

# Cuprins

<i>Prefață</i> .....	7
<i>Mulțumiri</i> .....	8
<i>Punerea în practică a primelor șase niveluri din sistemul Tao Universal</i> .....	9
Introducere .....	11
<b>Nivelul 1</b> .....	16
<i>Surâsul Interior</i> .....	22
<i>Qi Gong-ul Înțelepciunii</i> .....	26
<i>Alchimia energiei sexuale</i> .....	30
<i>Lumina Vindecătoare a lui Tao</i> .....	36
<i>Automasajul qi</i> .....	40
<i>Cele Șase Sunete Vindecătoare</i> .....	46
<i>Qi Gong-ul Cămășii de Fier</i> .....	52
<i>Dragostea Vindecătoare prin Tao</i> .....	64
<b>Nivelul 2</b> .....	76
<i>Nei Gong-ul Măduvei Osoase</i> .....	78
<i>Fuziunea celor Cinci Elemente</i> .....	102
<i>Structura internă a tai chi-ului</i> .....	115
<b>Nivelul 3</b> .....	130
<i>Vindecarea Cosmică Taoistă</i> .....	132
<i>Qi Nei Tsung</i> .....	146
<i>Fuziunea Cosmică</i> .....	174
<i>Energia vindecătoare a conștiinței împărtășite</i> .....	191

Nivelul 4 .....	196
Echilibrul Energetic prin Tao .....	201
Qi Gong-ul Dan-Tien-ului .....	211
Qi Gong simplu.....	219
Detoxifierea Cosmică .....	224
Astrologia Cosmică .....	228
Nei Gong-ul Tendoanelor .....	230
Fuziunea celor Opt Canale Extraordnare.....	239
Nivelul 5 .....	250
Vindecarea Astrală Taoistă.....	253
Qi Nei Tsang avansat .....	262
Qi Gong-ul Elixirului de Aur .....	279
Tai chi fa jin.....	292
Nivelul 6 .....	300
Corpul sufletesc taoist.....	303
Karsai Nei Tsang .....	324
Tai chi, stilul wu .....	342
<i>Despre autori</i> .....	355
<i>Sistemul și centrul de instruire Tao Universal</i> .....	357
<i>Index</i> .....	359

**Mantak Chia, William U. Wei**

# **VINDECAREA PRIN TAO**

**Ghid ilustrat cu exerciții de bază**

Traducere de Cornelia Dumitru

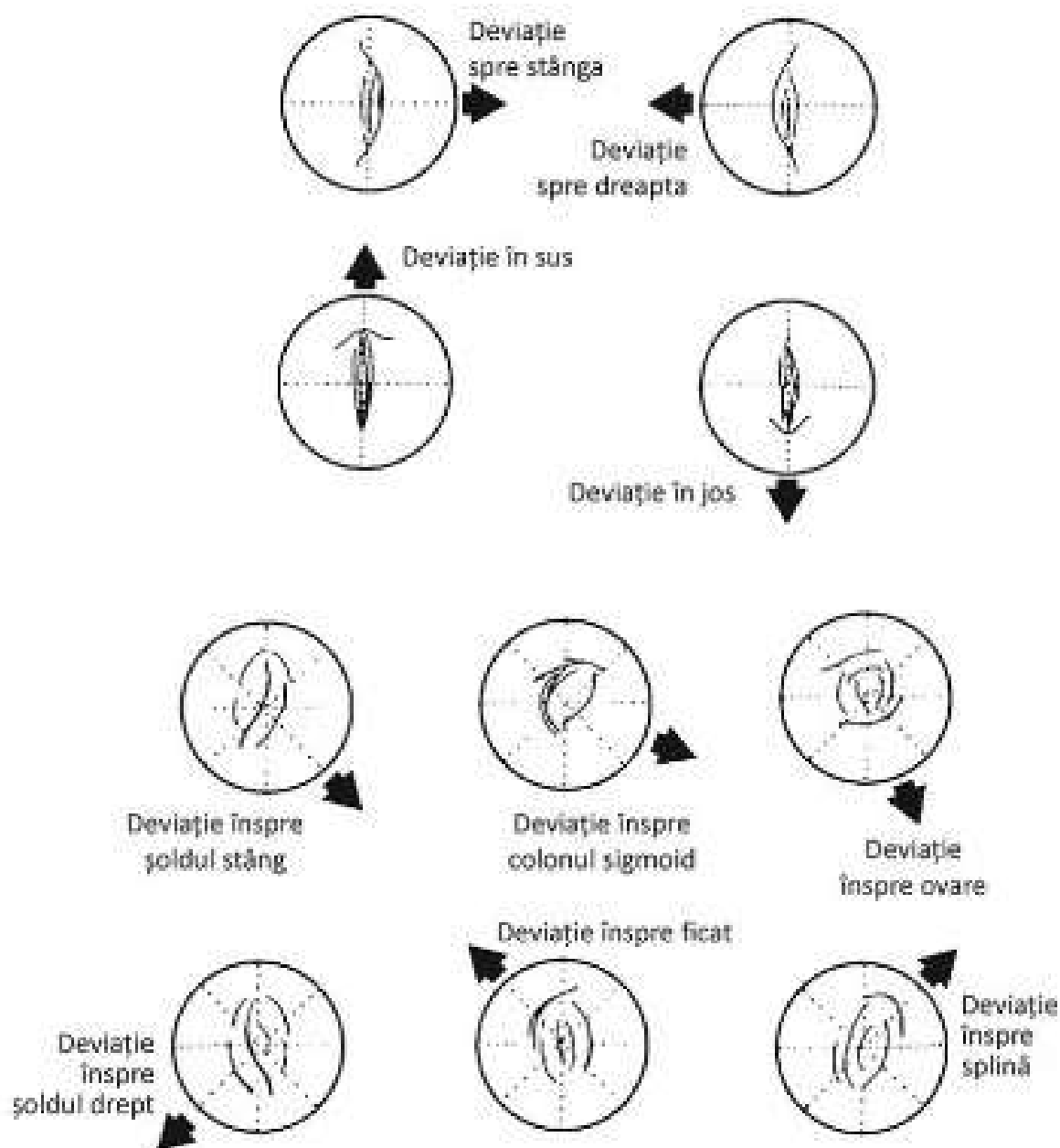
POLIROM  
2017

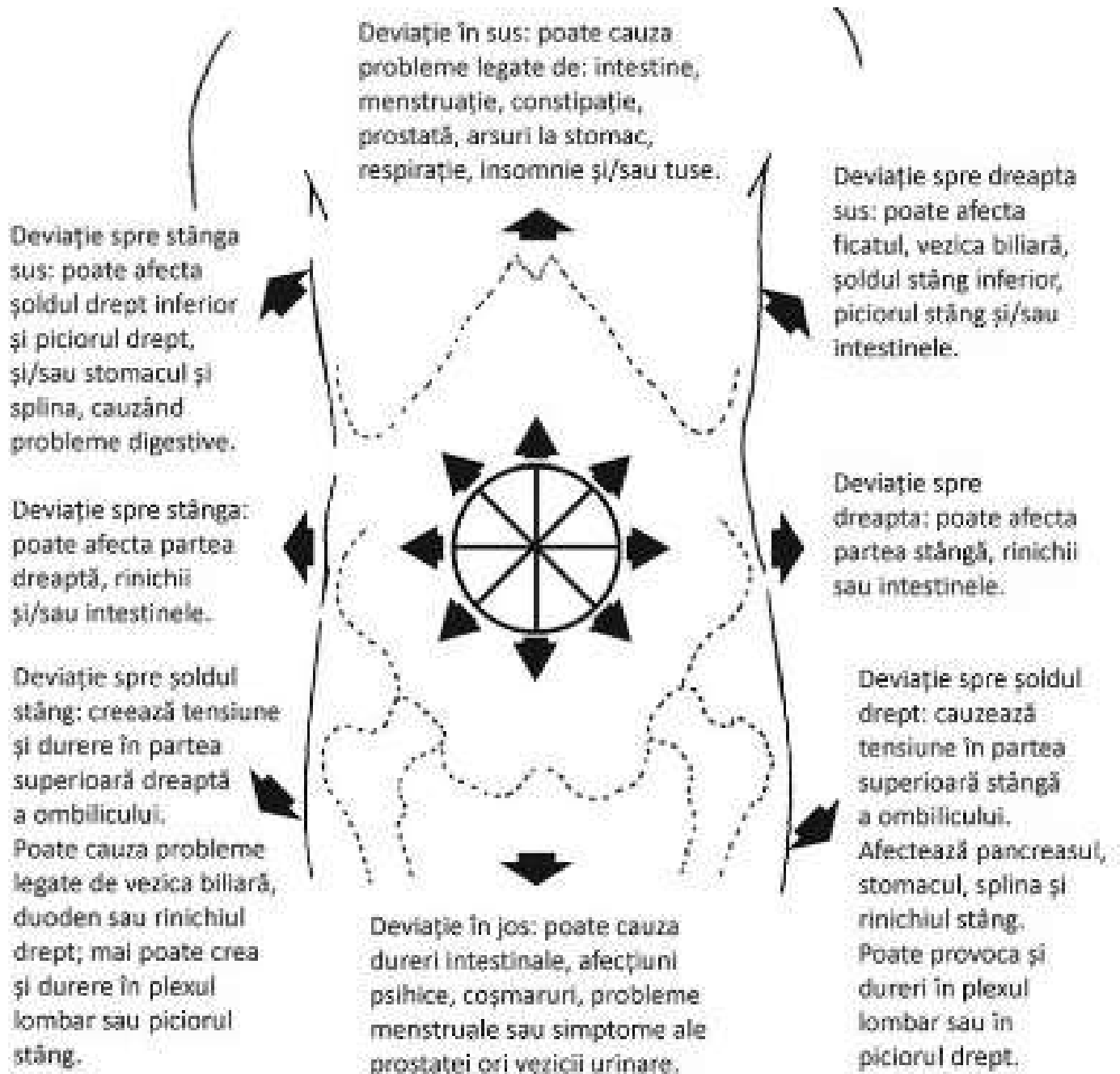
## QI NEI TSANG



### Diagnosticarea și destinderea ombilicului

1. Rotunjește ombilicul, apoi lasă-l liber și vezi în ce direcție trage. Direcția devierii indică zona încordată care are nevoie de destindere.
2. Apasă zona din jurul ombilicului cu degetul mare sau cotul și destinde încet. Repetă de maxim trei ori.
3. Modelează și rotunjește ombilicul într-un cerc perfect, apoi ține-l așa câteva momente pentru a destinde tensiunile.





Opt direcții ale deviațiilor ombilicale posibile

## QI NEI TSANG

### Detoxifierea pielii și a intestinelor



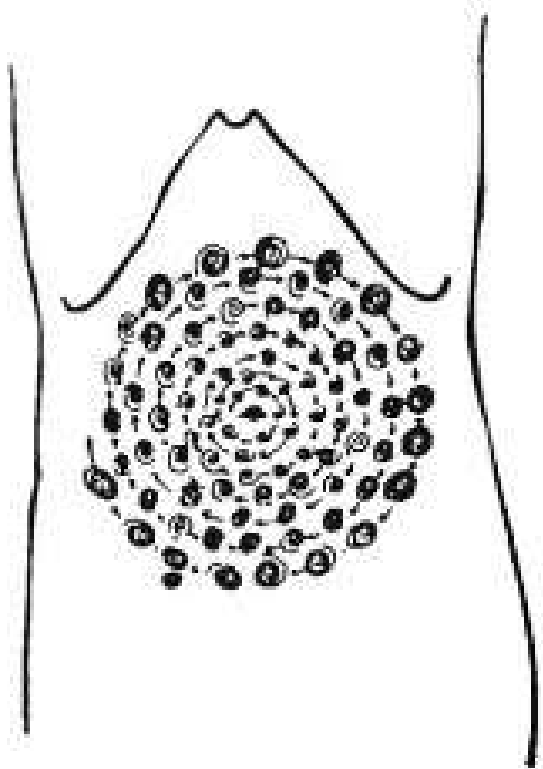
#### Detoxifierea pielii

1. **Masajul în spirală :** Cu ambele degete mari sau arătătoare alăturate, masează delicat un punct de pe marginea ombilicului, cu mișcări circulare mici, strânse, în sensul acelor de ceasornic, destinzând pielea. Lucrează spre exterior într-o spirală de la ombilic spre extremitățile abdomenului, masând punct cu punct.
2. **Masajul cu mâna făcută căuș :** Cu degetele alăturate, apasă muchia mâinii înspre interior sau apasă în jos orientând degetele căuș înspre exterior.
3. **Legănarea :** Răsfirea degetele astfel încât să acoperi colonul ascendent și colonul descendent sau apropie-le pentru a acoperi intestinul subțire. Ține mușchii abdominali cu toate degetele în timp ce legeni mâinile înainte și înapoi.
4. **Scuturarea :** Apasă cu degetul arătător sau mijlociu pe un nod sau o regiune cu probleme. Vibrează rapid degetul în sus și în jos sau dintr-o parte în alta.
5. **Tapotarea :** Tapotează în jurul ombilicului și în toată zona abdominală cu degetele și palma deschisă și relaxată.



#### Detoxifierea intestinului gros

1. **Tehnica figurii cinci :** Stai în picioare sau așezat la dreapta elevului și lucrează partea stângă. Cu amândouă palmele netezește în sus de-a lungul liniei mediane spre stern, apoi periază viguros partea stângă a cutiei toracice spre stern. Pune degetul mare de la mâna dreaptă sub sfârc între coastele a opta și a noua și netezește în jos până la un punct situat pe aceeași linie orizontală cu punctul aflat la jumătatea distanței dintre stern și ombilic. Fă un semicerc larg sub partea stângă a cutiei toracice, urmărind colonul descendent și terminând la colonul sigmoid.
2. **Tehnica valului :** Fă mâinile căuș suprapunând vârfurile degetelor, apoi apasă în abdomen. Cu muchia palmei stângi presează înăuntru și alunecă în sus de-a lungul colonului ascendent. Unduiește muchiile palmelor pentru a masa pe colonul transvers, apoi apasă muchia mâinii drepte înăuntru și fă-o să alunece de-a lungul colonului descendent. Repetă de câteva ori.
3. **Destinderea colonului sigmoid :** Așază-te la stânga elevului și cere-i să ridice genunchiul stâng. Pune muchia mâinii drepte pe osul șoldului stâng al elevului și vârfurile degetelor stângi deasupra osului său pubian. Apasă cu muchia mâinii drepte sub (nu pe) colonul sigmoid. De sub colonul sigmoid, rulează dosul mâinii înspre cutia toracică. Repetă această mișcare de câteva ori, apoi execută de 3-6 ori tehnica valului.
4. **Destinderea cecului :** Cu un deget apasă în jurul șoldului drept până simți o umflătură – lungă de aproximativ 2,5 centimetri – mai jos de valva ileocecală. Apasă ferm degetele mari în acest punct și aplică o presiune constantă pentru a înainta încet spre valva ileocecală. Repetă de două sau de trei ori.



Spirale



Poziția mâinilor pentru tehnica valului



Masajul-căuș cu o singură mână

5. Deschiderea unei valve ileocecale blocate: Pune muchia mâinii drepte de-a lungul osului șoldului drept și mâna stângă pe spate, în dreptul rinichilor. Aplică lent o presiune descendentă cu muchia mâinii drepte, apoi rulează palma ascendent în diagonală înspre cutia toracică. Nu efectua mai mult de o repetiție.
6. Închiderea unei valve ileocecale deschise: Aplică tehnica valului în sens contrar acelor de ceasornic, mergând în sus de-a lungul colonului descendent. Leagănă în sens contrar acelor de ceasornic de-a lungul colonului transvers, apoi alunecă mâinile în jos de-a lungul colonului ascendent.



## Detoxifierea intestinului subțire

Dacă abdomenul elevului e foarte încordat și sensibil, va trebui să îl destinzi delicat înainte de a lucra la un nivel mai profund. Lasă degetele să alunece pur și simplu pe abdomen sau pune palma pe piele și masează delicat cu mișcări spiralate.

1. Începe cu tehnica valului, căutând noduri și zone tensionate. Aplică apoi tehnica de bază a rotirii în spirală pentru a masa intestinul subțire, încercând să urmărești numeroasele curburi ale acestui organ. Vibrează delicat degetul pe eventualele zone încordate, lucrând în reprize scurte cu spirale în sensul acelor de ceasornic și în sens contrar acelor de ceasornic. Trage întotdeauna degetele și eventuala energie eliberată înspre cec, unde conținutul intestinului subțire se varsă în intestinul gros.
2. Continuă până când masezi tot intestinul subțire, după care acoperă-l cu mâinile și cere-i elevului să respire în mâinile tale. Efectuează meditația Surăsului Interior împreună cu elevul.



## Destinderea nodurilor, ghemurilor și nervilor

Nodurile sunt noduri musculare care pot crea presiune pe nervi și ganglionii limfatici. Ghemurile sunt mai adânci decât nodurile și constau în nervi și artere răsucite unii în jurul celorlalte, adeseori având înăuntru ganglioni limfatici și țesut gras. Nodurile și ghemurile pot necesita multe sesiuni pentru a fi înlăturate.

1. Noduri: Apasă delicat pe nod și mișcă în spirală. E preferabil să începi cu palma sau podul palmei, ajungând progresiv la trei degete, două degete și unul singur. Dacă abdomenul e foarte tensionat și plin de noduri, lucrează mai întâi pe un segment mai relaxat, lărgind treptat regiunea destinsă, până lucrezi toată porțiunea din jurul nodului. Apoi lucrează direct pe nod. Învață-ți elevul cum să continue lucrul acasă.
2. Ghemuri: Destinde întregul abdomen, aplică tehnicile de detoxifiere a pielii și relaxează eventualele noduri. Apoi lucrează pe marginile ghemului până când începe să se descurce. Înaintează încet spre centru.
3. Descurcarea nervilor: În cazul amorțelii cauzate de încurcarea nervilor, începe lucrând ascendent, îndepărtându-te de ombilic. Dacă tehnica nu aduce schimbări, lucrează descendent, înspre ombilic.
4. Încheie cu tehnica tapotării.



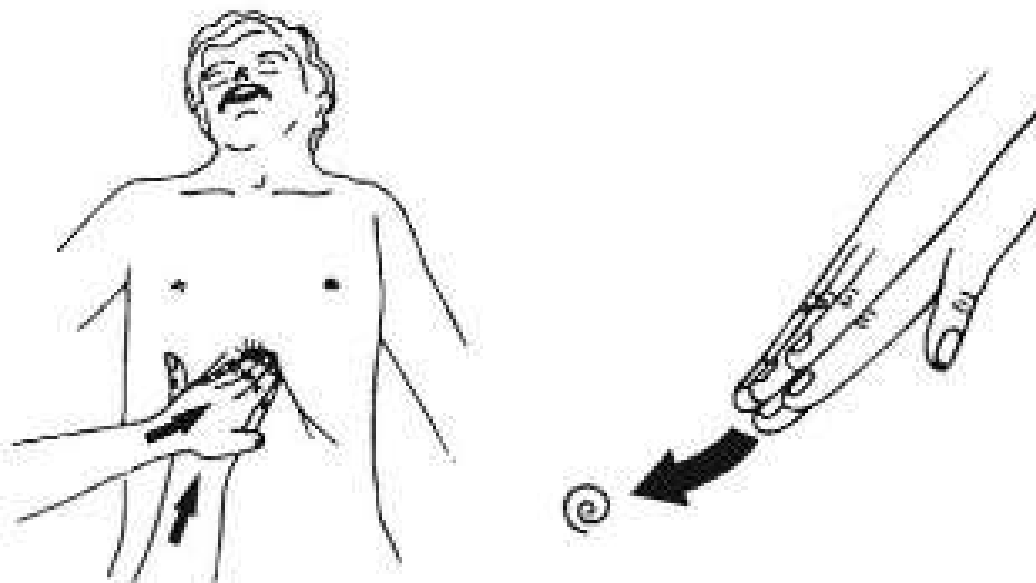
## QI NEI TSANG

### Detoxifierea organelor

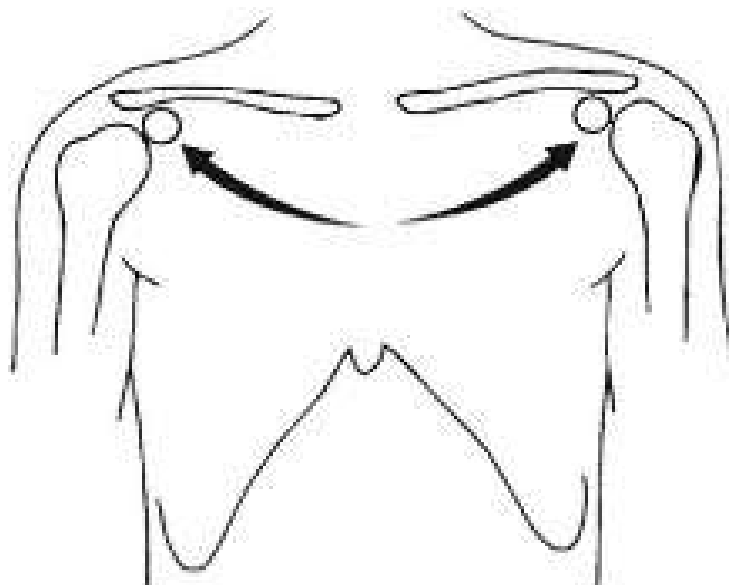


#### Destinderea diafragmei

1. Începe masând în jurul ombilicului, apoi destinzând și stimulând intestinul gros conform instrucțiunilor de la paginile 154-156.
2. Pune o mână pe partea stângă a cutiei toracice. În timp ce elevul inspiră, strecoară cealaltă mână sub coastele stângi pentru a le ridica. În timp ce elevul expiră, apasă cu mâna pe capul cutiei toracice. Repetă pe partea dreaptă.



Destinderea diafragmei utilizând ambele mâini



Punctele Plămân 1