

INTRODUCERE.....	3	consecință a poziției verticale a omului.....	78
Capitolul 1		Teoria lui King: menstruația – un proces nenatural.....	79
CE REPREZINTĂ DE FAPT FEMEIA?.....	11	Teoria lui Asher: menstruația – urmare a unei toxemii periodice a organismului.....	80
Condiția femeii în societate de-a lungul timpului.....	12	Teoria lui Ehret: menstruația – rezultat al intoxicației cu proteine.....	82
Femeia în societatea contemporană.....	15	Teoria valului menstrual a lui Goodman.....	84
Femeia – ideal de frumusețe și iubire divină.....	18	Teoria modernă a menstruației.....	87
Capitolul 2		Capitolul 4	
TABUURILE MENSTRUATIEI.....	20	MENSTRUATIA – UN PROCES APROAPE PATOLOGIC.....	89
Reguli impuse femeii aflate la menstruație.....	20	Menstruația poate fi considerată drept o boală periodică.....	89
De ce are nevoie de mai multă odihnă femeia aflată la menstruație?.....	25	Manifestările patologice care sunt specifice menstruației.....	93
Despre tainele sângelui menstrual.....	27	„Mittelschmerz” sau durerea intermenstruală.....	99
Virtuțile sângelui menstrual așa cum reies ele din unele mesaje ale locuitorilor Pleiadelor.....	37	Argumente care arată caracterul patologic al menstruației.....	103
Modalități secrete de asimilare a fluidului menstrual.....	47	Capitolul 5	
Metoda diluțiilor succesive.....	49	CICLICITATEA FUNCȚIONALĂ A ORGANISMULUI FEMEII. TIPOLOGII FEMININE ASOCIATE PERIOADELOR CICLULUI MENSTRUAL...	106
Prima menstruație – moment important în viața femeii.....	51	Ritmul solar și ritmul lunar reflectate în flință.....	106
Nașterea și alăptarea – alte forme de manifestare a erotismului femeii.....	53	Calendarul lunar.....	107
Menstruația – o altă dimensiune a sexualității.....	56	Orarul de debut al menstruației.....	107
Capitolul 3		Descrierea principalelor fenomene fiziologice care sunt asociate ciclului lunar feminin...108	
TEORII PROPUSE PENTRU EXPLICAREA MENSTRUATIEI.....	68	Periodizarea practică a ciclului lunar feminin.....	110
Teoria lui Hippocrate: menstruația – un proces purificator.....	68	Descrierea sintetică a celor patru perioade succesive ale ciclului lunar feminin.....	114
Teoria fermentilor a lui Democrit.....	69	Descrierea fazelor ciclului lunar corelat cu menstruația.....	114
Teoria pletorei a lui Galen.....	70	Descrierea fazelor ciclului lunar fără menstruație.....	115
Teoria lui Wagner: menstruația – o consecință a eșecului de concepție.....	71	Perspectiva tradiției tantrice asupra celor patru perioade.....	116
Teoria lui Beigel: menstruația – un rezultat al apetitului sexual.....	72	Alte câteva repere utile în determinarea celor patru perioade.....	119
Teoria lui Gerson: originea menstruației – legată de existența unui ciclu lunar de împerechere la oamenii primitivi.....	75	Descrierea celor patru tipologii feminine asociate manifestărilor premenstruale.....	120
Teoria lui Loewenthal: menstruația – moment de final al unei pseudo-sarcini.....	76	Importanța practică a cunoașterii	
Teoria lui Johnstone: menstruația –			



celor patru tipologii feminine.....122

Capitolul 6  
LEUCOREEA ȘI MENSTRUAȚIA.....123

Capitolul 7  
POATE FI REDUSĂ MENSTRUAȚIA  
CU AJUTORUL DIET  
EI?.....128  
Dieta și ciclul estrual al mamifere-  
lor.....128  
Controlul prin dietă asupra menstru-  
ației...131  
Sfaturi practice pentru adecvarea alimentației  
femeilor în funcție de cele patru perioade ale  
ciclului menstrual lunar.....137  
    Cantitatea de hrană.....13

8  
    Calitatea hranei.....139  
    Prepararea alimentelor.....141  
    Combinarea alimentelor.....141  
    Concluzii.....142

Capitolul 8  
SUPERIORITATEA BIOLOGICĂ A FEMEII  
Raymond Bernard – citate biografice  
referitoare la studiul său asupra  
fenomenului menstruației.....143  
Argumente care confirmă  
superioritatea femeii.....146

Capitolul 9  
UN STUDIU AL CĂRȚII DR. HERBERT  
SHELTON: „MENSTRUAȚIA, CAUZELE SALE  
ȘI TRATAMENTUL”.....153

Capitolul 10  
UN STUDIU AL CĂRȚII DR. GEORGE  
S. WHITE: „EMANCIPAREA FEMEILOR  
SAU REGLAREA DURATEI MENSTRUAȚIEI”  
O sinteză a cercetărilor sale, realizate timp  
de o jumătate de secol, asupra eliminării  
menstruației în cazul femeilor fertile  
sănătoase.....159  
Superstiții legate de menstruație.....159  
Reglarea pe cale naturală  
a menstruației femeii.....163  
Experiențe clinice și conclu-  
zii.....164  
Prezentarea câtorva cazuri.....165

Capitolul 11  
UN STUDIU AL DR. KENNETH S. GUTHRIE  
PREZENTAT ÎN LUCRAREA „REGENERAREA:  
METODE SPECIALE CARE SUNT NECESARE  
PENTRU FEMEII”.....168  
Prezentare pe scurt a modalităților  
de regenerare a feme-  
ii.....171

Capitolul 12  
CONTINENȚA SEXUALĂ – O METODĂ  
FUNDAMENTALĂ DE SUSPENDARE  
A MENSTRUAȚIEI, CARE APARTINE  
ÎNȚELEPCIUNII SECRETE TANTRICE.....173  
Transmutația biologică.....179  
Sublimarea cât mai completă  
a potențialului sexual.....183  
Amorul cu continență – un act  
sacru.....184  
Despre transfigurarea amoroasă în  
cuplu...187  
Factori care condiționează  
în mod negativ sexualitatea.....189  
Antrenamentul necesar în cazul femeii  
pentru realizarea continenței sexuale  
perfecte.....191

    Mușchii intimi ai feme-  
ii.....193  
    Exercițiile Kegel.....196  
    Efecte suplimentare benefice ale  
antrenamentului musculaturii  
pelviene la femeie.....197  
    Gimnastica mușchilor inter-  
ni.....198

Urinarea fracționată – unul din procedeele  
secrete de control a energiei sex-  
tuale.....200  
Împlinirea corporală armonioasă a femeii  
aduce mai multă fericire și face ca viața  
amoroasă să fie mai bună.....202

Efecte uluitoare ale amorului realizat  
numai prin continență sexuală.....205

Capitolul 13  
POSTURI HATHA YOGA FOARTE EFICIENTE  
PENTRU SUSPENDAREA  
MENSTRUAȚIEI.....209  
Posturile corporale HATHA YOGA  
(ASANA-ele).....213



## TAINA MENSTRUĂȚII



Tehnici YOGA indicate femeilor pentru fiecare perioadă a ciclului menstrual.....250

### Capitolul 14

PRESOPUNCTURA – O METODĂ STRĂVECHE CARE APARTINE ÎNȚELEPCIUNII TAOISTE, FOLOSITĂ CA O MODALITATE PRACTICĂ DE SUSPENDARE A MENSTRUĂȚII ȘI DE REGENERARE A ORGANISMULUI FEMEII.....253

Noțiuni generale despre tehnicile de presopunctură (digitopunctură).....253

Prezentarea meridianelor energetice principale ale ființei umane.....255

Modul practic de operare în cazul utilizării presopuncturii.....256

    Dispersia.....257

    Tonifierea.....257

Corelații între activitatea energetică a unor meridiane și fenomenul menstruației.....259

    1) Modalități de suspendare a menstruației și de armonizare a ființei femeii prin intermediul presopuncturii.....264

    2) Tehnici speciale de dinamizare a meridianelor energetice care sunt folosite în vederea suspendării menstruației.....268

### Capitolul 15

O ALTĂ METODĂ EFICIENTĂ PENTRU SUSPENDAREA MENSTRUĂȚII CARE APARTINE TRADIȚIEI TAOISTE – EXERCITIUL „CĂPRIOAREI”.....275

Tehnica de execuție a procedurii „Căprioarei” pentru femei.....27

8

### Capitolul 16

PUTEREA GÂNDULUI EXERCITATĂ ÎN SFERA SUBCONȘTIENTULUI POATE INFLUENȚA FOARTE MULT PROCESUL SUSPENDĂRII MENSTRUĂȚII.....282

Mentalul conștient.....282

Subconștientul – o forță nebănuită.....289

Idei foarte importante de care trebuie să se țină cont în cazul operării cu sugestii

    în sfera subconștientului.....295

Supraconștientul.....298

    Credința foarte puternică este o forță fundamentală care asigură succesul.....299

    Sugestii și autosugestii profund benefice pentru armonizarea ființei și pentru

suspendarea menstruației.....302

### Capitolul 17

MODALITĂȚI FITOTERAPEUTICE INEDITE PENTRU SUSPENDAREA MENSTRUĂȚII CARE APARTIN TRADIȚIEI MILENARE AYURVEDICE.....306

Câteva indicații necesare femeilor care urmăresc suspendarea menstruației.....306

Modul în care vor fi alese plantele care facilitează atingerea succesului

în suspendarea menstruației.....307

Plante care favorizează suspendarea menstruației.....311

Gruparea plantelor în funcție de acțiunile lor principale.....349

Gruparea plantelor în funcție de perioada în care sunt recomandate și în funcție de

tipologia menstruală a femeii (notată cu T).....354

Câteva indicații practice.....358

### Capitolul 18

COMPORTAMENTUL ARMONIOS ȘI DIVIN INTEGRAT AL FEMEII ÎN VEDEREA SUSPENDĂRII MENSTRUĂȚII.....359

Prezentarea terapiilor specifice celor patru tipologii pentru perioada premenstruală.....365

### Capitolul 19

RELATĂRILE PRACTICE ALE UNOR FEMEII REFERITOARE LA SUSPENDAREA TOTALĂ SAU PARȚIALĂ A MENSTRUĂȚII.....367

## Capitolul 4

### MENSTRUUAȚIA – UN PROCES APROAPE PATOLOGIC

#### MENSTRUUAȚIA POATE FI CONSIDERATĂ DREPT O BOALĂ PERIODICĂ

Fiecare nou adevăr trebuie să-și câștige locul în lume, luptând împotriva prejudecăților adânc înrădăcinate, a superstițiilor și a tradițiilor. Cei care au îndrăznit să promoveze idei revoluționare au fost cel mai adesea ostracizați și de multe ori au plătit cu viața pentru ele, fiind persecutați de către cei „puternici”. De multe ori însă, aceiași oameni „puternici” ai societății au început să-i laude și să-i omagieze pe cei îndrăzneți când ei nu mai erau în viață și nu mai reprezentau un pericol, și asta pentru a elimina orice

bănuială a oamenilor asupra nedreptății făcute.

Faptul că menstruația este un proces aproape patologic nu este o noutate. Mulți au mai susținut acest adevăr, aducând în sprijinul acestei afirmații dovezi de necontestat, pe care lumea medicală a refuzat, totuși, să le ia în considerare. Dar toți cei care au susținut această idee și care au urmărit să aducă lumină în această problemă esențială cu care se confruntă aproape orice femeie, s-au lovit în primul rând de zidul superstițiilor inoculate intenționat de-a lungul timpului, pentru a controla femeia și pentru a o supune. Aceste manipulări în masă au fost realizate în mare parte prin intermediul preoților și al medicilor.

Preoții au urmărit, prin cele scrise în Vechiul testament (care în prezent este o versiune mult modificată a adevăratei Biblii revelate de către Dumnezeu-Tatăl), să creeze o imagine a femeii care, prin natura ei și a „păcatului originar” pe care îl moștenește, se situează pe o poziție inferioară bărbatului, statut care a devenit aproape general acceptat.

La început, lumea medicală a susținut despre menstruație că ar fi un proces de eliminare a „sângelui impur”;







acum teoria de bază consideră menstruația drept un fenomen fiziologic, controlat de glandele endocrine, a căror secreție variază ciclic, determinând ovulația. Dar nici una dintre aceste teorii, mai vechi sau mai noi, nu explică în profunzime, adică la nivel de cauză, acest fenomen.

Ele explică efectele (aspectele vizibile și măsurabile), și nu cauzele, pentru că abordează fenomenele dintr-o perspectivă strict materialistă, considerând că ceea ce nu e detectabil prin mijloacele



științifice disponibile nu există. Ori, la ora actuală, cea mai avansată tehnică de care dispune omenirea e capabilă să detecteze substanțe a căror pondere într-un amestec depășește  $10^{-16}$ . Dar noi știm că numărul lui Avogadro, care exprimă numărul de molecule dintr-un mol de substanță este  $6,023 \times 10^{23}$  și mai știm că până și o singură moleculă poate determina, într-un organism viu, efecte decelabile, ca urmare a reacțiilor de activare enzimatică „în cascadă”.

Iată că oamenii de știință materialişti, care se consideră atotștiutori, se

păcălesc singuri, pentru că mijloacele lor de cercetare nu le permit nici măcar cunoașterea completă a tuturor detaliilor de ordin material! Imprecizia este, încă, de  $10^7$ , adică de zece milioane, fapt care nu mai necesită comentarii.

Noi considerăm că, pentru a ne apropia cât mai mult de cauza reală a menstruației, este necesară schimbarea perspectivei materialiste cu cea holistică.

Concluzia multor cercetători științifici de bun-simț, care au studiat subiectul, este că menstruația constituie, de fapt

și de drept, o HEMORAGIE. Și nici un specialist în medicină nu poate susține că o hemoragie este naturală și normală, indiferent de partea corpului în care ea se manifestă! Hemoragia nu este o condiție sănătoasă! Ea este o stare aproape patologică, întot-

deauna dăunătoare și uneori foarte periculoasă! Hemoragiile din uter nu sunt mai normale decât hemoragiile din creier sau din plămâni. Ele sunt poate mai puțin periculoase, dar în nici un caz normale!

Este tot la fel de anormal să considerăm că menstruația trebuie să fie însoțită de durere și de hemoragie pe cât este de nefiresc să presupunem că digestia trebuie să provoace durere și să fie însoțită de sângerări! Dacă durerea și hemoragia sunt normale, atunci de ce s-a observat că în multe cazuri ele au



dispărut atunci când persoanele au urmat un regim care le-a restabilit sănătatea? Dacă această condiție de „necurătenie” este normală, de ce au existat atâtea femei care nu o aveau, trebuind să se introducă o regulă separată pentru ele?

O femeie poate trăi mulți ani după extirparea uterului, dar nu poate supraviețui îndepărtării creierului sau a plămânilor. Faptul că uterul este un organ mai puțin important decât creierul sau decât plămânii este singurul motiv pentru care hemoragia uterină (menstruația) nu cauzează moartea imediată (cum s-ar petrece în momentul în care această hemoragie ar fi la nivelul creierului). Totuși, chiar dacă nu cauzează moartea imediată, ea acționează insidios, am putea spune ca un hoț în întuneric, deoarece ea subminează gradat vitalitatea și produce degenerarea organismului. Aceste simptome, care sunt adevărate semnale de alarmă, sunt greșit interpretate de către paciente și tratate în mod stupid de către medici. Dacă ar cauza moartea imediată, la fel ca hemoragia dintr-o parte vitală a corpului, ele ar fi privite ca fiind periculoase și, în consecință, tratate corespunzător.

În ceea ce privește opinia că menstruația este o eliminare a sângelui impur, E. Novak, o autoritate în domeniul fiziologiei menstruației, a scris în cartea Menstruația și tulburările specifice ei:

„Afirmatia că menstruația este un proces de curățare prin care se elimină din corp otrăvuri și materiale consumate, a dus la



credința că amenoreea (absența menstruației) provoacă o retenție a acestor toxine în corp, dăunătoare pentru sănătatea femeii. După cum s-a arătat deja, nu există nici o dovadă științifică pentru a susține o astfel de teorie și, într-adevăr, rezultatele studiilor clinice sunt chiar opuse ei.”

Cei mai mulți specialiști susțin că sângele menstrual este la fel de pur precum sângele din orice parte a corpului unei femei. Iar dacă acest sânge este într-o stare normală și condiția de sănătate a femeii este bună, nu va exista menstruația. Doar existența unui flux de sânge intoxicat care otrăvește corpul va provoca apariția menstruației, nu ca o





funcție normală, ci ca o stare de boală; iar sângele menstrual este la fel de pur (sau la fel de impur) ca și sângele din celelalte părți ale corpului.

Femeia, atunci când sănătatea ei se îmbunătățește și când menstruația dispare, cel mai adesea va deveni alarmată și va consulta un medic care va căuta să-i provoace din nou scurgerile sanguine. Femeia se va reconsidera normală în momentul în care va suferi de dureri menstruale și va crede că este sănătoasă numai atunci când fluidul vital va reîncepe să se scurgă din ea. Dr. Bounsfeld susține că tocmai această atitudine mentală a femeii constituie o cauză fundamentală a menstruației. El arată că multe femei care cred că sunt însărcinate, deși în realitate nu sunt, încetează să mai piardă sânge, fiind, cu toate acestea, în afara oricărui pericol.

Influența minții asupra materiei este cunoscută (și recunoscută) de către știință. Maeștrii spirituali din toate timpurile afirmă că tot ceea ce gândește omul, mai devreme sau mai târziu se va împlini. Gândul că menstruația este o funcție naturală, teama de faptul că menstruația ar putea să nu apară la mo-

mentul respectiv, atitudinea de inducere mentală a menstruației atunci când ea nu se produce spontan – toate acestea sunt stări mentale ce constituie, în mod sigur, cauze importante ale menstruației.

George Starr White, un medic eminent din Los Angeles, consideră că „sângele este sânge, indiferent din ce parte a corpului se scurge... Sângele este

fluidul vieții și trebuie conservat ca atare. Nu există „sânge impur” care să fie eliminat o dată pe lună. Pierderea de sânge din orice parte a corpului afectează sănătatea și este un impediment pentru funcțiile naturale și pentru metabolism.”

„Toate femeile doresc să fie „normale”, dar multe nu își dau seama că scurgerea hemoragică lunară NU este naturală! Ele au

fost învățate din copilărie că „sângele strălucitor înseamnă o scurgere sănătoasă”. Femeia, de regulă, nu se întreabă cum se poate ca un „proces natural” să provoace pierderea unor cantități de fluid vital în fiecare lună. Doar superstițiile adânc înrădăcinate în mintea femeilor le-au împiedicat să realizeze un studiu aprofundat al acestei probleme





pentru a-și da seama că sângele nu este făcut pentru a fi pierdut de către femeie mai mult decât de către bărbat.”

Atunci când a locuit lângă o tabără de antrenament din Connecticut, Dr. George Starr White a lucrat, o anumită perioadă, împreună cu medicul taberei. De la el a învățat că gimnastele de la circ cunoșteau o metodă (de altfel, un obicei foarte vechi) pentru a-și scurta menstruația: aceea de a-și umple vaginul cu un tampon de vată absorbantă, cu 2-3 zile înainte de fiecare menstruație.

Astfel ele au ajuns la menstruații din ce în ce mai

scurte, până la o durată de o oră, iar în anumite cazuri ele au dispărut cu totul. „Acest obicei a făcut ca, treptat, acrobatele să devină din ce în ce mai puternice”, spune White.

Tamponul este bine să fie menținut cât mai mult timp pentru a permite resorbția secrețiilor premenstruale. De asemenea, pentru a scurta și a elimina scurgerea sanguină tamponul poate fi folosit și în timpul menstruației, fiind schimbat însă mai des.

Desigur că, metoda poate fi eficientă, dar este mult mai bine să se acționeze și asupra cauzei disfuncției, înlăturând-o printr-un regim de viață sănătos. Dacă

menstruația este o stare de boală, ea poate fi eliminată! Adevărul acestei afirmații este probat de experiența miilor de femei fericite care au scăpat de menstruație.

Medicii s-au obișnuit să considere ca fiind sănătos un organism care nu prezintă afecțiuni grave, mai ales datorită faptului că ființele perfect sănătoase sunt rare. De aceea, atunci când organismul uman funcționează cu adevărat perfect, într-un mod superior și natural, cum este în cazul suspendării menstruației, medicii se alarmează!



#### MANIFESTĂRILE PATOLOGICE SPECIFICE MEN- STRUAȚIEI

Dacă menstruația ar fi un proces fiziologic normal, ea ar trebui să fie lipsită de durere (ca orice alt proces fiziologic), dar în realitate nu se petrece

deloc așa. Femeia zilelor noastre, care nu experimentează stări de durere, disconfort sau de diminuare a vitalității în timpul menstruației, este o adevărată excepție. Durerea, într-o măsură mai mică sau mai mare, precedând și însoțind menstruația, a devenit o stare aproape universală pentru femei. Statisticile arată că, în ultimii ani, dismenoreea (sau menstruația dureroasă) s-a extins într-un mod semnificativ. Într-un studiu efectu-



## Capitolul 14

# PRESOPUNCTURA – O METODĂ STRĂVECHE CARE APARTINE ÎNȚELEPCIUNII TAOISTE, FOLOSITĂ CA O MODALITATE PRACTICĂ DE SUSPENDARE A MENSTRUAȚIEI ȘI DE REGENERARE A ORGANISMULUI FEMEII

### NOȚIUNI GENERALE DESPRE TEHNICILE DE PRESOPUNCTURĂ (DIGITOPUNCTURA)

Presopunctura poate fi considerată ca fiind știința de a echilibra, de a trezi și de a armoniza structurile subtile bioenergetice ale ființei umane. Prin intermediul stimulării unor puncte focar de energie care se găsesc de-a lungul meridianelor (canale energetice, NADI-uri, care se află la nivelul corpului subtil bioenergetic al ființei umane) se obține circulația liberă a energiilor benefice prin ființa noastră, ceea ce va conferi o stare de armonie și de sănătate.

Presopunctura este în esență o modalitate de punere în rezonanță a structurii bioenergetice a ființei umane cu focarele de energie care există în macrocosmos, pentru a realiza astfel trezirea și dinamizarea anumitor energii în ființă, atât în vederea restabilirii anumitor funcții perturbate, cât și pentru trezirea și chiar dinamizarea anumitor calități. Această corespondență între microcosmos și macrocosm este o cheie secretă care permite cu adevărat să se obțină rezultate foarte rapide. Cunoscând deci mecanismul acestui procedeu, efectele obținute vor fi mult mai

puternice.

Atunci când această stimulare a punctelor focar bioenergetice se face prin intermediul unui masaj realizat cu ajutorul degetelor, metoda utilizată este numită digitopunctură sau presopunctură.

Atunci când stimularea este realizată cu ajutorul unor ace speciale ea este denumită acupunctură.

Spre deosebire de acupunctură, care poate fi abordată doar de specialiști în domeniu, fiind chiar periculoasă pentru cine nu cunoaște foarte bine punctele de acupunctură, presopunctura este o modalitate accesibilă oricui, prin care se masează anumite zone precis indicate ale corpului. În plus ea este complet lipsită de riscuri de accidente, care pot apărea în cadrul acupuncturii. Presopunctura este la fel de eficientă ca și acupunctura, deși este cu mult mai sim-







plă și mai accesibilă decât aceasta din urmă.

Stimularea specifică a anumitor puncte sau focare aflate pe traseul meridianelor are ca rezultat, atunci când sunt corect energizate, mărirea vitalității, sublimarea energiei sexuale, eliminarea anumitor perturbări psihice, tendințe mentale inferioare, armonizarea trăirilor afective, amplificarea puterii de concentrare, a atenției și dinamizarea rapidă a anumitor centri de forță ai ființei umane.

Un străvechi text tantric spune că „ceea ce este în microcosmosul nostru este în macrocosmos, ceea ce nu este în microcosmosul nostru, înseamnă că nu este nicăieri în macrocosmos”. Deci prin intermediul ființei noastre, toate posibilitățile ne sunt deschise, iar procedeul presopuncturii este o cale directă prin care putem experimenta acest lucru.

Prin dinamizarea unui anumit punct focar din ființa noastră, vom realiza un transfer de energie, care va genera o stare specifică: fie de vitalitate, fie o anumită trăire care, totodată, devine pentru noi o modalitate de autocunoaștere.

De fiecare dată când vom realiza această dinamizare, prin presopunctură vom conștientiza, transferul de energie la nivelul punctului focar respectiv; vom putea chiar avea experiența percepției aceluia focar energetic sursă care se află în afara noastră dar care, prin această stimulare, este resimțit în propria noastră structură. Astfel, utilizând totodată atenția și focalizarea mentală neînteruptă, vom putea astfel să conștientizăm plener procesele de rezonanță care apar. Este foarte important ca atenția să fie ferm focalizată atunci când realizăm masarea



unui anumit punct focar prin presopunctură, deoarece cu cât vom fi mai atenți și mai concentrați, procesul de transfer al energiilor va fi cu atât mai amplu, mai distinct sesizabil și, astfel, vom beneficia din plin de pe urma acestui procedeu simplu. Dacă însă veți masa un punct focar energetic în mod mecanic și, totodată, veți face o altă acțiune, sigur într-o asemenea situație eficiența procedurii se va reduce foarte, foarte mult.

Presopunctura ne face să devenim foarte conștienți de limbajul energetic subtil al ființei noastre. Putem înțelege, astfel, foarte bine că durerile resimțite în corpul fizic sunt, de fapt, semnale de alarmă care indică existența unor probleme funcționale, fiziologice sau chiar psihice.

Un aspect care ne va ajuta să identificăm cât mai clar aceste puncte focar este faptul că, de fiecare dată când urmărim să depistăm aceste puncte, vom constata că exact la nivelul lor apar stări dureroase pregnante. Aceasta va fi, totodată, un semn că la acel nivel, corelat cu organul, cu funcția sau cu o anumită trăire psihică maladivă există probleme și operând în mod consecvent la nivelul punctului respectiv vom vedea că, pe măsură ce masăm acel punct, senzația dureroasă începe să diminueze și chiar dispare, fiind înlocuită cu o stare de energizare, de bine, de vibrație plăcută. Aceasta, totodată, va arăta că acel punct a fost deja energizat benefic, armonios, echilibrat și, în felul acesta, vom constata trecerea către starea de normalizare, de sănătate.

Prin urmare, în situația în care vom sesiza stări dureroase la nivelul unora





anelor energetice. Informațiile care vă sunt puse la dispoziție sunt suficiente pentru obținerea rezultatelor scontate.

Există două modalități fundamentale de acțiune asupra unui punct aflat pe un traseu bioenergetic. În cazul în care, din punct de vedere subtil, există o insuficiență, circulația energetică la nivelul acelei zone fiind deficitară, punctul trebuie să fie tonifiat.

Dacă dimpotrivă, la nivelul aceleiași zone apare un exces de energie care provoacă, în ființa noastră, chiar dezechilibre printr-un aflus mult prea mare, va trebui să acționăm asupra aceluiasi punct, în vederea dispersiei acestei energii.

Mențiunea minus (-) semnifică acțiunea de a dispersa energia, printr-o rotație centrifugă; mențiunea plus (+) semnifică acțiunea de a tonifia energia la nivelul unui anumit punct focar energetic, printr-o rotație centripetă.

Pentru localizarea punctelor focar bioenergetice se va folosi ca unitate de măsură lățimea unui deget. Este vorba de degetul mare de la mână al fiecărei persoane asupra căreia se va realiza masajul (acest lucru este important de precizat deoarece este evident că lățimea degetului mare variază de la un om la altul). În cazul în care vom realiza masajul asupra noastră este vorba despre lățimea propriului nostru deget mare de la mână.

Pielea pe care se efectuează masajul prin presopunctură trebuie să fie

sănătoasă, fără leziuni, erupții, tumori etc. Poziția persoanei asupra căreia se va realiza presopunctura este bine să fie cât mai relaxată (culcat sau așezat, nu în picioare). Masajul se realizează cu buricul degetului mare, având grijă să nu rănim pielea cu unghia.

### DISPERSIA

Pentru a realiza o dispersie energetică, acționând la nivelul unui punct de presopunctură, plasăm pe acesta degetul mare al mâinii noastre stângi și îl învârtim în sens YIN, deci în sensul acelor de ceasornic. Urmărim astfel să acționăm la nivelul aceluși punct, realizând întotdeauna masarea lui prin rotație în sensul de mișcare al acelor de ceasornic. Acesta este considerat, în tradiția taoistă, sensul YIN. Altfel spus, este un sens centrifug. Prin urmare, realizăm acest masaj în sensul de rotație al limbilor unui ceasornic dând, astfel, un impuls centrifug, timp de 1-2 minute.

Dacă la nivelul punctului respectiv constatăm că apare o senzație dureroasă care este foarte accentuată, atunci vom urmări ca acest masaj să fie chiar mai îndelungat, dar nu vom exagera. Vom apăsa cât timp simțim că durerea este suportabilă, pentru că, într-o asemenea situație, nu este indicat să exagerăm. În acest caz, masajul respectivului punct poate să fie pe o perioadă mai mare, dar fără a apăsa prea tare. Dacă senzația dureroasă este moderată, atunci realizăm acest masaj 1 sau 2 minute. Este de preferat ca masajul de dispersie să fie realizat cu degetul mare de la mână stângă (atunci când acest lucru este posibil).

### TONIFIEREA

Pentru a realiza o tonifiere energetică, acționând la nivelul unui punct de presopunctură, plasăm pe acesta degetul mare al mâinii noastre drepte și îl învârtim apoi în sens







dintre aceste puncte nu trebuie să ne speriem. Nu trebuie să plecăm de la premisa că este periculos să mergem mai departe cu acest procedeu ci, dimpotrivă, putem acționa cu consecvență. În situația în care durerile sunt mari, se recomandă ca această masare să fie totuși moderată, fiind corelată cu starea în care ne aflăm. Acționând însă în mod consecvent, vom constata că se produc îmbunătățiri.

### PREZENTAREA MERIDIANELOR ENERGETICE PRINCIPALE ALE FIINȚEI UMANE

Meridianele sunt considerate ca formând sistemul principal de comunicație prin care circulă energia subtilă universală a vieții. Acest sistem conexează, din punct de vedere subtil, 12 grupe de organe și funcții ale corpului, care sunt considerate fundamentale în acupunctură, cu toate celelalte aspecte fiziologice, senzo-



riale și emoționale ale ființei noastre.

Există 12 meridiane energetice importante în ființa umană, din care 6 sunt YANG și 6 sunt YIN. Meridianele YANG sunt: meridianul Stomac, meridianul Intestin Subțire, meridianul Intestin Gros, meridianul Vezică Biliară, meridianul Vezică Urinară, meridianul Triplu Încălzitor sau Trei Focare.

Meridianele YIN sunt: meridianul Splină-Pancreas, meridianul Inimă, meridianul Plămân, meridianul Ficat, meridianul Rinichi, meridianul Stăpânul Inimii (sau meridianul Vase-Sex).

În afara acestor 12 meridiane pereche (care se regăsesc atât pe partea stângă cât și pe partea dreaptă a corpului uman) mai există încă două meridiane importante care nu sunt pereche, fiind situate pe linia mediană a corpului ființei umane. Acestea sunt meridianul Vas Guvernator și meridianul Vas Concepție.

În general, în lucrările de acupunctură și presopunctură aceste meridiane sunt figurate prin anumite prescurtări. Astfel, meridianul Stomac este figurat, în limbajul tradițional, prin litera S. Meridianul Intestin Subțire este figurat cu literele IS. Meridianul Intestin Gros este figurat cu literele IG; meridianul Vezică Biliară cu literele VB; meridianul Vezică Urinară cu litera V, iar meridianul Triplu Încălzitor sau Trei Focare cu literele TF. Meridianul Splină-Pancreas este figurat cu literele SP; meridianul Inimă cu litera I; meridianul Plămân cu litera P; meridianul Ficat cu litera F; meridianul Rinichi cu litera R; meridianul Stăpânul Inimii cu literele SI. Meridianul Vas Guvernator este figurat cu literele VG, iar meridianul Vas Concepție cu literele VC.

### MODUL DE OPERARE PRACTICĂ ÎN CADRUL PRESOPUNCTURII

Este necesar să se acționeze fără a avea prejudecăți cu privire la absența unor cunoștințe academice despre presopunctură și despre traseele exacte ale meridi-





consideră chiar că prezența acestor agravări este de mai bun augur decât absența lor. În general, se recomandă realizarea unei singure ședințe de digitopunctură pe zi. Este indicat să întreprindem ședințele de digitopunctură la trei zile de la încetarea definitivă a problemelor cu care ne confruntăm și pe care dorim să le tratăm.

Dacă vrem să acționăm, prin presopunctură, pentru a obține mai multe rezultate dorite sau dacă dorim să ne vindecăm mai multe afecțiuni, va



trebui să realizăm aceasta pe rând, începând cu problema cea mai stringentă; prin urmare, într-o asemenea situație, putem să ierarhizăm care sunt problemele cu care ne confruntăm, apoi vom analiza care este cea mai neplăcută pentru

noi, cea mai gravă și vom porni cu respectiva pentru a o trata.

#### CORELAȚII ÎNTRE ACTIVITATEA ENERGETICĂ A UNOR MERIDIANE ȘI FENOMENUL MENSTRUAȚIEI

În tradiția chineză se afirmă că declanșarea ciclului menstrual la femeie este un fenomen ritmic care presupune integritatea funcțională a celor trei meridiane principale YIN care se termină la nivelul picioarelor, și anume meridianul Ficat (F), meridianul Rinichi (R) și meridianul Splină – Pancreas (SP). De asemenea, meridianul YANG Vezică Urinară care se termină tot la nivelul picioarelor are un rol important în reglarea funcției sexuale și controlează activitatea gonadelor având astfel și el un rol important în controlul fenomenului menstruației. Pe de altă parte, sunt implicate și organele corelate cu aceste meridiane – dintr-o

perspectivă energetică – Ficat, Rinichi, Splină, Cord, Stomac și Plămân. Toate acestea, supervizate de meridianele extraordinare REN MAI (Vas Concepție), CHONG MAI (Marea celor 12 meridiane sau Marea Sângelui) și (secundar) DU MAI (Vas Guvernator), DAI MAI (Vas Centură), YIN WEI MAI (Vas Yin de legătură) și YIN QIAO MAI (Vasul forței și al mișcării), coordonează organul extraordinar BAO-ZANG (Învelișul

Y i n - u l u i : UTERUL). Acesta

este sediul modificărilor fiziologice legate de ciclul menstrual și al fenomenelor speciale de transmutație biologică și de sublimare a energiei rezultate,

proces necesare amânării pe o perioadă din ce în ce mai mare de timp (6 luni, 1 an), într-o primă fază, și apoi a suspendării definitive a menstruației.

Se impune însă o precizare: vom diferenția foarte clar manifestările patologice de suspendare a menstruației, care apar pe fondul suprasolicitării și devitalizării (vid de sânge și energie – în terminologia chineză), ce sunt însoțite de slăbiciune fizică (mergând până la emaciere), de veritabilul proces alchimic de transmutare și sublimare care are ca efect suspendarea menstruației, și care apare la femeile vitale, puternice și armonioase, oferindu-le fericire și prosperitate.

Pentru a avea o reprezentare cât mai clară a proceselor care participă la inducerea unui ciclu menstrual normal, vom prezenta câteva noțiuni de fiziologie energetică chineză.

Orice activitate din organism are la bază Energia (CH'I) (cunoscută și sub termenul de QI), Sângele (XUE) și lichidele organice.

