunk	31
B.	Válasszunk egy csendes helyet	31
C.	Öltözzünk melegen	32
D.	Üljünk kényelmesen az ülőgumóinkon	32
E.	A helyes kéz- és lábtartás	32
F.	Megfelelő testtartás	32
G.	A kéz helye	33
H.	Normális légzés	33
I.	A nyelv helyzete	33
<b>III.</b>	<b>A gyakorlat</b>	<b>35</b>
<b>A.</b>	<b>Mosolygás a szervekre — elülső vonal</b>	<b>35</b>
1.	Lazítsuk el a homlokunkat	35
2.	Engedjük ezt a mosolygó energiát a szemöldökök közötti pontba, majd az orrunkon át arcunkba áramlani	35
3.	Mosolyogjunk a nyakunkra és a torkunkra	36
4.	Mosolyogjunk a pajzsmirigyre és a mellékpajzsmirigyre	36
5.	Mosolyogjunk a csecsemőmirigyre	37
6.	Engedjük a mosoly energiáját a szívünkbe	38
7.	Mosolyogjunk tüdőnk minden sejtjébe	39
8.	Mosolyogjunk a májunkra	39
9.	Áramoltassuk a mosoly energiáját a vesébe	39
10.	Mosolyogjunk a hasnyálmirigyünkre és a lépünkre	40
11.	A mosolygás energiáját áramoltassuk az alhasi tájékra, a nemi szervekhez	40
12.	Gyorsan mosolyogjunk végig az első vonalon	41
<b>B.</b>	<b>Mosolyogjunk az emésztőrendszerünkre - középső vonal</b>	<b>42</b>
1.	Mosolyogjunk a nyelőcsőre és a gyomorra	42
2.	Mosolyogjunk a vékony bélre	43
3.	Mosolyogjunk a vastagbélre	43
4.	Gyorsan mosolyogjunk végig a középső vonalon	43

C. Mosolyogjunk a hátgerincünkre - hátsó vonal	44
1. Figyelmünket irányítsuk ismét a szemünkre	45
2. Mosolyogjunk az agyalapi mirigyre	45
3. Mosolyogjunk a középagyra és a hátcsigolyákra	48
4. Gyorsan mosolyogjunk végig a hátsó vonalon	48
D. Mosolyogjunk végig az egész testünkön	48
E. Gyűjtsük össze a mosolygás energiáját a köldöknél	49
1. A köldöktájékon biztonságosan tárolhatjuk a megnövelt energiát	49
2. A mosolyenergia összegyűjtéséhez koncentráljunk a köldök tájékára	50
F. Mindennapos alkalmazás	51
G. Mosolygással üzzük el a negatív érzelmeket	51
H. Mosolygással üzzük el a fájdalmat és a betegséget	51

### **3. MEDITÁCIÓ A MIKROKOZMIKUS PÁLYÁN** **53**

**I. A chi keringetése a mikrokozmosz pályán** **53**

**II. A mikrokozmosz pálya fontossága** **55**

### **4. A HAT GYÓGYÍTÓ HANG** **57**

**I. Jótékony hatásai és elmélete** **57**

A. A szervek túlhevítése **57**

B. A szervek hűtési rendszere **61**

C. A gyógyító és megelőző hangok **62**

D. A pihenő időszak alatti érzékelések **62**

E. A negatív érzelmek legjobb szabályozója **62**

F. Hogyan szabaduljunk meg a kellemetlen lehelettől? **63**

G. Megszabadulhatunk a kellemetlen testszagtól **64**

H. Ásítás, bőfögés és szellentés **64**

I. A legjobban saját életerőnk segítségével méregteleníthetjük szervezetünket **65**

J. Könny és nyál **65**

K. A hangok növelik a mozgásteret **65**

<b>II. Felkészülés a hat gyógyító hang gyakorlására</b>	<b>68</b>
A. Tartsuk be az előírásokat	68
B. A fejünket döntsük hátra	68
C. A hangokat befelé képezzük	68
D. Tartsuk be a gyakorlatok sorrendjét	68
E. Étkezés után várjunk a gyakorlással	68
F. Válasszunk egy nyugodt helyet	68
G. Öltözzünk melegen	69
<b>III. Testtartás és gyakorlás</b>	<b>69</b>
A. Ülünk a farcsontunkra a szék szélén	69
B. Helyes kéz- és lábtartás	69
C. Helyes testtartás	70
D. Szemünket tartsuk nyitva	70
E. A kéz helyzete	70
<b>IV. A tüdő gyakorlata: az első gyógyító hang</b>	<b>71</b>
A. Jellemzői	71
B. Testtartás és gyakorlás	71
<b>V. A vese gyakorlata: a második gyógyító hang</b>	<b>76</b>
A. Jellemzői	76
B. Testtartás és gyakorlás	76
<b>VI. A máj gyakorlata: a harmadik gyógyító hang</b>	<b>80</b>
A. Jellemzői	80
B. Testhelyzet és gyakorlás	80
<b>VII. A szív gyakorlata: a negyedik gyógyító hang</b>	<b>84</b>
A. Jellemzői	84
B. Testhelyzet és gyakorlás	84
<b>VIII. A lép gyakorlata: az ötödik gyógyító hang</b>	<b>88</b>
A. Jellemzői	88
B. Testhelyzet és gyakorlás	88
<b>IX. A hármas melegítő gyakorlata: a hatodik gyógyító hang</b>	<b>91</b>
A. Jellemzői	91
B. Testhelyzet és gyakorlás	92

<b>X. Mindennapi alkalmazás</b>	<b>95</b>
A. Igyekezzünk naponta gyakorolni a hat gyógyító hangot	95
B. Szabaduljunk meg a megerőltető fizikai mozgás során felhalmozódott hőtől	95
C. Tartsuk be a hangok megfelelő sorrendjét	95
D. Évszak, szerv és hang	95
E. A pihenő időszakban lépünk kapcsolatba szerveinkkel	96
<b>5. TAOISTA BÖLCSESSÉG A HÉTKÖZNAPOKBAN</b>	<b>97</b>
<b>I. Mosolygással szabaduljunk meg a stressztől</b>	<b>97</b>
<b>II. Beszéljünk megfontoltan</b>	<b>97</b>
<b>III. Aggodalmaskodjunk kevesebbet — cselekedjünk többet</b>	<b>98</b>
<b>IV. Fejlesszük mentális erőnket</b>	<b>98</b>
<b>V. Irányítsuk mi a nemi életünket, ne engedjük, hogy az irányítson bennünket</b>	<b>98</b>
<b>VI. Tiszteljük a fejünket és tartsuk melegen a lábunkat</b>	<b>99</b>
<b>VII. Tartsuk melegen a nyakunkat</b>	<b>99</b>
<b>VIII. Bölcsesség az étkezésben</b>	<b>100</b>
<b>IX. Ne vigyük túlzásba a következőket:</b>	<b>100</b>
<b>X. Az öröm növeli a chít</b>	<b>101</b>
<b>XI. Egészségvédelem a különböző évszakokban</b>	<b>101</b>
<b>TARTALOMJEGYZÉK</b>	<b>103</b>