

MANTAK CHIA

## **Chi fejlesztő önmasszázs**

*A fiatalság megőrzésének és visszaszerzésének taoista módszere*

MANTAK CHIA

# Chi-fejlesztő önmasszázs

**A fiatalság megőrzésének és visszaszerzésének taoista módszere**

*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.*

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

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:  
CHISELF-MASSAGE  
The Taoist Way of Rejuvenation  
by Mantak Chia  
HEALING TAO BOOKS/Huntington, New York,  
Tizedik utánnomás, 1995

Copyright 1986 Mantak and Maneewan Chia

Fordította: Erdei Edit  
Lektorálta: Edelenyi Gyula  
Hungarian translation © Lunarimpex Bt., 1996  
Hungarian edition © Lunarimpex Bt., 1996  
All rights reserved

ISSN 1218-7771  
ISBN 963 85565 5 2

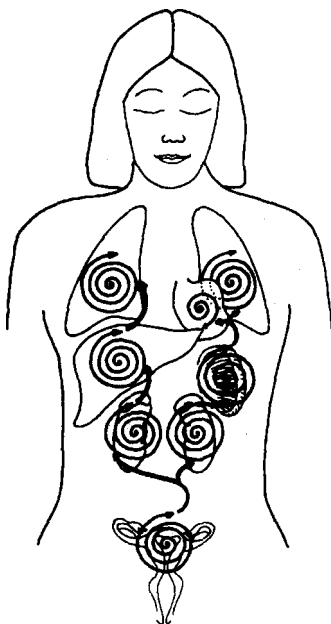
Kiadja a Lunarimpex Bt.  
Felelős kiadó: Tóth Erzsébet

Nyomta a Séd Nyomda Kft., Szekszárd  
Felelős vezető: Dránovits István

**Mesterek és harci művészetek VI.**

**MANTAK CHIA**

# **Chi-fejlesztő önmasszázs**



**A fiatalság megőrzésének és visszaszerzésének  
taoista módszere**

LUNARIMPEX KIADÓ, 1999

# Tartalomjegyzék

<b>Köszönetnyilvánítás.....</b>	<b>10</b>
<b>Mantak Chia mester.....</b>	<b>11</b>
<b>A szerző megjegyzése.....</b>	<b>13</b>
<b>1. Előnyök és elmélet.....</b>	<b>15</b>
<b>I. Erős érzékszervekkel könnyebben leküzdhetjük a negatív     érzelmeket.....</b>	<b>15</b>
<b>II. Az egészséges szervek segítenek megváltoztatni az érzelmi és     személyes jellegzetességeket.....</b>	<b>16</b>
<b>2. A végbélnyílás a szervek energiájával van összeköttetésben.....</b>	<b>17</b>
<b>I. A gát ereje.....</b>	<b>17</b>
<b>II. A végbél nyílás környékének öt része.....</b>	<b>18</b>
<b>A. A középső rész.....</b>	<b>18</b>
<b>B. Elülső rész.....</b>	<b>21</b>
<b>C. A hátsó rész.....</b>	<b>23</b>
<b>D. A bal oldalsó rész.....</b>	<b>24</b>
<b>E. A jobb oldalsó rész.....</b>	<b>26</b>
<b>3. A gyógyító kéz.....</b>	<b>30</b>
<b>I. A tenyér.....</b>	<b>30</b>
<b>III. A vastagbél.....</b>	<b>31</b>
<b>IV. A tenyér fővonalai.....</b>	<b>32</b>
<b>V. Az ujjak különböző testi funkcióknak felelnek meg.....</b>	<b>32</b>
<b>VI. Erősítsük meg a végtagokat.....</b>	<b>32</b>
<b>VII. Masszírozzuk meg a kezünket a Chi-áramlás fokozásához     .....</b>	<b>33</b>
<b>VIII. Előkészület.....</b>	<b>34</b>
<b>IX. A gyakorlat .....</b>	<b>34</b>
<b>A. Áramoltassunk Chi-t a kezünkbe (3-6. ábra).....</b>	<b>34</b>
<b>B. Masszírozzuk meg a kezünket.....</b>	<b>36</b>
<b>X. Az egyes érzelmeknek, elemeknek es szerveknek megfelelő     ujjak (3-12. ábra).....</b>	<b>40</b>
<b>4. Fejmasszázs.....</b>	<b>42</b>
<b>I. A fej.....</b>	<b>42</b>
<b>A. A koronapont (4-1. ábra).....</b>	<b>42</b>
<b>B. Áramoltassunk energiát kezünkbe és az</b>	

<i>arcunkba</i> .....	43
<i>C. Ütögessük meg a fejünket (4-2. ábra)</i> .....	43
<i>D. Tartsuk vissza a lélegzetünket a Chi-áramlás növeléséhez</i> .....	44
<i>E A fejbőr (4-3. ábra)</i> .....	44
<i>F. A nyakszírt (4-4. ábra)</i> .....	45
<b>II. Az arc (4-6., 4-8., 4-9. ábra)</b> .....	<b>46</b>
<i>A. Természetes szépség</i> .....	46
<i>B. Áramoltassunk Chi-t az arcunkhoz</i> .....	46
<i>C. A homlok (4-7. ábra)</i> .....	48
<i>D. Az arc középső része</i> .....	49
<i>E. Az arc alsó része</i> .....	49
<i>F. Az egész arc</i> .....	50
<i>G. A homlok középső része</i> .....	51
<b>III. A halánték</b> .....	<b>51</b>
<b>IV. A száj</b> .....	<b>52</b>
<i>A. Szájszépítő masszázs</i> .....	52
<b>V. A szem</b> .....	<b>53</b>
<i>B. A szemgolyó és környéke</i> .....	55
<i>D. A szemgödör</i> .....	56
<i>F. A szemgolyó behúzása</i> .....	58
<i>G. Tanuljunk meg a szemkontaktus fenntartását</i> .....	60
<b>VI. Az orr</b> .....	<b>60</b>
<i>A. Áramoltassunk energiát a kezünkbe</i> .....	61
<i>B. Az orrlyukak</i> .....	61
<i>C. Az orrnyereg (híd)</i> .....	62
<i>D. Az orr közepe</i> .....	62
<i>E. Az orr oldalsó része</i> .....	63
<i>F. Az orr töve</i> .....	63
<b>VII. A fül</b> .....	<b>64</b>
<i>A. A külső fül</i> .....	64
<i>B. Belső fül (4-32. ábra)</i> .....	65
<b>VIII. Az íny, a nyelv és a fogak</b> .....	<b>67</b>
<i>A. Áramoltassunk energiát a tenyerünkbe</i> .....	68
<i>B. Az íny</i> .....	68
<i>C. Az íny és a nyelv</i> .....	69
<i>D. A nyelv (4-36. és 4-37. ábra)</i> .....	69
<i>E. Fogak összeszorítása</i> .....	70
<i>F. Energiajuttatás a fogaknak</i> .....	71
<b>IX. A nyak</b> .....	<b>72</b>
<i>B. Áramoltassunk energiát a kezünkbe</i> .....	73
<i>C. A teljes nyak</i> .....	73
<i>D. A nyak közepe</i> .....	73

<i>E. Teknősbéka-nyak</i> .....	74
<i>F. Darumadár-nyak</i> .....	74
<i>G. Masszírozzuk meg a nyakunkat</i> .....	75
<b>X. A váll</b> .....	<b>76</b>
<b>5. A szervek és mirigyek méregtelenítése</b> .....	<b>78</b>
<b>I. Csecsemőmirigy</b> .....	<b>78</b>
<b>II. Szív</b> .....	<b>79</b>
<b>III. Tüdő</b> .....	<b>79</b>
<b>IV. Máj</b> .....	<b>80</b>
<b>V. Gyomor, lép és hasnyálmirigy</b> .....	<b>80</b>
<b>VI. Vastag- és vékonybél</b> .....	<b>81</b>
<b>VII. Vese</b> .....	<b>83</b>
<b>VIII. Keresztcsont</b> .....	<b>84</b>
<b>6. Láb és lábfej</b> .....	<b>85</b>
<b>I. A térd a méreganyagoknak is gyűjtőhelye</b> .....	<b>85</b>
<i>A. Áramoltassunk Chi-t a tenyerünkbe</i> .....	<i>85</i>
<i>B. Térdhát</i> .....	<i>86</i>
<i>C. A térdkalács masszírozása</i> .....	<i>86</i>
<i>D. Mozgassuk meg a térdkalácsot</i> .....	<i>86</i>
<i>E. Masszírozzuk meg a térdünket</i> .....	<i>86</i>
<b>II. A láb a test gyökere</b> .....	<b>87</b>
<i>A. Áramoltassunk energiát a tenyerünkbe</i> .....	<i>87</i>
<i>B. Masszírozzuk meg a lábunkat</i> .....	<i>88</i>
<i>C. Nyissuk szét a lábujjakat</i> .....	<i>89</i>
<i>D. A nagylábujj és a második lábujj</i> .....	<i>89</i>
<i>E. Dörzsöljük össze a lábakat</i> .....	<i>89</i>
<b>7. Székrekedés</b> .....	<b>90</b>
<b>I. A székrekedés a stressz egyik fő oka</b> .....	<b>90</b>
<b>III. A székrekedés gyorsítja az öregedést</b> .....	<b>91</b>
<b>IV. Hasi masszázs - a gyógyulás csodája</b> .....	<b>91</b>
<i>A. Aludjunk arccal felfelé</i> .....	<i>91</i>
<i>B. Dörzsöljük össze tenyerünket amíg fel nem melegszik</i> .....	<i>92</i>
<i>C. Masszírozzuk meg a vékonybelet</i> .....	<i>93</i>
<b>V. Ürités közben is masszírozzuk a hasunkat</b> .....	<b>93</b>
<b>8. Gyakoroljunk mindennap</b> .....	<b>96</b>
<b>I. Reggeli bemelegítés</b> .....	<b>97</b>
<b>II. Ellenőrizzük energiaszintünket naponta</b> .....	<b>98</b>
<b>III. Kezdjük belső mosollyal</b> .....	<b>98</b>

<b>IV. Naponta szabadítsuk fel a megrekedt energiát.....</b>	<b>99</b>
<b>V. Távolítsuk el a tegnapi mérgeket.....</b>	<b>100</b>
<b>VI. Fokozzuk a keringést az alsó végtagokban.....</b>	<b>101</b>
<b>VII. Fokozzuk a vénás keringést.....</b>	<b>102</b>
<b>VIII. Nyújtsuk meg az inakat.....</b>	<b>103</b>
<b>IX. Nyújtsuk meg a nyaki és a háti inakat.....</b>	<b>105</b>
<b>X. A kilenc testnyílás megtisztítása.....</b>	<b>106</b>
<i>A. Az elülső ajtó - a nemi szervek nyílása.....</i>	<i>106</i>
<i>B. A hátsó ajtó - a tápanyagok nyílása.....</i>	<i>107</i>
<i>C. A hét ablak.....</i>	<i>107</i>
<i>D. A vastagbél rutinszerű tisztítása.....</i>	<i>107</i>
<b>XI. Tisztítsuk meg az arc részeit.....</b>	<b>108</b>
<i>A. A szem.....</i>	<i>108</i>
<i>B. Az orr.....</i>	<i>108</i>
<i>C. A fogak.....</i>	<i>109</i>
<i>D. A fül.....</i>	<i>110</i>
<i>E. A nyak.....</i>	<i>110</i>
<i>F. Masszírozzuk meg a fejünket és fésülködjük meg.....</i>	<i>110</i>
<b>XII. Masszírozzuk meg a lábfejet.....</b>	<b>110</b>
<b>XIII. Nézzük a tükörképünket.....</b>	<b>111</b>
<b>XIV. A tiszta víz, mint tisztítószer.....</b>	<b>111</b>
<b>XV. Használjuk ki az időnket.....</b>	<b>112</b>
<i>A. Találjunk időt a gyakorlásra.....</i>	<i>112</i>
<i>B. Álmoság vezetés alatt.....</i>	<i>112</i>
<i>C. Számítógép-kezelők és irodai dolgozók.....</i>	<i>112</i>
<i>D. Tévészés.....</i>	<i>113</i>
<i>E. Bakancs.....</i>	<i>113</i>
<i>F. Esti gyakorlás.....</i>	<i>113</i>
<b>XVI. Gyakorlás utazás közben.....</b>	<b>113</b>
<b>XVII. Alvóhelyzet.....</b>	<b>114</b>
<b>XVIII. „Jaj, ne! Már megint egy újabb kötelezettség!”.....</b>	<b>116</b>
<b>A Nemzetközi Gyógyító Tao rendszer.....</b>	<b>117</b>
<b>A taoista gyakorlás célja.....</b>	<b>118</b>
<b>A Nemzetközi Gyógyító Tao tanfolyamai.....</b>	<b>118</b>
<b>A teljes Gyógyító Tao rendszer vázlata.....</b>	<b>119</b>
<i>I. BEVEZETŐ SZINT: A gyógyító fény felébresztése.....</i>	<i>119</i>
<i>II. BEVEZETŐ SZINT: A belső erő fejlesztése.....</i>	<i>119</i>
<i>III. BEVEZETŐ SZINT: A sugárzó egészség útja.....</i>	<i>119</i>
<i>KÖZÉPHALADÓ SZINT: A spirituális gyakorlás alapjai.....</i>	<i>120</i>



**HALADÓ SZINT: A halhatatlan tao (A lélek és a szellem birodalma).....120**

# 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, Jüan Línek sok órás művészi munkáját, amíg elkészült a test belső funkcióinak illusztrációival, köszönetet érdemel Gunther Weil, Rylin Malone és sok más tanítványom, akik elmondták véleményüket, Jo Ann Cutreria, a titkárnőnk, aki vég nélkül intézte ügyeinket, Dániel 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 a számítógépen, és Cathy Umphress a tervezésért és az összeállításért. Külön szeretném megköszönni Michael Winn-nek, hogy egységes formába öntötte a Gyógyító Tao könyveket, Félix Morrow-nak a könyv elkészítéséhez nyújtott értékes tanácsaiért, és Dávid 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-bokszot, majd később *tai chi chuan-t* tanult Lu mestertől, aki rövidesen bevezette őt az aikidó, 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, az ég és a föld összekapcsolását továbbá az ember és az ég újraegyesítését.

Húszas éveinek elején Szingapúrban Meugi mester kundalini jógára és buddhista tenyérre tanította, és rövidesen képes volt az energia áramlásának torlanszait 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-bokszot 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 háttérében 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 szerelmi titkok: a férfiak szexuális energiájának fejlesztése” (Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy), „Gyógyító szerelem 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)”, „A stressz életerővé alakításának taoista módszerei” (Taoist Ways to Transform Stress into Vitality).

## A szerző megjegyzése

E könyv utolsó oldalain bemutatjuk az általunk vezetett Gyógyító Tao Központokban tartott tanfolyamokat. Ez az anyag átfogó leírást is nyújt a teljes taoista rendszerről. Könyveim együtt mutatják be ezt a taoista világnézetet. Mindegyik könyvem ennek a rendszernek egy-egy fontos részét fejt ki. Külön-külön is olyan gyógyító és az életet gazdagító módszert ismertetnek, amelyek önmagukban tanulmányozhatók illetve gyakorolhatók, ha az Olvasó úgy tartja jónak. Való igaz, mindegyik önmagában is érthető és értelmezhető, de a taoista rendszerben mindezen módszerek egymásra épülnek és összefüggenek, ezért a legjobb ötvözni őket. Valamennyi módszer alapja a meditáció a mikrokozmosz pályán, ami a *Chi* testen belüli keringetése, ez a gyakorlat része az összes többinek. A mikrokozmosz pályán meditációt az *Awaken Healing Energy* című

könyvemben írtam le részletesen. (Magyarországon ennek átdolgozott változata, az *Awaken Healing Light* kiadását tervezzük *A kiadó.*) A következő két gyakorlat a belső mosoly meditáció, és a hat gyógyító hang, amelyek *A stressz életerővé alakításának taoista módszerei* című könyvemben található. Ezeket a gyakorlatokat állandóan hangsúlyozom. Ez a könyv az előbb említetteket követi, de az Olvasó kezdheti a gyakorlást az itt leírt masszázstechnikákkal. Úgy gondolom, hogy a taoista fiatalító módszer gyakorlása felébreszti a vágyat az Olvasóban, hogy a többi módszert is elsajátítsa. Ezekkel a gyakorlatokkal készülhetnek fel a következő könyveimben található gyakorlatok előnyeinek teljes mértékű kiaknázására.

*Mantak Chia*

# 1. Előnyök és elmélet

A taoista mesterekre ösidőktől a mai napig jellemző, hogy igen fiatalosak, tényleges koruknál legalább 20 évvel fiatalabbnak látszanak. Vitalitásuk egyik forrása a taoista fiatalító önmasszázs gyakorlása volt, amely a Chi-t, a belső energiát használja fel az érzékszervek (szem, fül, orr, nyelv, fogak és bőr) megfiatalítására és a belső szervek megerősítésére. Ezek a technikák mintegy ötezer évesek és mostanáig féltve őrzött titokként a mestertől legfeljebb néhány tanítványig jutottak el. Egy-egy mester még így is gyakran csak a módszer egy részét ismerte. A különböző mesterekkel folytatott tanulmányaimra alapozva összeszedtem a teljes rendszert és egy logikusan felépülő gyakorlatsorozattá alakítottam. Ha ezt a sorozatot naponta 5-10 percig gyakoroljuk, számos vonatkozásban javíthatunk egészségi állapotunkon, beleértve a látásunkat, a hallásunkat, az arcszínünket, a homlok- és arcüregünk, a fogínyünk, a fogaink, a nyelvünk állapotát valamint általános erőnlétünket.

## I. Erős érzékszervekkel könnyebben leküzdhetjük a negatív érzelmeket

A fiatalító önmasszázs megtisztítja a meridiánokat vagy energiavezetőket, az érzékszerveket és a létfontosságú szerveinket a torlászoktól, az elzáródásoktól. Ezt úgy érhetjük el, ha a *Chi-t* a nemi szervekből és a végbélnyílástól eljuttatjuk az archoz, a kézhez és az érzékszervekhez, majd a test érintett területeihez. Az érzékszervek kapcsolódnak a szervekhez. Úgy tartják, hogy a szervek tárolják és hozzák létre a pozitív valamint a negatív érzelmeket. Az érzékszervek megerősítésével elősegítjük a negatív érzelmek irányítását. A külvilág hatásai, például a feszültség, harag, félelem, először az érzékszervekhez jutnak el, majd ezek a negatív hatások elérik a szerveket és az idegrendszert. Az erős érzékszervek segítenek megelőzni az ártalmas külső hatások okozta túlterhelést.

## **II. Az egészséges szervek segítenek megváltoztatni az érzelmi és személyes jellegzetességeket**

Tíz éve tanítom ezt az egyszerű önmasszázst, és láttam, hogyan hasznosítják az emberek az érzelmi, magán- és társasági életük javítására. Egyik tanítványom erős félelmei könnyen haragba csaptak át. Szeszélyessége és ingerlékenysége miatt gyomorfájdalmak gyötörték. Ilyen érzésekkel az ember aligha kedveli a társaságot, ritkán barátságos és nehezen megközelíthető. A belső mosoly, a máj hang valamint a máj és a gyomor masszírozása néhány hét alatt javított a kedvén, hangulatváltozásai megritkultak és barátságosabb lett. Állítása szerint gyakorlásának legnagyobb előnye a családi életében mutatkozott, különösen a gyerekeivel való kapcsolatban. Már nincs szüksége alkoholra, hogy enyhítse a korábban őt ért fájdalmat vagy stresszt. Munkaadója és munkatársai is felfigyeltek a változásra és más munkásokat is rávett a rendszer tanulmányozására.

Van egy titkárnóm, aki egyszer befizette az egyik munkatársát az egyik tanfolyamunkra. Segíteni akart neki, hogy hatékonyabban kezelhesse a munkából adódó stresszt. Később elmesélte, hogy ez volt élete legjobb befektetése, mert többé nem kellett szenvednie kollégája érzelmi hullámzásaitól.



## 2. A végbélnyílás a szervek energiájával van összeköttetésben

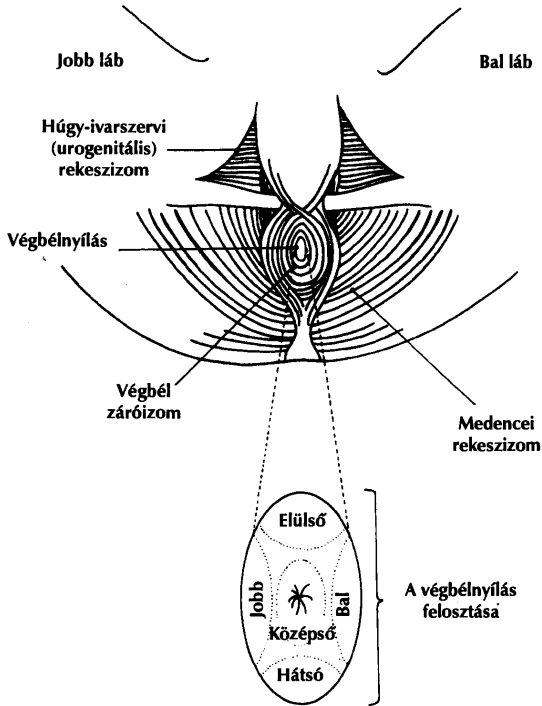
A taoista fiatalító módszerben az energiaáramlás nagyon fontos. Ha nem áramoltatjuk az energiát a masszírozandó területre, akkor csak normál masszázsról, érintésről beszélhetünk. A belső mosoly és a mikrokozmosz pályá meditáció szintén nagyon fontos. Ezek a legjobb módszerek érzékszerveink és szerveink életerejének növelésére.

### I. A gát ereje

A gát környéki (*Hui Yin*) terület magába foglalja a végbélnyílást és a nemi szerveket. A végbélnyílás is részekre bontható, ezek a részek szoros kapcsolatban vannak a megfelelő szervek energiájával. A kínai elnevezés (*Hui Yin* - gát) jelentése: a *Yin* energiák gyűjtőpontja vagy a legalsó hasi energia-gyűjtőpont. Másképpen az élet és a halál kapujaként is ismeretes. Ez a pont két fő kapu között helyezkedik el. Az egyiket az elülső kapunak nevezzük, ez pedig a nemi szerv, amely az életerő nagy nyílása. Itt könnyen elfolyhat az életerő és kimerítheti a szerveket. A második vagy hátsó kapu a végbélnyílás. Ez a kapu is könnyen kiereszti az életenergiát, ha nincs szorosan lezárva. A taoista gyakorlatokban, különösen a szerelem taoista titkaiban, a gyógyító szerelemben és a páncélingben fontos szerephez jut a gát ereje, hogyan húzzuk össze (feszítsük meg), zárjuk le és vigyük fel az energiát a gerinchez. Máskülönben életerőnk és szexuális energiánk utánpótlás nélkül elfolyik („folyam, amely nem fordul vissza”).

## II. A végbél nyílás környékének öt része

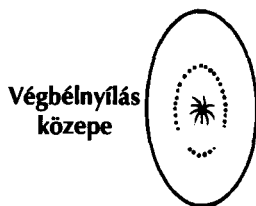
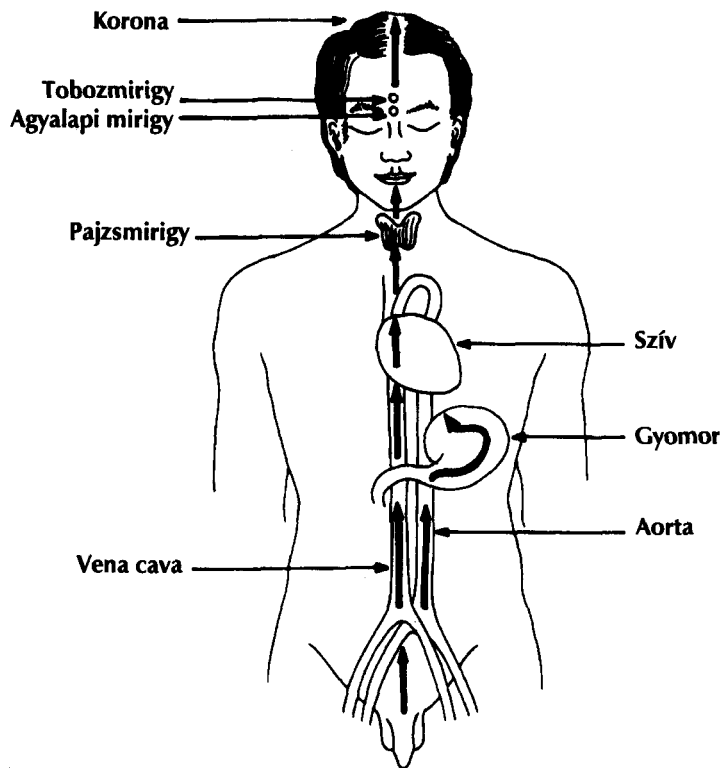
A végbél nyílás öt részre oszlik: (A) középső, (B) elülső, (C) hátsó, (D) bal oldali és (E) jobb oldali (2-1. ábra).



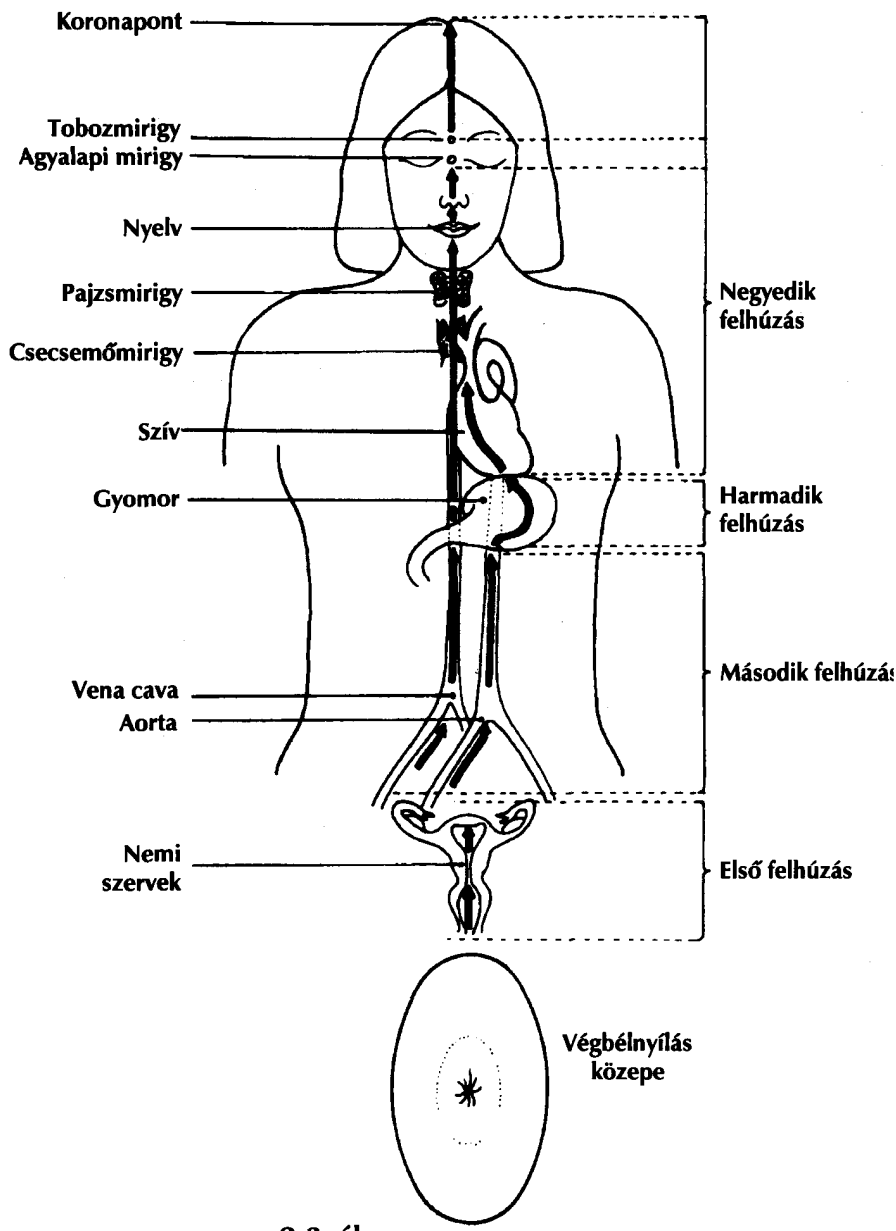
2-1. ábra  
A végbél nyílás öt részre oszlik

### A. A középső rész

A végbél nyílás középső részének Chi-je az alábbi szervekhez kapcsolódik: hüvely és méh, aorta (ütőér) és véna cava (üres véna), gyomor, szív, pajzsmirigy és mellékpajzsmirigy, hipofízis (agyalapi mirigy), tobozmirigy és a fejtető (2-2. és 2-3. ábra).



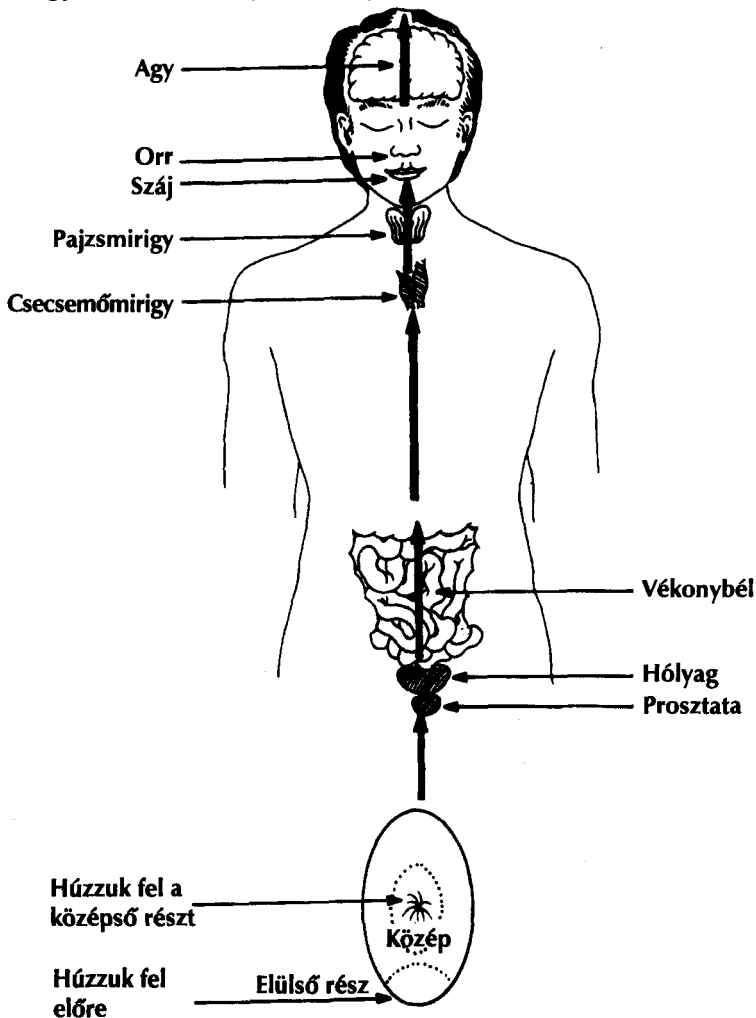
2-2. ábra  
A középső rész



2-3. ábra

## ***B. Elülső rész***

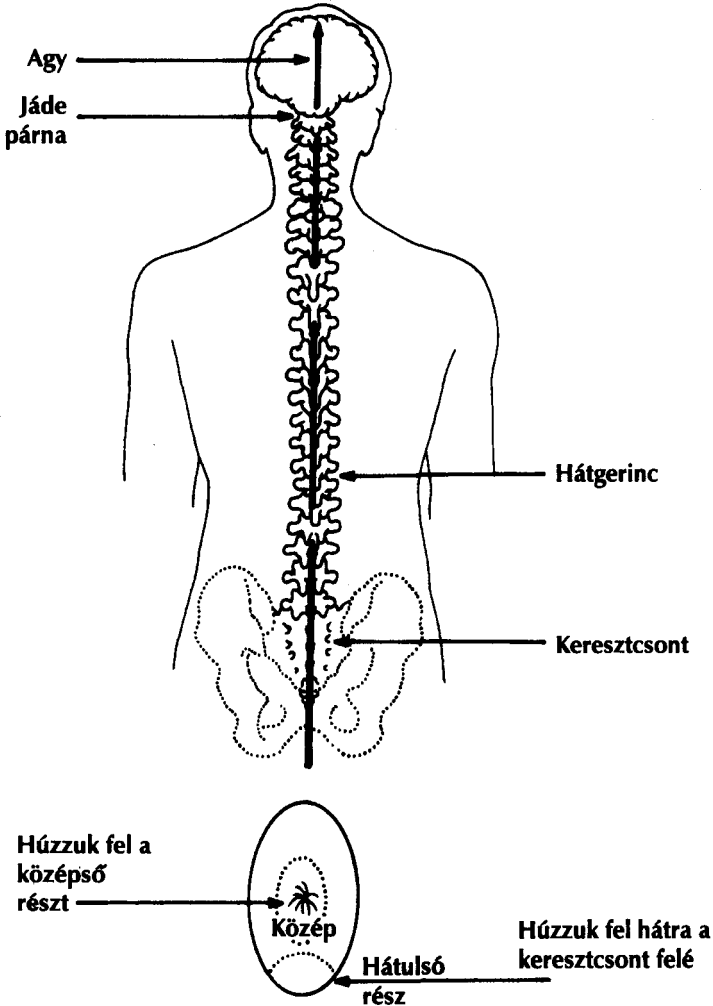
A végbélnyílás elülső részének *Chi-je* az alábbi szervekhez kapcsolódik: prosztata, hólyag, vékonybél, gyomor, csecsemőmirigy és az agy elülső része (2-4. ábra).



2-4. ábra  
Az elülső rész

## C. A hátsó rész

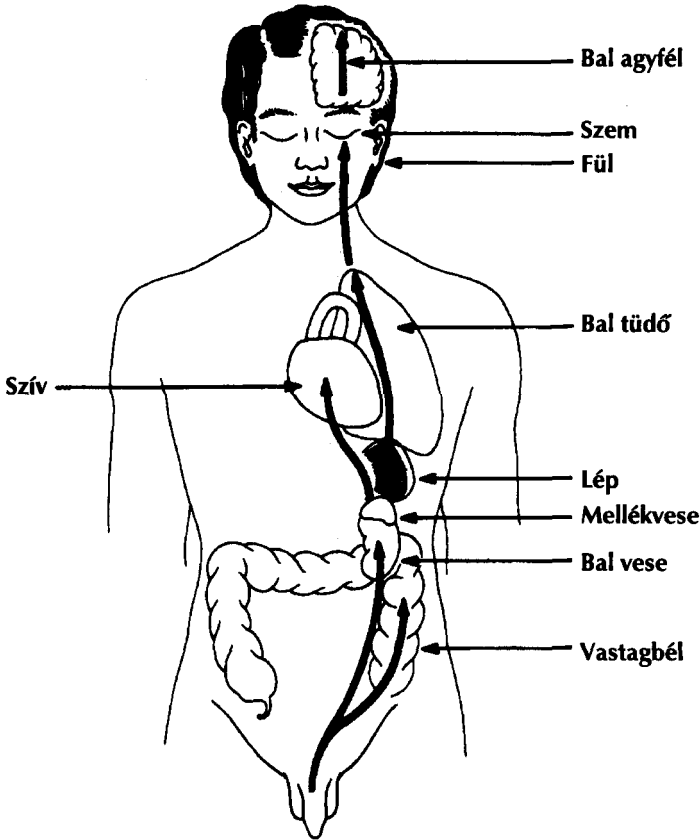
A végbélnyílás hátsó részének Chi-je a következő szervek, ágyéki energiákhoz kapcsolódik: keresztcsont, alul az ágyék-, a 12 hátsigolya, 7 nyakcsigolya és a kisagy (2-5. ábra).



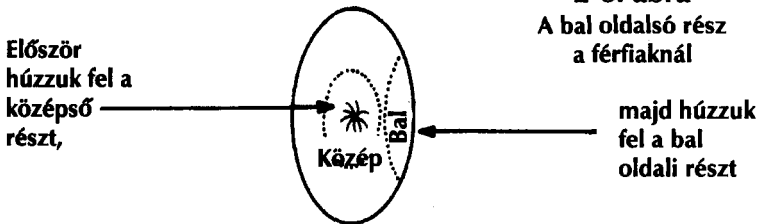
2-5. ábra  
Hátsó rész

## D. A bal oldalsó rész

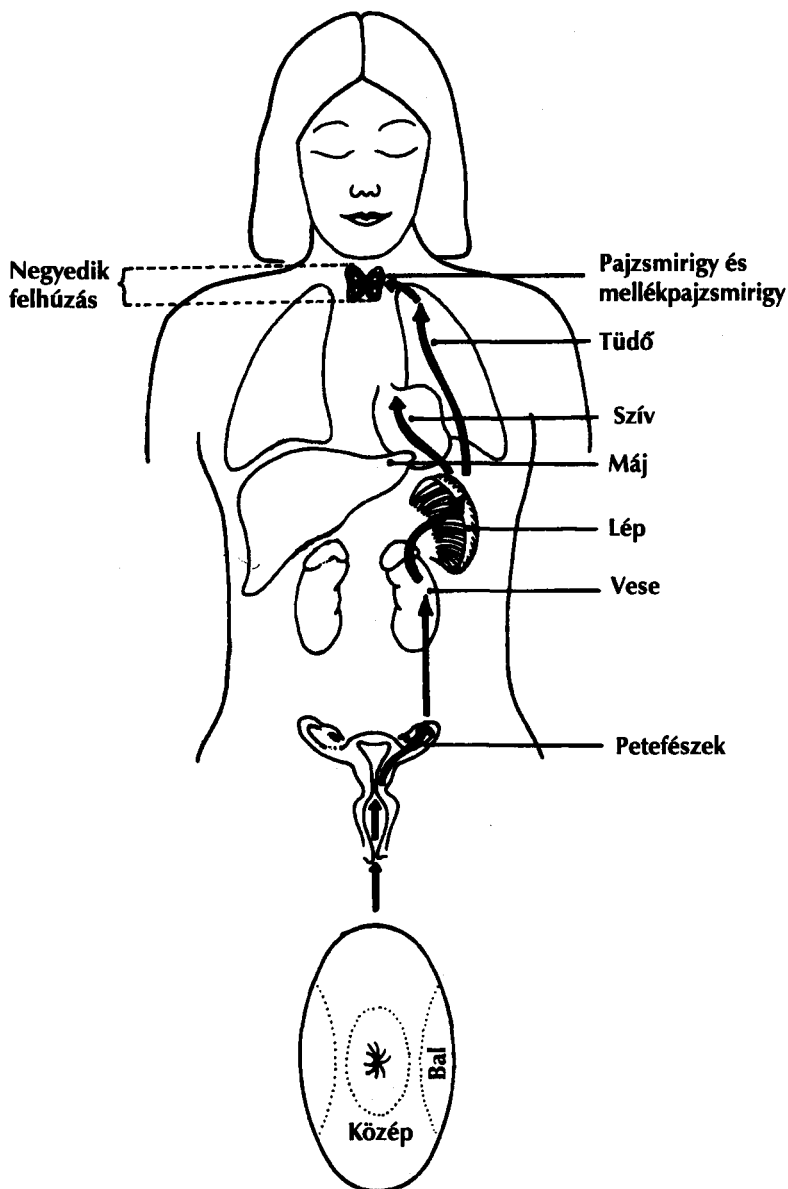
A végbélyülés bal oldali *Chi-je* az alábbi szervi energiákhoz kapcsolódik: bal petefészkek, vastagbél, bal vese, mellékvese, lép, bal tüdő és a bal agyfél (2-6. és 2-7. ábra).



2-6. ábra  
A bal oldalsó rész  
a férfiaknál



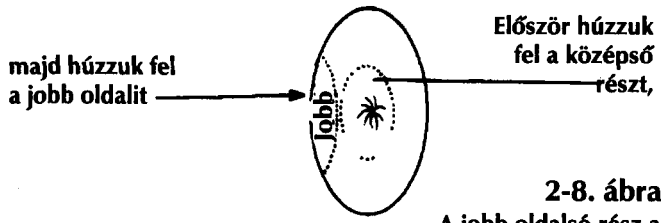
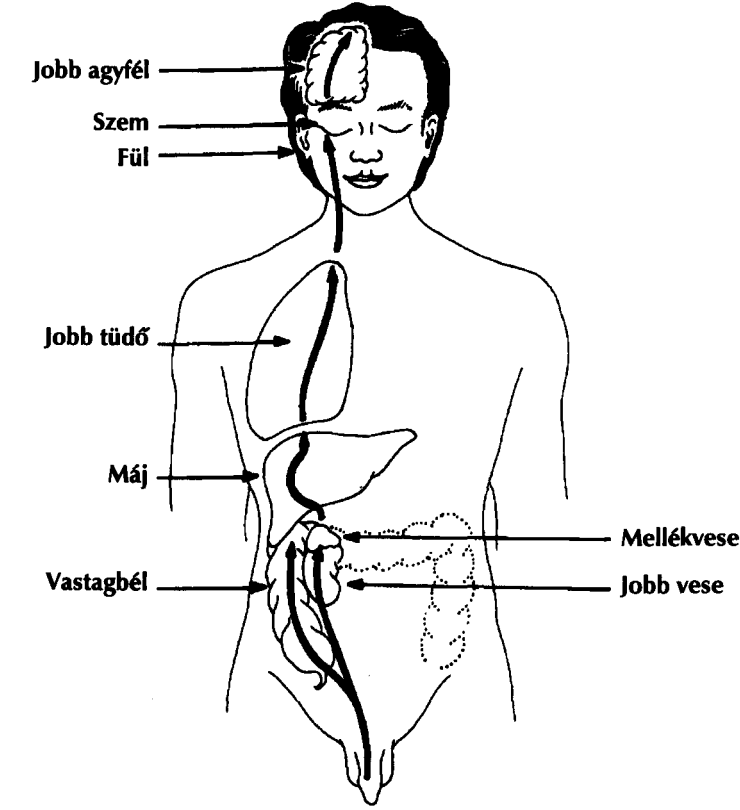




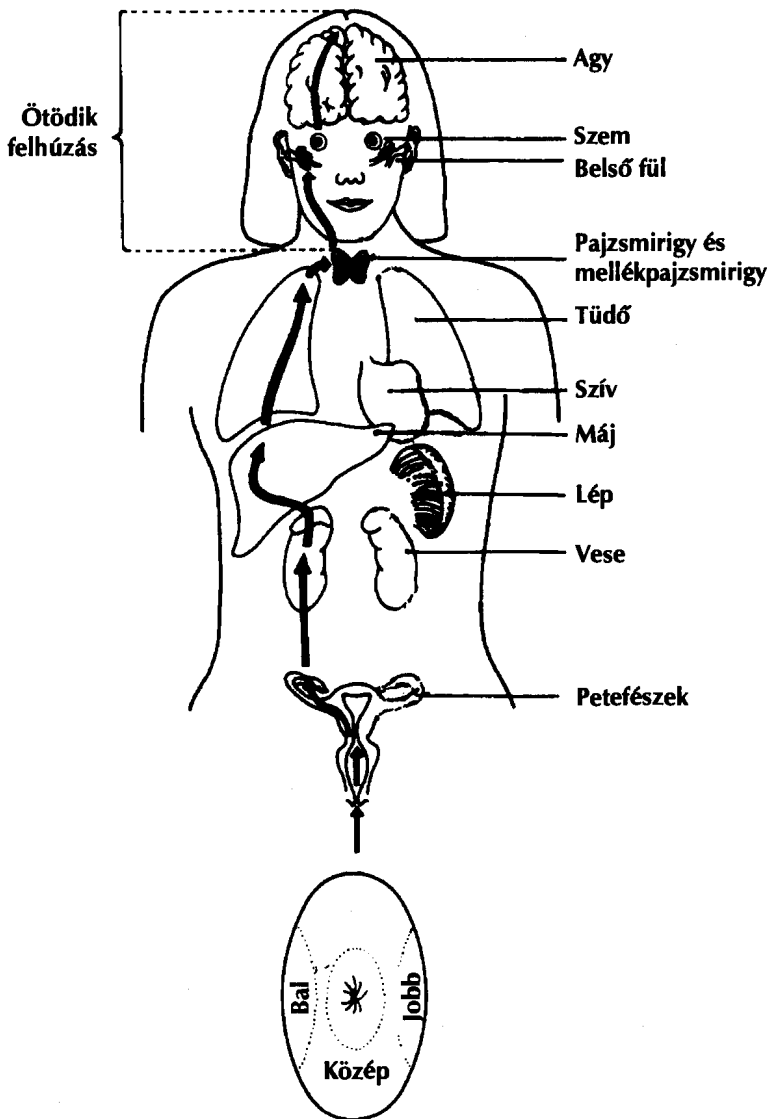
**2-7. ábra**  
**A bal oldalsó rész a nőnél**

*E. A jobb oldalsó rész*

A végbélnyílás energiájának jobb oldali része az alábbi szervek energiájához kapcsolódik: jobb oldali petefészek, vastagbél, jobb vese, mellékvese, máj, epe jobb tüdő és a jobb agyfél (2-8. ábra).



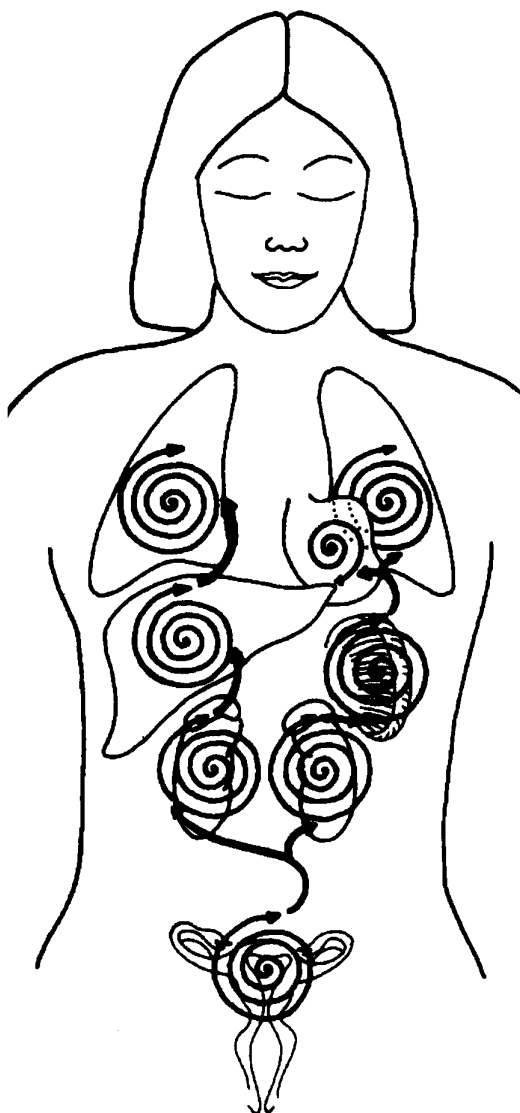
**2-8. ábra**  
A jobb oldalsó rész a férfiaknál



### 2-9. ábra

#### A jobb oldalsó rész a nőknél

A végbélnyílás különböző részeinek összehúzásával több Chi-t juttathatunk szerveinkhez és a mirigyekhez és a masszázs hatása is növekszik (2-9. és 2-10. ábra).



**2-10. ábra**  
**Pólyáljuk be energiával a szerveinket**

# 3. A gyógyító kéz

Kezük és ujjaink nagyszerűségének köszönhetően az emberek sokféle bonyolult eszközt képesek megépíteni. A kéz egy másik magasabb rendű feladatát gyógyító ereje biztosítja.

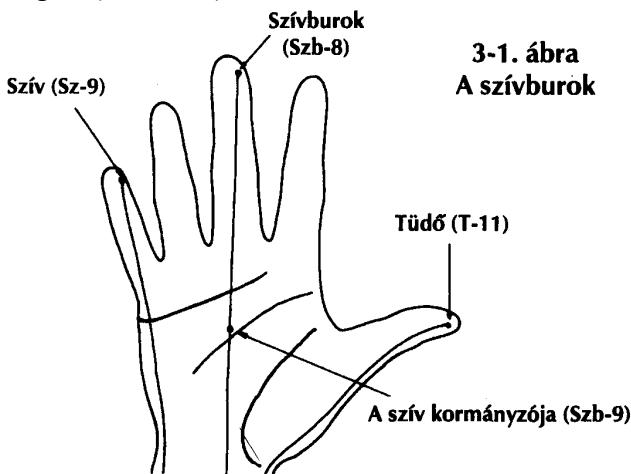
A kéz és ujjak főbb pontjainak ismerete lehetővé teszi, hogy serkentsük szerveinket és fenntartsuk zavartalan működésüket.

## I. A tenyér

A tenyéren találkoznak a főbb Chi-energiák. Tenyerünkől irányíthatjuk az életerőt önmagunk és mások gyógyítására. A tenyér ezenkívül energia-felvevőhely is, ahonnan az energia beléphet a csontokba és a nagyobb szervekbe.

## II. A szívburok

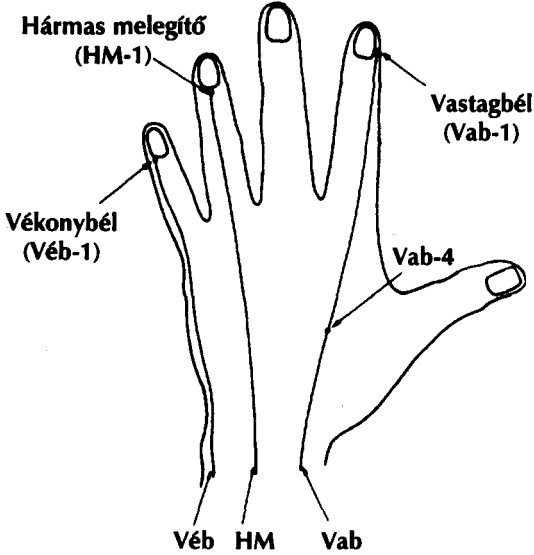
A szívburok-pont (Szb-8) az energiakonzentráció fő pontja. Ebben a pontban összegyűjthetjük az energiát, és innen továbbíthatunk erősebb energiát (3-1. ábra).



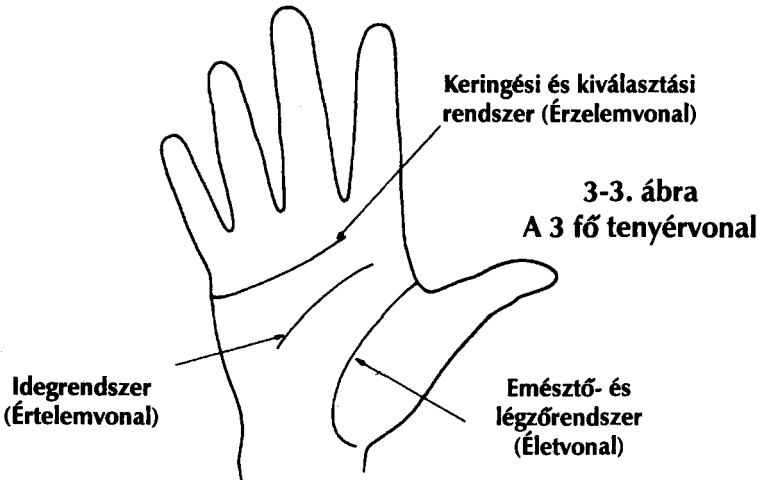
3-1. ábra  
A szívburok

### III. A vastagbél

A vastagbél-pont (Vab-4) az egész test fő fájdalomszabályzó pontja, különösen az érzékelő szervek (szem, fül, orr) fájdalma esetén és fejfájásoknál (3-2. ábra).



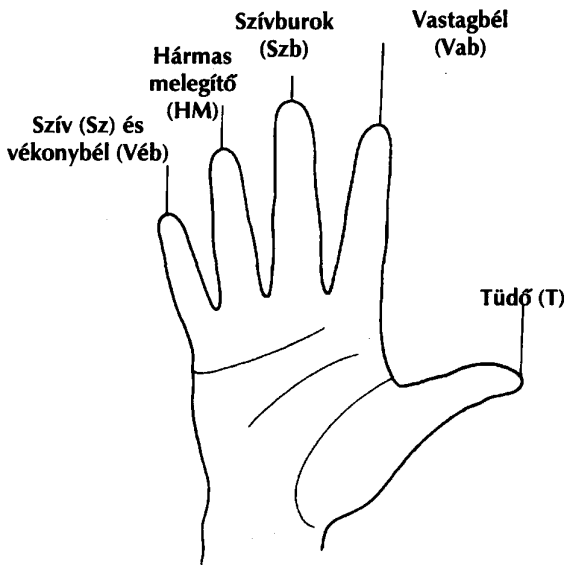
3-2. ábra







elakad. Ez kihat a vérkeringésre, a vénák és ütőerek elmeszesednek. Amikor fázunk, először a kezünk fázik. Ha gyorsan fel akarunk melegedni, először a kezünket és a lábunkat kell felmelegítenünk.



**3-5. ábra**

**A végtagok végződéseinek megerősítése segíti a szervek serkentését**

## **VII. Masszírozzuk meg a kezünket a Chi-áramlás fokozásához**

A kéz és a tenyér masszírozása elősegíti a Chi-áramlás fokozását a megfelelő meridiánokban, melynek eredményeképpen a légzés, a keringés és az emésztés funkciói harmonikusan javulnak.

## VIII. Előkészület

A. Evés után legalább egy órát várjunk.

B. Próbáljuk meg közvetlenül a belső mosoly, vagy a hat gyógyító hang gyakorlatok után végezni.<sup>1</sup> Ha már tanultuk a mikrokozmosz pályá vagy a fúziós meditációt, akkor javíthatjuk azok hatását, ha gyakorlásukat követően elvégezzük ezt a módszert.

C. Ülünk kényelmesen az ülőcsontunkon a szék szélén. Lábunk támaszkodjon a talajra. Lazítsuk meg az övünket, vegyük le a szemüveget, órát és a cipőt.

D. Általában minden területet 6-9-szer masszírozunk. A problémás területeket többször is megmasszírozhatjuk.

E. Fekvőbetegek az ágyban is elvégezhetik a gyakorlatot.

## IX. A gyakorlat

### *A. Áramoltassunk Chi-t a kezünkbe (3-6. ábra)*

1. Lélegezzünk be, húzzuk össze a hüvelyt illetve a herezacskót, hátsónkat és a végbélnyílás megadott részeit - elülső, hátsó, jobb oldali, bal oldali és középső - vagy egyszerre az egésztestet. Lehet, hogy eleinte nem érzékeljük ezeket az apró eltéréseket, de a későbbiekben majd ráérzünk. Általában a végbélnyílásnak azt a részét kell összehúzni, amely megfelel a masszírozandó területnek. Például a bal oldali részt húzzuk össze, ha a bal tüdönket akarjuk masszírozni.

2. Tartsuk benn a levegőt, továbbra is húzzuk össze a megfelelő részt, szorítsuk össze a fogainkat és helyezzük nyelvünket a szápadlásra, miközben erőteljesen összedörzsöljük a tenyerünket. Ez serkenti a kezünkön lévő tizenkét vezetékét.

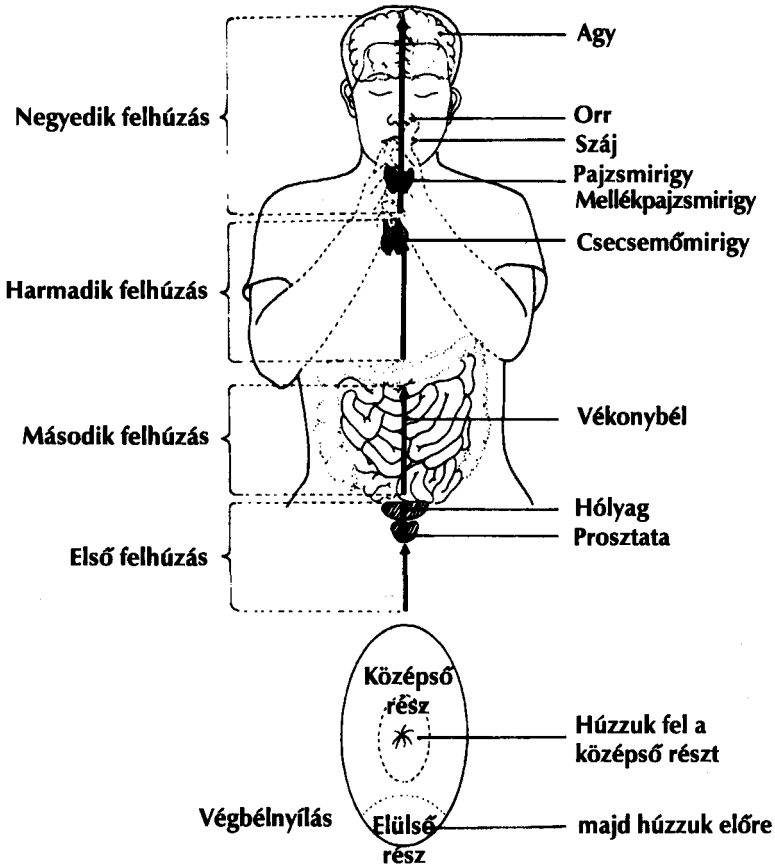
3. Folytassuk a tenyérdörzsölést, miközben visszatartjuk lélegzetünket és összehúzza tartjuk a végbélnyílásunkat. Érezzük amint az arcunk felmelegszik. Ezután képzeljük el, hogy az energia a kezünkbe áramlik.

4. Amikor arcunk és kezünk átmelegedett, irányítsuk figyelmünket a megfelelő területre és addig masszírozunk, amíg bírjuk levegővel. Fújjuk ki a levegőt és lélegezzünk természetesen. Mosolyogjunk és irányítsuk a

<sup>1</sup> A belső mosoly és a hat gyógyító hang részletes leírását ld. a szerző előző könyvében, címe: *A stressz életerővé alakításának taoista módszerei*.

figyelmünket a masszírozott területre. Érezzük, hogy különösen meleg, és az energiák áramlanak.

5. Ismételjük meg az egész eljárást minden egyes masszírozandó területnél, vagy ha érezzük, hogy a kezünk kihűlt. Kezünk mindig legyen meleg, ha önmagunkat masszírozuk. A hideg kéznek alig van masszírozó hatása.



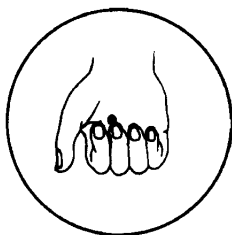
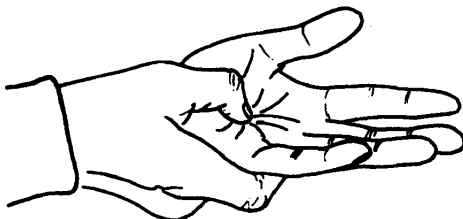
**3-6. ábra**  
**Áramoltassunk Chi-t a kezünkbe**

## ***B. Masszírozzuk meg a kezünket***

Mindig kézdörzsöléssel kezdünk, amíg a kezünk fel nem melegszik.

1. Masszírozzuk meg a szívburok-pontot (Szb-8).

Hüvelykujjunkkal körkörösén nyomkodjuk meg a tenyér középső részét (3-7. ábra).



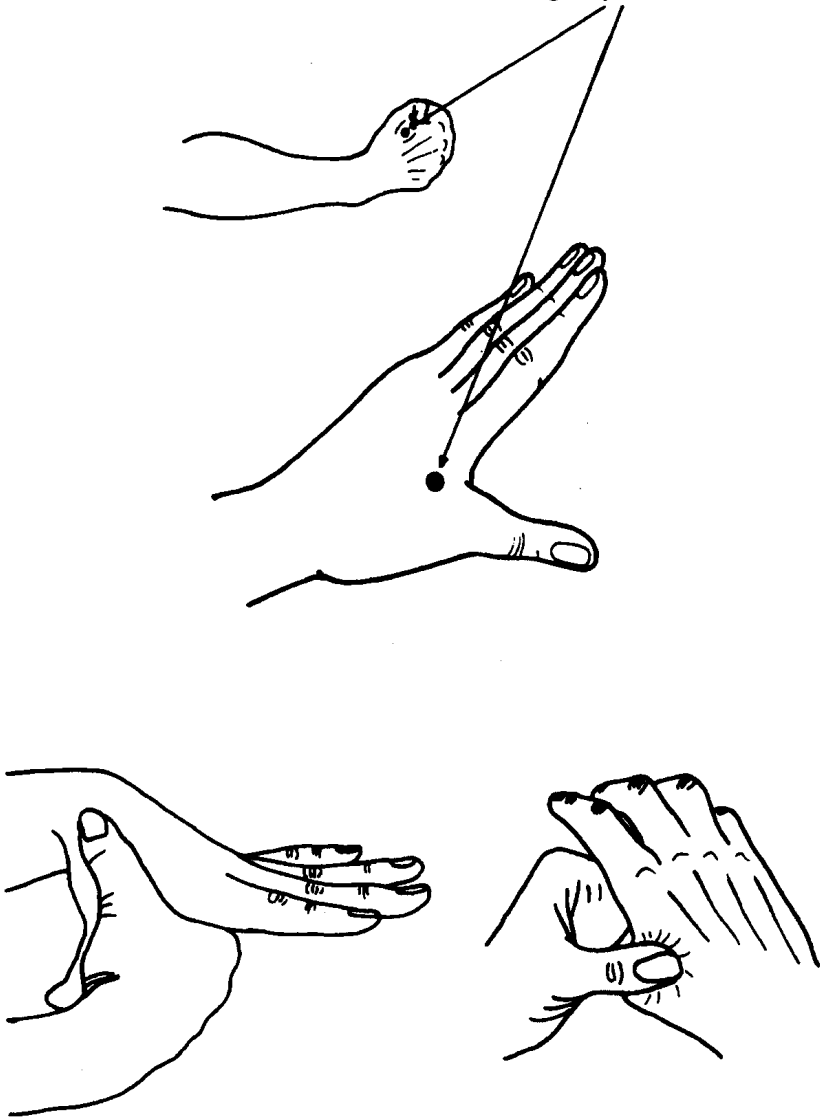
**3-7. ábra**

**A szívburok masszírozása  
Ha az ujjakat lazán félig ökölbe hajlítjuk, a  
középső ujj vége a szívburok-pontra mutat**

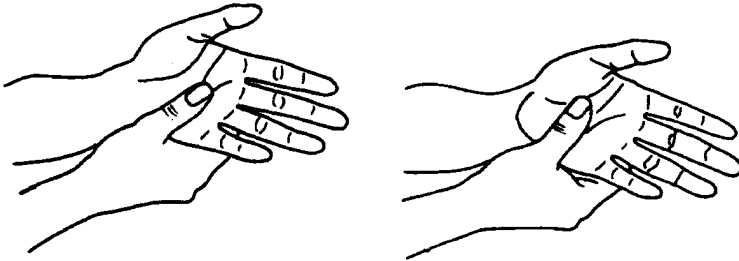
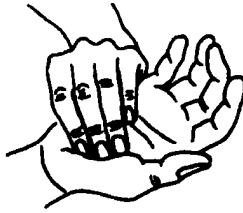
2. Masszírozzuk meg a Hegu pontot (Vab-4). Hüvelykujjunkkal körkörösén nyomkodjuk meg a pontot; a mutatóujj csontja felé nagyobb erővel nyomjunk. Keressük meg a fájdalmas pontot, és masszírozással oszlassuk el (3-8. ábra).

3. Masszírozzuk meg a tenyér fővonalait. Hüvelykujjával masszírozzuk végig a tenyérvonalakat. A hüvelykujjcsont felé és körülötte még alaposabban masszírozzunk. Ha sok visszafojtott érzelem gyűlt össze bennünk, keressük meg az érzékeny pontot és masszírozzuk meg (3-9. ábra).

Vastagbél pont (Vab-14)

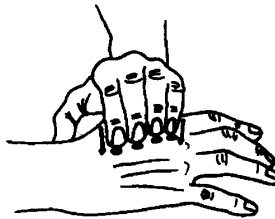


**3-8. ábra**  
**A Vab-14 pont masszírozása**



**3-9. ábra**  
**A tenyérvonalak masszírozása**

4. Masszírozzuk meg a kézhátat. Hüvelykujjunkkal nyomkodjuk végig a csontok mentén. Ha érzékeny pontot találunk, töltsünk több időt vele (3-10. ábra).



**3-10. ábra**  
**A kézhát masszírozása**

5. Masszírozzuk meg az ujjakat. Dörzsöléssel melegítsük fel a kezünket. Jobb kezünk ujjával fogjuk meg a bal hüvelykujjunkt, majd egyenként szorítsuk meg, tartsuk, majd engedjük el a bal

kezünk ujjait, ismé-



teljük meg az eljárást 3-6-szor. Kezdjük a bal kézzel, majd a jobb kéz ujjainval az ujjpercek sorrendjében. Ez nagyban elősegíti az érzelmek kézben tartását (3-11. ábra).

Például bármikor, ha megijedünk vagy félelmet érzünk, fogjuk meg ujjainkkal a kisujjunktat először baloldalt, majd a jobb oldalon. Ez sokat segíthet, ha nehéz helyzetbe kerülünk, például sok ember előtt kell beszélnünk, felvételi beszélgetésre megyünk, Vagy fontos emberekkel találkozunk. Segíthet a szív- és a vesehang összekötve az ujjfogással. A gyűrűsujj a haragot szabályozza. Próbáljuk ki: amikor érezzük magunkban a kibontakozó haragot, szorítsuk meg néhányszor a gyűrűsujjunktat, és figyeljük meg, hogyan változik bennünk a harag.

A belső mosoly és a hat gyógyító hang mindennapos gyakorlása a legjobb módszer a negatív érzelmek feletti uralom megszerzéséhez. Sok tanítvány jött hozzám dohányzás-, kábítószer- vagy alkoholfüggőséggel. Az ezekben az anyagokban található mérgek lerakódnak a szervekben és az idegrendszerben, túlzott aktivitásra ingerlik a szervezetet, és rövid idő alatt feldobott állapotot hoznak létre. Amikor a hatás elmúlik, a szer fogyasztójának energiája visszaesik, ami lehangoltságban, ingerlékenységben nyilvánul meg. Ilyenkor is alkalmazhatják a belső mosolyt, vagy a mikrokozmosz pályá meditációt az ujjak, különösen a gyűrűsujj fogásával összekötve. Ez megnyugtatja őket. Sokan ezzel az egyszerű

módszerrel kerülnek el a kábítószer- és alkoholfogyasztást illetve a dohányzást. A taoista gyakorlatok a rossz szokások elhagyásával erőt adnak a tanítványnak, hogy megszabaduljon a szervezetében felhalmozódott mérgektől.

## **X. Az egyes érzelmeknek, elemeknek es szerveknek megfelelő ujjak (3- 12. ábra)**

A. A hüvelykujj a föld elemnek felel meg, amely a gyomorral van kapcsolatban. A hozzá tartozó érzelem az aggodalom.

B. A mutatóujj a fém elemnek felel meg, amely a tüdővel és a vastag bélel van kapcsolatban. Ehhez a szomorúság, a bánat és a levertség kapcsolódik.

C. A középső ujj a tűz elemhez tartozik, amely a szívvel és a vékony bélel, a keringési és légzőrendszerrel van kapcsolatban. Ehhez a türelmetlenség és kapkodás társul.

D. A gyűrűsujj a fa elemnek felel meg, a májjal, az epehólyaggal és az idegrendszerrel áll kapcsolatban. A hozzá társított érzelem a harag.

E. A kisujj a víz elemnek felel meg és a veséhez kapcsolódik. Társított érzelve a félelem.





**föld, aggodalom**



**fém, szomorúság**



**tűz, türelmetlenség**



**fa, harag**



**víz, félelem**

**3-12. ábra**

**Az ujjaknak megfelelő érzelmek, elemek és szervek**

# 4. Fejmasszázs

A fejmasszázs a fejfájás, idegesség enyhítésére és az agy *Chi-jének* kiegyensúlyozására szolgál.

A fejfájás és az idegesség okai igen összetettek. A fejben található minden ideg és a fej az egész rendszer irányító központja. Napjainkban nagyon sok fiatal ideges. Ez az idegesség álmatlanságot, étvágytalanságot, gyorsabb szívverést, légzési nehézséget, fáradtságot, lustaságot stb. okoz. Nincsenek látható tünetei, de nagyban kihat a munka hatékonyságára és egyre inkább elmebetegségnek tekinthető.

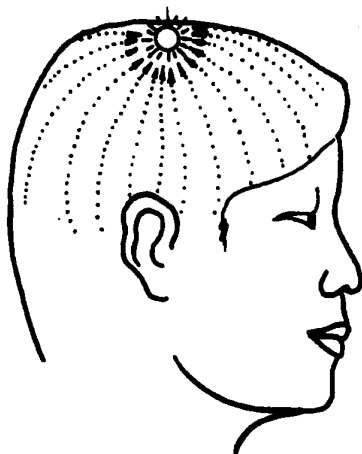
A koponya masszírozása erősíti az idegrendszert. Ha nyelvünket a szájadlásra helyezzük a masszázst alatt és szemünket balra felfelé, majd jobbra keresztbe mozdítjuk, érezhetjük a *Chi* élénkülését balról jobbra. Ez kiegyensúlyozza a két agyféltekét, megerősíti a mirigyeket, az érzékszerveket és a szerveket.

A fej- illetve koponyamasszázs fokozza a vérkeringést, a koponya és a haj vérellátását. Több tanítványunk ősz haja újra visszafeketedett, a kopaszodó tanítványaim haja ismét nőni és sűrűsödni kezdett. A masszázst hatására a haj lágyabb is lesz. Reggel és este elalvás előtt keféljük át hajunkat legalább 25-50-szer. Válasszunk jó minőségű kefét, ami kíméli a fejbőrt. Ne vakarjuk a fejet, mert az fejfájást vagy fájdalmat okozhat.

## I. A fej

### A. A koronapont (4-1. ábra)

Ez a korona közepén található, ahol kisgyermekkorban a kutacs területén még egy kis bemélyedést találhatunk. A koronapontban száz energiacsatorna található. Ezt a területet a két középső ujjunkkal masszírozzuk meg. Ez a masszázst enyhíti, megszünteti a fejben túltengő energia okozta szédülést és fejfájást. Csökkenti a magas vérnyomást is, továbbá serkenti az idegrendszert.



**4-1. ábra**  
**A koronapont száz csatorna gyűjtőpontja**

### ***B. Áramoltassunk energiát kezünkbe és az arcunkba***

Lélegezzünk be és húzzuk össze a nemi szervünket, az ülepünket és a végbélnyílás középső részét. Dörzsöljük össze a tenyerünket, szorítsuk össze a fogainkat és helyezzük nyelvünket a szájpadlásra. Amikor érezzük, hogy az arcunk, a fejünk és a kezünk meleg, lélegezzünk szabályosan is kezdjük el a masszázst.

### ***C. Ütögessük meg a fejünket (4-2. ábra)***

Ujj csontjainkkal ütögessük körbe a fejünket. A fej könnyed ütögetése segít kitisztítani a fejet, megszünteti a makacsságot és élesíti a gondolkodást. Számos tanítványunk ezt a fejütögetéses módszert használja a mai modern, felgyorsult életmód okozta nyomás enyhítésére, a lemaradástól való szorongás csökkentésére. Ez különösen igaz az egyetemi hallgatók esetében, akik nagy nyomásnak és erős stressznek vannak kitéve tanulmányaik során. Minden évben öngyilkos lesz néhány diák, mert a fejük-



**4-2. ábra**  
**A fej ütögetése**

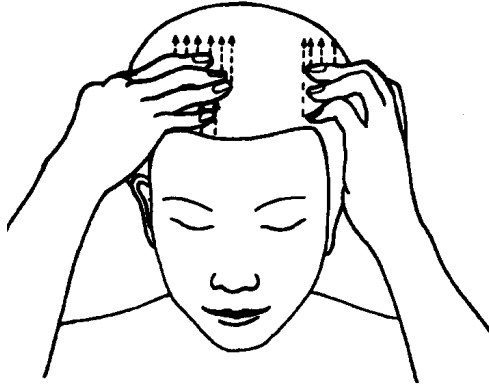
ben felgyülemlett nyomás és stressz megakadályozza őket a világos gondolkodásban. Úgy érzik, a társadalom minden gondja rájuk nehezedik, emiatt szorongás, félelem, bánat és mindenféle zavaros érzelmek gyötri őket. A fej egyszerű ütögetésével megszabadulhatunk az ott felhalmozódott nyomástól és stressztől.

### ***D. Tartsuk vissza a lélegzetünket a Chi-áramlás növeléséhez***

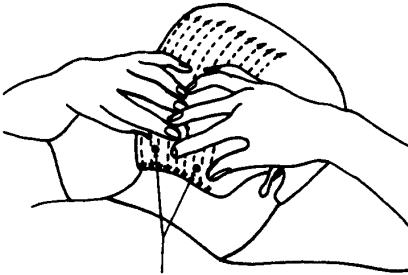
A lélegzet visszatartása fokozza az arc energiaáramlását. A fejen számos vezeték halad át, melyek a koponyán, elsősorban a koronapontban találkoznak.

### ***E A fejbőr (4-3. ábra)***

Bemelegítéssel készítsük elő a kezünket, a fejünket és a fejbőrünket. Használjuk kezünket mint egy fésűt, és lassú, erőteljes nyomással masszírozzuk végig a fejbőrt a hajvonalától a koponya alapig. Közben gondolatunkban irányítsuk az energiát a koponya hátsó részéből a lábhoz. Ismételjük meg 6-9-szer. A fájdalmas helyeken töltsünk több időt és addig masszírozzuk azokat, amíg a fájdalom el nem múlik.

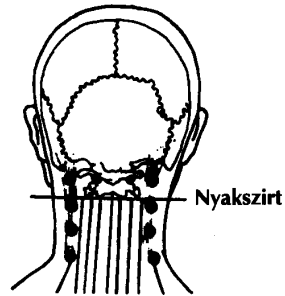


**4-3. ábra**  
**Masszírozzuk meg a fejbőrünket**



**A Fengchi-pont (EH-20)**

**4-4. ábra**  
**A nyakszirt, a koponya széle**



**4.5. ábra**  
**Haladjunk a hajvonaltól a koponya alap felé**

### ***F. A nyakszirt (4-4. ábra)***

Hüvelykujjal masszírozzuk meg a nyakszirti részt a koponya aljánál, amíg teljesen fájdalommentes nem lesz (4-5. ábra). Ez segít a fejfájások megszüntetésében, segít a szemfájásnál és javítja a látást. A taoista hagyományban ezt a területet a „szél tava”-ként emlegetik, ahol leginkább megreked a „gonosz szél”, az érzékszervi fájdalmak legfőbb oka.

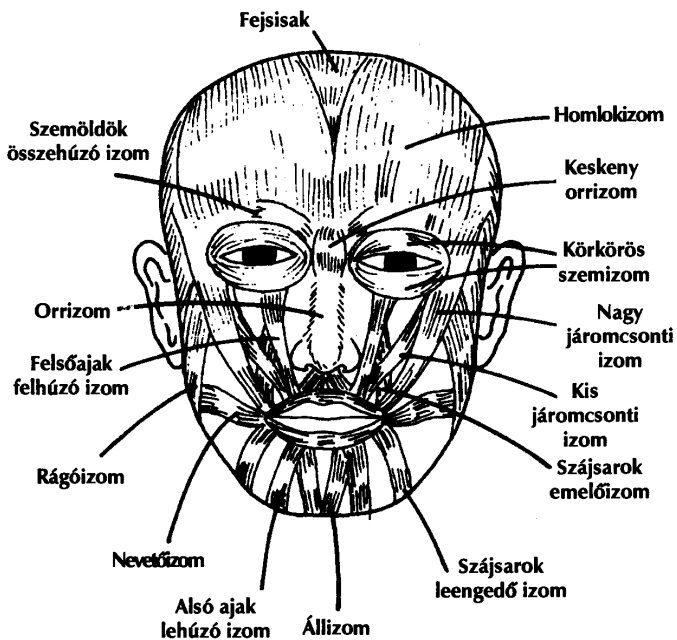
## II. Az arc (4-6., 4-8., 4-9. ábra)

### *A. Természetes szépség*

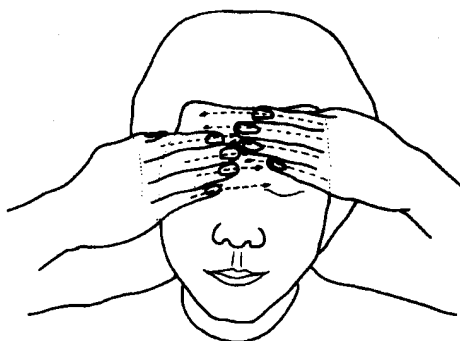
Arcunk Chi-vel történő masszírozása sokkal hatékonyabb kozmetikai kezelés, mint a legdrágább krém vagy kozmetikum (4-10. ábra). Bőrünk tisztán ragyog és fokozatosan eltűnnek a ráncok. Számos meridián halad át, vagy végződik az arcon. Amikor elzáródnak, lankad a *Chi* áramlása és a keringés. Az arc adja az első benyomást az emberekről. Az élénken áramló *Chi* vonzó személyes energiával tölti el.

### *B. Áramoltassunk Chi-t az arcunkhoz*

Lélegezzünk be, húzzuk össze a nemi szervünket, az ülepünket valamint a végbélnyílás középső és elülső részét. Tartsuk vissza a lélegzetünket, dörzsöljük össze a tenyerünket, szorítsuk össze a fogainkat és helyezzük a nyelvünket a szájpadrásra. Amikor arcunk átmelegedett, képzeljük el, amint az energia a kezünkbe áramlik. Mikor a kezünk is átforrósodott, irányítsuk figyelmünket az arcunkra és addig tartsuk vissza a levegőt, amíg az arcunk is át nem forrósodik.



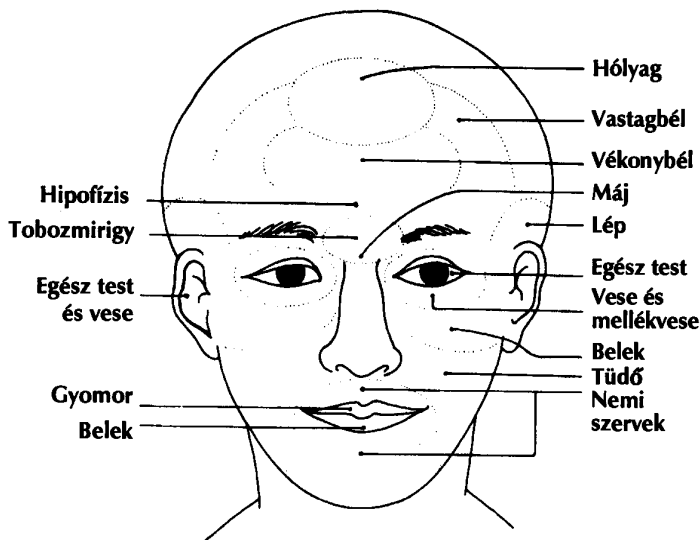
4-6. ábra  
Az arcizmok



4-7. ábra  
A homlok masszírozása

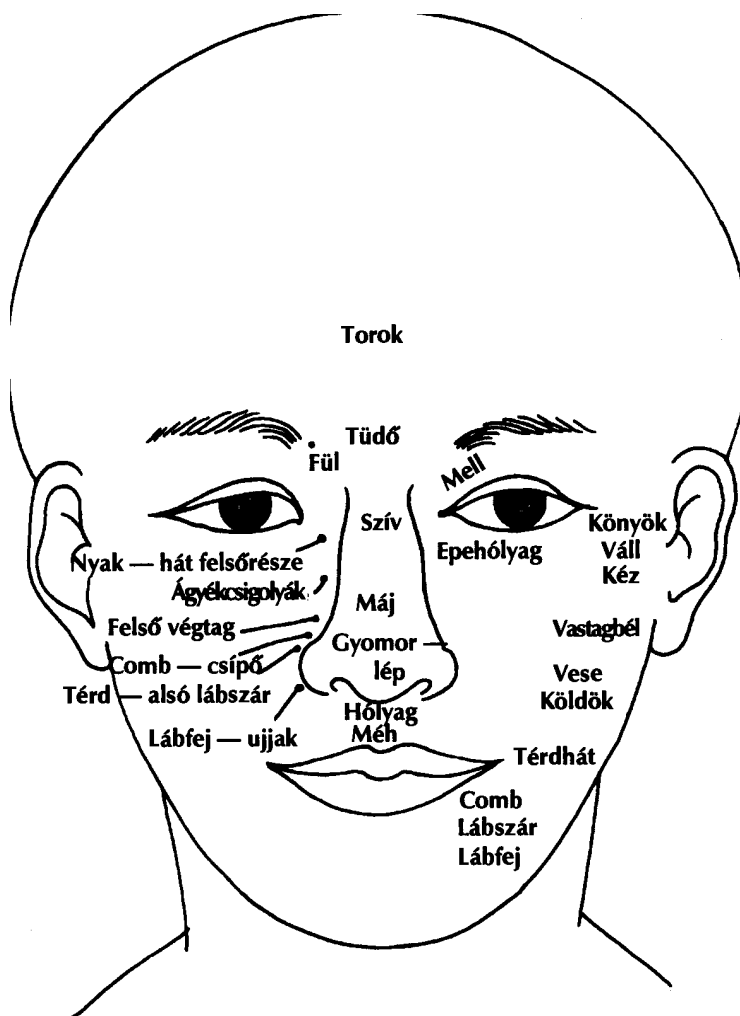
### ***C. A homlok (4-7. ábra)***

Váltott kézzel simítsuk végig a homlokot egyik irányból a másikba 6-9-szer.



**4-8. ábra**  
**A különböző szerveknek megfelelő arcterületek**





4-9. ábra  
A fej és az arc

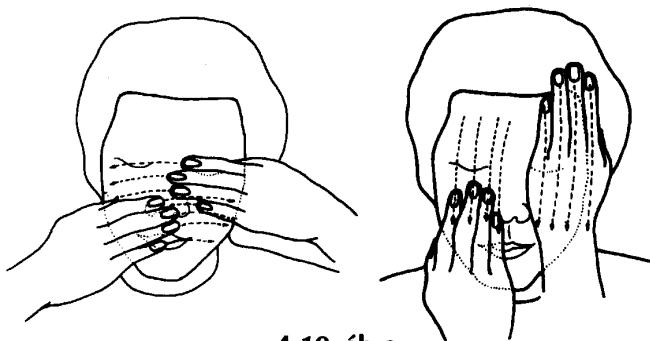
### *D. Az arc középső része*

Simítsuk végig az arc középső részét a szemöldöktől az orrhegyig.

### *E. Az arc alsó része*

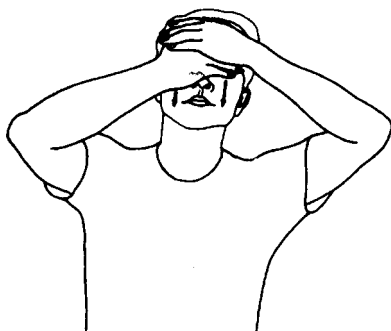
Ismételjük meg a simítást az arc alsó részén is az orr alatti résztől az

állig.



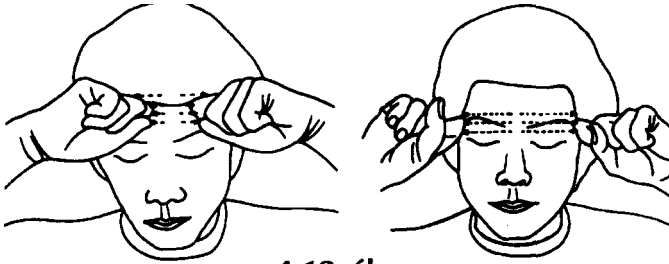
**4-10. ábra**  
A saját Chi-energiánk a legjobb kozmetikum

### *F. Az egész arc*



**4-11. ábra**  
Masszírozzuk meg az egész arcunkat

Ismét áramoltassunk energiát a kezünkbe, a korábban ismertetett eljárással. Lélegezzünk be, tenyerünkkel takarjuk le és masszírozzuk még az arcunkat (4-11. ábra). A ráncokat felfelé irányuló masszázssal simíthatjuk el. Lélegezzünk ki és lazítsuk el az arcunkat. Pihenjünk és mosolyogjunk az arcunkra, amíg melegen bizseregni kezd.



**4-12. ábra**  
**Masszírozzuk meg a homlok középső részét**

### ***G. A homlok középső része***

A mutatóujj második bűtykével masszírozzuk meg a homlokot a közepétől a halánték felé (4-12. ábra).

## **III. A halánték**

Mutatóujjunkkal masszírozzuk meg a halántékunkat körkörösén először az óra járásával megegyezően, majd ellenkezőleg. Masszírozzuk meg a homlokunkat és a halántékunkat. Ujjunk bűtykével dörzsöljük át homlokunk középső részét egészen a halántékunkig 10-20-szor (4-13. ábra). Ezek a gyakorlatok csökkentik a homlok- és halántéktáji fejfájást. Keressük meg a fájdalmas pontot és addig masszírozzuk, amíg a fájdalom el nem múlik.



**4-13 ábra**  
**Masszírozzuk meg a halántékot**

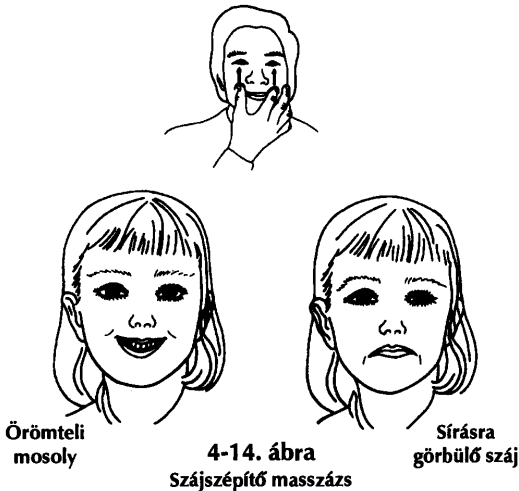
## IV. A száj

A depresszió következtében a száj sarka lekonyul. Akkor vagyunk vonzóbbak, ha a vidámság, öröm és boldogság látszik rajtunk, ez pedig főként a szemén és a száj szögletén látható. Amikor a szájizmok ernyedtek a stressz, depresszió vagy a szomorúság miatt, a száj sarka lekonyul, ilyenkor az egész energiarendszer levert, kimerült. Senki sem szeret szomorú vagy lehangolt arcra nézni, mert ez őket is elszomorítja és lehangolja.

A testben áramló energia és az arckifejezés adják egy ember legfőbb vonzerejét. A szájizmok felfelé masszírozása segít felemelni a szájugetot. A belső mosoly és a szájuget felemelése igen fontos a vonzerő kialakításában.

### A. Szájszépítő masszázs

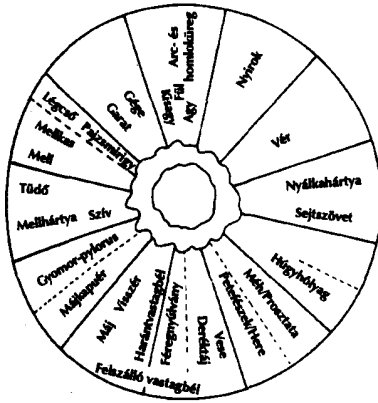
A jobb kéz hüvelyk és mutatóujjának segítségével érintsük meg szájunk két sarkát és érezzük amint az energia odaáramlik az ujjainkból. Lassan nyomjuk be és felfelé kb. 2,5 cm-t, majd engedjük el és kezdjük megint a szájuagnál, nyomjuk felfelé 10-20-szor naponta (4-14. ábra).



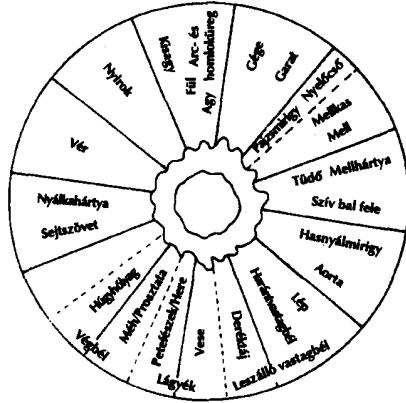
## V. A szem

A szem a lélek tükre (4-15. ábra). A taoizmusban a szem olyan Yang energia, amely irányítja a Chi áramlását a testben. A szem nagymértékben meghatározza a személyiséget. Vannak emberek, akik születetten nagy szemfehérjével rendelkeznek - szemük háromnegyedét a fehérje tölti ki a negyedrészes területű írisz körül - ezt néha „tolvajszem”-nek vagy „vérmes tekintet”-nek hívnak. Az ilyen szem gyanakvónak tűnik, kellemetlen dolgokat jósol. A gyakorlatokkal fokozatosan korrigálhatjuk szemünk fehérjének arányát.

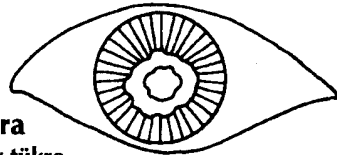
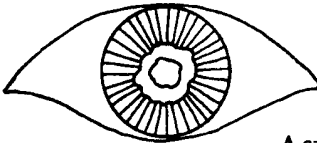
Mivel a szem kapcsolatban áll az idegrendszerrel, különös fontossággal bír. A szem az egész test egészségi állapotát tükrözi. A szemből megtudhatjuk, hogy melyik szerv gyenge illetve melyik telítődött mérgekkel. A szem masszírozásával feloldhatjuk az életfontosságú szervekben felgyülemlett feszültséget. Manapság az emberek szeme sokkal nagyobb igénybevételnek van kitéve, mint a múltban: az olvasás, a tévénézés, a számítógépek, az elektronikus eszközök és a mikroszkóp erős fokozott terhelést jelent. Mindez különösen megerőlteti a szemet, és a szervek nyílásai kitágulnak, elernyednek, a szervek energiája elfolyik.



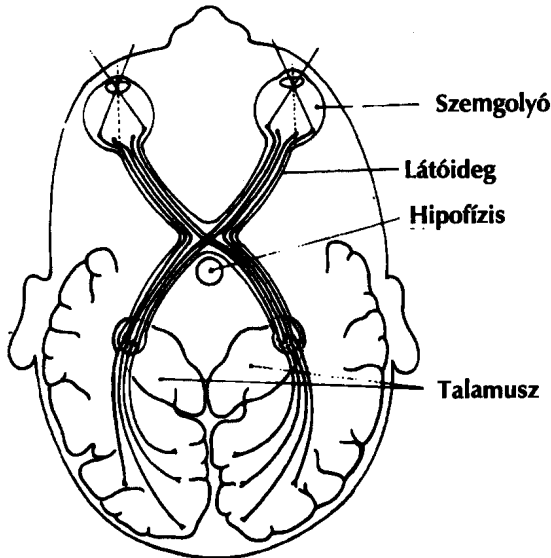
**Jobb szem**



**Bal szem**



**4-15. ábra**  
A szem a lélek tükre



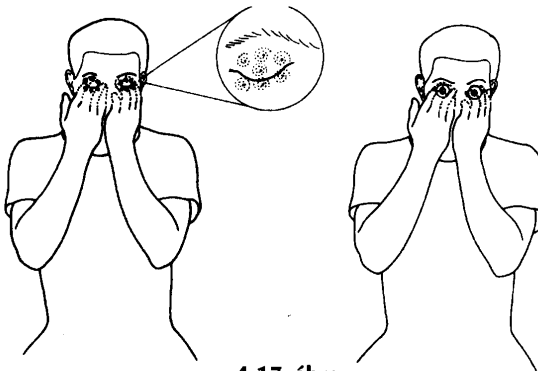
**4-16. ábra**  
A szem vezet a lélekhez

A taoizmusban a szemet a lélek bejáratának és a máj nyílásának tekintik (4-16. ábra).

Amikor a szemünk sarkának környékét dörzsöljük, ne dörzsöljük túl erősen, mert könnyen legörbülhet. A szemzugot mindig felfelé masszírozzuk.

## ***A Áramoltassunk Chi-energiát a tenyerünkbe és a szemünkbe***

Ismételjük meg az energiaáramoltatást a tenyerébe. Lélegezzünk be és tartsuk vissza a levegőt, húzzuk össze a nemi szervünket, az ülepünket és a végbélnyílás középső részét valamint a jobb és bal oldalát. Vezessük az energiát a két szemünkhöz. Dörzsöljük össze a tenyerünket, szorítsuk össze a fogainkat, helyezzük a nyelvünket a szápadlásra. Irányítsuk az energiát az arcba, majd a két tenyerünkbe. Amikor érezzük, hogy a kezünk átforrósodik, összpontosítsunk a szemünkre, amíg csak meg nem telik energiával.



4-17. ábra

Ujjheggyel gyengéden masszírozzuk meg a szemgolyót

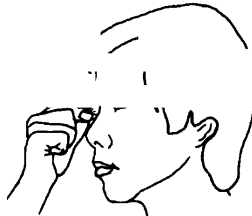
### ***B. A szemgolyó és környéke***

Hunyjuk be a szemünket. Ujjheggyel gyengéden masszírozzuk meg a szemgolyókat a csukott szemhéjon keresztül 6-9-szer az óra járásával megegyezően, majd 6-9-szer az óra járásával ellenkezőleg. Majd gyengéden masszírozzuk meg a szemhéj környékét ugyanannyiszor (4-17. ábra). Figyeljünk oda az érzékeny pontokra és

addig masszírozzuk azokat, amíg a fájdalom el nem oszlik. Fordítsunk különös figyelmet a szem belső és külső szögletére. Ezek az epehólyag-vezeték pontjai, masszírozásuk enyhíti a szembetegségeket.

### ***C. Húzzuk fel a szemhéjat***

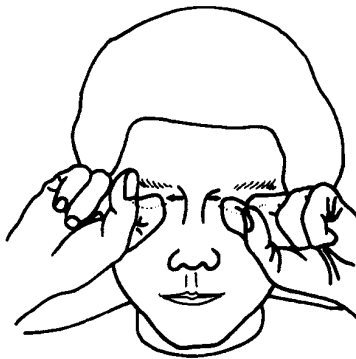
A szemhéj felhúzása fokozza a könnytermelést. A hüvelyk és a mutatóujj segítségével fogjuk meg, húzzuk fel, majd engedjük el a szemhéjunkt. 6-9-szer ismétljük (4-18. ábra).



**4-18. ábra**  
Húzzuk fel a szemhéjat

### ***D. A szemgödör***

Hajlítsuk be a mutatóujjunkt és a hüvelykujj alsó részével (második ujjperc) dörzsöljük meg a szemüreg felső és alsó csontját 6-9-szer (4-19. ábra).

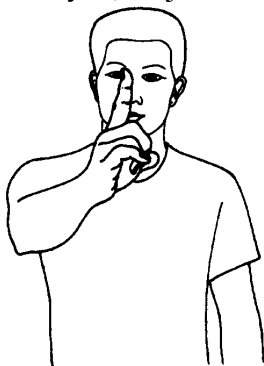


**4-19. ábra**  
Masszírozzuk meg a szemgödört



## E. Könnyeztetés

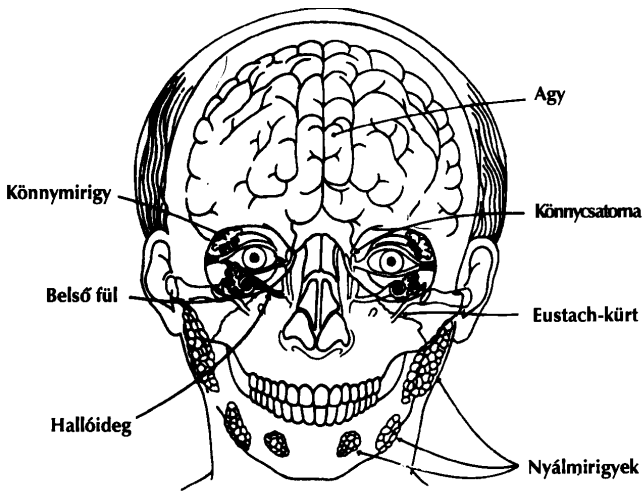
Emeljük fel mutatóujjunkat kb. 20 cm-re a szemünktől, vagy tegyük egy pontot a falra, és álljunk mintegy másfél méternyire a faltól. Pislogás nélkül nézzük, amíg égni nem kezd a szemünk (4-20. ábra). A taoisták szerint a mérgek a szemén keresztül kiégnek a testből. A szem könnybe lábad. Ezzel a gyakorlattal erősítsük a szemünket. A gyakorlat végeztével dörzsöljük megre a tenyerünket, hunyjuk be a szemünket és takarjuk be a szemünket a tenyerünkkel. Érezzük, ahogy a Chi a kezünkől átáramlik a szemünkbe (4-21. ábra). Körözzünk a szemünkkel 6-9-szer, először az óra járásával megegyező irányba, majd ellentétesen.



**4-20. ábra**  
Könnyeztetés



**4-21. ábra**  
Energiafelszívás a szembe



**4-22. ábra**

A szem részei kapcsolatban állnak az érzékszervekkel és az aggyal

## *F. A szemgolyó behúzása*

A szem öt részre tagolódik. Mind az öt szorosan kapcsolódik a szervekhez és az idegekhez (4-22. ábra). Irányítsuk a tudatunkat a szemünkre (4-23. ábra).



**4-23. ábra**  
A szem tudatosítása



(1) A két szem a belső fület nyomja



(2) A bal szem a belső fület nyomja, a jobb szem pedig az Eustach-kürtöt



(3) A két szem a hipofízist nyomja



(4) A jobb szem a fülcsatornát nyomja, a bal szem pedig az Eustach-kürtöt



(5) A két szem az Eustach-kürtöt nyomja

#### 4-24. ábra

A szemgolyó behúzása és nyomása működésbe hozza a szerveket, az érzékszerveket, a mirigyeket és az agyat (4-24. ábra). Ezzel tornáztathatjuk a legjobban a szemizmokat. A szemben sok olyan izom van, amelyet nem mozgatunk eléggé, ezért elgyengülnek, a gyenge szemizmok pedig hozzájárulnak a rossz látáshoz.

1. Tenyerünket továbbra is lehunyt szemünkön tartva lélegezzünk be, húzzuk össze a végbélnyílást és a nemi szervünket és húzzuk be a két szemgolyót a szemgödörbe.

2. Húzzuk össze a végbélnyílás középső részét valamint a szemgolyók közepét.

3. Húzzuk össze a végbélnyílás elülső részét valamint a szemgolyók felső részét.

4. Húzzuk össze a végbélnyílás hátulsó részét valamint a szemgolyók alsó részét.

5. Húzzuk össze a végbélnyílás jobb oldalát valamint a szemgolyók jobb oldalát.

6. Húzzuk össze a végbélnyílás bal oldalát valamint a szemgolyók bal oldalát.

Ez a gyakorlat nem csak a szemet erősíti, hanem a hipofízist, a tobozmirigyét és a belső fület is, beleértve a dobhártyát és a hallójáratokat. Mikor befelé és felfelé húzzuk a szemünket, nézzünk a fejtető irányába, így megmozgatjuk a felső izmokat és fokozzuk a hipofízis valamint a tobozmirigy tevékenységét.

Amikor a szem középső részét húzzuk be, megmozgatjuk a hátsó szemizmokat és a belső fület. Amikor a szem külső sarkát húzzuk be, megerősítjük a szem oldalsó izmait, valamint a hallójáratot és a dobhártyát. Amikor a szem belső sarkát húzzuk be, a belső oldalon lévő izmokat erősítjük meg valamint a könnycsatornát és az orrot is. Amikor a szem alsó részét húzzuk be, nyomást gyakorolunk a hallójáratok alsó részére és az idegrendszerre.

## ***G. Tanuljuk meg a szemkontaktus fenntartását***

Vannak emberek, akik félnek szembenézni másokkal, hangjuk alig hallható a szervek gyengesége miatt. Vannak akik jobbra-balra tekintgetnek, hogy ne kelljen a másikkal szembenézniük, mikor szólnak hozzájuk. Ezt az epehólyag és a vese gyengesége idézi elő. Ennek kiküszöbölésére használhatjuk a belső mosolyt, a hat gyógyító hangot, a taoista fiatalító gyakorlatokat és a „kígyótekintet”-et. Az első héten minden nap egy tükörben nézzük az arcunkat 2-5 percig. Tíz nap után elkezdhetünk farkasszemet nézni önmagunkkal, és növelhetjük az önbizalmunkat, ha a szivárványhártyánkra meredünk. Fokozatosan megszűnik majd attól való félelmünk, hogy mások szemébe nézzünk.

## **VI. Az orr**

Az orrnak számos fontos funkciója van. Amikor helyesen lélegzünk

az orron és nem a szájon át, az orr kiszűri a port, megakadályozza, hogy a tüdőnkbe kerüljön. Ezenkívül szabályozza a levegő hőmérsékletét, amikor a levegő túl hideg, az orr először felmelegíti. Ilyen szabályozás nélkül a szélsőséges hőmérsékletek megtámadnák a tüdőt és ezáltal könnyebben kapnánk felső légúti betegségeket, gyakran megfáznánk. A taoista módszer gyakorlásának egyik nagy előnye, hogy a gyakorlói igen ritkán fáznak meg.

Három vezeték halad az orron keresztül: a vastagbél-, a gyomor- és a kormányzó- vagy hátsó vezeték. Az orr dörzsölése megerősíti a hőmérsékletszabályozót, fokozza a fenti szervek működését, valamint serkenti a hormonelválasztást. Kínában általános érzéstelenítőként néhány tűt szúrnak a páciens orrába műtét előtt. Az egészségtelen orr ártalmasan hat a személyiségre. A keskeny, lapos és egészségtelennek tűnő vagy ellenszenves rajzolatú orr csökkenti a vonzerőnket. Az erős orr segít a jótékony Chi megszerzésében. Az orr az első hely, ahová az élet lehelete belép. A gyenge orr könnyen fertőződik és sok nyák kerülhet a homlok- illetve arcüregbe. Egy jó énekesnek mindig jól működik az orra. Az orr dörzsölése és masszírozása növeli az energiát, fokozza a keringést az orr körül.

## ***A. Áramoltassunk energiát a kezünkbe***

Áramoltassunk energiát a kezünkbe a már ismert eljárással, ezúttal a végbélnyílás elülső részét húzzuk össze.

## ***B. Az orrlyukak***

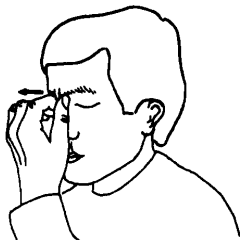
Tágítsuk ki az orrlyukakat (4-25. ábra). A hüvelyk- és mutatóujjunkt mozgassuk az orrlyukakban balra-jobbra, fel-le, 10-20-szor. Ez szélesíti az utat a levegő előtt, továbbá segít a homlok- és arcüreg problémáin is, nem utolsósorban javítja a szaglást.



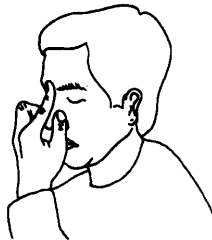
4-25. ábra  
Tágítsuk az orrlyukakat

### ***C. Az orrnyereg (híd)***

Az orrnyerget úgy masszírozzuk, hogy a hüvelyk- és mutatóujjunkkal csipkedjük meg az ottani bőrt. Eközben lassan lélegezzünk be és képzeljük el, hogy tiszta levegőt szívunk be, majd lassan lélegezzünk ki és képzeljük el, hogy piszkos levegőt fújunk ki. Ismételjük meg 9-36-szor (4-26. ábra). Ez nagyon hatásos az eldugult orr- és homloküreg megtisztítására.



4-26. ábra  
Masszírozzuk meg az orrnyerget



4-27. ábra  
Masszírozzuk meg az orr középső részét

### ***D. Az orr közepe***

Az orrközéphez helyezzük a hüvelyk- és a középső ujjunkat az orr két oldalára, az orra merőleges csontokra. A mutatóujjunkat helyezzük a nyeregbe. Lélegezzünk be és gyengéden nyomjuk meg az említett pontokat. Lélegezzünk ki és lazítsunk (4-27. ábra).

Érezzük, amint az ujjainkból átárad a meleg az orrunkba. Ez élénkíti a koncentrációt és megnyugtatja az elmét.

## ***E. Az orr oldalsó része***

Az orr két oldalát a két mutatóujjunkkal masszírozzuk meg, lassan, fokozatosan haladjunk fel-le, 9-36-szor (4-28. ábra). Ez szintén segít az elzárult üregek és az eldugult orr megtisztításában. Kezdetben ne végezzük túl erőteljesen, mert az érzékeny szövetek nagyon lágyak és könnyen elfertőződhetnek. Dörzsöljük meg az orr két oldalát fel- és lefelé, amíg csak fel nem melegszik, ez segít a hideg télben és reggelente.

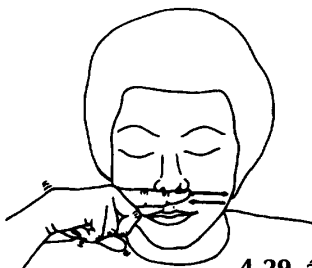


**4-28. ábra**

**Masszírozzuk meg az orr két oldalát**

## ***F. Az orr töve***

Az orr tövét lassan masszírozzuk, a nyomást fokozatosan növeljük, ha biztosak vagyunk benne, hogy nem okozunk sérülést magunknak. Masszírozzuk erőteljesen előre-hátra az egyik mutatóujjunkkal, az orra merőlegesen, közvetlenül alatta (4-29. ábra). Ez segíti az elzáródott üregek és az eldugult vagy náthás orr megtisztítását.



**4-29. ábra**

**Masszírozzuk meg az orr tövét**

## VII. A fül

Kínában úgy vélik, hogy a vastag és hosszú fülű emberek egészséges és hosszú életűek, a személyiségük pedig vonzóbb. A következő gyakorlatok megelőzik a korunk előrehaladtával fokozatosan fellépő halláscsökkenést. A 120 akupunktúrás pontot tartalmazó fül az egész test térképe. Manapság sok akupunktőr csak a fülpontokat használja számos betegség gyógyításához illetve a testsúly szabályozásához.

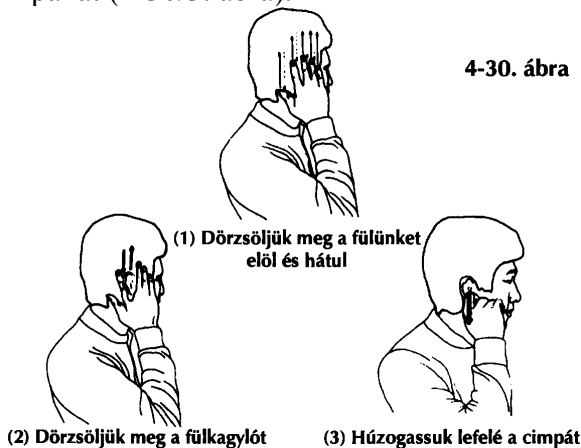
### A. A külső fül

Áramoltassunk energiát a kezünkbe a már ismert eljárással, közben a végbélnyílás bal és jobb oldalát húzzuk össze.

1. A fül előtt és mögött: Nyissuk szét az ujjainkat és egyszerre masszírozzuk meg a fülünk előtti és mögötti területet (4-30/1. ábra).

2. Fülkagyló: Dörzsöljük meg a fülkagylót az összes ujjunkkal. Ez serkenti a vegetatív idegrendszert és felmelegíti az egész testet, különösen hideg időben (4-30/2. ábra).

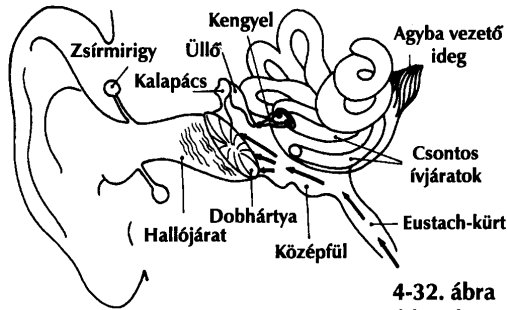
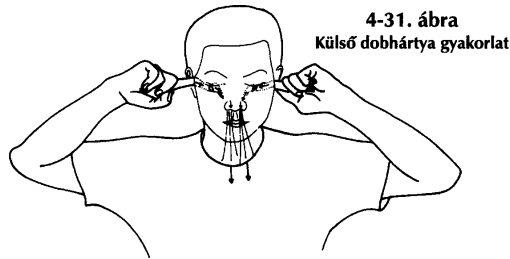
3. Fülcimpa: A hüvelyk- és a mutatóujj segítségével húzogassuk lefelé a fülcimpákat (4-30/3. ábra).



4. Dobhártya gyakorlat kívül: Ismét áramoltassunk energiát a kézbe, húzzuk össze a végbélnyílás bal és jobb oldalát. Lélegezzünk



be, majd lélegezzünk ki, engedjük ki az összes levegőt magunkból. Dugjuk a mutatóujjunkt a két fülbe, úgy kell éreznünk, mintha vákuum lenne a fülünkben. Ha nem ezt érezzük, még jobban fújjuk ki a levegőt. Mozgassuk a mutatóujjunkt előre-hátra 6-9-szer saját ütemben, amíg csak azt nem érezzük, hogy a fül belseje mozog, majd egy gyors mozdulattal húzzuk ki az ujjunkat (4-31. ábra). Egy pukkanást kell hallanunk, majd érezhetjük, hogy hallásunk és elménk kitisztul.

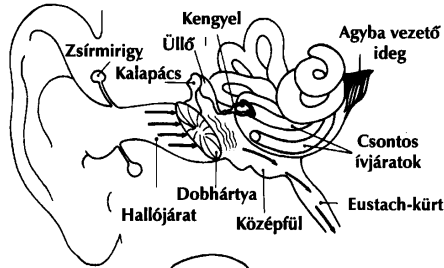


### ***B. Belső fül (4-32. ábra)***

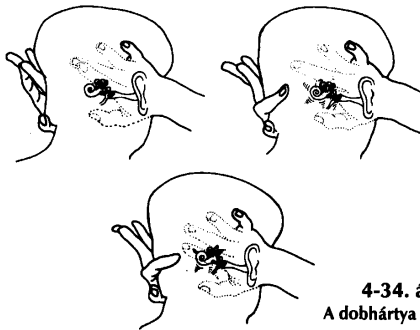
Ismét áramoltassunk energiát a kézbe, húzzuk össze a végbélnyílás bal és jobb oldalát. Mivel a belső fület belülről nem érzük el, általában nem jut mozgáshoz és ahogy idősödünk, elgyengül. Ez a két gyakorlat a légnyomást és a rezgéseket használja fel a belső fül erősítéséhez. A hallójárat, az orrcsatorna és a száj kapcsolatban állnak, így ebben a gyakorlatban a tüdőben kialakuló nyomást hozzuk vissza a szájba, és ily módon gyakorolunk nyomást a belső dobhártyára. A dobhártya gyakorlat belülről:

1. Orrfújás. Lélegezzünk be, töltsük fel a tüdőt és az orrüregét levegővel, csukjuk be a szánkat, a mutató- és a hüvelykujj segítségével szorítsuk össze az orrlyukakat. Lassan fújjunk a zárt orrlyukakon keresztül, majd nyeljük le a levegőt. Éreznünk kell, hogy a dobhártyánk pattan egyet. Ismételjük meg 2-3-szor (4-33. ábra). Ne fújjunk túl erősen, nehogy megsértsük a dobhártyát. A gyakorlatokat finoman végezzük, a hatásuk úgy még kedvezőbb.

2. A hallóidegeket élénkítő gyakorlat: A dobhártya ütögetése. Tenyerünkkel takarjuk be a fülünket úgy, hogy az ujjak hátrafelé nézzenek. Ebben a helyzetben a mutatóujjunkt pattintsuk le a középső ujjról s így a mutatóujjak a koponya alsó szélén, a koponyacsonton dobolnak. Ez meglehetősen nagy hangot kelt. Az ujjpattintás, amely megüti a csontot, rezgésbe hozza és élénkíti az idegrendszert, a fület és a felső fül szerkezetét. Ismételjük meg kilencszer vagy többször (4-34. ábra). A fül működésének egyensúlya helyreáll és javul a fül mögötti csontos (mastoid) üreg állapota is.



**4-33. ábra**  
Belső dobhártya gyakorlat



**4-34. ábra**  
A dobhártya ütögetése

## VIII. Az íny, a nyelv és a fogak

Az egészséges fogakhoz egészséges ínyre van szükség. Ezek a gyakorlatok mindkettő - az íny és a fogak - erősítésére szolgálnak. A fogak tárolják a csontok többletenergiáját, s a fogak megerősödésével a csontok is megerősödnek. Amikor a fogak és a nyelv erősek, lehetünk is kellemesebb, elmúlik a kellemetlen szájszag.

Mi a nyálat az energia lényeges formájának tekintjük, amely olajozni képes a szerveket és az emésztőrendszert. A nyelv a szív nyílása, mindkettő hasonló szövetből épül fel. Az egészséges, tiszta nyelv erősíti a szerveket, különösen a szívet. Nyelvünket naponta kétszer

tisztítsuk meg egy kefével, vagy kaparjuk le egy nyelvkaparóval, azután masszírozzuk meg nyelvnyomóval vagy tiszta ujjal. Keressük meg a fájdalmas pontokat és addig masszírozzuk, amíg el nem múlik a fájdalom.

### ***A. Áramoltassunk energiát a tenyerünkbe***

Ismét áramoltassunk energiát a kézbe, közben húzzuk össze a végbélnyílás középső részét.

### ***B. Az íny***

Nyissuk ki a szánkat és ajkunkat húzzuk feszesen a fogakra. A mutató-, a középső és a gyűrűsujjunkkal ütögessük meg körbe a bőrt a felső és az alsó íny körül. Addig ütögessük, amíg fel nem melegszik ez a terület (4-35. ábra).



**4-35. ábra**

**Az íny ütögetése**

**Nyelvünk segítségével masszírozzuk meg a felső és az alsó ínyünket.**

### ***C. Az íny és a nyelv***

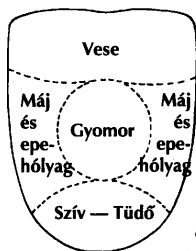
Masszírozzuk meg a felső és az alsó ínyünket a nyelvünkkel. Gyűjtsünk össze egy kis nyálat, nyomjuk feszesen nyelvünket a szájpadráshoz és mozgassuk. Amikor megerősítjük a nyelvünket, egyben a szívünket is megerősítjük. Nyomogassuk körbe. Nyomjuk a nyelvünket a szájpadráshoz, feszítsük meg a nyakizmokat és nyeljük le a nyálat. Ez olajozza az emésztőnedveket termelő mirigyeket és az emésztőszerveket.

### ***D. A nyelv (4-36. és 4-37. ábra)***

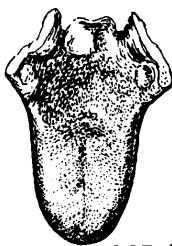
Ülőhelyzetben helyezük kezünket a térdünkre, tenyérrel lefelé. Lélegezzünk ki és egyenesítsük ki a karokat, nyissuk szét az ujjainkat, miközben kezünk a térdünkön marad. Nyissuk ki a szánkat amekkorára csak tudjuk és nyújtsuk ki a nyelvünket, majd lefelé, a torok irányába. Mikor a nyelvünket teljesen kinyújtottuk, nézzünk az orrhegyünkre. Egész testünk legyen feszes. Tartsuk vissza a lélegzetünket, ameddig bírjuk. Belégzéskor lazítsunk és normalizáljuk a légzést. Ez erősíti a torkot, a nyelvet és a beszéd energiáját. A gyakorlatok segítségével a kellemetlen szájszag is elmúlhat, beszédünk pedig érthetőbb lesz.

Lélegezzünk be, majd kilégzéskor nyújtsuk ki a nyelvünket amennyire csak tudjuk. Ezután húzzuk vissza, hajlítsuk hátra és nyomjuk a szájpadráshoz, amilyen erősen csak tudjuk, közben, a nyelvet segítettő, húzzuk össze a végbélnyílás középső részét és a nyelőcsövet (4-38. ábra).

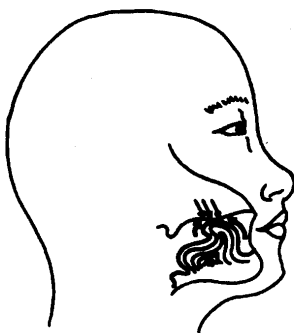
A gyakorlás során megtanuljuk, hogyan használjuk a belső erőt, a szervekből származó erőt, a nyelv felfelé nyomásához. Bár a nyelvnek nincs csontja az erőkifejtéshez, mégis meg tudjuk dolgoztatni.



4-36. ábra  
A nyelv részei  
és a részeknek  
megfelelő szervek



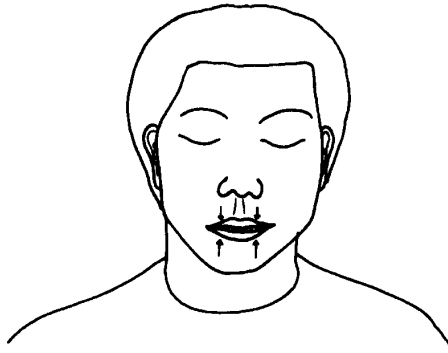
4-37. ábra  
A nyelv



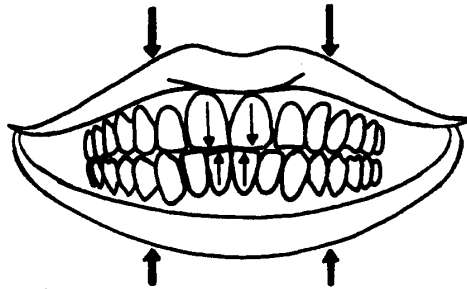
4-38. ábra  
Nyomjuk a nyelvünket a szájpadláshoz

## ***E. Fogak összeszorítása***

Lazítsuk el az ajkainkat. Lágyan koccintsuk össze (4-39. ábra), majd belégzéskor erőteljesen szorítsuk össze a fogakat (4-40. ábra) a végbélnyílás középső részének egyidejű felhúzásával. Végezzük el 6-9-szer. Mozgassuk nyelvünket a szánkban, hogy nyál termelődjön. A nyállenyelés technikája abból áll, hogy nyelvünket a szájpadlásra helyezzük és egy gyors, hangos korttyal leengedjük a nyálát a nyelvöcsövön át a



**4-39. ábra**  
Könnyedén koccintsuk össze a fogakat

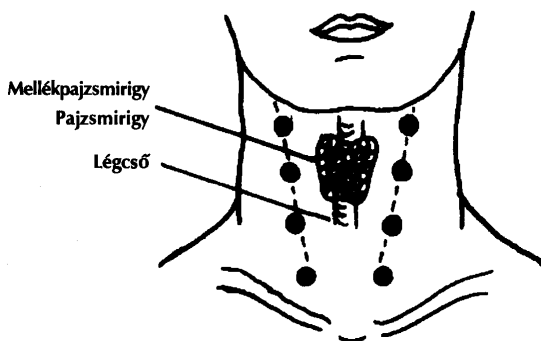


**4-40. ábra**  
Jó erősen szorítsuk össze a fogakat

gyomorba. Érezzük, amint a nyál ég és melegíti a szerveket. Ez megelőzi az ínybetegségeket, megerősíti a fogakat és enyhíti a fogfájást is.

## ***F. Energiajuttatás a fogaknak***

Csukjuk be a szánkat, hogy a fogak könnyedén összeérjenek. Irányítsuk az energiát a fogainkhoz. Fokozatosan érezzük az odaáramló energia elektromos bizsergését.



4-41. ábra

## IX. A nyak

A. Pajzsmirigy és mellékpajzsmirigy, a bátorság és a beszéd energiájának a helye (4-41. ábra).

A nyak a legforgalmasabb csomópont a testben, itt található a pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy (4-42. ábra). Amikor ezt a részt masszírozzuk, az egész test anyagcseréjét serkentjük. A nyaki feszültséget érzelmi egyensúlyhiány is okozhatja. Amikor feszültek és idegesek vagyunk, olyan negatív érzelmekre reagálunk, mint a harag, félelem vagy szomorúság. A nyak hasonlít egy szűk, de forgalmas csomóponthoz. Az összes jel az érzelmekkel együtt erre halad át. Stressz, vagy érzelmi megterhelés alatt a feszültség felhalmozódik és forgalmi dugót okoz a nyakban. A nyaki izmok tudattalanul megfeszülnek, megpróbálják távol tartani a fájdalmat. A nyak lazán tartása segíti a *Chi* átáramlását a felsőbb központba, amely az agyban található, ez tartja együtt harmonikusan a testet és a lelket.

A nyaki feszültség elbátortalaníthat. Amikor a nyak feszült, gátolja az önkifejezést a torokban. Megfelelő *Chi*-áramlással a megfelelő időben, a megfelelő helyen és a megfelelő módon tudjuk magunkat kifejezni.

A nyakon számos meridián és szervi *Chi*-vezeték halad át. Középen fut a kormányzó-, oldalt a hólyag-, a hármas melegítő és a



vastagbél-vezeték. A nyaki vezetékeken áthaladó érzelmek feszültséget és forgalmi dugót okozhatnak.

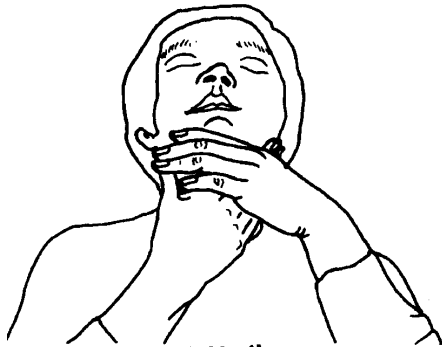
<b>Érzelem</b>	<b>Szerv / Társított szerv</b>
Harag	Máj /Epehólyag
Félelem	Hólyag/ Vese
Bánat	Vastagbél / Tüdő
Elhamarkodottság	Szív / Vékonybél / Hármass melegítő
Aggodalom	Lép / Gyomor / Hasnyálmirigy

## ***B. Áramoltassunk energiát a kezünkbe***

Áramoltassunk energiát a kezünkbe a már ismert eljárással, és húzzuk össze a végbélnyílás elülső részét.

## ***C. A teljes nyak***

Hüvelykujjunktat távolítsuk el a többi ujjaktól. Váltott kézzel gyorsan masszírozzuk meg a nyakunkat az álltól a tövéig 9-36-szor (4-42. ábra).



**4-42. ábra**

Masszírozzuk meg a nyakat az álltól a nyak tövéig

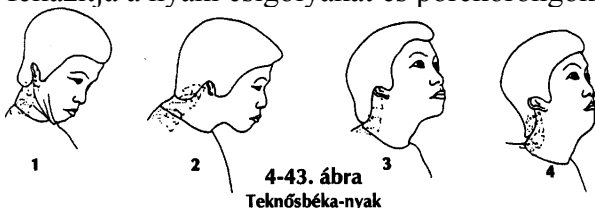
## ***D. A nyak közepe***

Váltott kézzel, a középső három ujjal gyorsan töröljük át a nyak középső részét az álltól a nyak aljáig 9-36-szor. A pajzsmirigy és a

mellékpajzsmirigy a nyak elülső részén vannak. A hüvelyk és a másik három ujj segítségével masszírozzuk meg ezeket a mirigyeket. Keressük meg a fájdalmas pontokat és addig masszírozzuk őket, amíg érezzük, hogy megnyílnak. Ennek a területnek a masszírozása serkenti az anyagcserét és növeli a beszéd energiáját.

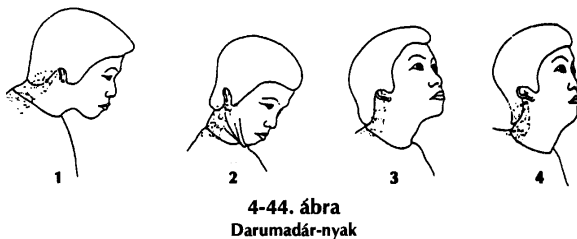
### ***E. Teknősbéka-nyak***

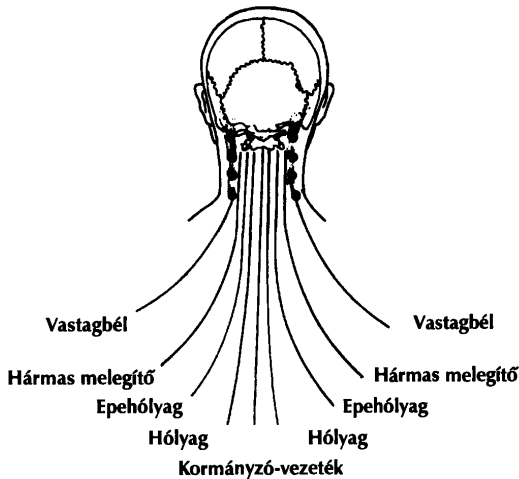
Engedjük le az állunkat, majd mozdítsuk előre kifelé, utána felfelé (4-43. ábra). Érezzük, hogy a gerincünk is leereszkedik, majd kitágul. Ez fellazítja a nyaki csigolyákat és porckorongokat.



### ***F. Darumadár-nyak***

Mozdítsuk az állunkat előre kifelé körözve, majd le, fel és ismét kifelé (4-44. ábra). Érezzük, amint a gerincünk kitágul, majd összehúzódik.





**4-45. ábra**  
 Masszírozzuk meg a nyak mentén található pontokat

## ***G. Masszírozzuk meg a nyakunkat***

Masszírozzuk meg a nyak hátoldalán található pontokat és a nyakcsigolyák pontjait. Kezdjük a vállnál és haladjunk a koponyaualap irányába (4-45. ábra), öklünkkel ütögessük a pontokat (4-46. ábra). Keressük meg a fájdalmas vagy feszült helyeket és addig masszírozzuk, amíg a feszültség illetve a fájdalom el nem múlik. Ez a gyakorlat elősegíti a nyaki feszültség csökkentését, és segít eltávolítani a nyaki területen felhalmozódott toxikus góccokat, amelyek sokféle fejfájást okoznak.

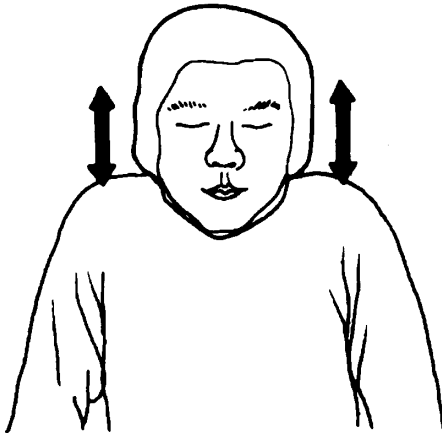


4-46. ábra  
Ököllet ütögessük végig a nyakat

## X. A váll

Sok ember feszült és gondterhelt, vállukat mereven felhúzzák. A feszültségtől úgy szabadulhatunk meg, ha vállunkat felemelve a nyakhoz nyomjuk, így megfeszülnek a nyak és a váll izmai. Tartsuk felhúzva egy kicsit, majd ejtsük le, mint egy zsák krumplit (4-47. ábra).

Érezzük, hogy a gondok, az aggodalom és a stressz lehullik a lábunkon keresztül a földre. Érezzük, hogy szilárdan állunk a lábunkon. Végezzük el 3-9-szer a gyakorlatot, és a feszültség, az aggodalom elmúlik. Lazítsuk el a vállunkat és a mellkasunkat, lélegezzünk ki és még jobban lazítsunk, amíg a feszültség el nem múlik.



**4-47. ábra**

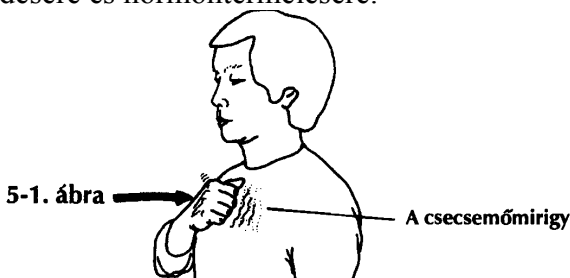
**A váll leejtése csökkenti a feszültséget és az aggodalmat**

# 5. A szervek és mirigyek méregtelenítése

A szervek és mirigyek könnyű ütögetésével fellazíthatjuk a mérgező lerakódást és serkenthetjük a keringést valamint a C/w-áramlást. A gyakorlók beszámolója szerint számos olyan krónikus betegségből meg tudják gyógyítani önmagukat, amelyet az intézményes orvostudomány csak nagyon nehezen tud gyógyítani.

## I. Csecsemőmirigy

A csecsemőmirigy vezérli az immunrendszert és nagyon fontos a hosszú élethez (5-1. ábra). A csecsemőmirigy általában visszafejlődik a gyerekkor után. A magasabb szintű taoista gyakorlatokban a csecsemőmirigy újra megerősíthető. Az erős csecsemőmirigy segít az egészség, az életerő megőrzésében és támogatja a magas szintű spirituális tevékenységet. A csecsemőmirigy hüvelykujjal való masszírozása serkentően hat a mirigy működésére és hormontermelésére.



A. Áramoltassunk energiát a kezünkbe a már ismert eljárás szerint a végbélnyílás elülső részének összehúzásával és áramoltassuk a *Chi-t* a csecsemőmirigyhez.

B. Kezünkkel laza ökölben lélegezzünk be és a mellkas felső részének közepét ütögessük végig a kulcsonttól a mellbimbó

irányába 6-9- szer. Ne beszéljünk közben, mert azzal árthatunk magunknak.

## II. Szív

Bármelyik szerv könnyed ütögetése elősegíti a mérgek eltávolítását, ami után az illető szerv megújíthatja és meggyógyíthatja önmagát. Az efféle gyakorlatok közben ügyeljünk arra, hogy ne alkalmazzunk túl nagy erőt az ütögetésnél, ami ártalmas lehet.

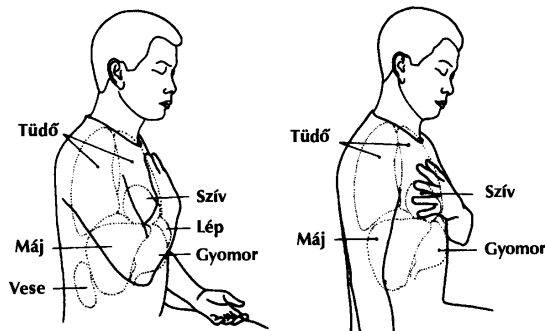
A. Áramoltassunk energiát a kezünkbe, most a végbélnyílás bal oldali részét húzzuk össze, és áramoltassuk az energiát a szívünkhöz.

B. Könnyedén ütögessük meg a szívünket a tenyerünkkel 6-9-szer (5-2. ábra). Ne beszéljünk közben.

## III. Tüdő

A. Áramoltassunk energiát a kezünkbe, húzzuk össze a végbélnyílás jobb oldali részét és áramoltassuk az energiát a tüdőnkbe.

B. Tenyerünkkel ütögessük fel-le a jobb tüdőnköt, de csak annyira, amennyire kellemes (5-2. ábra). Ne beszéljünk. Húzzuk össze a végbélnyílás bal oldali részét és ütögessük a bal tüdőnköt. Ez segít a nyálka eltávolításában és a tüdő kitisztításában.



5-2. ábra  
Ütögessük a szív, a tüdő és a máj tájékát

## IV. Máj

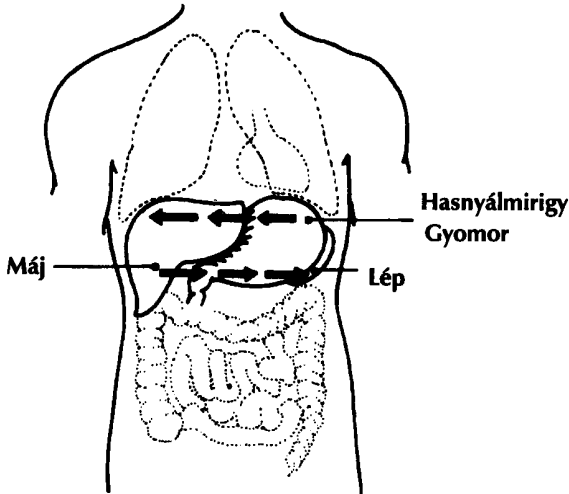
A. Áramoltassunk energiát a kezünkbe, húzzuk össze a végbélnyílás jobb\_oldali részét és áramoltassuk az energiát a májunkhoz.

B. Tenyerünkkel ütögessük a rekeszizom alatti részt a jobb oldalon (5-2. ábra). Ne beszéljünk. Ez segít a máj méregtelenítésében (detoxikálásában).

## V. Gyomor, lép és hasnyálmirigy

A. Áramoltassunk energiát a tenyerünkbe, és húzzuk össze a végbélnyílás középső részét.

B. Húzzuk össze a bal oldali részt is, és ütögessük a lép, a hasnyálmirigy és a gyomor tájékát. Helyezzük egyik tenyerünket a másikra és dörzsöljük meg a rekeszizom alatt középről a bal oldal felé, majd balról a közép felé (5-3. és 5-4. ábra).



**5-3. ábra**

**Dörzsöljük meg a gyomor, a lép és a hasnyálmirigy tájékát**



## VI. Vastag- és vékonybél

A. Áramoltassunk energiát a tenyerünkbe a teljes végbélnyílás össze húzásával.

B. Vékonybél: Mindkét tenyerünkkel dörzsöljük körbe a köldökünket először az óra járásával megegyezően, majd fordítva. A vékonybél az emésztőrendszer egyik leghosszabb csatornája. A helytelen, nemtörődöm táplálkozás, a túl sok fűszeres étel vagy tejtermék illetve a rostos ételek hiánya nyálkát termel, amely megtapad a bél falán, meggátolja a tápanyagok felszívódását és lelassítja az emésztést. Ha a nyálka felhalmozódik, hólabdához hasonlóan egyre nagyobb lesz, végül összecsomósodik, és gátolja a táplálék haladását az emésztőrendszerben.

C. Vastagbél: Mindkét tenyerünkkel dörzsöljük meg a hasunkat egy nagy kör mentén. Kezdjük jobbra lent, haladjunk felfelé és körbe az óra járásával megegyezően (5-5. és 5-6. ábra). Ez megmozgatja az energiát a bélben, és enyhíti a székrekedést. Hasmenés esetén az óra járásával ellentétesen dörzsöljünk. Ha az emésztésünk rendben van, mindkét irányban masszírozzunk. Ezek a gyakorlatok elősegítik a táplálék felszívódását és feloldják a vastagbél falára tapadt lerakódásokat.

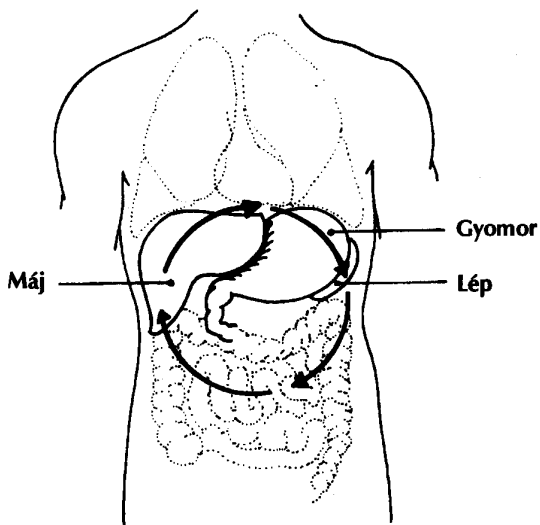


5-4. ábra

Dörzsöljük meg oda-vissza a máj, gyomor és a lép környékét



**5-5. ábra**  
**Masszírozzuk meg a hasunkat**



**5-6. ábra**

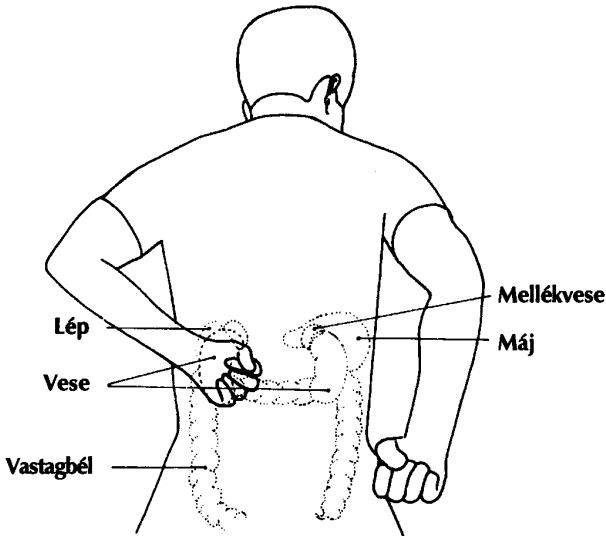
## VII. Vese

A két vese a salakanyagokat szűri ki a vérből. Ha túl sok salak van a szervezetben, a vese nem győzi a szűrést. A salak felhalmozódik a vese vezetékében és gyűjtőcsatornácskaiban, akadályozva a szerv egészséges működését. A vesetájék ütögetésével felrázhatjuk az ártalmas üledéket, ennek segítségével megelőzhetjük a veseelégtelenséget.

A. Áramoltassunk energiát a tenyerünkbe, közben húzzuk össze a végbélnyílás bal és jobb oldalát.

B. Keressük meg a két vesénket, amelyek hátul, a hátgerinc két oldalán, a lengőborda felett találhatóak. Laza ököltartásban kézháttal ütögessük meg a vesénket (5-7. ábra). Váltogassuk a kezünket és csak olyan erősen ütögessük, ami még jól esik. Ez segít fellazítani a vesében rekedtüledéket, kristályos anyagokat és húgysavat. A gyakorlat a vesét is erősíti, és enyhíti a hátfájást.

C. Dörzsöljük össze a két tenyerünket, hogy felmelegedjenek. Majd dörzsöljük át a két vesét fel-le, amíg fel nem melegszenek.



5-7. ábra

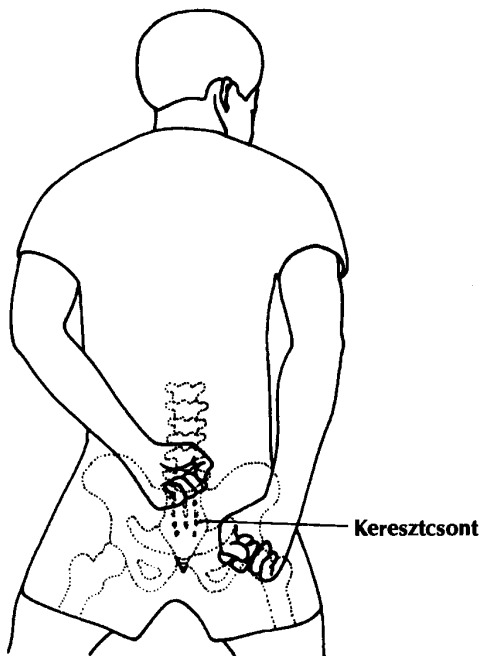
A vese ütögetése segít felrázni a lerakódásokat

## VIII. Keresztcsont

A taoista rendszerben a keresztcsontot rendkívül fontosnak tekintik. Ez egy pumpa, amely segít az agyba juttatni a gerincvelőt és az energiát (*Chi*). Egyben csomópont, ahol a nemi szervek, a végbél és a lábak találkoznak. Az isiász, amely a lábakra is kisugárzik, innen ered, ezért a keresztcsont megerősítése enyhíti ezt a heves fájdalmat.

A. Áramoltassunk energiát a tenyerünkbe, és húzzuk össze a végbél nyílás hátsó, keresztcsont felé eső részét.

B. Kezünket laza ökölben, ujjaink bütykeivel váltakozva ütögetjük a keresztcsont mindkét oldalát. Először ütögetjük a nyolc keresztcsonti nyílást, majd a hiatust, a keresztcsont alsó részén található bemélyedést (5-8. ábra).



5-8. ábra

A keresztcsont ütögetése segít az ülőidegek megerősítésében

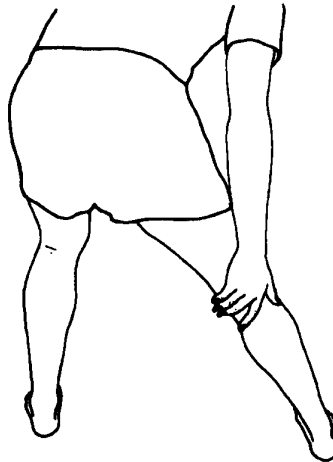
# 6. Láb és lábfej

## I. A térd a méreganyagoknak is gyűjtőhelye

A toxinok többnyire az alsó végtagokban gyűlnek össze, mert ott a gravitáció következtében lelassul a keringés. A leggyakoribb gyűjtőhely a térd hátsó része. A térdhát veregetése segít a méreganyagok lebontásában. A test azután vizelet, széklet és izzadság formájában választja és üríti ki ezeket.

### *A. Áramoltassunk Chi-t a tenyerünkbe*

Áramoltassunk energiát a tenyerekbe, ezúttal a végbélnyílás összehúzása nélkül.



**6-1. ábra**

**A térdhát erőteljes ütögetése segíti a toxinok felszabadítását**



**6-2. ábra**

## ***B. Térdhát***

Támasszuk meg a lábunkat egy széken vagy alacsony asztalon, hogy a térdünk egyenes legyen. Majd ütögessük meg alaposan a térdhátat 9-18-szor (6-1. ábra). Bár kissé fájdalmas, rendkívül hatékonyan felszabadítja a felhalmozódott toxinokat. Ezt egy bíborszínű pont megjelenése is jelezheti. Mindamellett józanul válasszuk meg az ütögetés erejét, mert túlzásba vihetjük. Ismételjük meg a gyakorlatot a másik térden is.

## ***C. A térdkalács masszírozása***

Masszírozással melegítsük fel a térdkalácsunkat. A térdkalács nagyon kevés vért kap, ezért igen sebezhető lehet. Ez a gyakorlat megerősíti. Masszírozzuk meg a másik térdkalácsot is.

## ***D. Mozgassuk meg a térdkalácsot***

Lazítsuk el a térdkalácsot, majd mozgassuk meg fel-le, jobbra-balra, az óra járásával megegyezően majd ellentétesen (6-2. ábra).

## ***E. Masszírozzuk meg a térdünket***

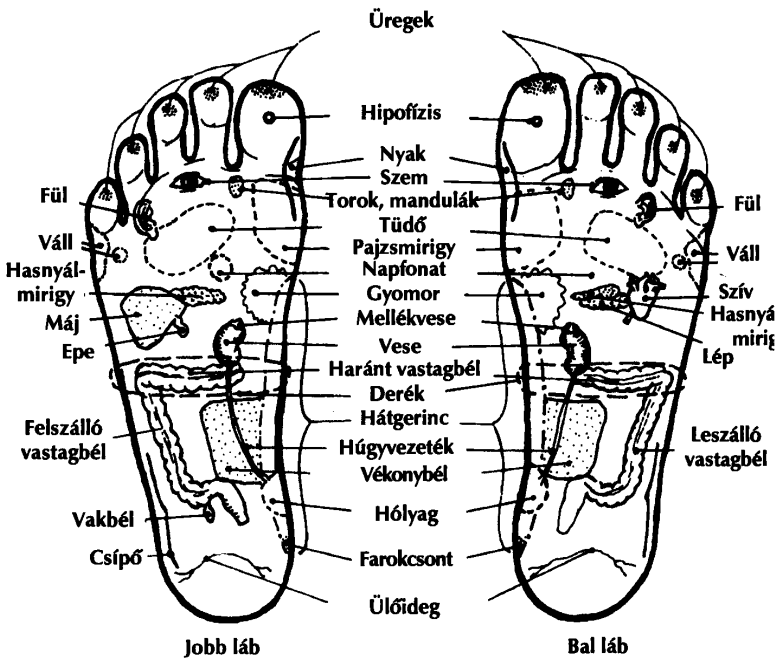
Gyakran a térdünk gyengesége miatt esünk el. A térdmasszázzsal javíthatjuk stabilitásunkat és hajlékonyságunkat.

## II. A láb a test gyökere

Az erős láb és inak növelik stabilitásunkat, mert összekötnek a föld gyógyító energiájával. A lábon megtalálhatók a szervek, mirigyek és végtagok reflexzónái (6-3. ábra). Egy távirányítóhoz hasonlít. Masszírozásával serkentjük szerveinket és mirigyünket és fokozzuk a keringést.

### A. Áramoltassunk energiát a tenyerünkbe

Áramoltassunk energiát a tenyerekbe, a végbélnyílás összehúzása nélkül.

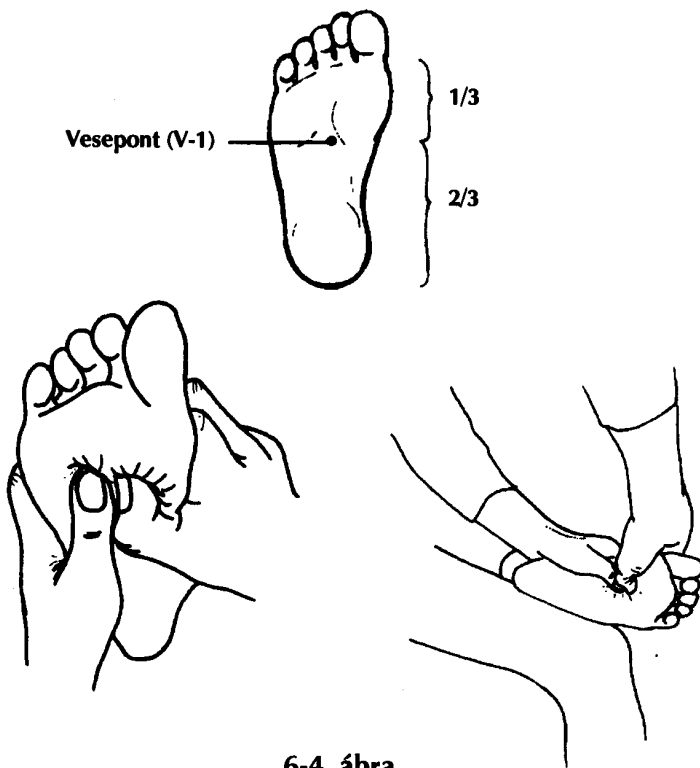


6-3. ábra

A lábon megtalálhatók a szervek, mirigyek és végtagok reflexzónái

## ***B. Masszírozzuk meg a lábunkat***

Vegyük le a cipőnket, a harisnyát is húzzuk le a lábunkról, és ujjainkkal masszírozzuk meg a lábfejünket és a talpunkat. Ne feledkezzünk meg a vese-vezeték első pontjáról, arról az érzékeny pontról, amely a lábpárnák között középen található (6-4. ábra). Ha sietünk, egyszer masszírozzuk át az egész lábat a talp erőteljes és gondos dörzsölésével, majd a lábfej felső részét a saroktól az ujjak irányába. A talpon az egész testre kiterjedő energiavezetékek vannak. Masszírozzuk meg a lábat, és ha fájó pontot találunk, addig masszírozzuk, amíg a fájdalom el nem múlik. Ez segít a meridiánok energiaáramlását akadályozó elzáródások feloldásában.



**6-4. ábra**  
**Masszírozzuk meg a vesepontot**

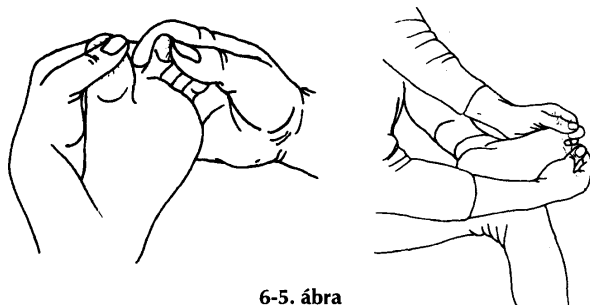


### ***C. Nyissuk szét a lábujjakat***

Nyissuk szét és válasszuk el egymástól a lábujjakat, különösen a kisláb-ujjakat, majd engedjük vissza. Ismételjük meg 6-9-szer. Ez különösen jó a lábínaknak (6-5. ábra).

### ***D. A nagylábujj és a második lábujj***

Dörzsöljük össze a nagylábujjat a második lábujjajai. Végezzük gyorsan. Ez különösen jó gyakorlat a nap szabad perceiben.



6-5. ábra  
Válasszuk szét a lábujjakat

### ***E. Dörzsöljük össze a lábakat***

Tartsuk lábunkat melegen, dörzsöljük össze őket. Ez serkenti a szervek működését.

# 7. Székrekedés

## I. A székrekedés a stressz egyik fő oka

A székrekedés a stressz egyik fő oka. A jó egészség kulcsa a belek tisztasága. Az egészségügyben dolgozók jelentős hányada szerint a betegségek 90%-a a székrekedésnek, illetve az egészségtelen beleknek tudható be.

Modern életvitelünk - a betondzsungel, ahol finomított ételeket, sok húst, kevés rostot, zöldséget, friss gyümölcsöt és zöldséget fogyasztunk - következtében kevesebb *Chi*-vel rendelkezünk. A folyadékokat mozgató és a szervrendszereket működtető *Chi* nyomása ugyancsak alacsonyabb. Következésképpen a gyomor nem rendelkezik az étel megemésztéséhez elegendő energiával, a vékonybél lassabban szívja fel a tápanyagokat, a vastagbélben és végbélben pedig nincs kellő nyomás a salakanyagok kiürítésére. Mikor a salakanyag a bélben marad, a test visszaszívja a mérgeket a salakból. Ezek a visszaszívott mérgek először a májat károsítják, amely a mérgeknek megfelelő negatív érzelmeket termel: haragot, rosszkedvet és szorongást. A máj után a vér következik, amely a salakanyagokkal és mérgekkel telítve megzavarja a többi szerv funkcióját, csökkenti működőképességüket, stresszt és idegességet idéz elő.

## II. A székrekedés gátlásosságot és zárkózottságot okoz

A gátlásos emberek szűkmarkúak, nehezen engednek el bármit, és mindenféle haszontalan kacatot visszatartanak. Az ilyen típusú ember elfojtja a problémáit, és könnyen haragra gerjed. Ezt a hosszan tartó székrekedés idézi elő.

Az efféle székrekedést úgy küzdhetjük le, ha napról napra megoldjuk a problémáinkat, méghozzá emberi hangon, s így a

szervekben megakadt *Chi* ismét áramolhat. Napjainkban sokan, és könnyen megmondják a véleményüket, de nem mindig a legkedvesebben. Ez még több problémát és még több székrekedést okoz. Lelki nyugalomunk teszi lehetővé, hogy békésen és megfelelő módon oldjuk meg a problémákat.

### **III. A székrekedés gyorsítja az öregedést**

A visszamaradó mérgek összegyűlnek a testünkben: a bőrünkben, ami elveszíti simaságát, kergesebb lesz, a nyakunkban és a vállaknál, ahol is fej- és vállfájást okoznak valamint másutt. Az egész szervezetet megkeményítik. A tiszta belekkel járó könnyedség beindítja a C7u-áramlást, és egész napunkat kellemesebbé, nyíltabbá, boldogabbá teszi.

### **IV. Hasi masszáz - a gyógyulás csodája**

A hasi masszázs az egyik legjobb módszer a székrekedés megszüntetésére. Kezdetben lehet, hogy székletünk fekete és zavaros színű lesz. Ez azt jelenti, hogy a belek falára régóta lerakódott salakanyag végre fellazult.

Amikor szükségét érezzük, egyszerűen menjünk vécére. Sokan szeretik visszatartani a székelési ingert, s az egy idő után elmúlik. Következésképpen tartaniuk kell a székletet a következő alkalomig vagy akár másnapig. Ki kell alakítanunk azt a szokást, hogy minden nap legyen székletünk, a reggel a legmegfelelőbb időpont.

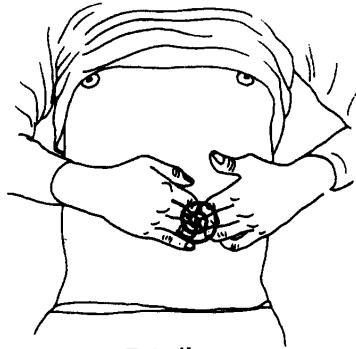
A hasi masszázst elvégezhetjük közvetlenül lefekvés előtt vagy felkelés után. Általában röviddel a reggeli masszírozás után megérkezik a székelési inger.

#### ***A. Aludjunk arccal felfelé***

Aludjunk arccal felfelé (a hátunkon), a lábunkat kissé húzzuk fel, és vállszélességben helyezzük el.

## ***B. Dörzsöljük össze tenyerünket amíg fel nem melegszik***

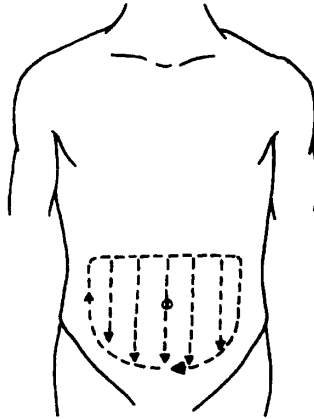
Dörzsöljük össze a két tenyerünket amíg csak fel nem melegszenek, majd dörzsöljük meg a vastagbelet és a végbélet. Kezdjük a bal oldalon



**7-1. ábra**

**Masszírozzunk a bal oldalon lentről felfelé, majd keresztben át jobbra és lefelé**

lentől felfelé haladva, majd keresztben jobbra és lefelé (7-1. ábra). Masszírozzuk az óra járásának irányában 9-18-szor. Ha egy fájó ponthoz vagy csomóhoz érünk, addig masszírozzuk, amíg fel nem lazul. Tudatosan is segítjük a Chi - áramlás irányítását, a vastagbél mozgásának megfelelően.



**7-2. ábra**  
**Osszuk fel a hasat három részre**

### ***C. Masszírozzuk meg a vékonybelet***

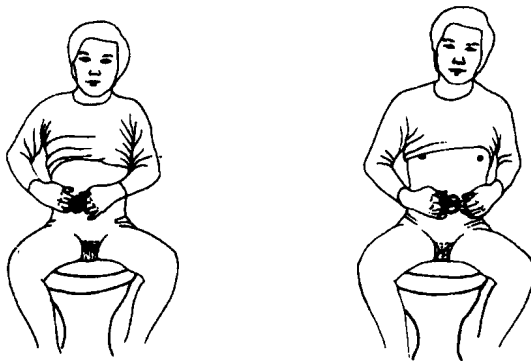
A vékonybél masszírozásához a hasat osszuk három részre (7-2. ábra). A bal oldali vonaltól a jobb oldali vonalig masszírozzunk. A középső és mutatóujjunkkal körkörösén masszírozzunk fel, le és ismét fel, majd folytassuk ugyanezt a következő vonalon. Ismételjük meg 3-9-szer. Ha fájó pontot vagy csomót tapintunk, masszírozzuk meg az óra járásával megegyezően, majd ellentétesen, amíg a fájdalom vagy a csomó el nem múlik. Ha már volt hasi műtétünk, legyünk óvatosak, csak azt csináljuk, amit kibírunk.

Ha egy nagy csomóra bukkanunk, tegyük rá a tenyerünket, és így aludjunk. Ez fellazítja a csomót és csökkenti a fájdalmat, így másnap könnyebben megy az ürítés.

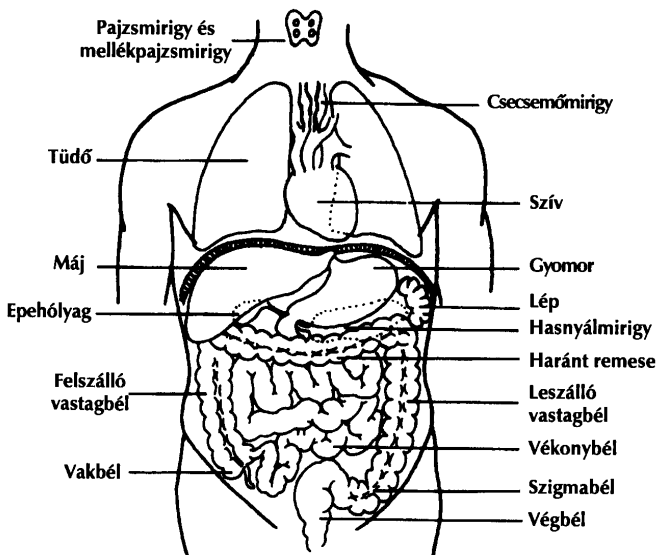
## **V. Ürítés közben is masszírozzuk a hasunkat**

Az első bélmozgások utáni várakozás közben megmasszírozhatjuk a hasunkat, hogy segítjük a felszálló ágban lévő béltartalom

kitisztítását úgy, hogy az óra járásával egyezően körkörösén megdörzsöljük a jobb oldalon, a csípőcsont mellett található Bauhin-billentyűt. A jobb alsó sarokból felfelé, a bordák irányába masszírozzunk (7-3. ábra).



**7-3. ábra**  
Masszírozzuk a hasunkat ürítéskor



**7-4. ábra**  
Masszírozzuk meg a szigimabelet

Masszírozzuk meg a szigimabelet a medence bal oldalán. Ennek a résznek a masszírozása segít abban, hogy a bennmaradt bélsár még

nagyobb részétől megszabaduljunk (7-4. ábra). A taoista szemlélet szerint a bélmozgáskor a tisztuláshoz először vizelnünk kell, majd utána ürítünk, végül ismét vizelettel tisztítunk, ezután érezzük majd teljesen tisztának magunkat.

# 8. Gyakoroljunk mindennap

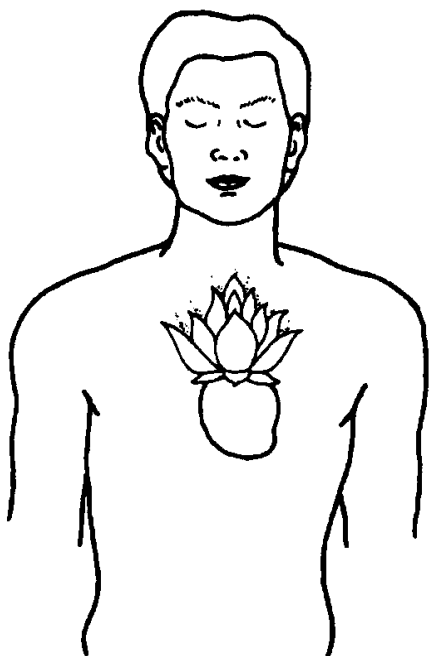
Mindenekelőtt a megelőzés a legjobb módszer. A taoista tanítás célja, hogy betegség nélkül éljük le az életünket. Láthatjuk, mennyire általános a kórházi és elmeógyógyintézeti (pszichiátriai) kezelés, mennyire mindennapos az orvoshoz és pszichológushoz járás. Napjainkban a költségvetés legnagyobb részét az egészségügy emészti fel. Manapság az a rendkívüli, ha egy egészséges, erős idős férfival vagy asszonnyal találkozunk, aki tabletták vagy az „elfekvő” igénybevétele nélkül jár-kezel és teszi, ami neki tetszik. Pedig bármelyikünk élhet így idősebb korában is, ha megtanuljuk, hogyan vigyázzunk magunkra.

Az eredmények több ezer éve igazolják a taoista gyakorlatokat. A taoista mesterek arra használták ezt a módszert, hogy magas szinten tartsák az energiájukat. A negatív érzelmek pozitívvá alakításával képesek leszünk meggyógyítani önmagunkat. Ha túl akarunk jutni a negatív állapotokon, időt kell szánnunk ezekre a gyakorlatokra, és életünk szerves részévé kell tennünk őket. Tekintheszünk ezt befektetésnek, fektessünk be a saját egészségünkbe. Alakítsunk ki egy rutint, gyakoroljunk mindennap, legyen mindennapi szükségletünk, akár a fogmosás, vagy az evés.

Ne aggódjunk az eredmények miatt, csak gyakoroljuk azt, amiről úgy gondoljuk, hogy jót tesz nekünk. Egy szép napon végül megtörténik a csoda. A betegségeink elmaradnak, még megfázni is ritkán fogunk, és lassan elfelejtjük a házi orvosunk nevét. Házi patikánk feleslegessé válik, kiürül. Egészségesebbek leszünk, mint valaha.

Munkabírásunk megnő, és érzelmileg kiegyensúlyozottabbakká válunk.





**8-1. ábra**  
**Mielőtt kinyitnánk a szemünket,**  
**nyissuk meg a szívünket**

## **I. Reggeli bemelegítés**

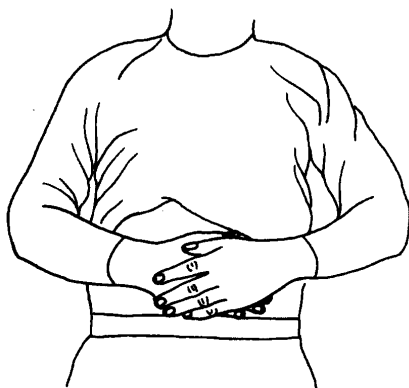
A taoista hagyomány szerint mielőtt a szemünket kinyitnánk, a szívünket nyissuk meg (8-1. ábra).

Mikor felébredünk, ne ugorjunk ki mindjárt az ágyból és ne nyissuk ki azonnal a szemünket. A taoista rendszer szerint minden szervnek lelke és szelleme van. Amikor alszunk, ezek a lelkek is alszanak. Időbe telik, amíg felébrednek és ha nagyon sietünk, árthatunk nekik. Úgy mondjuk, a túlzott sietséggel megsértjük a szervek energiáját. Ha kellően bemelegítünk reggel, az egész napunk könnyebben telik majd.

## II. Ellenőrizzük energiaszintünket naponta

Ne nyissuk ki a szemünket. Helyezzük a tenyerünket a köldökünk tájékára (8-2. ábra).

A férfiak helyezték a jobb tenyerüket a köldökre, a bal kezük legyen felül, a nők pedig a bal tenyerüket tegyék a köldökükre, és a jobb legyen felül. Összpontosítsunk a köldökünkre, amíg fel nem melegszik.



8-2. ábra  
Helyezzük a tenyerünket a köldökre

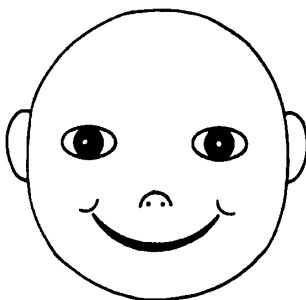
## III. Kezdjük belső mosollyal

Ha tudunk, lépünk érintkezésbe a belső mosollyal (8-3. ábra), érezzük az áramlását, irányítsuk a mosolyt arcunkról a nyakunkon át a szívbe, a tüdőbe, a májba, a vesébe, a hasnyálmirigybe, a lépbe és a nemi szervekbe.

Majd mosolyogjunk a második vonalon az emésztő szervekbe, és a harmadik vonalon az idegrendszerbe és a hátgerincbe. Mosolyogjunk és érzékeljük, mikor hatol át a mosoly. Addig mosolyogjunk, amíg a fájdalom és a feszültség eloszlik.

Ha valamelyik nap nehéz a mosoly energiáját áramoltatni, ez azt

jelenti, hogy - fizikai, érzelmi és intellektuális - energiánk a ciklus alacsony szintjén van. Aznap legyünk nagyon óvatosak, mert bioritmusunk leszálló ágában vagyunk, és az aznapi horoszkópunk sem lehet túl kedvező. Amikor nagyon alacsony az energiánk, könnyebben kerülhetünk bajba illetve balesetveszélybe. A belső mosoly és a mikrokozmosz pályá meditáció gyakorlásával idővel túljuthatunk a bioritmusunk és horoszkópunk nehézségein. Szánjunk kicsivel több időt a gyakorlásra, amíg csak azt nem érezzük, hogy mosolyenergiánk nő és gyorsabban áramlik szerveinkben. Ez már azt jelzi, hogy emelkedik az energiaszintünk, így szabályozhatjuk az érzelmeinket, leküzdhetjük vagy elkerülhetjük a szerencsétlenségeket és a baleseteket.



**8-3. ábra**  
**Kezdjük a napot belső mosollyal**

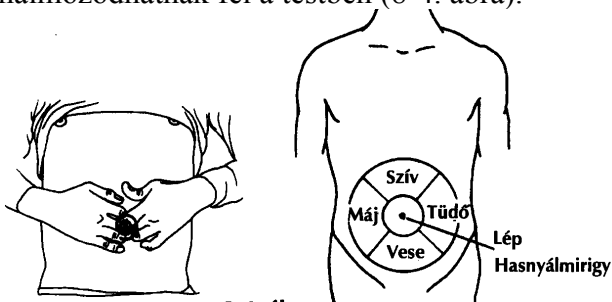
## **IV. Naponta szabadítsuk fel a megrekedt energiát**

Amikor a szerveinkbe mosolygunk, és egy adott helyen akadályba ütközünk, időzzünk el ott egy kicsit. Összpontosítsunk és mosolyogjunk az elzáródott területre, amíg meg nem nyílik. A betegségek mindig úgy kezdődnek, hogy az energia elakad valamelyik szervben, mirigyben vagy nagyobb energiapályán. Amikor az energiának egy olyan fő szerven vagy mirigyen kell áthaladnia, ahol elzáródás van, az illető szerv egyre kevesebb

energiához, vérhez és táplálékhoz jut. Egy bizonyos idő múlva a szerv illetve mirigy hatékonysága csökken vagy teljesen meg is szűnik. Egyetlen orvosi műszer sem képes olyan alapos vizsgálatra mint a saját C7w-energiánk áramlása. Mire az orvosok felfedezik a betegséget, addigra a szerv talán már csak 10 százalékos hatékonysággal működik. A mikrokozmoszikus pálya meditáció segítségével mindennap ellenőrizhetjük, korrigálhatjuk, karbantarthatjuk illetve erősíthetjük önmagunkat különösebb idővesztés nélkül.

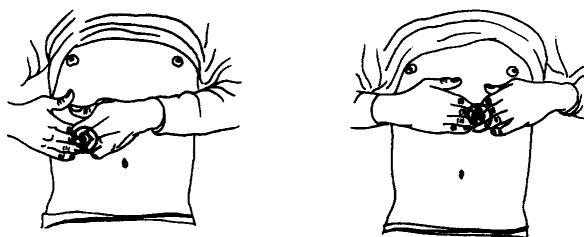
## V. Távolítsuk el a tegnapi mérgeket

Az egészségünk megőrzésének legfontosabb titka, ha napról napra megszabadulunk a feszültségtől, szorongástól és a mérgektől, így azok nem halmozódhatnak fel a testben (8-4. ábra).



8-4. ábra

Az egészség megőrzésének titka a feszültségtől, szorongástól és mérgektől való mindennapos megszabadulás



8-5. ábra

Masszírozzuk körbe a köldökünket, keressük meg a csomókat és távolítsuk el a mérgeket

A legtöbb ember a reggeli felkelést a legnehezebb napi tennivalóként éli meg. Leverten, tompán, kedvetlenül másznak ki az ágyból, és mindenük fáj.

Ez amiatt van így, mert túl sok mérgező anyag halmozódott fel a testükben. A hasi masszázst a legjobb módszer a mérgek eltávolítására, de segíthet az elzáródások megnyitásban és az üledékek mindennapos fellazításában. Van, aki kezdetben hányingert érez, mikor egy fájó pontot nyom meg. Ez azért van, mert a mérgek távozóban vannak és a szerv megindul visszafelé, az eredeti helyére.

Azok, akiknek a gyomrát vagy a beleit műtötték, csak nagyon óvatosan végezzék a hasi masszázst. Ha fájdalmat éreznek az operáció helyén, dörzsöljék meg a tenyerükkel.

Amikor a köldök tájékát masszírozzuk és ugráló csomókat érzünk (8-5. ábra), lehet, hogy a belek falán maradt, és megkeményedett széklettel van dolgunk. Ha megmasszírozzuk és megmozgatjuk a mérgeket, akkor tovább indulnak a végbélbe. Azoknak a gyenge energiájú embereknek, akik nem tornáztatják a hasukat, nincs elég energiájuk, hogy a székletet a leszálló vastagbélbe, majd a végbélbe továbbítsák.

A székrekedés akadályozza elsőként az energiaáramlást, ami hát-, fejszékgyomor- és fájáshoz, valamint vastagbélrákhoz vezet.

Akinek nincs erre elég ideje reggel, annyit csináljanak belőle, amennyire lehetőségük van, a többit pedig, amikor a vécén ülnek. Lefekvés előtt is masszírozzuk meg a hasunkat.

## **VI. Fokozzuk a keringést az alsó végtagokban**

Alvás alatt a keringés lelassul, főleg a lábokban, mivel ezek vannak legtávolabb a szívtől, és mérgező anyagok kezdenek lerakódni a lábszárban és a lábfejen. Ezeknek a területeknek a masszírozása segít a feszültség, a szorongás és az előző nap felhalmozódott mérgező anyagok eltávolításában.

Amint tudjuk, a lábak a szervek és a mirigyek távirányítói. A lábak masszírozása fokozza a szervek és a mirigyek működését. A

nagylábujjánál kezdődik és végződik két meridián. A nagylábujj külső sarkában indul a fő méregtelenítő szerv, a máj, vezetéke. Ha aktivizáljuk, segít kitisztítani a végtagokban és a térd mögött felhalmozódott mérgeket. A belső sarokban található a lép-meridián, amely az immunrendszert és az emésztést segítheti.



**8-6. ábra**  
**Dörzsöljük össze a nagylábujjat**  
**és a második lábujjat**

Gyakorlat: Feküdjünk az ágyra, dörzsöljük össze a nagylábujjat és a második lábujjat oda-vissza 20-30-szor és érezzük, amint a Chi és a keringés fokozódik (8-6. ábra). Mindkét lábon végezzük el. Ez a gyakorlat segít a vénák és az artériák elmeszesedésének megelőzésében.



**8-7. ábra**  
**Aktivizáljuk a vénás keringést**

## **VII. Fokozzuk a vénás keringést**

A vér a vénákon keresztül jut vissza a szívhez, és a láb vénáiban rögösödik a leggyakrabban. Ezt okozhatja magas sarkú, szűk vagy nem megfelelő méretű cipő. Mindezek hozzájárulnak az érlemeszesedéshez, és az egész lábban lelassítják a keringést. Gyakorlat (8-7. ábra):

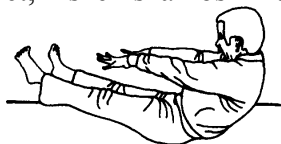
1. Férfiak: Kezdjük a jobb lábbal, majd a bal lábbal, hajlítsuk a lábfejünket befelé, a gyomor irányába, fejtünk ki erőt a sarokra, tartsuk ki egy ideig, majd lazítsunk.
2. Nők: Kezdjük bal lábbal, folytassuk a jobbal. Ha a gyakorlat

közben begörcsöl a lábunk, ujjainkkal húzzuk a lábujjakat felfelé vagy lefelé, amíg a görcs el nem múlik.

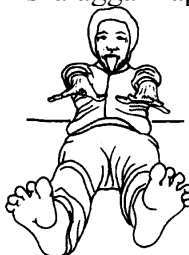
## VIII. Nyújtsuk meg az inakat

Alvás alatt az inak pihenő, összehúzott állapotban vannak. Amikor felkelünk, a testünket merevnek érezzük, nehezen mozgunk és hajlunk. Több ezer nyújtógyakorlat lehetséges, rengeteg időt tölthetnénk nyújtással. Ugyanakkor néhány megfelelő gyakorlattal minden inat megmozgathatunk, időt takarítunk meg, ezért nem kell attól tartanunk, hogy nem jut elég időnk a nyújtásokra.

Az inak és ínszalagok a végtagok végződéseinél - lábfej, lábujjak, kéz és ujjak - találkoznak. Amikor merevnek érezzük magunkat, a keményedés a végtagokból indul. A hátgerinc szintén könnyen megfeszülhet, hiszen számos ínna és ínszalaggal kapcsolódik.



**8-8. ábra**  
Nyújtózkodjunk az egész  
testünkkel



**8-9. ábra**  
Nyújtóztassuk a nyelvünket

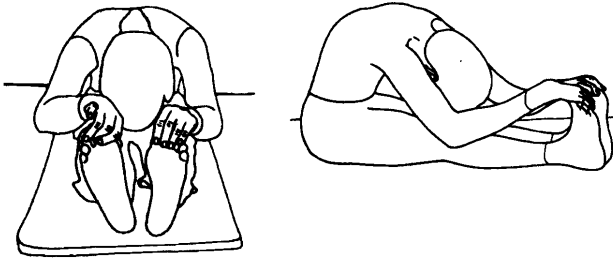
Az inak végződése, így a fő kapocs közöttük, a nyelv.

Gyakorlat:

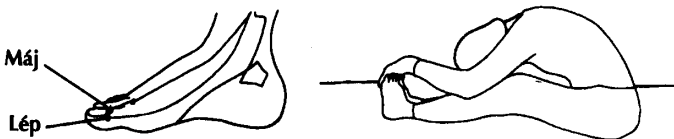
1. Hanyatt fekve hátunkat ijszerűen hajlítsuk előre, nyújtsuk ki a kezünket és ujjainkat, hajlítsuk be a lábfejnket és a lábujjakat,

amennyire csak tudjuk, és kezdjük el a fújtató légzést: lélegezzünk ki, amíg gyomrunk teljesen ellaposodik és a gerincünkhöz ér, majd lélegezzünk be amíg a gyomrunk felpeszdül (8-8. ábra). Mintegy 10-15 ismétlés során fokozatosan növeljük a sebességet. Az utolsó kilégzés legyen mély és nyújtsuk ki a nyelvünket az állunk felé, amennyire csak megy (8-9. ábra). Nézzünk az orrhegyünkre. Megismételhetjük 2-3-szor. Nagyon fontos a gyakorlatok közötti szünet. Ekkor lazítsuk el teljesen a test izmait, és élvezzük, hogy áramlik az energia az egész testünkben.

2. Hajoljunk előre, a hüvelyk- és mutatóujjunkkal fogjuk meg a két nagylábujjunkt. Ez energiával tölti fel a máj- és a lép-meridiánokat. Fogjuk a lábujjunkt és érezzük, ahogy az energia a hüvelykujjunktól a tüdő-vezetékbe, a mutatóujjunktól pedig a vastagbél-vezetékbe áramlik, amely a máj- és a lép-vezetékhez kapcsolódik (8-10. és 8-11. ábra).



**8-10. ábra**  
Hajoljunk előre és fogjuk meg a lábujjainkat



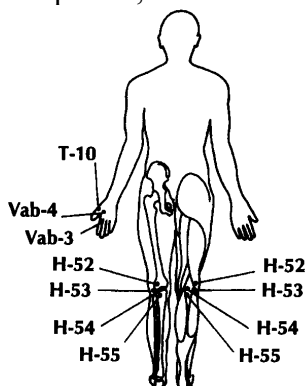
**8-11. ábra**  
Ínyújtó gyakorlat

Kezdjük el a fújtató légzést, lassan indítsuk és fokozatosan gyorsítsuk, amíg az inak és a hátgerinc meg nem feszülnek, ekkor



lazítsunk. Ha befejeztük, rázzuk és ütögessük meg néhányszor a lábfejet, hogy ellazuljon. Ha nem érjük el a lábfejünket, akkor foghatjuk a térdhátat, a lábikrát vagy a bokát is. Ez aktivizálja és serkenti a hólyag-, a tüdő- és a vastagbél-vezetéseket.

Ha már nyújtózkodtunk egy keveset, tovább léphetünk a bokához, ahol a hólyag-, a gyomor-, a máj- és a lép-vezeték halad át. Fogjuk a bokánkat és érezzük, amint a kezünkből jövő meleg átáramlik a meridiánokba. Ha még jobban ki tudunk nyújtózni, fogjuk meg a lábujjakat és a V-1 pontot, a vese-vezeték kiindulópontját.



8-12. ábra  
A láb vezetéseinek ábrája

## IX. Nyújtsuk meg a nyaki és a háti inakat

A nyakat és a hátat hasonlóképpen nyújtsuk, hajoljunk előre és fogjuk meg a lábfejünket, de a fejünket ezúttal ne hajtsuk a térdünkre, hanem nézzünk a mennyezetre, és érezzük, amint a gerincünk teljes egészében megnyúlik (8-13. ábra).

Lassan keljünk fel. Amikor készek vagyunk arra, hogy felálljunk, lassan forduljunk a bal oldalunkra és ülünk fel, majd fokozatosan álljunk fel és sétáljunk.



**8-13. ábra**  
Nyújtsuk meg a nyaki és a háti inakat

## **X. A kilenc testnyílás megtisztítása**

Testünkön különböző nyílások találhatók. A taoisták szerint két ajtónk és hét ablakunk van, ezek teszik lehetővé az érintkezést a külvilággal. Ezek a nyílások engedhetik be vagy tarthatják fel a különféle szennyeződések.

### ***A. Az elülső ajtó - a nemi szervek nyílása***

A nemi szervet tekintjük az elülső ajtónak, a teremtő életenergia ajtajának. Ha tudjuk hogyan tartjuk ellenőrzés alatt, hogyan zárjuk le, az életerőnk hosszabb ideig megmarad.

## ***B. A hátsó ajtó - a tápanyagok nyílása***

A végbélnyílást tekintik a hátsó ajtónak, amely a táplálkozást szabályozza. Sokan nincsenek tisztában azzal, hogy mit is kéne enniük, és a testük képtelen felszívni a táplálékot. Emiatt a tápanyagok zömét elveszítik a mellékhelyiségben. Így megeshet, hogy a ház legdrágább felszerelése a „arany illemhely” lesz.

## ***C. A hét ablak***

A két szem, a két fül, a két orrlyuk és a száj alkotja a hét ablakot. Az ablakok fontos szerepet játszanak az információszerzésben illetve -továbbításban. Ha valamelyik ablak piszkos és nem elég erős, eltorzítja az információt és nem zárja le a belső életenergiát.

Ezeket az ablakokat a szervek nyílásainak tekintjük.

A szem a máj nyílása.

A fül a vese nyílása.

Az orr a tüdő nyílása.

A száj a lép nyílása.

A nyelv a szív nyílása.

A reggeli taoista fiatalító gyakorlatok nagyon fontosak. Ha van rá időnk, csináljunk többet belőlük. Ha lehet, a fürdőszobában gyakoroljunk, de gyakorolhatunk másutt is.

## ***D. A vastagbél rutinszerű tisztítása***

A mindennapos széklet igen fontos ahhoz, hogy elkerüljük a salak felhalmozódását a testben. Az ürítés végeztével vízzel mosakodjunk. Ha ez kényelmetlen, használjunk nedves egészségügyi papírt és töröljük meg a végbélnyílást. Masszírozzuk meg a farokcsontot és a végbélnyílás tájékát. A végbélnyílás körül számos artéria és véna található, melyek gyakran eldugulnak, és kialakulhat az aranyér. Masszírozzuk meg az egész területet 50-100-szor. Ez nagymértékben segíti az aranyér megelőzését vagy gyógyítását, egyben elősegíti az altest méregtelenítését. A helyes ürítés ismerete éppen olyan fontos, mint az étkezésé.

# **XI. Tisztítsuk meg az arc részeit**

## ***A. A szem***

Ha van elég időnk, végezzük el a taoista fiatalító gyakorlatot. Az érzékszervekkel kapcsolatos gyakorlatok közül a szemgyakorlatok a kedvenceim.

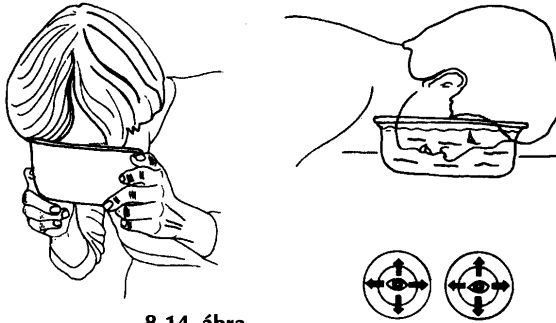
A mindennapos karbantartás a legjobb megelőzés. Gyakran nem fordítunk kellő figyelmet a közelünkben lévő dolgokra, mint pl. a vízre, a levegőre, arcunkra vagy a szemünkre.

Sokan mosnak arcot, de csak ritkán mossák meg a szemüket. Mikor kint a szabadban dolgozunk egésznap, apró porszemek és rostanyagok kerülnek a szemünkbe, és eltömítik a könnycsatornákat.

A szemünket hűvös, tiszta vagy forralt vízzel mossuk meg. Használjunk olyan tálat, amibe belefér az arcunk. Nyissuk ki a szemünket és mozgassuk körbe-körbe. Szabaduljunk meg a portól és a szemcséktől (8-14. ábra). Ez abban is segít, hogy éberek maradjunk.

## ***B. Az orr***

Az orron keresztül jut be a levegő életereje. Az erős, egészséges orr kulcsfontosságú a vitalitáshoz. Rögtön a szemmosást követően készítsünk elő egy újabb tál vizet. Ellenőrizzük a tisztaságát, lehetőleg lehűlt forralt vizet használjunk.



**8-14. ábra**  
Tisztítsuk meg a szemünket, az  
orrunkat és az arcunkat.

Merítsük a vízbe az orrunkat és az arcunkat, szívjuk be a vizet az orrlyukba éppen a megfelelő mértékben, majd engedjük ki. Lehet, hogy eleinte túl mélyre szívjuk be a vizet, s ez köhögésre készlet. Kis gyakorlattal a víz az orrlyukon keresztül áramlik be és a szánkron át távozik.

Ha nehezen megy egyszerre mindkét orrlyukon, az ujjunkkal lezárhatjuk a jobb oldalit, miközben kitisztítjuk a bal orrlyukat, majd megfordítva; lezárjuk a balat és kitisztítjuk a jobbot. Kezdetben fájdalmat vagy kellemetlenséget észlelhetünk, mert az orrunk olyan, mint egy kémény, a korom ugyanúgy megtelepszik benne, ha nem tisztítjuk.

### ***C. A fogak***

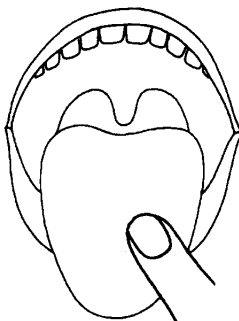
Nagyon hasznos, ha a fogakat és a fogínyt durva őrlésű sóval megmasszírozzuk (8-15. ábra).

Ujjainkat sóba mártva, dörzsöljük meg a fogainkat és az ínyünket. Ügyeljünk rá, hogy az ujjaink tiszták, körmeink pedig rövidek legyenek. Masszírozzuk meg az íny külső és belső oldalát. A gyenge fogíny gyakran vezet fogszuvasodáshoz. Ha van időnk, végezzük el a fog- és az ínygyakorlatokat.

A nyelv masszírozása is nagyon fontos (8-16. ábra). Lásd a nyelvgyakorlatra vonatkozó részt (4. fejezet).



**8-15. ábra**  
Masszírozzuk meg a fogakat  
és az ínyt szemcsés sóval



**8-16. ábra**  
Masszírozzuk meg a nyelvünket  
tisztá ujjal vagy nyelvnyomóval

### ***D. A fül***

A fülek tisztítása és tornáztatása élénkebbé tesz és megakadályozza a halláscsökkenést. Tiszta, nedves törülközővel dörzsöljük és masszírozzuk meg a két fülünket - a fülkagylót és a belső fület is. Lásd a fülgyakorlatokra vonatkozó részt a 4. fejezetben.

### ***E. A nyak***

Tiszta, nedves törülközővel addig dörzsöljük a nyakunkat, amíg nem érezzük a meleget és a Chi - áramlást. A nyakunk is elárulhatja a korunkat, a ráncos nyak éppúgy öregít, mint a ráncos arc.

### ***F. Masszírozzuk meg a fejünket és fésülködünk meg***

Szánjunk időt a fejünk masszírozására, majd óvatosan fésülködünk meg. Ez igazán kellemes mozzanat lehet.

## **XII. Masszírozzuk meg a lábfejet**

Törülközővel dörzsöljük és masszírozzuk meg a lábunkat. Addig dörzsöljük, amíg felmelegszik a láb és áramlani kezd az energia.

## **XIII. Nézzük a tükörképünket**

Tudjuk, hogy a fésülködéshez tükörrre van szükségünk. Leggyakrabban a nők használnak tükört, többnyire sminkeléshez.

A taoizmusban a tükört arra használjuk, hogy megvizsgáljuk a jellemünket, a személyiségünket és a jövőnket. Megláthatjuk, hogy mire számíthatunk ma, hogyan érezzük majd magunkat. Nem könnyű előrelátni a jövőt, időbe telik, amíg megtanuljuk. Láthatjuk, hogy mennyire vagyunk boldogok fizikailag és érzelmileg, hogy mi a baj különböző szerveinkkel és érzékszerveinkkel. Az arc és az érzékszervek felfedik a bensőnket.

Ha rájövünk, hogy öregnek nézünk ki, az talán majd arra ösztönöz bennünket, hogy tegyünk valamit magunkért.

Nézzük meg az arcunkat a tükörben. Milyennek látjuk: gógös, dühös, szomorú, levert vagy félénk? Próbáljuk úgy megváltoztatni az arckifejezésünket, hogy boldog, örömteli, mosolygó arcot lássunk. Figyeljük meg a szánk sarkát. Ha lefelé görbül, masszírozzuk felfelé. Az arcmasszázs előtt melegítsük fel a kezünket.

## **XIV. A tiszta víz, mint tisztítószer**

A reggeli vízivás, 1-2 órával a reggeli előtt a legjobb módszer szervezetünk megtisztítására és a megelőzésre. A víz segíti az emésztőrendszerben megrekedt szennyeződések és mérgek eltávolítását. Erre a legjobb időszak a reggel.

Igyunk tiszta vizet. Bizonyos földrajzi helyeken ivás előtt forralni kell a vizet. Igyunk meg 2-4 pohárral. Kezdetben nehezünkre eshet ennyit meginni. Az ivás után mozgásra van szükség. Sétáljunk, kocogjunk vagy ugráljunk. Majd végezzük el a hasi masszázst, ami körbevezeti a vizet, és kitakarítja a mérgeket valamint a nyálkát, melyek széklet illetve vizelet formájában távoznak.

Ne igyunk étkezés után vagy lefekvés előtt. Ha késő este iszunk, felébredhetünk éjszaka.

# **XV. Használjuk ki az időnket**

## ***A. Találjunk időt a gyakorlásra***

Az alaprutin elsajátítása után a gyakorlás mindössze tíz percet vesz igénybe. Ha sietünk, csak néhány gyakorlatot végezzünk el, főleg a fésülködést, a könnykicsalogatást, az arc és a nyak letörlését, a csecsemőmirigy, a vese és a térdhát ütögetését továbbá a lábdörzsölést. Meglátjuk majd, hogy mennyi időt találhatunk egy nap, amikor gyakorolhatjuk a taoista fiatalító módszert. A kéz- és ujjmasszázst például sorban állás, várakozás, autózás és olvasás közben is elvégezhetjük. Tapasztalhatjuk, hogy ezeknek a taoista gyakorlatok milyen nagy mértékben javítják az egészségünket.

## ***B. Álmoság vezetés alatt***

Ha elálmosodunk vezetés közben, végezzük el a fogcsattogtató gyakorlatot, amely segít megszabadulni az álmoságtól. A vállfelhúzás, a nyakfeszítés, a végbélnyílás felhúzása - ami aktivizálja a vesét -, valamint a kormány kisujjal való szorítása serkenti a keringést és éberebbé tesz vezetés alatt. Ezek a gyakorlatok biztosan megakadályozzák, hogy elaludjunk a volán mögött.

## ***C. Számítógép-kezelők és irodai dolgozók***

Az irodai vagy számítógépes munkát végzőknek a szem, a nyak és vesegyakorlatok végzése nagyon fontos. Reméljük erre a vállalatok is rájönnek majd, és megengedik alkalmazottaiknak a 10 perces gyakorlást, amikor elvégezhetik a belső mosolyt és a taoista fiatalító módszert. Tapasztalni fogják, hogy a munka eredményessége mennyit javul.

Ha túl hosszú ideig bámuljuk a tévéképernyőt vagy monitort, a szemünk elfárad, ezért egy- vagy kétóránként hunyjuk be a szemünket, és masszírozzuk meg a szemgolyót és addig forgassuk,



amíg jól nem érezzük magunkat. Ha túl sokáig ülünk, ütögetjük meg a vesénket és a keresztcsont tájékát. Nagyon hasznos gyakorlat.

### ***D. Tévészés***

Sokan rengeteg időt töltenek tévészéssel. Ezt az időt is kihasználhatjuk Chi - masszázssra. Masszírozzuk meg a kezünket és a lábunkat.

### ***E. Bakancs***

Napjainkban az emberek egyre gyakrabban viselnek magas szárú csizmát vagy bakancsot, amiben nehezen lélegzik a lábuk. Mivel a láb nem kap elég friss levegőt, időnként vegyük le az ilyen lábbelit, és masszírozzuk meg a lábunkat.

### ***F. Esti gyakorlás***

Este elalvás előtt kerítsünk időt egy 5-10 perces meleg vizes lábfürdőre, majd töröljük a lábunkat szárazra. Dörzsöljük át, amíg fel nem melegszik, és végezzük el a hat gyógyító hangot. Mindegyik hangot háromszor ismételjük „A stressz életerővé alakításának taoista módszerei” című könyvben leírtak szerint.

## **XVI. Gyakorlás utazás közben**

Egyre több időt töltünk utazással, közlekedéssel, autón, buszon, repülőn, metrón, vonaton, stb., és sokat várunk a közlekedési eszközökre. Mindezt az időt gyakorlásra és önmagunk felfrissítésére is felhasználhatjuk.

A. Ha mi vezetünk, legyünk óvatosak, használjuk a józan eszünket. Ne végezzünk olyan gyakorlatokat, melyek korlátozzák a látásunkat vagy elterelhetik a figyelmünket az útról.

B. Általában a nyakunk a legfeszültebb, és ez könnyen idegi feszültséget okozhat. Végezzük el a gyakorlatokat, amikor

feszültséget érzünk, akár vezetés vagy utazás közben. Lélegezzünk be, húzzuk fel a vállunkat a nyakunkhoz, a vállak szinte a nyak oldalába nyomódnak, majd húzzuk össze a lapockánkat hátul, pár másodpercig feszítsük meg a hátunkat és a lapocka izmait, majd lélegezzünk ki, és engedjük le a vállunkat.

C. Kezünkkel fogjuk meg az ülést, húzzuk be a hátunkat a gyomrunk irányába és csináljunk úgy, mintha egy tál lennénk. Állunk a mellkast érinti, medencénket és a keresztcsontunkat magunk alá húzzuk.

Feszítsük meg a háti izmokat néhány másodpercig, különösen a vese környéki izmokat, majd engedjük ki. Erezni fogjuk a kellemes friss energiát, ahogy áramlik fel a fejtetőnkre, majd elől lefelé. A hátunk mindig laza legyen. Engedjük, hogy a *Chi* szabadon áramoljon.

D. Ha ráülünk tenyérrel felfelé néző kezünkre, az az egész testünket felfrissíti. Érezzük, ahogy a *Chi* a tenyerünkéből és ujjainkból az ülepünkön keresztül átáramlik a hátgerincünk alsó részébe. Erezni fogjuk a *Chi* - áramlást, és rövid időn belül felfrissülünk.

E. Az ujjszorítással megszabadulhatunk az olyan negatív érzelmektől, mint az aggodalom, félelem, harag stb. Lásd az ujjmasszázsról szóló részt.

F. A fogak tisztítása és csattogtatása nagyban segíti agyunk kitisztulását is. Amikor tompának, álmosnak érezzük magunkat, vagy nem tudunk rendesen gondolkodni, a fogtisztítás segíteni fog. Lásd a fogakról szóló részt.

G. A végbélnyílás különböző részeinek felhúzásával stimulálhatjuk a szerveinket. Amikor fáradtak vagy kimerültek vagyunk, húzzuk össze a végbélnyílásunk bal és jobb oldalát és pólyáljuk be *Chi*-vel a vesénket. Ezzel segítjük a vese méregtelenítő munkáját és több életerőhöz jutunk. A jobb oldal összehúzásával a májat serkentjük. Ez élénkíti és megkönnyíti a döntéseinket. Húzzuk össze a végbélnyílás mindkét oldalát és pólyáljuk be *Chi*-vel a tüdönket.

## **XVII. Alvóhelyzet**

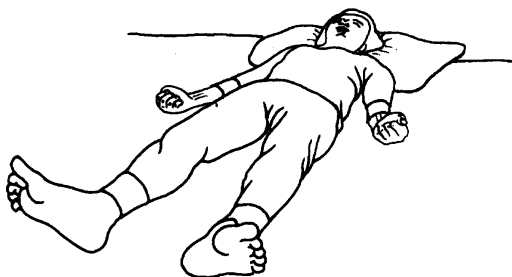
A. Ha érzésünk szerint székrekedésre számíthatunk, elalvás előtt masszírozzuk meg a hasunkat.

B. Ha szeretünk hanyatt feküdni, kezünket és lábunkat nyújtjuk ki és a hüvelykujjunkat tartjuk lazán a többi ujjunkon.

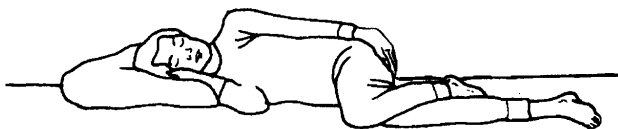
C. Ha az oldalunkon alszunk, próbáljunk a jobb oldalunkon aludni, egyenes gerinccel, a bal lábat hajlítsuk be, a jobbat nyújtjuk ki, a fejünket fektessük a jobb tenyerünkbe, de ne takarjuk be a fülünket. A bal kezünk legyen a köldökön.

D. Úgy is fekehetünk oldalt, hogy mindkét lábunkat behajlítjuk a hátunk persze egyenes -, két kezünket pedig tegyük a combjaink közé.

E. Ne viseljünk szoros ruhaneműt. Válasszunk jó párnát. Vannak olyan párnák, melyek nem csak a fejet, hanem a nyakat is megtámasztják, nem engedik lógni.



F. A virágok a hálószobában segítik a kellemes alvást, de óvakodjunk az erős illatoktól, mert túl sokat álmodhatunk.



## **XVIII. „Jaj, ne! Már megint egy újabb kötelezettség!”**

Bármilyen önfejlesztő program kulcsa a folyamatos gyakorlás. Természetesen szükség van bizonyos fokú belső fegyelemre ahhoz, hogy a könyvben leírt gyakorlatokat rendszeresen elvégezzük, lehetőleg minden nap. Ezzel együtt a taoizmus alaptana a rugalmasság, a természetes körülményekhez való alkalmazkodás. Legyünk rugalmasak a gyakorlásban, igazítsuk azt a saját időbeosztásunkhoz. Annyi gyakorlatot végezzünk el, amennyire időnkből futja. Ha csak a tüdő és a vese hangjára jut időnk, akkor csak ezeket csináljuk (de ne lefekvés előtt, mert a hangok energiafejlesztő hatásúak ha külön-külön végezzük őket).

Ha csak két percünk van a belső mosolyra, csináljunk egy gyors „mosolyzuhanyt” mind a három vonalon. A legfontosabb az, hogy próbáljuk beépíteni a gyakorlatokat a hétköznapjainkba, mosolyogjunk amikor csak eszünkbe jut, végezzük a gyógyító hangokat amikor lazítani akarunk, vagy bizonyos tüneteket akarunk kezelni, esetleg lefekvés előtt. Gyakoroljuk a szemgyakorlatokat olvasás vagy egyéb közeli munka után. Szabaduljunk meg a fejfájástól a korona gyakorlattal, a halánték masszírozásával, vagy az ornyereg csipkedésével.

Ezek a gyakorlatok kitűnő eszközök a lazításhoz vagy a kellemes közérzet kialakításához, és nem újabb terhes feladatok, amelyek miatt bosszúságot vagy - elmulasztásuk esetén - büntudatot kellene éreznünk. Játsszozzuk velük és alkotó módon építsük be az életvitelünkbe. Tegyük őket a sajátunkká. Élvezzük, hogy boldogabbak, nyugodtabbak, vonzóbbak vagyunk, gyarapszik és nem fogy az életerőnk.

# A Nemzetközi Gyógyító Tao rendszer



# A taoista gyakorlás célja

A Gyógyító Tao olyan gyakorlati önfejlesztő rendszer, amelynek segítségével az egyén a spirituális függetlensége eléréséhez harmonikusan fejlesztheti lényét fizikai, mentális és spirituális síkokon.

Egy sor ősi kínai meditációs és belső energiát fejlesztő gyakorlat során az egyén megtanulja fizikai energiájának növelését, a feszültségek oldását, az egészség fejlesztését, az önvédelmet, és képessé válik önmaga illetve mások gyógyítására. A fizikai test egészségének és jói-létének megszilárdításával létrehozza a spirituális függetlenség alapját is. Mialatt megtanulja megcsapolni a Nap, a Hold, a Föld és a csillagok természetes energiáit, eléri az éberségnek olyan szintjét, ahol egy erős spirituális testet fejleszt és táplál.

A taoista gyakorlás végső célja, hogy az emberi lélek és szellem fejlesztése révén túljussunk a fizikai korlátokon.

## A Nemzetközi Gyógyító Tao tanfolyamai

Ma már sok Nemzetközi Gyógyító Tao Központ létezik szerte a világon, ahol a tanítványok személyesen megismerkedhetnek a különféle módszerekkel, mint például a mikrokozmosz pályá, a gyógyító szerelem meditáció, a Tai Chi Chi Kung, a páncélinges Chi Kung vagy az elemek egyesítését célzó meditációk.

A fenti gyakorlatok felébresztik, keringetik, irányítják és megőrzik, raktározzák a CAI-nek nevezett teremtő életerőt a test fő akupunktúras vezetékében illetve tárolóiban.

Ennek az ősi, ezoterikus rendszernek a gyakorlása megszünteti a stresszt és az idegfeszültséget, masszírozza a belső szerveket és visszaállítja a sérült szövetek egészségét.

A tanfolyamokról és központokról az alábbi címen lehet érdeklődni (angol nyelven):

**The International Healing Tao Center**  
274 Moo 7, Luang Nua, Doi Saket,

Chiang Mai, 50220, Thailand  
Telefon: +(66)(53) 495-596, 495-597, 495-599  
Fax: +(66)(53) 495-852

# A teljes Gyógyító Tao rendszer vázлата

## *I. BEVEZETŐ SZINT: A gyógyító fény felébresztése*

**1. Tanfolyam:** (1) A mikrokozmosz pályája megnyitása; (2) A belső mosoly; (3) A hat gyógyító hang; és (4) Taoista fiatalító módszer – *Chi* - fejlesztő önmasszázs.

## *II. BEVEZETŐ SZINT: A belső erő fejlesztése*

**2. Tanfolyam:** Gyógyító szerelem: a férfias illetve a nőies energiákkal foglalkozó *Kung Fu*.

**3. Tanfolyam:** Páncélinges *Chi Kung*; szervi gyakorlatok és előzetes kapcsolatteremtés a földdel. A páncéling begyakorlása három foglalkozásra oszlik: Páncéling I, II és III.

**4. Tanfolyam:** Az öt elem egyesítése, a szervek átöblítése és megtisztítása valamint a hat különleges meridián megnyitása. Az egyesítés begyakorlása három foglalkozásra oszlik: Egyesítés I, II és III.

**5. Tanfolyam:** *Tai Chi Chi Kung*; a *Tai Chi Chuan* megalapozása. A *Tai Chi* begyakorlása hét foglalkozásra oszlik: (1) A tizenhárom eredeti mozdulat (öt irány, nyolcféle mozdulat) formagyakorlata; (2) Gyors formagyakorlat az energia átadásának begyakorlására; (3) A 108 mozdulatossal hosszú formagyakorlat; (4) *Tai Chi* kard; (5) *Tai Chi* kés; (6) Rövid és hosszú *Tai Chi* bot; (7) Önvédelmi alkalmazások és földharc.

**6. Tanfolyam:** Az öt elem szerinti taoista táplálkozás; taoista gyógyító diéta.

## *III. BEVEZETŐ SZINT: A sugárzó egészség útja*

**7. Tanfolyam:** A gyógyító kéz *Kung Fu*; a gyógyító kéz

felébresztése - ötujjas *Kung Fu*.

**8. Tanfolyam:** *Chi Nei Tsang*; a szervi *Chi-t* átalakító masszázs. Ennek gyakorlása három szintre oszlik: *Chi Nei Tsang* I, II és III.

**9. Tanfolyam:** Térdinamika; az energia elhelyezésének taoista művészete.

### ***KÖZÉPHALADÓ SZINT: A spirituális gyakorlás alapjai***

**10. Tanfolyam:** *Kan és Li* (víz és tűz) kisebb megvilágosodás: A tizenkét meridián megnyitása; a lélek felemelése és az energiatest kifejlesztése.

**11. Tanfolyam:** *Kan és Li* nagyobb megvilágosodás: A szellem felemelése és a spirituális test kifejlesztése.

**12. Tanfolyam:** A legnagyobb megvilágosodás: a szellem és a lélek képzése; térbeli utazás.

### ***HALADÓ SZINT: A halhatatlan tao (A lélek és a szellem birodalma)***

**13. Tanfolyam:** Az öt érzék lezárása.

**14. Tanfolyam:** Az ég és a föld találkozása.

**15. Tanfolyam:** Az ég és az ember egyesülése.

