

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Prefață</i>	13
Introducere	
Termeni și concepte de bază	17
Polaritatea	23
Trinitatea	27
Cele Cinci Energii Elementare	28
Meridianele	32
Tipuri de energie umană	34
Metode fundamentale de deplasare a energiei	37
Manevrarea energiei cu „minte de Apă” a voinței	39
Qi gong ca suport al vieții	41
Capitolul 1	
Dezvoltarea istorică a artei qi gong în China	43
Perioadele Shang și Zou (secolele al XVIII-lea – al IV-lea î.Hr.) ...	44
Epoca Statelor Războinice și perioadele Qin și Han (403 î.Hr. – 220 d.Hr.)	46
Cele trei imperii și dinastiile din Nord și din Sud (200-580 d.Hr.) ..	49
Dinastia Tang (618-906 d.Hr.)	52
Dinastiile Sung și Yuan (960-1368 d.Hr.)	54
Dinastiile Ming și Qing (1368-1912 d.Hr.)	56
Epoca modernă (1912-prezent)	58
Capitolul 2	
Principalele categorii ale practicii qi gong	60
Principalele curente de gândire în qi gong	61
Forme prin mișcare și nemișcare	74
Cultivarea naturii și cultivarea vieții	75

Forme bazate pe poziția corpului	77
Forme de echilibrare a corpului, a respirației și a minții	80
Capitolul 3	
Qi gong și cele Trei Forțe: armonia Cerului, Pământului și Umanității	84
Microcosmos și macrocosmos: „universul interior”	87
Ciclurile ritmice ale naturii și cosmosului	91
Capitolul 4	
Qi gong și cele Trei Comori: alchimia esenței, energiei și spiritului	98
Nei-gong: alchimia internă a activității energetice	102
Qi gong și esența	110
Qi gong și energia	113
Qi gong și spiritul	117
Qi gong și psihoneuroimunologia	120
Capitolul 5	
Qi gong și sănătatea: vindecarea prin energie	125
Qi gong ca metodă de îngrijire preventivă a sănătății	126
Aplicațiile curative ale practicii qi gong	136
Spitalele și centrele de cercetare qi gong	147
Capitolul 6	
Energile elementare: modalități de a lucra cu qi	151
Arta și știința respirației	152
Dirijarea energiei cu ajutorul corpului	166
Dirijarea energiei cu ajutorul minții	169
Lucrul cu sunetul	175
Lucrul cu lumina și culoarea	180
Lucrul cu aromele	184
Lucrul cu atingerea	186
Lucrul cu energia sexuală	191
Capitolul 7	
Elemente fundamentale ale formei: postura, respirația și integrarea	193
Patru posturi ale practicii qi gong	194

Șapte metode de respirație în qi gong	205
Integrarea corpului și a respirației	215
Integrarea energiei și a respirației	216
Capitolul 8	
Precepte de practică: principii, indicații și atenționări	218
Principiile călăuzitoare ale echilibrului și armoniei	219
Elemente importante ale practicii	228
Atenționări	236
Capitolul 9	
Introducere în stilurile tradiționale de qi gong	241
Tai Chi Chuan (Pumnul Final Suprem)	241
Cele Opt Piese de Brocart (Pa Tuan Chin)	245
Hsing Yi („Formă și Voie”)	246
Pa Kua Chang (Palma celor Opt Trigrame)	247
Joaca celor Cinci Fiare (Wu Chin Hsi)	249
Stilul Templului Shao Lin (Shao Lin Chuan)	250
Secretul celor Șase Silabe (Liu Yin Chueh)	251
Pilonul Vertical (Chan Chuang)	251
Orbita Microcosmică (Hsiao Chou Tien)	252
Capitolul 10	
Setul elementar de exerciții qi gong pentru practicarea zilnică	253
Setul de exerciții pentru meditația prin mișcare	256
Încălzirea: echilibrarea corpului, respirației și minții pentru practică	257
Practica principală: mobilizarea, deplasarea și echilibrarea energiei	272
Relaxarea: colectarea și depozitarea energiei	286
Meditația prin nemișcare	295
Capitolul 11	
Semne și senzații, devieri și corecții	314
Semne de progres și senzații în practică	316
Devieri și corecții	328

Capitolul 12

Qi gong și Tao pentru Cultivarea Vieții: o cale sistematică

spre sănătate, longevitate și putere spirituală	337
Aplicarea principiilor qi gong în viața de fiecare zi	338
Cultivarea vieții ca fundament pentru qi gong	340
Cum învățăm să „blocăm poarta”	351
Mișcarea ascendentă orgasmică la femei	352
Cultivarea minții corecte pentru practică	359
<i>Postfață</i>	367
<i>Anexă</i>	369
<i>Index</i>	375

Cum învățăm să „blocăm poarta”

Contractarea și relaxarea ritmice ale sfincterului anal pot fi practicate în orice moment, oriunde și în orice poziție. Aveți grijă să contractați atât sfincterul extern, cât și pe cel intern și să mențineți contracția timp de câteva secunde înainte de a-l relaxa.

Atunci când folosiți blocarea anală pentru controlul ejaculării, trebuie să o aplicați cu putere, pe măsură ce plămânii dumneavoastră se umplu, să o mențineți strâns în timp ce rețineți puțin respirația, dar nu o relaxați în timpul expirației, așa cum ați face în mod obișnuit în timpul exercițiilor de respirație. Mențineți blocarea închisă strâns pe perioada a două sau trei cicluri respiratorii complete sau atât cât aveți nevoie pentru a vă reveni și a recăpăta controlul. Doar atunci o puteți elibera, încet și ușor. Țineți minte că acest exercițiu este benefic și pentru femei, deoarece tonifică întreaga diafragmă urogenitală și ridică energia sexuală.

Mușchii ce controlează sfincterele anale pot fi contractați și pentru a exercita control asupra prostatei, a uretrei și a întregului ax genital. Atunci când este aplicată corect, puteți simți cum această contracție extinsă vă ridică întregul planșeu pelvian, pe măsură ce închide canalul urogenital.

Această blocare extinsă a anusului, prostatei și penisului, împreună cu reținerea respirației, e cheia ce „blochează poarta”, o cheie pe care fiecare bărbat și-o fabrică singur prin practicarea zilnică a unui singur exercițiu simplu, la fel de ușor de ținut minte și de efectuat ca și mersul la toaletă. Iată cum se realizează : în timp ce urinați, cu câteva secunde înainte să se oprească fluxul de urină, blocați puternic anusul și contractați axul genital, pentru a „strânge” uretra și a opri fluxul, ca și cum „v-ați ține” în timp ce căutați o toaletă. După o secundă sau două, relaxați contracția, lăsați fluxul de urină să continue, apoi porniți-l imediat din nou. Fiecare strângere va provoca o eliminare puternică de urină reziduală, pe măsură ce uretra se contractă. Repetați acest lucru de trei-cinci ori sau până când nu mai iese urină atunci când strângeți, apoi mențineți ultima contracție timp de cinci-zece secunde, în timp ce vă imbrăcați. Puteți intensifica și mai mult efectele acestui exercițiu dacă stați pe vârfuri în timp ce îl efectuați.

Dacă un bărbat efectuează acest exercițiu în mod regulat, de fiecare dată când urinează, va practica în mod automat metoda corectă de „blocare a porții” în timpul actului sexual – de câteva ori pe zi, în fiecare zi.

Mișcarea ascendentă orgasmică la femei

Bărbații trebuie să învețe să-și controleze ejacularea pentru a preveni pierderea esenței și energiei în timpul actului sexual. Deși femeile nu trebuie să se preocupe de pierderea esenței și energiei în timpul ejaculării, ele experimentează o pierdere semnificativă de energie vitală prin menstruație și prin delăsarea treptată a mușchilor vaginali. Pentru a reduce astfel de pierderi, femeile pot practica „Mișcarea ascendentă orgasmică”.

Mușchiul-cheie în acest exercițiu este cel pubococcigian, care mai e numit și „Mușchiul iubirii”, ce controlează labiile, vaginul și alte părți ale organului sexual feminin. Înainte de a încerca să realizeze Mișcarea ascendentă orgasmică, femeile trebuie să practice timp de câteva luni strângerea și tonifierea Mușchiului iubirii, prin practicarea contracțiilor profunde ale anusului și perineului și extinderea contracției până în vagin. Chiar și numai acest exercițiu va reduce, în cele din urmă, sângerea menstruală, va preveni pierderea de *qi* prin vagin, va stimula secrețiile la nivelul glandelor sacrale și va ajuta la deschiderea canalelor inferioare ale Orbitei Microcosmice.

Mișcarea ascendentă orgasmică este tehnica prin care femeile își pot direcționa energia orgasmului spre interior și în sus, prin canalele energetice spinale, astfel încât energia sexuală să se răspândească spre toate părțile corpului și la toate organele vitale, prin rețeaua de meridiane. Această metodă nu doar conservă energia și tonifică organele, ci produce și un orgasm corporal total, pe care doar femeile îl pot experimenta.

Pentru a cultiva Mișcarea ascendentă orgasmică, exersați mai întâi singură și neexcitată, după cum urmează. Ședeți pe marginea unui taburet sau scaun și realizați respirația Muget (v. p. 171) timp de câteva minute. Apoi, inspirați lent și profund, rețineți respirația și blocați întregul corp, încleștându-vă tălpile și pumnii, contractând anusul, perineul și vaginul și aplicând și blocările de la nivelul gâtului și al abdomenului. Apăsați limba pe cerul gurii, înclinați regiunea sacrală în față pentru a

îndrepta curbura din coloana inferioară și dați-vă ochii peste cap. Apoi, expirați lent pe nări, pe măsură ce eliberați ușor toate blocările și relaxați toți mușchii și vizualizați energia care urcă de-a lungul coloanei vertebrale. După ce practicați acest exercițiu timp de câteva săptămâni, încercați-l într-o stare de autoexcitare, aplicând blocările și reținerea atunci când sunteți cam în proporție de 95% spre limita orgasmului.

Când începeți să simțiți că se acumulează căldură în vagin și perineu, iar energia vă furnică de-a lungul coloanei în timpul acestui exercițiu, atunci sunteți gata să îl practicați în timpul actului sexual cu un partener. În timpul contactului sexual propriu-zis, cel mai important lucru este să începeți să aplicați Mișcarea ascendentă orgasmică înainte să înceapă contracțiile orgasmice propriu-zise ale vaginului, dar după ce energia orgasmului a fost deja stimulată în interior. Chiar înainte de orgasm, blocați porțile, întăriți mușchii, inspirați profund și rețineți respirația. Apoi inclinați pelvisul în față pentru a îndrepta coloana și efectuați între șase și nouă contracții profunde ale mușchiului pubococcigian. Atunci când este realizat corect, după o exersare îndelungată, acest procedeu va determina contracțiile orgasmice să inverseze fluxul energiei sexuale în timpul orgasmului, îndreptând-o în sus, prin canalele spinale, și nu în afară, prin vagin, și va invada întregul corp cu senzația extatică a orgasmului.

În ciuda noutății din punctul de vedere al sexualității convenționale, controlul ejaculării este, de fapt, la fel de natural ca respirația sau flexarea mușchilor. Cel mai dificil de însușit pentru majoritatea bărbaților este mentalitatea legată de controlul ejaculării. Pe măsură ce sperma se acumulează și senzațiile deosebite asociate unei ejaculări iminente încep să inunde corpul, bărbații au tendința de a-și pierde hotărârea și își abandonează disciplina fizică. O voce săcăitoare răsună în mintea lor, tentându-i cu argumente retorice: „Dă-i bătaie! De ce nu? Dă-l naibii de Tao! Viața e scurtă!”. Bărbații care se supun acestei voci diabolice descoperă adeseori că, într-adevăr, „viața e scurtă”.

Începătorii se plâng adesea că reținerea spermei este „imposibilă” sau că îi lasă cu o senzație de plin în scrot, cunoscută sub numele de „testicule de îndrăgostit”, ori că partenererele lor nu „cooperează” suficient. Când încercați pentru prima dată reținerea spermei, presiunea postcoitală la nivelul testiculelor este absolut naturală și nu trebuie să vă alarmeze. Este provocată de o schimbare fundamentală a unui obicei

fizic și reprezintă o reorganizare completă a aparatului ejaculator. Aceasta nu este cu nimic diferită de senzația de balonare sau anxietate pe care o aveți în stomac de fiecare dată când faceți o schimbare majoră și permanentă a obiceiurilor alimentare. După ce corpul se obișnuiește cu mecanica și biochimia noii rutine, toate efectele secundare incomode dispar complet. Între timp, vă puteți ameliora acea „senzație de plin” cu ajutorul câtorva minute de respirație profundă postcoitală și dacă masați ușor regiunea dintre anus și scrot.

Pentru a ajuta la ușurarea drumului pentru începători pe calea spre controlul ejaculării, vă ofer cinci îndrumări fundamentale :

1. În primul rând, luați-vă soția sau iubita ca parteneră. Un bărbat nu poate stăpâni controlul ejaculării cu persoane străine. Are nevoie de o femeie care îl cunoaște foarte bine și care stăpânește principiile și practicile implicate. O parteneră înțelegătoare și răbdătoare îl ajută pe bărbatul novice, la fel cum Fata Simplă îl ajută pe Împăratul Galben, garantându-i cooperarea totală și o relație lipsită de griji. Odată ce bărbatul stăpânește metoda, o poate folosi cu orice parteneră.
2. Începeți cu practicarea controlului ejaculării în timpul zilei, promițându-vă plăcerea unei ejaculări mai târziu în acea zi sau noaptea. Astfel, este mult mai ușor să ignorați sfatul pe care vi-l dă vocea interioară pe măsură ce se apropie momentul ejaculării, deoarece vă puteți aștepta să aveți o ejaculare în timpul unui ulterior contact sexual.
3. Odată ce ați învățat să reprimați ejacularea în timpul zilei, încercați să săriți peste răsfațul unei ejaculări ulterioare și începeți să experimentați obiectiv reacțiile dumneavoastră fiziologice și psihologice la contactul sexual fără ejaculare. Observați-vă vitalitatea fizică și receptivitatea mentală după actul sexual fără ejaculare, mândriți-vă cu noul autocontrol pe care l-ați realizat și bucurați-vă de satisfacția din ce în ce mai mare pe care o obține partenerul de pe urma talentelor dumneavoastră sexuale.
4. Când ați reușit să stăpâniți ambele metode, precum și mentalitatea asupra controlului ejaculării, permanentizați-vă acest obicei, adoptându-l ca metodă contraceptivă.
5. Urmați-vă instinctele și experiența personală pentru a determina frecvența ideală de ejaculare. La fiecare cinci sau șase ani, micșorați

frecvența ejaculării, în funcție de aceiași factori, fără a micșora frecvența contactelor sexuale. Acest lucru va ajusta în mod automat obiceiurile dumneavoastră sexuale, pentru ca acestea să se potrivească necesităților înaintării în vârstă, și să garanteze suficiente rezerve de esență și energie pentru a acoperi pierderile asociate cu îmbătrânirea.

Dacă practică în mod tenace, unii bărbați pot învăța să se apropie chiar de limita ejaculării și să se bucure de toate senzațiile asociate cu aceasta, fără a vărsa un strop de spermă. Aceste senzații sunt similare unei serii de „miniorgasme” pe care le experimentează uneori femeile înainte de „big bang”-ul final.

Respirația diafragmatică profundă, cu o reținere prelungită în timpul etapei de comprimare, este o altă modalitate de controlare a ejaculării și de deplasare a energiei în yoga sexuală taoistă. În schimb, rezervele suplimentare de esență și energie acumulate practicând yoga sexuală taoistă oferă un combustibil puternic pentru alchimia internă din qi gong, întărind imunitatea, forța și vitalitatea spirituale.

Un alt motiv pentru care persoanele ce practică activ qi gong trebuie să-și regleze activitatea sexuală în conformitate cu Tao pentru Yin și Yang este faptul că energia sexuală e implicată în emoțiile umane, așa cum se întâmplă de obicei în viață, și vă poate întoarce viața pe dos, provocând tot felul de complicații inutile în relațiile umane. Yoga sexuală taoistă trece dincolo de emoțiile umane prin ridicarea energiei sexuale pure din regiunea sacrală, rafinând-o în canalele și centrii energetice care se află de-a lungul coloanei vertebrale și urcând-o direct spre creier, pentru a hrăni spiritul. Acest lucru nu numai că împiedică instincul sexual animalic să controleze comportamentul uman prin inflamarea orgoliului și tulburarea emoțiilor, ci plasează energia sexuală sub comanda directă a spiritului și, astfel, aceasta poate fi exprimată cu înțelepciune și compasiune, nu cu poftă trupească.

În cele din urmă, yoga sexuală produce armonie sexuală și fericire între bărbat și femeie în căsnicie, iar acest lucru, la rândul său, oferă stabilitatea emoțională necesară pentru un progres rapid în qi gong. Asemenea Focului, energia sexuală masculină are tendința naturală de a se aprinde repede, de a arde intens, după care se stinge, în timp ce energia feminină, asemenea Apei, necesită, de obicei, mult timp pentru

a se încălzi, dar, odată ce se infierbântă, rămâne așa mai mult timp. Tao pentru Yin și Yang îi învață pe bărbați să își controleze Focul, astfel încât să ardă mai încet și să dureze mai mult timp, putând, astfel, determina Apa feminină să fiarbă complet și menținând-o fierbinte atât timp cât are nevoie femeia pentru a se simți complet satisfăcută. Aspectul mereu practic al principiilor Tao oferă, astfel, cuplurilor de îndrăgostiți o modalitate de a-și folosi energia sexuală pentru sănătate, longevitate și dezvoltare spirituală, maximizând, în același timp, plăcerea reciprocă rezultată din actul sexual.

Puterea vidului

Termenul *vid* apare de nenumărate ori în învățămintele mistice orientale, deoarece vidul este natura esențială a tuturor formelor de existență și reprezintă fundamentul primordial din care răsar toate formele manifeste și la care acestea se și întorc, în cele din urmă. Reprezintă și natura de bază a energiei și spiritului, forțele imateriale care modelează universul manifest. În lumea modernă a comerțului și a consumerismului compulsiv, toate spațiile și momentele goale sunt umplute obsesiv cu ajutorul construcțiilor, decorațiilor, afișelor, distracțiilor senzoriale și divertismentului și, astfel, valoarea practică și puterea expresivă a vidului în bună parte au fost uitate. Totuși, din punctul de vedere al utilității funcționale, nimic nu este mai practic și mai puternic decât vidul, după cum ilustrează Lao Zi cu claritate în *Tao te qing* :

Punem treizeci de spițe la un loc și spunem că avem o roată ;
 Dar utilitatea roții depinde de spațiul unde nu este nimic.
 Frământăm lutul pentru a face un vas ;
 Dar utilitatea vasului depinde de spațiul unde nu este nimic.
 Spargem pereții pentru uși și ferestre, ca să facem o casă ;
 Dar utilitatea casei depinde de spațiile unde nu este nimic.

Astfel, la fel cum profităm de ceea ce este, trebuie să recunoaștem și utilitatea a ceea ce nu este.

Așadar, o zicală taoistă străveche ne sfătuiește : „Cei care se luptă pentru longevitate trebuie să își întrețină cele «Patru Viduri»”. Cele Patru Viduri reprezintă îndrumări folositoare în Tao pentru Cultivarea Vieții, reamintindu-ne zilnic de utilitatea vidului în toate aspectele vieții.