

Cuprins

<i>Prefață</i>	9
<i>Mulțumiri</i>	II
Introducere. Cele Trei Comori	13

Partea I

Rădăcinile : bazele teoretice

Capitolul 1. Unica sursă	23
Capitolul 2. Cei doi poli	30
Capitolul 3. Cele Trei Forțe	39
Capitolul 4. Cele Patru Fundamente	43
Capitolul 5. Cele Cinci Energii	50
Capitolul 6. Cele Șase Rele	64
Capitolul 7. Cele Șapte Emoții	71
Capitolul 8. Cei Opt Indicatori	77

Partea a II-a

Ramurile : Esența, Energia și Spiritul

Capitolul 9. Esența : hrana	89
Capitolul 10. Esența : diete și suplimente alimentare	113
Capitolul 11. Cum să vi protejați esența	129
Capitolul 12. Energia : umană și artificială	135
Capitolul 13. Qi gong-ul : capacitatea de a controla energia	150
Capitolul 14. Medicina energetică	222
Capitolul 15. Spiritul	229
Capitolul 16. Meditația	235

Partea a III-a

Roadele : sănătatea și longevitatea

Capitolul 17. Imunitatea	263
Capitolul 18. Vitalitatea	283
Capitolul 19. Claritatea	287
Capitolul 20. Stăpânirea de sine	291
Capitolul 21. Longevitatea	295

Partea a IV-a
Noii hibrizi : grefarea Orientului cu Occidental

Capitolul 22. Noua Medicină.....	305
Capitolul 23. Noua Alchimie.....	317

Partea a V-a
Rețete prețioase : culegerea roadelor din copacul sănătății

Capitolul 24. Plante medicinale tonice și rețete.....	337
Capitolul 25. Rețete alimentare cu efecte terapeutice.....	350
Capitolul 26. Remedii remarcabile.....	361

Anexe

Anexa A. Centre și școli de taoism, maeștri de medicină tradițională.....	381
Anexa B. Alte surse de suplimente.....	384
Anexa C. Lecturi recomandate.....	388
Index	391

Daniel Reid

GHID COMPLET DE MEDICINĂ CHINEZĂ

De la un regim de viață sănătos
la prevenirea și tratarea bolilor

Traducere de Iustina Cojocaru și Ioana Panțir

POLIROM
2014

Qi îmbracă multe forme în sistemul energetic uman. Pe lângă energiile de bază ale Apei și Focului, provenind din esența prenatală și esența postnatală, energia umană se diferențiază la rândul ei în cele Cinci Energii Elementare, asociate cu sistemele de energie ale organelor pereche yin-yang, energiile celor Șapte Etnoții, generate de mintea temporală postnatală, hrănitorul ying-qi, care curge prin meridianele energetice, protectorul wei-qi, care formează o aură de energie protectoare în jurul corpului și alte tipuri. Dar, în cele din urmă, totul a provenit din aceleași surse de bază : hrană, aer și „esența originară” hormonală.

Energii ambientale externe, cum sunt cele Șase Rele ale climii și vremii ostile și rudele lor moderne chiar mai virulente - radiația cu microunde și câmpurile electromagnetice anormale - pot să invadeze și să perturbe cu ușurință sistemele energetice umane, în special când scutul energiei protectoare este slăbit sau deficitar. Qi gong-ul chinezesc restabilește pulsul normal din câmpul electromagnetic uman, permițând în acest fel adeptului să se conecteze la câmpul generat de energia liniștitoare a pământului și să primească o infuzie stimulantă, revitalizantă de energie naturală care curăță sistemul de energii toxice anormale.

La nivelul postnatal, qi gong-ul îmbunătățește digestia, metabolismul, respirația și alte funcții vitale ale organismului, dar cel mai mare avantaj al lui este atingerea unui nivel mai înalt de liniștire, revigorare a Apei qi derivate din esența originară. Din cauza naturii anormale a vieții moderne, dominată de dorința compulsivă de a mânca, de o surexcitare permanentă, de stresul cronic, consumul exagerat de medicamente și poluarea electromagnetică, aproape toți avem un exces morbid de energie deviantă a Focului ce ne străbate sistemul energetic, iar prin practicarea qi gong-ului se poate contracara acest exces, oferindu-i organismului o infuzie regenerativă de Apă qi. Totuși, pentru a reuși să facem acest lucru, nu numai că qi gong-ul trebuie practicat zilnic în mod adecvat, ci și practicantul trebuie să își propună să reducă la minimum acele aspecte ale stilului de viață temporal care generează o energie a Focului deviantă și care îi subminează vitalitatea.

Energia vitală revigorantă de care depinde sănătatea umană este denumită „Energia Esențială” (*jing-qi*) și tocmai acest tip de energie este cel cultivat de qi gong. După cum am văzut, spiritul conduce energia, ceea ce înseamnă că ce se petrece în mintea noastră influențează în mod direct calitatea și circulația energiei din propriul sistem. Prin urmare, când practicăm qi gong-ul, este important să o facem având mintea liniștită și „golită”, ceea ce înseamnă că cortexul cerebral supraactiv cronic, sursa dialogului nostru interior permanent cu noi înșine, trebuie să fie liniștit în timpul practicării. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* menționează : „Când mintea este liniștită și golită, adevăratul qi se va ridica la conducerea ei, iar pericolul unei boli va dispărea”. În vocabularul medical modern, aceasta înseamnă că cortexul cerebral, care operează la o frecvență înaltă, trebuie să fie inhibat astfel încât întregul sistem nervos autonom să poată trece la starea parasimpatică de liniștire, revigorantă, care operează la frecvențele mai joase ale pulsului electromagnetic propriu al pământului. Acesta este motivul pentru care practica de „a sta liniștit, fără să faci nimic” (meditația) este un factor adjuvant atât de eficient pentru qi gong sau pentru orice alt regim de revigorare a sănătății.

Rețeaua energetică umană

Natura electromagnetică a energiei umane a fost recunoscută de medicina chineză tradițională și alchimia taoistă de cel puțin 5.000 de ani și a fost consimțată în *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* în urmă cu mai bine de 2.000 de ani. S-a constatat

că aceeași energie curge prin organismul uman prin intermediul unei rețele complexe de canale (*mai*), meridiane (*jing*) și capilare (*hao*) care traversează întregul sistem uman. S-au identificat de-a lungul meridianelor principale anumite puncte energetice deosebit de sensibile, numite *kuieh*, care funcționează cu niște terminale de relee energetice, foarte asemănătoare cu modul de funcționare a transformatoarelor de pe traseul liniilor de înaltă tensiune. Meridianele și punctele lor energetice reprezintă baza tehnicilor de vindecare prin acupunctură și acupresură, având în vedere că ele pot fi folosite în mod direct pentru a manipula intensitatea, echilibrul și fluxul energiilor umane vitale.

Dr. Robert Becker de la Upstate Medical Center din New York a confirmat această perspectivă a rețelei energetice umane demonstrând că punctele majore folosite în acupunctură au o impedanță electrică mult mai joasă și, prin urmare, o conductivitate mai mare față de alte regiuni de pe suprafața corpului uman. Testele realizate la Spitalul pentru veterani din Taipei au arătat că de fiecare dată când un organ intern asociat cu un anumit punct specific pentru acupunctură este înțepat, impedanța electrică a aceluși punct se modifică dramatic. Punctele și meridianele energetice nu doar alimentează energia vitală a organelor de care sunt legate, dar totodată reflectă orice anomalie patologică din acele organe, punându-le astfel la dispoziție medicilor un instrument extrem de simplu și exact pentru diagnosticare și terapie.

Fiecare dintre cele 12 meridiane principale este conectat la un anumit sistem energetic al organului și la funcțiile lui vitale (figura 7). În plus, fiecare meridian asociat unui organ este totodată asociat cu alte funcții fiziologice care ar putea să pară că nu au nicio legătură cu acel organ, dar de fapt sunt conectate la el prin rețeaua invizibilă a meridianului. De exemplu, în medicina chineză se știe foarte bine că problemele de sănătate ale ochilor sunt deseori legate de o disfuncție a ficatului și că tinitusul (puiul în urechi) reflectă probleme ale rinichilor. În consecință, când un medic chinez discută despre „ficat” sau „rinichi”, el se referă la mai multe aspecte decât medicii occidentali care menționează acele organe interne. Medicul chinez ia în considerare funcțiile biologice obișnuite ale aceluși organ, alte activități conexe guvernate de energia organului, fenomene emoționale și psihice specifice aceluși organ și orice simptome care se manifestă în acele regiuni ale corpului prin care curge energia meridianului organului respectiv.

Pe lângă meridianele principale ale organelor, fiecare controlând unul dintre cele 12 sisteme energetice ale organelor, există și o rețea numită cele „Opt Canale Extraordnare” (*qi-jing ba-mai*) (figura 8). Dacă cele 12 meridiane principale funcționează ca niște „râuri” de energie care irigă organele și țesuturile cu vitalitate, cele opt canale extraordinare funcționează ca niște „rezervoare”, care stochează energie și pompează energia de care este nevoie în cele 12 meridiane ale organelor sau preiau preaplina atunci când acestea sunt supralucărate. Tocmai aceste opt canale sunt influențate în principal de practica *qi gong*-ului, pe care le umple cu Adevărata Energie Umană pentru a fi distribuită în funcție de necesități în cele 12 meridiane ale organelor. Printre cele opt canale-rezervor, două dintre ele, absolut vitale, sunt Canalul Conducător, care urcă de la perineu de-a lungul coloanei vertebrale până la cap, și Canalul Concepției, care coboară în partea frontală a corpului, de la cap până la perineu. Acestea sunt cele două canale esențiale activate de alchimia internă taoistă și cele două rezervoare majore pentru Adevărata Energie Umană. Dintre cele opt canale, doar Canalele Conducător și al Concepției au propriile puncte vitale; celelalte șase au terminalele localizate de-a lungul meridianelor principale ale organelor.

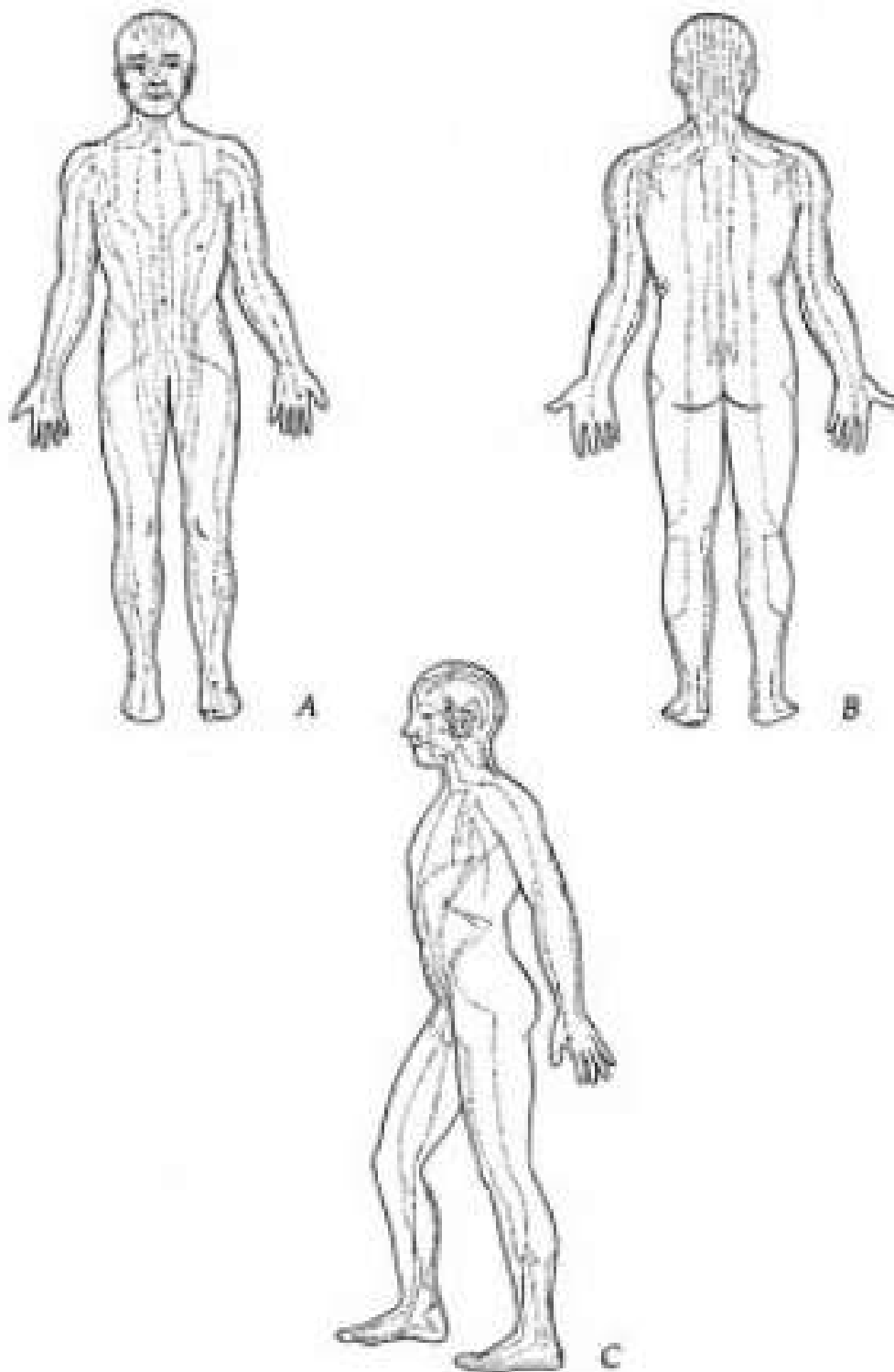


Figura 7. Cele 12 meridiane principale : fiecare meridian este legat la un sistem energetic al unui organ specific și reglează funcțiile vitale ale aceluși sistem

- A. Imagine din față : meridianele organelor yin
- B. Imagine din spate : meridianele organelor yang
- C. Imagine laterală : perspectivă laterală a meridianelor principale

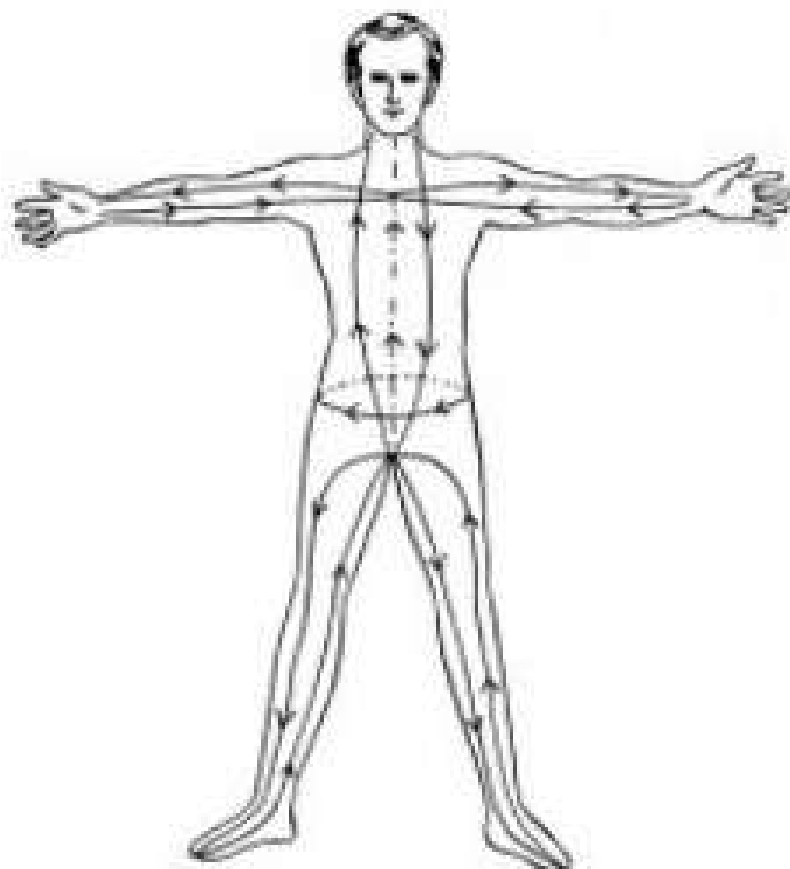


Figura 8. Cele Opt Canale Extraordnare

Din cele 12 meridiane principale și opt canale extraordinare se ramifică 15 subrețele de capilare de energie mai fine (*luo*) și numeroase rețele-„nepot”, care izvorăsc din aceste rețele pentru a împânzi fiecare țesut și celulă din organism. Pentru a atinge scopurile urmărite de *qi gong* și terapia medicală, atenția se concentrează de obicei numai pe cele 12 meridiane ale organelor, cele opt canale-rezervor și diverse puncte energetice vitale aflate de-a lungul lor. Practici mai avansate decât *qi gong*-ul, cum sunt meditația, lucrează de asemenea cu Canalul Central sau „Pătrunzător”, care împreună cu Canalele Conducător și al Concepției controlează mișcarea și distribuția energiei începând din centrul sexual de bază aflați în partea inferioară a corpului spre centrul cerebral aflați în partea superioară a corpului.

După cum se poate vedea din figurile alăturate, meridianele și canalele sunt distribuite într-un mod foarte logic. Șase dintre meridianele organelor străbat brațele și regiunea superioară a trunchiului, iar șase străbat picioarele și regiunea inferioară a trunchiului. Cele șase care traversează suprafața frontală și interioară a corpului controlează organele yin, iar cele șase care traversează suprafața spatelui și exterioră sunt conectate la organele yang. În mod similar, Canalul Conducător, care merge în sus pe coloana vertebrală, controlează cele șase meridiane principale yang, în timp ce Canalul Concepției din regiunea frontală reglează cele șase meridiane principale yin. Împreună, aceste 14 vase energetice și rețelele lor subsidiare formează un al treilea sistem circulator, pe lângă cel al sângelui și sistemul nervos. În termeni funcționali, canalele energetice sunt mai strâns legate de circulația sângelui decât de sistemul nervos, după cum se poate remarca din maxima taoistă străveche care spune că „sângele urmează direcția pe care o indică energia”. O cauză a „sângelui obosit” sau a anemiei este circulația insuficientă a energiei vitale, care sărăcește de vitalitate sângele.

Rețeaua energetică umană are multe funcții vitale pentru sănătate. Ea reglează circulația sângelui, transmite energie *wei-qi* protectoare la suprafața corpului pentru a-l păzi de un posibil atac din exterior și transportă energia *yin-qi* hrănitoare la organe, glande, măduvă, creier și alte țesuturi interne pentru a le alimenta funcțiile vitale. Circulația internă a energiei hrănitoare urmează un tipar stabilit, după cum se vede în figura 9. Distribuția energiei interne se rotește în jurul Canalelor Conducător și al Concepției și este impulsionată de energia din plămâni, de unde și importanța unei respirații corecte pentru menținerea sănătății.

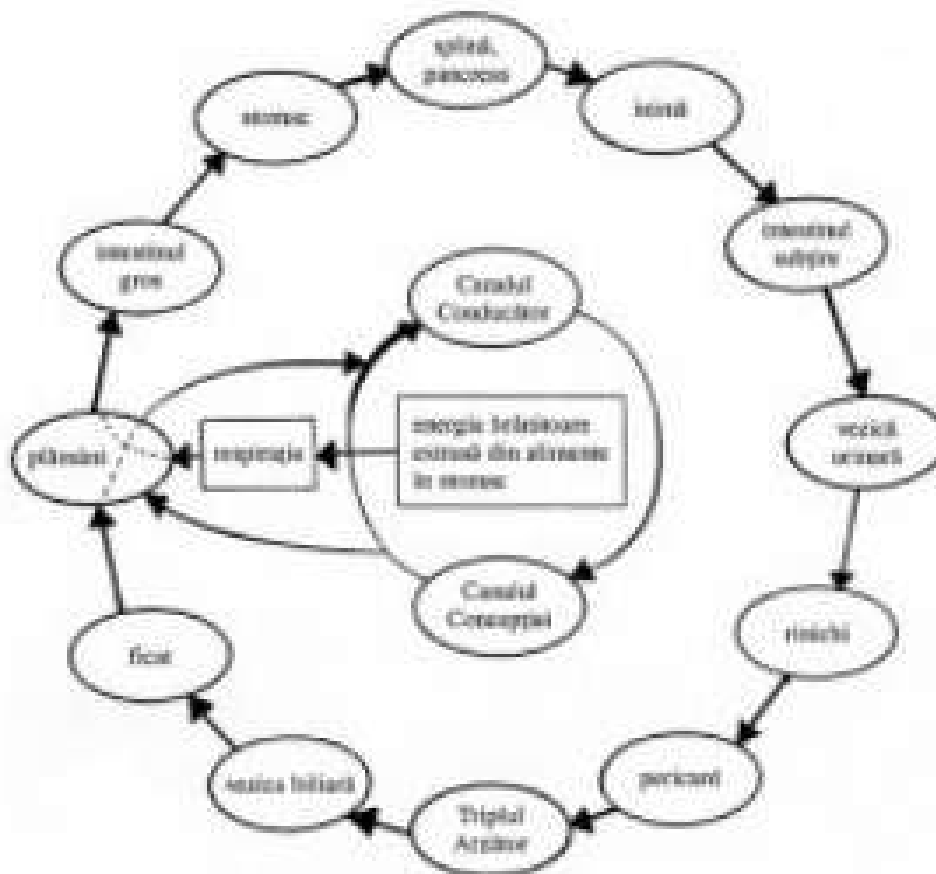


Figura 9. Circulația internă a energiei hrănitoare extrase din alimente în stomac este condusă prin actul respirației prin cele 12 meridiane energetice ale organelor și reglată de Canalele Conducător și al Concepției, care servesc și ca rezervoare pentru stocarea surplusului de energie și distribuirea ei în funcție de nevoi

În patologia unei boli, toate afecțiunile și simptomele lor se reflectă în meridiane și în punctele vitale și sunt atribuite unui anumit gen de dezechilibru sau disfuncție în curgerea și distribuția energiei protectoare și a celei hrănitoare. Un diagnostician chinez experimentat poate indica problema presând un punct energetic legat de organul afectat, care va fi resimțit dureros când organul respectiv este bolnav sau are o disfuncție. Pentru a vindeca boala, medicul prescrie remedii din plante care corectează dezechilibrul prin eliberarea energiilor necesare pentru vindecare și le conduce spre organul suferind prin „afinitatea naturală” (*gui-jing*) a energiilor specifice plantelor pentru sistemul energetic al organului respectiv. Acesta ar putea de asemenea să trateze organul suferind aplicând tehnica acupuncturii sau acupresurii asupra meridianelor și punctelor legate de acel organ. Adepții avansați ai alchimiei interne pot să îndeplinească multe funcții de vindecare atât pentru

ei înșiși, cât și pentru ceilalți doar prin canalizarea energiei în organele suferinde prin intermediul sistemului de meridiane.

Medicina occidentală are multe de învățat din tehnicile tradiționale chineze de vindecare cu ajutorul energiei.

Câmpurile electromagnetice

Perspectiva științifică occidentală

Curenții electrici generează întotdeauna câmpuri magnetice în jurul materialului conductor. În cartea sa *The Root of Chinese Chi Kung*, dr. Yang îl citează pe dr. Richard Broeringmeyer, editor al publicației *Bio-Energy Health Newsletter*, după cum urmează :

„Viața nu este posibilă în absența câmpurilor electromagnetice, iar atingerea unui nivel optim de sănătate nu este posibilă în cazul în care câmpurile electromagnetice sunt în dezechilibru pentru o lungă perioadă. Energia magoetică reprezintă energia naturii într-un echilibru perfect”.

Întregul pământ este înconjurat de propriul câmp geomagnetic, care este influențat și uneori perturbat de vânturi solare, în special de explozii solare, care pot să genereze furtuni magnetice în cadrul câmpului pământului. O realitate mai puțin cunoscută este faptul că prin curenții direcți care circulă prin creierul uman, capul își generează propriul câmp magnetic, care se extinde în afara corpului la câțiva centimetri. Natura și configurația acestui câmp magnetic sunt influențate în mod direct de activitatea cerebrală. Aceasta este aura care apare în jurul capetelor unor sfinți și persoane sfinte în picturile religioase din Orient, precum și din Occident. De asemenea, întregul corp uman are propriul câmp electromagnetic, cu polul pozitiv yang și polul negativ yin (figura 10).

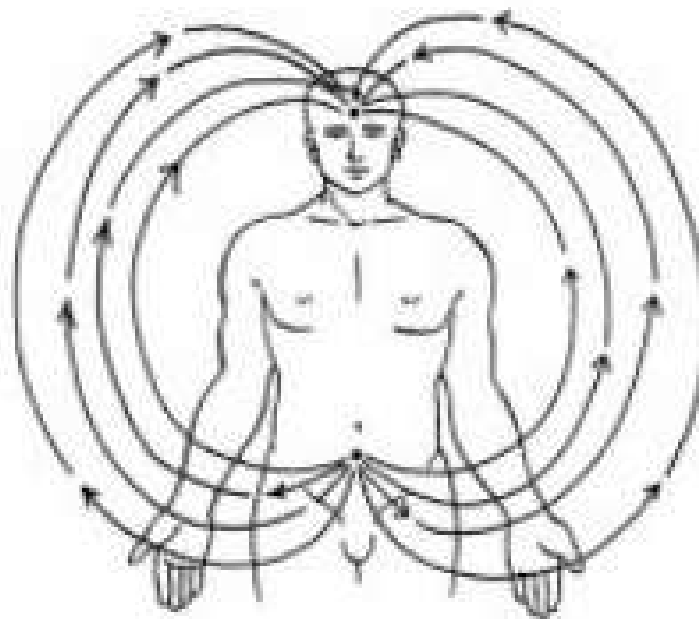


Figura 10. Câmpul electromagnetic al omului este un microcosmos care face parte din câmpul electromagnetic al pământului, cu care trebuie să rămână conectat pentru a avea un nivel optim de sănătate. Energiile pământului se adună în abdomenul inferior (polul negativ) și se deplasează în sus spre cap (polul pozitiv), unde se concentrează energiile cerești