

ΤΟ ΤΣΙΚΟΥΝΓΚ ΤΩΝ ΟΚΤΩ ΠΑΡΑΔΟΞΩΝ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΩΝ

Τζέημς ΜακΡίτσι

Εκδόθηκε από:

RichChiPrint

James MacRitchie (Τζέημς ΜακΡίτσι)
The Personal Energy Centre (Κέντρο Προσωπικής Ενέργειας)
26 Hope Street
Liverpool L1 9BX
Merseyside, England, UK.
07913.208959. Διεθνές: 44.7913.208959
jamesmacritchie@gmail.com
www.personalenergycentre.com

Αρχική Έκδοση 2008
Ενημερώθηκε το 2019

Μετάφραση στα Ελληνικά: Θεοδώρα Χριστοδούλου
Επίβλεψη Ελληνικής Μετάφρασης: Βανέσσα Όουεν – Βουρλιώτη
Προσαρμογή Ελληνικών σχεδιαγραμμάτων: Φερενίκη Κουτσούμπα

Διατηρούνται τα πνευματικά δικαιώματα του έγγραφου αυτού, όμως δεν υπάρχει χρέωση ή κόστος. Αν το διαβάζετε, σας ανήκει και μπορείτε να το δώσετε αλλού, ή να το χαρίσετε σε οποιονδήποτε νομίζετε ότι θα επωφεληθεί να μάθει σχετικά με το Τσιγκουνγκ και να κάνει τις πολύτιμες αυτές ασκήσεις.

Τι εμπεριέχεται σ' ένα όνομα;

Qigong, Chi Kung, Chee Gung...

Το 'Qi' καμιά φορά γράφεται και 'Chi', αλλά προφέρεται
'Chee'.

Το 'Gong' γράφεται και 'Kung' και προφέρεται
'Gung'.

Τσι-'Qi' σημαίνει Ενέργεια, Ζωτικότητα ή Ζωή.

Γκουνγκ 'Gong' σημαίνει Εργάζομαι, Αναπτύσσω ή Καλλιεργώ.

Έτσι, το
Τσιγκουνγκ - Qigong μπορεί να σημαίνει

'Εργάζομαι με την ενέργεια'

'Αναπτύσσω Ζωτικότητα'

ή
'Καλλιεργώ τη Ζωή'

Ο όρος που προτιμά ο συγγραφέας, και τον οποίο
χρησιμοποιεί στα βιβλία του, είναι Τσι Κουνγκ - Chi Kung

- ωστόσο -

Σε αυτό το κείμενο χρησιμοποιείται ο όρος Τσιγκουνγκ γιατί είναι ο
όρος που έχει επικρατήσει διεθνώς.



Γεια σας, και Καλωσήρθατε σε αυτό το έγγραφο σχετικά με το Τσιγκουνγκ.

Εύχομαι οι πληροφορίες αυτές να είναι για εσάς τόσο πολύτιμες, όσο έχουν υπάρξει για εμένα και για πολλούς άλλους.

Το Τσιγκουνγκ αυξάνει την ενέργεια και τη ζωή μέσα μας.

Δοκιμάστε το, και ανακαλύψτε το μόνοι σας

Jim MacRitchie

Σχετικά με αυτό το έγγραφο

Το έγγραφο αυτό είναι σε μορφή PDF, το οποίο σημαίνει ότι οι σελίδες είναι «κλειδωμένες», σα να ήταν φωτοτυπίες, και δεν μπορούν να αλλαχτούν. Ο σχεδιασμός και η διάταξη των σελίδων είναι σημαντικά, για την αποτύπωση και την κατανόηση των πληροφοριών.

Έχει σχεδιαστεί ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διάφορους τρόπους.

- Μπορείτε απλώς να το διαβάσετε στην οθόνη του υπολογιστή.
- Μπορείτε να το εκτυπώσετε στο σπίτι σας – τμηματικά, ή ως ολοκληρωμένο έγγραφο.
- Μπορείτε να το στείλετε με email ή να το αποθηκεύσετε σε ψηφιακή μορφή και να το πάτε σε ένα φωτοτυπείο ώστε να το εκτυπώσετε και να το δέσετε.
- Μπορεί να εκτυπωθεί ως ολοκληρωμένο βιβλίο με δύο πλευρές.
- Έχει σχεδιαστεί ώστε οι σελίδες που βρίσκονται στα δεξιά να είναι μονός αριθμός, και οι σελίδες στα αριστερά να είναι διπλός, ώστε τα δισέλιδα να είναι σε αντικρουστές σελίδες, γι' αυτό και θα συναντήσετε κάποιες κενές σελίδες. Παρακαλώ ρυθμίστε τον υπολογιστή σας ώστε να το βλέπετε με αυτόν τον τρόπο.
- Μπορείτε επίσης να το στείλετε σε όποιον θέλετε, οπουδήποτε κι αν βρίσκεται, μέσω του διαδικτύου, του παγκόσμιου ιστού, καθώς το μέγεθός του είναι λίγο περισσότερο από 1 μεγαμπάιτ, δηλαδή στο μέγεθος της μέσης φωτογραφίας. Μπορεί να αποσταλεί ως απλή «επισύναψη».
- Είναι διαθέσιμη και η ηχητική έκδοση του συγγράμματος, όπου οι ασκήσεις είναι καθοδηγούμενες, σαν να βρισκόσασταν σε μάθημα. Μπορείτε να βρείτε λεπτομέρειες στον Επίλογο.

Έχουν κατοχυρωθεί πνευματικά δικαιώματα για το συγκεκριμένο υλικό, όμως δεν υπάρχει χρέωση ή κόστος. Αν το διαβάζετε, τότε σας ανήκει και μπορείτε να το δώσετε και άλλους που θεωρείτε ότι μπορεί να έχουν όφελος να διαβάσουν σχετικά με το Τσιγκουνγκ και να κάνουν αυτές τις τόσο πολύτιμες ασκήσεις.

Πολλές Ευχές,

Τζιμ

Μέρος Ι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΤΣΙΓΚΟΥΝΓΚ
Σελίδα 1

Μέρος ΙΙ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΤΩΝ ΟΚΤΩ ΠΑΡΑΔΟΞΩΝ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΩΝ

Σελίδα 57

Βιβλιοκριτική

ΠΥΡΕΤΟΣ ΤΣΙΓΚΟΥΝΓΚ

Σώμα, Επιστήμη και Ουτοπία στην Κίνα

Ντέιβιντ Α. Πάλμερ (David A. Palmer)

Σελίδα 173

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΤΣΙΓΚΟΥΝΓΚ

Πρόλογος	1
- Τι είναι το Τσιγκουνγκ;	5
- Το Σύστημα Ενέργειας του Σώματος	6
- Πως λειτουργεί	12
- Μια Ενεργειακή Γλώσσα	21
- Εφαρμογές	26
- Το Τσιγκουνγκ Στην Καθημερινή Ζωή	32
- Περιβάλλον και Οικολογία	38
- Το Μέλλον του Τσιγκουνγκ	40
- Σύνοψη	44
- Ασκήσεις Για Να Αποκτήσετε Την Εμπειρία Του Τσι Σας	46
- Επίλογος	47
- Ευχαριστίες	52
- Προφίλ Συγγραφέα	
- Προτεινόμενα Βιβλία	54

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Είναι περίεργο να λέει κανείς ότι αν είσαι «Δυτικός», μπορεί να είναι η πρώτη φορά που διαβάζεις σχετικά με το Τσιγκουνγκ, αλλά αν είσαι «Ανατολίτης» αυτά που θα διαβάσεις σου είναι τόσο γνωστά, όσο είναι η αναπνοή, το φαγητό και το περπάτημα.

Πως είναι δυνατόν ένα μέρος του κόσμου να γνωρίζει σχετικά με το Τσιγκουνγκ από τα προϊστορικά χρόνια, ενώ ένα άλλο μεγάλο μέρος του κόσμου το ακούει πρώτη φορά;

Όντας ο ίδιος Δυτικός, έκανα την ερώτηση αυτή και μου δόθηκαν κάποιες καταπληκτικές απαντήσεις.

Πριν, όμως συνεχίσω, πρέπει να αποσαφηνίσω ότι με τους όρους «Δύση» και «Ανατολή» δεν αναφέρομαι σε γεωγραφικές τοποθεσίες. Οι όροι αυτοί χρησιμοποιούνται με την έννοια που έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως, και η οποία περιγράφει τους πολιτισμούς που αναπτύχθηκαν με βάση την Ελληνο-Ρωμαϊκή παράδοση, και αυτούς που προέρχονται από την Κίνα – εδώ χρησιμοποιούνται με αυτήν την ευρεία έννοια.

Οι τρεις πιο αναπάντεχες απαντήσεις ήταν οι εξής:

Πρώτον, η γνώση αυτή έχει διατηρηθεί στην Κίνα και την Ανατολή υπό καθεστώς μυστικότητας – φυλαγμένη για την αριστοκρατία, τους μοναχούς, τους γιατρούς, τους γνώστες των πολεμικών τεχνών και τους προνομιούχους. Η διδασκαλία γινόταν από στόμα σε στόμα. Όλοι γνώριζαν ότι υπάρχει, όμως μόνο οι λίγοι και διαλεχτοί γνώριζαν πως να το κάνουν. Ήταν ένα από τα πιο πολύτιμα υπάρχοντά τους, πηγή δύναμης και αυθεντίας, και το φυλούσαν με ζήλο.

Δεύτερον, στη Δύση δεν υπάρχει γνώση ή κατανόηση του ανθρώπινου Ενεργειακού Συστήματος, δεν υπάρχει παράδοση ή ιστορία – για διάφορους αμφιλεγόμενους λόγους. Δεν υπάρχει κάτι ανάλογο με τον Βελονισμό και την ενεργειακή λειτουργία της Ανατολίτικης ιατρικής, που αποτελεί τη βάση της υγείας, της φυσικής κατάστασης και την πνευματικότητας στην Ανατολή. Δεν υπάρχει τίποτα στη Δύση με το οποίο να μπορεί να συγκριθεί.

Τρίτον, η οργάνωση και η διάταξη του μυαλού και της σκέψης, είναι διαφορετικές. Η γλώσσα και η γραφή είναι διαφορετικές. Πολύ απλά, Ανατολή και Δύση έχουν διαφορετικό τρόπο σκέψης. Έτσι, οι δύο παραδόσεις αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους, και τη σχέση τους με τον κόσμο και τη φύση, με διαφορετικούς τρόπους.

Μάλιστα, μπορεί να πει κανείς ότι η κατανόηση του Τσι / της Ενέργειας, είναι η πρωταρχική διαφορά μεταξύ Ανατολής και Δύσης.

Αναμφίβολα, υπάρχουν και πολλοί άλλοι λόγοι που η Δύση δεν έχει γνωρίσει το Τσιγκουνγκ, όμως, σύμφωνα με τις παρατηρήσεις και την εμπειρία του συγκεκριμένου συγγραφέα, αυτές είναι οι πιο βασικές.

Ωστόσο, με το άνοιγμα του κόσμου τον τελευταίο αιώνα, και, τώρα, με τη δυνατότητα της άμεσης παγκόσμιας επικοινωνίας και με το Διαδίκτυο, οι πληροφορίες αυτές μπορούν να διαδοθούν και να μοιραστούν με τρόπο που μέχρι τώρα δεν ήταν δυνατός. Το πρώτο βιβλίο που έγραψε σχετικά με το θέμα αυτό ο παρών συγγραφέας, το οποίο έχει ενσωματωθεί σε αυτό το αρχείο, έπρεπε να γραφτεί, να σχεδιαστεί και να τυπωθεί σε χαρτί, να περάσει τους ωκεανούς πάνω σε πλοία, να μεταφερθεί σε αποθήκες με φορτηγά, ώστε εν τέλει να βγει από τα κουτιά να τοποθετηθεί στα ράφια των βιβλιοπωλείων, με την ελπίδα ότι κάποιος θα το αγόραζε – συνήθως για να καλυφθεί το κόστος της παραπάνω διαδικασίας. Αυτό που περιγράψω γινόταν το 1993, μόλις πριν από 15 χρόνια.

Τώρα, αν διαβάζετε αυτό το έγγραφο, είναι δικό σας. Εδώ και τώρα σας ανήκει. Και μπορείτε να το στείλετε σε οποιονδήποτε θέλετε, σε οποιοδήποτε μέρος του κόσμου, με το πάτημα ενός κουμπιού.

Τα πιο σημαντικά, τα πιο καλά φυλαγμένα μυστικά, ενός από τους αρχαιότερους πολιτισμούς του κόσμου, είναι πλέον άμεσα διαθέσιμα δωρεάν.

Γιατί Δωρεάν;

- Γιατί τώρα ο κόσμος χρειάζεται αυτή τη γνώση.
- Αν προσπαθούσα να το πουλήσω, μπορεί εσείς να μην το αγοράζατε.... Ή να μην είχατε χρήματα να το πάρετε.
- Έχει κατοχυρωμένα πνευματικά δικαιώματα μέσω της πλατφόρμας Άδεια Ελεύθερης Τεκμηρίωσης GNU, αλλά δεν υπάρχει χρέωση για τη χρήση του.
- Και επειδή το Τσιγκουνγκ έχει σημαντικές ατομικές, κοινωνικές και παγκόσμιες συνέπειες.

Σε προσωπικό επίπεδο, αφορά στην υγεία και την ευεξία, προσφέρει ανακούφιση από τον πόνο, από την ταλαιπωρία και τις ασθένειες, βοηθά να μεγαλώνει κανείς καλά, προσφέρει πνευματική διαύγεια και προάγει την ειρήνη, την ευτυχία και τη μακροζωία.

Σε κοινωνικό επίπεδο, αφορά στην καλύτερη κατανόηση της σχέσης μας με την ενέργεια της κοινότητας, της κοινωνίας και του πολιτισμού που υπάρχει γύρω μας, και του τρόπου με τον οποίο αλληλοεπιδρούν με εμάς – και το αντίθετο.

Σε παγκόσμιο επίπεδο αφορά στη σωστή λειτουργία και διαχείριση του προσωπικού μας ενεργειακού συστήματος, ώστε να βελτιστοποιήσουμε τη λειτουργία και την αποτελεσματικότητά του, και να ελαχιστοποιήσουμε την ανάγκη και τη χρήση εξωτερικών πηγών ενέργειας, και του περιβάλλοντος. Θα μπορούσε να αντιμετωπίσει το 50% της Παγκόσμιας Ενεργειακής Κρίσης – με τη διαχείριση της προσωπικής μας ενέργειας.

Αφορά στην κατανόηση του τι πραγματικά είμαστε, πως πραγματικά λειτουργούμε και τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό. Αφορά στην συναισθηματική, ψυχολογική και πνευματική υγεία. Αφορά στην δυνατότητα του κάθε ατόμου να αξιοποιεί τις δυνατότητές του στο έπακρο.

Το Τσιγκουνγκ είναι το κομμάτι που λείπει από τον Δυτικό πολιτισμό.

Όμως, ούτε στην Κίνα έχει υπάρξει ιδιαίτερα διαθέσιμο, για διάφορους λόγους.

Η Κίνα είναι μια χώρα πολύπλοκη, και αρκετά διαφορετική από την Δύση. Οι Κινέζοι είναι δικαιωματικά περήφανοι για την μακρά ιστορία και τα κατορθώματά τους, και του νέου τους ρόλου ως παγκόσμιοι ηγέτες. Όμως, κάνουν τα πράγματα διαφορετικά από τους Δυτικούς. Η Κίνα, σε ολόκληρη την ιστορία της των περισσότερων από 2000 χρόνων, και μέχρι πριν από έναν αιώνα, διοικούταν από Αυτοκράτορες. Ουδέποτε ήταν δημοκρατική χώρα. Η δύναμη πάντα προερχόταν από την κορυφή, ποτέ από τη βάση – ποτέ δεν έχει αλλάξει το σχήμα αυτό. Το γεγονός αυτό πρόσφατα προκάλεσε αρκετές παρεξηγήσεις και προστριβές με τη Δύση στον τομέα των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και ελευθεριών.

Η απλή αλήθεια είναι ότι οι Κινεζικές αρχές απλά δεν «πιάνουν» τη Δημοκρατία. Δεν την καταλαβαίνουν γιατί δεν την έχουν βιώσει. Γι' αυτούς δεν βγάζει νόημα – γι' αυτούς οι ηγέτες οδηγούν, και οι άνθρωποι κάνουν αυτό που τους λένε. Το κοινωνικό τους σύστημα είναι απολυταρχικό, κι έτσι ήταν πάντα.

Η ιστορία του Τσιγκουνγκ στην Κίνα τα τελευταία 60 χρόνια, και η αλληλεπίδρασή του με τις Κυβερνητικές Αρχές, είναι συναρπαστική, και έχει περιγραφεί στο έξοχο βιβλίο «Πυρετός Τσιγκουνγκ – Σώμα, Επιστήμη και Ουτοπία στην Κίνα», του David Palmer ο οποίος διερεύνησε τα γεγονότα από την οπτική γωνία ενός κοινωνιολόγου. Το βιβλίο παρουσιάζει ολόκληρη την ιστορία των γεγονότων, από την «ανακάλυψη» από τα Κομμουνιστικά στρατεύματα κατά τη διάρκεια του Δευτέρου Παγκοσμίου, στην μετατροπή του σε δημοφιλές και διαδεδομένο «μαζικό κίνημα», στις επιστημονικές έρευνες και την δημιουργία ιατρείων και νοσοκομείων Τσιγκουνγκ την δεκαετία του 1970 και του 1980, και στον περιορισμό του την δεκαετία του 1990. Αυτά που συνέβησαν περιγράφονται περιληπτικά στην παρακάτω φράση:

«Το Κίνημα του Τσιγκουνγκ γεννήθηκε την εποχή του Μάο, έφτασε στο ζενίθ του στη μετά-Μάο εποχή των μεταρρυθμίσεων που επέφερε ο Ντεγκ Ξιαοπίνγκ (Deng Xiaoping), και κατέρρευσε με τον Τσιάνγκ Ζεμίν (Jiang Zemin)».

Ο «Πυρετός του Τσιγκουνγκ» είναι ένα συναρπαστικό βιβλίο, που θα έπρεπε να διαβάσει οποιοσδήποτε θέλει πραγματικά να καταλάβει τι συνέβη στην Κίνα τα τελευταία χρόνια με το Τσιγκουνγκ. Στο τέλος του συγγράμματος, θα βρείτε συνημμένη την δική μου κριτική σχετικά με αυτό το βιβλίο (προς το παρόν μόνο στα Αγγλικά).

Ελπίζω ότι τα κείμενα που ακολουθούν, η «Εισαγωγή στο Τσιγκουνγκ» και το «Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Τσιγκουνγκ των Οκτώ Παράδοξων Μεσημβρινών», θα σας δώσει μια γενική ιδέα αυτών που μπορείτε να κάνετε ώστε να μπορέσετε να εξασκείστε οι ίδιοι στο Τσιγκουνγκ, όπως τα έχουν καταφέρει εκατοντάδες μαθητές. Το πρόγραμμα αυτό είναι αποτέλεσμα 30 χρόνων εργασίας ως Κλασικός Βελονιστής, 25 χρόνων ως δάσκαλος Τσιγκουνγκ, και δύο ταξιδιών στην Κίνα. Στο σύγγραμμα αυτό υπάρχει συγκεντρωμένη η γνώση από τρία βιβλία σχετικά με το θέμα. Είναι αποτέλεσμα της δημιουργίας της Αμερικάνικης Εθνικής Ένωσης Τσιγκουνγκ (Τσι Κουνγκ), της παρουσίας μου σε διάφορα διεθνή συνέδρια, της μαθητείας μου με διάφορους καθηγητές, και της γενικής μου προσπάθειας να εκτίθεμαι στο Τσιγκουνγκ όσο το δυνατόν περισσότερο. Πρόκειται για το έργο της ζωής του συγγραφέα μέχρι σήμερα.

Οποιαδήποτε αξία κι αν έχει για εσάς, όσο κι αν το καταλαβαίνετε, ή όσες απαντήσεις μπορεί να σας δίνει σχετικά με τις ερωτήσεις που μπορεί να έχετε, το σύγγραμμα αυτό σας έχει δοθεί από σεβασμό και ευγνωμοσύνη στους διάφορους δασκάλους που μου δίδαξαν την τέχνη αυτή, καθώς και στην γενεαλογική καταγωγή της παράδοσης.

Και δίνεται σε μορφή προσωπικού δώρου σε οποιονδήποτε το λάβει, ώστε να μεταφέρω σε εσάς το σημαντικότερο πράγμα που δόθηκε ποτέ σε εμένα, ένα από τα μεγαλύτερα μυστικά της ενέργειας και της ζωής – το Τσιγκουνγκ.

Τζέημς ΜακΡίτσι

Μπόουλντερ, Κολοράντο.

Καλοκαίρι 2008

氣 功

Όταν κανείς μεταφράζει από τα Κινέζικα στα Αγγλικά, δεν υπάρχει μια μοναδική αντιστοιχία λέξεων. Συχνά υπάρχουν διάφορες ερμηνείες. Η λέξη Τσιγκουνγκ δεν έχει ένα και μοναδικό συγκεκριμένο νόημα, και αυτό δεν οφείλεται μόνον στο γεγονός ότι δεν υπάρχει κάτι ανάλογο, ή κάτι με το οποίο μπορεί να συγκριθεί στην Δύση.

«Τσι» σημαίνει Ενέργεια, Ζωτικότητα, ή Ζωή.

«Γκουνγκ» σημαίνει Εργάζομαι με, Αναπτύσσω ή Καλλιεργώ.

Έτσι, Τσιγκουνγκ μπορεί να σημαίνει:

- Εργάζομαι με την Ενέργεια,
- Αναπτύσσω την Ζωτικότητα, ή
- Καλλιεργώ τη Ζωή.

Είναι ένα όνομα που έχει δοθεί συγκεντρωτικά σε μια τεράστια γκάμα ασκήσεων που έχουν αναπτυχθεί σε χρονικό διάστημα 2.500 χιλιάδων χρόνων, από έναν από τους αρχαιότερους πολιτισμούς του κόσμου. Τη χρονική στιγμή της συγγραφής αυτού του βιβλίου, το έτος στην Κίνα δεν είναι το 2008, αλλά το 4706.

Υπάρχουν διάφορα είδη, παραδόσεις, συστήματα, σχολές και διάφοροι δάσκαλοι... και ο καθένας τους το ασκεί με το δικό του μοναδικό τρόπο.

Υπάρχουν εκατοντάδες, κάποιιοι λένε χιλιάδες, μορφές Τσιγκουνγκ. Θα μπορούσε να συγκριθεί με τη μουσική ή το χορό. Πόσοι τρόποι υπάρχουν να παίξεις πιάνο, ή να χορέψεις με τη μουσική;

Τα περισσότερα είδη Τσιγκουνγκ είναι εξωτερικές μορφές κίνησης και εξάσκησης, οι οποίες είναι γνωστές ως «Γουέι Γκουνγκ». Άλλα, είναι εσωτερικά, είναι παρόμοια με το διαλογισμό, και αυτά είναι γνωστά ως «Νέι Γκουνγκ».

Το Νέι Γκουνγκ είναι η βάση για τις ασκήσεις που ακολουθούν και που ονομάζονται Τσιγκουνγκ των Οκτώ Παράδοξων Μεσημβρινών.

Ωστόσο, όλα τα είδη Τσιγκουνγκ έχουν έναν κοινό παρονομαστή, μια θεμελιώδη βάση που μοιράζονται – το ανθρώπινο σύστημα ενέργειας. Όλα εργάζονται και λειτουργούν με βάση την ανατομία και τη φυσιολογία του ενεργειακού συστήματος, της δομής και της λειτουργίας του, η οποία ακολουθεί το ίδιο ακριβείς και συγκεκριμένες αρχές και κανόνες με τα υπόλοιπα ανθρώπινα βιολογικά συστήματα.

Ακολουθεί μια σύντομη περίληψη αυτού του συστήματος ενέργειας.

ΤΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Σύμφωνα με το Τσιγκουνγκ, το ενεργειακό σύστημα είναι πιο γνωστό μέσω του Βελονισμού. Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί ότι στην Κίνα η πρακτική αυτή δεν ονομάζεται «Βελονισμός» - εκεί αποκαλείται Ζεν Τζου, το οποίο μεταφράζεται απλά ως «Βελόνα και Ζέστη».

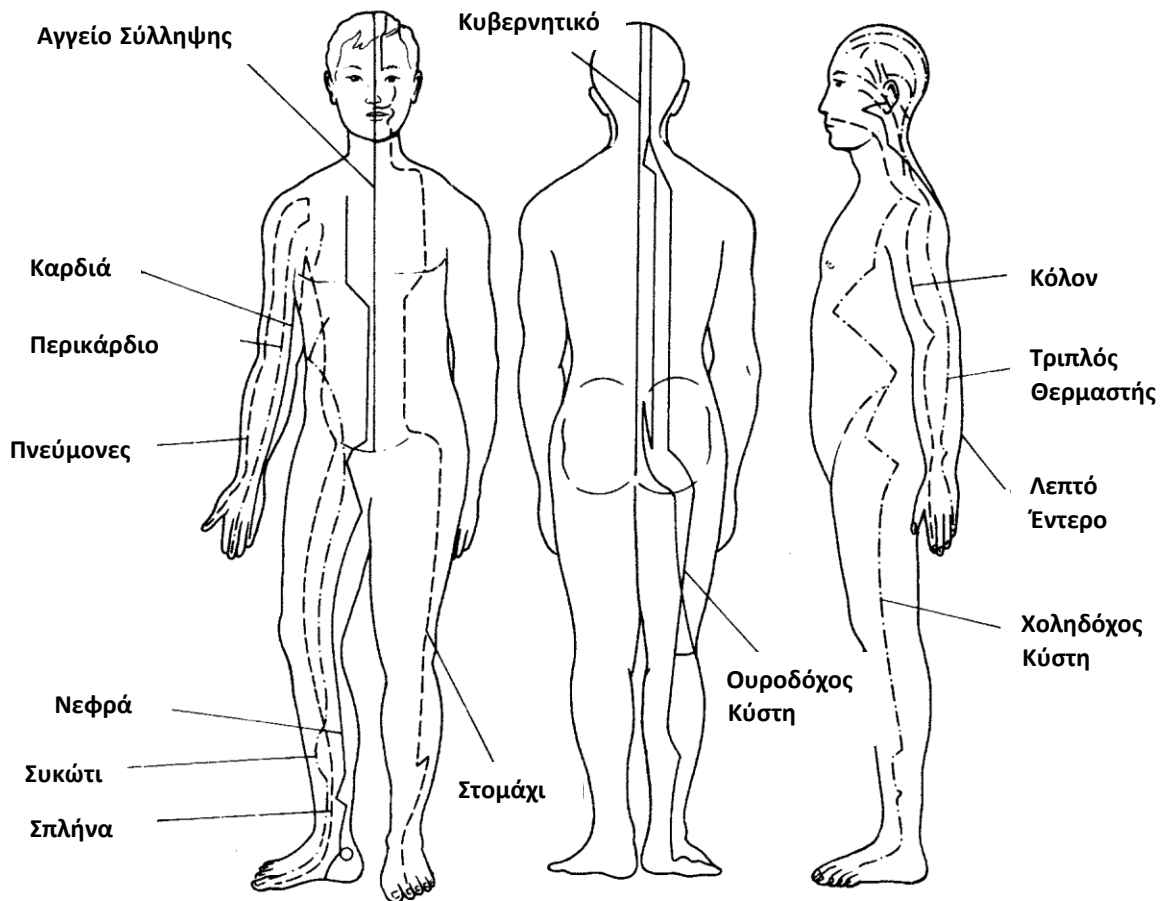
Το όνομα Βελονισμός φαίνεται πως ήταν εφεύρεση ενός Ιησουίτη ιερέα, ο οποίος είδε την πρακτική αυτή να εφαρμόζεται στην Κίνα τον 11^ο αιώνα. Ο Βελονισμός έχει γίνει πλέον κοινότυπος στους Δυτικούς πολιτισμούς και μπορεί κανείς να τον συναντήσει παντού. Τα τελευταία 50 χρόνια, ο Βελονισμός έχει φέρει ουσιαστικά επανάσταση στην φροντίδα της υγείας στην Δύση. Όταν ο γράφων ξεκίνησε να ασκεί τον Βελονισμό στο Μπούουλντερ του Κολοράντο των ΗΠΑ, μια πόλη με 100.000 ανθρώπους, μόλις πριν 25 χρόνια / μόλις ένα τέταρτο του αιώνα, ήταν ο μόνος αναγνωρισμένος επαγγελματίας στην πόλη – τώρα υπάρχουν περισσότεροι από 100 επαγγελματίες που έχουν λάβει πλήρη άδεια από την Πολιτεία, καθώς και δύο σχολές. Ο λόγος γι' αυτό είναι πολύ απλός και ξεκάθαρος – έχει αποτέλεσμα, γιατί χρησιμοποιεί το Ενεργειακό Σύστημα που αποτελεί το σύστημα ελέγχου, ή το σχεδιάγραμμα, για όλα τα άλλα.

Το Τσιγκουνγκ κάνει το ίδιο, μόνο που το κάνετε μόνοι σας. Πρόκειται να γίνει το ίδιο επαναστατικό, όπως ο Βελονισμός, όμως στον τομέα της Αυτό Φροντίδας.

Το ενεργειακό σύστημα αποτελείται από μονοπάτια, ή από γραμμές ενέργειας, που αποκαλούνται Μεσημβρινοί ή Κανάλια. Παρακαλώ σημειώστε ότι οι όροι μονοπάτια, μεσημβρινοί και κανάλια εναλλάσσονται και μπορεί να χρησιμοποιηθούν με διάφορους τρόπους σε αυτό το έγγραφο. Μια λέξη που χρησιμοποιείται συνήθως στα Κινέζικά, είναι η λέξη «Μο» (Mo), όπως «Ντου Μο» (Du Mo), ή «Ρεν Μο» (Ren Mo).

Υπάρχουν 20 κύρια κανάλια.

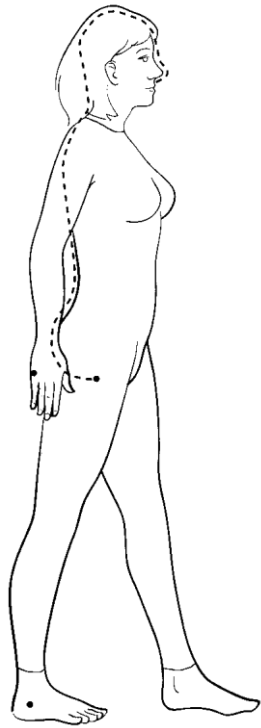
Τα δώδεκα από αυτά σχετίζονται με τα εξής συγκεκριμένα εσωτερικά όργανα, ή λειτουργίες: Καρδιά, Λεπτό Έντερο, Ουροδόχος Κύστη, Νεφρά, Περικάρδιο, Τριπλός Θερμαστής, Χοληδόχος Κύστη, Συκώτι, Πνεύμονες, Παχύ Έντερο, Στομάχι και Σπλήνα. Κατά μήκος του κάθε μεσημβρινού υπάρχουν «σημεία» με πολύ συγκεκριμένες λειτουργίες.



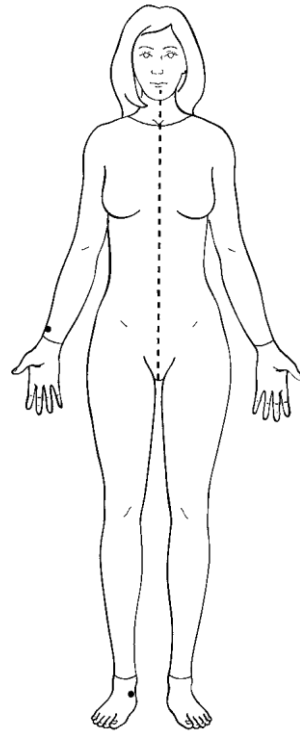
Τα 14 Κύρια Κανάλια Μεσημβρινών

Οκτώ από αυτά τα κανάλια είναι γνωστά ως Παράδοξοι Μεσημβρινοί. Από αυτούς τους «8 Παράδοξους» μόνο δύο έχουν σημεία που είναι μόνο δικά τους, τα υπόλοιπα περνούν από πάνω, και διασταυρώνονται με σημεία άλλων καναλιών.

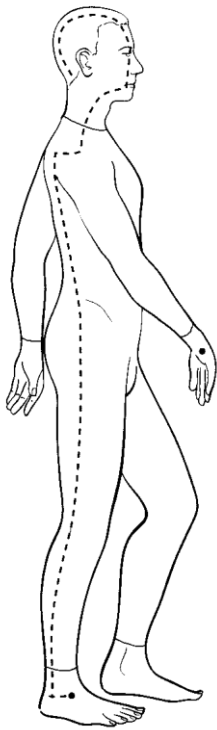
Οι Οκτώ Παράδοξοι Μεσημβρινοί



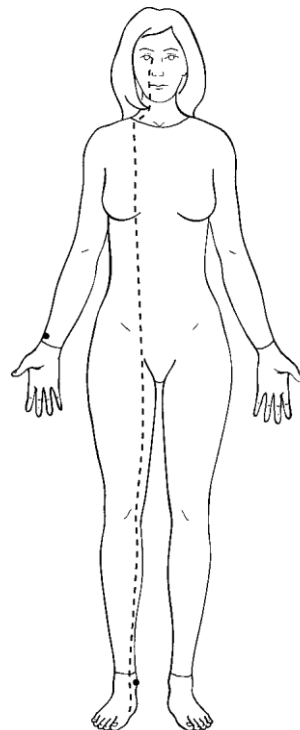
Κυβερνητικό/Ντου Μο (Du Mo)



Σύλληψης/Ρεν Μο (Ren Mo)

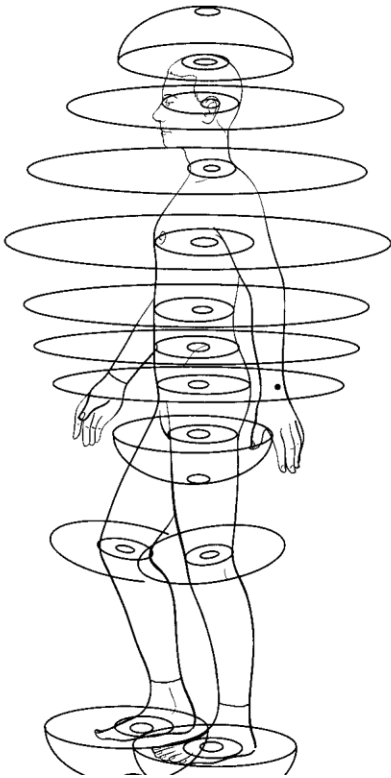


Γέφυρα/Γιανγκ Τσιάο Μο (Yang Qiao Mo)

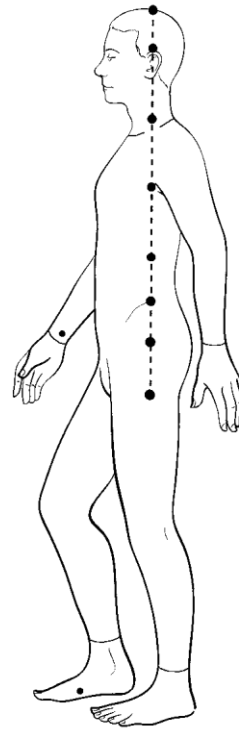


Γέφυρα/Γιν Τσιάο Μο (Yin Qiao Mo)

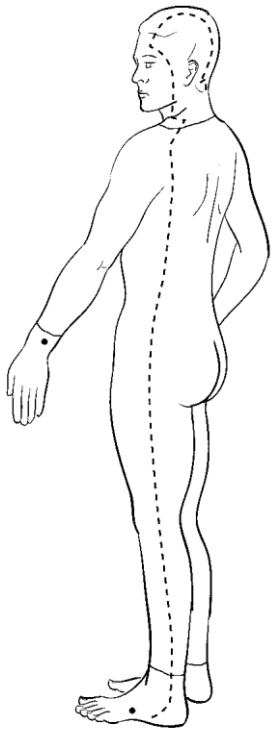
Οι Οκτώ Παράδοξοι Μεσημβρινοί



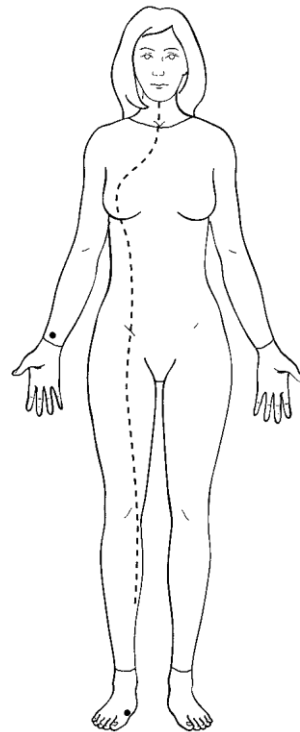
Ζωστήρας/Ντάι Μο (Dai Mo)



Ώθησης/Τσονγκ Μο (Chong Mo)



Σύνδεσης/Γιανγκ Γουέι Μο (Yang Wei Mo)



Σύνδεσης/Γιν Γουέι Μο (Yin Wei Mo)

Οι 8 αυτοί Μεσημβρινοί χωρίζονται σε δύο ομάδες των τεσσάρων – μια βασική ομάδα και μια δευτερεύουσα ομάδα.

Οι τέσσερις βασικοί μεσημβρινοί λειτουργούν μέσα στον κορμό, και είναι γνωστοί ως:

- Κυβερνητικό Κανάλι/Du Mo,
- Αγγείο Σύλληψης/Ren Mo,
- Κανάλι Ζωστήρας/Dai Mo, και
- Κανάλι Ώθησης/Chong Mo.

Οι τέσσερις δευτερεύοντες, που υποβοηθούν ή υποστηρίζουν τη βασική ομάδα και φτάνουν μέσα στα χέρια και τα πόδια, είναι γνωστοί ως:

- Γιανγκ Γέφυρας / Yang Qiao Mo
- Γιν Γέφυρας / Yin Qiao Mo,
- Γιανγκ Σύνδεσης / Yang Wei Mo, και
- Γιν Σύνδεσης / Yin Wei Mo.

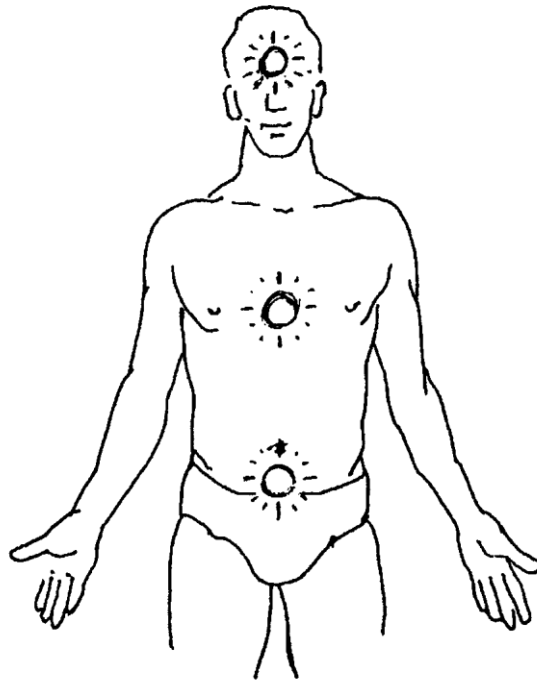
Μπορεί κανείς να έχει πρόσβαση και να ελέγχει αυτούς τους 8 Μεσημβρινούς με μια ειδική ομάδα σημείων που αποκαλούνται Κύρια και Συζευγμένα Σημεία, τα οποία στη συνέχεια περιγράφονται αναλυτικά.

Μαζί με κάποια υπο – κλάδια και συνδεδετικά κανάλια, αυτοί οι 20 μεσημβρινοί / κανάλια / οδοί, αποτελούν το πλήρες δίκτυο καναλιών του σώματος που είναι γνωστό από τον Βελονισμό. Κανείς δεν έχει περισσότερα ή λιγότερα.

Ωστόσο, υπάρχει άλλη μια ομάδα σημαντικών κέντρων, που χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στο Τσιγκουνγκ. Αυτά ονομάζονται τα Τρία Ταν Τιεν, και μπορούν να μεταφραστούν ως Τα Τρία Ελιξίρια Πεδία, ή τα Τρία Ενεργειακά Κέντρα. Αυτά βρίσκονται στον πυρήνα του σώματος κατά μήκος του Τσονγκ Μο. Οι τοποθεσίες τους είναι στο υπογάστριο, στο κέντρο του στήθους και στη μέση του κεφαλιού.

Τα Τρία Ταν Τιεν εμπεριέχουν τους Τρεις Θησαυρούς που είναι γνωστοί ως Jing (Τζινγκ), Qi (Τσι) και Shen (Σεν), και μπορούν να μεταφραστούν ως Ουσία, Ενέργεια, Πνεύμα. Οι Τρεις Θησαυροί θεωρούνται το πιο σημαντικό απόκτημα του ανθρώπου, και γαλουχούνται, καλλιεργούνται και προστατεύονται. Δείτε τις εικόνες και το διάγραμμα που ακολουθούν.

Το Τσιγκουνγκ λειτουργεί χρησιμοποιώντας και επηρεάζοντας αυτά τα κανάλια και τα κέντρα – ώστε να αυξάνει τον όγκο και την συχνότητα της ενέργειάς μας, και να τη θέτει υπό τον συνειδητό μας έλεγχο.



Τα Τρία Των Τριών



Η Ένωση Των Τριών Θησαυρών

- Τζίνγκ, Τσι, Σεν

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

Υπάρχουν θεμελιώδεις νόμοι και κανόνες, σύμφωνα με τους οποίους λειτουργούν αυτές οι οδοί. Βασίζονται στις αρχές του Dao (Ντάο), το οποίο μπορεί να μεταφραστεί ως «Ο Δρόμος της Φύσης».



Ο Νταοϊσμός (ή Ταοϊσμός) είναι μια από τις παλιότερες φιλοσοφίες στην Κίνα. Η αρχή του χρονολογείται πριν από τις αρχές της καταγεγραμμένης ιστορίας. Ο Νταοϊσμός ασχολείται με την κατανόηση της ορθής φύσης των γεγονότων και του τρόπου με τον οποίο λειτουργούν τα πράγματα. Μπορεί να γίνει κατανοητός ως το Κινέζικο ανάλογο της Δυτικής λέξης, Επιστήμη. Αντίστοιχα, η Επιστήμη μπορεί να γίνει κατανοητή ως το Δυτικό Ντάο.

Υπάρχει και μια άλλη πτυχή του Νταοϊσμού που εξελίχθηκε στην θρησκευτική του μορφή – υπάρχει η Νταοϊστική Εκκλησία, με δικό της πάπα, με δικούς της ιερείς, μοναχές, ναούς και τελετουργικά, όμως, εδώ δεν θα περιγραφεί και δεν θα αναφερθεί κανένα από αυτά. Εδώ, περιγράφεται η κοσμική, μη-θρησκευτική πλευρά του Νταοϊσμού.

Ο Νταοϊσμός, μεταξύ άλλων εξαιρετικών κλασικών βιβλίων, περιγράφεται στα πολύ γνωστά βιβλία «Dao De Ching» (Ντάο Ντε Τσινγκ) (Το Βιβλίο του Δρόμου και της Αρετής), και «I Ching» (I Τσινγκ) (Το Βιβλίο των Αλλαγών).

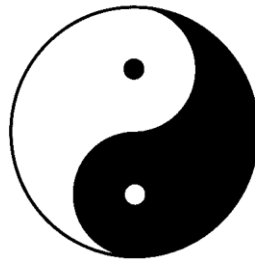
Το Ντάο λειτουργεί σύμφωνα με συγκεκριμένους νόμους. Υπάρχουν πολλοί τέτοιοι νόμοι, με επίπεδα λεπτότητας, μάλιστα υπάρχουν μελετητές που δεν ασχολούνται με τίποτε άλλο. Ωστόσο, οι βασικοί, που χρησιμοποιούνται εδώ, είναι οι εξής: Γου Τζι (Wu Ji), Γιν Γιανγκ (Yin Yang), Οι Οκτώ Αρχές, Τα Πέντε Στοιχεία, ο Πίνακας των Αντιστοιχιών, Τα Οκτώ Τρίγραμμα, και ο Γου Γουέι (Wu Wei).

Γου Τζι (Wu Ji)

Γου Τζι σημαίνει «Το Μεγάλο Τίποτα», η βάση όλης της ύπαρξης, αυτό που υπήρχε πριν αποκτήσουν ύπαρξη όλα τα άλλα.

Γιν Γιανγκ (Yin Yang)

Γιν Γιάνγκ είναι ο διαχωρισμός σε δύο ξεχωριστούς πόλους, οι οποίοι σε κάποιες περιπτώσεις ονομάζονται θετικός και αρνητικός. Ο νόμος αυτός έχει γίνει γνωστός μέσα από το γνώριμο σύμβολο, που είναι πλέον ευρέως διαδεδομένο – το συναντούμε από την βαθιά φιλοσοφία μέχρι τα πατίνια, από την ιατρική μέχρι τα σκουλαρίκια. Το Γιν και Γιανγκ αποτελείται από πέντε αρχές: Όλα έχουν ένα στοιχείο Γιν και ένα στοιχείο Γιανγκ. Όλα τα Γιν και Γιάνγκ μπορούν να διαιρεθούν περισσότερο. Το Γιν και το Γιανγκ αλληλοδημιουργούνται. Το Γιν και το Γιανγκ αλληλοελέγχονται. Το Γιν μπορεί να μετατραπεί σε Γιανγκ και το αντίθετο.



Οι Οκτώ Αρχές

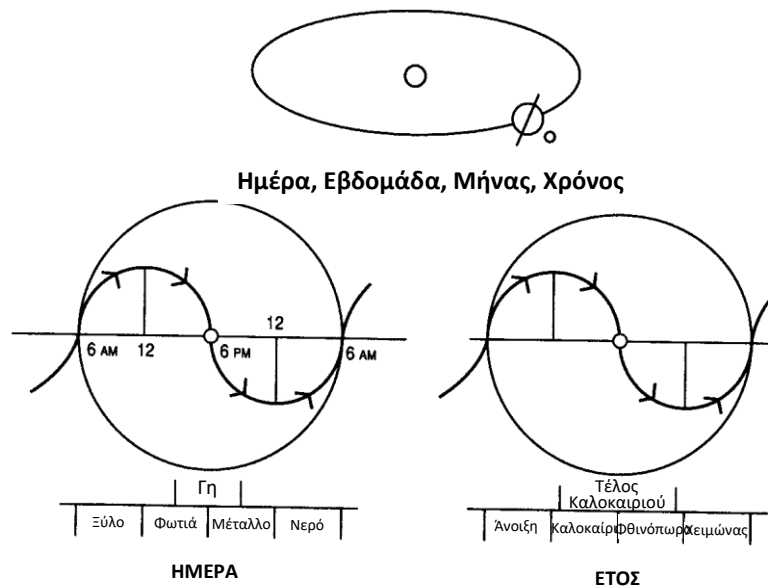
Η πολικότητα του Γιν και του Γιανγκ, σχηματίζουν τη βάση αυτού που στην Ανατολίτικη Ιατρική είναι γνωστό ως Οι Οκτώ Αρχές. Πρόκειται για έναν τρόπο κατανόησης και περιγραφής της κατάστασης και της μορφής του Τσι σύμφωνα με οκτώ παραμέτρους. Υπάρχουν τέσσερα ζεύγη αντιθέτων – Γιν/Γιανγκ, Εσωτερικό/Εξωτερικό, Ανεπάρκεια/Πλεόνασμα, και Κρύο/Ζεστό. Για παράδειγμα, η εσωτερική ενέργεια ενός ατόμου μπορεί να βρίσκεται σε μια κατάσταση που να μπορεί να περιγραφεί ως γιν, εσωτερική, ανεπαρκής και κρύα - ή - γιανγκ, εξωτερική, πλεονασματική, και ζεστή. Πρακτικά, αυτό μας επιτρέπει να δούμε μια συγκεκριμένη κατάσταση η περίσταση με τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορούμε να αποφασίσουμε να δράσουμε με τρόπο που θα επιλύσει τις όποιες διαφορές και θα επαναφέρει την ισορροπία.

Τα Πέντε Στοιχεία

Τα Πέντε Στοιχεία είναι γνωστά ως Ξύλο, Φωτιά, Γη, Μέταλλο και Νερό. Αυτός είναι ένας τρόπος κατανόησης και περιγραφής της φύσης των πραγμάτων, εντάσσοντάς τα σε βασικές κατηγορίες βάσει των εγγενών τους χαρακτηριστικών. Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορούν να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους τα Πέντε Στοιχεία, και οι διαφορές αυτές αποτελούν βάση για ολόκληρες σχολές σκέψης του Νταοϊσμού.

Είναι ίσως ευκολότερο να κατανοήσει κανείς τα Πέντε Στοιχεία σε σχέση με τις εποχές του χρόνου. Η αλληλουχία των εποχών είναι η βασική κατάσταση μέσα στην οποία εξελίχθηκε η ζωή. Το γεγονός αυτό είναι τόσο θεμελιώδες, που τείνουμε να μην προσέχουμε καν ότι πρόκειται για την πρωτεύουσα κατάσταση που υπήρχε πριν από όλες τις άλλες. Όπως αν ρωτούσαμε τα ψάρια πως είναι να κολυμπούν στο νερό, θα μπορούσαν, χωρίς να καταλαβαίνουν, να ρωτήσουν: «Τι είναι νερό;».

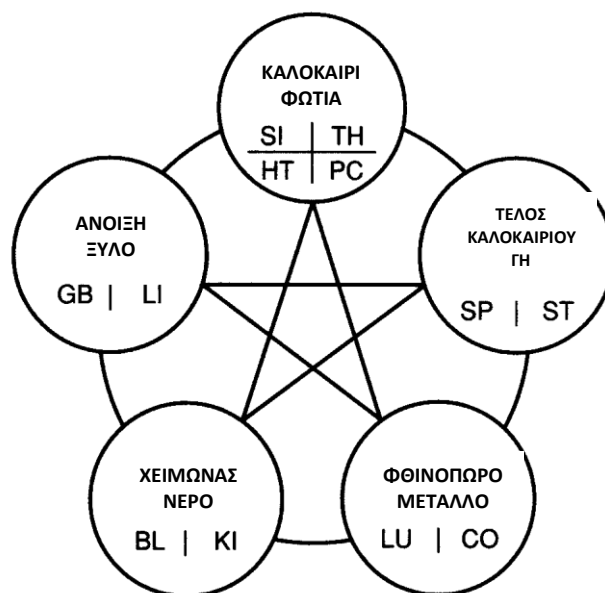
Οι εποχές βασίζονται στον κύκλο που κάνει η Γη γύρω από τον Ήλιο με κλίση περίπου 23,5 στον άξονά της. Σύμφωνα με κάποια επιστημονική άποψη που επικρατεί αυτή τη στιγμή, η κλίση αυτή προκαλείται από την βαρύτητα της σελήνης. Οι εποχές πάντα ακολουθούν την ίδια σειρά, όπως πάντα έκαναν και όπως πάντα θα κάνουν. Δεν χάνεται καμία εποχή και δεν ξεπερνιέται καμία, και ποτέ δεν πάνε προς την αντίθετη κατεύθυνση. Είναι σταθερές και προβλέψιμες και αποτελούν τον βασικό μετρονόμο της ζωής. Παρ' ότι στη δύση θεωρούμε ότι υπάρχουν τέσσερις εποχές, στον Νταοϊσμό υπάρχουν πέντε. Η σειρά που είναι γνωστή στη δύση είναι Άνοιξη, Καλοκαίρι, Φθινόπωρο, Χειμώνας. Ωστόσο, στη Νταοϊστική κοσμοθεωρία, η περίοδος του τέλους του Καλοκαιριού αποτελεί ξεχωριστή, συγκεκριμένη εποχή, και αποτελεί το σημείο ισορροπίας και αρμονίας.



Κάθε μια από τις εποχές συνδέεται με μια συγκεκριμένη ποιότητα, που αντανακλά τον χαρακτήρα και τη φύση της. Κάθε ένα από αυτά τα χαρακτηριστικά μπορεί να περιγραφεί σύμφωνα με ένα Στοιχείο ή μια Φάση. Αυτά τα Πέντε Στοιχεία μεταφράζονται ως Ξύλο, Φωτιά, Γη, Μέταλλο και Νερό. Το Ξύλο είναι η δύναμη ή δυναμική που δίνει στους οργανισμούς κίνητρο ώστε να φυτρώνουν την άνοιξη. Η Φωτιά είναι η ζέση και η δραστηριότητα που κορυφώνονται το Καλοκαίρι. Η Γη είναι το έδαφος που παρέχει θεμέλιο για τα πάντα, και φτάνει στο κεντρικό της σημείο του Τέλους του Καλοκαιριού. Το Μέταλλο είναι τα μεταλλικά στοιχεία που επανέρχονται στο έδαφος το Φθινόπωρο. Το νερό είναι το χιόνι και ο πάγος του Χειμώνα.

Τα Πέντε Στοιχεία και οι Πέντε Εποχές επίσης αντιστοιχούν το καθένα σε συγκεκριμένο όργανο.

- Η Άνοιξη / το Ξύλο είναι το Συκώτι και η Χοληδόχος Κύστη.
- Το Καλοκαίρι / η Φωτιά είναι η Καρδιά και το Λεπτό Έντερο, καθώς και το Περικάρδιο και ο Τριπλός Θερμαστής.
- Το Τέλος του Καλοκαιριού / η Γη, είναι η Σπλήνα-το Πάγκρεας και το Στομάχι.
- Το Φθινόπωρο / το Μέταλλο είναι τα Πνευμόνια και το Παχύ Έντερο.
- Ο Χειμώνας / το Νερό είναι τα Νεφρά και η Ουροδόχος Κύστη.



Τα Πέντε Στοιχεία

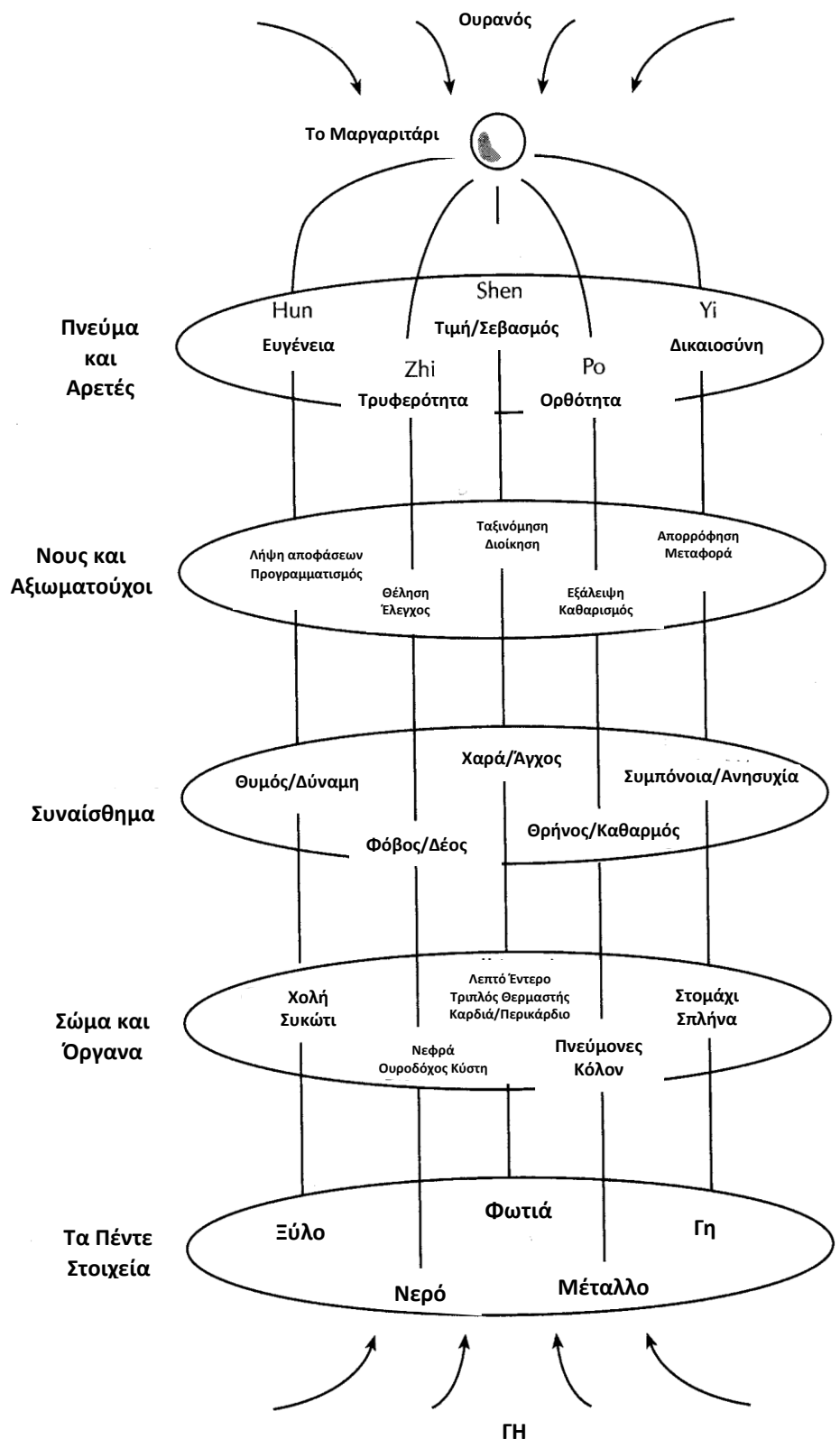
Επιπλέον, υπάρχουν πολλές ακόμη συσχετίσεις των Πέντε Στοιχείων, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων, οι οποίες φαίνονται στον Πίνακα των Αντιστοιχιών που ακολουθεί.

Ο Πίνακας Των Αντιστοιχιών

Αυτός είναι ο κλασικός Κινέζικος τρόπος κατανόησης της ολιστικής μας φύσης και της σχέσης που υπάρχει μεταξύ όλων των ξεχωριστών μας στοιχείων. Οι σχέσεις αυτές επεκτείνονται σε πολλές άλλες πτυχές της ζωής, και προσφέρουν τα βασικά θεμέλια αυτού του ολοκληρωμένου και ακέρατου τρόπου θεώρησης και βιώματος του Κόσμου. Αυτός ο τρόπος θεώρησης των πραγμάτων συνδέει τις διάφορες πτυχές του εαυτού μας σε ένα ενοποιημένο και αλληλοσυσχετιζόμενο όλον. Για παράδειγμα: το σωματικό επίπεδο των οργάνων, των αισθήσεων, των ιστών, των λειτουργιών. Το συναισθηματικό επίπεδο των βασικών μας συναισθημάτων. Το νοητικό επίπεδο των ικανοτήτων μας στο σχεδιασμό, στην λήψη αποφάσεων, στην δύναμη της θέλησης, τη διαφοροτικότητα, την ταξινόμηση, τον έλεγχο κλπ. Και τις διάφορες διαστάσεις και τα διάφορα επίπεδα του πνεύματός μας.

Ο Πίνακας των Αντιστοιχιών επίσης επεκτείνεται στις σχέσεις μεταξύ χρωμάτων, ήχων, οσμών, ώρας της ημέρας, γεύσης κλπ. Πρόκειται για μια κατανόηση της σχέσης μεταξύ όλων των μερών που μας απαρτίζουν, και άρα, είναι ένας από τους πιο πρωτότυπους Ολιστικούς τρόπους θεώρησης του κόσμου. Είναι μια Εσωτερική Οικολογία. Αξίζει όλη την προσοχή μας και το ενδιαφέρον μας. Αποτελεί θεμέλιο για μια ολοκληρωμένη θεώρηση και κατανόηση του ποιοι και τι είμαστε, καθώς και του τρόπου με τον οποίο λειτουργούμε και δουλεύουμε, που έχει αντέξει την πιο δύσκολη δοκιμασία και τον πιο εξονυχιστικό έλεγχο από όλους – τη δοκιμασία του χρόνου.

Ο ΠΙΝΑΚΑΣ ΤΩΝ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ					
ΣΤΟΙΧΕΙΟ	ΞΥΛΟ	ΦΩΤΙΑ	ΓΗ	ΜΕΤΑΛΛΟ	ΝΕΡΟ
ΕΠΟΧΗ	Άνοιξη	Καλοκαίρι	Τέλος Καλοκαιριού	Φθινόπωρο	Χειμώνας
YANG ΟΡΓΑΝΟ	Χοληδόχος Κύστη	Λεπτό Έντερο Τριπλός Θερμαστής	Στομάχι	Κόλον	Ουροδόχος Κύστη
YIN ΟΡΓΑΝΟ	Συκώτι	Καρδιά Περικάρδιο	Σπλήνα	Πνεύμονες	Νεφρά
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ	Θυμός	Χαρά	Συμπόνοια	Θρήνος	Φόβος
ΧΡΩΜΑ	Πράσινο	Κόκκινο	Κίτρινο	Άσπρο	Μπλε
ΗΧΟΣ	Κραυγή	Γέλιο	Τραγούδι	Κλάμα	Βογκητό
ΓΕΥΣΗ	Ξινή	Πικρή	Γλυκιά	Καυστική	Αλμυρή
ΟΣΜΗ	Ξινίλα	Καψάλισμα	Ευωδία	Σαπίλα	Σαπρή
ΑΝΟΙΓΜΑ	Μάτια	Γλώσσα	Στόμα	Μύτη	Αφτιά
ΙΣΤΟΣ	Τένοντες	Αιμοφόρα Αγγεία	Σάρκα	Δέρμα και Μαλλιά	Οστά
ΚΛΙΜΑ	Αέρας	Ζέστη	Υγρασία	Ξηρότητα	Κρύο
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	Γέννα	Ανάπτυξη	Μεταμόρφωση	Θερισμός	Αποθήκευση
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ	Ανατολή	Νότος	Κέντρο	Δύση	Βορράς



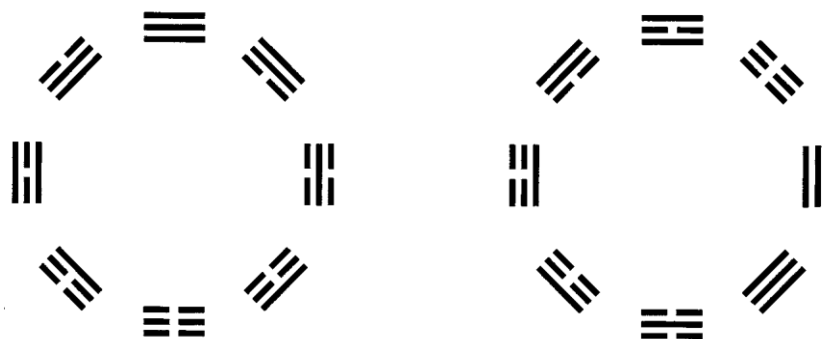
Τα Πέντε Επίπεδα, των Πέντε Στοιχείων

Τα Οκτώ Τρίγραμμα

Τα Οκτώ Τρίγραμμα, ή το Μπα Γκουά (Ba Gua), είναι ένα σύστημα κατανόησης που περιγράφει την βασική φύση της αλλαγής, πως δουλεύει, και πως μπορεί κανείς να δουλέψει με αυτή. Κάποιοι άνθρωποι τη βλέπουν ως διάγραμμα των πρωτευουσών δυναμικών της πραγματικότητας.

Τα Τρίγραμμα αποτελούνται από 8 σετ των τριών γραμμών. Η πάνω γραμμή αναπαριστά τον Ουρανό. Η γραμμή της βάσης αναπαριστά τη Γη. Η μεσαία γραμμή αναπαριστά την ανθρωπότητα. Οι γραμμές αυτές μπορούν να είναι είτε Γιανγκ, δηλαδή να μην χωρίζονται, είτε Υίν που χωρίζονται. Τα δύο πρωταρχικά τρίγραμμα είναι μόνο Γιανγκ και Γινγκ αντίστοιχα, και αναπαριστούν τον Ουρανό και τη Γη. Όταν κάποια από αυτές τις γραμμές μετατραπεί στην αντίθετή της, δημιουργείται μια από τις έξι πιθανές μεταλλαγές – ο Κεραυνός, το Νερό, το Βουνό, ο Αέρας, η Φωτιά και η Λίμνη.

Τα Τρίγραμμα μπορούν να τοποθετηθούν με συγκεκριμένες συσχετίσεις, με τη μορφή ενός διαγράμματος με οκτώ πλευρές, το Μπα Γκουα. Υπάρχει η διάταξη του Προγενέστερου Ουρανού (Ho Tu) και του Μεταγενέστερου Ουρανού (Lo Shu), που αντιστοιχούν στις προγεννητικές και τις μετα-γεννητικές κυκλοφορίες της ενέργειας.



Ba Gua του Προγενέστερου Ουρανού

Ba Gua του Μεταγενέστερου Ουρανού

Γου Γουέι (Wu Wei)

Ο όρος Γου Γουέι, περιγράφει μια στάση προς το Ντάο και τη Ζωή. Είναι ένας τρόπος να βλέπουμε τον κόσμο και αυτά που συμβαίνουν, και να αντιδρούμε ανάλογα. Το Γου Γουέι έχει μεταφραστεί ως «μη δράση» ή «μη παρέμβαση» - ωστόσο, κατά την άποψη του γράφοντα, το νόημά του συχνά λανθασμένα έχει αποδοθεί ως «κάνοντας τίποτα». Αντιθέτως, το νόημά του είναι να βρίσκεται κανείς σε τέτοια Αρμονία με το Νταο, που όλα συμβαίνουν όπως θα έπρεπε, από μόνα τους. Μπορεί επίσης να περιγραφεί ως σωστή ανάγνωση της δυναμικής της ενέργειας κάποιου πράγματος, και της ανάλογης λήψης σωστής δράσης.

Αυτό έχει ονοματιστεί ως «Ο Δρόμος του Νερού», γιατί η βασική φύση του νερού είναι να γεμίζει τις περιοχές στις οποίες εισέρχεται, και μετά να συνεχίσει να ρέει. Κάποιες φορές είναι όντως κατάλληλο να μην ανακατευόμαστε, άλλες όμως φορές είναι απαραίτητο να βάζουμε και την τελευταία σταγόνα των προσπαθειών μας και των πόρων μας σε κάτι. Να αναλάβουμε τη σωστή δράση / μη-δράση σε μια κατάσταση. Όλοι ξέρουμε πως είναι να έχουμε κάνει κάτι ολόσωστα, και να έχει επέλθει το τέλει αποτέλεσμα. Αυτό είναι το Γου Γουέι.

Η Κατάσταση της Υγείας

Ποια είναι λοιπόν η κατάσταση της ενέργειας – υγείας; Πως μετριέται; Πως αξιολογείται; Πως περιγράφεται;

Η κατάσταση της σωστής λειτουργίας της ενέργειας / του συστήματος ελέγχου / του σχεδιαγράμματος, μπορεί να περιγραφεί ως εξής: δουλεύει σύμφωνα με το σχέδιό της, και όπως θα έπρεπε. Αυτό περιλαμβάνει πέντε συγκεκριμένα και ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, που μπορούν να περιγραφούν ανάλογα με την κατάσταση της ενέργειας. Όταν δηλαδή η ενέργεια έχει:

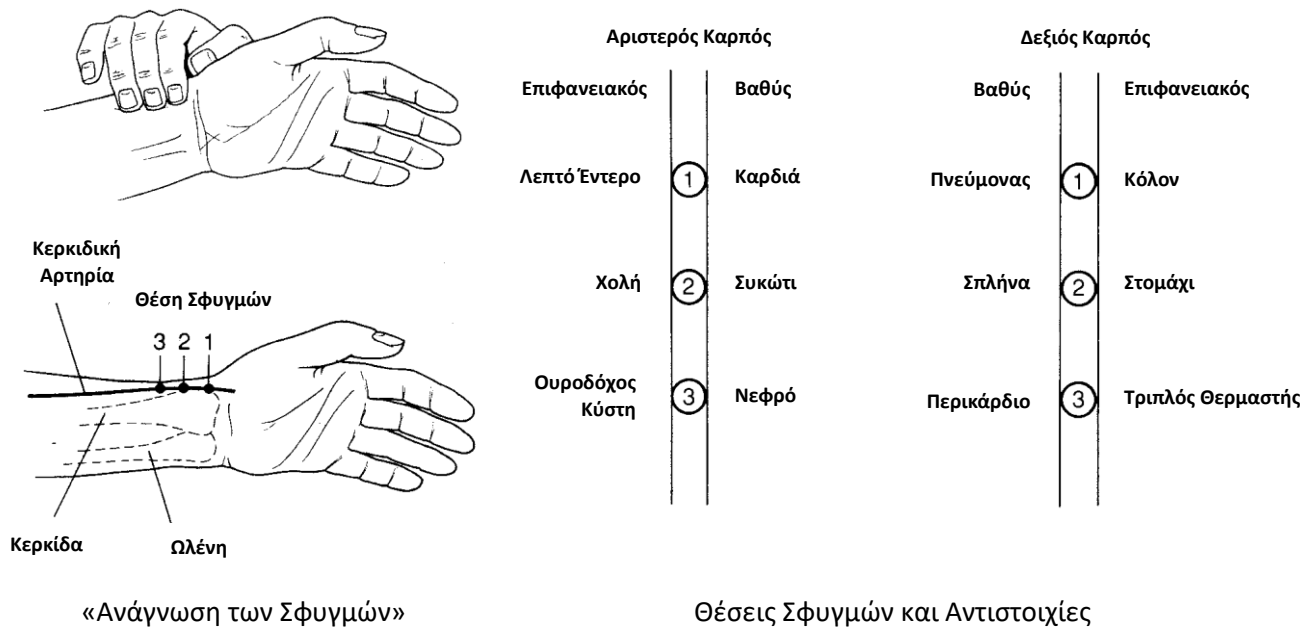
1. ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ και
2. ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΡΟΗ, με
3. ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ,
4. ΣΩΣΤΟ ΟΓΚΟ, και
5. ΣΩΣΤΕΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ

Όταν διαθέτεις αυτά τα πέντε χαρακτηριστικά, τότε, έχεις τις κατάλληλες βάσεις για την κατάσταση της καλής υγείας και της σωστής λειτουργίας. Προσφέρεις στον εαυτό σου την Καλύτερη Επιλογή.

Οι Σφυγμοί

Οι Βελονιστές και οι Ιατροί της Ανατολίτικης Ιατρικής, μπορούν να μετρήσουν στην πράξη αυτήν την κατάσταση, ψηλαφίζοντας / αισθανόμενοι με την αφή 12 ξεχωριστούς σφυγμούς στους καρπούς, καθώς και λαμβάνοντας υπόψη άλλες ενδείξεις, όπως η χροιά του δέρματος του ανθρώπου, ο ήχος της φωνής τους, η σπιρτάδα στα μάτια τους, η οσμή, η ιδιοσυγκρασία τους, τα συναισθήματα κλπ. Οι σφυγμοί είναι μοναδικό χαρακτηριστικό του συστήματος των μεσημβρινών. Είναι ο βασικός τρόπος με τον οποίο μπορεί να «αναγνωστεί» και παρακολουθηθεί ιατρικά το Τσι μέσα στους 12 κύριους μεσημβρινούς, και άρα η ενέργεια του ανθρώπου. Κάθε ένα από τα 12 όργανα / αξιωματούχους έχει έναν ξεχωριστό και ευδιάκριτο σφυγμό, που ένας εκπαιδευμένος και έμπειρος επαγγελματίας μπορεί να αισθανθεί και να «διαβάσει». Οι σφυγμοί αυτοί βρίσκονται στην κερκιδική αρτηρία του καρπού, αλλά μπορεί κανείς να τους «πιάσει» και στον αστράγαλο και στο λαιμό.

Υπάρχουν τρεις θέσεις σε κάθε καρπό, μια στο γνωστό σημείο όπου μπορεί κανείς να μετρήσει τους σφυγμούς της καρδιάς, απέναντι από τη στυλοειδή απόφυση, και μετά άλλο ένα δάκτυλο μπροστά από αυτήν, και η τρίτη θέση, ένα δάκτυλο πιο πίσω. Σε κάθε θέση υπάρχουν δύο επίπεδα – ένα επιφανειακό, και το άλλο βαθύ, έτσι υπάρχουν έξι θέσεις σε κάθε καρπό, σχηματίζοντας ένα σύνολο 12 σφυγμών. Πρόκειται για μια πολύ αποκαλυπτική και εκτενή τεχνική, και το μόνο όριο που υπάρχει είναι η δεξιότητα και η εμπειρία του επαγγελματία.



ΜΙΑ ΓΛΩΣΣΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Η Ενέργεια είναι Ζωή, αλλά στη Δύση δεν υπάρχει μια Γλώσσα για την Ενέργεια. Για να μπορεί να γίνει συζήτηση σχετικά με την εμπειρία του Τσιγκουνγκ, χρειαζόμαστε μια «Γλώσσα Ενέργειας». Η Γλώσσα μας επιτρέπει να εκφράζουμε και να αποδίδουμε νόημα, εμπειρία, και αίσθηση, κι έναν τρόπο να καταλαβαίνουμε αυτά τα πράγματα εμείς οι ίδιοι.

Χωρίς μια τέτοια Γλώσσα Ενέργειας δεν έχουμε τρόπο να περιγράψουμε και να καταλάβουμε την ενέργειά μας, πως να δουλέψουμε με αυτήν, να την ελέγξουμε και να την αναπτύξουμε. Χωρίς μια Γλώσσα ενέργειας, περιοριζόμαστε σε ασαφείς, άμορφες λέξεις και περίεργες χειρονομίες, αντί να κάνουμε ουσιαστικό, ενδιαφέρον και συναρπαστικό διάλογο. Χωρίς μια Γλώσσα Ενέργειας, δεν μπορούμε να συζητήσουμε με άλλους σχετικά με αυτήν ή να συγκρίνουμε τις εμπειρίες μας.

Για να μάθει κανείς την αίσθηση της ενέργειάς του, πρέπει να κάνει πρώτα μια συγκεκριμένη άσκηση και μετά να παρατηρήσει το αποτέλεσμα, λαμβάνοντας με τον τρόπο αυτό πληροφορίες. Έτσι, μπορεί κανείς να δημιουργήσει ένα λεξικό Γλώσσας της Ενέργειας και σιγά σιγά να δημιουργήσει την δική του εσωτερική βιβλιοθήκη αναμνήσεων και αρχείων σχετικά με την αίσθησή της. Ο καλύτερος τρόπος να μάθει κανείς είναι να κάνει τις ασκήσεις, να αφουγκραστεί τις αισθήσεις, να θυμηθεί και να τις καταγράψει. Αυτό χρειάζεται μια παθητική και δεκτική νοητική κατάσταση.

Αυτό το μέρος του εγγράφου προτείνει τη δημιουργία μιας «Γλώσσας ενέργειας» για να δώσει ερέθισμα και έναυσμα για έναρξη διαλόγου μεταξύ δασκάλων, μαθητών και άλλων, και για να δημιουργήσει έναν τρόπο ομιλίας σχετικά με την εμπειρία της ενέργειας, ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να συζητήσουν για αυτήν με ουσιώδη τρόπο.

Η Γλώσσα, σε οποιαδήποτε μορφή της – κίνηση, ήχος, εικόνες... - είναι έμφυτο μέρος της δομής, του εξοπλισμού του εγκεφάλου μας. Το σημαντικό κομμάτι είναι πως σχετίζεται με το νόημα, το οποίο με τη σειρά του σχετίζεται με τις εσωτερικές μας αισθήσεις και τα συναισθήματα. Η γλώσσα είναι τρόπος έκφρασης και επικοινωνίας των εσωτερικών συναισθημάτων και αισθήσεων.

Το Τσιγκουνγκ πάει ακόμη παραπέρα, εξετάζοντας τον τρόπο με τον οποίο τα συναισθήματα και οι αισθήσεις μας βασίζονται στις καταστάσεις της εσωτερικής μας ενέργειας. Αυτό θα μπορούσε να περιγραφεί απλά στο διάγραμμα που ακολουθεί, το οποίο λειτουργεί αμφίδρομα. :

Γλώσσα > < Νόημα > < Αισθήσεις και Συναισθήματα > < Ενεργειακή Κατάσταση

Για να αναπτύξουμε μια λειτουργική Γλώσσα Ενέργειας στη Δύση, πρέπει να περιγράψουμε το νόημα των αισθήσεων και των συναισθημάτων που συνοδεύουν διάφορες καταστάσεις ενέργειας με απλούς, καθημερινούς και γνώριμους Δυτικούς όρους.

Ακολουθεί μια πρόταση για Γλώσσα Ενέργειας αισθήσεων και συναισθημάτων, που βασίζεται στις κλασικές Κινέζικες αρχές της ενεργειακής μας ανατομίας και φυσιολογίας, και στις αρχές που ο γράφων θεωρεί αληθινές, μέσα από προσωπική εξάσκηση και διδασκαλία.

Τα τέσσερα συστατικά μιας Γλώσσας Ενέργειας είναι τα εξής:

- Γιν Γιανγκ,
- Τα Πέντε Στοιχεία
- Η Ζυγαριά Ποσοστών, και
- Έλεγχος Έντασης

Γιν Γιανγκ

Το Γιν και το Γιανγκ είναι δύο βασικές κατηγορίες διαχωρισμού των πάντων. Είναι πολικότητες. Ο κύριος τρόπος να γνωρίζει κανείς κάτι, είναι να το συγκρίνει με κάτι άλλο. Αν και υπάρχουν πολλοί τρόποι ορισμού του πράγματος αυτού, οι τρεις κύριες κατηγορίες που αναφέρονται εδώ είναι Ποιότητα, Κίνηση, και Θέση.

Αισθήσεις Ποιότητας:

<u>ΓΙΝ</u>	<u>ΓΙΑΝΓΚ</u>
Ελαφρύ	Βαρύ
Άδειο	Γεμάτο
Αδύναμο	Δυνατό
Ελλειψη	Μυρμήγκιασμα
Αίσθησης	
Θολό	Διαυγές
Σκοτάδι	Φως

Αισθήσεις Κίνησης:

<u>ΓΙΝ</u>	<u>ΓΙΑΝΓΚ</u>
Ακινήσια	Κίνηση
Βουλιάζει	Επιπλέει
Πέφτει	Σηκώνεται
Κολλημένο	Ρέει
Συστέλλεται	Διαστέλλεται

Αισθήσεις Θέσης:

<u>ΓΙΝ</u>	<u>ΓΙΑΝΓΚ</u>
Πάτος	Κορυφή
Από κάτω	Από πάνω
Κάτω	Πάνω
Δεξιά	Αριστερά
Μπροστά	Πίσω
Κέντρο	

Οι παραπάνω αποτελούν όρους ποιότητας, κίνησης και θέσης, που περιγράφουν κάτι σε σύγκριση με το αντίθετό του – με το στοιχείο Γιν και Γιανγκ που διαθέτει.

Η Γλώσσα των 5 Στοιχείων

Τα 5 Στοιχεία, που είναι γνωστά και ως οι 5 Φάσεις, είναι βασικά για την Νταοϊστική θεώρηση του κόσμου. Αποτελούν τρόπο κατανόησης της ουσίας των πραγμάτων. Δεν συγκρίνονται με κάτι αντίθετο, αλλά περιγράφουν την δική τους βασική, αμείωτη φύση.

Η ακόλουθη είναι μια περιγραφή των 5 Στοιχείων και των συσχετιζόμενων οργάνων, της θερμοκρασίας, του χρώματος και της κατεύθυνσης.

	<u>Ξύλο</u>	<u>Φωτιά</u>	<u>Γη</u>	<u>Μέταλλο</u>	<u>Νερό</u>
Όργανα:	Συκώτι Χοληδόχος Κύστη	Καρδιά Λ. Έντερο Περικάρδιο Τριπλός Θερμαστής	Σπλήνα Στομάχι	Πνεύμονες Π. Έντερο	Νεφρά Ουρ. Κύστη
Θερμοκρασία:	Ζεστή	Καυτή	Ήπια	Χλιαρή	Κρύα
Χρώμα:	Πράσινο	Κόκκινο	Κίτρινο	Άσπρο	Μπλε Μαύρο
Κατεύθυνση:	Δεξιά	Πάνω	Κέντρο	Αριστερά	Κάτω

Τα δύο στοιχεία του Yin και του Yang και τα 5 Στοιχεία αποτελούν τη βάση για μια γλώσσα που θα περιγράφει τις αισθήσεις.

Για παράδειγμα:

Μπορεί κάποιος να έχει την αίσθηση της ελαφρότητας, της ανάτασης, της καθαρότητας, ότι βρίσκεται δεξιά, της ζέστης και του πράσινου χρώματος.

Ή της βαρύτητας, της βύθισης, της πληρότητας, ότι βρίσκεται στον πάτο, της θολούρας, του κρύου και του μπλε / μαύρου χρώματος.

Ή της ροής, του κίτρινου χρώματος, ότι βρίσκεται αριστερά, της ηπιότητας, της ηρεμίας και του μυρμηγκιάσματος.

Είναι δυνατός οποιοσδήποτε συνδυασμός αισθήσεων. Είναι σημαντικό να δίνουμε προσοχή στην εμπειρία μιας αίσθησης, και στο πως θα μπορούσαμε να την περιγράψουμε με λέξεις. Όταν ενταχθεί στη γλώσσα, μπορούμε να τη θυμηθούμε και να την ανακαλέσουμε.

Η Ποσοστιαία Κλίμακα

Στις δύο παραπάνω πτυχές της κλασσικής Νταϊστικής σκέψης, μπορεί να προστεθεί άλλη μια ικανότητα που φαίνεται ότι έχει η συνειδητότητά μας, και η οποία είναι εξαιρετικά σημαντική για την εκτίμηση μιας αίσθησης ή ενός αισθήματος. Πρόκειται για την ικανότητα να διακρίνουμε και να ξεχωρίζουμε τη σχετική αναλογία σε μορφή ποσοστού. Είναι σα να διαθέτουμε μια εσωτερική «ζυγαριά» από το 0% μέχρι το 100%.

Αυτό συμβαίνει διαισθητικά, αλλά σύμφωνα με την εμπειρία του γράφοντα, το αποτέλεσμα είναι εξαιρετικά ακριβές. Οι άνθρωποι γνωρίζουν τι συμβαίνει μέσα τους, τι ποσότητα διαθέτουν από μια συγκεκριμένη αίσθηση, γιατί την βιώνουν οι ίδιοι, και παρ' ότι είναι κάτι το υποκειμενικό, δεν υπάρχει άλλος τρόπος να το υπολογίσει κανείς. Όταν κάποιος ασκείται στο Τσιγκουνγκ θα πρέπει να εμπιστεύεται τη διαίσθησή του σχετικά με τον υπολογισμό.

Η αίσθηση της ποσότητας μπορεί να περιγραφεί πιο εύκολα σε τέταρτα, με μια κλίμακα που κυμαίνεται από 0-25%, 25-50%, 50-75%, 75-100%.

Ωστόσο, εύκολα μπορεί κανείς να κάνει τον υπολογισμό και με πιο λεπτές διακρίσεις όπως - 15%, 37%, 62% κλπ.

Ένας άνθρωπος μπορεί να «διαβάσει» την ποσότητα της ενέργειας ή της αίσθησης σε οποιοδήποτε σημείο με τη σκέψη του. Στη συνέχεια, με τη σκέψη του, μπορεί να τη διαιρέσει σε διάφορα ποσοστά και να τη διατηρήσει σε διάφορα σημεία. Π.χ. επικέντρωσε 25% της προσοχής σου στα χέρια, 25% στα πόδια και 50% στον αφαλό. Τώρα, διαιρέσέ τη σε τρία ίσα μέρη, και επικέντρωσε το ένα τρίτο της συγκέντρωσής σου σε κάθε ένα από τα Τρία Ταν Τιεν!

Στο Τσιγκουνγκ μπορούμε να αποφασίσουμε ποιο ποσοστό προσοχής να στρέψουμε σε μια συγκεκριμένη περιοχή, και για πόσο χρόνο να τη διατηρήσουμε εκεί.

Έλεγχος Έντασης

Όλοι έχουμε την έμφυτη ικανότητα να αλλάξουμε την ένταση και την ισχύ – τη δύναμη – με την οποία κάνουμε κάτι. Όπως είναι δυνατό να ακουμπήσουμε κάτι τόσο ελαφριά, ώστε να είναι δύσκολο να διακρίνουμε αν το έχουμε ακουμπήσει καθόλου, είναι επίσης δυνατό να χρησιμοποιήσουμε τη μεγαλύτερη δυνατή δύναμη και πίεση – να είναι η αφή μας «ελαφριά σα φτερό» ή «βαριά σα βαριοπούλα». Δοκίμασέ το μόνος σου, τώρα. Επειδή η σκέψη κινεί την ενέργεια, μπορεί κανείς ταυτόχρονα να αποφασίσει και να προσαρμόσει την ένταση με την οποία κάνει κάτι.

Αυτό είναι σημαντικό γιατί όταν κάποιος ξεκινά να κάνει ασκήσεις Τσιγκουνγκ, είναι καλύτερα να τις κάνει ελαφριά και σιγανά στην αρχή. Αν η ένταση ή ισχύς είναι υπερβολικές, ο ασκούμενος μπορεί να μην μπορεί να τις χειριστεί και να προκαλέσουν ανεπιθύμητες παρενέργειες. Αν σας συμβεί αυτό, θα πρέπει να μειώσετε την ένταση, να «υποχωρήσετε», να μειώσετε την ισχύ. Αργότερα, μπορείτε σιγά σιγά να την ξανά αυξήσετε, χωρίς να ξεπερνάτε τα όρια μέσα στα οποία αισθάνεστε άνετα και τα οποία αρμόζουν στις δυνατότητές σας, μέχρι να φτάσετε στο επιθυμητό ή κατάλληλο επίπεδο.

Έτσι, ο συνδυασμός Γιν και Γιανγκ, των 5 Στοιχείων, της Ποσοστιαίας Κλίμακας και του Ελέγχου Έντασης, αποτελεί βάση για τη δημιουργία μιας γλώσσας ενέργειας.

Μπορεί κανείς να μάθει να αναγνωρίζει μια συγκεκριμένη εσωτερική αίσθηση κάνοντας τις ασκήσεις και χρησιμοποιώντας λέξεις για την περιγραφή της. Με τον τρόπο αυτό, μπορεί να αναπτύξει ένα λεξιλόγιο κι ένα λεξικό ενέργειας, και να αρχίσει να μαθαίνει τη γραμματική του. Έτσι αρχίζει να μαθαίνει τη γλώσσα της ενέργειας. Προσπαθήστε να σκεφτείτε με αυτόν τον τρόπο και συζητήστε τις εμπειρίες σας με άλλους. Οι ερωτήσεις που θα κάνετε μετά θα είναι του τύπου: «Τι είδους Ενέργεια;» «Που βρίσκεται;» «Τι κάνει;», «Ποια είναι η διαφορά μεταξύ των δύο ενεργειών;»

Τα παραπάνω αποτελούν πραγματικές σημειώσεις για τρόπους με τους οποίους μπορεί να προταθεί και να αναπτυχθεί μια Γλώσσα Ενέργειας στη Δύση. Αν μπορούμε να αναπτύξουμε μια τέτοια γλώσσα, τότε μπορούμε να μιλάμε και να μαθαίνουμε και να μοιραζόμαστε πληροφορίες σχετικά με ένα από τα πιο σημαντικά και θεμελιώδη κομμάτια του εαυτού μας – την ενέργειά μας – προς όφελος όλων.

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

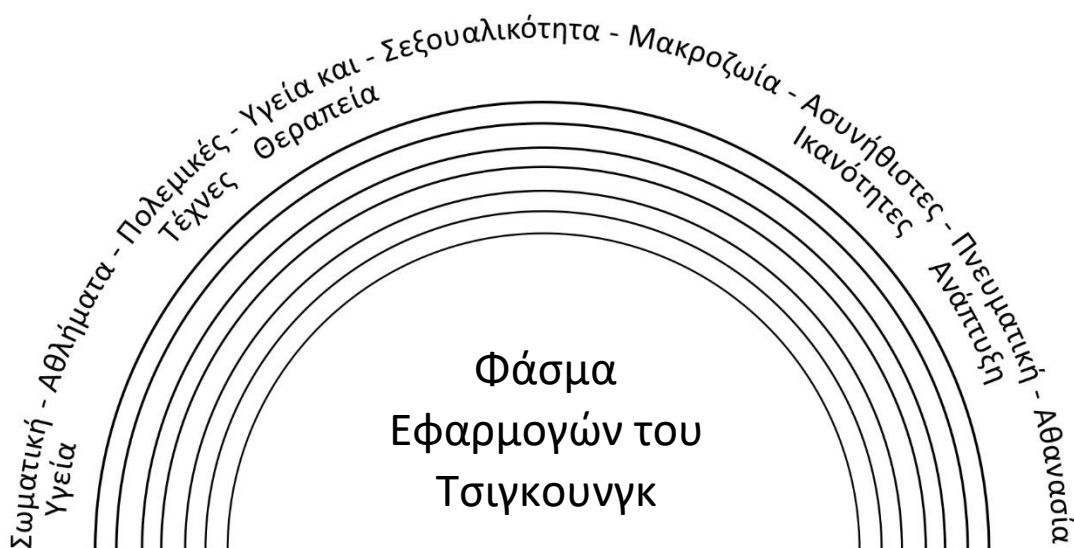
Ένα Ολοκληρωμένο Σετ Εργαλείων

Το Τσιγκουνγκ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για πολλούς σκοπούς και λόγους. Είναι σαν ένα σετ με πολλά και διάφορα εργαλεία, που καθένα έχει διαφορετική χρήση. Κάποια είναι απλά και ξεκάθαρα, ενώ άλλα είναι τόσο πολύπλοκα που χρειάζονται ειδικευμένες οδηγίες από κάποιον που έχει εκπαιδευτεί και έχει εμπειρία. Η επιλογή του σωστού εργαλείου είναι εξίσου σημαντική με την κατανόηση της μεθόδου σύμφωνα με την οποία θα το χρησιμοποιήσει.

Γενικά, όσο πιο απλό είναι κάτι, και όσο περισσότερες χρήσεις έχει, τότε είναι περισσότεροι και οι άνθρωποι που μπορούν να το κάνουν. Όσο πιο εκλεπτυσμένο και εξειδικευμένο είναι, τόσο λιγότεροι είναι οι άνθρωποι που ενδιαφέρονται, ή που μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αυτό. Εκατομμύρια άνθρωποι μπορούν να κάνουν απλές όρθιες στάσεις που χρειάζονται ελάχιστες οδηγίες, ενώ μόνο οι πολύ λίγοι και εκλεκτοί μυούνται στα ανώτερα επίπεδα της Εσωτερικής Αλχημείας στη μοναστική παράδοση της πνευματικής καλλιέργειας.

Σύνοψη Εφαρμογών

Τα παρακάτω αποτελούν μια σύνοψη των εφαρμογών του Τσιγκουνγκ. Κάποια από αυτά μπορεί να σας φανούν τόσο προφανή και τόσο συνηθισμένα, που να σας κάνει να αναρωτηθείτε γιατί τα αναφέρω. Άλλα μπορεί να σας φαίνονται τόσο φανταστικά που να σας κάνουν να αναρωτιέστε πως μπορεί να είναι δυνατά.



Σωματική υγεία

Υπάρχουν πολλές εφαρμογές του Τσιγκουνγκ στη σωματική υγεία. Στην Κίνα, όταν πεις ότι χρησιμοποιείς το τσι για τη σωματική υγεία, είναι σαν να λες στη Δύση ότι χρησιμοποιείς τους μύες σου για να ασκηθείς – δεν έχει νόημα να προσπαθεί κανείς να χωρίσει τα δύο αυτά στοιχεία. Αυτή η μορφή άσκησης, που έχει χρόνια τώρα καθιερωθεί στην Ανατολή σε όλες τις κοινωνικές τάξεις, από τις πρωινές εκτάσεις, μέχρι πλήρη εκγύμναση του σώματος, ενσωματώνεται με ταχείς ρυθμούς στην καθημερινότητα της Δύσης. Υπάρχουν κλασικά σετ γυμναστικής για υγεία και σωματική υγεία – όπως αυτό-μασαζ, Τα Οκτώ Κομμάτια Μεταξιού (Ba Duan Jin), Το Παιχνίδι των Πέντε Ζώων (Wu Qin Xi), Το Τσιγκουνγκ της Άγριας Χήνας, Το Τσιγκουνγκ του Ιπτάμενου Γερανού, Το Τσιγκουνγκ του Δράκου που Κολυμπά – συγκεκριμένες αλληλουχίες κινήσεων που κάθε μία έχει συγκεκριμένο σκοπό και οφέλη.

Αθλητισμός

Φαίνεται ότι δεν υπάρχει μακρά ιστορία ανταγωνιστικών αθλημάτων στην Κίνα, το οποία όμως έχουν ανθίσει τα τελευταία χρόνια, ιδιαίτερα μετά τη διεξαγωγή των Ολυμπιακών Αγώνων στο Πεκίνο το 2008. Το Τσιγκουνγκ θα γίνει δημοφιλές στον αθλητισμό και τα αγωνίσματα της Δύσης, γιατί το ενεργειακό σύστημα βρίσκεται κάτω από όλα – από τη δύναμη, τη δυναμική, την ελαστικότητα, το σθένος, την αντοχή και την ταχύτητα. Στην αρένα των επαγγελματικών αθλημάτων, τα χαρακτηριστικά αυτά αποτελούν το νόμισμα με το οποίο συναλλάσσονται οι αθλητές. Οι «Καλύτεροι» κερδίζουν τα βραβεία. Όλες οι εφημερίδες έχουν ένα τμήμα Αθλητικών και οι Ειδήσεις σε όλα τα κανάλια κάνουν αναφορά στα αθλητικά. Για κάποιους ανθρώπους αποτελεί σκοπό ζωής. Δεν θα αποτελούσε λοιπόν έκπληξη αν το Τσιγκουνγκ, που βελτιώνει όλες τις πτυχές της σωματικής απόδοσης, άρχιζε ξαφνικά να εμφανίζεται παντού. Άλλωστε, θα χρειαζόταν μόνο ένας Νικητής του Χρυσού Μεταλλίου / του Παγκοσμίου Κυπέλλου, ή ένας Σούπερ Σταρ, ή Επικεφαλής Προπονητής, που να αποδώσει την υπεροχή και τη νίκη του σε αυτές τις περιέργες Ανατολίτικες πρακτικές κινήσεων και διαλογισμού, για να αρχίσουν όλοι να το κάνουν... με τα παιδιά τους.

Πολεμικές Τέχνες

Οι πολεμικές τέχνες είναι χαρακτηριστικό της Ανατολής. Αν και όλοι οι πολιτισμοί έχουν μαχητικές φόρμες, στην Κίνα έχουν ανυψωθεί σε εθνική ενασχόληση. Μετά την άφιξη του Βουδιστή μοναχού Τα Μο από την Ινδία στο μοναστήρι των Σαολίν, γύρω στο 500 π.χ., οι μοναχοί άρχισαν να καλλιεργούν τη σωματική δύναμη μέσω της Εξάσκησης Αλλαγής των Μυών και των Τεντόνων και της Πρακτικής της Πλύσης του Μυελού των Οστών (που χρησιμοποιεί μεθόδους καθαρισμού του συσσωρευμένου λίπους από το κέντρο των οστών, και άρα παραγωγής άφθονων καθαρών, φρέσκων αιμοκυττάρων – ένα από αυτά τα «μυστικά» της μακροζωίας). Επίσης, ανέπτυξαν την εξάσκηση του Σιδερένιου Πουκάμισου, ώστε να

μπορούν να αντέξουν σφοδρές μπουνιές χωρίς να παθαίνουν ζημιά τα εσωτερικά τους όργανα. Αυτοί που ασκούνται επιδεικνύουν απίθανα κατορθώματα δύναμης και ικανότητας. Μια άλλη εφαρμογή είναι στο Ται Τσι Τσουάν, η πυγμαχία της ρέουσας σκιάς, που χρησιμοποιούταν παλιότερα για τις μάχες και τον πόλεμο.

Υγεία και Θεραπεία

Μεταξύ των πολλών εφαρμογών του Τσιγκουνγκ, αυτή ενδεχομένως να γίνει η πιο ευρέως γνωστή στη Δύση. Υπάρχουν διάφορα είδη και μορφές. Το «Ιατρικό Τσιγκουνγκ» και η «Θεραπεία με Τσιγκουνγκ» μπορούν να πραγματοποιηθούν από κάποιον ειδικό που μεταφέρει την ενέργειά του στον ασθενή. Τα είδη αυτά απαιτούν ολοκληρωμένη πρακτική γνώση του συστήματος της ενέργειας και των μεσημβρινών, καθώς και των αρχών που συμπεριλαμβάνονται στο Ανατολίτικο σύστημα διάγνωσης και θεραπείας. «Συνταγές άσκησης» παραχωρούνται για συγκεκριμένες ασθένειες και αρρώστιες. Τα Κινέζικα βιβλία του Τσιγκουνγκ είναι γεμάτα τέτοιες ασκήσεις και πρακτικές. Το Τσιγκουνγκ είναι ένας όρος που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να συμπεριλάβει πολλές διαφορετικές μορφές θεραπείας, οι Βελονιστές όμως, που είναι πλέον πολλοί και έχουν καθιερωθεί, θα μπορούσαν να γίνουν η πρώτη γραμμή μιας νέας γενιάς Δυτικών Θεραπευτών Τσιγκουνγκ.

Σεξ

Το Σεξ είναι ένα από τα πιο επιτακτικά και πολύπλοκα μέρη της ζωής. Στο Ανατολίτικο σύστημα, η σεξουαλική ενέργεια του ανθρώπου σχετίζεται με την πρωταρχική κινητήρια ενέργεια, το βιολογικό, ζωικό επίπεδο της ύπαρξής μας. Αυτό είναι γνωστό ως Τζινγκ (Jing), και αποτελεί έναν από τους τρεις Θησαυρούς – Το Τζινγκ (Jing), Το Τσι (Qi) και το Σεν (Shen). Η διατήρηση και καλλιέργεια του Τζινγκ θεωρείται απαραίτητη προκειμένου να προχωρήσει κανείς σε ανώτερα ενεργειακά και πνευματικά επίπεδα. Το Τσιγκουνγκ μπορεί να ανοίξει αυτό το νέο κόσμο σεξουαλικότητας. Υπάρχον δύο πτυχές ανάπτυξης αυτής της σεξουαλικότητας - «η καλλιέργεια χωρίς σύντροφο» και η «καλλιέργεια με σύντροφο». Όπως καταλαβαίνει κανείς, η καλλιέργεια χωρίς σύντροφο γίνεται σε προσωπικό επίπεδο, ενώ η καλλιέργεια με σύντροφο.. . πραγματοποιείται με σύντροφό. Το Τσιγκουνγκ μπορεί να προκαλέσει ανάπτυξη της σεξουαλικότητας από το πρωταρχικό βιολογικό επίπεδο, μέσα από το συναισθηματικό επίπεδο μέχρι την καλλιέργεια του πνεύματος. Αυτό περιγράφεται λεπτομερέστερα στο Μέρος II, το συνοδευτικό έγγραφο Ασκήσεων και Εξάσκησης.

Τσιγκουνγκ για Μακροζωία

Ένα από τα πιο συνηθισμένα Κινέζικα στερεότυπα είναι αυτό του «γερο-σοφού». Είναι πραγματικά δύσκολο να «πέφτει κανείς μέσα» ακόμη και στη δεκαετία της πραγματικής ηλικίας κάποιων Κινέζων. Η μακροζωία είναι ένα από τα μεγάλα βραβεία στην Κίνα, και αποτελεί απόδειξη ότι έχει κανείς καταλάβει το Ντάο και ζήσει τη ζωή του σύμφωνα με αυτό. Στην Κίνα λέγεται ότι αν πεθάνει κανείς στα 120, πεθαίνει νέος. Δεν είναι απαραίτητο να αρρωστήσει επειδή έχει γεράσει – αντίθετα, εξαρτάται από την ποιότητα, την ισχύ, και την καθαρότητα της ουσίας του, της ενέργειας και του πνεύματος – του Τζινγκ, του Τσι και του Σεν. Η καλλιέργεια και διατήρηση αυτή είναι ένας από τους ανώτερους σκοπούς των ασκήσεων.



82 ετών, στην κορυφή του κόσμου της

Ασυνήθιστες Ανθρώπινες Ικανότητες

Είναι κοινά αποδεκτό ότι κάποιοι άνθρωποι έχουν πολύ ανεπτυγμένες μεταφυσικές και πνευματιστικές ικανότητες. Υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να κάνουν πράγματα για τα οποία δεν υπάρχει προφανής εξήγηση μέσα στους παροντικά αποδεκτούς λόγους της φυσικής και της επιστήμης. Για να καταλάβει κανείς τους μηχανισμούς που εμπλέκονται στις ασυνήθιστες ικανότητες, πρέπει να καταλάβει ότι οι μηχανισμοί αυτοί λειτουργούν σε υψηλότερο επίπεδο από αυτό της συνηθισμένης μας αισθητικής αντίληψης και εμπειρίας. Αν και υπάρχουν περιορισμένες αισθήσεις και εμπειρίες που μπορούμε συνήθως να αντιληφθούμε με τα αισθητήρια όργανά μας, οι ασυνήθιστες ανθρώπινες ικανότητες συνδέονται με την ικανότητα να αντιλαμβάνεται κανείς σε ευρύτερα, υψηλότερα και πιο εκλεπτυσμένα επίπεδα. Μέσω των ασκήσεων και της καλλιέργειας του Τσιγκουνγκ, είναι δυνατόν να «εναρμονίσουμε» τους αισθητήριους μηχανισμούς μας σε υψηλότερες συχνότητες.

Πνευματική Ανάπτυξη

Η Πνευματική καλλιέργεια αποτελεί μέρος όλων των πολιτισμών, και κάθε κοινωνία διαθέτει τους δικούς της τρόπους και τις δικές της πρακτικές για την επίτευξή της. Πολλές κοινωνίες προστατεύουν τα πνευματικά τους μυστικά, τα οποία συχνά είναι εσωτερικά και αποκαλύπτονται μόνο στους μυημένους. Στα πλαίσια του Τσιγκουνγκ οι εσωτερικές αυτές πρακτικές είναι γνωστές ως «Εσωτερική Αλχημεία», και είναι πρακτικές που βοηθούν το άτομο να αναπτύξει μια ανώτερη κατάσταση ύπαρξης. Έχουν χρησιμοποιηθεί πολλά μέσα για να προστατευθεί αυτή η γνώση, και μόλις πρόσφατα έγιναν διαθέσιμα στη Δύση αρχαία κείμενα, και άρχισαν δάσκαλοι από την Ανατολή να μεταφέρουν τις γνώσεις τους σε επιλεγμένους μαθητές από τη Δύση. Για να καλλιεργήσουν το πνευματικό σώμα, οι Νταοϊστές μοναχοί βελτιώνουν και εξαγνίζουν το σώμα τους, ανεβάζοντας την συχνότητα και την ισχύ των ενεργειακών τους σωμάτων.

Αθανασία

Η επιδίωξη της Αθανασίας είναι ένα βασικό θέμα με το οποίο ασχολείται το Τσιγκουνγκ. Έχει τις ρίζες του στις πιο αρχαίες παραδόσεις και στις πιο παλιές σαμανιστικές παραδόσεις. Η ίδια η διαδικασία, που διατηρείται μυστική, συμπεριλαμβάνει την συμπύκνωση του ενεργειακού σώματος σε ένα «μαργαριτάρι» που στη συνέχεια μπαίνει στο Πεδίο της Αθανασίας. Το μαργαριτάρι αυτό είναι η συμπυκνωμένη ουσία της ύπαρξής μας, το εξαγνισμένο κομμάτι του σύμπαντος που έχει ο καθένας μας μέσα του, η σπίθα της αστροφεγγιάς που αποκαλούμε «ζωή». Το πνεύμα, ή η ουσία, μπορεί να εκπαιδευτεί ώστε να φεύγει ή να επανέρχεται στο σώμα, μέσα από το σημείο του Τσιγκουνγκ που αποκαλείται Μπάι Χούι και βρίσκεται στο κέντρο της κεφαλής, ενώ το υλικό σώμα παραμένει σε βαθύ διαλογισμό. Όταν έρθει η ώρα να φύγει κανείς για πάντα, τότε ο ασκούμενος έχει απόλυτο έλεγχο της διαδικασίας και μπορεί να

επιλέξει ακριβώς πότε να φύγει. Το μαργαριτάρι / πνεύμα αφήνει τότε για πάντα το σώμα, και το υλικό σώμα «πεθαίνει».

Οι Εφαρμογές Περιληπτικά

Τα παραπάνω αποτελούν μια σύνοψη των γενικών κατηγοριών και εφαρμογών του Τσιγκουνγκ – στην Καλή Φυσική Κατάσταση, στα Αθλήματα, στις Πολεμικές Τέχνες, στην Υγεία και τη Θεραπεία, στο Σεξ, στη Μακροζωία, στις Ασυνήθιστες Ανθρώπινες Ικανότητες, στην Πνευματική Ανάπτυξη και στην Αθανασία. Υπάρχει συγκεκριμένος λόγος που χρησιμοποιείται η κάθε μία και καθεμία έχει συγκεκριμένο μέρος. Τα πάντα είναι θέμα του τι μπορεί να εφαρμοστεί και τι αρμόζει στον καθένα και πότε.

Υπάρχουν τα ανάλογα του Τσιγκουνγκ σε όλους τους πολιτισμούς, σίγουρα κι εδώ στη Δύση. Το Τσι είναι βασικό κομμάτι της ύπαρξής μας και μπορεί να καλλιεργείται ήδη χωρίς να το γνωρίζουμε – υπάρχουν όσιοι και άγιοι άνδρες και γυναίκες σε κάθε πολιτισμό. Το κλειδί είναι να μάθει κανείς τώρα τι είναι κατάλληλο και τι σωστό για τον ίδιο, και να συνεχίσει από εκεί. Ελπίζω ότι αυτή η σύντομη περιήγηση στις εφαρμογές του Τσιγκουνγκ έχει τουλάχιστον ιχνογραφήσει την γενικότερη περιοχή.

ΤΟ ΤΣΙΓΚΟΥΝΓΚ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

24ωρο Τσιγκουνγκ

Με τον όρο αυτό περιγράφεται η κατάσταση σύμφωνα με την οποία η ενέργειά μας κυκλοφορεί σωστά όλες τις ώρες. Είναι κάτι που το αντιλαμβανόμαστε και που ελέγχουμε.

Η ενέργειά μας λειτουργεί συνεχώς – από την ώρα της σύλληψης και σε κάθε στιγμή της ζωής μας. Όταν σταματήσει αυτή να λειτουργεί, το ίδιο θα συμβεί και σε εμάς.

Όταν σταματάμε αυτό που κάνουμε και εξασκούμε στο Τσιγκουνγκ, κάνουμε ένα ειδικό διάλειμμα για να επικεντρώσουμε την προσοχή μας σε έναν συγκεκριμένο σκοπό. Αυτός είναι ο μόνος τρόπος να μάθει κανείς. Οι ασκήσεις που περιγράφονται στο έγγραφο του Τσιγκουνγκ των Οκτώ Παράδοξων Μεσημβρινών, που συνοδεύει αυτό εδώ το σύγγραμμα, σας προσφέρουν διάφορους τρόπους να το πετύχετε αυτό.

Ωστόσο, όταν μάθετε αυτές, ή άλλες ασκήσεις, γίνονται μέρος του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβάνεστε και βιώνετε τον εαυτό σας. Αλλάζουν τη σχέση σας με το μυαλό σας, το σώμα σας και το πνεύμα σας, καθώς τα μετατρέπουν σε ένα πιο ενοποιημένο σύνολο. Μαθαίνετε τι είναι το σύστημα ενέργειας, πως λειτουργεί, τι κάνει, πως να το «διαβάσετε», και πως να το επαναφέρετε σε σωστή ευθυγράμμιση και ισορροπία.

Η πραγματοποίηση μιας άσκησης για συγκεκριμένο σκοπό είναι κάτι το επιθυμητό και απαραίτητο. Όμως, υπάρχει και τρόπος να διατηρήσει κανείς τη ροή της ενέργειάς του, σε κατά τι χαμηλότερο επίπεδο, όλη την ώρα. Αυτό αποκαλείται 24ωρο Τσιγκουνγκ. Για να το πετύχουμε αυτό δεν χρειάζεται να σταματάμε αυτό που κάνουμε, αλλά χρειάζεται να έχουμε την προσοχή μας διαρκώς ώστε να έχουμε συνείδηση της ενέργειάς μας και να την ελέγχουμε. Μετά από κάποιο καιρό δεν βιώνουμε απλά την ενέργεια ως κάτι που βρίσκεται μέσα μας, αλλά την βιώνουμε σα να είναι ο εαυτός μας. Μάλιστα, γίνεται μέρος του ποιοι και τι είμαστε. Γινόμαστε οι ίδιοι το βίωμα της ενέργειας.

Διατηρώντας το Τσι

Είναι επίσης απαραίτητο να μάθετε τι να αποφεύγετε – τις καταστάσεις, τα μέρη, τους ανθρώπους, και τις εκδηλώσεις που αν τις αφήσετε σας απορροφούν την ενέργεια. Η μετακίνηση τις ώρες αιχμής, το μετρό, η παρεύρεση σε μεγάλο πλήθος ανθρώπων, όλα αυτά μπορεί να απορροφούν ενέργεια. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το μόνο που μπορείτε να κάνετε είναι να προστατεύσετε τον εαυτό σας. Συσφίξτε το περίβλημα της εξωτερικής σας ενέργειας, το Wei Qi, σαν προστατευτικό κέλυφος, και σφραγίστε μέσα την ενέργειά σας, αλλά μην αντλήσετε εξωτερική ενέργεια στο εσωτερικό σας. Θέστε την ενέργειά σας στην Μικροκοσμική Τροχιά με αργό ρυθμό. Συντηρήστε και προστατεύστε την ενέργειά σας όπως κάνετε με το πορτοφόλι ή την τσάντα σας.

Αν συναντήσετε ένα άτομο που σας απορροφά την ενέργεια, είτε γιατί την χρειάζονται οι ίδιοι, είτε γιατί προσπαθούν να σας την κλέψουν, τότε και πάλι προστατευτείτε. Μην την παραδώσετε, και μην αφήσετε να σας την πάρουν. Μάθετε να καταλαβαίνετε πότε συμβαίνει αυτό και ποια είναι η συγκεκριμένη αίσθηση, και στο μέλλον αποφύγετε ή ελαχιστοποιήστε τέτοιου είδους συναντήσεις.

Παράλληλα, να αποφεύγετε μέρη που σας απορροφούν ενέργεια. Υπάρχει καλή και κακή χωροταξική ενέργεια. Κάποια μέρη μπορεί να είναι ακόμη κι επικίνδυνα. Μάθετε να ξεχωρίζετε τη διαφορά και αποφύγετε σημεία που δεν σας θρέφουν και δεν σας δίνουν ενέργεια, και προσπαθήστε να κρατήσετε το δικό σας περιβάλλον όσο πιο καθαρό, φρέσκο γίνεται, χωρίς περιττά πράγματα.

Έχετε επίγνωση της δυναμικής των γεγονότων και των καταστάσεων στα οποία λαμβάνετε μέρος. Δεν είναι πάντα δυνατό να ελέγχουμε τις καταστάσεις, αλλά συχνά μπορούμε να αποφασίσουμε αν θα εμπλακούμε σε αυτές ή όχι. Σε κάποιες υπερβολικές καταστάσεις, αυτό μπορεί να σημαίνει αλλαγή δουλειάς, μετακόμιση σε άλλο μέρος, ή τον τερματισμό μιας σχέσης.

Όταν κάνετε το 24ωρο Τσιγκουνγκ η ενέργειά σας δουλεύει όλη την ώρα. Το φαγητό και η διατροφή αποτελούν σημαντικό μέρος της λειτουργίας αυτής. Οι Νταοϊστές θεωρούν ότι γενικότερα τρώμε υπερβολικά πολύ. Σε φυσιολογική κατάσταση, το σώμα μπορεί να διατηρηθεί αρκετά καλά με ένα γεύμα την ημέρα – έχει εξελιχθεί ώστε να το κάνει αυτό. Είναι επίσης απαραίτητη κατά καιρούς η νηστεία, προκειμένου να καθαριστούν οι όποιες συγκεντρώσεις τοξινών και άχρηστων ουσιών. Κάντε το αυτό τουλάχιστον δύο φορές το χρόνο, μια φορά την άνοιξη και μια φορά το φθινόπωρο. Αν δεν γνωρίζετε πως να νηστεύετε με ασφαλή και ελεγχόμενο τρόπο, ζητήστε συμβουλές και επίβλεψη από επαγγελματία υγείας, όπως από πρακτικούς Ανατολίτικης Ιατρικής, ή φυσιοπαθητικό ιατρό.

Με αρκετή εξάσκηση στο Τσιγκουνγκ, μπορεί κανείς να αντλεί στο εσωτερικό του ενέργεια με φυσικό τρόπο. Το μυαλό μπορεί να διαβάσει και να τροποποιήσει το Τσι με όποιον τρόπο χρειάζεται. Μπορεί κανείς να κινηθεί και να δράσει με τρόπους που να διατηρεί και να συσσωρεύει ενέργεια. Με το 24ωρο Τσιγκουνγκ μπορεί κανείς να φτάσει στο τέλος μιας πολυάσχολης και παραγωγικής ημέρας και να αισθάνεται ανανεωμένος και ήρεμος.

24 Ώρες, 12 Μεσημβρινοί

Στη Δύση μετράμε τις ημέρες διαιρώντας τες σε 24 ώρες. Πρόκειται απλά για μια συμφωνία που έχουμε όλοι κάνει ώστε να μπορούμε να συναλασσόμαστε. Κάθε ώρα διαιρείται σε 60 λεπτά και κάθε λεπτό σε 60 δευτερόλεπτα. Για τους ανθρώπους είναι ιδιαίτερη απόλαυση που επιτρέπεται μόνο στις διακοπές και τις αργίες να «χάνουν την αίσθηση του χρόνου», να μην γνωρίζουν τι ώρα της ημέρας είναι. Υπάρχει όμως τρόπος να γνωρίζουμε την ώρα και μέσω του ενεργειακού συστήματος. Η επιδερμική / επιφανειακή κυκλοφορία του Τσι κάνει συνεχώς κύκλο γύρω από το σώμα, περνώντας από το ένα κανάλι και όργανο στο επόμενο με συγκεκριμένη σειρά. Το Τσι ξεχύνεται γύρω από το σώμα μας σε έναν 24ωρο κύκλο, σα να αντιγράφει την τροχιά της γης, και αυτό λειτουργεί σαν εσωτερικός μετρονόμος που συγχρονίζει όλες μας τις βιολογικές λειτουργίες.

Αν καταλάβουμε αυτήν την κυκλική κίνηση και συνειδητοποιήσουμε τι επηρεάζει και πότε, τότε μπορούμε να συντονιστούμε με τους φυσικούς εσωτερικούς μας ρυθμούς. Είναι ένας τρόπος να συγχρονιστούμε με το φυσιολογικό βιολογικό μας ρολόι και άρα να διατηρούμε καλύτερη υγεία. Η ενέργεια του Τσι κορυφώνεται ή βρίσκεται στο υψηλότερο σημείο της για 2 ώρες σε κάθε έναν από τους 12 μεσημβρινούς, και στις ώρες αυτές έχει πιο έντονη επίδραση στο αντίστοιχο όργανο / λειτουργία / αξιωματούχο.

7πμ-9πμ Στομάχι / Γιανγκ Γη

9πμ-11πμ Σπλήνα / Γιν Γη

11πμ-1μμ Καρδιά / Γιν Φωτιά

1μμ-3μμ Λεπτό Έντερο / Γιανγκ Φωτιά

3μμ-5μμ Ουροδόχος Κύστη / Γιανγκ Νερό

5μμ-7μμ Νεφρά / Γιν Νερό

7μμ-9μμ Περικάρδιο / Γιν Φωτιά

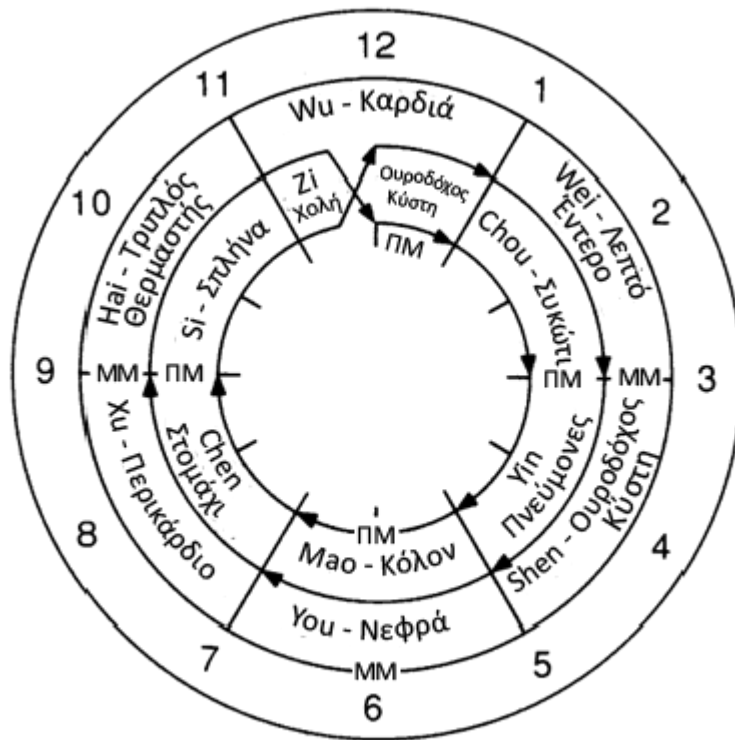
9μμ-11μμ Τριπλός Θερμαστής / Γιανγκ Φωτιά

11μμ-1πμ Χοληδόχος Κύστη / Γιανγκ Ξύλο

1πμ-3πμ Συκώτι / Γιν Ξύλο

3πμ-5πμ Πνεύμονες / Γιν Μέταλλο

5πμ-7πμ Παχύ Έντερο / Γιανγκ Μέταλλο



ΤΟ ΡΟΛΟΙ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ;

Τσιγκουνγκ στον Ελεύθερο Χρόνο

Πολλές δραστηριότητες είναι φυσικό Τσιγκουνγκ. Πολλά πράγματα που κάνουν οι άνθρωποι έχουν ως έμφυτη λειτουργία να ενεργοποιούν το ενεργειακό σύστημα. Πρόκειται για φυσικές, αυθόρμητες εκφράσεις της ενέργειας του σώματος. Τι είναι το φυσιολογικό σας Τσιγκουνγκ; Τι κάνετε που ήδη έχει επίδραση στο ενεργειακό σας σύστημα; Πως θα μπορούσατε να έχετε περισσότερη εμπειρία της ενέργειάς σας αλλάζοντας την προσοχή και την επικέντρωσή σας; Προσπαθήστε να δώσετε προσοχή σε αυτά που ήδη κάνετε και παρατηρήστε την ενέργειά σας. Οι παρακάτω είναι κάποιες συνηθισμένες δραστηριότητες.

Περπάτημα

Το απλό περπάτημα έχει έντονη επίδραση στην ενέργεια. Όταν περπατάει κανείς, αναπνέει πιο βαθιά και φέρνει τον εξωτερικό αέρα μέσα του. Οι περισσότεροι άνθρωποι περνούν το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου τους σε εσωτερικό χώρο, και η ποιότητα του αέρα φθίνει. Ένας σύντομος περίπατος θα αντλήσει φρέσκο ουράνιο Τσι μέσα σας. Όταν περπατάτε, το σώμα σας είναι όρθιο και τα πόδια σας βρίσκονται σε επαφή με το έδαφος – έτσι ενεργοποιείται το σημείο Γιουνγκτσουάν (Yungchuan) / της Αναβλύζουσας Πηγής στο κέντρο των πελμάτων. Η κίνηση των μηρών ενεργοποιεί τα σημεία 29 και 30 της Χοληδόχου Κύστης που είναι δυναμικά σημεία του τσι. Η ρυθμική εναλλαγή ταλάντωσης χεριών και ποδιών μεταφέρουν το Τσι στα άκρα. Αν δεν χρειάζεται να οδηγήσετε ή να πάρετε το λεωφορείο, τότε καλό θα είναι να περπατήσετε. Μετά θα αισθάνεστε όμορφα.

Κηπουρική

Πολλοί άνθρωποι ασχολούνται με την κηπουρική. Κάποιοι έχουν τεράστιες επαύλεις και περίτεχνους κήπους, διαμορφωμένους από αρχιτέκτονες τοπίων, κάποιοι έχουν λίγο χώρο γύρω από το σπίτι τους, ενώ κάποιοι έχουν γλάστρες στο παράθυρο και φυτά εσωτερικού χώρου. Στην Κίνα υπάρχουν πολλά δημόσια πάρκα διαμορφωμένα σύμφωνα με τις αρχές του Φενγκ Σούι (το οποίο προφέρεται «Φουνγκ Σσουει» (Fung Shway) και είναι γνωστό ως η «τέχνη της τοποθέτησης ή της χωροταξίας»). Η κηπουρική σε εξωτερικό χώρο σας φέρνει σε άμεση επαφή με την πρωταρχική Γη. Στέκεστε μεταξύ Ουρανού και Γης. Σας κάνει καλό να έχετε τα χέρια στο χώμα, γιατί αντλείτε ενέργεια μέσω των σημείων Λάο Γκονγκ (Lao Gong) στις παλάμες. Όταν κανείς δουλεύει και φροντίζει ζωντανά φυτά, αλληλοεπιδρά με την φρέσκια, ζωντανή τους ενέργεια. Έτσι, το φρέσκο φαγητό που έχει καλλιεργηθεί στο σπίτι, και έχει βγει κατευθείαν από το χώμα, είναι προφανώς προτιμότερο από τα φαγητά σε κονσέρβα και τα φαγητά με συντηρητικά.

Κολύμβηση

Όταν κολυμπάτε επιπλέετε στο νερό. Βρίσκεστε σε οριζόντια αντί για κάθετη θέση και το σώμα σας μπορεί να κινηθεί πέρα – δώθε οριζοντίως και έτσι ανακουφίζονται το μυϊκό και το νευρικό σύστημα και επέρχεται χαλάρωση. Μια δεξαμενή επίπλευσης, που υποστηρίζει πλήρως το σώμα και στην οποία δεν υπάρχουν εξωτερικά ερεθίσματα, δημιουργεί μια ιδιαίτερα βαθιά και χαλαρωτική εμπειρία. Όμως, η κολύμβηση συμπεριλαμβάνει τη ρυθμική κίνηση χεριών και ποδιών, και αυτό βοηθά στο διαμοιρασμό και την εξισορρόπηση των ενεργειακών καναλιών που ρέουν προς τα πάνω και προς τα κάτω στα άκρα. Φέρνει το κέντρο της προσοχής στην κοιλιά με επίκεντρο τον αφαλό. Αυτό είναι ιδιαίτερα καλό για ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, καθώς ανακουφίζει την πίεση που ασκείται στις αρθρώσεις. Το κολύμπι επίσης ενεργοποιεί τα υγρά του σώματος, τα οποία αποτελούν ένα τεράστιο κομμάτι των συστατικών του. Έτσι ξεκινήσαμε όλοι, επιπλέοντας στον αμνιακό σάκο.

Άλλα αθλήματα και δραστηριότητες

Πολλές άλλες ασκήσεις, ή αθλήματα, ενεργοποιούν και επηρεάζουν το ενεργειακό σύστημα. Το ποδήλατο, το τρέξιμο, το τένις, ο χορός, το ποδόσφαιρο και το σκι για παράδειγμα, μπορεί είναι φανερό ότι έχουν ενεργειακές διαστάσεις. Όταν οι άνθρωποι κάνουν τέτοιες δραστηριότητες, «καίνε» την συσσωρευμένη, στατική ενέργεια από τη δουλειά, καθώς επανέρχονται στη βιολογική τους ζωική φύση. Οι περισσότερες τέτοιου είδους δραστηριότητες, επαν-ενεργοποιούν το επίπεδο Τζινγκ της ενέργειας.

Οποιαδήποτε δραστηριότητα μπορεί να είναι Τσιγκουνγκ, μπορεί να είναι ένα είδος εξάσκησης. Εξαρτάται από το τι κάνετε και πως το κάνετε. Τώρα που γνωρίζετε τι είναι το σύστημα της ενέργειας, πως λειτουργεί και ποια είναι η αίσθησή του, δώστε προσοχή σε αυτά που κάνετε, ιδιαίτερα με δραστηριότητες που επαναλαμβάνετε τακτικά. Το να κάτσετε στην καρέκλα μπορεί να είναι εξάσκηση Τσιγκουνγκ, το να στέκεστε όρθιοι μπορεί να είναι Τσιγκουνγκ, το περπάτημα απ' άκρη σ' άκρη ενός δωματίου μπορεί να ενεργοποιήσει την ενέργειά σας, ενώ τα ψώνια μπορούν να αποτελέσουν μια δραστηριότητα συσσώρευσης ενέργειας. Όλα εξαρτώνται από το επίπεδο της προσοχής, της συνειδητότητας και της πρόθεσης που τους προσδίδετε.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ

Η Οικολογία μπορεί να περιγραφεί ως η επιστήμη της ολότητας των μοτίβων των σχέσεων μεταξύ οργανισμών και του περιβάλλοντός τους. Μια συγκεκριμένη ανησυχία που έχουμε εδώ είναι η Ανθρώπινη Οικολογία. Δύο είναι τα κύρια θέματα που μας απασχολούν – η επίδραση των ανθρώπων στο περιβάλλον, και η επίδραση του περιβάλλοντος στους ανθρώπους.

Για είδος που ζει σε αυτόν τον πλανήτη, είναι γνωστό και επιστημονικά αποδεδειγμένο το γεγονός ότι βρισκόμαστε κοντά σε ένα πολύ λεπτό στάδιο, όπου η αναταραχή του εξωτερικού περιβάλλοντος μπορεί να φτάσει πέρα από ένα οριακό σημείο. Η μόλυνση που προκαλούν οι άνθρωποι μειώνει την ποιότητα του αέρα, του νερού και της ανώτερης ατμόσφαιρας, και μεταβάλλει τον καιρό. Το έδαφος είναι μολυσμένο. Οι πάγοι στους πόλους λιώνουν. Αναντικατάστατοι πόροι καταναλώνονται σε τεράστιες ποσότητες, και ο ανθρώπινος πληθυσμός συνεχίζει να αυξάνεται. Πλέον, δεν υπάρχει βεβαιότητα για τις βασικές προϋποθέσεις συντήρησης της ανθρώπινης ζωής.

Η επικέντρωση της προσοχής στην κατανάλωση ενέργειας, συνήθως αφορά στη ποσότητα εξωτερικής ενέργειας που καταναλώνεται για να διατηρήσει τον τρόπο ζωής μας – ο ηλεκτρισμός και το πετρέλαιο είναι δύο τεράστια ζητήματα. Ίσως το πραγματικό ερώτημα να είναι πόσο πολλή ενέργεια καταναλώνει κάθε άνθρωπος για τον εαυτό του, και πόσο αποτελεσματική χρήση κάνει της ενέργειας που έχει από μόνος του. Αν το ενεργειακό σύστημα ενός ανθρώπου λειτουργεί σωστά, θα χρησιμοποιήσει στο έπακρο τη δική του ενέργεια και θα χρειάζεται λιγότερη εξωτερική ενέργεια. Θα λειτουργεί σαν ένα καλύτερο σύστημα χρήσης ενέργειας. Επίσης, αν το σύστημά του λειτουργεί σωστά, θα θέλει, και θα χρειάζεται λιγότερη εξωτερική ενέργεια. Θα χρησιμοποιήσει στο έπακρο την ενέργεια του φαγητού που τρώει και του αέρα που αναπνέει. Κάποιοι άνθρωποι που κάνουν Τσιγκουνγκ μπορούν να τρώνε ένα γεύμα κάθε λίγες ημέρες, να κοιμούνται τέσσερις ώρες και να λειτουργούν με μεγάλη απόδοση ενέργειας την υπόλοιπη ημέρα. Τακτικά, κάθε λίγες ημέρες, χρειάζεται να ξεκουραστούν και να ανακάμψουν πλήρως με οκτώ ώρες ύπνου, όπως όλοι οι άλλοι, αλλά μπορούν να λειτουργούν σε πολύ υψηλότερα επίπεδα με πολύ λιγότερα από ότι χρειαζόμαστε οι υπόλοιποι.

Αν μπορέσουν οι άνθρωποι να μάθουν πως να χρησιμοποιούν την ενέργειά τους με αποτελεσματικότητα και αποδοτικότητα, δεν θα νιώθουν την ανάγκη να καταναλώνουν τεράστιες ποσότητες εξωτερικής ενέργειας για να ικανοποιήσουν κάποια εσωτερική ανάγκη που θα μπορούσε να ικανοποιηθεί εξίσου με μια απλή εσωτερική άσκηση. Δεν θα αισθάνονται την ανάγκη και δεν θα είναι εθισμένοι στην εύρεση εξωτερικών απαντήσεων για τις εσωτερικές ανισορροπίες – θα κανονίσουν τα προβλήματά τους οι ίδιοι, καθήμενοι σιωπηλά σε μια καρέκλα, και κάνοντας εξάσκηση. Όσο περισσότεροι άνθρωποι εξασκούνται στο Τσιγκουνγκ, τόσο το καλύτερο για τον πλανήτη, και για όλους του άλλους.

Η επίδραση του περιβάλλοντος στους ανθρώπους είναι διαφορετικό θέμα. Αφού μας γέννησε ο πλανήτης, αποτελούμε μέρος του, έχουμε διαμορφωθεί από τα μοτίβα και τους ρυθμούς του. Έχουμε εξελιχθεί πλήρως στα πλαίσια, και σύμφωνα με τον μετρονόμο, των μοτίβων ενέργειας της Γης – Γαίας. Το ενεργειακό σώμα που περιβάλλει κάθε άνθρωπο και εκτείνεται έξω και γύρω από το σώμα σχηματίζοντας ηλεκτρο-μαγνητικό πεδίο, είναι γνωστό ως αύρα. Αυτό αποτελεί την προσωπική κεραία ενός ατόμου για τα μεγαλύτερα μοτίβα ενέργειας. Δεν επηρεαζόμαστε μόνο από τους προφανείς κύκλους της ημέρας, της εβδομάδας, του μήνα και του χρόνου, αλλά και από τις κηλίδες του ήλιου, από τους κύκλους γύρω από τον πλανήτη που είναι γνωστοί ως συντονισμοί Σούμαν, από ρυθμούς και ταλαντώσεις που μόλις τώρα έχουμε αρχίσει να μαθαίνουμε πως να διαβάσουμε και να μετρήσουμε, τώρα που έχουμε δορυφόρους και διαστημικούς σταθμούς.

Αυτή η συνειδητότητα, και η ευαισθητοποίηση σχετικά με την ενέργεια της γης, έχει πάντα υπάρξει εγγενής στον ανθρώπινο πολιτισμό, και ειδικά μέρη έχουν αναγνωριστεί και έχουν διατηρηθεί για το λόγο αυτό. Τις ονομάζουμε Ιερές Περιοχές και είναι αυτά τα μέρη όπου βρίσκουμε τους πέτρινους κύκλους, τις πυραμίδες, τους ναούς, τις εκκλησίες, τα παλάτια... Αυτά τα ιδιαίτερα μέρη έχουν εδώ και καιρό καθιερωθεί ως μέρη θεραπείας όπου οι άνθρωποι διαισθητικά έχουν πάει για να θεραπευτούν και να ανανεώσουν την ψυχή και το πνεύμα τους... και την ενέργεια του σώματός τους. Θερμές πηγές, ιδιαίτερα βουνά, μέρη συγκέντρωσης... όλες οι περιοχές τις έχουν. Αυτό έχει γίνει γνωστό ως Γεωμαντεία, και υπάρχουν άφθονες αποδείξεις ότι οι ενεργειακές γραμμές που υπάρχουν στην επιφάνεια του πλανήτη, και οι οποίες ονομάζονται Τελουριακές Γραμμές (Ley Lines)(είναι παρόμοιες με τις οδούς των μεσημβρινών του σώματος που χρησιμοποιούνται στον Βελονισμό) συγκεντρώνονται σε αυτά τα ιδιαίτερα μέρη.

Ο σεβασμός και η φροντίδα του περιβάλλοντος είναι κάτι που επηρεάζει όλους τους ανθρώπους. Σαν την ανακύκλωση, το Τσιγκουνγκ είναι κάτι για το οποίο ο καθένας μας μπορεί να είναι υπεύθυνος, προκειμένου να συντελέσει στη φροντίδα του κοινού μας σπιτιού, του Πλανήτη Γη.

ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΥ ΤΣΙΓΚΟΥΝΓΚ

Το μέλλον του Τσιγκουνγκ φαίνεται τεράστιο. Δεδομένου του γεγονότος ότι εδώ ασχολούμαστε με κάτι που αποτελεί την ίδια τη «Ζωή», τότε έχουμε ένα μεγάλο εύρος πιθανοτήτων, καθώς εισέρχεται και γίνεται μέρος της Δύσης. Υπάρχουν πολλές δυνατότητες, γιατί υπάρχουν πολλά ήδη Τσιγκουνγκ, που χρησιμοποιούνται για διάφορους λόγους. Κατά κάποιον τρόπο, υπάρχει ένα συνεχές, αναπτυξιακό φάσμα, από Καλή Φυσική Κατάσταση μέχρι Πνευματική ανάπτυξη – όσο ο μαθητής προοδεύει, οι ασκήσεις γίνονται όλο και πιο εκλεπτυσμένες. Το πως θα προσαρτηθεί αυτό το εύρος πιθανοτήτων στην δική μας καθιερωμένη κουλτούρα, μένει να αποκαλυφθεί. Τα παρακάτω είναι μια μερική λίστα πιθανοτήτων, που θα μπορούσε να μας δώσει μια ιδέα του προς τα που μπορεί να πάει η ανάπτυξη, και του τι μπορεί να αποκαλυφθεί.

Ιατρική

Πιθανόν η εφαρμογή που θα επιτρέψει στο Τσιγκουνγκ να εδραιωθεί ευρέως και σταθερά στη Δύση, είναι οι πραγματικά αξιόλογες δυνατότητες που έχει για την υγεία και τη θεραπεία. Όταν τίθεται το ερώτημα του αν το Τσιγκουνγκ θα γίνει μέρος του συστήματος υγείας στη Δύση, θυμάται κανείς το ερώτημα που τέθηκε πριν από λίγα χρόνια, για το αν ο Βελονισμός θα γίνει αποδεκτός και αν θα εδραιωθεί. Είναι αναπόφευκτο – για έναν απλό, ευνόητο λόγο – Δουλεύει! Είναι μόνο θέμα του πότε και του πως, όμως, σαν το νερό που ακολουθεί την ουσία του, θα βρει το σωστό και κατάλληλό του επίπεδο.

Εκπαίδευση

Οι αρχές, η λογική, και η επιστήμη στις οποίες βασίζεται το Τσιγκουνγκ, είναι επαναστατικές σε σχέση με τον τρόπο σκέψης μας και με αυτά που θεωρούμε ότι είναι αλήθεια. Αλλάζει εκ θεμελίων την βάση με την οποία αντιλαμβανόμαστε τι είναι ο κόσμος και πως λειτουργεί. Αυτό θα έπρεπε να γίνει ο τρόπος με τον οποίο εκπαιδεύουμε τα παιδιά μας. Πως μπορούμε να τους μάθουμε σοβαρά ανατομία χωρίς να συμπεριλάβουμε το σύστημα ενέργειας – το σύστημα συντονισμού και ενσωμάτωσης – στην εικόνα; Πως μπορούμε, συνειδητά, να μεταδώσουμε στα νέα παιδιά μια λανθασμένη και ξεπερασμένη εικόνα του κόσμου; Όπως έχω αναφέρει, υπάρχουν συσχετισμοί μεταξύ του υλικού σώματος, των εποχών, των ωρών της ημέρας, των χρωμάτων, των ήχων, των συναισθημάτων, της θερμοκρασίας, του καιρού, της λειτουργίας του εγκεφάλου και όλων των άλλων φαινομένων – όπως περιεγράφηκαν στον Πίνακα των Αντιστοιχιών – και έχουμε σαφή υποχρέωση και ευθύνη να τα μάθουμε αυτά στους νέους ανθρώπους.

Οι δάσκαλοι που έχουν οι ίδιοι μελετήσει Τσιγκουνγκ, το έχουν φέρει μαζί τους στην τάξη και φυσικά το έχουν ενσωματώσει στον τρόπο με τον οποίο διδάσκουν και το μεταφέρουν στους μαθητές τους. Γιατί; Απλώς γιατί είναι απόλυτα λογικό – οι μαθητές ανταποκρίνονται καλύτερα και αισθάνονται πιο ήρεμοι. Η δουλειά ενός δασκάλου είναι μάθει στα παιδιά την αλήθεια, όπως τη γνωρίζει, και αυτοί οι δάσκαλοι που έχουν εκπαιδευτεί, γνωρίζουν τώρα ότι οι αρχές του Τσιγκουνγκ είναι αλήθεια. Όταν έχουμε αυτές τις πληροφορίες, έχουμε υποχρέωση να τις μάθουμε στα παιδιά. Δεν είναι κανένα περίεργο σύστημα πίστης – είναι βασισμένο σε απτά στοιχεία.

Ψυχολογία και Ψυχική Υγεία

Η ψυχολογία είναι νέα επιστήμη. Εφαρμόζεται εδώ και μόλις 150 χρόνια στη Δύση, αλλά έχει γίνει θεμελιώδης για τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και φερόμαστε ως πολιτισμός. Έχει αναπτύξει πολλές διαστάσεις, από Κλινικές μελέτες, σε Ψυχανάλυση που χρησιμοποιείται για ατομική θεραπεία, μέχρι Υπερ-προσωπική Ψυχολογία που καταπιάνεται με πνευματικά θέματα.

Η Ψυχολογία μας έχει μάθει πολλά πράγματα για τον εαυτό μας, όμως στην Ανατολή ποτέ δεν υπήρχε ξεχωριστός κλάδος που να είναι γνωστός ως ψυχολογία, ποτέ δεν υπήρξε τέτοιος διαχωρισμός του νου και του σώματος και του πνεύματος. Οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ της υλικής μας υπόστασης, των συναισθημάτων, του ψυχολογικού επιπέδου και του πνεύματος, είναι τόσο αλληλοσχετιζόμενα, που δεν μπορούν να διαχωριστούν. Τα τελευταία 25 χρόνια, αυτή η αλληλεξάρτηση έχει αρχίσει να αναγνωρίζεται και στη Δύση, και τώρα είναι ευρέως γνωστή με τον όρο «BodyMindSpirit» (ΣώμαΝουςΠνεύμα), ο οποίος προσπαθεί να επανενώσει τις τρεις κύριες διαστάσεις του εαυτού μας που ουδέποτε ήταν χωριστές.

Η Ψυχική Υγεία είναι ύψιστης σημασίας σε έναν κόσμο όπου ένας άνθρωπος μπορεί να κρατά όμηρο μια ολόκληρη χώρα, ή που κάποιος μπορεί ανά πάσα στιγμή να «ξεφύγει» και να επηρεάσει αθώα θύματα.

- Εδώ, από τη μία, έχουμε κοινωνίες που είναι μόνιμα στο χείλος, και είναι επιρρεπείς σε τυχαίες περιπτώσεις εκτεταμένης βίας που κοστίζουν ετησίως περισσότερο από τον προϋπολογισμό της άμυνας.
- Εδώ, από την άλλη, έχουμε μια μέθοδο – το Τσιγκουνγκ – που σε πολλές περιπτώσεις λειτουργεί επιφέροντας σημαντικά οφέλη, και ένα σύστημα εκπαίδευσης που σχεδόν όλοι μπορούν να ακολουθήσουν.

Κοινωνικές Υπηρεσίες

Αν και υπάρχουν πολλές πολύτιμες πλευρές της σύγχρονης Δυτικής κοινωνίας, και κοινωνικά προγράμματα που στο παρελθόν ούτε που τα είχαμε φανταστεί, υπάρχει ακόμη τεράστιος χώρος για βελτίωση. Η λίστα των κοινωνικών προβλημάτων είναι πράγματι μακρά – κακομεταχείριση παιδιών, ανήλικοι εγκληματίες, εξάρτηση από τα ναρκωτικά, κακοποίηση γυναικών, συστήματα πρόνοιας, συμμορίες, ληστείες, φόννοι,.... και δεν υπάρχουν πολλές βιώσιμες απαντήσεις. Σημαντικό μέρος των προβλημάτων αυτών προέρχονται από προφανή προβλήματα όπως η φτώχεια, η άγνοια, οι μονογονεϊκές οικογένειες, διαλυμένες οικογένειες, κακή εκπαίδευση, έλλειψη ευκαιριών κλπ, πόσο αποτελεσματικές είναι όμως οι λύσεις που προτείνονται; Ελάχιστες είναι οι επιλογές που προσφέρονται μέσω των κοινωνικών υπηρεσιών, και όλες κοστίζουν ελάχιστα χρήματα.

Η πλειοψηφία των προβλημάτων αυτών συμπεριλαμβάνει συναισθηματικές διαταραχές και σημαντική έλλειψη ελέγχου από τους ανθρώπους που τις βιώνουν. Τέτοιοι άνθρωποι συχνά περιγράφονται ως μη υγιείς, άρρωστοι, ανεξέλεγκτοι, τρελοί.... Όντως, υπάρχουν περιπτώσεις, παθολογικής και ψυχιατρικής φύσης, που δεν επιδέχονται βελτίωση και που χρειάζονται όλη την προσοχή και την φροντίδα που μπορούμε να προσφέρουμε, όμως το μεγαλύτερο μέρος των υπόλοιπων τέτοιου είδους ανθρώπων, θα μπορούσαν να επωφεληθούν εάν υπήρχε πρόσβαση και καταλληλότητα στα συναισθήματά τους, καθώς και να επωφεληθούν αν είχαν έλεγχο του συστήματος ελέγχου τους, που είναι η ενέργειά τους.

Η γνώση του τρόπου με τον οποίο μπορεί κανείς να «καθαρίσει» και να εξαγνίσει τα συναισθήματά του, και του τρόπου με τον οποίο μπορεί να καλλιεργήσει τις αρετές, παράγοντας Καλοσύνη, θα είχε τρία ξεχωριστά οφέλη:

- 1) Οι άνθρωποι θα μπορούσαν να διορθώσουν συναισθηματικά και εσωτερικά τον εαυτό τους, αποφεύγοντας την εξωτερίκευση πράξεων που μπορεί στη συνέχεια να μετατραπούν σε πρόβλημα. Μπορεί έτσι να μην γίνουν το ίδιο θυμωμένοι, ή θλιμμένοι, ή καταθλιπτικοί, ή χωρίς ελπίδα ή σκοπό.
- 2) Θα παρείχε την εμπειρία της Κατάστασης του Τσιγκουνγκ και άρα διαφορετικά κριτήρια σύμφωνα με τα οποία θα υπολόγιζαν τις καταστάσεις.
- 3) Θα είχαν περισσότερη «Ζωή» μέσα τους, και άρα θα μπορούσαν να λειτουργήσουν καλύτερα.

Το Τσιγκουνγκ, η καλλιέργεια της εκλεπτυσμένης, εύρυθμης ενέργειας, θα μπορούσε να αποτελέσει λειτουργική θεραπεία για πολλά κοινωνικά προβλήματα. Και πως θα παρουσιαζόταν κάτι τέτοιο στους ανθρώπους, πως θα τους το μάθαινε κανείς, πως θα το παρουσίαζε; Μια απλή ερώτηση που θα μπορούσε κανείς να κάνει σε κάποιον άλλο είναι η εξής: «Θα προτιμούσες να αισθάνεσαι καλύτερα ή χειρότερα; Ότι έχεις τον έλεγχο ή ότι δεν έχεις τον έλεγχο;»

Το Τσιγκουνγκ θα πρέπει να συμπεριληφθεί στο πρόγραμμα όλων των κοινωνικών υπηρεσιών, και κάθε κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να έχει ανάλογη εκπαίδευση. Φυσικά, ο μόνος τρόπος με τον οποίο θα μπορούσε ένα τόσο ανορθόδοξο πρόγραμμα να αναγνωριστεί και να γίνει αποδεκτό, είναι αρχικά να το δοκιμάσει κανείς, και να απολαύσει τα αποτελέσματα! Χρειαζόμαστε Πρωτοπόρους και χρειαζόμαστε ιατρικές μελέτες.

Επιχειρήσεις

Ο επιχειρηματικός κόσμος υπάρχει για να βγάξει κέρδος. Ένα από τα κυριότερα συστατικά και ένας από τους κυριότερους πόρους που διαθέτει και που μπορεί να χρησιμοποιήσει, είναι οι άνθρωποι που εργάζονται σε αυτόν. Οι άνθρωποι δουλεύουν σε διαφορετικά επίπεδα απόδοσης και αποτελεσματικότητας, και οποιοσδήποτε επιχειρηματίας έχει σώας τας φρένας, θέλει ο κάθε εργαζόμενός του να εργάζεται στο έπακρο. Έτσι, η ερώτηση του τι είναι το έπακρο έχει μεγάλη σημασία.

Ο αντίκτυπος και το κόστος της ασθένειας είναι ένας τεράστιος παράγοντας που πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη στις Επιχειρήσεις. Στις ΗΠΑ οι μεγάλες εταιρίες φέρνουν δασκάλους Τσιγκουνγκ στο εργασιακό περιβάλλον για να μαθαίνουν στους υπαλλήλους τους να χαλαρώνουν, να αποβάλλουν το άγχος, να μειώσουν την κούραση και να αυξήσουν τα επίπεδα ενέργειάς τους. Ως αποτέλεσμα, οι εργαζόμενοι έχουν αυξημένη παραγωγικότητα και αυξημένα επίπεδα ικανοποίησης. Καθώς αυτό εκφράζεται σε κέρδη, ο επιχειρηματικός κόσμος αναμφίβολα θα δράξει κάθε ευκαιρία να αξιοποιήσει το Τσιγκουνγκ ώστε να αυξήσει την επιχειρηματικότητα.

Το μόνο πράγμα στο οποίο μπορεί να στηριχθεί μια καπιταλιστική κοινωνία, είναι ότι αν κάτι πράγματι δουλεύει, τότε κάποιος θα το παρέχει και πολλοί άνθρωποι θα το αγοράσουν.

ΣΥΝΟΨΗ

Όλα δείχνουν ότι το Τσιγκουνγκ σύντομα θα κατακλύσει τη Δύση και θα τη μεταμορφώσει. Είναι πιθανό να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο βιώνουμε τον εαυτό μας. Καθώς ενσωματώνεται στην παγκόσμια κουλτούρα και γίνεται μέρος της, πιθανότατα θα εκδηλωθεί με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους. Δεν γνωρίζουμε ακόμη πως θα εξελιχθούν όλα αυτά, αλλά κάποιες από τις πιθανότητες είναι οι εξής:

- Θα μπορούσε να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας, σχετικά με το τι είμαστε και πως λειτουργούμε ως ανθρώπινες εκδηλώσεις ενέργειας.
- Θα μπορούσε να επηρεάσει τον τρόπο σκέψης μας, γιατί για να κατανοήσει και να αποκτήσει κανείς αντίληψη όλου αυτού του συστήματος, χρειάζεται διαφορετικό, διευρυμένο τρόπο σκέψης – τον Νταοϊστικό τρόπο σκέψης.
- Θα μπορούσε να αποτελέσει νέο σημείο αναφοράς και κριτήριο σύμφωνα με το οποίο κρίνουμε τον εαυτό μας, θέτοντας νέο πρότυπο για τη συμπεριφορά και τις πράξεις μας.
- Θα μπορούσε να επαναφέρει τη λογική σε όλα τα «τρελά» της κοινωνίας μας.
- Θα μπορούσε να μας βοηθήσει στη διατήρηση της υγείας, της ζωντανίας, της χαράς και της νιότης, και στο να λειτουργούμε στο έπακρο των δυνατοτήτων μας.
- Θα μπορούσε να μας κάνει να είμαστε ο καλύτερός μας εαυτός.

Το μέλλον σύντομα θα αποτελεί παρόν.

Ελπίζω ότι αυτή η λίστα πιθανοτήτων για το μέλλον θα υπολείπεται της πραγματικότητας, και ότι θα προκύψουν αφάνταστα οφέλη για όλους.

Το Τσιγκουνγκ είναι ένα από τα πραγματικά Μυστικά της Ζωής.

Το Τσιγκουνγκ είναι σα να ανακαλύπτουμε μια νέα διάσταση του εαυτού μας. Ελπίζω ότι σε αυτήν την επικείμενη εφ-όρμηση – την Εφόρμηση του Τσι – το όνομα του Τσιγκουνγκ δεν θα καταστήσει ένας όρος που να χρησιμοποιείται λανθασμένα και σε υπερβολικό βαθμό, που στο τέλος να σημαίνει τα πάντα και άρα τίποτα συγκεκριμένο. Είναι σημαντικό με τον καιρό να θεσπιστούν προδιαγραφές, και οι άνθρωποι να μάθουν ξεχωρίζουν τα διάφορα είδη, επίπεδα, τους δασκάλους και τους επαγγελματίες.

Ελπίζω ότι αυτό το έγγραφο θα εμπνεύσει τους ανθρώπους ώστε να δοκιμάσουν κάποιες από αυτές τις ασκήσεις, και να μάθουν πως να αντιλαμβάνονται και να προσέχουν την ενέργειά τους. Μετά μπορούν να μάθουν πως να τη μεταβάλλουν και να τη βελτιώνουν, και να βρουν ένα δάσκαλο και να προσδεύσουν, μέχρι να γίνει κομμάτι της ύπαρξής τους. Καθώς το Τσιγκουνγκ γίνεται αποδεκτό και καθιερώνεται, το πιο σημαντικό πράγμα είναι η αντίληψη της ενέργειάς μας να περνά στην κοινή συνειδητότητα.

ΥΓΕΙΑ=

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ,
ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΡΟΗ,
ΣΩΣΤΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ,
ΚΑΛΟΣ ΟΓΚΟΣ, &
ΣΩΣΤΟΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΜΟΣ

Του Συστήματος Ενέργειας

Σκεφτείτε τα εξής:

- * Αν λειτουργούμε σύμφωνα με κριτήρια που τονίζουν τη διατήρηση της ενέργειας στη σωστή Ισορροπία, Ροή, Ποιότητα, Όγκο και Συσχετισμό, πως μπορούμε να μην προσέχουμε τον εαυτό μας και να μην υπερβαίνουμε τα εφήμερα συναισθήματα, τα θέλω και τις επιθυμίες μας;
- * Αν επικεντρωνόμαστε στην καλλιέργεια και μεταμόρφωση του ενεργειακού σώματος και του πνεύματός μας, πως μπορούμε να προβληματιζόμαστε και να έχουμε εμμονές με τις άμεσες προσωπικές μας ανάγκες, τα συναισθήματα και την ικανοποίηση του εγωισμού μας;
- * Αν βλέπουμε τον εαυτό μας πρώτα ως μια ευαίσθητη αλληλοσυσχέτιση που επηρεάζεται από διάφορες εσωτερικές και εξωτερικές ενέργειες, πως μπορούμε να συνεχίσουμε να διαφοροποιούμαστε από άλλους ανθρώπους, από την κοινωνία και την φύση γύρω μας;

Το Τσιγκουνγκ είναι ο δρόμος του Ντάο που εισέρχεται στη Δύση, το Γιν που συνδέεται με το Γιανγκ για να δημιουργήσει το όλον. Η εξάσκηση στο Τσιγκουνγκ είναι μια διαδικασία προσωπικής εξέλιξης, και μια πράξη κοινωνικής υπευθυνότητας. Το Τσιγκουνγκ έχει τη δυνατότητα να μας κάνει υγιείς, λογικούς και χαρούμενους – και πραγματικά Ζωντανούς με Ενέργεια.

Ασκήσεις για να βιώσετε το Τσι σας

Μετά από αυτό το εισαγωγικό κείμενο, ακολουθεί ένα έγγραφο με τίτλο

«Το Τσιγκουνγκ των Οκτώ Παράδοξων Μεσημβρινών».

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα που μπορεί κανείς να ακολουθήσει και το οποίο ανέπτυξε και διδάσκει ο γράφων από το 1983. Αντιπροσωπεύει 25 χρόνια διδασκαλίας του υλικού αυτού.

Περιγράφει την βασική ανατομία και φυσιολογία του συστήματος της ανθρώπινης ενέργειας, τη δομή και τη λειτουργία του, που αποτελεί σύστημα ελέγχου και σχεδιάγραμμα για όλα τα άλλα.

Έχει γραφτεί ώστε, καλώς εχόντων των πραγμάτων, οποιοσδήποτε, ακόμη και άνθρωποι που δεν έχουν ξανακούσει για το Τσιγκουνγκ, να μπορούν να ξεκινήσουν από την αρχή και προοδευτικά και σταδιακά να μάθουν τις ασκήσεις.

Σας δίνεται δωρεάν, γιατί είναι ιδιαίτερα σημαντικό ο καθένας ξεχωριστά, και ολόκληρη η κοινωνία, να μάθει τις ασκήσεις αυτές. Είναι θέμα κοινωνικής ανάπτυξης σε αυτές τις δύσκολες στιγμές.

Δοκιμάστε τες και διαπιστώστε οι ίδιοι τα οφέλη. Μπορεί να ανακαλύψετε ότι έχετε περισσότερη ενέργεια... και περισσότερη ζωή.

Καλές Ευχές....

.... Και Καλό Τσι να έχετε,

Τζιμ ΜακΡίτσι

Επίλογος

Υπάρχει σημαντικός λόγος που συνηθίζεται να υπάρχει Πρόλογος στην αρχή του βιβλίου, ή ενός συγγράμματος όπως αυτό.

Επιτρέπει στον γράφοντα να πει στον αναγνώστη τι είναι το έγγραφο, πως δημιουργήθηκε και πως είναι οργανωμένο – κάνει μια Επισκόπηση.

Επίσης δίνει στον συγγραφέα την ευκαιρία να εκφράσει με προσωπικό τρόπο γιατί το έγραψε, και τι σημαίνει για αυτόν – άλλωστε, ένα τέτοιο εγχείρημα χρειάζεται πολύ χρόνο και μεγάλη προσπάθεια.

Επιπλέον, καθώς ο Πρόλογος γράφεται στο τέλος, όταν το έγγραφο έχει πλέον ολοκληρωθεί, συχνά αποτελεί έκπληξη για τον ίδιο τον συγγραφέα.

Έχοντας όμως γράψει το έγγραφο αυτό, δεν μου φαινόταν ότι αυτό το κομμάτι ταίριαζε στην αρχή, γιατί διακόπτει τη ροή, έτσι, το γράφω ως Επίλογο.

Θα μπορούσε κανείς να πει τα παρακάτω σχετικά με το κείμενο αυτό. Έχει διάφορα χαρακτηριστικά:

Είναι Δωρεάν. Αν το διαβάσετε, τώρα σας ανήκει.

Αποτελεί την συμπυκνωμένη ουσία μιας Τριλογίας βιβλίων που ασχολούνται με το θέμα και που γράφτηκαν μεταξύ 1993 και 2002.

Είναι η «δημόσια» εκδοχή ενός 9μηνου εκπαιδευτικού προγράμματος που ο γράφοντας αναπτύσσει και διδάσκει από το 1983. Οι προηγούμενες εκδοχές αποτελούσαν Εγχειρίδια Αναφοράς για μαθητές που είχαν ολοκληρώσει την εκπαίδευση.

Δημιουργήθηκε με αίσθηση κοινωνικής ευθύνης, ώστε να γίνει αυτό το έργο διαθέσιμο όσο το δυνατόν σε πιο ευρύ κοινό. Μόνο οι άνθρωποι που ζουν σε απόσταση μιας ώρας από την πόλη στην οποία ζει ο γράφοντας, θα μπορούσαν να παρακολουθήσουν το πρόγραμμα εκπαίδευσης μια φορά την εβδομάδα – αυτό μεταφράζεται σε ποσοστό 0,0167% του παγκόσμιου πληθυσμού και αποκλείει περίπου 5,999,000,000 ανθρώπους – γεγονός που δεν είναι δίκαιο.

Είναι αυτό-έκδοση. Καμία εμπορική εκδοτική εταιρία δεν θα εμπλεκόταν στην δημιουργία ενός τέτοιου έργου, με το κόστος παραγωγής και τον χρόνο που χρειάζεται, για να το διανείμει δωρεάν.

Η διανομή του είναι δυνατή μόνο χάρη στο Διαδίκτυο και τον Παγκόσμιο Ιστό, χωρίς τα οποία θα έπρεπε να εκτυπωθεί σε χαρτί και να διατεθεί παγκόσμια – κάτι που είναι απαγορευτικά ακριβό και επαχθές.

Επίσης, μπορεί να ενημερώνεται εύκολα και τακτικά, και να αναδημοσιεύεται στον συγκεκριμένο ιστοχώρο ώστε να μπορεί ο καθένας να κατεβάζει την βελτιωμένη έκδοση.

Κατά τη διάρκεια των προγραμμάτων εκπαίδευσης, στην αρχή της κάθε άσκησης, μοίραζα φωτοτυπημένες σελίδες, και οι μαθητές δούλευαν με την συγκεκριμένη άσκηση. Στο τέλος του χρόνου που Αποφοιτούσαν, ο κάθε μαθητής λάμβανε το αντίτυπο ενός βιβλίου με όλες τις ασκήσεις. Το βιβλίο αυτό εξελισσόταν από καιρό σε καιρό, χρόνο με το χρόνο.

Η εισαγωγή του βιβλίου αυτού συμπεριλάμβανε την εξής δήλωση:

«Το βιβλίο αυτό είναι Εγχειρίδιο Χρήσης και έγγραφο Επανάληψης των Ασκήσεων. Έχει γραφτεί ως αναφορά για ανθρώπους που έχουν ολοκληρώσει το 9μηνο πρόγραμμα εκπαίδευσης που παραδίδω. Δεν αποτελεί ολοκληρωμένο οδηγό εκπαίδευσης και εξάσκησης για ανθρώπους που δεν έχουν λάβει οδηγίες με φυσική παρουσία, ή που δεν έχουν ολοκληρώσει την εκπαίδευση, γιατί ένας τέτοιος οδηγός εξάσκησης πρέπει να είναι διαφορετικού είδους. Υπάρχει μεγάλη διαφορά στον τρόπο με τον οποίο πρέπει να αντιμετωπιστούν οι δύο αυτές προσεγγίσεις στον γραπτό λόγο.»

Έτσι, ξεκίνησα να γράφω αυτό το έγγραφο με τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορεί να είναι προσβάσιμο σε όλους, σε οποιοδήποτε μέρος του κόσμου – να γράψω έναν «Ολοκληρωμένο Οδηγό Εξάσκησης», να τον γράψω με τέτοιο τρόπο ώστε οποιοσδήποτε, ακόμη και αυτοί που μπορεί να μην έχουν ξανακούσει τη λέξη «Τσιγκουνγκ», να μπορούν να ξεκινήσουν από την αρχή, και, ακολουθώντας τις οδηγίες, να ακολουθήσουν ολόκληρο το πρόγραμμα, μέχρι να «ανάψουν όλα τα φώτα».

Και έχει γραφτεί με τέτοιο τρόπο, ώστε όχι μόνο να μπορεί να μεταφραστεί σε οποιαδήποτε γλώσσα, αλλά και σε οποιοδήποτε αλφάβητο. Δηλαδή με την απλή, ξεκάθαρη, κοινή γλώσσα της ανθρώπινης εμπειρίας – ελπίζω χωρίς, περίπλοκες, εξειδικευμένες ή διφορούμενες λέξεις.

Επίσης, έχει γραφτεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορεί να διαβαστεί δυνατά μπροστά σε ομάδα ανθρώπων. Αν κάποιος μπορεί να διαβάσει Ελληνικά, μπορεί να το μεταφράσει σε μια ομάδα στην ιδιαίτερη γλώσσα τους, και έτσι να καθοδηγήσει μια ομαδική άσκηση – άλλωστε, πολλοί πολιτισμοί και πολλές κοινωνίες λειτουργούν περισσότερο ως ομάδες, αντί ως μεμονωμένα άτομα.

Μόνο εσείς μπορείτε να κρίνετε αν μπορείτε να δουλέψετε με αυτό το κείμενο. Θα με ενδιέφερε και θα με χαροποιούσε να ακούσω πως σας φάνηκε. Παρακαλώ μη διστάσετε να μου στείλετε γράμμα ή email.

Σε προσωπικό επίπεδο, θα μπορούσα να πω ότι έχοντας δημοσιεύσει τρία βιβλία, έκαναν ό,τι έκαναν, και τώρα έχουν εξαντληθεί – αν και μπορεί κανείς να τα βρει χρησιμοποιημένα στο διαδίκτυο. Το 1995 προχώρησα σε αυτό-έκδοση του Διεθνούς Καταλόγου Τσι Κουνγκ / Γκονγκ, και έτσι αναγνωρίστηκαν το μέγεθος, η έκταση και οι δυνατότητες του πεδίου. Το 1996 ίδρυσα την Εθνική Ένωση Τσιγκουνγκ (Τσι Κουνγκ) στις ΗΠΑ, και μετά από χρόνια προσωπικής αφοσίωσης, είναι πλέον ένας οργανισμός σταθερός και καθιερωμένος, και αποτελεί το μεγαλύτερο οργανισμό του είδους του στις ΗΠΑ. Και μετά από 30 χρόνια ιατρικής εξάσκησης στον Βελονισμό, και 25 χρόνια διδασκαλίας του Τσιγκουνγκ, με την ιδιαίτερα κριτική και ερευνητική σκέψη μου, πιστεύω ότι το συγκεκριμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης παρουσιάζει την πρωταρχική ανατομία και φυσιολογία του συστήματος ενέργειας – Τους Οκτώ Παράδοξους Μεσημβρινούς – που βρίσκεται κάτω από τα πάντα. Θα μπορούσε να αποτελεί αυτό που αποκαλούμε «Τελική Γραμμή», το σημείο στο οποίο τελειώνει ο κάθε άνθρωπος και αρχίζει το υπόλοιπο σύμπαν.

Όμως όλη αυτή η προσπάθεια για την προώθηση του Τσιγκουνγκ, στην οποία έχω δώσει τον καλύτερό μου εαυτό όλα αυτά τα χρόνια, μοιάζει με σταγόνα στον ωκεανό. Αν υπάρχει ανάπτυξη και εξάπλωση του Τσιγκουνγκ, πραγματοποιείται με τόσο αργό ρυθμό, που ξεχύνεται στον κόσμο όπως το τσάι που απελευθερώνεται στο νερό, και ακόμη περιορίζεται σε μια μικρή ελίτ που είναι «μέσα στα πράγματα». Είναι ακόμη «της μόδας». Είναι ακόμη «εναλλακτικό». Παρά τις προσπάθειες τις δικές μου και πολλών άλλων, δεν έχει γίνει συνηθισμένο στην Δύση. Δεν έχει καν εμφανιστεί στο εξώφυλλο του περιοδικού Τάιμ – ακόμα!

Τώρα, με την παγκόσμια ενεργειακή κρίση, το αυξανόμενο περιβαλλοντικό χάος και την έλλειψη φαγητού και ενέργειας, ο κόσμος βρίσκεται σε κίνδυνο, και υπάρχει μεγάλη αίσθηση βιασύνης. Οι άνθρωποι πρέπει να πάρουν αυτές τις πληροφορίες το συντομότερο δυνατόν. Για κάποιους, θα μπορούσε κυριολεκτικά να κάνει τη διαφορά μεταξύ ζωής και θανάτου.

Κι εγώ δεν είμαι πλέον όσο νέος ήμουν κάποτε. Ξεκίνησα τις σπουδές μου στον Βελονισμό στην ηλικία των 27 ετών, και τώρα είμαι πάνω από 60. Έτσι, αποφάσισα να πραγματοποιήσω αυτήν την εργασία – αισθάνθηκα ότι χρωστούσα να την δώσω πίσω στον κόσμο, όντας ευγνώμων για την ποιότητα της ζωής μου, την οποία χρωστάω στο Τσιγκουνγκ.

Κατά κάποιον τρόπο, το έγγραφο αυτό είναι το δικό μου «Άβε Μαρία», ένας όρος που χρησιμοποιείται στο Αμερικανικό Ράγκμπι, όπως γνωρίζουν όλοι στις ΗΠΑ, όταν στα τρία τελευταία δευτερόλεπτα ενός παιχνιδιού, ένας Κουόρτερμπακ (τροφοδότης) έχει 6 τεράστιους τύπους να τρέχουν κατά πάνω του με μεγάλη ταχύτητα, ενώ είναι καλυμμένος με λάσπη και αίμα, έχει σε όλο του σώμα μελανιές και πόνο, ενώ βρέχει και κάνει κρύο. Δεν έχει ιδέα αν είναι κανείς σε θέση να πιάσει την μπάλα γιατί δεν μπορεί πλέον να δει καθαρά – όμως ρίχνει τη χαριστική βολή, γιατί αν η ομάδα του σκοράρει θα κερδίσει το παιχνίδι και το πρωτάθλημα.

Έτσι, τα παίζει όλα για όλα – απλώς την πετά όσο πιο δυνατά και μακριά μπορεί, και ελπίζει στο καλύτερο.

Έτσι κι εγώ παίρνω όλα όσα έχω κάνει στο έργο της ζωής μου και τα βγάζω έξω στον κόσμο. Αυτό για μένα αποτελεί το «Άβε Μαρία» και «Άβε Νταό». Θα κάνει ό,τι είναι να κάνει.

Και προσπαθώ να μην έχω προσδοκίες ή προσκολλήσεις.

Ωστόσο, από πρακτικής άποψης, όλα αυτά κοστίζουν χρήματα που ποτέ δεν είχα πραγματικά. Έτσι, ελπίζω τουλάχιστον να αναπληρώσω τα χρήματα που κόστισε η παραγωγή αυτού εδώ του εγγράφου, τα οποία ουσιαστικά καταναλώθηκαν για την αγορά επαγγελματικού εξοπλισμού στον ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Αν αισθάνεστε ότι το έγγραφο αυτό είναι πολύτιμο για εσάς, μπορείτε να κάνετε μια δωρεά – οποιουδήποτε ποσού, και τα λίγα βοηθούν – στο The Global Qi Project.

Μπορείτε να μπειτε στο www.globalqipproject.com

Η μπορείτε να στείλετε μια προσφορά με συμβατικό ταχυδρομείο στο:

The Personal Energy Centre,
c/o James MacRitchie,
26 Hope Street
Liverpool L1 9BX
Merseyside
England, UK.

Ηχητικό κομμάτι - Δωρεάν

Στο Δεύτερο μέρος, είναι διαθέσιμη η ηχητική έκδοση ολόκληρου του προγράμματος «Τσιγκουνγκ των Οκτώ Παράδοξων Μεσημβρινών» (στυλ: προς το παρόν μόνο στα Αγγλικά). Αποτελείται από το κείμενο αυτού εγγράφου και μια σειρά ασκήσεων στις οποίες καθοδηγεί ο γράφοντας σαν να βρισκόσασταν στην τάξη. Αυτές οι ηχητικές εκδοχές σας καθοδηγούν ώστε να κάνετε τις ασκήσεις χωρίς να χρειάζεται να κοιτάτε τις γραπτές οδηγίες.

Μπορείτε να τις κατεβάσετε δωρεάν απευθείας από το διαδίκτυο στο www.globalqiproject.com.

Οι 12 ασκήσεις καλύπτονται σε 12 μαθήματα.

Μπορείτε να δοκιμάσετε την πρώτη και να δείτε αν σας αρέσει. Ωστόσο σας συμβουλεύω να κάνετε το κάθε μάθημα με τη σειρά, γιατί χρειάζεται να ακολουθήσετε την προοδευτική εξέλιξη. Δεν σας συστήνω και δεν σας προτείνω, να περάσετε κατευθείαν στις πιο προχωρημένες ασκήσεις χωρίς να έχετε πρώτα εμπεδώσει τα βασικά.

Άλλες Γλώσσες

Αν θα σας ενδιέφερε να φτιάξετε τη δική σας ηχητική έκδοση στη δική σας γλώσσα, και να την διαθέσετε μέσω του website του Qlobal Qi Project, παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μας για λεπτομέρειες.

Πνευματικά Δικαιώματα

Ο συγγραφέας διατηρεί τα πνευματικά δικαιώματα αυτού του έργου και διατηρεί το ηθικό δικαίωμα να αναγνωρίζεται ως συγγραφέας.

“Copyright (c) 2015. James MacRitchie.

Δίδεται η άδεια να αντιγράψετε, να διανείμετε και/ή να τροποποιήσετε το έγγραφο αυτό, σύμφωνα με τους όρους της Άδειας Ελεύθερων Εγχειριδίων GNU Version 1.2 ή οποιαδήποτε αργότερη έκδοση του Ιδρύματος Ελεύθερου Λογισμού. Χωρίς Σταθερά Τμήματα, χωρίς Πρωτοσέλιδα Κείμενα, και χωρίς Κείμενα στο Οπισθόφυλλο.»

Θα εκτιμούσα να υπάρχει αναγνώριση και απόδοση του έργου στο όνομά μου, όμως δεν την απαιτώ. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε όπως θέλετε, να το στείλετε σε όποιον θέλετε.

Ευχαριστίες

Οφείλω να ευχαριστήσω πολλούς ανθρώπους που συμμετείχαν στο έργο αυτό και με βοήθησαν να το πραγματοποιήσω – ιδιαίτερα τους: Colin O’Neill, ιδιοφυΐα στους υπολογιστές, που με υποστήριξε από την αρχή μέχρι το τέλος. Την Karelle Scharff της Best Mac Solutions στο Boulder, που βρήκε τις καλύτερες λύσεις για το Mac μου. Την Layah Bachs McLean, που αποτέλεσε από μόνη της την γυναικεία ομάδα υποστήριξής μου, που πάντοτε έφερνε υπέροχες ιδέες.

Και φυσικά, τους ανθρώπους που αφιέρωσαν τον πολύτιμο χρόνο τους ώστε να κοιτάξουν για λάθη σε διάφορα μέρη του κειμένου και έδωσαν και άλλη βοήθεια: Jan Bachman, Sherry Ballou-Dolman, Doug Cain, Teresa Cain, Jesse Dammann, Jeff Durland, Paul Hansen, Stephen Joffe, Rebecca Maret, Paulina Mundkowski, Jerry Ryan, Jason Sauter, Rob Thompson, David Weinstein, Tom Weis, Ann Windnagel and Turaj Zaim. Και αν ξέχασα να αναφέρω κάποιον – ξέρετε ποιοι είστε.

Και ευχαριστώ ιδιαίτερα την Debra Kuresman, χωρίς την οποία....

Σε αυτούς που υπήρξαν για μένα δάσκαλοι και οδηγοί όλα αυτά τα χρόνια: Bill & Wendy Harpe, Anna Halprin, Prof. J.R. & Judy Worsley, και Dr. Robert & Zoe McFarland. Στους δασκάλους μου του Τσιγκουνγκ, ιδιαίτερα στον Mantak Chia και στον Gunther Weil, και σε όλους τους άλλους που είναι πάρα πολλοί για να τους αναφέρω. Και στους φίλους μου και επαγγελματίες που είναι μέλη της Εθνικής Ένωσης Τσιγκουνγκ των ΗΠΑ και πέρα από αυτήν.

Στον γιο μου John Michael Wise MacRitchie, και στην μητέρα του Anna Wise.

Στα θετά μου παιδιά Sonnet Grant και Hagan Caldwell, και στη μητέρα τους Damaris Jarboux.

Ευχαριστώ που με κάνατε να έχω τα προσόντα του πατέρα.

Στην ευρύτερη οικογένειά μου. Και στους πολλούς μαθητές, φίλους και ασθενείς που με παρότρυναν όλα αυτά τα χρόνια.

Μπροστινή Φωτογραφία: Ken Sanville. Φωτογραφία του συγγραφέα: Ben Sagenkahn. Άλλες Φωτογραφίες: Tom Kumpf. Η κυρία στην εικόνα 29 είναι η υπέροχη μητέρα μου.

Προσωπικές ευχαριστίες και εκτίμηση για όλους.

Ήσασταν φοβερή ομάδα.



Προφίλ συγγραφέα

Ο Τζέιμς ΜακΡίτσι (James MacRitchie), Lic. Ac., εξασκεί Κλασικό Βελονισμό από το 1977, και Τσι Κουνγκ από το 1983. Πλέον συνδυάζει τα δύο στον «Βελονισμό Τσι Κουνγκ» στο ιατρείο του στο Liverpool της Αγγλίας. Διδάσκει τάξεις και εργαστήρια στο Personal Energy Center (Κέντρο Προσωπικής Ενέργειας).

Ο Τζιμ, που κατάγεται από το Λίβερπουλ της Αγγλίας, έζησε στο Μπούουλντερ, στα Βουνά Ρόκι του Κολοράντο των ΗΠΑ για 33 χρόνια, από το 1981 μέχρι το 2013. Υπήρξε Ιδρυτής Πρόεδρος της Ένωσης Βελονιστών του Κολοράντο, και Ιδρυτής της Εθνικής Ένωσης Τσιγκουνγκ (Τσι Κουνγκ) στις ΗΠΑ. Έχει εκπαιδευτεί στην Κίνα και έχει παρουσιάσει και διδάξει τη δουλειά του παγκόσμια. Έχει γράψει μια τριλογία: «Chi Kung – Cultivating Personal Energy (Τσι Κουνγκ – Καλλιεργώντας την Προσωπική Ενέργεια) (1993)», «The Chi Kung Way – Alive With Energy (Ο Τρόπος του Τσι Κουνγκ – Ζωντανός με ενέργεια)»(1997) και «Chi Kung – Energy for Life (Τσι Κουνγκ – Ενέργεια Για Μια Ζωή)» (2002) (είναι διαθέσιμα στο www.amazon.com). Ήταν συμ-πρόεδρος του «Evolving Institute» μαζί με την Anna Wise από το 1982 μέχρι το 1988. Ήταν Συμ-πρόεδρος του «Κέντρου Σώματος-Ενέργειας» με την Damaris Jarboux από το 1989 μέχρι το 2007. Το 2013 έκανε ένα Μεγάλο Άλμα Προς Τα Πίσω και επέστρεψε στην γενέτειρά του στο Λίβερπουλ, όπου διδάσκει και θεραπεύει στο Personal Energy Centre.

Προηγουμένως ασχολούταν με τις Τέχνες και τον τομέα της μουσικής, και έχει ασχοληθεί με τη ζωγραφική, το θέατρο, το χορό, τον κινηματογράφο, την τηλεόραση και τη φωτογραφία. Ακόμη εξελίσσεται.

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Jim στην εξής διεύθυνση.

The Personal Energy Centre
26 Hope Street,
Liverpool L1 9BX

Merseyside, England, UK.

Τηλέφωνο: 07913.208959 Διεθνής Αριθμός: +44 07913.208959

Email: jamesmacritchie@gmail.com

Website: www.personalenergycentre.com

Προτεινόμενα Βιβλία:

Διαθέσιμα στο www.amazon.com, και αλλού.

Chi Kung - Cultivating Personal Energy (Τσι Κουνγκ – Καλλιεργώντας την Προσωπική Ενέργεια)
James MacRitchie. ISBN: 1862040648

The Chi Kung Way - Alive With Energy (Ο Τρόπος του Τσι Κουνγκ – Ζωντανός Με Ενέργεια)
James MacRitchie. ISBN: 0722530250

Chi Kung - Energy For Life (Τσι Κουνγκ – Ενέργεια για Μια Ζωή)
James MacRitchie. ISBN: 0007145683

Traditional Chinese Acupuncture : Meridians and Points (Παραδοσιακός Κινέζικος Βελονισμός:
Μεσημβρινοί και Σημεία)
J.R. Worsley. ISBN: 090654003

Emergence of the Sensual Woman (Η Ανάδυση της Αισθησιακής Γυναίκας)
Saida Desilet. ISBN: 0978865405

The Multi-Orgasmic Man (Ο Πολύ-Οργασμικός Άνδρας)
Mantak Chia & Douglas Abrams. ISBN: 0062513362

The I Ching or Book of Changes. (Το Ι Τσιγκ, ή Βιβλίο των Αλλαγών)
Richard Wilhelm. ISBN: 069109750

Tao Te Ching (Τάο Τε Τσιγκ)
Stephen Mitchell. ISBN: 0060812451

Και όλα τα άλλα υπέροχα βιβλία που μπορεί να βρείτε, τόσο πολλά που δεν μπορώ να τα
απαριθμήσω εδώ, τα οποία έχουν γράψει αφοσιωμένοι και έμπειροι διδάσκαλοι και
επαγγελματίες.

Αποποίηση Ευθυνών

Κανένα μέρος του υλικού αυτού δεν προορίζεται και δεν πρέπει να χρησιμοποιηθεί ως ιατρική συμβουλή. Αν έχετε κάποιο ιατρικό πρόβλημα ή κάποια ανησυχία, ζητήστε την βοήθεια επαγγελματία ιατρού.

Λίγα λόγια για τη μετάφραση...

Ξεκίνησα να κάνω τη μετάφραση αυτού του υπέροχου βιβλίου, προκειμένου να δοθεί η ευκαιρία σε αυτούς τους ανθρώπους που γνωρίζουν Ελληνικά αλλά όχι Αγγλικά να πάρουν τις πληροφορίες που περιέχει το Εισαγωγικό Μέρος, και να κάνουν τις ασκήσεις που περιγράφονται στο Δεύτερο Μέρος.

Για όσους ασχολούνται με την φιλοσοφία και τις ασκήσεις των ενεργειακών συστημάτων, η αξία του είναι προφανής: Εξηγεί με απλά λόγια το ενεργειακό σύστημα και στη συνέχεια παραθέτει ασκήσεις οι οποίες βοηθούν στην καλή λειτουργία του.

Για τους ανθρώπους που δεν έχουν ασχοληθεί, το βιβλίο αυτό παρέχει λεπτομερείς οδηγίες ώστε να μπορέσουν να κάνουν τις ασκήσεις μόνοι τους και να έρθουν σε επαφή με το ενεργειακό και, κατ' επέκταση, το πνευματικό τους κομμάτι.

Το αρχικό κείμενο του βιβλίου είναι γραμμένο σε απλή γλώσσα, γι' αυτό και στη μετάφραση έχει αποδοθεί όσο το δυνατόν πιο απλά, με περιγραφή των ασκήσεων βήμα προς βήμα, ώστε να μπορεί ο αναγνώστης να ακολουθήσει τα βήματα αυτά και να τις ολοκληρώσει.

Ωστόσο, δεν λείπουν και οι ειδικευμένοι όροι, οι ονομασίες των μεσημβρινών, των καναλιών και των διάφορων σημείων, που έχει σημασία να γνωρίζουμε για να μπορούμε να αντιλαμβανόμαστε σε ποιο σημείο επιδρά η ενέργεια κάθε φορά. Όπως συμβαίνει και στην περίπτωση των Αγγλικών, δεν υπάρχει μια μοναδική, επίσημη μετάφραση των διαφόρων όρων στα Ελληνικά, παρά εμπειρική απόδοση του εκάστοτε γράφοντα.

Έχω προσπαθήσει να μείνω όσο το δυνατόν πιο κοντά στις δημοφιλείς μεταφράσεις των διάφορων όρων και στην ακριβή απόδοσή τους από τα Αγγλικά. Αν κάποιος από εσάς που διαβάζετε αυτό το κείμενο έχει γνώση των όρων αυτών και παρατηρεί κάτι που επιδέχεται βελτίωση, θα χαρώ να επικοινωνήσει μαζί μου μέσω email στο theodorac_99@yahoo.com.

Εύχομαι καλή ανάγνωση, και καλή εμπειρία!

Θεοδώρα Χριστοδούλου

ΤΟ ΤΣΙΚΟΥΝΓΚ ΤΩΝ ΟΚΤΩ ΠΑΡΑΔΟΞΩΝ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΩΝ

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Τζέημς ΜακΡίτσι

ΤΟ ΤΣΙΓΚΟΥΝΓΚ ΤΩΝ ΟΚΤΩ ΠΑΡΑΔΟΞΩΝ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΩΝ

Οδηγός Ασκήσεων

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Σελίδα
Οι Ασκήσεις:	
1. Χαμογέλα Στον Εαυτό Σου	64
2. Εστίασε Στο Κέντρο Σου	74
3. Οι Έξι Θεραπευτικοί Ήχοι	84
4. Καθαρισμός Συναισθημάτων	88
5. Καλλιεργώντας τις Αρετές	103
6. Η Μικροκοσμική Τροχιά	108
7. Κανάλι Ζωστήρας	118
8. Κανάλι Ώθησης	126
9. Η Μακροκοσμική Τροχιά	134
10. Κύρια και Συζευγμένα Σημεία	148
11. Άντλησε Ενέργεια Από τον Ουρανό και τη Γη	158
12. Σεξουαλικό Τσιγκουνγκ	167

Πρόλογος

Οι Οκτώ Παράδοξοι Μεσημβρινοί έχουν πολλά ονόματα – Οι Οκτώ Θαυματουργοί Μεσημβρινοί, Τα Οκτώ Βαθιά Μονοπάτια, Οι Οκτώ Παράξενες Ροές, Τα Οκτώ Ετερόκλητα Κανάλια, Οι Οκτώ Αρχικοί Μεσημβρινοί... Είναι τα πρωταρχικά, κεντρικά ενεργειακά κανάλια που βρίσκονται βαθιά μέσα στο σώμα, τα οποία λέγεται ότι δημιουργούνται κατά τη σύλληψη και σχηματίζουν την δομή του γνωστού, συνηθισμένου σχήματος του ανθρώπινου σώματος. Αποτελούν το θεμέλιο των 12 πιο γνώριμων μεσημβρινών των οργάνων, που είναι γνωστοί και χρησιμοποιούνται στον Βελονισμό.

Οι Οκτώ Παράδοξοι Μεσημβρινοί (8 Extraordinary Meridians 8ExMs) αποτελούν αντανάκλαση και εκδήλωση του Μπα Γκούα (Ba Gua) – πρόκειται για τις οκτάπλευρες παραλλαγές Τριγράμμων που είναι γνωστές ως σχηματισμοί του Προγενέστερου και του Μεταγενέστερου Ουρανού. Αυτοί αποτελούν και τη βάση του Ι Τσιγκ/Του Βιβλίου των Αλλαγών (I Ching/The Book of Changes). Το ίδιο το Μπα Γκούα γενικότερα θεωρείται μυστήριο από τους ανθρώπους που είναι αυθεντίες στον Νταοϊσμό. Ο Νταοϊσμός είναι η αρχαία Κινεζική φιλοσοφία του «Δρόμου» της φύσης. Το Μπα Γκούα αποτελεί βαθιά γνώση, και σύμφωνα με αυτά που γνωρίζουμε δεν υπάρχει προσβάσιμο βιβλίο που να εξηγεί την λειτουργία του. Έχει τις ρίζες του στην προ-ιστορία, και περιβάλλεται από θρύλους. Σύμφωνα με κάποιους ανθρώπους, μπορεί να αποτελεί το αληθινό λειτουργικό σύστημα της πραγματικότητας.

Οι ασκήσεις Τσιγκουνγκ που περιγράφονται σε αυτό το έγγραφο, μπορούν να σε εκπαιδεύσουν σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο μπορείς να αποκτήσεις πρόσβαση, να ανοίξεις, να αναπτύξεις και να καλλιεργήσεις τους Οκτώ Παράδοξους Μεσημβρινούς – μαθαίνεις να τους «ανάβεις» και πώς να τους θέτεις υπό τον συνειδητό σου έλεγχο. Αποτελεί “Νεί Νταν ” (Nei Dan) μορφή εσωτερικής εξάσκησης, σε αντιπαράθεση με τα “Γουέι Νταν ” (Wei Dan) εξωτερικά είδη Τσιγκουνγκ, και είναι απαραίτητη βάση για όλες τις ανώτερες μορφές εκπαίδευσης και εξάσκησης στην Νταοϊστική Εσωτερική Αλχημεία.

Οι Οκτώ Παράδοξοι Μεσημβρινοί είναι κοινοί σε όλες τις μορφές και τα είδη του Τσιγκουνγκ, καθώς αποτελούν θεμέλιο για όλο το υπόλοιπο σύστημα. Αυτό αποτελεί πολύτιμη γνώση για πρωταρχικό έλεγχο του εαυτού και προσωπική ανάπτυξη. Οι ασκήσεις που περιγράφονται σε αυτό το έγγραφο συνθέτουν ένα μοναδικό πρόγραμμα, το οποίο δεν διατίθεται από καμία άλλη πηγή. Το έγγραφο αυτό είναι αποτέλεσμα 25 χρόνων διδασκαλίας. Αποτελεί έργο σε εξέλιξη.

Η εκπαίδευση που καλύπτεται σε αυτό το έγγραφο είναι εξελικτική, και με αυτήν μπορεί κανείς προοδευτικά να αποκτήσει πρόσβαση και να ανοίξει τους Οκτώ Παράδοξους Μεσημβρινούς, που αποτελούν την υποδομή ολόκληρου του ενεργειακού συστήματος. Μπορεί να συγκριθεί με την εκμάθηση της ανατομίας και της φυσιολογίας του υλικού σώματος, και του τρόπου λειτουργίας του.

Ο αρχικός μου δάσκαλος στις αρχές της δεκαετίας του 1980 ήταν ο Μάστερ Μάντακ Τσιά (Master Mantak Chia) και οφείλω αναγνώριση και ειδικές ευχαριστίες σε αυτόν και τους τότε βοηθούς του – Τον Γκούντερ Γουέλ (Gunther Weil) και τον Μάικλ Γουίν (Michael Winn). Αυτή η αρχική μου εκπαίδευση αποτέλεσε την πρωταρχική έμπνευση για αυτήν την εργασία.

Το ιστορικό μου και η εκπαίδευσή μου στον Κλασικό Νταοϊστικό Βελονισμό, και η προηγούμενη εμπειρία μου ως χορογράφος και διευθυντής του Εργαστηρίου Φυσικού Χορού (The Natural Dance Workshop) (Λονδίνο και Ευρώπη, 1975-1981), μου έδωσαν τις βάσεις και την ελευθερία να εργαστώ δημιουργικά με αυτές τις ασκήσεις στο πέρασ των χρόνων.

Η συγγραφή τριών βιβλίων - «Τσι Κουνγκ: Καλλιεργώντας την Προσωπική Ενέργεια (Chi Kung: Cultivating Personal Energy)» το 1993, «Ο Τρόπος του Τσικούνγκ – Ζωντανός Με Ενέργεια (The Chi Kung Way – Alive with Energy)» το 1997 και «Τσι Κουνγκ – Ενέργεια για Μια Ζωή (Chi Kung – Energy For Life)» το 2002 – με έμαθε πώς να μεταφέρω τις ασκήσεις στον γραπτό λόγο. Ως ιδρυτής της Εθνικής Ένωσης Τσιγκουνγκ (National Qigong Association) των ΗΠΑ, έχω έρθει σε επαφή με διάφορες μορφές και είδη (τσιγκουνγκ). Έχοντας λάβει μέρος σε πολλά διεθνή συνέδρια, έχω γνωρίσει τεράστια γκάμα δασκάλων από όλο τον κόσμο. Και στις δύο επισκέψεις μου για εκπαίδευση στην Κίνα, το είδα στο φυσικό του περιβάλλον. Με δεδομένα όλα τα παραπάνω, δεν έχω καμία αμφιβολία ότι το υλικό που παρουσιάζεται εδώ, αποτελεί τις ρίζες ολόκληρου του Τσιγκουνγκ.

Διδάσκω το πρόγραμμα αυτό σε εβδομαδιαίες τάξεις της 1,5 ώρας από το 1983. Η μορφή αυτή χρησιμοποιήθηκε γιατί αποδείχτηκε ότι λειτουργεί για τους ανθρώπους στην απλή, καθημερινή ζωή. Το υλικό έχει τροποποιηθεί και έχει αναπτυχθεί αναλόγως, ώστε να μπορεί να διδαχθεί μέσα σε αυτήν την 1,5 ώρα. Αν και ξεκίνησε από σειρά μαθημάτων των 6 εβδομάδων, έχει εξελιχθεί σε 9μηνο πρόγραμμα εκπαίδευσης.

Τα πρώτα στάδια αποτελούνταν από το Εσωτερικό Χαμόγελο, Το Μπα Γκουά και την Μικροκοσμική Τροχιά. Στα τέλη της δεκαετίας του 1980 προστέθηκαν οι Θεραπευτικοί Ήχοι, ο Καθαρισμός των Συναισθημάτων και η Καλλιέργεια των Αρετών. Από τις αρχές της δεκαετίας του 1990 το πρόγραμμα εξελίχθηκε ώστε να περιέχει το Κανάλι Ζωστήρα / Ντάι Μο, το Κανάλι Ώθησης / Τσονγκ Μο, τα Κανάλια Γέφυρας / Γιν και Γιανγκ Τσιάο Μο, και τα Αγγεία Σύνδεσης / Γιν και Γιανγκ Γουέι Μο. Και μετά προστέθηκαν τα Κύρια και Συζευγμένα Σημεία.

Το πρόγραμμα παρουσιάζεται εδώ σε μια προοδευτική σειρά που αποτελεί μια ολοκληρωμένη αλληλουχία – η οποία ξεκινά με το Χαμογέλα στον Εαυτό σου και τελειώνει με την ενεργοποίηση ολόκληρου του συστήματος. Ωστόσο μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει και να εφαρμόσει συγκεκριμένα σημεία και τμήματα όπως τα χρειάζεται ή τα επιθυμεί.

Το κείμενο αυτό ξεκίνησε ως Εγχειρίδιο Αναφοράς και επανάληψης των ασκήσεων, και είχε γραφτεί για να μπορούν να ανατρέχουν άνθρωποι που είχαν ολοκληρώσει το 9μηνο πρόγραμμα εκπαίδευσης. Δεν προοριζόταν ως αναλυτικός οδηγός ασκήσεων για ανθρώπους που δεν είχαν λάβει προφορικές οδηγίες ή δεν είχαν ολοκληρώσει την εκπαίδευση, γιατί ένας τέτοιος οδηγός εξάσκησης θα έπρεπε να γραφτεί διαφορετικά. Υπάρχει μεγάλη διαφορά στον τρόπο με τον οποίο

αντιμετωπίζουμε αυτές τις δύο προσεγγίσεις στον γραπτό λόγο. Τώρα έχει πλέον ξαναγραφτεί, ώστε οποιοσδήποτε το διαβάζει να μπορεί να ξεκινήσει από την αρχή και να προχωρήσει μέσα από τις ασκήσεις ώστε να δει πρόοδο και ανάπτυξη.

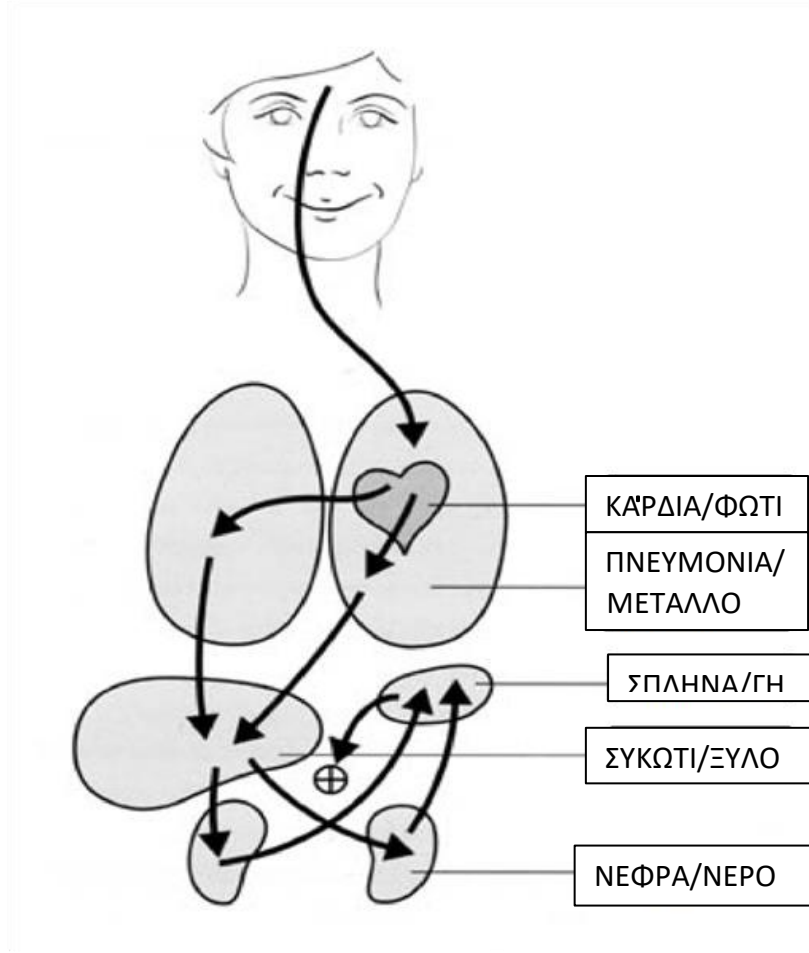
Προτείνεται πριν ξεκινήσεις τις ασκήσεις να διαβάσεις την «Εισαγωγή στο Τσιγκουνγκ» που συνοδεύει αυτόν τον οδηγό. Στα εβδομαδιαία μαθήματα, πριν από κάθε άσκηση υπήρχε μια μικρή διάλεξη και επισκόπηση, και αυτή η «Εισαγωγή» έχει τον ίδιο περίπου σκοπό.

Το υλικό αυτό συνεχώς εξελίσσεται. Καθώς με τα χρόνια αναπτύσσεται, η διδασκαλία συγκεκριμένων ασκήσεων αλλάζει. Η αλληλουχία, η πρόοδος και η αλλαγή του περιεχομένου, καθώς και η στενότητα του χρόνου, αλλάζουν τον ρυθμό, την ταχύτητα και τον συγχρονισμό των μαθημάτων. Αντίστοιχα, κάποιες από αυτές τις πληροφορίες παρουσιάζονται ως βασικές πληροφορίες που δεν αλλάζουν – οι βασικοί πρωταρχικοί νόμοι και αρχές του ενεργειακού συστήματος και του Νταό. Όταν αυτές οι βασικές αρχές έχουν γίνει κατανοητές και έχουν αφομοιωθεί, τότε είναι δυνατόν η οποιαδήποτε άσκηση να μεταβληθεί, να τροποποιηθεί και να προσαρμοστεί με διάφορους τρόπους, ανάλογα με τον εκάστοτε σκοπό και την εκάστοτε κατάσταση. Αν όντως τροποποιήσετε τις ασκήσεις όταν θα τις έχετε μάθει καλά, να χρησιμοποιήσετε την πιο σωστή σας κρίση. Δοκιμάστε το και διαπιστώστε το οι ίδιοι. Να προχωράτε προσεκτικά, και να προσαρμόζετε ό,τι χρειάζεται. Πάντα να γυρνάτε στις βασικές αρχές.

Πραγματικά ελπίζω αυτό το έγγραφο να προσφέρει πρακτική βοήθεια σχετικά με την εξάσκηση σε αυτά τα τόσο σημαντικά κανάλια, τους Οκτώ Παράδοξους Μεσημβρινούς, και ότι αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη και την καλλιέργεια του τσι σας - της Ζωής μέσα σας.

Τζέημς ΜακΡίτσι

Καλοκαίρι 2008



Άσκηση 1

ΧΑΜΟΓΕΛΑ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Στατικό Qigong

Σκοπός:

Χαμογέλα στον εαυτό σου – για να ηρεμήσεις εσωτερικά και να προετοιμαστείς για τις υπόλοιπες ασκήσεις. Η άσκηση που περιγράφω περιλαμβάνει μια απλή διαδικασία με την οποία μπορείς να στείλεις την προσωπική σου ζεστή, απαλή, γεμάτη αγάπη ενέργεια στα εσωτερικά σου όργανα. Βοηθά στην αποβολή της έντασης και του στρες, και επιφέρει βαθιά χαλάρωση. Βοηθά στον κατευνασμό των συναισθημάτων, αναζωογονεί τα όργανα και διεγείρει τους ιστούς. Επίσης σε κάνει να αισθάνεσαι όμορφα!

Σύνοψη και επεξήγηση:

Στην άσκηση που ακολουθεί θα χαμογελάσεις στον εσώτερο εαυτό σου, στα όργανα που ανήκουν στην ενέργεια του yin – την καρδιά, τους πνεύμονες, το συκώτι, τα νεφρά και την σπλήνα – και μετά θα συγκεντρώσεις την ενέργειά σου στον αφαλό σου. Κάθε όργανο συνοδεύεται από μια λίστα βασικών αντιστοιχιζόμενων χαρακτηριστικών:

- Στοιχείο
- Χρώμα
- Θερμοκρασία
- Εποχή
- Συναισθημα
- Ήχος
- Συζευγμένο yang όργανο

Ενεργοποίησε αυτές τις αντιστοιχίες με τη σκέψη σου, καθώς χαμογελάς στο κάθε όργανο.

Μπορείς να διατηρήσεις την θεραπευτική ενέργεια του χαμόγελου σε κάθε όργανο για όσο χρόνο θέλεις, για συγκεκριμένο αριθμό αναπνοών, ή μέχρι να αισθανθείς ότι η ενέργεια υπερχειλίζει από το όργανο. Η εντολή που θα χρησιμοποιήσεις σε αυτήν την άσκηση είναι «Κράτα το τσι σου εκεί».

Προετοιμασία:

Κάτσε στην άκρη μιας καρέκλας, με τα δυο σου πέλματα στο πάτωμα, με τα γόνατα παράλληλα και ανοικτά στο άνοιγμα των ώμων. Χαλάρωσε. Ακούμπησε τα χέρια σου πάνω στους μηρούς σου και ένωσε τις παλάμες σου. Τοποθέτησε την αριστερή παλάμη ώστε να κοιτά προς τα πάνω και από πάνω της τοποθέτησε τη δεξιά ώστε να κοιτά προς τα κάτω. Με τον τρόπο αυτό «σφραγίζεις» το τσι μέσα στο σώμα. Η καθιστή αυτή στάση είναι ιδιαίτερα σταθερή, και μπορεί να διατηρηθεί για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Την συγκεκριμένη άσκηση μπορείς να την κάνεις και ξαπλωμένος. Σε αυτήν την περίπτωση, ένωσε τα χέρια σου όπως περιέγραψα παραπάνω, και άφησέ τα να ακουμπήσουν στην κοιλία σου, στην περιοχή του υπογαστρίου.

Η ΑΣΚΗΣΗ:

Κλείσε τα μάτια σου και άδειασε το μυαλό σου. Αν εμφανιστούν άσχετες σκέψεις, άσε τες να φύγουν, σα να αφήνεις ένα μπαλόνι να φύγει στον αέρα, και μετά επανάφερε την προσοχή σου στο εσωτερικό σου. Παρατήρησε πως αισθάνεσαι.

- Ενεργοποίησε μια μνήμη, σκέψη, φωτογραφία, ή εικόνα που σε κάνει να χαμογελάς – ένα από αυτά τα απαλά, ζεστά, φιλικά χαμόγελα που επιτρέπουν στις άκρες του στόματός σου να μαλακώσουν.
- Οι άκρες του στόματος είναι πολύ σημαντικά ενεργειακά σημεία. Είναι τα Σημεία Επαφής των δύο κύριων καναλιών που διασχίζουν κάθετα το κέντρο του σώματός σου, και το χωρίζουν σε αριστερό και δεξί.
- Το κανάλι που περνά από το μπροστινή μέση γραμμή του σώματος είναι το Αγγείο Σύλληψης / Ren Mo, και καταλήγει στο κέντρο του κάτω χείλους. Από τη μέση γραμμή του πίσω μέρους του σώματος, περνά το Κυβερνητικό Αγγείο / Du Mo, και καταλήγει στο μέσο του άνω χείλους. Οι άκρες του στόματος αποτελούν ενεργειακά σημεία – στον βελονισμό είναι γνωστά ως Σημείο 4 του Μεσημβρινού του Στομάχου και αποκαλούνται «Σιταποθήκη της γης» - επίσης, αποτελούν σημεία συνάντησης των δύο αυτών κύριων καναλιών. Η ζεστασιά που μπορεί να αισθανθείς εκεί είναι το τσι, η ενέργειά σου, που μαζεύεται και συσσωρεύεται.
- Άφησε αυτή τη ζεστή, απαλή, ήρεμη ενέργεια του χαμόγελου να αυξηθεί.

Η σκέψη οδηγεί την ενέργεια, έτσι, με τη σκέψη σου καθοδήγησε την ενέργεια του χαμόγελου ώστε να ανέβει στο μέτωπό σου, στο σημείο που βρίσκεται μεταξύ των φρυδιών. Το σημείο αυτό ονομάζεται Αρχική Κοιλότητα του Πνεύματος / Yin Tang. Με την αναπνοή σου, οδήγησε την ενέργειά σου εκεί, ώστε να συσσωρευτεί, σα ζεστό νερό που γεμίζει ένα βαθύ μπολ.

Η άκρη της Γλώσσας σου

Τοποθέτησε την άκρη της γλώσσας σου μεταξύ των δύο επάνω μπροστινών δοντιών, και μετακύλησέ την προς τον ουρανίσκο σου, μέχρι να βρεις το σημείο που σου φαίνεται «σωστό».

Όταν τοποθετείς σε αυτό το σημείο την άκρη της γλώσσας σου, επιτρέπεις στην ενέργειά σου να μετακινηθεί προς τα yin όργανα μέσω των εσωτερικών ενεργειακών μονοπατιών.

ΚΑΡΔΙΑ

Χαμογέλα στην καρδιά σου

Άσε το τσι / την ενέργειά σου να υπερχειλίσει από το σημείο μεταξύ των φρυδιών. Πάρε μια εισπνοή και κατέβασε αυτή τη ζεστή ενέργεια από το μέτωπό σου, μέσω της γλώσσας και του λαιμού, στην Καρδιά.

Η Καρδιά σου έχει το μέγεθος γροθιάς. Βρίσκεται μέσα στο στήθος σου, ελαφρώς προς τα αριστερά.

Κάθε μέρα, όλη μέρα, η καρδιά δουλεύει για σένα, για να στείλει αίμα και οξυγόνο σε κάθε σου κύτταρο. Τώρα, έχεις την ευκαιρία να ευχαριστήσεις την καρδιά σου και να της δώσεις την αγάπη και την φροντίδα σου.

Με τη σκέψη σου, οδήγησε την ενέργεια αυτή, του χαμόγελου και της αγάπης, στην καρδιά σου.

Σκέψου και ενεργοποίησε τις εξής αντιστοιχίες της καρδιάς:

- Το Στοιχείο είναι ΦΩΤΙΑ
- Το Χρώμα είναι ΚΟΚΚΙΝΟ
- Η θερμοκρασία είναι ΚΑΥΤΗ
- Η εποχή είναι ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
- Το συναίσθημα είναι ΧΑΡΑ
- Ο ήχος είναι ΓΕΛΙΟ
- Το συζευγμένο όργανο είναι ΤΟ ΛΕΠΤΟ ΕΝΤΕΡΟ

Πραγματοποίησε εισπνοή και εκπνοή 3,6,9 ή περισσότερες φορές.

Καθώς εισπνέεις και εκπνέεις αργά, κράτα την ενέργεια του χαμόγελου στην καρδιά σου και στείλε της την αγάπη σου. Διατήρησε εκεί τη συνείδησή σου.

Άσε την καρδιά σου να γεμίσει με την ενέργεια του χαμόγελου, μέχρι να υπερχειλίσει.

ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ

Χαμογέλασε στα πνευμόνια σου

Όταν το τσι / η ενέργειά σου υπερχειλίσει από την καρδιά σου, στείλε την στους πνεύμονες.

Οι δύο σου πνεύμονες βρίσκονται μέσα στο στήθος, ένας στην κάθε πλευρά της καρδιάς, και περιβάλλονται από το θώρακα.

Κάθε μέρα, όλη μέρα, τα πνευμόνια σου δουλεύουν για σένα, για να φέρουν τη φρέσκια, καθαρή συμπαντική ενέργεια μέσα σου και να αποβάλλουν την παλιά, βαλτωμένη ενέργεια που έχεις χρησιμοποιήσει. Είναι μια ευκαιρία να ευχαριστήσεις τα πνευμόνια σου και να τους δώσεις αγάπη και φροντίδα.

Με τη σκέψη σου, στείλε την ενέργεια του χαμόγελου και της αγάπης στα πνευμόνια σου.

Σκέψου και ενεργοποίησε τις παρακάτω αντιστοιχίες των πνευμόνων:

- Το Στοιχείο είναι ΜΕΤΑΛΛΟ
- Το Χρώμα είναι ΑΣΠΡΟ
- Η θερμοκρασία είναι ΨΥΧΡΗ
- Η εποχή είναι ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ
- Το συναίσθημα είναι ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ
- Ο ήχος είναι ΚΛΑΜΑ
- Το συζευγμένο όργανο είναι ΤΟ ΠΑΧΥ ΕΝΤΕΡΟ / ΚΟΛΟΝ

Καθώς εισπνέεις και εκπνέεις απαλά, κράτα την ενέργεια του χαμόγελου στους πνεύμονές σου και στείλε τους την αγάπη σου. Άσε τα πνευμόνια σου να γεμίσουν με ενέργεια. Διατήρησε εκεί την σκέψη σου. Πραγματοποίησε εισπνοή και εκπνοή 3,6,9 ή περισσότερες φορές.

Άσε τους πνεύμονές σου να γεμίσουν με την ενέργεια του χαμόγελου μέχρι να υπερχειλίσουν.

ΣΥΚΩΤΙ

Χαμογέλα στο συκώτι σου

Όταν το τσι σου / η ενέργειά σου υπερχειλίζει από τους πνεύμονες, στείλε την στο συκώτι.

Το συκώτι είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος και επιτελεί διάφορες λειτουργίες. Βρίσκεται κάτω από τον θώρακα στη δεξιά πλευρά του κορμού.

Κάθε μέρα, όλη μέρα, το συκώτι σου δουλεύει για σένα, καθαρίζει το αίμα και υπολογίζει την επόμενη του κίνηση. Τώρα, έχεις την ευκαιρία να ευχαριστήσεις το συκώτι σου για όλα αυτά που κάνει και να του μεταδώσεις την αγάπη και την φροντίδα σου.

Με τη σκέψη σου, στείλε την ενέργεια του χαμόγελου και της αγάπης στο συκώτι.

Σκέψου και ενεργοποίησε τις παρακάτω αντιστοιχίες του συκωτιού:

- Το Στοιχείο είναι ΞΥΛΟ
- Το Χρώμα είναι ΠΡΑΣΙΝΟ
- Η θερμοκρασία είναι ΘΕΡΜΗ
- Η εποχή είναι ΑΝΟΙΞΗ
- Το συναίσθημα είναι ΔΥΝΑΜΗ
- Ο ήχος είναι ΚΡΑΥΓΗ
- Το συζευγμένο όργανο είναι ΧΟΛΗΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ

Πραγματοποίησε εισπνοή και εκπνοή 3,6,9 ή περισσότερες φορές.

Καθώς εισπνέεις και εκπνέεις, κράτα την ενέργεια του χαμόγελου στο συκώτι και στείλε του την αγάπη σου. Άσε το να γεμίσει ενέργεια. Διατήρησε εκεί τη σκέψη σου.

Άσε το συκώτι να γεμίσει με την ενέργεια του χαμόγελου μέχρι να υπερχειλίσει.

ΝΕΦΡΑ

Χαμογέλα στα Νεφρά σου

Όταν το τσι / η ενέργειά σου υπερχειλίσει από το συκώτι, στείλε την στα νεφρά σου.

Τα νεφρά σου έχουν το μέγεθος κλειστής μπουινιάς, και βρίσκονται στην πλάτη, στη μέση της απόστασης μεταξύ του κάτω μέρους του θώρακα και του πάνω μέρους της λεκάνης, δεξιά και αριστερά από την σπονδυλική στήλη, σε βάθος περίπου 1/3 στο εσωτερικό του κορμού.

Κάθε μέρα, όλη μέρα, τα νεφρά δουλεύουν για σένα, φιλτράρουν και καθαρίζουν τα υγρά του σώματος. Αυτή είναι μια ευκαιρία να ευχαριστήσεις τα νεφρά σου και να τους δώσεις την αγάπη και την φροντίδα σου.

Με τη σκέψη σου στείλε την ενέργεια του χαμόγελου και της αγάπης στα νεφρά σου.

Σκέψου και ενεργοποίησε τις παρακάτω αντιστοιχίες των νεφρών:

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| • Το Στοιχείο είναι | ΝΕΡΟ |
| • Το Χρώμα είναι | ΜΠΛΕ/ΜΑΥΡΟ |
| • Η θερμοκρασία είναι | ΚΡΥΑ |
| • Η εποχή είναι | ΧΕΙΜΩΝΑΣ |
| • Το συναίσθημα είναι | ΔΕΟΣ |
| • Ο ήχος είναι | ΒΟΓΚΗΤΟ |
| • Το συζευγμένο όργανο είναι | ΟΥΡΟΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ |

Πραγματοποίησε εισπνοή και εκπνοή 3,6,9 ή περισσότερες φορές

Καθώς εισπνέεις και εκπνέεις αργά, διατήρησε την ενέργεια του χαμόγελου στα νεφρά και στείλε τους την αγάπη σου. Διατήρησε εκεί την σκέψη σου.

Άσε τα νεφρά σου να γεμίσουν με την ενέργεια του χαμόγελου μέχρι να υπερχειλίσουν.

ΣΠΛΗΝΑ

Χαμογέλα στη σπλήνα σου

Όταν το τσι / η ενέργειά σου υπερχειλίζει από τα νεφρά, μετάφερε την στην σπλήνα (και το συσχετιζόμενο με αυτήν όργανο, το πάγκρεας).

Τα δύο όργανα βρίσκονται ακριβώς κάτω από το θώρακα στην αριστερή πλευρά, απέναντι από το συκώτι.

Κάθε μέρα, όλη μέρα, η σπλήνα και το πάγκρεας δουλεύουν για εσένα, για να συλλέξουν την ενέργεια από το φαγητό και να τη στείλουν στο σώμα σου, για να καθαρίσουν το αίμα σου και να παράγουν τα ένζυμα που είναι απαραίτητα για την πέψη. Αυτή είναι μια ευκαιρία ευχαριστήσεις τη σπλήνα και το πάγκρεας και να τους δώσεις την αγάπη και τη φροντίδα σου.

Με τη σκέψη σου, στείλε την ενέργεια του χαμόγελου και της αγάπης στην σπλήνα σου.

Σκέψου και ενεργοποίησε τις παρακάτω αντιστοιχίες της σπλήνας:

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| • Το Στοιχείο είναι | ΓΗ |
| • Το Χρώμα είναι | ΚΙΤΡΙΝΟ |
| • Η θερμοκρασία είναι | ΗΠΙΑ |
| • Η εποχή είναι | ΤΕΛΟΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ |
| • Το συναίσθημα είναι | ΣΥΜΠΟΝΟΙΑ |
| • Ο ήχος είναι | ΤΡΑΓΟΥΔΙ |
| • Το συζευγμένο όργανο είναι | ΣΤΟΜΑΧΙ |

Πραγματοποίησε εισπνοή και εκπνοή 3,6,9 ή περισσότερες φορές

Καθώς εισπνέεις αργά και εκπνέεις, κράτησε την ενέργεια του χαμόγελου στην σπλήνα και το πάγκρεας και στείλε τους την αγάπη σου. Άσε τα να γεμίσουν με ενέργεια. Διατήρησε εκεί την σκέψη σου.

Άσε τη σπλήνα και το πάγκρεας να γεμίσουν με την ενέργεια του χαμόγελου μέχρι να υπερχειλίσουν.

ΜΑΖΕΨΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΣΤΟΝ ΑΦΑΛΟ

Τέλος, φέρε την ενέργειά σου από τη σπλήνα και το πάγκρεας στον αφαλό και κράτησέ την εκεί.

Μάζεψε την ενέργειά σου στον αφαλό, σα να τυλίγεις το σπάγκο ενός χαρταετού. Ξεκίνα από την αρχή, χαλάρωσε τις άκρες του στόματός σου για να σταματήσεις να παράγεις ενέργεια, συνέχισε στο σημείο μεταξύ των φρυδιών, μέσα από τη γλώσσα, και όταν έχει περάσει από εκεί όλη η ενέργεια, βγάλε τη γλώσσα σου από τον ουρανίσκο. Συνέχισε να τραβάς την ενέργεια και μάζεψέ την όλη από την καρδιά, τους πνεύμονες, το συκώτι, τα νεφρά, τη σπλήνα και το πάγκρεας - νιώσε το κάθε όργανο να αδειάζει, μέχρι η ενέργειά σου να μαζευτεί πίσω από τον αφαλό σου.

Τοποθέτησε το κέντρο της παλάμης σου στον αφαλό - οι άντρες τοποθετούν πρώτα την αριστερή παλάμη, ενώ οι γυναίκες τη δεξιά - και κάλυψε το χέρι σου με την παλάμη του άλλου χεριού. Συγκέντρωσε την προσοχή σου, τη σκέψη σου και τη δύναμη της θέλησής σου στον αφαλό και σφράγισε εκεί την ενέργειά σου. Μείνε σε αυτήν την στάση και νιώσε τη θερμή ενέργεια στον αφαλό σου. Αυτό είναι το τσι σου. Τώρα βρίσκεται στο κέντρο σου.

Παρατήρησε πως αισθάνεσαι. Βρες μια λέξη, φράση, εικόνα ή ένα σύμβολο που μπορεί να περιγράψει τον τρόπο με τον οποίο αισθάνεσαι. Να το θυμάσαι.

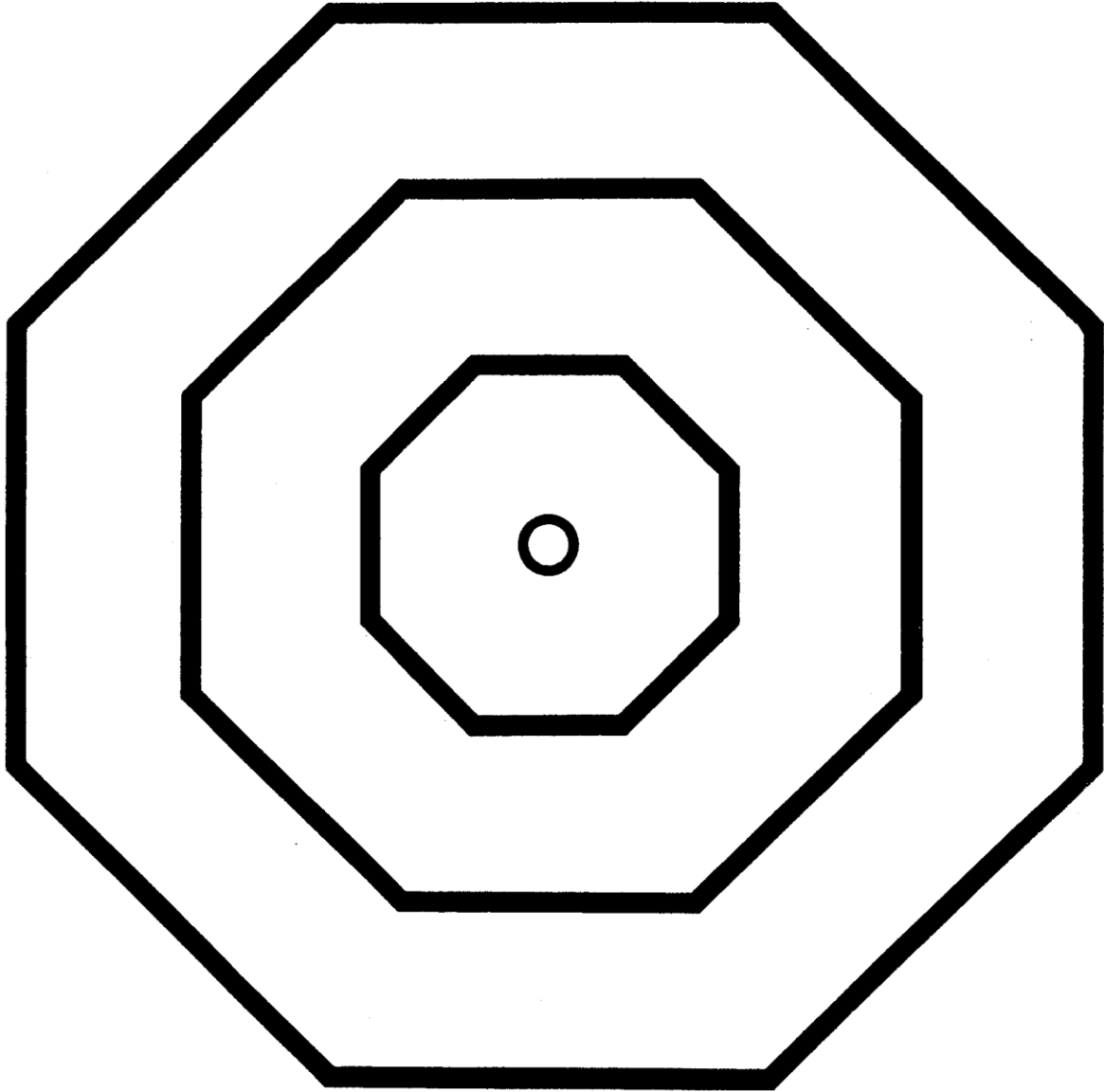
Άνοιξε σιγά σιγά τα μάτια σου, μια βλεφαρίδα τη φορά, και φέρε τη συνειδησή σου πίσω στον εξωτερικό κόσμο.

Αν θέλεις γράψε αυτό που είδες ώστε να μπορείς να ανατρέξεις στο μέλλον, και να θυμάσαι πως αισθάνθηκες όταν ολοκλήρωσες αυτήν την απλή, ευχάριστη άσκηση. Αυτό είναι το προσωπικό σου εσωτερικό κλειδί του τσι.

Έχεις πλέον ολοκληρώσει μια εσωτερική άσκηση του πρωταρχικού Κινεζικού συστήματος των «5 Στοιχείων». Έχεις χαμογελάσει στα κύρια εσωτερικά σου όργανα. Μάθε αυτήν την άσκηση και θα μπορείς να τη χρησιμοποιείς όποτε θέλεις. Χαμογέλα, σε παρακαλώ!

Για να συνεχίσεις :

Συνέχισε στην άσκηση «Εστίασε στο κέντρο σου».



Άσκηση 2.

ΕΣΤΙΑΣΕ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΟΥ

Δημιούργησε ένα σύμβολο “Μπα Γκουά” (Ba Gua) γύρω από τον αφαλό σου για να επικεντρώσεις το τσι / την ενέργειά σου και να την αποθηκεύσεις εκεί.

Ο σκοπός:

Η άσκηση αυτή σε βοηθά να αυξήσεις την ενέργειά σου, να γειωθείς, να αφουγκραστείς το σώμα σου, και να παραμείνεις εστιασμένη, φέρνοντας την ενέργειά σου στο κέντρο του σώματός σου. Σε βοηθά να «σωπάσεις» το νου και σου επιτρέπει να συγκεντρωθείς και να επικεντρώσεις την ενέργειά σου.

Μπορείς να κάνεις την άσκηση μόνη της, ή μπορείς να την κάνεις στην αρχή και στο τέλος άλλων ασκήσεων.

Σύνοψη και επεξήγηση:

Θα δημιουργήσεις ένα «Ba Gua», ένα σύμβολο, το όνομα του οποίου μεταφράζεται ως: «Τα Οκτώ Διαγράμματα». Το σύμβολο αποτελείται από τρία ομόκεντρα οκτάγωνα, το ένα μέσα στο άλλο, τα οποία δημιουργείς γύρω από τον αφαλό σου. Για να μάθεις να φτιάχνεις αυτό το σύμβολο και να εκπαιδεύσεις το μυαλό σου, ξεκίνησε χαράζοντας με ένα δάκτυλο νοητές γραμμές γύρω από τον αφαλό σου. Μετά, όταν θα έχεις εξασκηθεί και θα έχεις εμπειρία, θα μπορείς να το δημιουργείς μόνο με τη σκέψη σου.

Για να ξεκινήσεις αυτήν την άσκηση, φέρε την ενέργειά σου στον αφαλό σου – στο κέντρο σου. Από εδώ μπήκε για πρώτη φορά η συμπαντική ενέργεια στο σώμα σου, μέσω του ομφάλιου λώρου. Ο αφαλός σου είναι η «βάση» σου και είναι το ασφαλέστερο σημείο του συστήματός σου.

Μια σημείωση για τις μονάδες μέτρησης

Καθώς το έγγραφο και οι οδηγίες που έχεις μπροστά σου έχουν γραφτεί σε Αμερικάνικα Αγγλικά, η βασική μονάδα μέτρησης είναι οι ίντσες. Ωστόσο, μιας και το έγγραφο θα είναι διαθέσιμο σε όλον τον κόσμο μέσω του διαδικτύου, οι μονάδες θα αναγράφονται και σε εκατοστά. Δίνονται και οι δύο μονάδες, όμως αφού δεν μπορούν να μετατραπούν επακριβώς, οι διαστάσεις δεν είναι απόλυτα ακριβείς. Εάν βρίσκεστε σε χώρα όπου δεν χρησιμοποιείται καμία από αυτές τις μονάδες, τότε θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε την κρίση σας.

Πως να δημιουργήσετε το Μπα Γκουά

Το Μπα Γκουά αποτελείται από τρία ομόκεντρα οκτάγωνα (δες το διάγραμμα στην πρώτη σελίδα). Στην άσκηση που ακολουθεί, θα ξεκινήσεις σχηματίζοντας το εξωτερικό οκτάγωνο, το εξωτερικό άκρο του οποίου απέχει 3 ίντσες / 7,5 εκατοστά από τον αφαλό. Μέσα από αυτό θα σχηματίσεις ένα οκτάγωνο που απέχει 2 ίντσες / 5 εκατοστά από τον αφαλό, και τελευταίο, ένα οκτάγωνο που απέχει 1 ίντσα / 2,5 εκατοστά, μέσα από τα άλλα δύο, ώστε να σχηματιστεί το παραπάνω σύμβολο γύρω από τον αφαλό σου.

Στη συνέχεια, θα σχηματίσεις μια σπείρα η οποία ξεκινά από τον αφαλό σου, καταλήγει στο κάτω μέρος του θώρακα και στη συνέχεια επανέρχεται στον αφαλό.

Κάνε την άσκηση αυτή με μισόκλειστα μάτια – δώσε τη μισή σου προσοχή στο εξωτερικό, στις κινήσεις σου, και τη μισή σου προσοχή προς το εσωτερικό του σώματος, ώστε να νιώσεις αυτό που συμβαίνει. Αργότερα, όταν θα έχεις εξοικειωθεί με τη διαδικασία, μπορείς να την κάνεις με τα μάτια εντελώς κλειστά, ώστε να επικεντρωθείς αποκλειστικά στην αίσθηση και την εμπειρία. Με αυτόν τον τρόπο, θα μάθεις να ελέγχεις και να κατευθύνεις την ενέργειά σου μόνο με τη σκέψη σου.

Αν θέλεις, μπορείς να εκτυπώσεις, ή να αντιγράψεις την εικόνα του Μπα Γκουά σε χαρτί, και να το τοποθετήσεις με το κέντρο στον αφαλό, ως οδηγό. Θα πρέπει να είναι το σωστό μέγεθος – αν όχι, τότε μίκρυνε ή μεγάλωσε το ανάλογα με το σώμα σου.

Προετοιμασία:

Χαμογέλα στον εαυτό σου.

Η ΑΣΚΗΣΗ:

Κάτσε στην άκρη μιας καρέκλας, με την πλάτη σε όρθια θέση, με τα γόνατα παράλληλα και ανοικτά στο άνοιγμα των ώμων. Τα μέρη του σώματός σου πρέπει να σχηματίζουν γωνίες 90 μοιρών και τα πέλματα να πατάνε στο έδαφος.

Τοποθέτησε τα χέρια σου πάνω στους μηρούς σου, με την αριστερή σου παλάμη στραμμένη προς τα επάνω. Επάνω της τοποθέτησε την δεξιά σου παλάμη, στραμμένη προς τα κάτω. Έτσι σφραγίζεις το τσι σου. Η άσκηση αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί και σε ξαπλωτή στάση. Σε αυτήν την περίπτωση, τοποθέτησε τα δάκτυλά σου δικτυωτά πάνω στο στήθος σου, ή ίσιωσε τα χέρια σου κατά μήκος του σώματος με τις παλάμες ελαφρά κλειστές και στραμμένες προς τα πάνω.

Κλείσε τα μάτια σου και οραματίσου έναν μπλε ουρανό χωρίς σύννεφα. Άδειασε το μυαλό σου από εξωτερικές σκέψεις. Πάρε βαθιές αναπνοές. Εστίασε την προσοχή σου στην αναπνοή σου και άστη να γίνει πιο αργή.

Φέρε την προσοχή σου στον αφαλό σου, και με τη σκέψη σου άρχισε να αντλεις εξωτερική ενέργεια και να τη διοχετεύεις εκεί. Συνέχισε, μέχρι να αισθανθείς ζέστη, ή μέχρι να παρατηρήσεις κάποια άλλη αίσθηση σε εκείνο το σημείο. Μπορεί να έχεις την αίσθηση της πληρότητας, ή την αίσθηση της επέκτασης.

Τώρα, θα σχηματίσεις το Ba Gua γύρω από τον αφαλό σου, κάτι πολύ σημαντικό, γιατί το σύμβολο αυτό λειτουργεί σα δίκτυ ή σαν ιστός που μαζεύει και συλλέγει την ενέργειά σου στο κέντρο σου.

Φαντάσου ότι κοιτάς τον αφαλό σου και τον βλέπεις σαν το επίκεντρο στο πρόσωπο ενός ρολογιού – 12 η ώρα στην κορυφή, 3 στην αριστερή πλευρά, 6 στο κάτω μέρος, και 9 στην δεξιά πλευρά.

Τοποθέτησε στην κοιλιά σου ένα δάκτυλο 3 ίντσες / 7,5 εκατοστά πάνω από τον αφαλό στο σημείο που αναπαριστά τη 12η ώρα.

Φαντάσου ότι ζωγραφίζεις με έναν απαλό, παχύ μαρκαδόρο στο αγαπημένο σου χρώμα. Φαντάσου ότι γράφεις με την πένα του μυαλού σου.

Και οι οκτώ πλευρές αυτού του οκταγώνου έχουν μήκος περίπου 2,5 ίντσες / 6 εκατοστά. Για να βρεις την αρχική θέση της επάνω γραμμής, από το σημείο της 12ς ώρας κούνα το δάκτυλό σου προς τα δεξιά περίπου 1,25 ίντσες / 3 εκατοστά.

Γραμμή 1. Με την άκρη του δακτύλου σου και με φορά από δεξιά προς αριστερά, σχημάτισε μια οριζόντια γραμμή στο πάνω μέρος της κοιλιάς.

Γραμμή 2. Ακολουθώντας τη φορά των δεικτών του ρολογιού, σχημάτισε άλλη μια γραμμή διαγωνίως προς τα κάτω.

Γραμμή 3. Στη συνέχεια, σχημάτισε μια κάθετη γραμμή με φορά από πάνω προς τα κάτω, στην αριστερή πλευρά, στο σημείο που αντιστοιχεί στην 3^η ώρα.

Γραμμή 4. Σχημάτισε μια διαγώνια γραμμή κάτω και προς τα μέσα.

Γραμμή 5. Μετά, σχημάτισε μια οριζόντια γραμμή στο κάτω μέρος του υπογαστρίου από αριστερά προς τα δεξιά στην θέση της 6^{ης} ώρας.

Γραμμή 6. Σχημάτισε διαγώνιο προς τα πάνω δεξιά.

Γραμμή 7. Σχημάτισε κάθετη γραμμή από κάτω προς τα πάνω στη θέση της 9^{ης} ώρας.

Γραμμή 8. Τέλος, σχημάτισε διαγώνιο προς τα μέσα και προς τα πάνω, ώστε να φτάσεις στην αρχική θέση στην δεξιά πλευρά.

Έτσι ολοκληρώνεις το πρώτο, εξωτερικό οκτάγωνο του Ba Gua.

Επανάλαβε την διαδικασία, αυτή τη φορά ξεκινώντας στις 2 ίντσες / 5 εκατοστά από τον αφαλό. Κάθε γραμμή έχει μήκος περίπου 1,75 ίντσες / 4 εκατοστά.

Επανάλαβε για τρίτη φορά τη διαδικασία, ξεκινώντας 1 ίντσα / 2,5 εκατοστά από τον αφαλό. Κάθε γραμμή έχει μήκος περίπου 0,75 ίντσες / 2 εκατοστά.

Μόλις τελειώσεις, θα έχεις σχηματίσει το Μπα Γκουά - τρία ομόκεντρα οκτάγωνα – γύρω από τον αφαλό σου. Δες και νιώσε το ξεκάθαρα. Βίωσε την ύπαρξή του.

Επανάλαβε τη διαδικασία μόνο με τη σκέψη σου, χωρίς να χρησιμοποιείς τα δάκτυλά σου. Σχημάτισε ξανά τρία ομόκεντρα οκτάγωνα, 3 ίντσες / 7,5 εκατοστά, 2 ίντσες / 5 εκατοστά, και 1 ίντσα / 2,5 εκατοστά από τον αφαλό.

Κλείσε τα μάτια σου και συγκεντρώσου. Επανάλαβε τη διαδικασία πολλές φορές, μέχρι να μπορείς να αισθανθείς το Μπα Γκουά ξεκάθαρα. Με αυτόν τον τρόπο θα αρχίσεις να εκπαιδεύεις το μυαλό σου ώστε να σχηματίζει μόνο του το Μπα Γκουά, αλλά και να ελέγχει και να κατευθύνει το τσι / την ενέργειά σου.

Κάνε αυτή τη διαδικασία πολλές φορές μέχρι να την κάνεις με μια σκέψη. Αν χάσεις την αίσθηση του Μπα Γκουά ξεκίνα πάλι να το σχηματίζεις με το δάκτυλό σου. Για πιο άμεση εμπειρία μπορείς να το σχηματίσεις απευθείας στο δέρμα σου και όχι πάνω από ρούχα. Συνέχισε μέχρι να καταλάβεις πως γίνεται. Με αυτή τη διαδικασία δημιουργείς ένα «δίκτυ» ή έναν «ιστό» γύρω από τον αφαλό σου, όπου μπορείς να αποθηκεύσεις την ενέργειά σου.

Τα Μπα Γκουά αποτελούν εξαιρετικά μοτίβα αποθήκευσης ενέργειας. Μόλις μάθεις να το φτιάχνεις με ευκολία, μπορείς να το χρησιμοποιήσεις και σε οποιοδήποτε άλλο ενεργειακό σημείο, όπως στο κέντρο της παλάμης, στην κορυφή του κεφαλιού, ή στις πατούσες, για να επικεντρώσεις εκεί την ενέργειά σου.

Δημιουργία Σπείρας

Το επόμενο πράγμα που θα μάθεις, είναι να ενεργοποιείς και να «ανοίξεις» την ενέργειά σου (σα να ανάβεις ένα διακόπτη), και μετά να την «κλείνεις» (σα να κλείνεις το διακόπτη).

Τοποθέτησε την άκρη του δακτύλου σου στο κέντρο του αφαλού σου, και χωρίς να το σηκώσεις από το δέρμα, ξεκίνα να σχηματίζεις μια σπείρα η οποία έχει φορά προς τα έξω και κάθε κύκλος της είναι μεγαλύτερος από τον προηγούμενο. Εδώ, οι γυναίκες πρέπει να ακολουθήσουν διαφορετική φορά από τους άντρες λόγω της διαφοράς στην πολικότητα της αρσενικής και της θηλυκής ενέργειας – μια από τις βασικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων.

Για να «ανοίξεις» την ενέργειά σου, σχηματίζεις μια σπείρα από μέσα προς τα έξω 9 φορές, και μετά προς τα μέσα 6 φορές.

Και πάλι, φαντάσου να κοιτάς την κοιλιά σου και να την βλέπεις σαν το πρόσωπο ενός ρολογιού με κέντρο τον αφαλό.

- Στην κορυφή είναι το σημείο της 12^{ης} ώρας
- Στην αριστερή πλευρά είναι το σημείο της 3^{ης} ώρας
- Στο κάτω μέρος είναι το σημείο της 6^{ης} ώρας
- Και στην δεξιά πλευρά είναι το σημείο της 9^{ης} ώρας

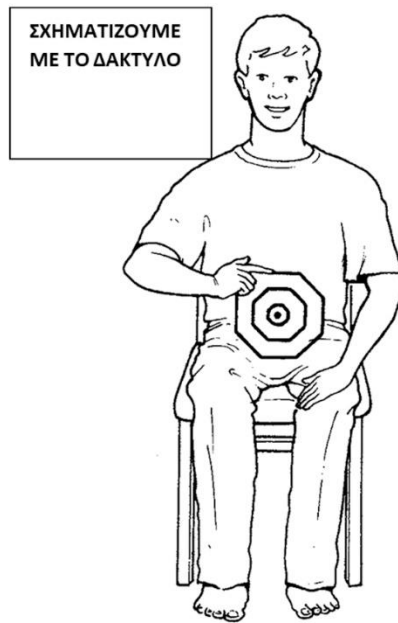
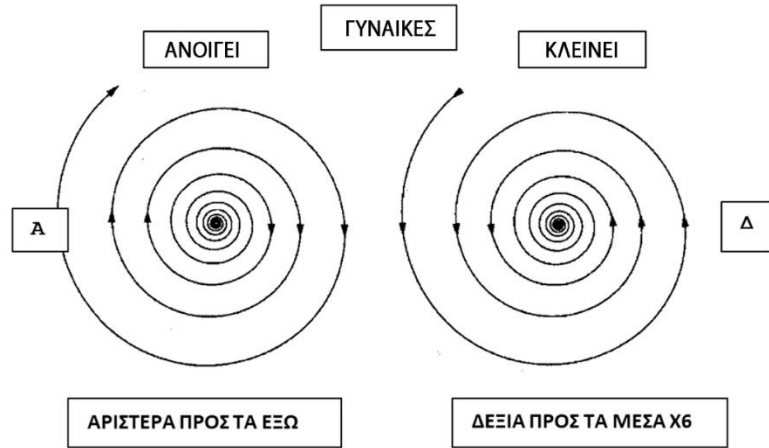
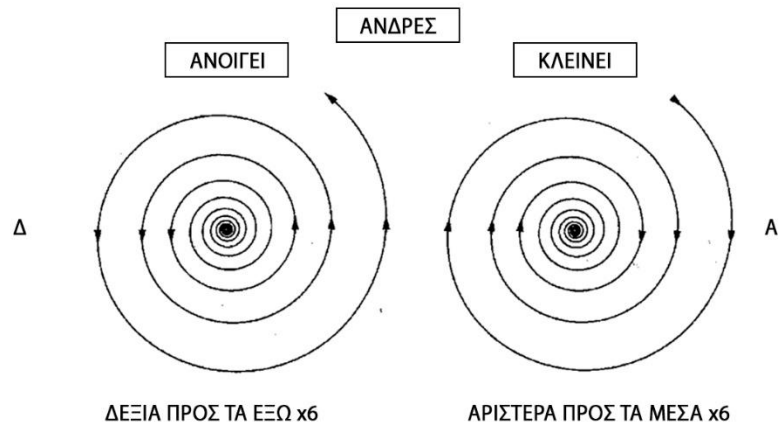
Όταν κινείς το δάκτυλό σου προς τα αριστερά, το κινείς με την φορά των δεικτών του ρολογιού.

Όταν το κινείς προς τα δεξιά, το κινείς αντίθετα από την φορά των δεικτών του ρολογιού.

Για να «ανοίξεις» το Μπα Γκουά, θα ξεκινήσεις να σχηματίζεις σπείρες από τον αφαλό προς το στέρνο, και μετά πάλι προς τον αφαλό.

Οι άνδρες θα ακολουθήσουν δεξιά φορά, δηλαδή αντίθετη με αυτή των δεικτών του ρολογιού, ξεκινώντας από το σημείο της 12^{ης} ώρας, περνώντας στο σημείο της 9^{ης} ώρας, μετά σε αυτό της 6^{ης} ώρας και πίσω σε αυτό της 12^{ης} ώρας. Στη συνέχεια θα αλλάξουν φορά προς τα αριστερά / δηλαδή παράλληλη με τη φορά των δεικτών του ρολογιού.

Οι γυναίκες ξεκινούν τη σπείρα προς τα αριστερά, από το σημείο της 12^{ης} ώρας, προς αυτό της 3^{ης} ώρας, μετά σε αυτό της 6^{ης} και τέλος σε αυτό της 12^{ης}, και στη συνέχεια ακολουθούν την αντίθετη φορά από αυτήν των δεικτών του ρολογιού.



Σχημάτισε 9 έλικες σπείρας από μέσα προς τα έξω. Ξεκίνα από το κέντρο του αφαλού και προχώρησε προς τα έξω, ώστε η κάτω άκρη της σπείρας να ακουμπά την κορυφή του ηβικού οστού, το οποίο βρίσκεται στο σημείο της 6^{ης} ώρας, και η πάνω της άκρη να φτάνει στο θώρακα, στο σημείο της 12^{ης} ώρας.

Στη συνέχεια άλλαξε φορά, και σχημάτισε 6 έλικες σπείρας, τη μια μικρότερη από την προηγούμενη, ώστε να ξαναφτάσεις στον αφαλό.

Ειδική σημείωση – Πως «ανοίγεις» και «κλείνεις» την ενέργεια του Μπα Γκουά

Η διαδικασία που περιέγραψα παραπάνω «ανοίγει» το ενεργειακό κέντρο, επιτρέποντας την απελευθέρωση της ενέργειας.

Για να κλείσεις το ενεργειακό κέντρο και να σταματήσεις την απελευθέρωση της ενέργειας, πρέπει να κάνεις την ίδια διαδικασία με αντίθετη φορά – οι άνδρες ξεκινούν να ανοίγουν τη σπείρα προς τα αριστερά, και την κλείνουν προς τα δεξιά, ενώ οι γυναίκες την ανοίγουν προς τα δεξιά και κλείνουν προς τα αριστερά.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να κλείσεις το ενεργειακό κέντρο μόλις τελειώσεις την άσκηση, ή οποιαδήποτε από τις επόμενες ασκήσεις. Έτσι διατηρείς την ενέργειά σου ασφαλή και σταθερή.

Έτσι, εφόσον ανοίξεις το ενεργειακό κέντρο και ξεκινήσει η ροή της ενέργειας, κάνοντας την σπείρα προς τα έξω και μετά προς τα μέσα, πρέπει να ακολουθήσεις αντίστροφη διαδικασία και να ξεκινήσεις από την αντίθετη φορά για να επαναφέρεις με ασφάλεια την ενέργεια πίσω στο κέντρο σου. Διαφορετικά, το κέντρο θα παραμείνει ανοικτό και η ενέργεια μπορεί να είναι ανεξέλεγκτη με αποτέλεσμα να προκαλεί προβλήματα.

Και πάλι. Για να ολοκληρώσεις την άσκηση και να «κλείσεις», επανάφερε το τσι στον αφαλό και κάνε τα εξής:

- Οι άνδρες σχηματίζουν σπείρα προς τα αριστερά, με την φορά των δεικτών του ρολογιού, 9 φορές, και μετά προς τα δεξιά, αντίθετα από τη φορά των δεικτών, 6 φορές.
- Οι γυναίκες σχηματίζουν σπείρα προς τα δεξιά, αντίθετα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού 9 φορές, και μετά προς τα αριστερά, προς την φορά των δεικτών 6 φορές.

Τέλος, για να σφραγίσεις το κέντρο, τοποθέτησε το κέντρο της μιας σου παλάμης πάνω στον αφαλό και το κέντρο της άλλης παλάμης πάνω από το χέρι που έχεις τοποθετήσει στον αφαλό. Οι άνδρες τοποθετούν πρώτα το αριστερό χέρι, ενώ οι γυναίκες το δεξί. Εστίασε την προσοχή σου στο σημείο του αφαλού και φαντάσου ότι στέλνεις εκεί την αναπνοή σου. Καθώς το κάνεις αυτό, δεξ νοητά το σχήμα του Μπα Γκουά.

Σχημάτισε την σπείρα μόνο με τη σκέψη σου

Όταν έχεις κάνει την άσκηση αυτή με το δάκτυλό σου, μια διαδικασία που εκπαιδεύει το μυαλό σχετικά με το σώμα σου, κάνε την ίδια άσκηση μόνο με το μυαλό σου, ώστε η σκέψη να οδηγεί το τσι σου.

Με αυτόν τον τρόπο αποκτάς έλεγχο της ενέργειάς σου και μπορείς να την οδηγήσεις εκεί που θέλεις.

Με όλη αυτή τη διαδικασία, φέρνεις την ενέργειά σου στον αφαλό σου, που είναι το πρωταρχικό ενεργειακό κέντρο, και λειτουργεί ως αποθήκη για την ενέργειά σου. Από εδώ εισήλθε το πρωταρχικό τσι όταν ήσουν ακόμη έμβρυο μέσα στην μήτρα. Αν απλώς επικεντρώσεις εκεί την ενέργειά σου, θα είναι ασφαλής και σταθερή. Το κέντρο του αφαλού προμηθεύει το ενεργειακό κέντρο που βρίσκεται στο υπογάστριο και ονομάζεται «Η θάλασσα του τσι» / το κατώτερο Ταν Τιέν (Tan Tien).

Άσκηση Μπα Γκούα για προχωρημένους

Για να πας τη διαδικασία αυτή ένα βήμα παραπέρα, και να επικεντρώσεις την ενέργειά σου ακόμη περισσότερο, σύμπτυξε το Μπα Γκούα, ώστε το εξωτερικό οκτάγωνο να έχει διάμετρο 1,5 ίντσες / 4 εκατοστά, το μεσαίο 1 ίντσα / 2,5 εκατοστά και το εσωτερικό οκτάγωνο 0,5 ίντσες / 1,25 εκατοστά.

Για να αναπτύξεις ακόμη περισσότερη συγκέντρωση και ενέργεια, σχημάτισε 36 έλικες σπείρας προς τα έξω και 24 προς τα μέσα.

Αρχικά, μπορεί να σου φανεί δύσκολο να διατηρήσεις τη συγκέντρωση που είναι απαραίτητη για τόσο μεγάλο αριθμό σπειρών. Για να διευκολυνθείς και για να εκπαιδεύσεις το μυαλό σου, χώρισε τη διαδικασία σε 3 μέρη. Κάνε 12 σπείρες προς τα έξω, μετά άλλες 12 και μετά άλλες 12 και μετά γύρισε προς τα μέσα 8, και άλλες 8, και άλλες 8 φορές. Όταν, μετά από εξάσκηση, αποκτήσεις εμπειρία, θα σου φαίνεται εύκολο να κάνεις ολόκληρη τη διαδικασία με τη σκέψη σου, και θα δεις ότι η προσπάθεια άξιζε.

Για να αντλήσεις ακόμη περισσότερη ενέργεια μέσω του Μπα Γκούα, χρησιμοποίησε τη σκέψη σου για να προσελκύσεις εξωτερικό τσι – από τον ήλιο, το γρασίδι, τα δέντρα, τα λουλούδια, το φεγγάρι, τα αστέρια, τον ουρανό, το σύμπαν... - στο εσωτερικό σου.

Όταν μάθεις να ελέγχεις το Μπα Γκούα θα μάθεις να ελέγχεις την ενέργειά σου, και θα μπορείς να την οδηγήσεις στο κέντρο του σώματός σου – στον αφαλό. Έτσι, θα αισθάνεσαι ήρεμος/η, γειωμένος/η, χαλαρωμένος/η, αλλά θα είσαι και σε εγρήγορση.

Όταν θα έχεις καταφέρει να μάθεις να κάνεις τη διαδικασία αυτή μόνο με τη σκέψη σου, μπορείς να την χρησιμοποιείς για να ελέγχεις σε τι κατάσταση βρίσκεσαι. Αν σου φαίνεται δύσκολο γιατί αισθάνεσαι ότι η ενέργειά σου είναι εκτός ελέγχου, ή γιατί είναι βαλτωμένη και δεν κινείται εύκολα, τότε έχεις πάρει πληροφορίες για την συνολική ενεργειακή σου κατάσταση. Όταν εστιάζεις και αποκτάς τον έλεγχο του Ba Gua, αποκτάς τον έλεγχο ολόκληρου του ενεργειακού σου συστήματος.

Μπορείς επίσης να χρησιμοποιήσεις αυτήν την άσκηση για να αυξήσεις την ενέργειά σου.

Μπορείς να τη χρησιμοποιήσεις όποτε την χρειάζεται. Κάνε την πριν πας για ύπνο, κάνε την κάθε μέρα. Κάνε την όποτε αισθάνεσαι ότι σου λείπει σταθερότητα και γείωση ώστε να επανέλθεις στο κέντρο σου. Βάλτο στον «αυτόματο» και άστο να λειτουργεί μόνο του όλη την ώρα.

Ο σχηματισμός και η ενεργοποίηση του Ba Gua γύρω από τον αφαλό, είναι μια από τις πιο σημαντικές, πρωταρχικές τεχνικές που μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να ελέγχεις, να αυξάνεις και να «επαναφορτίζεις» την ενέργειά σου. Δοκίμασέ το για να διαπιστώσεις μόνος σου τι θα γίνει!

Για να συνεχίσεις:

Το Μπα Γκουά μπορεί να γίνει η βάση για να προχωρήσεις σε διάφορες από τις ασκήσεις που ακολουθούν.

Είναι βασική προϋπόθεση να μπορείς να μαζέψεις την ενέργειά σου στο κέντρο σου στην αρχή και στο τέλος κάθε άσκησης, για να διατηρήσεις το τσι / την ενέργειά σου σταθερή και ασφαλή.

Πάντα να τελειώνεις τις ασκήσεις σου με το κλείσιμο και το σφράγισμα του Μπα Γκουά.

ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ /	-	ΣΣΣΣΣΣΣΣΣΣ
ΝΕΦΡΑ / ΑΥΤΙΑ	-	ΧΟΟΟΟΟΟΟΟ
ΣΥΚΩΤΙ / ΜΑΤΙΑ	-	ΣΗΗΗΗΗΗΗΗ
ΚΑΡΔΙΑ / ΓΛΩΣΣΑ	-	ΧΑΑΑΟΥΥΥΥΥ
ΣΠΛΗΝΑ / ΣΤΟΜΑ	-	ΧΟΥΟΟΟΟΟ
ΤΡΙΠΛΟΣ ΘΕΡΜΑΣΤΗΣ / ΚΟΡΜΟΣ	-	ΧΕΕΕΕΕΕΕΕ

Άσκηση 3.

ΟΙ ΞΕΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΗΧΟΙ

Ο Σκοπός:

Χρησιμοποίησε ήχους για να απελευθερώσεις την στάσιμη ενέργεια και να αναζωογονήσεις τα όργανά σου.

Περίληψη και επεξήγηση:

Ο ήχος αποτελεί συχνότητα δόνησης που περνά από τους ιστούς και τα όργανα του σώματος. Ο κάθε ήχος έχει διαφορετική συχνότητα που επηρεάζει συγκεκριμένα όργανα και λειτουργίες. Τα χρώματα έχουν επίσης τη δική τους συχνότητα δόνησης.

Μια βασική πηγή προβλημάτων και ασθενειών είναι η βαλτωμένη ενέργεια που μαζεύεται στα διάφορα όργανα και στους ιστούς. Η ενέργεια αυτή μπορεί να προκαλέσει εσωτερική θερμότητα, η οποία εμποδίζει τη σωστή λειτουργία των οργάνων.

Έχουν αναπτυχθεί ασκήσεις Τσιγκούνγκ που χρησιμοποιούν τον ήχο για να απελευθερώσουν, να εκκενώσουν και να αποβάλλουν αυτή τη στάσιμη ενέργεια. Οι ασκήσεις αυτές είναι γνωστές ως Οι Ξέι Θεραπευτικοί Ήχοι. Συμπεριλαμβάνουν τον συσχετισμό των διαφόρων ήχων με συγκεκριμένα εσωτερικά-γιν όργανα / αξιωματούχους και με τα συσχετιζόμενα με αυτά αισθητήρια όργανα. Με το πέρασμα των αιώνων έχουν αναπτυχθεί πολλές παραλλαγές. Συχνά συνδέονται με συγκεκριμένες στάσεις και κινήσεις του σώματος, που είναι εκτενείς και πολύπλοκες και είναι καλύτερο να τις μάθεις με προσωπική παρουσία. Προκειμένου να διατηρήσω το κείμενο απλό και ξεκάθαρο, αυτές οι στάσεις και κινήσεις δεν περιγράφονται εδώ.

Οι ασκήσεις που ακολουθούν αποτελούν προσαρμογή και παραλλαγή των Ξέι Θεραπευτικών Ήχων. Ένα από τα καλύτερα πράγματα της προσαρμογής αυτής είναι ότι μπορεί να πραγματοποιηθεί σε χαμηλή ένταση, ή και σιωπηλά, χωρίς να βγάζεις καθόλου ήχο. Στην καθημερινή ζωή, αν κάποιος έχει έντονα συναισθήματα για μια κατάσταση που συμβαίνει δημόσια και τα οποία δεν μπορεί να εκφράσει «ώστε να ακουστεί», συχνά μπορεί να εκφραστεί μιλώντας σιγανά. Η άσκηση αυτή είναι ιδανική για να γίνεται δημόσια, σε ένα γραφείο με πολύ κόσμο, ή στην ουρά του σούπερ μάρκετ. Αν την κάνεις, πρόσεξε τι ήχο βγάζεις. Φυσικά, αν είσαι μόνος/η, ή σε ομάδα που κάνει αυτήν την άσκηση, μπορείς να κάνεις τους ήχους όσο δυνατά θέλεις.

Κάθε όργανο συνδέεται με ένα αισθητήριο όργανο και συσχετίζεται με ένα χρώμα και με ένα συναίσθημα, όπως περιγράφονται στον Πίνακα των Αντιστοιχιών. Οι αντιστοιχίες αυτές απαριθμούνται στις ασκήσεις που ακολουθούν. Επανάλαβε αυτές τις ασκήσεις τουλάχιστον τρεις φορές την καθεμία, ή και παραπάνω αν θέλεις.

Προετοιμασία:

Ελάχιστη: Καμία

Βέλτιστη: Κάνε το Χαμόγελο και το Μπα Γκουά

Η ΑΣΚΗΣΗ:

Κάθισε ώστε ο κορμός να είναι όρθιος, με τα γόνατα παράλληλα και ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων, και με τα πόδια στο πάτωμα να κοιτούν προς τα εμπρός. Τα χέρια σου να ακουμπούν στα γόνατα και οι παλάμες να έχουν φορά προς τα πάνω. Μπορείς να πραγματοποιήσεις την άσκηση αυτή όρθιος ή ξαπλωτός.

Είναι καλύτερο να την κάνεις με τα μάτια κλειστά για καλύτερη συγκέντρωση, αλλά μπορεί να γίνει και με ανοικτά μάτια αν χρειαστεί.

Πνεύμονες και Έντερο / Μύτη / Στοιχείο: Μέταλλο

Πάρε βαθιά εισπνοή και επικεντρώσου στα πνευμόνια σου, και καθώς βγάζεις σιγά σιγά την αναπνοή σου κάνε τον ήχο «ΣΣΣΣΣΣΣΣ». Φαντάσου ότι η ενέργεια που αποβάλλεται από την μύτη σου είναι ΑΣΠΡΗ. Επανάλαβε τον ήχο 3,6,9, ή περισσότερες φορές.

Νεφρά και Ουροδόχος Κύστη / Αυτιά / Στοιχείο: Νερό

Πάρε βαθιά εισπνοή και επικεντρώσου στα νεφρά σου. Καθώς εκπνέεις, κάνε τον ήχο «ΧΟΟΟΟΟΟΟΟ», καθώς απελευθερώνεις ΣΚΟΥΡΑ ΜΠΛΕ ενέργεια από τα αυτιά σου. Επανάλαβε 3,6,9, ή περισσότερες φορές.

Συκώτι και Χολή / Μάτια / Στοιχείο: Ξύλο

Πάρε βαθιά εισπνοή και επικεντρώσου στο συκώτι, και καθώς εκπνέεις, κάνε τον ήχο “Shhhhhh” απελευθερώνοντας ΠΡΑΣΙΝΗ ενέργεια από τα μάτια σου. Επανάλαβε 3,6,9, ή περισσότερες φορές.

Καρδιά, Περικάρδιο και Λεπτό Έντερο / Γλώσσα / Στοιχείο: Φωτιά

Πάρε βαθιά εισπνοή και επικεντρώσου στην καρδιά σου. Καθώς εκπνέεις, κάνε τον ήχο «ΧΑΑΑΟΟΟΟΥ» και απελευθέρωσε ΚΟΚΚΙΝΗ ενέργεια από την άκρη της γλώσσας σου. Επανάλαβε 3,6,9, ή περισσότερες φορές.

Σπλήνα και Στομάχι / Στόμα / Στοιχείο: Γη

Πάρε βαθιά εισπνοή και επικεντρώσου στην σπλήνα σου. Καθώς εκπνέεις, κάνε τον ήχο «ΟΥΧΧΟΟΟΟΟ» και απελευθέρωσε ΚΙΤΡΙΝΗ ενέργεια από την κοιλότητα του στόματός σου. Επανάλαβε 3,6,9, ή περισσότερες φορές.

Τριπλός Θερμαστής / Δεν υπάρχει συγκεκριμένο αισθητήριο όργανο / Στοιχείο: Φωτιά

Πάρε βαθιά εισπνοή και επικεντρώσου σε ολόκληρο το σώμα σου, και καθώς εκπνέεις κάνε τον ήχο «ΧΧΧΕΕΕΕ». Παράλληλα απελευθέρωσε ΚΟΚΚΙΝΗ ενέργεια από το ανοιχτό σου στόμα. Επανάλαβε 3,6,9, ή περισσότερες φορές.

Αφού κάνεις αυτές τις ασκήσεις, μπορεί να αισθανθείς πιο ελαφρύς, πιο ήρεμος και ανανεωμένος. Αν κάνεις αυτούς τους Έξι Θεραπευτικούς Ήχους τη νύχτα, πριν πέσεις για ύπνο, θα έχεις μεγαλύτερη χαλάρωση. Μπορείς να κάνεις την άσκηση όποια στιγμή αισθάνεσαι την ανάγκη να απελευθερώσεις στάσιμη ενέργεια.

Για να συνεχίσεις:

Πήγαινε στην επόμενη άσκηση που είναι ο Καθαρισμός των Συναισθημάτων.

Ή, όταν τις έχεις μάθει όλες, πέρνα σε οποιαδήποτε άσκηση θέλεις.

ΑΓΧΟΣ
σε
Τιμή και Σεβασμό



ΘΥΜΟΣ
σε
Ευγένεια

ΑΝΥΣΗΧΙΑ
σε
Δικαιοσύνη

ΦΟΒΟΣ
σε
Τρυφερότητα

ΘΛΙΨΗ
σε
Ορθότητα

Άσκηση 4.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Ο Σκοπός:

Καθαρισμός των οργάνων από αρνητικά συναισθήματα.

Περίληψη και Επεξήγηση:

Οι πληροφορίες που ακολουθούν σχετικά με τη λειτουργία του τσι / της ενέργειας και της δομής των συναισθημάτων είναι ένα μεγάλο κομμάτι που λείπει από τον Δυτικό πολιτισμό. Δίνει απάντηση σε πολλά ερωτήματα. Για το λόγο αυτό, οι πληροφορίες που ακολουθούν είναι ιδιαίτερα σημαντικές – άρα και η άσκηση που ακολουθεί είναι πιο πολύπλοκη και μακροσκελής από τις περισσότερες, και παρουσιάζεται σε τμήματα.

Σύμφωνα με την κλασική θεωρία του «Πίνακα των Αντιστοιχιών» κάθε ένα από τα γιν όργανα, συκώτι, καρδιά, σπλήνα, πνεύμονες και νεφρά, συνδέεται με ένα συγκεκριμένο πρωτεύον συναίσθημα. Η κατανόηση αυτή είναι μια από τις κυριότερες διαφορές μεταξύ Ανατολής και Δύσης και του τρόπου με τον οποίο η κάθε μία καταλαβαίνει τι είμαστε και πως λειτουργούμε.

Επειδή η Δύση δεν έχει εικόνα ή μοντέλο του Ενεργειακού Συστήματος, δεν μπορεί να κατανοήσει αυτήν την τόσο σημαντική σχέση και αλληλεπίδραση, κι έτσι συνηθίζει να περιγράφει και να κατανοεί τα συναισθήματα με τους όρους της επιστήμης που ονομάζει «Ψυχολογία». Η δυτική Ψυχολογία είναι πολύτιμη και διαθέτει μεγάλη σοφία, όμως χωρίς την βασική κατανόηση και συμπερίληψη του ενεργειακού συστήματος, βλέπει μόνο ένα μικρό μέρος της εικόνας – και είναι ατελής.

Όταν προσθέτουμε το τσι / την ενέργεια, η εικόνα συμπληρώνεται.

Αυτό έχει μεγάλη σημασία, γιατί στη δύση συχνά «καθοδηγούμαστε» από τα συναισθήματά μας, τα οποία δημιουργούν πολλών ειδών αναταραχές. Παρ' όλα αυτά, δεν καταλαβαίνουμε πλήρως τι είναι τα συναισθήματά μας και πως λειτουργούν. Μάλιστα, στη δυτική Ψυχολογία δεν υπάρχει κοινή παραδοχή σχετικά με το πόσα συναισθήματα διαθέτουμε – παρά μόνο διάφορες θεωρίες και απόψεις. Τα συναισθήματά μας αποτελούν μυστήριο. Και τείνουν να καθορίζουν τι «Χρειαζόμαστε» και τι «Θέλουμε».

Αυτή η απλή άσκηση, που μπορούν όλοι να την κάνουν, μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που αισθανόμαστε, τις ανάγκες και τις επιθυμίες μας. Ο καθαρισμός των συναισθημάτων μπορεί να οδηγήσει σε κατάσταση ηρεμίας, γαλήνης, και ικανοποίησης. Δεν πρόκειται για απλή θεωρία, αλλά για μια άσκηση πρακτική και πραγματική. Δοκίμασέ την και στη συνέχεια σχημάτισε γνώμη ανάλογα με τη δική σου εμπειρία και ανταπόκριση.

Τα «Συναισθήματά» μας μπορεί να θεωρηθούν ως συγκεκριμένη «κατάσταση ύπαρξης» - είναι ο τρόπος με τον οποίο «αισθανόμαστε» σε μια δεδομένη χρονική στιγμή, και ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας. Μπορεί να υπάρχουν συνδυασμοί συναισθημάτων, σε διάφορες αναλογίες ή ποσότητες. Αν και κάθε πολιτισμός χρησιμοποιεί διαφορετικές λέξεις για να περιγράψει τα συναισθήματα, σύμφωνα με το λεξιλόγιο και το αλφάβητό του (το έγγραφο αυτό γράφτηκε αρχικά στα αγγλικά), η πρωταρχική ενέργεια των συναισθημάτων είναι ουσιαστικά η ίδια για όλους, σε οποιαδήποτε χρονική περίοδο και σε οποιοδήποτε πολιτισμό, λόγω του γεγονότος ότι διαθέτουμε κοινή ανατομία και φυσιολογία – όλοι, παντού, γνωρίζουν τη διαφορά μεταξύ χαράς και λύπης.

Κατά τη διάρκεια της πολύπλοκης και ανακριβούς ιστορίας της μετάφρασης του Βελονισμού και της Ανατολικής Ιατρικής από τα Κινέζικα, που χρησιμοποιεί ιδεογράμματα, στην Ελληνορωμαϊκή και Αγγλική γλώσσα, που πραγματοποιήθηκε κατά κύριο λόγο τον 19^ο και 20^ο αιώνα, τα Συναισθήματα περιγράφονταν με μονοδιάστατο τρόπο με τη χρήση μιας και μόνο λέξης. Μπορεί, πράγματι, να χρειαστούν διάφορες Αγγλικές λέξεις για να εκφραστεί πλήρως και με σαφήνεια το ολοκληρωμένο νόημα ενός Κινέζικου χαρακτήρα – είναι σαν να προσπαθείς να περιγράψεις έναν πίνακα ζωγραφικής με μια λέξη. Έτσι, το ακριβές νόημα, αλλά και οι δευτερεύουσες έννοιες που περιέχονται σε μια Κινέζικη πρόταση, πολλές φορές «Χάνονται στη Μετάφραση».

Οι λέξεις που χρησιμοποιούνται συνήθως για τα συναισθήματά μας – που έχουν επιλεγεί από άτομα, επιτροπές και από την κοινή παραδοχή της Δύσης – είναι Θυμός, Χαρά, Συμπόνοια, Θρήνος και Φόβος. Ωστόσο, όπως όλοι γνωρίζουμε από προσωπική εμπειρία και από τη θεωρία του γιν και του γιάνγκ, κάθε ένα από τα συναισθήματά μας έχει μια θετική και μια αρνητική χροιά – το αντίθετο νόημα που το ισορροπεί. Η επιλογή των παρακάτω ζευγαριών λέξεων έγινε από τον γράφοντα – δεν έχει πραγματοποιηθεί δημόσια συζήτηση ή συμφωνία σχετικά με αυτό, και κάποιιο άλλοι μπορεί να χρησιμοποιήσουν άλλες λέξεις για να περιγράψουν τα συναισθήματα αυτά.

Τα παρακάτω ζευγάρια λέξεων παρουσιάζονται ως αντίθετες πολικότητες των συναισθημάτων μας. Πρώτα αναγράφεται το «θετικό κομμάτι» και μετά το «αρνητικό» - και στη συνέχεια αντιστοιχίζονται με τα ανάλογα όργανα. Οι αντιστοιχίες αυτές αναγράφονται και επισημαίνονται στον Πίνακα των Αντιστοιχιών στην Εισαγωγή.

Δύναμη	& Θυμός	–	Συκώτι
Χαρά	& Άγχος	–	Καρδιά
Συμπόνοια	& Ανησυχία	–	Σπλήνα
Απελευθέρωση	& Θρήνος	–	Πνευμόνια
Δέος	& Φόβος	–	Νεφρά

Η άσκηση του καθαρισμού των συναισθημάτων θα μπορούσε να αποτελεί ένα ολοκληρωμένο και λεπτομερές σύστημα ψυχοθεραπείας, που μπορεί κανείς να πραγματοποιήσει μόνος του – το μόνο που έχει να κάνει είναι να καθίσει στην καρέκλα με τα μάτια κλειστά. Και είναι δωρεάν, είναι κάτι που ήδη σου ανήκει.

Κάθε ένα από τα συσχετιζόμενα συναισθήματα και όργανα έχουν και ένα αντίστοιχο αισθητήριο όργανο – ένα «Παράθυρο» - μέσα από το οποίο ένα βαθύ μονοπάτι συνδέει το έξω με το μέσα, το εξωτερικό με το εσωτερικό. Τα αισθητήρια αυτά όργανα είναι τα εξής:

Συκώτι	–	Μάτια
Καρδιά	–	Άκρη της γλώσσας
Σπλήνα	–	Κοιλότητα του στόματος
Πνευμόνια	–	Μύτη
Νεφρά	–	Αυτιά

Οποιαδήποτε δυσαρμονία του οργάνου πιθανόν να εκδηλώνεται ως κάποιο σύμπτωμα, στα αντίστοιχα αισθητήρια όργανα – προβλήματα στο συκώτι επηρεάζουν την όραση, προβλήματα στην καρδιά επηρεάζουν τον λόγο, προβλήματα στην σπλήνα επηρεάζουν την κατανάλωση της τροφής, προβλήματα στους πνεύμονες επηρεάζουν την αναπνοή, και προβλήματα στα νεφρά επηρεάζουν την ακοή. Η άσκηση αυτή που θα κάνεις, βοηθά στην ανανέωση και τον καθαρισμό των αισθήσεων ώστε να διατηρούνται υγιείς και δυνατές.

Ανακύκλωση των αρνητικών συναισθημάτων

Στις παρακάτω ασκήσεις, θα αντλήσεις καθαρό τσι από Γη και Ουρανό μέσω του «παραθύρου» του αισθητήριου οργάνου, ώστε να καθαρίσεις τα εσωτερικά σου όργανα από αρνητικά συναισθήματα, και να τα εξαγνίσεις. Τα αρνητικά συναισθήματα ανασύρονται από τα όργανα και μεταφέρονται στο Μπα Γκουά.

Όταν βρεθούν στην περιοχή πίσω από τον αφαλό, τα συναισθήματα «διασπώνται» στα – άκακα πλέον - συστατικά τους, στην εξυγιασμένη ουσία τους, και έτσι, όπως συμβαίνει και με οποιαδήποτε τοξίνη ή δηλητήριο, παραμένουν μόνο τα βασικά τους συστατικά, τα οποία δεν μπορούν πλέον να βλάψουν κανέναν. Μάλιστα, η ενέργεια που περιλαμβάνεται και είναι παγιδευμένη μέσα τους αποδεσμεύεται και τα αρνητικά συναισθήματα «Ανα-κυκλώνονται» και προστίθενται στα αποθέματα θετικού τσι.

Με αυτήν την άσκηση, θα απομακρύνεις τα αρνητικά συναισθήματα από τα όργανά σου και θα τα καθαρίσεις – το Θυμό από το Συκώτι, το Άγχος από την Καρδιά, την Ανησυχία από την Σπλήνα, το Θρήνο από τα Πνευμόνια, και τον Φόβο από τα Νεφρά – και θα φέρεις το καθένα από αυτά τα συναισθήματα στο Μπα Γκουά στον χώρο του αφαλού.

Όταν μεταφερθούν στον αφαλό, τα συναισθήματα θα διασπαστούν με μια διαδικασία που μοιάζει με την ενεργοποίηση ενός κυκλώνα – είναι σα να ανάβεις ένα μπλέντερ ή ένα πλυντήριο μέσα στο Μπα Γκουά σου, το οποίο κινείται προς κάθε κατεύθυνση. Αυτό το κάνεις χρησιμοποιώντας τη σκέψη και τη θέλησή σου. Θυμήσου ότι η σκέψη σου οδηγεί το τσι σου. Έχεις τον απόλυτο έλεγχο.

Σημεία Συλλογής

Για να μεταφέρεις με ασφάλεια τα αρνητικά συναισθήματα στον αφαλό σου, πρέπει πρώτα να μεταφέρεις το καθένα από αυτά σε ένα σημείο που ονομάζεται Σημείο Συλλογής. Τα Σημεία Συλλογής είναι σαν άδεια κύπελα. Τα δημιουργείς με την σκέψη σου, τα χρησιμοποιείς για να τα γεμίσεις με τα αρνητικά σου συναισθήματα, και όταν τελειώσεις τα εξαφανίζεις – απλώς τα κλείνεις. Τίποτα δεν απομένει – δεν υπάρχει υπόλειμμα. Τα σημεία αυτά βρίσκονται σε συγκεκριμένα μέρη στην επιφάνεια του σώματός σου.

Θα πρέπει να μάθεις τις τοποθεσίες των Σημείων Συλλογής. Υπάρχουν πέντε σημεία ως εξής:

1. Στο περίνεο, ανάμεσα στα πόδια, μεταξύ των γεννητικών οργάνων και του πρωκτού. Αν και αυτό το σημείο είναι «προσωπικό» είναι ένα από τα δύο πιο σημαντικά σημεία του σώματος – το άλλο είναι το σημείο στην κορυφή του κεφαλιού. Μαζί, είναι τα Γιν και Γιάνγκ άκρα της πρωταρχικής οδού που είναι γνωστή ως Κανάλι Ώθησης / Chong Mo, που περνά από το κέντρο του σώματος και έχει φορά προς τα πάνω και προς τα κάτω.

Το περίνεο είναι το Σημείο Συλλογής για την αρνητική ενέργεια που καθαρίζουμε από τα Νεφρά.

2. Το κέντρο του στήθους. Το σημείο αυτό βρίσκεται στη μέση του στήθους / στέρνου, στο ίδιο ύψος με τις θηλές ενός άνδρα.

Αυτό είναι το Σημείο Συλλογής για την αρνητική ενέργεια του Άγχους που καθαρίζουμε από την καρδιά.

3. Στο ύψος του αφαλού, στη δεξιά πλευρά της μέσης, σε απόσταση δύο τρίτων από τον αφαλό.

Σε αυτό το Σημείο Συλλογής μεταφέρουμε την αρνητική ενέργεια του Θυμού από το Συκώτι.

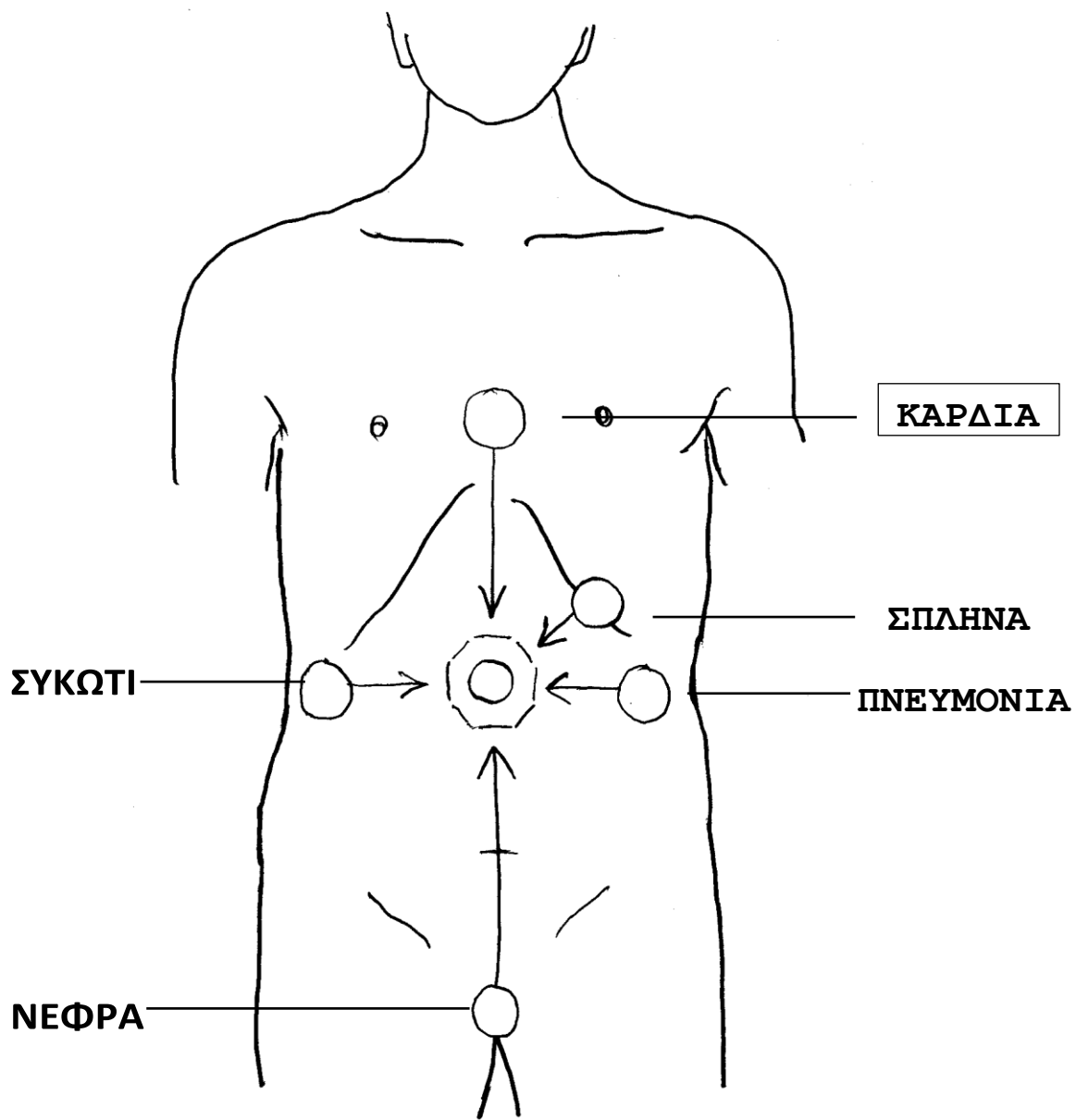
4. Στο ύψος του αφαλού, στην αριστερή πλευρά της μέσης, δύο τρίτα της απόστασης από τον αφαλό.

Αυτό είναι το Σημείο Συλλογής για την Αρνητική ενέργεια του Θρήνου από τα Πνευμόνια.

5. Κάτω από τη βάση του θώρακα, στο μέσο μεταξύ της κεντρικής γραμμής του σώματός σου και της αριστερής πλευράς, το σημείο αυτό βρίσκεται ακριβώς πάνω από την Σπλήνα.

Αυτό είναι το Σημείο Συλλογής για την αρνητική ενέργεια του Άγχους από την Σπλήνα.

Βρες κάθε ένα από αυτά τα Σημεία Συλλογής με τη σκέψη σου. Εστίασε και διατήρησε εκεί την προσοχή σου και πραγματοποίησε έξι ή παραπάνω εισπνοές και εκπνοές. Ή βρες τα σημεία ακουμπώντας απαλά πάνω τους τα δάκτυλά σου, και μετά χάραξε τη θέση τους στο μυαλό σου.



Σημεία Συλλογής

Επανάλαβε αυτήν την άσκηση πολλές φορές, μέχρι να αισθάνεσαι το σημείο δυνατά και καθαρά, και να μπορείς να αισθανθείς το τσι σου εκεί.

Τώρα είσαι έτοιμος / έτοιμη να περάσεις στην άσκηση του καθαρισμού των συναισθημάτων.

Ανοίγοντας τα παράθυρα

Πως συνδέουμε το Αισθητήριο Όργανο με το Εσωτερικό Όργανο

Για να ξεκινήσουμε το κάθε μέρος της άσκησης αυτής, είναι αναγκαίο να ανοίξουμε το «εξωτερικό παράθυρο» του κάθε οργάνου – το αντιστοιχισμένο αισθητήριο όργανο – ώστε να φέρουμε φρέσκο τσι σε αυτό το συγκεκριμένο εσωτερικό γιγ όργανο.

Αυτό θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί με την παρακάτω διαδικασία, που ανοίγει το εσωτερικό μονοπάτι που τα συνδέει. Η διαδικασία αυτή επιτρέπει στο φρέσκο τσι να περάσει από το εξωτερικό στο εσωτερικό, όπως ο αέρας από τη μύτη περνάει στα πνευμόνια.

Έχοντας το 90% της προσοχής σου στο αισθητήριο όργανο, δώσε το 10% της προσοχής σου στο αντιστοιχισμένο εσωτερικό όργανο. Μετά, σιγά σιγά, αύξησε την προσοχή σου προς το εσωτερικό όργανο, ενώ μειώνεις την προσοχή σου στο αισθητήριο όργανο – 80%-20%, 70%-30% κ.ο.κ., μέχρι το 90% της προσοχής σου να είναι στο εσωτερικό όργανο, και το 10% στο αισθητήριο όργανο. Διατήρησε την προσοχή σου εκεί και παρατήρησε πως αισθάνεσαι. Δώσε βάση στην αίσθηση που σου δίνει και στον τρόπο που το αισθάνεσαι.

Τώρα, κάνε την αντίστροφη διαδικασία και επανάφερε το 90% της προσοχής σου στο αισθητήριο όργανο. Μετά ξαναφέρε το 90% της προσοχής σου στο εσωτερικό όργανο.

Για καλύτερο αποτέλεσμα, μπορείς να συγχρονίσεις την άσκηση αυτή με την αναπνοή σου. Καθώς εισπνέεις, φέρε το τσι στο εσωτερικό όργανο. Καθώς εκπνέεις, στείλε το πίσω στο αισθητήριο όργανο.

Μετά μοίρασε την προσοχή σου εξίσου στα δύο όργανα.

Τέλος, άσε την προσοχή σου να εναλλάσσεται μεταξύ τους μέχρι ο σύνδεσμος να ανοίξει εντελώς από το ένα άκρο στο άλλο.

Η άσκηση αυτή ανοίγει ολόκληρο τον εσωτερικό σύνδεσμο, την ένωση μεταξύ του εξωτερικού αισθητήριου οργάνου / «παραθύρου» και του εσωτερικού οργάνου, και σου επιτρέπει να αντλείς φρέσκο τσι στο όργανο για να το καθαρίσεις και να το εξαγνίσεις.

Η διαδικασία αυτή της σύνδεσης του εξωτερικού οργάνου με το εσωτερικό μπορεί να εφαρμοστεί στις παρακάτω ασκήσεις.

Προετοιμασία:

Ελάχιστη: Το Μπα Γκούα

Βέλτιστη: Το χαμόγελο, το Μπα Γκούα και οι Έξι Θεραπευτικοί Ήχοι

Η ΑΣΚΗΣΗ:

Κάθισε ώστε να νιώθεις άνετα και χαλαρά. Κλείσε τα μάτια σου και άδειασε το μυαλό σου. Εστίασε την προσοχή σου στον αφαλό, σχεδίασε το Ba Gua και μάζεψε εκεί την ενέργειά σου.

Τα ΝΕΦΡΑ – εξαγνίζοντας τον φόβο

Επικεντρώσου στα νεφρά. «Παράθυρά» τους είναι τα αυτιά. Τα νεφρά σου είναι Κρύα και Σκούρα Μπλε. Τα αρνητικά συναισθήματα είναι ο Φόβος / η Αμηχανία / η Παράνοια... το συζευγμένο yang όργανο είναι η ουροδόχος κύστη. Η συσχετιζόμενη εποχή είναι ο Χειμώνας.

Νιώσε την ποιότητα του τσι στα νεφρά σου.

Χωρίς να αφαιρέσεις την προσοχή σου από τα νεφρά, επικεντρώσου στα αυτιά σου. Τα αυτιά είναι το αισθητήριο όργανο που αποτελεί «παραθύρο» για τα νεφρά – υπάρχει εσωτερικό μονοπάτι που τα συνδέει. Ακολουθώντας τη διαδικασία που περιέγραψα παραπάνω, άνοιξε το μονοπάτι που τα ενώνει.

- Αριστερό αυτί με αριστερό νεφρό.
- Δεξί αυτί με δεξί νεφρό.

Πάρε εισπνοή και φέρε φρέσκο, καθαρό τσι στα νεφρά, και νιώσε την παλιά, βαλτωμένη, βρώμικη ενέργεια του φόβου να αναδύεται στην επιφάνεια των νεφρών, σα να έρχεται ένα ρυάκι με φρέσκο, καθαρό νερό και να αναδύει τα παλιά, στάσιμα νερά μιας λίμνης, και να καθαρίζει την στάσιμη ενέργεια.

Νιώσε την Κρύα-Μπλε ενέργεια του Φόβου να ανασύρεται από τα νεφρά και να απελευθερώνεται. Με τη σκέψη σου, μετάφερε την ενέργεια του φόβου από τα νεφρά στο σημείο συλλογής στο περίνεο, και κράτησέ την εκεί.

ΚΑΡΔΙΑ – εξαγνίζοντας το ΑΓΧΟΣ

Φέρε την προσοχή σου στην καρδιά (που συμπεριλαμβάνει το περικάρδιο). Το «παράθυρο» είναι η άκρη της Γλώσσας. Η καρδιά σου είναι Κόκκινη και Καυτή. Τα αρνητικά συναισθήματα είναι Άγχος / Βιασύνη / Ανυπομονησία... Αντιστοιχισμένα gang όργανα είναι το Λεπτό Έντερο και ο Τριπλός Θερμαστής. Η αντίστοιχη εποχή είναι το Καλοκαίρι. Νιώσε την ποιότητα του τσι στην καρδιά σου.

Διατηρώντας την προσοχή σου στην καρδιά, εστίασε στην άκρη της γλώσσας σου. Για να τη νιώσεις καλύτερα, πίεσέ την ελαφρά ανάμεσα στα δόντια σου. Η γλώσσα είναι το αισθητήριο όργανο που είναι «παράθυρο» της καρδιάς – υπάρχει μεταξύ τους μονοπάτι. Με τη διαδικασία που περιγράψαμε παραπάνω, άνοιξε το μονοπάτι μεταξύ τους και φέρε φρέσκο τσι στην καρδιά.

Καθώς εισπνέεις το φρέσκο, καθαρό τσι και το φέρνεις στην καρδιά, νιώσε την παλιά, βαλτωμένη, βρώμικη ενέργεια του Άγχους να αναδύεται στην επιφάνεια.

Νιώσε την Καυτή-Κόκκινη ενέργεια του Άγχους στην καρδιά να ανασύρεται και να απελευθερώνεται. Με τη σκέψη σου, μετάφερε την ενέργεια αυτή του Άγχους από την καρδιά στο σημείο συλλογής στο κέντρο του στήθους και διατήρησέ την εκεί.

Καθάρισε τον Φόβο και το Άγχος στο Μπα Γκουά.

Φέρε τον φόβο και το άγχος στο Μπα Γκουά και διάσπασέ τα:

Τώρα, με μια εισπνοή, ανάσυρε ταυτόχρονα την Κρύα-Μπλε ενέργεια του Φόβου από το σημείο συλλογής του περινέου και την Ζεστή-Κόκκινη ενέργεια του Άγχους από το σημείο συλλογής του στήθους, και μετέφερε τες στο Μπα Γκουά.

Ενεργοποίησε το Μπα Γκουά σα να ενεργοποιείς ένα μπλέντερ ή ένα πλυντήριο, και νιώσε τον Φόβο και το Άγχος να ανακατεύονται και να διαλύονται στα εξυγιασμένα στοιχεία τους, όπως το δηλητήριο μπορεί να διασπαστεί σε άκακα μόρια.

Καθώς διασπώνται, τα αρνητικά συναισθήματα του Φόβου και τους Άγχους διαλύονται και η ενέργεια που βρίσκεται παγιδευμένη μέσα τους απελευθερώνεται.

Επανάφερε τη συνειδητότητά σου στην καρδιά σου και φέρε λίγο από το συναίσθημα της Χαράς και της Αγάπης στο Μπα Γκουά σου, ώστε να εναρμονίσεις την εξυγιασμένη ενέργεια.

Παρατήρησε την αίσθηση της εξυγιασμένης ενέργειας.

ΣΥΚΩΤΙ – Εξάγνισε τον Θυμό

Επικέντρωσε την προσοχή σου στο συκώτι. Τα «παράθυρα» του συκωτιού είναι τα Μάτια. Το συκώτι σου είναι Θερμό και Πράσινο. Τα αρνητικά συναισθήματα με τα οποία συνδέεται είναι ο Θυμός / η Απογοήτευση / η Αγανάκτηση... το συζευγμένο yang όργανο είναι η Χοληδόχος Κύστη. Η αντίστοιχη εποχή είναι η Άνοιξη.

Νιώσε την ποιότητα του τσι στο συκώτι.

Διατηρώντας την προσοχή σου στο συκώτι, επικεντρώσου στα μάτια σου. Τα μάτια είναι τα αισθητήρια όργανα που αποτελούν «παράθυρα» του συκωτιού – υπάρχει εσωτερικό μονοπάτι που τα ενώνει. Με τη διαδικασία που περιγράψαμε παραπάνω, άνοιξε το μεταξύ τους μονοπάτι και φέρε φρέσκο τσι στο συκώτι.

Καθώς εισπνέεις φέρνοντας φρέσκο, καθαρό τσι στο συκώτι, νιώσε την παλιά, βαλτωμένη, βρώμικη ενέργεια του Θυμού να απελευθερώνεται από τα κύτταρα που βρίσκονται βαθιά μέσα στο όργανο, και να αναδύεται στην επιφάνεια – σαν να ήταν κατακάθι που καθαρίζεται από τον πάτο ενός ποταμού με την εισροή καθαρού φρέσκου νερού και ανεβαίνει στην επιφάνεια ώστε να μπορεί εύκολα να καθαριστεί.

Νιώσε τη Θερμή-Πράσινη ενέργεια του Θυμού στο συκώτι να ανασύρεται και να απελευθερώνεται. Με τη σκέψη σου μετάφερε την ενέργεια αυτή από το συκώτι στο σημείο συλλογής στην δεξιά πλευρά – δύο τρίτα από τον αφαλό προς την πλευρά της μέσης – και κράτα την εκεί.

ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ – Εξυγιαίνοντας τον ΘΡΗΝΟ

Φέρε την προσοχή σου στα πνευμόνια. «Παράθυρο» τον πνευμόνων είναι η μύτη. Τα πνευμόνια σου είναι Κρύα και Άσπρα. Τα αρνητικά συναισθήματα είναι ο Θρήνος / η Λύπη / η Απώλεια... το συζευγμένο γαγγ όργανο είναι το Παχύ Έντερο / Κόλον. Η αντίστοιχη εποχή είναι το Φθινόπωρο.

Νιώσε την ποιότητα του τσι στους πνεύμονες.

Διατηρώντας την προσοχή σου στα πνευμόνια, φέρε την προσοχή σου στη μύτη. Η μύτη είναι το αισθητήριο όργανο που αποτελεί «παράθυρο» για τα πνευμόνια – υπάρχει ένα εσωτερικό μονοπάτι μεταξύ τους. Με τη διαδικασία που περιέγραψα πιο πάνω, άνοιξε το μεταξύ τους μονοπάτι και φέρε φρέσκο τσι στα πνευμόνια.

Καθώς εισπνέεις και φέρνεις φρέσκο, καθαρό τσι στα πνευμόνια, νιώσε την παλιά, βαλτωμένη, βρώμικη ενέργεια του Θρήνου να αναδύεται στην επιφάνεια – σαν ιζήματα που βρίσκονται στον πάτο ενός ποταμού και καθαρίζονται.

Νιώσε την Ψυχρή-Λευκή ενέργεια του Θρήνου να ανασύρεται από τα πνευμόνια και να απελευθερώνεται. Με τη σκέψη σου, μετάφερε την ενέργεια του θρήνου από τα πνευμόνια στο σημείο συλλογής στην αριστερή πλευρά – δύο τρίτα από τον αφαλό προς το πλάι της μέσης – και κράτα την εκεί.

Καθάρισε τον Θυμό και τον Θρήνο στο Μπα Γκούά

Φέρε την ενέργεια του Θυμού και του Θρήνου στο Μπα Γκούά και διάσπασέ τες.

Με μια βαθιά εισπνοή ανάσυρε την Θερμή-Πράσινη ενέργεια του Θυμού από το δεξί σημείο συλλογής και την Ψυχρή-Λευκή ενέργεια του Θρήνου από το αριστερό σημείο συλλογής, και μετάφερε τες στο Μπα Γκούά.

Ενεργοποίησε το Μπα Γκουά, σα να ενεργοποιείς τη δίνη ενός μπλέντερ, ή ενός πλυντηρίου ρούχων, και νιώσε το Θυμό και το Θρήνο να ανακατεύονται και να διασπώνται στα εξυγιασμένα μέρη τους, σαν δηλητήριο που μπορεί να διασπαστεί σε άκακα μόρια.

Νιώσε τες να ανακατεύονται μεταξύ τους εκεί και να διασπώνται στα εξυγιασμένα μέρη τους. Καθώς διασπώνται, τα αρνητικά συναισθήματα του Θυμού και του Θρήνου διαλύονται και απελευθερώνεται η ενέργεια που βρισκόταν κλεισμένη μέσα τους.

Επίστρεψε στην καρδιά και φέρε λίγο συναίσθημα Χαράς και Αγάπης στο Μπα Γκουά για να εναρμονίσεις την εξυγιασμένη ενέργεια που βρίσκεται εκεί.

Παρατήρησε πως αισθάνεσαι την εξυγιασμένη ενέργεια.

ΣΠΛΗΝΑ – Εξυγιαίνοντας την ΑΝΗΣΥΧΙΑ

Φέρε την προσοχή σου στην σπλήνα. «Παράθυρό» της είναι ολόκληρη η στοματική κοιλότητα (εκτός από τη γλώσσα που σχετίζεται συγκεκριμένα με την καρδιά, όπως περιέγραψα παραπάνω). Η Σπλήνα έχει Ήπια θερμοκρασία και Κίτρινο χρώμα. Αρνητικά συναισθήματα είναι η Ανησυχία / η Υπερβολική ή Ακατάλληλη Συμπύκνωση... το αντιστοιχισμένο yang όργανο είναι το στομάχι. Η εποχή είναι Τέλος Καλοκαιριού. Νιώσε την ποιότητα του τσι στην σπλήνα σου.

Διατηρώντας την προσοχή σου στην σπλήνα, επικεντρώσου στο στόμα σου. Το στόμα είναι το αισθητήριο όργανο που αποτελεί «παράθυρο» για την σπλήνα – υπάρχει εσωτερικό μονοπάτι που τα ενώνει. Με τη διαδικασία που περιέγραψα παραπάνω, άνοιξε το μεταξύ τους μονοπάτι και φέρε φρέσκο τσι στην σπλήνα.

Καθώς εισπνέεις φέρνοντας φρέσκο, καθαρό τσι στην σπλήνα, νιώσε την παλιά, βαλτωμένη, βρώμικη ενέργεια της Ανησυχίας να αναδύεται στην επιφάνεια.

Νιώσε την Ήπιας θερμοκρασίας -Κίτρινη ενέργεια της Ανησυχίας να ανασύρεται από την σπλήνα και να απελευθερώνεται. Με τη σκέψη σου φέρε την ενέργεια της Ανησυχίας από την σπλήνα στο σημείο συλλογής στην αριστερή πλευρά κάτω από το θώρακα, και κράτησέ την εκεί.

Καθάρισε την Ανησυχία στο Μπα Γκουά

Φέρε την ενέργεια της Ανησυχίας στο Μπα Γκουά και διάσπασέ την.

Με μια εισπνοή, ανάσυρε την Ήπια-Κίτρινη ενέργεια της Ανησυχίας από το σημείο συλλογής της σπλήνας και μετάφερε την στο Μπα Γκουά.

Ενεργοποίησε το Μπα Γκουά σου σαν τη δίνη ενός μπλέντερ, ή ενός πλυντηρίου ρούχων, και νιώσε την διάσπαση της Ανησυχίας στα εξυγιασμένα συστατικά της, σα δηλητήριο που μπορεί να διασπαστεί σε άκακα μόρια. Καθώς διασπάται, το αρνητικό συναίσθημα της Ανησυχίας διαλύεται, και απελευθερώνεται η ενέργεια που βρίσκεται εγκλωβισμένη μέσα της.

Επανάφερε τη συνειδήσή σου στην καρδιά, και φέρε λίγο από το συναίσθημα της Χαράς και της Αγάπης στο Μπα Γκουά σου για να το εναρμονίσεις με την εξυγιασμένη ενέργεια που βρίσκεται εκεί.

Παρατήρησε πως αισθάνεσαι με την εξυγιασμένη ενέργεια.

Έχεις τώρα ολοκληρώσει τον καθαρισμό των πέντε κύριων αρνητικών συναισθημάτων του Θυμού, του Άγχους, της Ανησυχίας, του Θρήνου και του Φόβου από τα πρωτεύοντα γιν όργανα, το Συκώτι, την Καρδιά, την Σπλήνα, τα Πνευμόνια και τα Νεφρά.

Άφησε όλες αυτές τις εξυγιασμένες ενέργειες να ανακατευτούν, να εξυγιαστούν και να εναρμονιστούν στο Μπα Γκουά στον χώρο του αφαλού. Όλες μαζί, σχηματίζουν μια ενεργειακή σφαίρα.

Παρατήρησε πως νιώθεις. Ποιες διαφορές παρατηρείς σε σχέση με την αρχή, πριν κάνεις αυτήν την άσκηση. Βρες μια λέξη, φράση, εικόνα, ή ένα σύμβολο που μπορεί να σε βοηθήσει να περιγράψεις πως νιώθεις. Θυμήσου τη. Συμπλήρωσέ τη στην βιβλιοθήκη της ενεργειακής σου μνήμης.

Επίσης, αν και είναι καλύτερα να κάνεις ολόκληρη αυτήν την άσκηση, μπορείς να την κάνεις και για το καθένα όργανο και συναίσθημα ξεχωριστά, ανάλογα με τις ανάγκες σου – δηλαδή μπορείς να το κάνεις με τα μάτια και το συκώτι αν είσαι θυμωμένος, ή με το στόμα και τη σπλήνα αν ανησυχείς, κλπ. Αφού την μάθεις, μπορείς να χρησιμοποιείς την άσκηση αυτή όποτε τη χρειάζεσαι.

Για να κλείσεις

Για να κλείσεις την άσκηση σε αυτό το επίπεδο και να την σφραγίσεις, κάνε τη σπείρα κλεισίματος ξεκινώντας από τον αφαλό και κάνοντας 9 ή 36 έλικες μέχρι να φτάσεις στο σημείο της 12ης ώρας κάτω από το στέρνο, και μετά πάλι προς τον αφαλό κάνοντας 6 ή 24 έλικες.

-Οι άντρες κάνουν τη σπείρα προς την φορά των δεικτών του ρολογιού, και μετά από την αντίθετη.

-Οι γυναίκες ξεκινούν τη σπείρα αντίθετα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού και μετά από την αντίθετη.

Για να συνεχίσεις:

Συνέχισε με την επόμενη άσκηση Καλλιεργώντας τις Αρετές.

Ή προχώρησε κατευθείαν στην «Μικροκοσμική Τροχιά» που ακολουθεί.

Άσκηση 5

ΚΑΛΛΙΕΡΓΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΡΕΤΕΣ

Ο Σκοπός:

Να καλλιεργήσεις τις αρετές της Τρυφερότητας, της Καλοσύνης, της Τιμής και του Σεβασμού, της Ορθότητας και της Δικαιοσύνης στα γιν όργανα.

Περίληψη και Επεξήγηση:

Η Εξυγιασμένη και εκλεπτυσμένη ενέργεια της ενεργειακής σφαίρας που βρίσκεται στον αφαλό, αποτέλεσμα της κάθαρσης των συναισθημάτων, μπορεί πλέον να χρησιμοποιηθεί για την ενεργοποίηση και καλλιέργεια των Αρετών στα γιν όργανα.

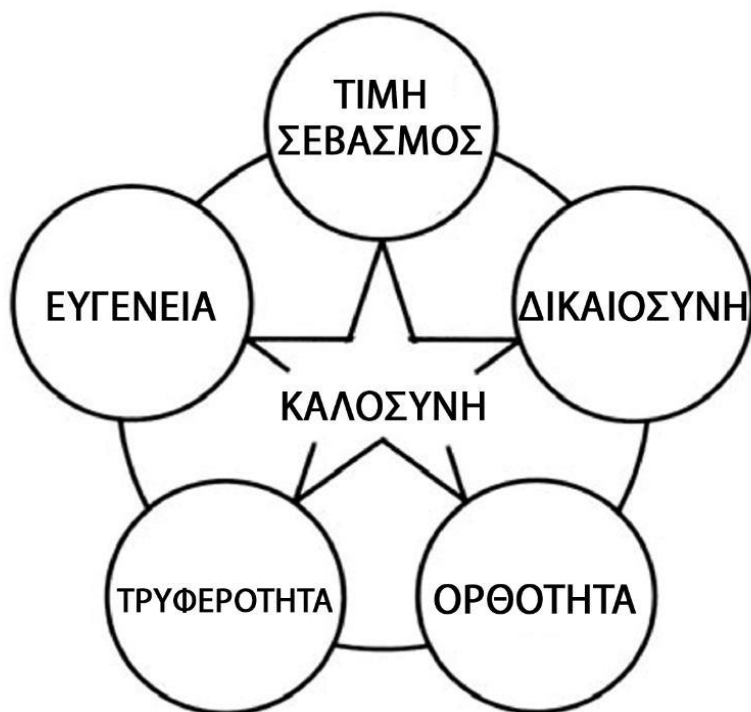
Οι Αρετές είναι η φυσιολογική και αυθόρμητη κατάσταση της υγείας στα όργανα. Η καλλιέργεια των Αρετών μέσω της καλλιέργειας της ενέργειας, αναπτύσσει την ποιότητα και τα πρότυπα της ηθικής του ατόμου. Είναι η βάση όλων των ασκήσεων ανωτέρου επιπέδου για την ανάπτυξη αυτών που στη δύση αποκαλούμε Ψυχή και Πνεύμα.

Κάθε όργανο / αξιωματούχος εμπεριέχει τη δική του αρετή. Αυτές αποτελούν την ουσία και το ανώτερο επίπεδο τσι στο όργανο αυτό, τις έμφυτες καλές ιδιότητες. Περιγράφονται στον Πίνακα των Αντιστοιχιών. Όταν εξαγνίζονται τα γιν όργανα, αναδύονται οι αρετές.

Αυτό συμβαίνει μέσω μιας αλληλουχίας που είναι γνωστή ως Κύκλος Shen, Δημιουργικός Κύκλος, ή Κύκλος Πνευματικής Τροφής. Για να χρησιμοποιήσουμε τους όρους των Πέντε Στοιχείων είναι ο Νόμος Μητέρας – Παιδιού. Η αλληλουχία αυτή ακολουθεί τη διαδοχή των εποχών – Άνοιξη, Καλοκαίρι, Τέλος Καλοκαιριού, Φθινόπωρο, Χειμώνας, και πάλι άνοιξη – όπως αντικατοπτρίζεται στην αλληλουχία Ξύλο, Φωτιά, Γη, Μέταλλο και Νερό. Τα αντιστοιχισμένα όργανα είναι το Συκώτι, η Καρδιά, η Σπλήνα, τα Πνευμόνια, και τα Νεφρά.

Μόλις αφυπνιστεί και ενεργοποιηθεί, η αρετή ενός οργάνου μπορεί να μεταφερθεί στο επόμενο όργανο / αξιωματούχο του κύκλου Σεν (Shen), όπου θα ενεργοποιήσει την αρετή εκείνου του οργάνου. Η αρετή είναι σαν ατμός, ή σαν ομίχλη που μπορεί να οδηγηθεί με την σκέψη.

Παρακάτω ορίζονται οι αρετές του κάθε οργάνου. Ωστόσο, παρακαλώ σημειώστε ότι, όπως και με τις προηγούμενες περιγραφές των συναισθημάτων, οι λέξεις αυτές είναι επιλογή του γράφοντα, και δεν χρησιμοποιούνται απαραίτητα από άλλους ανθρώπους.



Όμως, όπως συμβαίνει με ανάλογα θέματα σχετικά με συγκεκριμένες λέξεις και πολιτισμούς, οι λέξεις μπορεί να διαφέρουν, αλλά η εμπειρία του τσι / της ενέργειας είναι η ίδια. Επίσης, η άσκηση που ακολουθεί είναι απλοποιημένη και συντομευμένη, καθώς οι πιο δύσκολες εκδοχές είναι δύσκολο να περιγραφούν χωρίς προσωπική καθοδήγηση.

Παρακαλώ σημειώστε ότι σε αυτήν την άσκηση, η αλληλουχία ξεκινά από τα Νεφρά.

Οι λέξεις που έχει επιλέξει ο γράφων για τις αρετές είναι οι εξής:

- Τρυφερότητα στα Νεφρά
- Ευγένεια στο Συκώτι
- Τιμή και Σεβασμός στην Καρδιά
- Δικαιοσύνη στην Σπλήνα
- Ορθότητα στα Πνευμόνια

Προετοιμασία:

Ελάχιστη: Το Μπα Γκούα, Καθαρίζοντας τα Συναισθήματα

Βέλτιστη: Το Χαμόγελο, το Μπα Γκούα, οι Θεραπευτικοί Ήχοι, Καθαρίζοντας τα Συναισθήματα

Η ΑΣΚΗΣΗ:

Κάθισε ή ξάπλωσε με κλειστά τα μάτια και συγκεντρώσου στην ενεργειακή σφαίρα στον αφαλό.

Τρυφερότητα στα Νεφρά

Φέρε τη συνείδησή σου στα νεφρά. Με τη σκέψη σου, στείλε την ενέργεια της εξαγνισμένης ενεργειακής σφαίρας στα νεφρά σου. Κράτησέ την εκεί μέχρι να αισθανθείς την εξυγιασμένη ενέργεια να αφυπνίζει την ανώτερη δόνηση των νεφρών, σαν καταλύτης. Βίωσέ το. Παρατήρησε πως νιώθεις. Παρατήρησε αν η ενέργειά σου είναι πιο φωτεινή, πιο καθαρή, πιο φρέσκια από πριν. Αυτή είναι η ενέργεια της Τρυφερότητας. Είναι η αρετή των νεφρών.

Ευγένεια στο Συκώτι

Φέρε τη συνείδησή σου στο συκώτι. Με τη σκέψη σου στείλε την ενέργεια της αρετής της Τρυφερότητας από τα νεφρά στο συκώτι. Κράτησέ την εκεί μέχρι να αισθανθείς την πιο εκλεπτυσμένη ενέργεια να αφυπνίζει την ανώτερη συχνότητα του συκωτιού σου. Βίωσέ τη. Παρατήρησε πως αισθάνεσαι. Παρατήρησε αν η ενέργειά σου φαίνεται πιο φωτεινή, πιο καθαρή, πιο φρέσκια από πριν. Αυτή είναι η ενέργεια της Καλοσύνης. Είναι η αρετή του συκωτιού.

Τιμή και Σεβασμός στην Καρδιά

Φέρε τη συνείδησή σου στην καρδιά. Με τη σκέψη σου, στείλε την ενέργεια της αρετής της Ευγένειας από το Συκώτι στην Καρδιά. Κράτησέ την εκεί μέχρι να αισθανθείς την εκλεπτυσμένη ενέργεια να αφυπνίζει την ανώτερη συχνότητα της καρδιάς σου. Βίωσέ τη. Παρατήρησε πως αισθάνεσαι. Παρατήρησε αν η ενέργειά σου είναι πιο φωτεινή, πιο καθαρή, πιο φρέσκια από πριν. Αυτή είναι η ενέργεια της Τιμής και του Σεβασμού. Αυτές είναι οι αρετές της καρδιάς.

Δικαιοσύνη στην Σπλήνα

Φέρε τη συνείδησή σου στην σπλήνα. Με τη σκέψη σου, στείλε την ενέργεια των αρετών της Τιμής και του Σεβασμού από την καρδιά στην σπλήνα. Κράτησέ τις εκεί μέχρι να αισθανθείς την εκλεπτυσμένη ενέργεια να αφυπνίζει την ανώτερη συχνότητα της σπλήνας σου. Βίωσέ τη. Παρατήρησε πως αισθάνεσαι. Παρατήρησε αν αισθάνεσαι την ενέργεια πιο φωτεινή, πιο καθαρή, πιο φρέσκια από πριν. Αυτή είναι η ενέργεια της Δικαιοσύνης. Είναι η αρετή της σπλήνας.

Ορθότητα στα Πνευμόνια

Φέρε τη συνείδησή σου στα Πνευμόνια. Με τη σκέψη σου, στείλε την ενέργεια της αρετής της Δικαιοσύνης από την σπλήνα στα πνευμόνια. Κράτησέ την εκεί μέχρι να αισθανθείς την εκλεπτυσμένη ενέργεια να αφυπνίζει την ανώτερη συχνότητα των πνευμόνων. Βίωσέ τη. Παρατήρησε πως την αισθάνεσαι. Παρατήρησε αν είναι πιο φωτεινή, πιο καθαρή, πιο φρέσκια από πριν. Αυτή είναι η ενέργεια της Ηθικής. Είναι η αρετή των πνευμόνων.

Μπορείς να επαναλάβεις αυτόν τον κύκλο, μία ή περισσότερες φορές αν θέλεις, για να αυξήσεις και να εκλεπτύνεις όλες τις αρετές.

Ο συνδυασμός της Ευγένειας, της Τρυφερότητας, της Τιμής και του Σεβασμού, της Δικαιοσύνης και της Ορθότητας, είναι η Καλοσύνη. Η άσκηση αυτή είναι ένας απλός, πρακτικός τρόπος να καλλιεργήσεις την Καλοσύνη μέσα σου.

Τέλος, με τη σκέψη σου, φέρε ταυτόχρονα την ουσία όλων των αρετών στον αφαλό σου για να δημιουργήσεις το Μαργαριτάρι της Καλοσύνης.

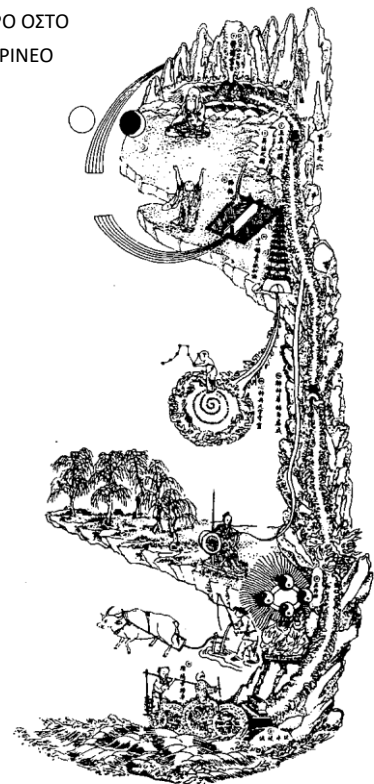
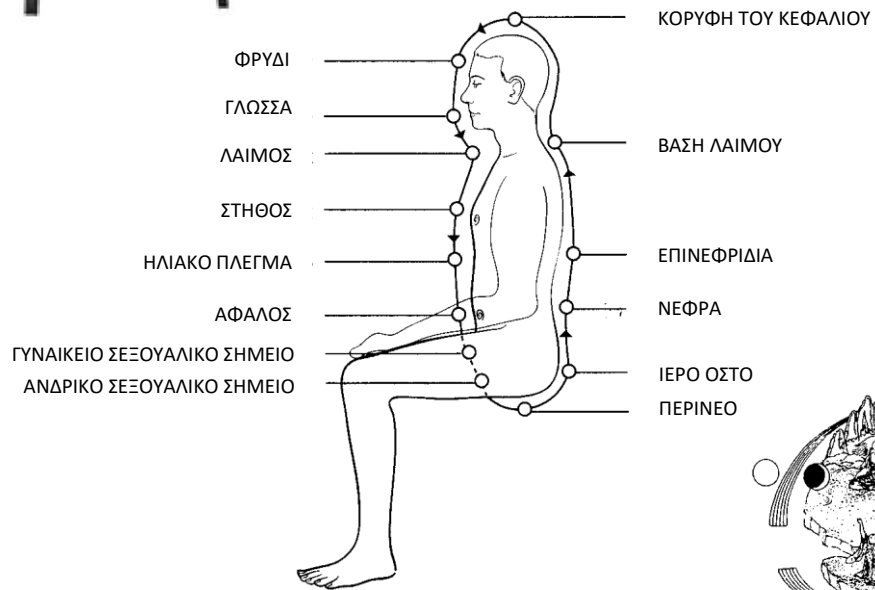
Πρόσεξε πως αισθάνεσαι. Θυμήσου την αίσθηση που έχεις. Πρόσθεσέ την στη ενεργειακή σου βιβλιοθήκη.

Για να συνεχίσεις:

Η άσκηση της Καλλιέργειας των αρετών κάνει το τσι πιο εκλεπτυσμένο.

Το επόμενο βήμα καθώς κάνεις πρόοδο με τις ασκήσεις, είναι να συνεχίσεις με την Μικροκοσμική Τροχιά.

Ωστόσο, μόλις μάθεις ολόκληρη την αλληλουχία, μπορείς από εδώ να περάσεις σε οποιαδήποτε άσκηση.



Άσκηση 6

Η ΜΙΚΡΟΚΟΣΜΙΚΗ ΤΡΟΧΙΑ

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΜΙΚΡΟΥ ΟΥΡΑΝΟΥ

Ο Σκοπός:

Να ενεργοποιήσει και να δώσει έναυσμα στη ροή της ενέργειας στους δύο από τους Οκτώ Παράδοξους Μεσημβρινούς – Τον Κυβερνόντα Μεσημβρινό / Du Mo που περνά από την κεντρική ευθεία της πλάτης με φορά προς τα πάνω, και τον Μεσημβρινό Σύλληψης / Ren Mo που περνά από την κεντρική ευθεία του μπροστινού μέρους του σώματος, με φορά προς τα κάτω.

Περίληψη και Επεξήγηση:

Οι δύο αυτοί μεσημβρινοί χωρίζουν το σώμα σε δεξί και αριστερό μέρος, και επηρεάζουν όλα τα άλλα κανάλια και όλες τις άλλες λειτουργίες, γιατί στο μήκος τους διαθέτουν «Σημεία Επαφής» τα οποία επηρεάζουν όλους τους άλλους μεσημβρινούς.

Οι οδηγίες που ακολουθούν έχουν απλοποιηθεί ώστε να μπορούν να τις ακολουθήσουν και άνθρωποι που μόλις ξεκινάνε αυτές τις ασκήσεις. Τα σημεία που αναγράφονται είναι όλα κλασικά σημεία Βελονισμού, που μπορούν να βρεθούν σε οποιοδήποτε βιβλίο ή διάγραμμα σχετικό με το Βελονισμό. Για όσους θέλουν περισσότερη ακρίβεια, και θέλουν να ξέρουν πως να βρουν τα συγκεκριμένα σημεία, υπάρχει λίστα με προτεινόμενα βιβλία στο τέλος του 1^{ου} Μέρους.

Προετοιμασία:

Ελάχιστη: Το Μπα Γκουά

Βέλτιστη: Το Χαμόγελο, το Μπα Γκουά, οι Έξι Θεραπευτικοί Ήχοι, Καθαρισμός Συναισθημάτων, Καλλιέργεια Αρετών

Η ΑΣΚΗΣΗ:

Όταν ξεκινήσεις να κάνεις αυτήν την άσκηση, ξεκίνα σιγά σιγά, με μικρή ένταση και καθώς αποκτάς εμπειρία και δεξιότητα, μπορείς να αυξήσεις τη διάρκεια και την έντασή της. Στην αρχή, διατήρησε την προσοχή σου σε κάθε ένα από τα σημεία που περιγράφονται παρακάτω

για το ίδιο χρονικό διάστημα και για τον ίδιο αριθμό αναπνοών. Αργότερα, καθώς θα αποκτάς μεγαλύτερη ευαισθησία, θα έχεις την ικανότητα να «διαβάζεις» την κατάσταση στην οποία βρίσκεται η ενέργειά σου σε κάθε δεδομένη στιγμή. Μπορείς να μετρήσεις το χρόνο είτε ορίζοντας συγκεκριμένο χρονικό διάστημα σε κάθε σημείο, είτε ορίζοντας συγκεκριμένο αριθμό αναπνοών.

Κάτσε στην άκρη μιας καρέκλας με την πλάτη σου ίσια (εκτός αν έχεις προβλήματα με τη μέση σου, οπότε κάθισε όπως σε βολεύει). Τοποθέτησε τα πέλματα στο πάτωμα με τις μύτες προς τα εμπρός και άνοιξε τα γόνατά σου στο άνοιγμα των ώμων. Κλείσε τα μάτια σου και επικέντρωσε την προσοχή σου στο εσωτερικό σου.

Ένωσε τις παλάμες σου μπροστά σου – η αριστερή να κοιτά προς τα πάνω, και η δεξιά από πάνω της με φορά προς τα κάτω. Άσε τις παλάμες σου να ακουμπήσουν άνετα στα πόδια σου ή μπροστά από την κοιλιά σου.

Ο Αφαλός

Φέρε την συνείδησή σου στον αφαλό σου. Φαντάσου ότι εισπνέεις και εκπνέεις από τον αφαλό, μέχρι να αρχίσεις να έχεις την αίσθηση της ενέργειας που βρίσκεται εκεί – μπορεί να έχεις την αίσθηση του ζεστού, της πληρότητας, ή να αισθάνεσαι ένα ελαφρύ μυρμήγκιασμα.

Το Σεξουαλικό σημείο

Καθώς εκπνέεις, στείλε με τη σκέψη σου την ενέργειά σου ώστε να περάσει από τη μέση της κοιλιάς σου στο σεξουαλικό σου σημείο. Για τις γυναίκες, το σημείο αυτό βρίσκεται περίπου 2 ίντσες / 5 εκατοστά κάτω από τον αφαλό, ή σε μήκος 3 δακτύλων. Για τους άνδρες το σεξουαλικό σημείο βρίσκεται πάνω στο ηβικό οστό. Κράτησε εκεί την ενέργειά σου με τη σκέψη σου. Σε αυτό το σημείο πραγματοποίησε εισπνοή και εκπνοή τρεις ή περισσότερες φορές. Παρατήρησε πως νιώθεις.

Το Περίνεο

Καθώς εκπνέεις, χρησιμοποίησε την σκέψη σου για να στείλεις την ενέργειά σου στο περίνεο – την περιοχή με τον μαλακό ιστό που βρίσκεται στο εσωτερικό μέρος των γλουτών, και μεταξύ των γεννητικών οργάνων και του πρωκτού. Κράτα την ενέργειά σου εκεί. Παρατήρησε εισπνοή και εκπνοή από το περίνεό σου τρεις ή περισσότερες φορές. Παρατήρησε πως νιώθεις.

Βάση του Ιερού Οστού

Στη συνέχεια, χρησιμοποίησε τη σκέψη σου για να οδηγήσεις την προσοχή και την ενέργειά σου προς τη βάση του ιερού σου οστού, που βρίσκεται στο σημείο που το ιερό οστό συναντά τον κόκκυγα. Κράτα την προσοχή σου εκεί. Παρατήρησε πως νιώθεις.

Απέναντι από τον αφαλό

Τώρα, οδήγησε την προσοχή και την ενέργειά σου στο σημείο που βρίσκεται στο κέντρο της πλάτης και της σπονδυλικής στήλης, ακριβώς απέναντι από τον αφαλό. Κράτα τη σκέψη, την προσοχή και την ενέργειά σου στο σημείο αυτό. Πραγματοποίησε εισπνοή και εκπνοή από αυτό σημείο τρεις ή περισσότερες φορές. Παρατήρησε πως νιώθεις.

Τα επινεφρίδια

Με τη σκέψη σου στείλε την ενέργειά σου προς τα πάνω, στη μέση της πλάτης σου, στο σημείο που βρίσκεται απέναντι από το ενεργειακό κέντρο του ηλιακού πλέγματος. Αυτό είναι το σημείο των επινεφριδίων. Κράτα εκεί τη σκέψη σου. Πάρε τρεις ή περισσότερες αναπνοές από αυτό το σημείο. Παρατήρησε πως νιώθεις.

Πίσω μέρος της καρδιάς

Συνέχισε προς τα πάνω στο κέντρο της σπονδυλικής σου στήλης, στο σημείο που βρίσκεται απέναντι από κέντρο του στήθους και της καρδιάς. Κράτα εκεί τη σκέψη σου. Ανάπνευσε τρεις ή περισσότερες φορές από αυτό το σημείο. Παρατήρησε πως νιώθεις.

Βάση του λαιμού

Συνέχισε προς τα επάνω στο σημείο όπου η βάση του λαιμού συναντά το πάνω μέρος των ώμων, εκεί που οι αυχενικοί σπόνδυλοι συναντούν τους θωρακικούς σπονδύλους. Διατήρησε τη σκέψη, την προσοχή και την ενέργειά σου σε αυτό το σημείο. Ανάπνευσε τρεις ή περισσότερες φορές από αυτό το σημείο. Παρατήρησε πως νιώθεις.

Βάση του κρανίου

Τώρα, στείλε την ενέργειά σου προς τα πάνω από την μέση της πλάτης σου προς το μέρος που βρίσκεται στη βάση του κρανίου σου, εκεί όπου το κρανίο συναντά τους ανώτερους σπονδύλους του λαιμού. Διατήρησε την προσοχή σου εκεί. Ανάπνευσε τρεις ή περισσότερες φορές από αυτό το σημείο. Παρατήρησε πως νιώθεις.

Κορυφή του κεφαλιού

Στη συνέχεια φέρε την ενέργειά σου στο ενεργειακό κέντρο της κορυφής του κεφαλιού, στο πίσω μέρος της κορυφής, στο βρέγμα, όπου συναντώνται τα κόκκαλα του κρανίου. Νιώσε την ενέργειά σου να συσσωρεύεται εκεί. Ανάπνευσε τρεις ή περισσότερες φορές από αυτό το σημείο. Παρατήρησε πως νιώθεις.

Το φρύδι

Συνέχισε φέρνοντας την ενέργειά σου προς τα κάτω από τη μέση του μετώπου σου στο σημείο που βρίσκεται ανάμεσα στα μάτια. Νιώσε την ενέργειά σου να γίνεται ζεστή και απαλή. Διατήρησε εκεί τη σκέψη σου. Ανάπνευσε τρεις ή περισσότερες φορές από αυτό το σημείο. Παρατήρησε πως νιώθεις.

Ουρανίσκος

Τώρα, σύνδεσε την κορυφή της γλώσσας σου με τον ουρανίσκο σου, ώστε η άκρη της γλώσσας να βρει το πιο ευαίσθητο και ενεργό σημείο στο σκληρό μέρος πίσω από τα δόντια σου. Στο σημείο αυτό συνδέεται το Κυβερνητικό Κανάλι με το Κανάλι Σύλληψης, σα να ανοίγει ένας διακόπτης. Μπορεί να αισθανθείς ένα μυρμήγκιασμα. Διατήρησε εκεί την ενέργειά σου για τρεις ή περισσότερες αναπνοές. Παρατήρησε πως αισθάνεσαι.

Ο λαιμός

Φέρε τη συνείδησή σου προς το κάτω μέσω της γλώσσας και του λαιμού, στο σημείο που βρίσκεται κάτω από το λεγόμενο «Μήλο του Αδάμ». Διατήρησε εκεί την προσοχή, τη σκέψη και την ενέργειά σου για τρεις ή περισσότερες αναπνοές. Παρατήρησε πως αισθάνεσαι.

Κέντρο του Στήθους

Τώρα φέρε τη σκέψη και το τσι σου κάτω, από το μέσο του στέρνου σου, στο σημείο που βρίσκεται στο κέντρο του στήθους. Στους άνδρες το σημείο αυτό βρίσκεται μεταξύ των θηλών. Διατήρησε την σκέψη και την ενέργειά σου εκεί. Ανάπνευσε τρεις ή περισσότερες φορές από αυτό το σημείο. Παρατήρησε πως νιώθεις.

Ηλιακό Πλέγμα

Στη συνέχεια κατέβασε την ενέργειά σου στο μέσο του ηλιακού σου πλέγματος, μεταξύ του κάτω μέρους του στέρνου και του αφαλού. Διατήρησέ την εκεί. Ανάπνευσε τρεις ή περισσότερες φορές από αυτό το σημείο. Παρατήρησε πως νιώθεις.

Πίσω στον αφαλό

Τέλος, φέρε την ενέργειά σου πίσω στον αφαλό. Διατήρησε εκεί την σκέψη και την ενέργειά σου. Παρατήρησε πως νιώθεις. Ανάπνευσε τρεις ή περισσότερες φορές από αυτό το σημείο.

Έχεις τώρα ολοκληρώσει το κύκλωμα της Μικροκοσμικής Τροχιάς / Του Διαλογισμού του Μικρού Ουρανού.

Για να συνεχίσεις:

Αν θέλεις να συνεχίσεις την άσκηση, μπορείς να κάνεις τον κύκλο της Μικροκοσμικής Τροχιάς για όσο χρόνο αισθάνεσαι ότι μπορείς – 3,6,9, φορές ή και περισσότερες. Προσπάθησε στα αρχικά στάδια να μην το παρακάνεις.

Καθώς εισπνέεις, ανέβασε την ενέργεια μέσω της πλάτης, από το περίνεο στο ενεργειακό κέντρο της κεφαλής..

Καθώς εκπνέεις, κατέβασέ την από το μπροστινό μέρος στο περίνεο.

Ακολούθησε την Μικροκοσμική Τροχιά καθώς εισπνέεις και εκπνέεις αργά.

Στο τέλος, φέρε την συνείδησή σου στον αφαλό και ασφάλισε το τσι σου εκεί κάνοντας σπείρα προς τα μέσα και προς τα έξω.

Για να σφραγίσεις την ενέργειά σου

Όταν θέλεις να τελειώσεις την άσκηση, κάνε την εξής διαδικασία.

Για να ασφαλίσεις την ενέργειά σου στον αφαλό, με τη σκέψη σου κάνε σπείρα προς τα έξω από τον αφαλό σου 9 φορές, μέχρι το πάνω μέρος της σπείρας να φτάσει στη βάση του στέρνου, στη θέση που αντιστοιχεί στη 12^η ώρα του ρολογιού. Μετά κάνε σπείρα 6 φορές προς την αντίθετη φορά, ώστε να ξαναφτάσεις στον αφαλό.

Ωστόσο, όπως είπαμε και παραπάνω, οι άντρες και οι γυναίκες κάνουν σπείρα προς αντίθετες φορές ως εξής:

Οι άντρες κάνουν σπείρα προς τα έξω αριστερόστροφα / με τη φορά των δεικτών του ρολογιού, ενώ οι γυναίκες κάνουν σπείρα προς τα έξω δεξιόστροφα / αντίθετα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Όταν φτάσεις στην άκρη του στέρνου στη θέση της 12^{ης} ώρας, αντέστρεψε τη φορά για να επανέλθεις στο κέντρο του αφαλού σχηματίζοντας σπείρα 6 φορές.

Μετά, είναι σημαντικό να αποσυνδέσεις τη γλώσσα σου. Έτσι αποσυνδέονται το Κυβερνητικό Κανάλι από το Κανάλι Σύλληψης. Είναι απαραίτητο να το κάνεις αυτό όταν τελειώσεις την άσκηση.

Για να κλείσεις, τοποθέτησε τις παλάμες σου στον αφαλό, οι άνδρες πρώτα την αριστερή, οι γυναίκες πρώτα τη δεξιά, και συγκέντρωσε την ενέργεια και την προσοχή σου εκεί. Παρατήρησε πως νιώθεις τώρα. Κατέγραψε το στη βιβλιοθήκη της μνήμης σου.

Πλύνε τα μάτια σου

Όταν τελειώσεις την Μικροκοσμική Τροχιά, τρίψε τις παλάμες σου μεταξύ τους και ακούμπησέ τις πάνω στα μάτια σου. Νιώσε τη ζεστασιά και την ενέργεια από τις παλάμες σου να ηρεμεί και να ανανεώνει τα μάτια σου. Μετά, πλύνε ολόκληρο το πρόσωπό σου με την ενέργεια που βρίσκεται στις παλάμες σου. Τέλος, κατέβασε τα χέρια σου και ακούμπησέ τα ώστε να μείνουν άνετα στους μηρούς σου.

Σιγά σιγά άνοιξε τα μάτια σου και άσε τον έξω κόσμο να μπει. Παρατήρησε πως αισθάνεσαι τώρα.

Έχεις τώρα ολοκληρώσει τώρα την Μικροκοσμική Τροχιά / Τον Διαλογισμό του Μικρού Ουρανού – έχεις θέσει σε τροχιά την ενέργειά σου, ξεκινώντας από τον αφαλό, μέσω του γιν

Μεσημβρινού Σύλληψης, την έχεις μεταφέρει στο περίνεό σου, στη συνέχεια την έχεις ανεβάσει μέσω του γιανγκ Κυβερνητικού Μεσημβρινού (που περνά από το κέντρο της πλάτης, πάνω από το κεφάλι και φτάνει στο στόμα), και στη συνέχεια την έχεις κατεβάσει μέσω της γλώσσας σου και μέσω του γιν Μεσημβρινού Σύλληψης (από το στόμα σου προς τα κάτω, στην μπροστινή πλευρά, μέχρι τη μέση του υπογαστρίου σου) και πίσω στον αφαλό σου.

Η άσκηση αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί με διαφορετικές εντάσεις. Συστήνεται να ξεκινήσεις απαλά και ήρεμα και σιγά σιγά να αυξήσεις τη διάρκεια και την ένταση. Επανάλαβε αυτήν την άσκηση όποτε θέλεις για διαφορετικούς χρόνους ή για διαφορετικούς αριθμούς αναπνοών σε κάθε σημείο, όπως αισθάνεσαι ότι θέλεις να το κάνεις.

Αν κατά τη διάρκεια της άσκησης συναντήσεις κάποιο απρόβλεπτο εμπόδιο ή κάποια εμπλοκή στην ενέργειά σου, αντίστρεψε τη φορά και ξαναπέρνα από τα προηγούμενα σημεία, μέχρι να φτάσεις στον αφαλό και να σφραγίσεις εκεί την ενέργειά σου. Προσπάθησε να τελειώσεις την άσκηση κάποια άλλη στιγμή. Επέμενε.

Η Μικροκοσμική Τροχιά είναι μια από τις πιο σημαντικές βασικές ασκήσεις του Qigong γιατί επιδρά σε τόσο πολλά επίπεδα. Είναι επίσης γνωστή με τον όρο Ο Μικρότερος Ουράνιος Κύκλος (Xiao Jiu Tien). Συνδέεται με, και ανοίγει όλους τους κύριους μεσημβρινούς των οργάνων. Όλοι αυτοί οι μεσημβρινοί έχουν «Σημεία Επαφής» κατά μήκος του Κυβερνόντος Μεσημβρινού ή του Μεσημβρινού Σύλληψης, και η Μικροκοσμική Τροχιά ενεργοποιεί τα σημεία αυτά. Είναι το πρωτεύον κύκλωμα που συνδέει όλα τα υπόλοιπα κανάλια.

Για να καταλάβεις καλύτερα την αίσθηση της Μικροκοσμικής Τροχιάς, είναι καλύτερα να έχεις καθοδήγηση από κάποιον ειδικό.

Πως αισθάνεσαι; Θυμήσου αυτό το συναίσθημα, φέρε το βαθιά μέσα σου. Κατέγραψε το. Χρησιμοποίησέ το σαν αναφορά – σαν μέτρο σύγκρισης – για τον εαυτό σου στο μέλλον. Είναι η εμπειρία της ενέργειάς σου που κινείται βέλτιστα. Νιώσε την ενέργειά σου, ευχαριστήσου τη. Μπορείς να το καταφέρεις αυτό όποτε θέλεις κάνοντας Qigong.

Μπορείς να καλλιεργήσεις την ενέργεια – και τη ζωή σου – εδώ και τώρα. Το μόνο που πρέπει να κάνεις είναι Πρακτική.

Αν κάτσεις για μια ώρα σε μια καρέκλα και κάνεις την άσκηση αυτή, θα έχεις την ίδια ανανέωση με δυο εβδομάδες διακοπές στη θάλασσα!

Για να συνεχίσεις:

Η Μικροκοσμική Τροχιά είναι μια ολοκληρωμένη άσκηση που περιγράφεται στην κλασική βιβλιογραφία και έχει τις ρίζες της στην προϊστορική εποχή. Είναι μια πρωτεύουσα άσκηση και μπορεί να γίνει μόνη της προς τεράστιό μας όφελος.

Επίσης, μπορεί να αποτελέσει την αρχή για πολλές άλλες ασκήσεις.

Και σαν το Μπα Γκουά, μπορεί να γίνει στο τέλος άλλων ασκήσεων. Αν και δεν είναι απαραίτητο, μπορείς πάντα να κλείσεις τον κύκλο ασκήσεων με την Μικροκοσμική Τροχιά και το Μπα Γκουά.

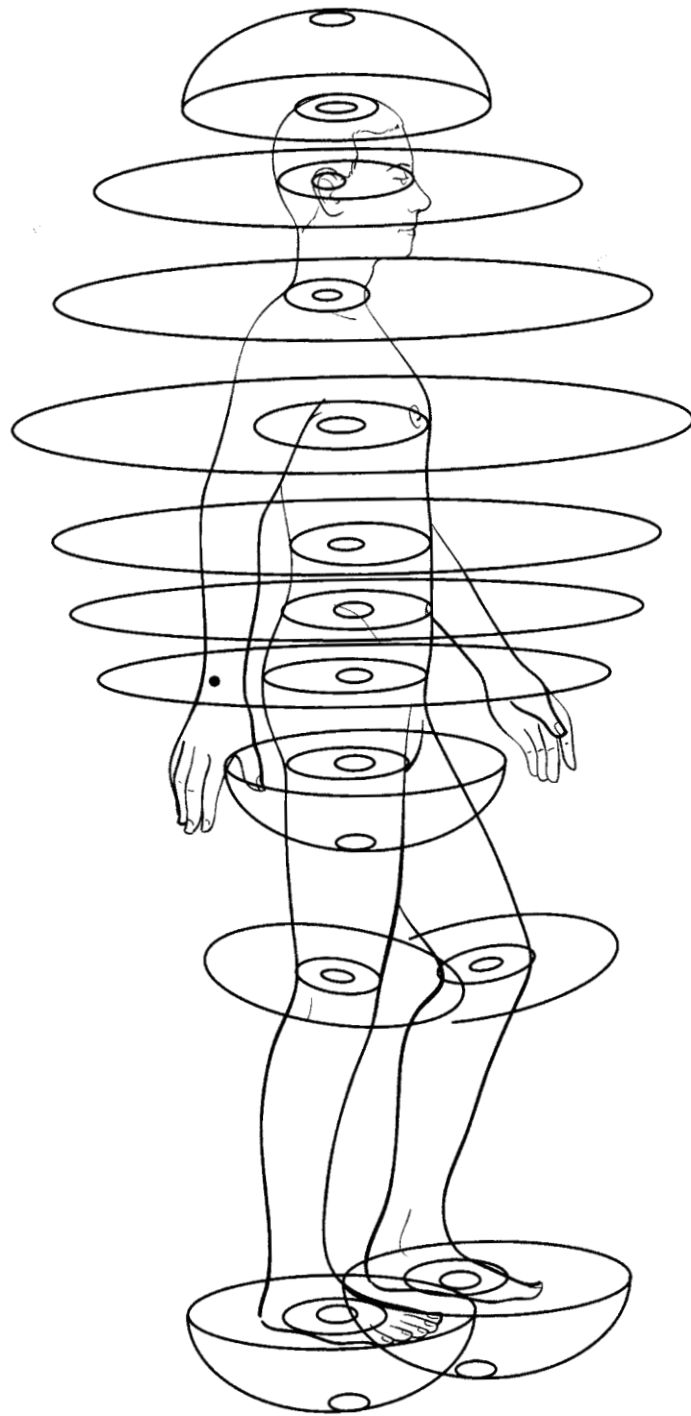
Λίστα σημείων Βελονισμού

- CV= Κανάλι Σύλληψης (Conception Channel)
- GV= Κυβερνητικό Κανάλι (Governor Channel)

Όνομα, αρχικά, και Κινέζικη Ονομασία με Λατινικά γράμματα

(Παρακαλώ σημειώσε ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι να μεταφράσει κανείς Κινέζικα ονόματα στα αγγλικά. Οι μεταφράσεις που έχουν χρησιμοποιηθεί εδώ έχουν γίνει με βάση το μεταφραστικό πρόγραμμα Wades-Giles. Η έκδοση που χρησιμοποιείται εδώ είναι από το Βιβλίο του καθηγητή J.R. Worsley "Traditional Chinese Acupuncture: Volume 1: Meridians and Points". (Παραδοσιακός Κινέζικος Βελονισμός: Τόμος 1: Μεσημβρινοί και Σημεία.))

Αφαλός	CV 8	Ανεπάρκεια Πνεύματος / Shen Chueh
Σεξουαλικό (w)	CV 6	Θάλασσα του Τσι / Chi Hai
Σεξουαλικό (m)	CV 2	Στραβό κόκκαλο / Chu Ku
Περίνεο	CV 1	Συνάντηση Yin / Hui Yin
Ιερό Οστό	GV 2	Συσχέτιση Οσφύων / Yao Shu
Αντίθετα από αφαλό	GV 4	Πύλη Ζωής / Ming Men
Επινεφρίδια	GV 6	Μέσο Σπονδυλικής Στήλης / Chi Chung
Πίσω Μέρος Καρδιάς	GV 11	Πνευματικό Μονοπάτι / Shen Tao
Βάση Λαιμού	GV 14	Μεγάλο Σφυρί / Ta Chui
Βάση Κρανίου	GV 16	Παλάτι Ανέμων / Feng Fu
Κορυφή Κρανίου	GV 20	Εκατό Συναντήσεις / Pai Hui
Φρύδι	GV 24.5	Αρχική Κοιλότητα του Πνεύματος / Yin Tang
Ουρανίσκος	Κανέα	Δεν υπάρχει ονομασία
Λαιμός	CV 22	Βιαστική Έξοδος Ουρανού / Tien Tu
Κέντρο του Στήθους	CV 17	Στο Εσωτερικό του Στήθους / Shan Xhung
Ηλιακό Πλέγμα	CV 12	Μέση Οδός / Chung Wan
Αφαλός	CV 8	Ανεπάρκεια Πνεύματος / Shen Chueh



Άσκηση 7.

ΚΑΝΑΛΙ ΖΩΣΤΗΡΑΣ / DAI MO

Σκοπός:

Να ενεργοποιήσεις και να ενδυναμώσεις το πεδίο γύρω από το σώμα σου.

Να εξομαλύνεις, να επιδιορθώσεις, να εξισορροπήσεις, και να κάνεις ομοιόμορφο το προσωπικό σου προστατευτικό ενεργειακό πεδίο.

Να αποκτήσεις πρόσβαση στα μοναδικά οριζόντια κανάλια που σχηματίζουν κύκλους και σπείρες γύρω από το σώμα σου.

Περίληψη και Επεξήγηση:

Το Κανάλι Ζωστήρας / Dai Mo είναι ο οριζόντιος μεσημβρινός που σχηματίζει κύκλο γύρω από το σώμα. Είναι ο μόνος μεσημβρινός που κινείται σε οριζόντιο επίπεδο, περιβάλλει όλα τα υπόλοιπα κανάλια και τα συνενώνει σαν ζώνη.

Μπορείς να κάνεις αυτήν την άσκηση για να καθαρίσεις το πεδίο σου, και να αισθανθείς όμορφα. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορείς να την εκτελέσεις – μπορείς να την κάνεις αργά, με πολλή λεπτομέρεια, σχηματίζοντας κύκλους κοντά τον ένα με τον άλλο, ή μπορείς να τους κάνεις πιο αραιούς, και να δημιουργήσεις ένα μεγάλο περίβλημα γύρω από το σώμα σου. Η πρακτική αυτή ενδυναμώνει και καθαρίζει το πεδίο γύρω από το σώμα σου. Λειτουργεί ως πεδίο προστασίας, σαν ένας φάκελος, και μπορεί να λειτουργήσει και ως ενεργειακό περίβλημα που κρατά μακριά ανεπιθύμητες ενεργειακές, πνευματικές και συναισθηματικές επιρροές.

Το ανθρώπινο σώμα μοιάζει με απλό ραβδόμορφο μαγνήτη, που έχει τον θετικό πόλο στο ένα άκρο, και τον αρνητικό πόλο στο άλλο. Έξω και γύρω από το σώμα υπάρχει ένα βιο-ηλεκτρο-μαγνητικό πεδίο, παρόμοιο με το ενεργειακό πεδίο ενός ραβδόμορφου μαγνήτη – τα περισσότερα παιδιά γνωρίζουν το πεδίο αυτό, χάρη σε ένα απλό σχολικό πείραμα κατά το οποίο πασπαλίζουν ρινίσματα σιδήρου σε χαρτί που έχει τοποθετηθεί πάνω σε έναν μαγνήτη. Οι κινέζοι ονομάζουν αυτό το βιοηλεκτρο-μαγνητικό πεδίο Γουέι Τσι (Wei Qi), αλλά στη Δύση είναι ευρέως γνωστό με τον όρο «Αύρα». Η Αύρα φτάνει περίπου στο άνοιγμα των χεριών σου.

Το πεδίο Γουέι Τσι / η Αύρα αποτελεί προέκταση και αντανάκλαση του ενεργειακού σου συστήματος. Λέγεται ότι αποτελείται από επτά ξεχωριστά στρώματα, τα οποία όσο πιο μακριά βρίσκονται από το σώμα, τόσο πιο λεπτοφυή και εκλεπτυσμένα είναι. Κάθε ένα αντιστοιχεί σε ένα από τα 7 ενεργειακά κέντρα που επαφίνονται στο Κανάλι Ώθησης / Chong Mo. Στον

Νταοϊσμό αυτά τα ενεργειακά κέντρα ονομάζονται «Καζάνια» (Cauldrons). Στο σύστημα της Γιόγκα είναι γνωστά ως «Τσάκρα». Το καζάνι που βρίσκεται χαμηλότερα, θεωρείται ότι συσχετίζεται με το πρώτο στρώμα που βρίσκεται πιο κοντά στο σώμα, ενώ το καζάνι που βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο σχετίζεται με το στρώμα που βρίσκεται πιο μακριά από το σώμα.

Το πεδίο του Γουέι Τσι λειτουργεί σαν κεραία και σε συνδέει με την εξωτερική ενέργεια που σε περιβάλλει – για παράδειγμα, είναι συντονισμένο με το μαγνητικό πεδίο της γης. Επίσης, επηρεάζεται από φυσικά φαινόμενα όπως ο καιρός, οι εποχές και οι φάσεις της σελήνης, καθώς και από την τοποθεσία στην οποία βρίσκεσαι. Αν βρίσκεσαι στο Γκράντ Κάνυον μεσάνυχτα με πανσέληνο, η ενέργεια είναι διαφορετική απ’ ότι αν βρίσκεσαι στο κέντρο του Λονδίνου, Δευτέρα πρωί με κίνηση. Υπάρχει πολύ σοβαρός λόγος και σκοπός που οι άνθρωποι θέλουν να «βρίσκονται» στη φύση – η «ενέργεια» είναι καλύτερη.

Είναι πολύ σημαντικό για την υγεία και την ευεξία σου, να διατηρείς καθαρό, διαυγές και δυνατό το Πεδίο Γουέι Τσι, γιατί αντανακλά και επηρεάζει την ενέργεια των μεσημβρινών σου, και μπορεί να είναι ευεργετικό ή βλαβερό για όλα σου τα όργανα, τις λειτουργίες και τη γενικότερη υγεία σου. Ωστόσο, δεν χρειάζεται να βρίσκεσαι στη φύση για να το κάνεις αυτό, μπορείς να το κάνεις χρησιμοποιώντας τη σκέψη σου.

Η άσκηση που ακολουθεί μπορεί να σε βοηθήσει να ελέγξεις, να καθαρίσεις και να ισορροπήσεις ολόκληρο το πεδίο Γουέι Τσι και να επιδιορθώσεις τυχόν ανωμαλίες ή διαταραχές σε ολόκληρο το ενεργειακό σου σύστημα. Ο έλεγχος του πεδίου σου μπορεί να επαναφέρει την καλή σου κατάσταση, και να αποτρέψει ανισορροπίες πριν εκδηλωθούν στο φυσικό σου σώμα. Θα χρησιμοποιήσεις τη σκέψη και τη συνειδητότητά σου για να ελέγξεις το Πεδίο σου, σαν να έχεις προσωπικό εσωτερικό ραντάρ.

Προετοιμασία:

Ελάχιστη: Το Μπα Γκουά, η Μικροκοσμική Τροχιά

Βέλτιστη: Όλες οι παραπάνω ασκήσεις.

Η ΑΣΚΗΣΗ:

Υπάρχουν τρία στάδια επέκτασης στην άσκηση του Καναλιού-Ζωστήρα / Dai Mo:

- Γύρω από το κυρίως Κανάλι Ώθησης/ Τσονγκ Μο (Chong Mo) που βρίσκεται μέσα σου (βλέπε την επόμενη άσκηση).
- Γύρω από την επιφάνεια του σώματός σου
- Γύρω από το εξωτερικό Πεδίο Γουέι Τσι που περιβάλλει ολόκληρο το σώμα σου.

Μόλις μάθεις να δουλεύεις στο προσωπικό σου πεδίο Γουέι Τσι, μπορείς να επεκταθείς προς την Γη και τον Ουρανό. Μετά μπορείς να αντλήσεις την καθαρή, φρέσκια ενέργεια του Ουρανού και της Γης κατευθείαν μέσα στο σώμα σου. Ωστόσο, για να το κάνεις αυτό, είναι απαραίτητο να μάθεις πρώτα τις επόμενες ασκήσεις.

Ξεκίνα από τον αφαλό. Με τη σκέψη σου μετακίνησε το τσι και ενεργοποίησε το Ba Gua κάνοντας σπείρα προς τα έξω και μετά προς τα μέσα ώστε να το «ανοίξεις». Συμπύκνωσε το τσι σου ώστε να δημιουργήσεις ένα ενεργειακό μαργαριτάρι.

Με τη σκέψη σου και με πρόθεση να ελέγξεις και να κατευθύνεις την ενέργειά σου, ξεκίνα από το επίπεδο του αφαλού σου. Ο αφαλός σου είναι η κεντρική βάση, και η πιο ασφαλής και σταθερή τοποθεσία της ενέργειάς σου, από εκεί ξεκινάς και εκεί ολοκληρώνεις αυτήν την άσκηση. Έτσι, για να ξεκινήσεις, κάνε τα εξής στο επίπεδο του αφαλού.

Τοποθέτησε το Ενεργειακό Μαργαριτάρι στον αφαλό σου, στην επιφάνεια του δέρματος. Οδηγώντας το με τη σκέψη σου, άστο να κινηθεί από τον αφαλό στην αριστερή πλευρά της μέσης, μετά στο σημείο της Πύλης της Ζωής / Ming Men που βρίσκεται στην πλάτη σου, στο κέντρο της σπονδυλικής στήλης, απέναντι από τον αφαλό, στην συνέχεια στη δεξιά πλευρά της μέσης, και τέλος οδήγησέ το να επανέλθει στον αφαλό για να κλείσει ο κύκλος. Επανάλαβε αυτήν την διαδικασία 3 ή 9 φορές.

Για να αναπτύξεις την ικανότητα να κάνεις αυτήν την άσκηση, ξεκίνα κάνοντας τρεις κύκλους σε τρία επίπεδα. 1) γύρω από τον κεντρικό πυρήνα που είναι το Κανάλι Ώθησης 2) γύρω από την επιφάνεια του σώματος και 3) γύρω από το εξωτερικό Πεδίο Γουέι Τσι.

Μετακίνησε το Ενεργειακό Μαργαριτάρι από την επιφάνεια του αφαλού προς τα μέσα, στην επιφάνεια του Τσονγκ Μο (Chong Mo). Στον κεντρικό πυρήνα του Καναλιού Ώθησης / Τσονγκ Μο, σχημάτισε οριζόντιο κύκλο τρεις φορές προς τα αριστερά σου. Ωστόσο, είναι σημαντικό να μην εισέλθεις στο ίδιο το Τσονγκ Μο, αλλά να το έχεις στο μυαλό σου ως έναν σωλήνα διαμέτρου 7,5 εκατοστών και να σχηματίζεις κύκλο γύρω από το εξωτερικό του. Ο λόγος γι' αυτό είναι ότι μέσα στο Τσονγκ Μο βρίσκονται τα Καζάνια / Τσάκρα, τα ενεργειακά κέντρα που περιέχουν δυνατό, εκλεπτυσμένο τσι, και που μπορεί να είναι δύσκολο να τα ελέγξει

κάποιος που δεν έχει αρκετή εμπειρία. Κάνε λοιπόν κύκλο μόνο στην εξωτερική πλευρά του καναλιού.

Στη συνέχεια οδήγησε το μαργαριτάρι προς τα έξω, στην επιφάνεια του δέρματος, και ξανακάνε οριζόντιο κύκλο τρεις φορές προς τα αριστερά.

Μετά κάνε επέκταση προς τα έξω, από την επιφάνεια του δέρματος προς το εξωτερικό όριο του πεδίου σου, εκεί περίπου που φτάνουν οι άκρες των δακτύλων σου, και κάνε άλλη μια φορά οριζόντιο κύκλο τρεις φορές προς τα αριστερά.

Τέλος, σύνδεσε τα τρία επίπεδα - τον πυρήνα, την επιφάνεια του δέρματος και το εξωτερικό πεδίο - και κάνε και με τα τρία ταυτόχρονα κύκλο προς τα αριστερά, σαν την ακτίνα φωτός ενός φάρου, ή σαν την κίνηση ενός ραντάρ.

Για να κλείσεις, φέρε ξανά τη συνειδητότητά σου στον αφαλό, στην επιφάνεια του δέρματος.

Τώρα, μπορείς να συνεχίσεις προς τα επάνω, επαναλαμβάνοντας αυτήν την διαδικασία σε κάθε επίπεδο της Μικροκοσμικής Τροχιάς, συνδέοντας τα μπροστινά και πισινά σημεία κάθε επιπέδου – το ηλιακό πλέγμα, την καρδιά, τον λαιμό, το φρύδι και την κορυφή του κεφαλιού.

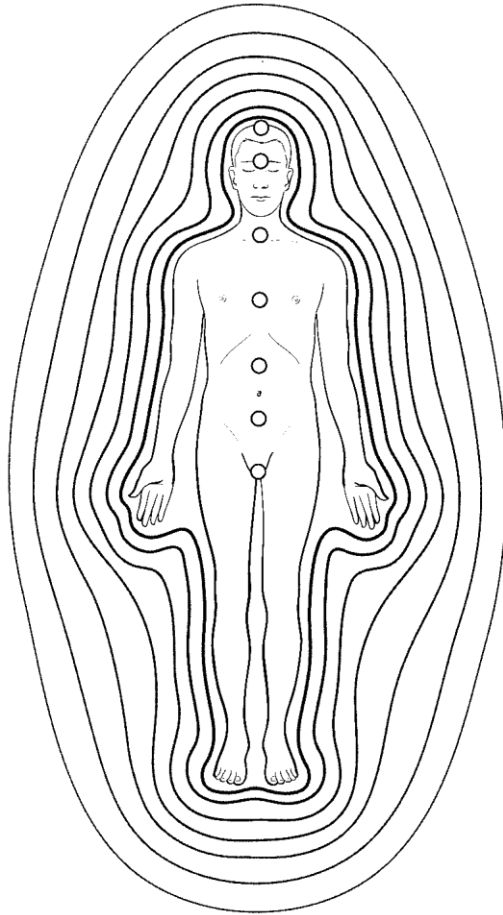
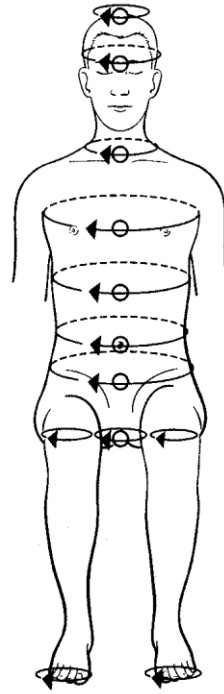
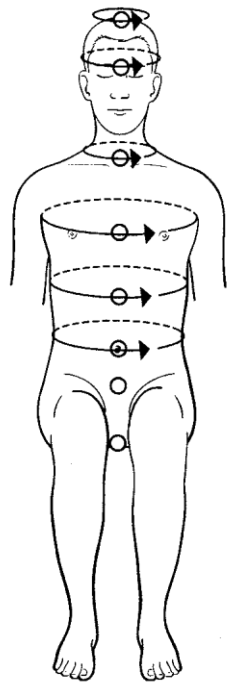
Για να το κάνεις αυτό, οδήγησε την ενέργειά σου σπειροειδώς προς τα πάνω, και κάνε αργά κύκλο προς τα αριστερά, και καθώς ανεβαίνεις άσε τη σκέψη σου να «σαρώσει» οριζόντιες διατομές της διαμέτρου ολόκληρου του πεδίου σου. Παρατήρησε προσεκτικά πως νιώθεις και τι αισθάνεσαι. Κάνε την άσκηση προσεκτικά και πάρε πληροφορίες. Πρόσεξε τι σημαίνουν αυτές οι πληροφορίες. Χρησιμοποίησε την διαίσθησή σου και την «έκτη σου αίσθηση». Αν η ενέργειά σου είναι αργή ή δεν κινείται, αν την αισθάνεσαι άδεια ή ανομοιόμορφη, πολύ βαριά ή πολύ ελαφριά... χρησιμοποίησε τη σκέψη σου για να τη φέρεις απαλά αλλά σταθερά στην κατάσταση που πρέπει να είναι, και μετά συνέχισε.

Συνέχισε μέχρι την κορυφή του κεφαλιού σου και διατήρησε εκεί την ενέργειά σου για όσο χρόνο αισθάνεσαι ότι χρειάζεται. Το σημείο αυτό έχει διάμετρο 7,5 εκατοστά.

Αφού φτάσεις στην κορυφή του κεφαλιού, αντίστρεψε την φορά, ώστε να κάνεις κύκλο προς τα κάτω και προς τα δεξιά, σχηματίζοντας αντίστροφη σπείρα. Τώρα σιγά σιγά κατέβασέ την προς τα κάτω.

Κατέβασε την ενέργεια σαρώνοντας από πάνω προς τα κάτω - ανάμεσα στα φρύδια, στο λαιμό, στην καρδιά, στο ηλιακό πλέγμα, στον αφαλό, στο σεξουαλικό σημείο, στο περίνεο, μετά στα γόνατα και μέχρι να φτάσει στα πέλματα των ποδιών σου.

Όσο αποκτάς περισσότερη εμπειρία και επιδεξιότητα, αν προσέξεις κάποια ανωμαλία στο πεδίο σου, παράμεινε σε αυτό το επίπεδο και συνέχισε να κάνεις κύκλους με την ενέργειά σου, μέχρι να παρατηρήσεις κάποια αλλαγή και η ενέργεια να ρέει κανονικά.



Τέλος, οδήγησε πάλι την ενέργεια προς τα πάνω. Κάνε κύκλο προς στα αριστερά στα πέλματα των ποδιών και συνέχισε προς τα πάνω «σαρώνοντας» προς τα αριστερά, περνώντας από τα γόνατα, το περίνεο και το σεξουαλικό σημείο για να τελειώσεις πίσω στον αφαλό.

Για να προσθέσεις ακόμη ένα επίπεδο σε αυτήν την άσκηση, μόλις τελειώσεις το πρώτο επίπεδο που περιεγράφηκε παραπάνω, συνδύασέ την με την αναπνοή σου.

- Καθώς εισπνέεις, κάνε κύκλο προς τα πάνω και στα αριστερά.
- Καθώς εκπνέεις, κάνε κύκλο προς τα κάτω και στα δεξιά.

Κάνε το αυτό 3,6, ή 9 φορές. Όταν θα έχεις φτάσει στα πέλματα, και θα έχεις τελειώσει τις σπείρες της δεξιάς πλευράς, πάρε άλλη μια εισπνοή και κάνοντας κύκλο προς τα αριστερά, φέρε την ενέργειά σου στον αφαλό για να κλείσεις.

Για να τελειώσεις την άσκηση, κλείσε και σφράγισε την ενέργειά σου στον αφαλό. Κάνε σπείρα προς τα έξω 9 ή 36 φορές – οι άνδρες κάνουν κίνηση προς τα αριστερά / προς την φορά των δεικτών του ρολογιού, και οι γυναίκες προς τα δεξιά, αντίθετα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Μετά, αντιστρέφεις την κίνηση και κάνεις σπείρα προς το κέντρο 6 ή 24 φορές – οι άντρες προς τα δεξιά / αντίστροφα από τους δείκτες του ρολογιού και οι γυναίκες προς τα αριστερά / προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού.

Παρατήρησε πως αισθάνεσαι τώρα.

Να θυμάσαι την αίσθηση αυτή.

Πρόσθεσέ την στην ενεργειακή σου βιβλιοθήκη.

Έτσι, ολοκληρώνεται το πρώτο από τα δύο επίπεδα της άσκησης του Καναλιού Ζωστήρα /Dai Mo, που επικεντρώνεται στην κυκλική κίνηση του Τσι / της ενέργειάς σου μέσα στο προσωπικό σου πεδίο Γουέι Τσι.

Το δεύτερο επίπεδο περιλαμβάνει την επέκταση της ενέργειας προς τη Γη και τον Ουρανό και την άντληση του εξωτερικού τσι / της εξωτερικής ενέργειας στο εσωτερικό του σώματός σου. (Δες άσκηση 11).

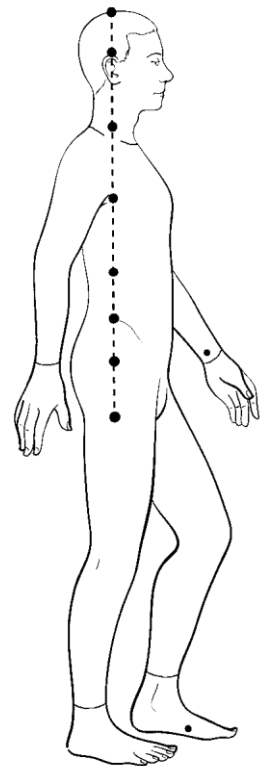
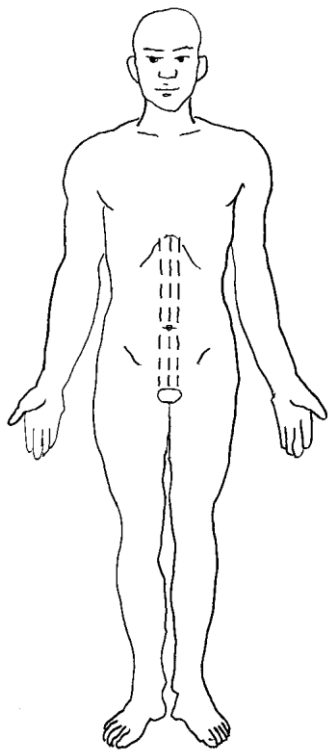
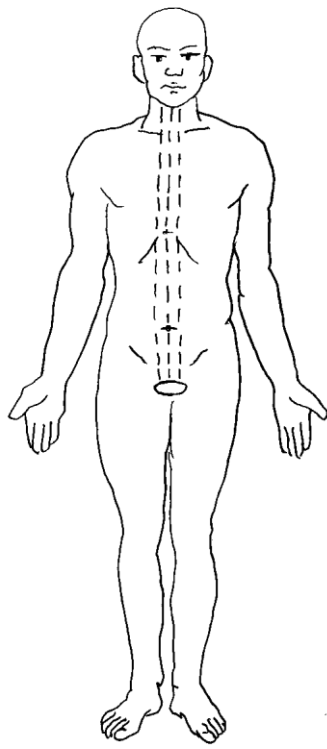
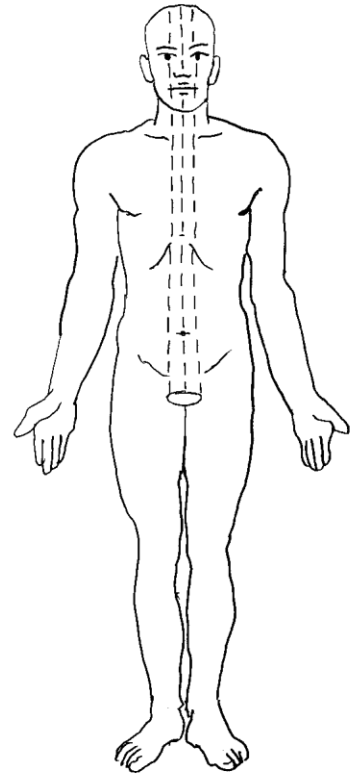
Ξεκίνα αργά, μάθε προσεκτικά, και θα μπορείς να ανοίξεις το πεδίο σου Γουέι Τσι / την αύρα σου, όποτε θέλεις, ή όποτε το χρειάζεσαι, και να το διορθώνεις ώστε να λειτουργεί σωστά και ισορροπημένα.

Για να συνεχίσεις:

Το Κανάλι Ζωστήρας μπορεί να είναι από μόνο του μια ολοκληρωμένη άσκηση και να χρησιμοποιηθεί και να εφαρμοστεί όπως και όποτε χρειαστεί.

Ή μπορείς να συνεχίσεις με τη φυσική σειρά στην επόμενη άσκηση του Καναλιού Ώθησης και σε όσα ακολουθούν μετά από αυτό.

Ωστόσο, μπορείς και να προχωρήσεις απευθείας στην άσκηση της Προσέλκυσης του Ουρανού και της Γης που αποτελεί συνέχεια αυτής που μόλις έκανες.



Άσκηση 8.

ΚΑΝΑΛΙ ΩΘΗΣΗΣ / ΤΣΟΝΓΚ ΜΟ (CHONG MO)

Σκοπός:

Να ανοίξεις το κεντρικό κανάλι που δημιουργήθηκε κατά τον αρχικό διαχωρισμό του πρωταρχικού κυττάρου – το ένα έγινε δύο.

Να «καθαρίσεις» το κεντρικό κανάλι ώστε να είναι ομοιόμορφο και εξισορροπημένο.

Να ενεργοποιήσεις το πρωταρχικό κανάλι γύρω από το οποίο οργανώνονται όλα τα άλλα.

Να ενεργοποιήσεις την πολικότητα του yin-yang και να διοχετεύσεις το Τσι / την Ενέργεια γύρω σου.

Σύνοψη και επεξήγηση:

Το Κανάλι Ώθησης / Τσονγκ Μο (Chong Mo) είναι μια από τις πιο σημαντικές ενεργειακές οδούς στην πρακτική του Τσιγκουνγκ. Είναι η βάση όλων των ανωτέρου επιπέδου πρακτικών της Εσωτερικής Αλχημείας. Διαπερνά πολλά ζωτικά όργανα, τους αδένες και τον εγκέφαλο. Επίσης, ενοποιεί και εξισορροπεί τα καζάνια / τσάκρα, κάτι που είναι σημαντικό για καλή υγεία.

Όπως ανέφερα παραπάνω, το ανθρώπινο σώμα λειτουργεί σαν ένας απλός ραβδόμορφος μαγνήτης με θετικό πόλο στο ένα άκρο και αρνητικό στο άλλο. Το Κανάλι Ώθησης / Τσονγκ Μο αποτελεί τον πυρήνα του μαγνήτη του σώματος. Διαπερνά το εσωτερικό σαν ένας κενός σωλήνας μπροστά από την σπονδυλική στήλη, από το ενεργειακό κέντρο της κεφαλής / Κυβερνητικό 20 στο περίνεο / Κανάλι Σύλληψης 1.

Αυτά τα δύο σημεία, το GV 20 (στην κορυφή του κεφαλιού), και το CV 1 (στο κάτω μέρος του κορμού), είναι δύο από τα τέσσερα πιο σημαντικά σημεία του σώματος. Τα άλλα δύο είναι το CV 8 στον αφαλό, και το GV 4 στο κέντρο της πλάτης, απέναντι από τον αφαλό. Τα τέσσερα αυτά σημεία μαζί οριοθετούν και περιγράφουν το πάνω και κάτω μέρος, καθώς και το μπροστινό και πισινό μέρος του σώματος. Αναφέρεται ότι δημιουργούνται κατά την πρωταρχική διάσπαση του γονιμοποιημένου αυγού.

Οι πολικότητες των δύο άκρων του Καναλιού Ώθησης / Τσονγκ Μο, είναι αντίστροφες σε άνδρες και γυναίκες.

- Οι άνδρες έχουν θετική πολικότητα / γιανγκ στο περίνεο και αρνητική / γιν στο κέντρο του κεφαλιού.
- Οι γυναίκες έχουν θετική πολικότητα / γιανγκ στην κορυφή του κεφαλιού και αρνητική / γιν στο περίνεο.

Κατά μήκος του Καναλιού Ώθησης / Τσονγκ Μο υπάρχουν επτά κύρια ενεργειακά κέντρα που στο Τσιγκουνγκ είναι γνωστά ως καζάνια (ευρέως γνωστά ως τσάκρα στο σύστημα της γιόγκα). Το εξωτερικό του σώματός μας περιβάλλει ένα βιο-ηλεκτρο-μαγνητικό πεδίο, παρόμοιο με το ενεργειακό πεδίο που περιβάλλει τους ραβδόμορφους μαγνήτες, στο οποίο οι Κινέζοι αναφέρονται ως Πεδίο Γουέι Τσι, αλλά στη Δύση είναι γνωστό ως Αύρα.

Ουσιαστικά το Τσονγκ Μο, αποτελείται από τρεις διαφορετικές και ξεχωριστές οδούς οι οποίες είναι πιο εύκολα προσβάσιμες στο Περίνεο. Στο σημείο αυτό το Τσονγκ Μο έχει σχήμα οβάλ με διαστάσεις 3 ίντσες / 7,5 εκατοστά από δεξιά ως αριστερά, και 2 ίντσες / 5 εκατοστά μπροστά – πίσω. Υπάρχει ένα αριστερό κανάλι / Γιν, ένα κεντρικό / Νταο (Dao) και ένα δεξί / Γιανγκ. Τα κανάλια αυτά αντιστοιχούν στο Ίντα (Ida), Σουσουύμνα (Shushumna) και Πινγκάλα (Pingala) στην γιόγκα.

Η λεπτομερής και πιο περίπλοκη εκδοχή αυτής της άσκησης περιλαμβάνει την κίνηση του τσι πάνω και κάτω στο κάθε κανάλι - αριστερό, μεσαίο και δεξί - ξεχωριστά. Ωστόσο, χάριν απλότητας και για την διευκόλυνση της εκμάθησης και της εκτέλεσης, σε αυτό το σύγγραμμα τα τρία αυτά κανάλια έχουν συγχωνευτεί σε ένα. Κάνε στην αρχή αυτήν την άσκηση απαλά και όσο αποκτάς εμπειρία, αύξησε την ένταση και τη δυναμική της.

Η άσκηση αυτή εκτελείται σε 4 στάδια:

Στάδιο 1. Από το περίνεο στο διάφραγμα

Στάδιο 2. Από το περίνεο στο λαιμό

Στάδιο 3. Από το περίνεο στην κορυφή του κεφαλιού

Στάδιο 4. Η ενέργεια βγαίνει από το ένα άκρο του καναλιού, γυρίζει γύρω από το σώμα, και ξαναμπαίνει από το άλλο άκρο.

Τα πρώτα τρία στάδια αντιστοιχούν στο κατώτερο, στο μεσαίο και στο ανώτερο ενεργειακό κέντρο που είναι γνωστά ως τα Τρία Ταν Τιεν / Τα Τρία Ελιξίρια Πεδία – τα οποία εμπεριέχουν το Τσιγκ (Jing), το Τσι (Qi) και το Σεν (Shen), τα τρία βασικά είδη ενέργειας που περιγράφονται στο Μέρος Ι – Εισαγωγή.

- Το πρώτο στάδιο αντιστοιχεί στο κατώτερο ενεργειακό κέντρο του υπογαστρίου, το οποίο περιέχει το Τζινγκ (Ουσία).
- Το δεύτερο στάδιο αντιστοιχεί στο μεσαίο ενεργειακό κέντρο του στήθους, το οποίο περιέχει το Τσι (Ενέργεια).
- Το τρίτο στάδιο αντιστοιχεί στο ανώτερο ενεργειακό κέντρο του κεφαλιού, το οποίο περιέχει το Σεν (Πνεύμα).

Προετοιμασία:

Ελάχιστη: Το Μπα Γκουά, Η Μικροκοσμική Τροχιά, Το Κανάλι Ζώνης.

Βέλτιστη: Όλες οι μέχρι τώρα ασκήσεις.

Η ΑΣΚΗΣΗ:

Αν συνεχίζεις από την προηγούμενη άσκηση του Καναλιού Ζωστήρα / Ντάι Μο, τότε ξεκίνα την άσκηση αυτή σχηματίζοντας το μαργαριτάρι στον αφαλό σου.

Αν ξεκινάς την πρακτική σου με αυτήν την άσκηση, ξεκίνα σχηματίζοντας το Μπα Γκουά γύρω από τον αφαλό. Άνοιξέ το κάνοντας σπείρα προς τα έξω και στη συνέχεια προς τα μέσα.

Μετά, χρησιμοποιώντας τη σκέψη σου, μετακίνησε το μαργαριτάρι από τον αφαλό στο περίνεο, όπως κάνεις στην Μικροκοσμική Τροχιά. Πραγματοποίησε μερικές εισπνοές και εκπνοές. Νιώσε εκεί την παρουσία του Τσι και άφησέ το να εξαπλωθεί και να γεμίσει την περιοχή στο περίνεο που έχει σχήμα οβάλ. Με τη σκέψη σου κράτησέ το τσι σου εκεί.

Μια Ειδική Σημείωση Για Την Αναπνοή.

Συγχρόνισε την κίνηση του τσι με την αναπνοή σου. Καθώς εισπνέεις, τράβηξε την ενέργεια προς τα πάνω, και καθώς εκπνέεις σπρώξε την προς τα κάτω.

Καθώς κάνεις αυτές τις ασκήσεις, κίνησε το τσι σου πάνω και κάτω σε κάθε περιοχή τρεις φορές – συγχρονισμένα με την αναπνοή σου – στην αρχή πολύ απαλά. Καθώς το κανάλι σου καθαρίζει όλο και περισσότερο, μπορείς να αυξήσεις τον αριθμό των επαναλήψεων σε έξι και μετά σε εννιά, και να αυξήσεις την ένταση με την οποία εξασκείσαι. Είναι σαν να έχεις τη δυνατότητα να κλείσεις τη γροθιά σου πολύ απαλά, ή όσο το δυνατόν πιο σφιχτά, χρησιμοποιώντας όλη τη δύναμη και την πυγμή σου – απλώς επειδή έτσι αποφάσισες.

Στην αρχή, όσο ακόμη θα μαθαίνεις την άσκηση, θα σε βοηθήσει να την ενισχύσεις κάνοντας ταυτόχρονες κινήσεις με τα χέρια και τις παλάμες σου. Χρησιμοποίησε το σημείο Λάο Γκονγκ

(Lao Gong) στο κέντρο της παλάμης σου, το οποίο εκπέμπει περισσότερο τσι, για να επικεντρώσεις, να κατευθύνεις και να καθοδηγήσεις την ενέργειά σου, την σκέψη σου, και την προσοχή σου.

Για να το κάνεις αυτό, τοποθέτησε τα χέρια σου 9-12 ίντσες (23 με 30 εκατοστά) μακριά από το σώμα σου και στρέψε τις παλάμες προς το μέρος σου, με το σημείο Λάο Γκονγκ που βρίσκεται στο κέντρο της παλάμης σου στραμμένο προς το περίνεό σου, σα να στρέφεις προς αυτό το σημείο δύο φακούς, το φως των οποίων επικαλύπτει το ένα το άλλο.

Καθώς εισπνέεις και τραβάς προς τα πάνω το τσι με τη σκέψη σου, καθοδήγησέ το χρησιμοποιώντας επιπλέον το τσι από το σημείο Λάο Γκονγκ στις παλάμες σου, ανεβάζοντας τα χέρια μπροστά σου, μέχρι να φτάσεις στο συγκεκριμένο επίπεδο που περιγράφεται παρακάτω. Μετά, καθώς εκπνέεις, ξαναστείλε με τη σκέψη σου το τσι προς τα κάτω και ακολούθησε με τα χέρια και τις παλάμες στραμμένες προς το περίνεο. Επανέλαβε αυτή τη διαδικασία κάθε φορά που κάνεις την άσκηση. Με αυτόν τον τρόπο, ενισχύεις την κίνηση του τσι σου με την προσωπική σου ενέργεια από το σημείο Λάο Γκονγκ.

Κάνε την άσκηση αυτή, ακολουθώντας τα τρία στάδια που περιγράφονται παρακάτω. Στο τέλος κάθε σταδίου, πάρε τουλάχιστον τρεις αναπνοές πριν συνεχίσεις, για να μαζέψεις και να σταθεροποιήσεις το τσι σου στο περίνεο.

Στάδιο 1. Από το Περίνεο προς το Διάφραγμα.

Αυτή είναι η περιοχή του Χαμηλότερου Ταν Τιεν. Περιλαμβάνει όλα τα όργανα που βρίσκονται στην περιοχή, συμπεριλαμβανομένων των σεξουαλικών οργάνων και των επινεφριδίων.

Καθώς με τη σκέψη σου τραβάς το τσι προς το διάφραγμα, ενίσχυσε την επικέντρωσή σου με τα σημεία Λάο Γκονγκ στις παλάμες σου – μετά ξαναστείλε το τσι σου προς τα κάτω.

Στάδιο 2. Από το Περίνεο στο Λαιμό

Αυτό είναι το Μεσαίο Ταν Τιεν. Συμπεριλαμβάνει την καρδιά και τους πνεύμονες, καθώς και τους αδένες του θυροειδούς και του παραθυροειδούς.

Καθώς με τη σκέψη σου τραβάς το τσι σου προς το λαιμό, ενίσχυσε την επικέντρωσή σου με τα σημεία Λάο Γκονγκ που βρίσκονται στις παλάμες σου – μετά ξαναστείλε το τσι σου προς τα κάτω.

Στάδιο 3. Από το Περίνεο προς την Κορυφή του Κεφαλιού

Αυτό είναι το Ανώτερο Ταν Τιεν. Συμπεριλαμβάνει τον εγκέφαλο, την υπόφυση και την επίφυση.

Καθώς με τη σκέψη σου τραβάς το Τσι σου στην κορυφή του κεφαλιού, ενίσχυσε την επικέντρωσή σου με τα σημεία Λάο Γκονγκ που βρίσκονται στις παλάμες σου – μετά ξαναστείλε το τσι σου προς τα κάτω.

Τέλος, άσε το μυαλό και το τσι σου ανοιχτά, και ισορρόπησε ολόκληρο το Κανάλι Ώθησης, ενσωματώνοντάς το σε ένα όλον.

Δώσε σημασία στον τρόπο με τον οποίο αισθάνεσαι. Να τον θυμάσαι.

Όταν μάθεις καλά να κάνεις αυτήν την άσκηση μπορείς να την κάνεις μόνο με τη σκέψη σου, χωρίς να χρησιμοποιείς τα χέρια και τις παλάμες, όμως μπορείς να τα συμπεριλάβεις οποιαδήποτε στιγμή, καθώς βοηθά στην άσκηση και έχει ωραία αίσθηση.

Όταν κάνεις την άσκηση για πρώτη φορά, επανέλαβε ολόκληρη τη διαδοχή τουλάχιστον 3 φορές. Αργότερα αύξησε τις φορές σε 6 και μετά σε 9.

Στάδιο 4. Στο τελευταίο στάδιο της άσκησης του Καναλιού Ώθησης / Τσονγκ Μο, στέλνουμε το τσι προς τα έξω από το ένα άκρο του καναλιού, γύρω από το σώμα στο Πεδίο Γουέι, το μαζεύουμε στο άλλο άκρο και το επιστρέφουμε στο κανάλι και στο σώμα μας.

Όπως έγραψα παραπάνω, η κατεύθυνση της ροής είναι διαφορετική για τους άντρες και τις γυναίκες:

Οι άνδρες έχουν θετική πολικότητα / Γιανγκ στο περίνεο και αρνητική πολικότητα / Γιν στην κορυφή του κεφαλιού.

Οι γυναίκες έχουν αρνητική πολικότητα / Γιν στο περίνεο και θετική πολικότητα / Γιανγκ στην κορυφή του κεφαλιού.

Όπως και πριν, ενίσχυσε την κίνηση αυτή με τα χέρια και τις παλάμες σου, ώστε το σημείο Λάο Γκονγκ να οδηγεί και να ακολουθεί το Τσι.

Άνδρες:

Ξεκινούν από το περίνεο. Καθώς εισπνέεις, τράβηξε το τσι προς τα πάνω μέσω του κεντρικού καναλιού, ώστε να φτάσει στην κορυφή του κεφαλιού. Καθώς εκπνέεις, στείλε το κάτω μέσω του Τσονγκ Μο ώστε να βγει από περίνεο και να φτάσει στο Πεδίο Γουέι που βρίσκεται γύρω από το σώμα σου. Με την σκέψη σου οδήγησέ το έξω από σένα, και κατεύθυνέ το προς τα πάνω. Με μια εισπνοή κατεύθυνέ το ώστε να ξαναμπεί στο σώμα μέσω του σημείου στην κορυφή του κεφαλιού και να συσσωρευτεί εκεί. Καθώς εκπνέεις, στείλε το πάλι κάτω στο περίνεο μέσω του Τσονγκ Μο. Κράτησέ το με τη σκέψη σου, άφησέ το να συγκεντρωθεί και πάρε εισπνοές και εκπνοές. Επανάλαβε αυτήν την αλληλουχία τρεις ή περισσότερες φορές.

Για να προσθέσεις κινήσεις χεριών...

Ακολούθησε και οδήγησε το τσι με τις παλάμες σου και το σημείο Λάο Γκονγκ, όπως περιέγραψα νωρίτερα. Όταν φτάσεις στο περίνεο, καθώς τα χέρια και οι παλάμες μπροστά σου κάνουν κίνηση προς τα κάτω, γύρισε τις παλάμες σου με φορά προς τα έξω και τέντωσε τα χέρια δεξιά και αριστερά σου. Μετά γύρισε τις παλάμες με φορά προς τα πάνω, και σηκώνοντας τα χέρια σου φέρε τις πάνω από το κεφάλι σου. Εκεί, αρχικά θα πρέπει να «κοιτούν» η μία την άλλη. Στη συνέχεια, λύγισε τους αγκώνες και τους καρπούς ώστε οι παλάμες σου να έχουν φορά προς το σημείο Μπάι Χούι (Bai Hui) που βρίσκεται στην κορυφή του κεφαλιού σου. Οδήγησέ τες προς το Τσονγκ Μο καθώς επιστρέφεις προς το περίνεο. Ενίσχυσε την άσκηση με αυτές τις συμπληρωματικές κινήσεις των χεριών.

Για να ολοκληρώσεις, φέρε το τσι σου στο περίνεο, και μετά ανέβασέ το στον αφαλό μέσω του Καναλιού Σύλληψης / Ρεν Μο (Ren Mo). Κλείσε και σφράγισε την ενέργειά σου στον αφαλό.

Γυναίκες:

Ξεκινούν στο περίνεο. Καθώς εισπνέεις, τράβηξε το τσι σου προς τα πάνω στην κορυφή του κεφαλιού μέσω του κεντρικού καναλιού. Καθώς εκπνέεις, κατεύθυνέ το ώστε από το σημείο στην κορυφή του κεφαλιού να βγει έξω από το σώμα σου, σαν το νερό ενός συντριβανιού, και να διαχυθεί στο πεδίο του Γουέι που σε περιβάλλει, σαν τα νερά ενός καταρράκτη. Καθώς εισπνέεις και πάλι, τράβηξέ το από το περίνεο μέσα σου. Συγκέντρωσε το τσι στο περίνεο και κράτησέ το εκεί καθώς εκπνέεις. Επανάλαβε την αλληλουχία τρεις ή περισσότερες φορές.

Για να προσθέσεις κινήσεις χεριών...

Ενίσχυσε την άσκηση με αυτές τις συμπληρωματικές κινήσεις χεριών. Ακολούθησε και οδήγησε το τσι με τις παλάμες σου και το σημείο Λάο Γκονγκ, όπως περιέγραψα νωρίτερα. Όταν φτάσεις στην κορυφή του κεφαλιού, γύρισε τις παλάμες ώστε να έχουν φορά προς τα πάνω και «σπρώξε» το τσι προς τα επάνω και έξω από το σώμα σου. Στη συνέχεια, άφησε τα χέρια σου να ανοίξουν δεξιά και αριστερά σου, γύρισε τις παλάμες σου προς τα κάτω και άρχισε να κατεβάζεις τα χέρια σου τεντωμένα στο πλάι. Καθώς εκπνέεις κατέβασε τα χέρια σου και μετά μάζεψέ τα, ώστε να συναντηθούν ανάμεσα στα γόνατά σου και οι παλάμες να κοιτούν και πάλι προς το περίνεο.

Για να ολοκληρώσεις.

Για να ολοκληρώσεις τράβηξε το τσι από το περίνεο και ανέβασέ το, μέσω του Καναλιού Σύλληψης στο μπροστινό μέρος, ώστε να συγκεντρωθεί στο Μπα Γκούα που βρίσκεται στον αφαλό.

Κλείσε και σφράγισε το Μπα Γκούα.

Σχημάτισε σπείρα προς τα έξω 9 ή 36 φορές.

- Οι άνδρες κάνουν σπείρα προς τα αριστερά / με τη φορά των δεικτών του ρολογιού
- Οι γυναίκες κάνουν σπείρα προς τα δεξιά / αντίθετα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού

Μετά σχημάτισε την σπείρα προς την αντίθετη φορά (6 ή 24 φορές) και επανέφερε την στο κέντρο.

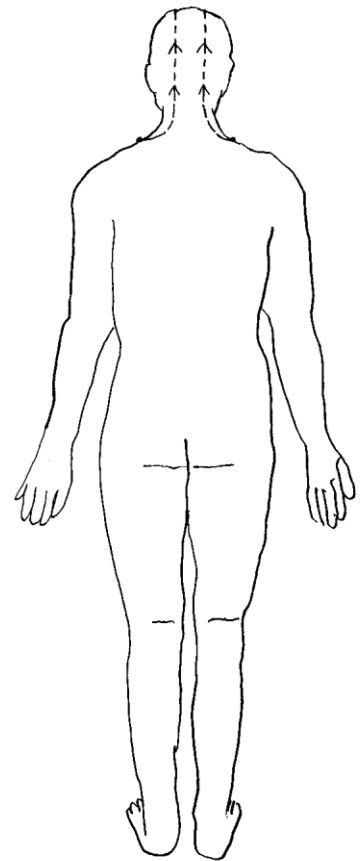
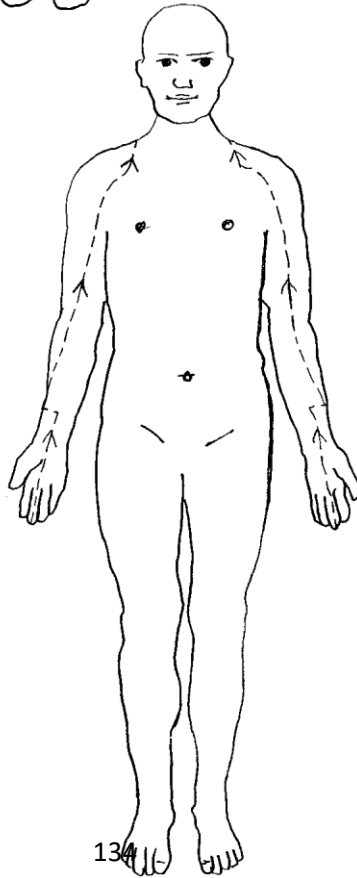
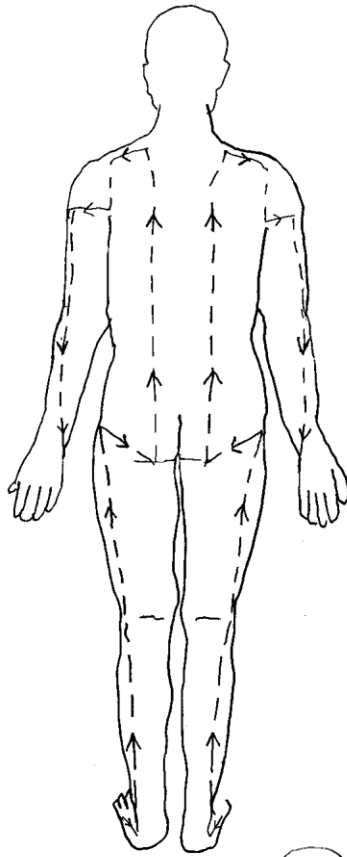
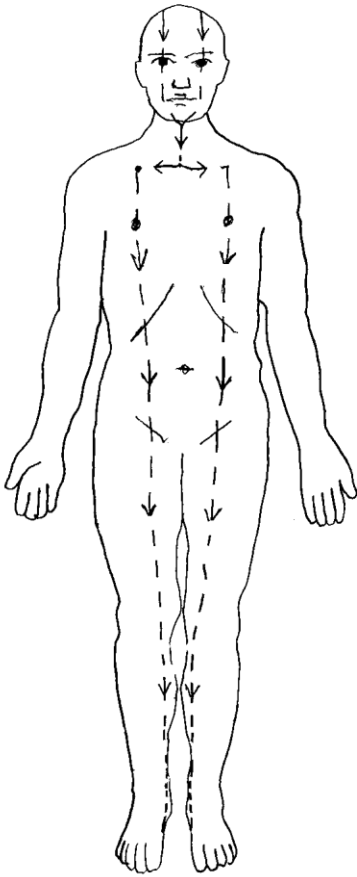
- Οι άνδρες προς τα δεξιά / αντίθετα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού
- Οι γυναίκες προς τα αριστερά / αντίθετα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού.

Τώρα, η ενέργειά σου έχει επανέλθει στο κέντρο σου και είναι σταθερή και ασφαλής.

Ολοκλήρωσε την άσκηση. Συνέχισε με την καθημερινότητά σου με την αίσθηση της αναζωογόνησης και της ενδυνάμωσης.

Για να συνεχίσεις:

Για να συνεχίσεις, μπορείς να περάσεις στην επόμενη άσκηση που περιλαμβάνει τα Αγγεία Γέφυρας και Σύνδεσης. Για να το κάνεις αυτό, τράβηξε το Τσι στο περίνεο και μετά ανέβασέ το στο σημείο του Κέντρου της Κεφαλής / Μπάι Χούι – που βρίσκεται στην κορυφή του κεφαλιού σου - μέσω του Κυβερνητικού Καναλιού που βρίσκεται στη μέση της πλάτης σου.



ΑΣΚΗΣΗ 9.

Η ΜΑΚΡΟΚΟΣΜΙΚΗ ΤΡΟΧΙΑ

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥ ΟΥΡΑΝΟΥ

ΤΑ ΑΓΓΕΙΑ ΓΕΦΥΡΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΓΙΝ & ΓΙΑΝΓΚ ΤΣΙΑΟ ΜΟ ΚΑΙ ΓΙΝ & ΓΙΑΝΓΚ ΓΟΥΕΙ ΜΟ

Σκοπός:

Να ανοίξεις και να ενεργοποιήσεις τα κανάλια που εκτείνονται στα άκρα των χεριών και των ποδιών.

Να ενσωματώσεις τους τέσσερις δευτερεύοντες παράδοξους μεσημβρινούς στους τέσσερις πρωτεύοντες παράδοξους μεσημβρινούς.

Να ενεργοποιήσεις ολόκληρο το ενεργειακό σύστημα ώστε να λειτουργεί σαν ένα ενοποιημένο όλον.

Να μάθεις μια γρήγορη άσκηση με άμεσα αποτελέσματα, η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί με δύο αναπνοές.

Σύνοψη και επεξήγηση:

Η Μακροκοσμική Τροχιά συμπληρώνει τη Μικροκοσμική Τροχιά, είναι η μεγαλύτερη εκδοχή της. Ενώ η Μικροκοσμική Τροχιά διατρέχει το Κυβερνητικό Κανάλι (Du Mo) και το Αγγείο Σύλληψης (Ren Mo), τους κύριους μεσημβρινούς που περνούν από τον κορμό, η Μακροκοσμική Τροχιά επεκτείνεται στα χέρια και τα πόδια.

Με αυτήν την άσκηση ενσωματώνονται οι άκρες των χεριών και των ποδιών σε ολόκληρο το σύστημα. Επίσης, ενσωματώνονται στην τροχιά τα σημαντικά σημεία που βρίσκονται στα χέρια και τα πόδια. Τα σημεία αυτά ονομάζονται Κύρια και Συζευγμένα Σημεία και παρουσιάζονται στο επόμενο μέρος.

Υπάρχουν διάφορες εκδοχές της άσκησης αυτής, αλλά όλες έχουν ως κοινό σημείο την κυκλοφορία της ενέργειας στα άκρα. Η εκδοχή που παρουσιάζεται εδώ, χρησιμοποιεί τα κανάλια που είναι γνωστά ως Αγγεία Γέφυρας και Σύνδεσης, τα οποία ενώνουν και ρυθμίζουν τα κλασικά κανάλια των 12 οργάνων / αξιωματούχων.

Υπάρχουν τέσσερα τέτοια κανάλια, τα οποία χωρίζονται σε δύο ζεύγη, γνωστά ως:

Γιανγκ Τσιαο Μο (Yang Qiao Mo)

Γιν Τσιαο Μο (Yin Qiao Mo)

Γιανγκ Γουέι Μο (Yang Wei Mo)

Γιν Γουέι Μο (Yin Wei Mo)

Τσιαο 'Qiao' σημαίνει Γέφυρα.

Γουέι 'Wei' σημαίνει Σύνδεση.

Μο 'Mo' σημαίνει Κανάλι ή Μεσημβρινός.

Σχετικά με τους Οκτώ Παράδοξους Μεσημβρινούς, μπορούμε να πούμε ότι υπάρχουν τέσσερις «Πρωτεύοντες» Παράδοξοι Μεσημβρινοί – το Κυβερνητικό Κανάλι/ Du Mo, το Αγγείο Σύλληψης /Ren Mo, το Κανάλι Ζωστήρας/Dai Mo και το Κανάλι Ώθησης/Chong Mo – που περνούν από τον κορμό και το κεφάλι. Αυτά έχουν ήδη περιγραφεί στις προηγούμενες ασκήσεις.

Οι υπόλοιποι τέσσερις μεσημβρινοί, τα Αγγεία Γέφυρας και Σύνδεσης, μπορούν να θεωρηθούν ως «Δευτερεύοντα», υποστηρικτικά, ή ενισχυτικά κανάλια. Περνούν από τα χέρια και τα πόδια και τα συνδέουν με το δίκτυο του ενεργειακού συστήματος. Δεν διαθέτουν δικά τους, ξεχωριστά σημεία. Υπερπηδούν και διασταυρώνονται με σημεία των 12 κανονικών καναλιών των οργάνων/αξιωματούχων.

Λίγες πληροφορίες είναι διαθέσιμες σχετικά με τα κανάλια αυτά στα σχετικά συγγράμματα. Στο βιβλίο «ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ – Ένα περιεκτικό κείμενο», το οποίο θεωρείται πολύ σημαντικό και το οποίο αποτελεί μετάφραση (που πραγματοποίησαν οι Dan Bensky και John O' Connor) απευθείας από τα Κινέζικα, του εγχειριδίου που χρησιμοποιούν οι φοιτητές του Πανεπιστημίου Παραδοσιακής Ιατρικής και Βελονισμού στην Σαγκάη, αναφέρεται ότι «Δεν υπάρχει σε κανένα από τα κλασικά συγγράμματα ιατρικής μια ενιαία, περιεκτική περιγραφή των μονοπατιών και της συμπτωματολογίας των 8 Παράδοξων Μεσημβρινών». Υπάρχουν διάφορες απόψεις σχετικά με την ακριβή πορεία και τροχιά τους. Ακόμη και για τους περισσότερους Βελονιστές και ανθρώπους που ασκούνται στο Τσιγκουνγκ, αποτελούν μυστήριο, και μάλιστα, τα μονοπάτια που περιγράφονται στο Τσιγκουνγκ είναι κατάτι διαφορετικά από αυτά που περιγράφονται στα βιβλία Βελονισμού.

Ωστόσο, όλες οι πηγές επιβεβαιώνουν την ύπαρξη μιας ειδικής κατηγορίας 8 σημείων στους Παράδοξους Μεσημβρινούς, που είναι γνωστά ως «Κύρια» και «Συζευγμένα Σημεία», τα οποία θα σας περιγράψω στο επόμενο μέρος.

Στην άσκηση που ακολουθεί, τα Αγγεία Γέφυρας και Σύνδεσης συνδυάζονται σε μια ενοποιημένη ροή.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να μάθετε να κάνετε την άσκηση. Έχετε υπόψη ότι οι οδηγίες που δίνονται εδώ βασίζονται στην εμπειρία της διδασκαλίας μιας σειράς μαθημάτων που πραγματοποιούνται μια φορά την εβδομάδα και διαρκούν περίπου μιάμιση ώρα. Δεδομένου του περιορισμένου χρόνου που είναι διαθέσιμος για κάθε μάθημα, του όγκου του υλικού που πρέπει να καλυφθεί, της διάρκειας ολόκληρου του προγράμματος, της περιπλοκότητας, αλλά και της έλλειψης εξοικείωσης με τις πληροφορίες σε ένα μεγάλο εύρος μαθητών, οι οδηγίες αυτές είναι κατ' ανάγκη σύντομες και απλουστευμένες.

Αν ζούσατε σε μοναστήρι Νταοϊστών και κάνατε πρακτική 16 ώρες την ημέρα, σίγουρα θα μαθαίνατε το κάθε σημείο, τη λειτουργία και το νόημά του. Οι περισσότεροι άνθρωποι που ακολουθούν μια φυσιολογική ζωή, που έχουν δουλειά και οικογένεια, δεν έχουν αυτήν την ευκαιρία ή την πολυτέλεια.

Διαφορετικές Εκδοχές αυτής της Άσκησης.

Υπάρχουν διάφορες εκδοχές με τις οποίες μπορείτε να μάθετε αυτήν την άσκηση. Μια εκδοχή είναι ιδιαίτερα λεπτομερής και συμπεριλαμβάνει την εκμάθηση της ακριβούς τοποθεσίας του κάθε σημείου, και την μετάβαση με αργό ρυθμό από το ένα σημείο στο επόμενο, χρησιμοποιώντας το μεσαίο δάκτυλο του δεξιού χεριού και το μεσαίο δάκτυλο του αριστερού χεριού για να στείλει κανείς το τσι από το ένα σημείο στο άλλο, προκειμένου να ανοίξει το κάθε τμήμα του μονοπατιού. Η διαδικασία αυτή απαιτεί αρκετό χρόνο και προσοχή, και αν δεν είναι κανείς ήδη Βελονιστής, ώστε να είναι εξοικειωμένος με όλα τα σημεία, μαθαίνεται καλύτερα μέσω προσωπικής εκπαίδευσης.

Μια άλλη εκδοχή είναι λιγότερο συγκεντρωτική και συμπεριλαμβάνει απλά την αφή του κάθε σημείου με τη σειρά, για να καθαρίσει και να ανοίξει ολόκληρο το κανάλι. Αυτή η άσκηση δεν είναι τόσο απαιτητική όσο αυτήν που περιγράφεται παραπάνω, αλλά με τον καιρό μπορεί να επιφέρει παρόμοιο αποτέλεσμα.

Στο τέλος αυτού του μέρους μπορείτε να βρείτε τη λίστα με τα σημεία. Δεν είναι απαραίτητο να εκπαιδευτεί κανείς στο Βελονισμό για να μάθει αυτά τα σημεία, μπορεί να τα βρει σε οποιοδήποτε από τα συμβατικά βιβλία Βελονισμού που είναι πλέον ευρέως διαθέσιμα και προσβάσιμα. Το μόνο που χρειάζεται για να κάνετε την άσκηση είναι χρόνος, συγκέντρωση και προσοχή.

Η εκδοχή που θα μάθετε εδώ συμπεριλαμβάνει την εκμάθηση της «ροής» των καναλιών, που είναι πιο εύκολο και πιο γρήγορο να τη μάθει κανείς και να την αφομοιώσει. Αυτό βασίζεται στη θεωρία ότι το Qi ήδη ρέει σε αυτά τα μονοπάτια, και η συγκεκριμένη άσκηση απλώς θα δώσει έμφαση και ένταση σε αυτό που ήδη συμβαίνει φυσιολογικά. Και πάλι, με το χρόνο θα ανοίξει ολόκληρο το μονοπάτι.

Τέσσερα τέταρτα – Δύο Στάδια.

Η γενική ροή αυτής της άσκησης ακολουθεί τα μονοπάτια που φαίνονται στα διαγράμματα και τα γραφήματα που απεικονίζονται. Πραγματοποιείται σε τέσσερα μέρη ή τέταρτα:

- 1^ο τέταρτο.
Με κατεύθυνση προς τα κάτω στο μπροστινό μέρος του σώματος, μέχρι τις άκρες των ποδιών.
- 2^ο τέταρτο.
Με κατεύθυνση προς τα πάνω στις πλευρές των ποδιών και της πλάτης, μέχρι τους ώμους.
- 3^ο τέταρτο.
Με κατεύθυνση προς τα κάτω από τους ώμους, στο εξωτερικό μέρος των χεριών μέχρι την άκρα χείρα.
- 4^ο τέταρτο.
Με κατεύθυνση προς τα πάνω στο εσωτερικό μέρος των χεριών και το πίσω μέρος του λαιμού μέχρι το κεφάλι.

Η άσκηση πραγματοποιείται σε δύο στάδια:

- Το πρώτο στάδιο πραγματοποιείται με τη χρήση των άκρων των χεριών και των δακτύλων, τα οποία καθοδηγούν τη σκέψη.
- Το δεύτερο στάδιο πραγματοποιείται μόνο με τη σκέψη.

Οι Άκρες Των Δακτύλων Ως Οδηγοί

Τα δάκτυλα αποτελούν σημαντικό εργαλείο καθώς μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις για να διαγράψεις και να επισημάνεις τα διάφορα ενεργειακά μονοπάτια και σημεία του σώματος. Ακουμπώντας το δάκτυλο στο δέρμα σου, εκπαιδεύεις το μυαλό σου ώστε να αποκτήσεις επίγνωση των τοποθεσιών, των σημείων και των μονοπατιών.

Αν και το μέγεθος των δακτύλων διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο, συνήθως βρίσκονται σε αναλογία με το σώμα του ατόμου – γενικά, οι μικρόσωμοι άνθρωποι έχουν μικρά δάκτυλα, και οι μεγαλόσωμοι μεγάλα δάκτυλα.

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα δάκτυλά σου με διάφορους τρόπους:

- Όταν είναι ενωμένα, τα τρία μεσαία δάκτυλα έχουν απόσταση περίπου 1,5 με 2,5 ίντσες (3,80 εκατοστά) από άκρη σ' άκρη (ανάλογα με το μέγεθος των χεριών και των δακτύλων).

- Αν τα κοιτάξει κανείς από το πλάι, το ένα δίπλα στο άλλο, τα άκρα τους δημιουργούν μια γραμμή που μπορεί να «σηματίσει» ένα μονοπάτι στην επιφάνεια του σώματος.
- Το άκρο ενός δακτύλου μπορεί να ακουμπά ένα σημείο, και έτσι να αναδείξει την ακριβή τοποθεσία, καθώς και να επιστήσει την προσοχή.
- Αν ενώσεις τις άκρες των πέντε σου δακτύλων, συμπεριλαμβανομένου του αντίχειρα, σχηματίζεις έναν «κύκλο» από άκρες δακτύλων, που έχει ακτίνα περίπου 2.54 εκατοστά. Ο κύκλος αυτός μπορεί να τοποθετηθεί σε ένα συγκεκριμένο σημείο, ή σε μια συγκεκριμένη περιοχή για να επικεντρώσει εκεί το τσι.
- Αν ανοίξεις τις άκρες των δακτύλων, και τις απλώσεις, μπορείς να επεκτείνεις αυτόν τον κύκλο ώστε να έχει ακτίνα περίπου 10 – 15.5 εκατοστά, δημιουργώντας μια μεγαλύτερη περιοχή επικέντρωσης.
- Η θέση και η γωνία του χεριού σου θα καθορίσει την ένταση και την τοποθεσία επαφής. Τα χέρια και τα δάκτυλα μπορούν να πραγματοποιήσουν μόνο συγκεκριμένες κινήσεις, σε συγκεκριμένες γωνίες, οι οποίες είναι αυτές που καθορίζουν τι είδους επαφή είναι δυνατό να υπάρξει μεταξύ των δακτύλων και του σώματός σου. Πειραματίσου και ακολούθησε αυτό που σου βγαίνει εύκολα και φυσικά. Μην επεκτείνεις υπερβολικά τα δάκτυλα, τα χέρια ή τους καρπούς σου, και μην τα καταπονείς.

Όταν ακουμπάς το δέρμα σου με τον τρόπο αυτό και διαγράφεις τα μονοπάτια με τα δάκτυλά σου, εκπαιδεύεις το μυαλό σου και τη συνείδησή σου σχετικά με το σώμα και την ενέργειά σου. Το μυαλό σου «διαβάζει» και μαθαίνει που βρίσκονται τα διάφορα μονοπάτια, και τα θυμάται.

Προετοιμασία:

Ελάχιστη: Χαμογέλα στον εαυτό σου, το Μπα Γκουά, Η Μικροκοσμική Τροχιά.

Βέλτιστη: Όλες τις μέχρι τώρα ασκήσεις.

Η ΑΣΚΗΣΗ:

Είναι ευκολότερο να ξεκινήσεις μόνο από τη μια πλευρά του σώματος. Αργότερα, καθώς θα εξοικειώνεσαι με αυτήν την άσκηση, μπορείς να την κάνεις ταυτόχρονα και από τις δύο πλευρές.

1^ο Τέταρτο

Μπροστινό μέρος του σώματος, από το κεφάλι προς τις άκρες των ποδιών

Με τα τρία μεσαία δάκτυλα του ενός χεριού, του δεξιού ή του αριστερού ανάλογα με τη φυσική σου τάση, ακούμπησε το σημείο Μπάι Χούι που βρίσκεται στην κορυφή του κεφαλιού σου. Στη συνέχεια μετακίνησε τα δάκτυλά σου 2-3 εκατοστά προς το πλάι, ώστε να ακουμπάς την γραμμή της Χοληδόχου Κύστης.

Μετακύλισε αργά τα δάκτυλά σου προς τα εμπρός, ακολουθώντας την κίνηση με τη σκέψη σου, ώστε να περάσουν από το μέτωπο, πάνω από τα μάτια, να κατέβουν από τη μέση του μάγουλου και να φτάσουν στο σαγόι σου.

Μετά, μετακύλησε τα δάκτυλά σου κάτω από την άκρη του πηγουνιού, στο σημείο που βρίσκεται στη μέση του.

Στη συνέχεια μετακύλησέ τα προς τα κάτω ακολουθώντας τη μέση γραμμή του λαιμού, πάνω από το Μήλο του Αδάμ, στην εσοχή που βρίσκεται στη βάση του λαιμού.

Συνέχισε προς το πλάι κατά μήκος του επάνω μέρους της κλείδας, μέχρι να αισθανθείς ένα «εξόγκωμα» (κάποιοι άνθρωποι ωστόσο δεν έχουν το συγκεκριμένο εξόγκωμα λόγω διαφοράς στην ανατομία τους). Στους άνδρες, το σημείο αυτό βρίσκεται ακριβώς στην ίδια ευθεία με τη θηλή.

Μετά, συνέχισε κάθετα προς τα κάτω, πάνω από το άνω μέρος του στέρνου, πάνω από το στήθος και τη θηλή, αν είσαι γυναίκα συνέχισε προς το κάτω μέρος του στήθους σου, σε ίση απόσταση από τη μέση γραμμή, και μετά στο κάτω μέρος του θώρακα.

Τώρα, συνέχισε σιγά σιγά κάθετα προς τα κάτω, μέχρι να βρεις την γραμμή της βουβωνικής χώρας.

Από εκεί διέγραψε τη γραμμή που κατεβαίνει από το εσωτερικό του μηρού, μέχρι την εσωτερική πλευρά του γονάτου. Συνέχισε πάνω από το γόνατο, προς τα κάτω στο εσωτερικό του χαμηλότερου μέρους του ποδιού μέχρι το σημείο που βρίσκεται ακριβώς κάτω από το εσωτερικό κόκκαλο του αστραγάλου. Συνέχισε πάνω στην εσωτερική ακρογραμμή του πέλματος, προς το μεγάλο δάκτυλο.

Έχεις τώρα ολοκληρώσει το πρώτο τέταρτο αυτής της άσκησης, και έχεις διαγράψει το μονοπάτι από το κεφάλι μέχρι την άκρη των δακτύλων του ποδιού.

2^ο τέταρτο:

Από τα πέλματα, προς τα πάνω από το εξωτερικό μέρος των ποδιών, στην πλάτη και τους ώμους.

Μετακύλισε τα δάκτυλά σου κάτω από τα πόδια σου, στα πέλματά σου, ώστε η άκρη του μεσαίου δακτύλου να ακουμπά το σημείο της Αναβλύζουσας Πηγής / Γιονγκ Κουάν (Yong Quan) στο κέντρο του πέλματος, πίσω ακριβώς από τις κλειδώσεις των δακτύλων. Διατηρώντας την άκρη του μεσαίου δακτύλου σε επαφή με το σημείο της Αναβλύζουσας Πηγής, γύρνα την παλάμη σου ώστε να σχηματίσει ημικύκλιο και το κάτω μέρος της να βρίσκεται προς τα έξω και στο πλάι.

Σύρε τις άκρες των δακτύλων ώστε να φτάσουν στο μικρό δάκτυλο, συνέχισε μέχρι να περάσουν την άκρη, να βρεθούν στην επάνω περιοχή του ποδιού και να φτάσουν στο σημείο που βρίσκεται μεταξύ του τέταρτου και πέμπτου δακτύλου.

Μετακύλησε τα δάκτυλά σου προς τα πίσω και προς τη φτέρνα σου και σταμάτα κάτω από την εξωτερική πλευρά του οστού του αστραγάλου. Σιγά σιγά ανέβασέ τα προς τα πάνω από την εξωτερική πλευρά του ποδιού, κατά μήκος του κατώτερου μέρους του ποδιού, πέρα από το γόνατο, μέχρι την εξωτερική πλευρά της ένωσης του γοφού.

Από εκεί μετακύλησε τα δάκτυλά σου προς τα μέσα, κάτω από τα οπίσθια, στο μέσο του πίσω μέρους του γοφού.

Συνέχισε διαγράφοντας κάθετη γραμμή προς τα πάνω, περνώντας από το πίσω μέρος της λεκάνης, ώσπου το χέρι να φτάσει όσο πιο ψηλά στην πλάτη μπορεί. Το χέρι σου μπορεί να φτάσει μέχρι ένα σημείο στην πλάτη. Για να συνεχίσεις και να ενώσεις τη γραμμή του μονοπατιού εκεί που δεν φτάνουν τα χέρια σου, πρέπει να χρησιμοποιήσεις τη σκέψη σου για να οδηγήσεις και να ενώσεις το τσι.

Επίσης, τώρα πρέπει να χρησιμοποιήσεις το αντίθετο χέρι.

Με το αντίθετο χέρι φτάσε την περιοχή πίσω από τον ώμο, ώστε το κέντρο της παλάμης να ακουμπά στο πάνω μέρος του ώμου και τα δάκτυλα να εκτείνονται στο πίσω μέρος της πλάτης, και η άκρη του μεσαίου δακτύλου να φτάνει στο εσωτερικό άκρο του πάνω μέρους του οστού του ώμου. Μετακύλησε το μεσαίο δάκτυλο άλλα δύο με τέσσερα εκατοστά προς τα πάνω, ώστε να ακουμπά το πίσω μέρος του ώμου, αλλά όχι το πάνω άκρο.

Τώρα, έχεις ανεβάσει την ενέργεια από το πόδι στον ώμο σου. Έτσι ολοκληρώνεται το δεύτερο τέταρτο της άσκησης.

3^ο τέταρτο:

Από τους ώμους προς τα κάτω στο εξωτερικό μέρος των χεριών μέχρι τις άκρες των χεριών.

Το τρίτο τέταρτο αυτής της άσκησης είναι μικρότερο και συμπεριλαμβάνει την μετακίνηση από τον ώμο στα δάκτυλα από το εξωτερικό μέρος του χεριού.

Από το σημείο που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ώμου, μετακίνησε τα δάκτυλά σου στο πλάι, ώστε να ακουμπούν το σημείο που βρίσκεται στο πάνω μέρος της εσοχής όπου το χέρι συνδέεται με τον κορμό.

Διατηρώντας τα δάκτυλά σου σε αυτό το σημείο, μετακίνησε την παλάμη του χεριού σου προς τα εμπρός, πάνω από την άκρη του ώμου σου, ώστε να καλύπτει την εξωτερική ακρογραμμή του χεριού σου.

Ενώ η παλάμη του ακίνητου χεριού σου βρίσκεται στραμμένη προς το σώμα σου, με το «ενεργό» σου χέρι διέγραψε μια νοητή γραμμή από τον ώμο του ακίνητου χεριού σου προς το εξωτερικό άκρο του αγκώνα σου.

Στη συνέχεια, μετακίνησε τα δάκτυλά σου από τον αγκώνα, συνεχίζοντας προς τα κάτω από το εξωτερικό του χεριού ώστε να σταματήσουν στην μέση πάνω από τον καρπό σου, μεταξύ των δύο οστών.

Από τον καρπό, μετακίνησε τα δάκτυλά σου πάνω από τα μετακάρπια οστά, στην εξωτερική πλευρά του μικρού δακτύλου.

Συνέχισε κατά μήκος της ακρογραμμής του μικρού δακτύλου μέχρι να φτάσεις στην άκρη του και μετά προχώρα μέχρι την άκρη του μεσαίου δακτύλου, ώστε με την άκρη του μεσαίου δακτύλου του «ενεργού» σου χεριού, να ακουμπάς την άκρη του μεσαίου δακτύλου του «παθητικού» χεριού.

Έτσι, έχεις ολοκληρώσει το τρίτο μέρος της άσκησης αυτής, από τον ώμο μέχρι τις άκρες των δακτύλων.

4^ο τέταρτο:

Στο εσωτερικό των χεριών με φορά προς τα πάνω, στο πίσω μέρος του λαιμού και τέλος επάνοδος στο κεφάλι.

Το τέταρτο, και τελευταίο, τέταρτο περιλαμβάνει την μετακίνηση από τις άκρες των χεριών στην κορυφή της κεφαλής, ώστε να επανέλθεις στην αρχή και να ολοκληρώσεις την άσκηση.

Καθώς οι άκρες των δακτύλων είναι ακόμη ενωμένες, γύρνα την παλάμη του ακίνητου χεριού ώστε να έχει φορά προς τα πάνω.

Τώρα, μετακύλησε το άκρο του μεσαίου δακτύλου του «ενεργού» χεριού σου, κατά μήκος της εσωτερικής πλευράς του μεσαίου δακτύλου του ακίνητου χεριού, μέχρι να φτάσει στο κέντρο της παλάμης.

Μετά, συνέχισε κατά μήκος της παλάμης, μέχρι το κέντρο του καρπού.

Συνέχισε από το κέντρο του εσωτερικού μέρους του χεριού, μέχρι το σημείο που βρίσκεται τρία δάκτυλα πάνω από τον καρπό.

Μετά, μετακύλησε το δάκτυλό σου προς το πλάι, προς την πλευρά του αντίχειρα, και πάλι τρία δάκτυλα πάνω από τον καρπό.

Συνέχισε να διαγράφεις με τα δάκτυλά σου προς τα πάνω, μέχρι να φτάσεις στη μέση του εσωτερικού μέρους του αγκώνα όπου σχηματίζεται εσοχή.

Μετά, συνέχισε προς τα πάνω, κατά μήκος της κεντρικής γραμμής του επάνω μέρους του χεριού, προς την κοιλότητα που βρίσκεται ακριβώς κάτω από την κλείδα, εκεί που ο ώμος ενώνεται με τον κορμό.

Από εδώ συνέχισε προς τα πάνω, στο κέντρο του ανώτερου άκρου του ώμου.

Έχοντας χρησιμοποιήσει το «αντίθετο» χέρι για να ακολουθήσεις το μονοπάτι προς τα κάτω και μετά πάλι προς τα πάνω στο χέρι που χρησιμοποίησες αρχικά, τώρα μπορείς να κουνήσεις το χέρι που ήταν πριν ακίνητο για να ακουμπήσεις τα τελευταία δύο σημεία και να φτάσεις στο τέλος αυτού του μέρους.

Από την κορυφή του ώμου, διάγραψε γραμμή προς τα πάνω περνώντας από την άκρη του λαιμού για να φτάσεις στην κοιλότητα που βρίσκεται στη βάση του κρανίου σου.

Τέλος, μετακύλησε τα δάκτυλά σου από το πίσω μέρος του κεφαλιού, για να καταλήξουν στο σημείο απ' όπου ξεκίνησες, στην άκρη του σημείου της κορυφής του κεφαλιού.

Το Ολοκληρωμένο Κύκλωμα

Επανάλαβε τα προηγούμενα τέσσερα τέταρτα τρεις φορές με αργό ρυθμό, διαγράφοντας τα μονοπάτια με τα δάκτυλά σου, και ακολουθώντας με την σκέψη/τη συνειδητότητά σου, ώστε να εκπαιδεύσεις το μυαλό σου σχετικά με τα μονοπάτια αυτά.

Επανάλαβε από την αντίθετη πλευρά.

Όταν έχεις εξοικειωθεί με την κάθε πλευρά ξεχωριστά, μπορείς να κάνεις και τις δύο μαζί, από το κεφάλι μέχρι τις άκρες των ποδιών.

Από τις άκρες των ποδιών σου συνέχισε να ανεβαίνεις κατά μήκος των ποδιών προς τη λεκάνη, και μετά όσο πιο ψηλά μπορείς να φτάσεις στην πλάτη σου. Τα χέρια σου μπορούν να φτάσουν μόνο μέχρι ένα σημείο στην πλάτη. Το σημείο στο πίσω μέρος του οστού του ώμου που δεν μπορείς να φτάσεις με τα χέρια σου, πρέπει να το συνδέσεις μόνο με τη σκέψη σου.

Από αυτήν την περιοχή, πρέπει να διαγράψεις τα μονοπάτια του κάθε χεριού ξεχωριστά και ανεξάρτητα. Χρησιμοποίησε το ένα χέρι για να διαγράψεις το μονοπάτι προς τα κάτω μέχρι τα δάκτυλα του αντίθετου χεριού και μετά προς τα πάνω μέχρι το πάνω μέρος των ώμων. Μετά, μπορείς να ξαναχρησιμοποιήσεις μαζί και τα δύο σου χέρια για να είσαι έτοιμος να επαναλάβεις την άσκηση.

Όταν γίνει αργά, με επίγνωση και επικέντρωση, η άσκηση αυτή μοιάζει με χορό σε αργή κίνηση και σαν ενεργειακό μασάζ που κάνεις στον εαυτό σου.

Όταν ολοκληρώσεις την άσκηση και από τις δύο πλευρές, θα έχεις ολοκληρώσει το κύκλωμα των Αγγείων Γέφυρας και Σύνδεσης, δηλαδή την αλληλουχία ασκήσεων που είναι γνωστή ως Μακροκοσμική Τροχιά.

Όταν θα έχεις εξοικειωθεί πλήρως με την άσκηση, μπορείς να την κάνεις μόνο με τη σκέψη σου. Στείλε το τσι σου προς τα κάτω όταν εκπνέεις, και προς τα πάνω όταν εισπνέεις. Η όλη άσκηση μπορεί να ολοκληρωθεί με δύο κύκλους αναπνοής. Μόλις αυτά τα σημεία και τα μονοπάτια ανοίξουν σωστά, είναι πιθανό να ολοκληρώσει κανείς τον κύκλο με δύο αναπνοές.

Από το κεφάλι προς τις άκρες των ποδιών όταν εκπνέεις.

Από τις άκρες των ποδιών στους ώμους όταν εισπνέεις.

Από τους ώμους στα δάκτυλα των χεριών όταν εκπνέεις.

Από τα δάκτυλα των χεριών στην κορυφή του κεφαλιού όταν εισπνέεις.

Με τον καιρό, η άσκηση αυτή γίνεται εύκολα και αυτόματα, όπως η αναπνοή. Μπορείς να επαναλάβεις την Τροχιά δύο ή τρεις φορές.

Μια ακόμη παραλλαγή της άσκησης είναι να παρατηρήσεις την κίνηση όλου του κυκλώματος καθώς ρέει ως ένα ολοκληρωμένο σύστημα.

Για να το κάνεις αυτό, οραματίσου ολόκληρη τη σειρά μονοπατιών ταυτόχρονα. Μπορείς να φανταστείς ότι κοιτάς τον εαυτό σου από απόσταση, και από όλες τις κατευθύνσεις, και βλέπεις ολόκληρο το κύκλωμα ταυτόχρονα.

Για να τελειώσεις, φέρε το τσι σου στα αρχικά σημεία στην κορυφή του κεφαλιού, και από την κάθε πλευρά και οδήγησέ το στο σημείο Bai Hui στο κέντρο. Στη συνέχεια, σύνδεσε τη γλώσσα σου στην κορυφή του στόματος και μετά, μέσω την Μικροκοσμικής Τροχιάς, μετάφερε το προς τα κάτω μέσα από το Κανάλι Σύλληψης που βρίσκεται στη μέση γραμμή του κορμού, μάζεψέ το στον αφαλό και σφράγισέ το με το Ba Gua.

Για να συνεχίσεις:

Η Μακροκοσμική Τροχιά είναι μια ολοκληρωμένη άσκηση και μπορεί να πραγματοποιηθεί ανεξάρτητα.

Επίσης, μπορεί να συνδυαστεί με την Μικροκοσμική Τροχιά ώστε να την συμπληρώσει, και οι δύο ασκήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν μαζί.

Ωστόσο, η άσκηση αποτελεί προϋπόθεση για να μάθεις την επόμενη άσκηση των Κύριων και Συζευγμένων Σημείων.

Η διαδοχή σημείων που ακολουθεί είναι για πιο προχωρημένους μαθητές, για ανθρώπους που ήδη τα γνωρίζουν, όπως οι Βελονιστές, ή για αυτούς που επιθυμούν να μάθουν τα συγκεκριμένα σημεία από διαγράμματα ή βιβλία.

Ένα εξαιρετικό βιβλίο το οποίο συνιστώ, είναι το “Traditional Chinese Acupuncture: Volume 1, Meridians and Points” («Παραδοσιακός Κινέζικος Βελονισμός: Πρώτος Τόμος, Μεσημβρινοί και Σημεία») του J.R.Worsley, ISBN: 0-906540-03-8.

Τα Αγγεία Γέφυρας Και Σύνδεσης - Σημεία

Οι συντομογραφίες των καναλιών είναι ως ακολούθως:

ΧΚ =	Χοληδόχος Κύστη
ΣΤ =	Στομάχι
ΑΣ =	Αγγείο Σύλληψης
ΣΚ =	Συκώτι
ΣΠ =	Σπλήνα
ΝΦ =	Νεφρά
ΟΚ =	Ουροδόχος Κύστη
ΤΘ =	Τριπλός Θερμαστής
ΛΕ =	Λεπτό Έντερο
ΠΕ =	Παχύ Έντερο
ΠΚ =	Περικάρδιο
ΠΝ =	Πνεύμονες

Σημείωση:

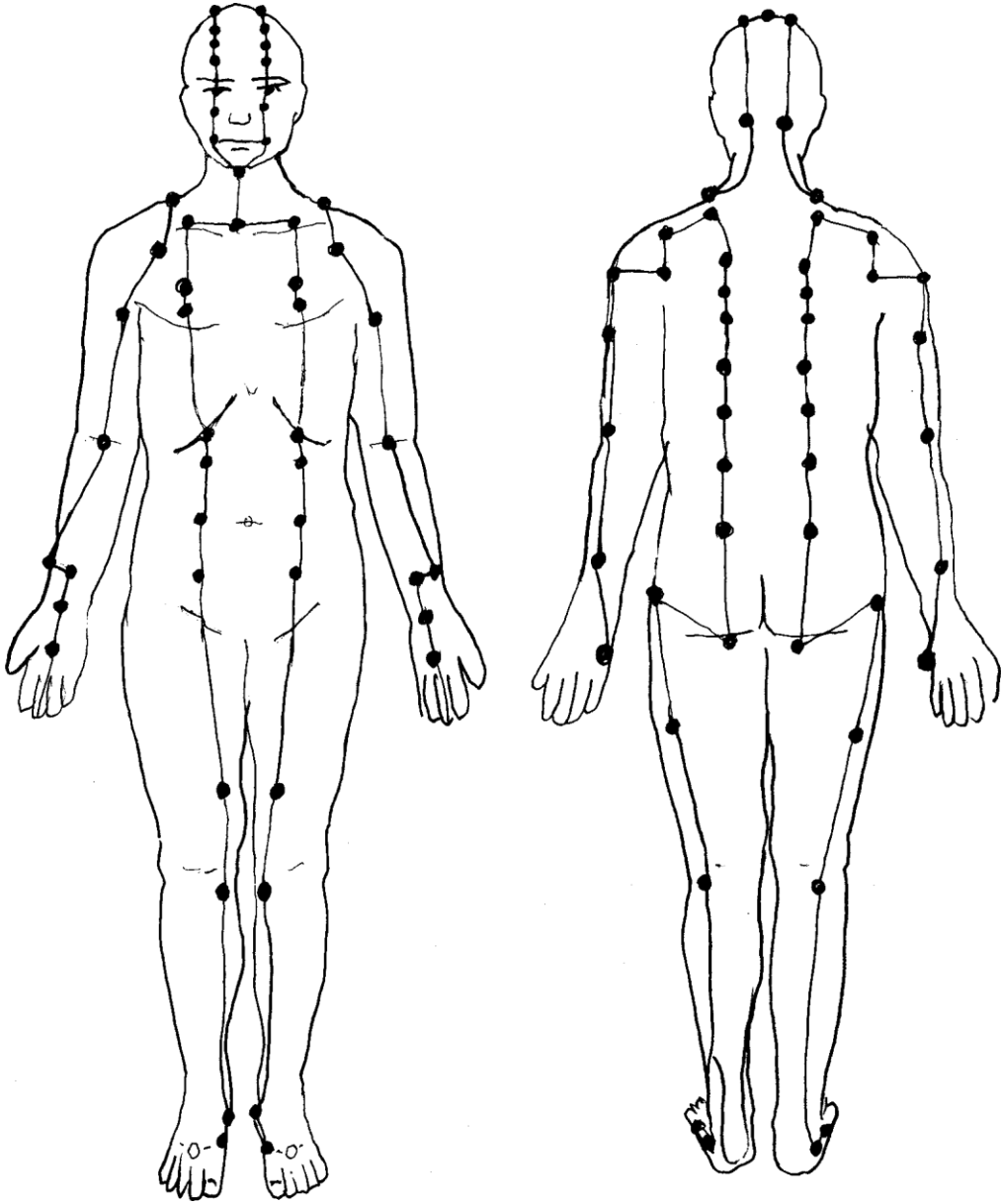
Η Καρδιά και το Κυβερνητικό Κανάλι, δεν συμπεριλαμβάνονται σε αυτήν την άσκηση

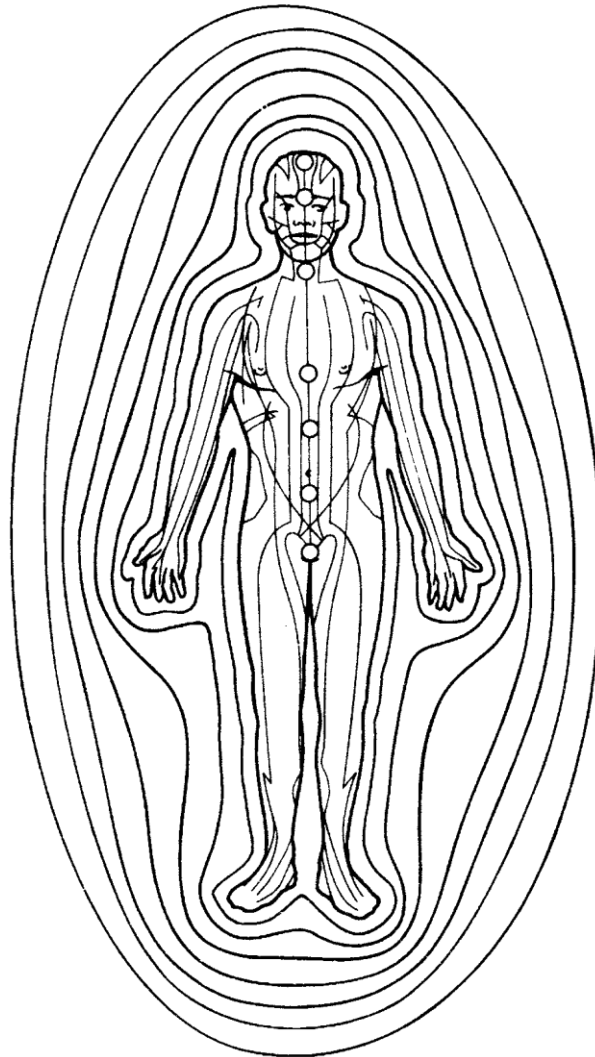
Με φορά προς τα κάτω στο μπροστινό μέρος του σώματος – από το κεφάλι προς τα πόδια
GB 17, GB 16, GB 15, GB 14, ST 2, ST 4,
CV 23, CV 22, ST 12, ST 16, ST 17, LV 14,
SP 16, SP 15, SP 13, SP 10, SP 9,
KI 6 (Κύριο Σημείο του Γιν Τσιαο Μο), SP 4 (Κύριο Σημείο του Τσονγκ Μο), KI 1...

Με φορά προς τα πάνω στην πλάτη – από τις άκρες των ποδιών προς τους ώμους
GB 41 (Κύριο Σημείο του Dai Μο), BL 62 (Κύριο Σημείο του Γιανγκ Τσιαο Μο),
GB 34, GB 31, GB 29, BL 50,
BL 48, BL 47, BL 44, BL 42, BL 39, BL 38, BL 37, TH 15, SI 10, SI 9...

Με φορά προς τα κάτω στα χέρια μέχρι τα δάχτυλα
LI 14, LI 11, TH 5 (Κύριο Σημείο του Γιανγκ Γουέι Μο), SI 3 (Κύριο Σημείο του Ντου Μο)...

Με φορά προς τα πάνω, από τα δάχτυλα, προς το εσωτερικό των χεριών,
τον ώμο, το λαιμό και την κορυφή του κεφαλιού
PC 8, PC 7, PC 6 (Κύριο Σημείο του Γιν Γουέι Μο),
LU 7 (Κύριο Σημείο του Ρεν Μο), PC 3, PC 2, LU 1, GB 21, GB 20, GB 17.
Πίσω στην αρχή.





Ντου Μο (Du Mo)	SI 3	Μαύρο Φαράγγι (Black Ravine)
Γιανγκ Τσιάο Μο (Yang Qiao Mo)	BL 62	Εκτεταμένος Μεσημβρινός (Extended Meridian)
Ρεν Μο (Ren Mo)	LU 7	Στενή Χαράδρα (Narrow Defile)
Γιν Τσιάο Μο (Yin Qiao Mo)	KI 6	Πεφωτισμένη Θάλασσα (Illuminated Sea)
Ντάι Μο (Dai Mo)	GB 41	Πόδι Πάνω Από Τα Δάκρυα (Foot Above Tears)
Γιανγκ Γουέι Μο (Yang Wei Mo)	TH 5	Πύλη του Εξώτερου Συνόρου (Outer Frontier Gate)
Τσονγκ Μο (Chong Mo)	SP 4	Εγγονός Του Πρίγκιπα (Prince's Grandson)
Γιν Γουέι Μο (Yin Wei Mo)	PC 6	Πύλη του Εσώτερου Συνόρου (Inner Frontier Gate)

Άσκηση 10.

ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΚΑΙ ΣΥΖΕΥΓΜΕΝΑ ΣΗΜΕΙΑ

Ο Σκοπός:

Να μάθεις τις τέσσερις ομάδες Κύριων και Συζευγμένων Σημείων.

Να τα ενεργοποιήσεις με απλές αλληλουχίες αφής.

Να ενεργοποιήσεις και τους Οκτώ Παράδοξους Μεσημβρινούς με γρήγορο και άμεσο τρόπο.

Να αποκτήσεις άμεση πρόσβαση στο Τσι/ την Ενέργειά σου.

Επισκόπηση και Επεξήγηση:

Η άσκηση που ακολουθεί είναι μια συντμημένη, αλλά προχωρημένη, μορφή της άσκησης των Οκτώ Παράδοξων Μεσημβρινών, και πραγματοποιείται μέσω της χρήσης μιας ομάδας σημείων που ονομάζονται Κύρια και Συζευγμένα Σημεία.

Η άσκηση αυτή είναι αποτέλεσμα προσωπικής διερεύνησης και εμπειρίας του γράφοντα, μετά την εκπαίδευση ενός μεγάλου αριθμού μαθητών. Συμπεριλαμβάνει τον εντοπισμό και την αφή των σημείων αυτών με συγκεκριμένη σειρά, σαν το άνοιγμα μιας κλειδαριάς με κωδικό. Λόγω της ιδιαίτερης λειτουργίας τους, ενεργοποιούν τους Οκτώ Παράδοξους Μεσημβρινούς με γρήγορο και άμεσο τρόπο.

Αυτή η εύκολη άσκηση ενεργοποιεί και τους Οκτώ Παράδοξους Μεσημβρινούς. Αυτοί είναι η βάση και η υποδομή ολόκληρου του ενεργειακού συστήματος του σώματος.

- Μπορείς να την κάνεις οποιαδήποτε στιγμή για να αναζωογονηθείς και να ανανεωθείς.

- Μόλις την μάθεις, μπορείς να πραγματοποιήσεις τη διαδικασία μέσα σε 5 λεπτά, για να αυξήσεις άμεσα την ενέργειά σου.

- Εν καιρώ, θα μπορείς να πραγματοποιήσεις την άσκηση μόνο με τη σκέψη σου.

- Με αρκετή πρακτική, η ενέργειά σου αρχίζει να κάνει αυτή τη διαδικασία αυτόματα, και αρχίζεις να λειτουργείς σε ανώτερο επίπεδο ενέργειας στην καθημερινή σου ζωή.

Κάθε ένας από τους Οκτώ Παράδοξους Μεσημβρινούς διαθέτει ένα Κύριο Σημείο και ένα Συζευγμένο Σημείο. Αν και υπάρχει κοινή αποδοχή από όλες τις πηγές ως προς την τοποθεσία των σημείων αυτών, δεν υπάρχουν αρκετές εξηγήσεις, ή επαρκής κατανόηση των μονοπατιών μέσω των οποίων δρουν. Αυτά τα Κύρια και Συζευγμένα σημεία είναι όλα κανονικά σημεία στους μεσημβρινούς των 12 κανονικών οργάνων / αξιωματούχων. Τα ονόματα και οι αριθμοί των σημείων αυτών αναγράφονται στα διαγράμματα και τις εικόνες που ακολουθούν και που προσδιορίζουν τη γενική τους τοποθεσία.

Όταν κάνεις αυτήν την άσκηση, χρησιμοποίησε το μεσαίο δάκτυλο του οποιουδήποτε χεριού σου, όποιο προτιμάς, και όποιο σε βολεύει, και εστίασε την σκέψη και την προσοχή σου ώστε να στείλεις το τσι σου μέσα από την άκρη του δακτύλου σου στο κάθε σημείο για να το ενεργοποιήσεις. Άδειασε το μυαλό σου από εξωτερικές σκέψεις, και απλώς δώσε προσοχή στον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνεται η ενέργειά σου και στον τρόπο με τον οποίο αισθάνεσαι. Η άσκηση αυτή ενεργοποιεί τον βαθύτερο πυρήνα της υποδομής της ενέργειάς σου. Σημείωσε την ενεργειακή σου κατάσταση μόλις τελειώσεις. Να τη θυμάσαι. Είναι η ζωή που βρίσκεται μέσα σου.

Τα Κύρια και Συζευγμένα Σημεία συνδυάζουν έναν από τους τέσσερις «Πρωτεύοντες» Παράδοξους Μεσημβρινούς, με έναν από τους τέσσερις «Δευτερεύοντες» Παράδοξους Μεσημβρινούς, ως ακολούθως.

- Κυβερνητικό Κανάλι & Γιανκ Τσιάο Mo
- Αγγείο Σύλληψης & Γιαν Τσιάο Mo
- Κανάλι Ζώνης & Γιανγκ Γουέι Mo
- Κανάλι Ώθησης & Γιαν Γουέι Mo

Σε κάθε ζεύγος, το Κύριο Σημείο του ενός είναι το Συζευγμένο Σημείο του άλλου, και αντιστρόφως. Ένα από αυτά τα σημεία βρίσκεται στο χέρι και το άλλο στο πόδι.

Τα Κύρια και Συζευγμένα Σημεία είναι τα εξής:

Κυβερνητικό Κανάλι	- Λεπτό έντερο 3	- Γιανγκ Τσιάο - Ουροδόχος Κύστη 62
Αγγείο Σύλληψης	- Πνεύμονας 7	- Γιαν Τσιάο - Νεφρό 6
Κανάλι Ζώνης	- Χοληδόχος Κύστη 41	- Γιανγκ Γουέι - Τριπλός Θερμαστής 5
Κανάλι Ώθησης	- Σπλήνα 4	- Γιαν Γουέι - Περικάρδιο 6

Ένας άλλος τρόπος να καταλάβουμε το παραπάνω είναι με τον πίνακα που ακολουθεί.

<u>8 Παρ. Μεσημβ.</u>	<u>Κύριο Σημείο</u>	<u>Συζευγμένο Σημείο</u>
Κυβερνητικό Κανάλι / Ντου Μο	SI 3	BL62
Γιανγκ Τσιάο	BL62	SI3
Αγγείο Σύλληψης / Ρεν Μο	LU7	KI6
Γιν Τσιάο	KI6	LU7
Κανάλι Ζωστήρας / Ντάι Μο	GB41	TH5
Γιανγκ Γουέι	TH5	GB41
Κανάλι Ώθησης / Τσονγκ Μο	SP4	PC6
Γιν Γουέι	PC6	SP4

Προετοιμασία:

Ελάχιστη: Το Μπά Γκουά, η Μικροκοσμική Τροχιά, το Κανάλι Ζωστήρας, Το Κανάλι Ώθησης, Η Μακροκοσμική Τροχιά.

Βέλτιστη: Όλα όσα έχουμε κάνει μέχρι τώρα.

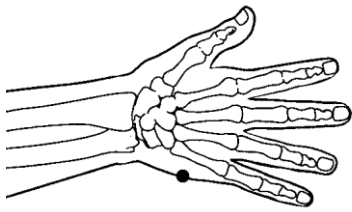
Η ΑΣΚΗΣΗ:

- Αφαίρεσε το ρολόι σου, τυχόν βραχιόλια, τα παπούτσια και τις κάλτσες σου.
- Κάθισε στην άκρη μιας καρέκλας. Συγκεντρώσου στην αναπνοή σου και άδειασε το μυαλό σου, επικεντρώσου στο τσι σου.

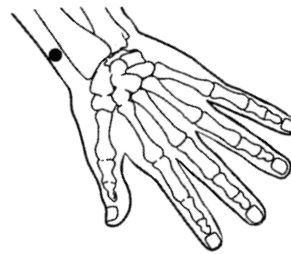
Πώς να χρησιμοποιήσεις τα Κύρια και Συζευγμένα Σημεία

Τα Κύρια και Συζευγμένα Σημεία μπορούν να χρησιμοποιηθούν με διάφορους τρόπους, όμως είναι πιο αποτελεσματικά εφόσον μάθεις να ανοίγεις και να ενεργοποιείς ολόκληρο το σύστημα των Οκτώ Παράδοξων Μεσημβρινών, όπως έχω περιγράψει πιο πάνω σε αυτό το πρόγραμμα.

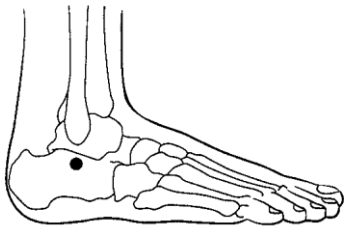
Υπάρχουν 16 σημεία, 8 σε κάθε πλευρά του σώματος, ως εξής:



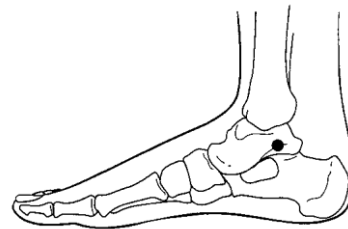
Λεπτό Έντερο 3



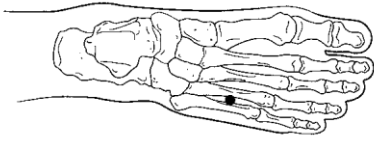
Πνεύμονας



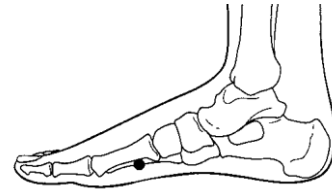
Ουροδόχος Κύστη 62



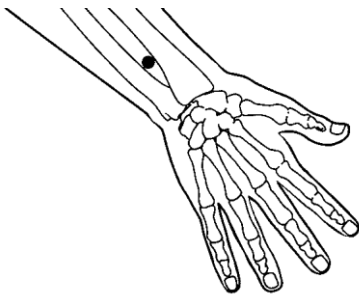
Νεφρό 6



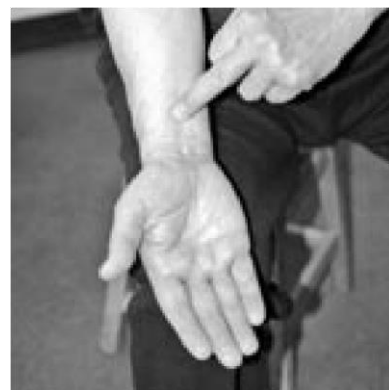
Χοληδόχος Κύστη 41



Σπλήνα 4



Τριπλός Θερμαστής 5



Περικάρδιο 6

Είναι ευκολότερο να κατανοήσεις τη μέθοδο με την οποία μπορείς να ανοίξεις αυτά τα Κύρια και Συζευγμένα σημεία, αν τα αριθμήσεις, όπως στη λίστα που ακολουθεί. Για ευκολία στη μάθηση και περισσότερη σαφήνεια, έχουν χωριστεί σε τέσσερα σετ των τεσσάρων. Σε κάθε ένα από τα σετ που ακολουθούν, τα δύο πρώτα βρίσκονται στα αριστερά και τα δύο επόμενα στα δεξιά.

- | | |
|--------------------------|---------------|
| 1. Λεπτό Έντερο 3. | Αριστερό χέρι |
| 2. Ουροδόχος Κύστη 62. | Αριστερό πόδι |
| 3. Λεπτό Έντερο 3. | Δεξί χέρι |
| 4. Ουροδόχος Κύστη 62. | Δεξί πόδι |
| | |
| 5. Πνεύμονας 7. | Αριστερό χέρι |
| 6. Νεφρό 6. | Αριστερό πόδι |
| 7. Πνεύμονας 7. | Δεξί χέρι |
| 8. Νεφρό 6. | Δεξί πόδι |
| | |
| 9. Χοληδόχος Κύστη 41. | Αριστερό πόδι |
| 10. Τριπλός Θερμαστής 5. | Αριστερό χέρι |
| 11. Χοληδόχος Κύστη 41. | Δεξί πόδι |
| 12. Τριπλός Θερμαστής 5. | Δεξί χέρι |
| | |
| 13. Σπλήνα 4. | Αριστερό πόδι |
| 14. Περικάρδιο 6. | Αριστερό χέρι |
| 15. Σπλήνα 4. | Δεξί πόδι |
| 16. Περικάρδιο 6. | Δεξί χέρι |

Μελέτησε αυτά τα σημεία, έχοντας τα διαγράμματα και τις εικόνες ως οδηγούς, μέχρι να μάθεις την τοποθεσία του κάθε σημείου. Μπορεί η διαδικασία αυτή να σου φανεί βουνό στην αρχή, αλλά με λίγη εξάσκηση θα γίνει γνώριμη, σα να ψάχνεις τα δάκτυλά των χεριών και των ποδιών σου.

Καθώς πραγματοποιείς αυτές τις αλληλουχίες, είναι πιο αποτελεσματικό πρώτα να ακουμπήσεις τα σημεία αυτά με το δάκτυλό σου, και να τα ενεργοποιήσεις. Ακούμπα απαλά το σημείο και περίστρεψε το δάκτυλό σου με τη φορά του ρολογιού, ώστε να μπορείς να αναγνωρίσεις την τοποθεσία και τη σωστή τους θέση.

Μετά κάνε την αλληλουχία μόνο με τη σκέψη σου, και «μείνε» στα σημεία μόνο με αυτήν.

Μετά από κάθε άσκηση τοποθέτησε τα χέρια σου στους μηρούς σου. Κλείσε τα μάτια σου. Φέρε την προσοχή σου και στα 16 σημεία ταυτόχρονα. Διατήρησε την προσοχή σου. Δώσε προσοχή στον τρόπο με τον οποίο αισθάνεσαι την ενέργειά σου και στον τρόπο με τον οποίο σε επηρεάζει. Νιώσε την. Βίωσέ την. Θυμήσου την.

Υπάρχουν τρεις κύριες αλληλουχίες που μπορείς να χρησιμοποιήσεις.

Αλληλουχία 1

Αριστερά 1. 2.

Δεξιά 3. 4.

Αριστερά 5. 6.

Δεξιά 7. 8.

Αριστερά 9. 10.

Δεξιά 11. 12.

Αριστερά 13. 14.

Δεξιά 15. 16.

Αλληλουχία 2

Αριστερά 1. 2. 6. 5.

Δεξιά 3. 4. 8. 7.

Αριστερά 9. 10. 14. 13.

Δεξιά 11. 12. 16. 15.

Αλληλουχία 3

Αριστερά 1. 2. 6. 5. 9. 10. 14. 13.

Δεξιά 3. 4. 8. 7. 11. 12. 16. 15.

Μπορεί να σκεφτείς και άλλους συνδυασμούς, σε αυτήν την περίπτωση δοκίμασέ τους και χρησιμοποίησε την κρίση σου σχετικά με την επίδρασή τους και τα οφέλη τους. Πρόσεξε τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά το σώμα σου.

Το πιο σημαντικό πράγμα όταν θα έχεις ολοκληρώσει την άσκηση είναι να θυμηθείς να επαναφέρεις το Τσι σου πίσω στον Αφαλό και να το σφραγίσεις. Για να το κάνεις αυτό, τοποθέτησε την παλάμη ενός χεριού (δηλαδή το σημείο Λάο Γκονγκ) πάνω από τον αφαλό σου, και την άλλη από πάνω της. Οι γυναίκες βάζουν πρώτα την δεξιά, ενώ οι άνδρες πρώτα την αριστερή.

Στη συνέχεια σφράγισε το τσι σου δημιουργώντας σπείρα προς τα έξω 9 ή 36 φορές, και μετά προς τα μέσα 6 ή 24 φορές.

- Οι γυναίκες σχηματίζουν σπείρα προς τα έξω και προς τα κάτω από τη δεξιά πλευρά / αντίθετα με τους δείκτες του ρολογιού, και σπείρα προς τα μέσα από την αριστερή πλευρά / παράλληλα με τους δείκτες του ρολογιού.
- Οι άντρες σχηματίζουν σπείρα προς τα έξω και προς τα κάτω από την αριστερή πλευρά / παράλληλα με τους δείκτες του ρολογιού και προς τα μέσα από την δεξιά πλευρά / αντίθετα με τους δείκτες του ρολογιού.

Όταν θα έχεις κάνει λίγη εξάσκηση, η διαδικασία θα σου γίνει πολύ γνώριμη και εύκολη, και θα μπορείς να ανοίξεις ολόκληρο το σύστημά σου αποκλειστικά με τη σκέψη σου.

Η ικανότητα να χρησιμοποιείς τα Κύρια και Συζευγμένα Σημεία, σου προσφέρει έναν τρόπο να ανοίξεις και να ενεργοποιείς το σύστημά σου μόνο με τη σκέψη σου – γιατί «Η Σκέψη Οδηγεί Το Τσι».

Επίσης, παρ' ότι δεν είναι το ίδιο αποτελεσματικό με το διαδοχικό άνοιγμα ολόκληρου του συστήματός σου, το οποίο μπορεί να χρειαστεί μια ώρα με χαλαρό ρυθμό, με αυτόν τον τρόπο, αν χρειαστεί, μπορείς να το κάνεις μέσα σε λίγα λεπτά.

Έτσι, μπορείς να ενεργοποιήσεις του Οκτώ Παράδοξους Μεσημβρινούς σου πολύ γρήγορα αν χρειάζεται ή αν θέλεις. Για παράδειγμα, αν πρόκειται να πας σε κάποια συνάντηση, αν έχεις συνέντευξη, αν πρέπει να κάνεις μια διάλεξη, αν πρέπει να ξεκινήσεις ή να τελειώσεις τη δουλειά, αν θέλεις να χαλαρώσεις, να ξεκουραστείς, να ξεκινήσεις, οποιαδήποτε δραστηριότητα κι αν θέλεις να πραγματοποιήσεις, η άσκηση αυτή είναι χρήσιμη.

Η άσκηση αυτή μπορεί να σε βοηθήσει να αναπτύξεις αντοχές στο στρες.

Το τσι σου γίνεται πιο φωτεινό και πιο δυνατό, σα να αυξάνεις την ένταση του ρεύματος, ή της φωνής στο σύστημα ήχου σου.

Μια αναλογία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί, είναι η σύγκριση της έντασης του φωτός των παλιών λαμπτήρων πυρακτώσεως σε σχέση με τους νέους λαμπτήρες «Μακράς Διάρκειας και Εξοικονόμησης Ενέργειας», που είναι γνωστοί και ως Συμπαγείς λαμπτήρες Φθωρισμού (CFLS), οι οποίοι χρησιμοποιούν λιγότερη ενέργεια και διαρκούν περισσότερο. Το Τσιγκουνγκ μας μετατρέπει σε όντα που εξοικονομούν ενέργεια.

Το Τσιγκουνγκ έχει πολλές δυνατότητες και είναι πολλά υποσχόμενο, αλλά το πιο σημαντικό είναι ότι αυξάνει τη «Ζωτικότητα σου» - την ενέργειά σου.

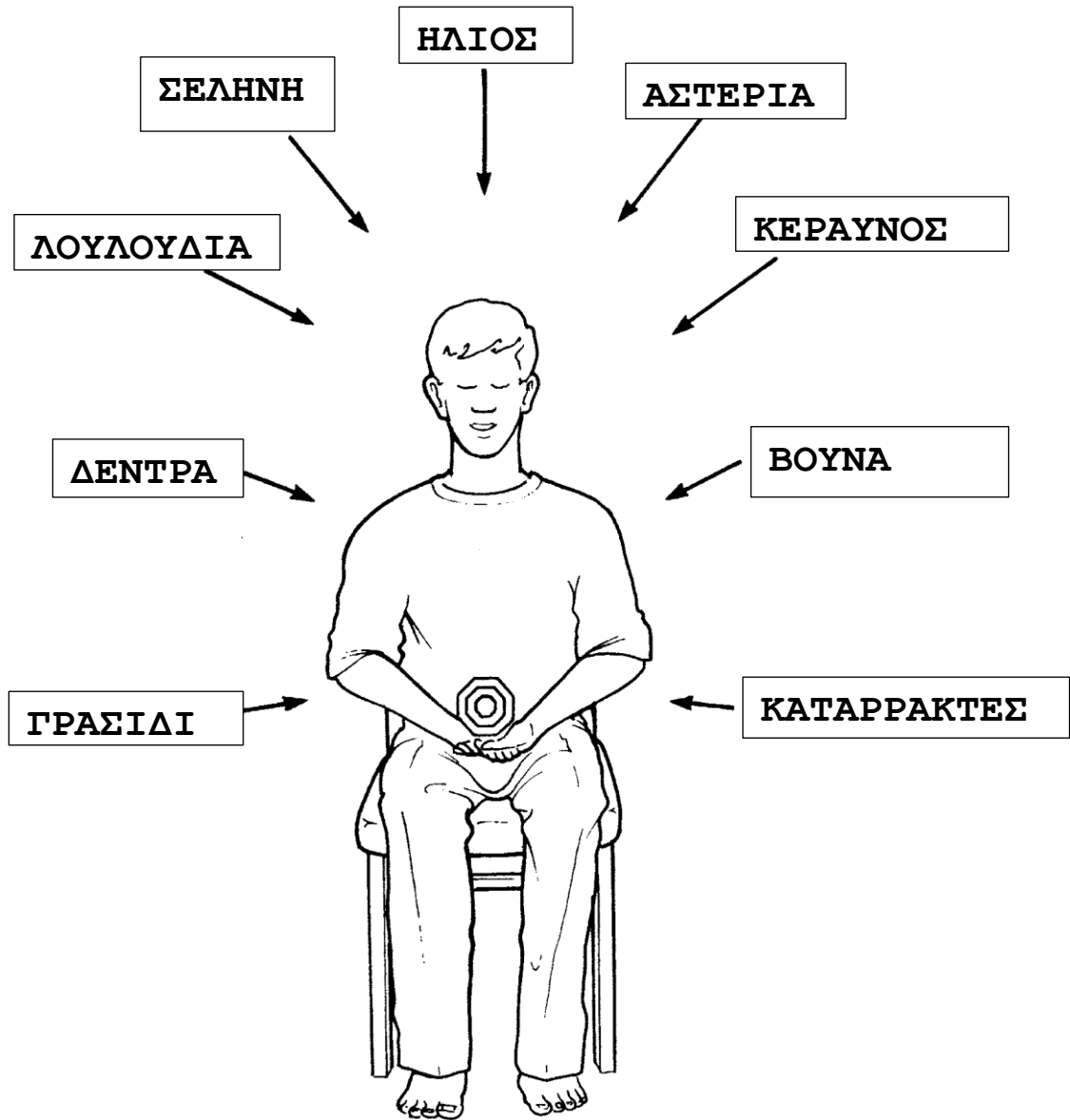
Και είναι διαθέσιμο δωρεάν, μέσα σου, τώρα. Το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι να εξασκηθείς.

Γι' αυτό εξασκήσου! Εξασκήσου! Εξασκήσου!

Για να συνεχίσεις:

Τα Κύρια και Συζευγμένα Σημεία είναι η περίληψη και το τέλος του προγράμματος των Οκτώ Παράδοξων Μεσημβρινών και μπορεί να έχει αποτέλεσμα μόνο αν μάθεις όλες τις προηγούμενες ασκήσεις.

Ωστόσο, η κάθε άσκηση είναι αυτούσια και ολοκληρωμένη και μπορείς να εξασκηθείς ανάλογα – όταν και όσο χρειάζεσαι.



Άσκηση 11.

ΑΝΤΛΗΣΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΥΡΑΝΟ ΚΑΙ ΤΗ ΓΗ

Σκοπός:

Να ενεργοποιήσεις το Πεδίο Γουέι Τσι (Wei Qi) που βρίσκεται γύρω από το σώμα σου, ώστε να προσελκύσεις εξωτερική ενέργεια.

Να «επαναφορτίσεις» τον εαυτό σου.

Να δανείζεσαι την ενέργεια του Ουρανού και της Γης όποτε τη χρειάζεσαι.

Να συνδεθείς με το Σύμπαν.

Σύνοψη και Επεξήγηση:

Στα πλαίσια της Κινεζικής Ιατρικής και του Βελονισμού, η συνηθισμένη έννοια της φράσης «Προσέλκυσε μέσα σου τον Ουρανό και τη Γη» αναφέρεται στην αναπνοή και στο φαγητό. Αυτό είναι γνωστό ως Μετα-Γεννητικό Τσι / Τσι Μετά τη Γέννα. Πριν από τη γέννα, όλο το τσι του μωρού προέρχεται από την μητέρα και περνά μέσα από τον ομφάλιο λώρο που συνδέεται με τον αφαλό. Αυτό είναι γνωστό ως Προ-Γεννητικό Τσι. Μόλις γεννηθεί το μωρό και κοπεί ο ομφάλιος λώρος, η ενέργεια του μωρού πρέπει να προέρχεται απ' έξω, μέσω της αναπνοής και της τροφής.

Η αναπνοή είναι η Ενέργεια του Ουρανού. Πηγαίνει στους πνεύμονες.

Η τροφή είναι η ενέργεια της Γης. Καταλήγει στην σπλήνα.

Το τσι / η Ενέργεια στους πνεύμονες και στην σπλήνα αλληλεπιδρούν, σαν τα παλιά καρμπυρατέρ αυτοκινήτων, πριν ανακαλυφθεί η τεχνολογία έγχυσης καυσίμου, ώστε να υπάρχει το σωστό «μείγμα», ο σωστός συνδυασμός οξυγόνου και καυσίμου. Αυτό είναι που χρησιμοποιεί το αυτοκίνητο για να κινείται. Αντίστοιχα, η αναπνοή και η τροφή παρέχουν το καύσιμο που χρειάζεται το σώμα μας για να κινείται.

Ωστόσο, υπάρχει και άλλος τρόπος να προσελκύσεις τον Ουρανό και τη Γη, και αυτός είναι να αντλήσεις τις ενέργειές τους κατευθείαν μέσα στο σώμα σου – μέσα από το σημείο Κυβερνητικό 20 / Μπάι Χούι στην κορυφή του κεφαλιού, και μέσα από το σημείο της Αναβλύζουσας Πηγής / Γιονγκ Κουάν (Yong Quan) στα πέλματά σου. Θα μπορούσε κανείς να πει ότι με αυτήν την άσκηση παρακάμπτεται η διαδικασία της φωτοσύνθεσης – τραβάς το τσι / την Ενέργεια κατευθείαν από τον ήλιο μέσα σου, χωρίς να χρειάζεται πρώτα να περάσει από τα φυτά και τα ζώα. Μια περιουσία μπορεί να γλυτώσεις από την οικονομία στο φαγητό!

Μια από τις βασικές αρχές της κοσμοθεωρίας των Κινέζων, είναι η εξής: «Ουρανός – Γη – Άνθρωπος». Η πρόταση αυτή μπορεί να φαίνεται αυτονόητη, όμως στην απλότητά της μεταφέρει μια σημαντική αλήθεια.

Το «Ουρανός – Γη – Άνθρωπος» αναφέρεται στο βασικό διαχωρισμό αυτών που βρίσκονται πάνω και αυτών που βρίσκονται κάτω, ενώ εμείς βρισκόμαστε στη μέση. Επίσης, αναφέρεται στις τρεις γραμμές των τριγράμμων, τα “Γκουά” (Gua) του Ι Τσινγκ (I Ching) – Του Βιβλίου των Αλλαγών – όπου η γραμμή Γιανγκ βρίσκεται από πάνω, και η γραμμή Γιν βρίσκεται από κάτω, και η μεσαία γραμμή βρίσκεται ανάμεσά τους.

Η λέξη ΟΥΡΑΝΟΣ σημαίνει όλα όσα βρίσκονται από πάνω μας – το φως του ήλιου, ο ουρανός, τα σύννεφα, το φεγγάρι, οι πλανήτες, ο ήλιος, τα αστέρια, οι γαλαξίες, το σύμπαν. Ο Ουρανός είναι το πρωταρχικό Γιανγκ. Μπορεί επίσης να αναφερθεί ως “Ουράνιο Γιανγκ Τσι” (Yang Qi).

Η λέξη ΓΗ σημαίνει όλα όσα βρίσκονται σε αυτόν τον πλανήτη, συμπεριλαμβανομένης της ίδιας της γης – το έδαφος κάτω από τα πόδια σου, η περιοχή στην οποία βρίσκεσαι, τα φυτά, τα δέντρα, άλλα πλάσματα, τα βουνά, οι ήπειροι, οι ωκεανοί, και όσα βρίσκονται κάτω από τον μανδύα του πλανήτη στον πυρήνα, στο ίδιο το κέντρο, το κέντρο της βαρύτητάς μας. Η Γη είναι το πρωταρχικό Γιν. Αυτό μπορεί επίσης να αναφερθεί ως “Γήινο Γιν Τσι” (Yin Qi).

Ως Ανθρώπινα Όντα βρισκόμαστε μεταξύ Ουρανού και Γης, μεταξύ Γιανγκ και Γιν.

Προετοιμασία:

Ελάχιστη: Το Μπα Γκουά, Το Κανάλι Ζωστήρας.
Βέλτιστη: Όλα όσα έχουμε κάνει μέχρι τώρα.

Η ΑΣΚΗΣΗ:

Η άσκηση αυτή συμπεριλαμβάνει την επέκταση του Καναλιού Ζωστήρα / Ντάι Μο (Dai Mo) προς τα πάνω, στον Ουρανό, και προς τα κάτω, στη Γη, και μετά την αναστροφή του ώστε να μπορέσεις να τραβήξεις την ουσία και την ενέργεια του Ουρανού και της Γης μέσα σου.

Ανέβα στον Ουρανό.

Για να κάνεις αυτήν την άσκηση πρώτα άνοιξε ολόκληρο το προσωπικό σου πεδίο Γουέι Τσι (Wei Qi), όπως περιέγραψα νωρίτερα στην αλληλουχία του Καναλιού Ζωστήρα/Ντάι Μο (άσκηση #7).

Μετά, τράβηξε το τσι σου επάνω μέσω του Ντάι Μο, όπως περιέγραψα νωρίτερα, στο Σημείο της Κορυφής του Κεφαλιού / το Μπάι Χούι. Σε αυτό το στάδιο έχει συμπυκωθεί σε έναν κύκλο διαμέτρου 3 ιντσών (7,62 εκατοστά).

Χρησιμοποίησε τη σκέψη σου για να ελέγξεις την ενέργειά σου, και επέκτεινέ το 3-12 ίντσες (7-30 εκατοστά) πάνω από το κεφάλι σου (όποια απόσταση σου φαίνεται σωστή). Περίστρεψέ την προς τα αριστερά 3-9 φορές. Στο σημείο αυτό το εξωτερικό Τσι / Ενέργεια ευθυγραμμίζεται με την δική σου μοναδική, προσωπική συχνότητα ενέργειας.

Μετά επέκτεινέ το πάνω από το κεφάλι σου, στα όρια του προσωπικού σου πεδίου (σε όποια απόσταση σου φαίνεται σωστή). Κάνε περιστροφή της ενέργειας προς τα αριστερά 3-6 φορές. Το σημείο αυτό είναι ο «μετασηματιστής» που προσαρμόζει την προσωπική σου μοναδική ενεργειακή συχνότητα με το συμπαντικό πεδίο που βρίσκεται γύρω σου. Εκτείνεται έξω από το προσωπικό σου ενεργειακό πεδίο όπου συνδέεται με την «εξωτερική» ενέργεια του σύμπαντος.

Κατευθύνοντας την ενέργειά σου με τη σκέψη σου, σχημάτισε σπείρα, οι έλικες της οποίας έχουν ολοένα αυξανόμενη διάμετρο, με φορά προς τα έξω, 9 φορές, ώστε από τα όρια του προσωπικού σου πεδίου να φτάνει στα πέρατα του ουρανού που βρίσκεται από πάνω σου. Για σένα, το όριο μπορεί να βρίσκεται στις παρυφές της ατμόσφαιρας που περιβάλλει τον πλανήτη μας, ή μπορεί να είναι στο άκρο του σύμπαντος, το οποίο, σύμφωνα με τις πιο πρόσφατες παρατηρήσεις και θεωρίες της αστροφυσικής, είναι μια διάφανη φουσκάλα πλάσματος. Μπορείς να επεκταθείς σε οποιαδήποτε απόσταση αισθάνεσαι άνετα.

Μείνε να ξεκουραστείς σε αυτόν τον τόπο. Διατήρησε εκεί τη σκέψη και την προσοχή σου. Νιώσε αυτήν την διευρυμένη αίσθηση της σχέσης σου με το σύμπαν, και τη δική σου θέση μέσα σε αυτό.

Πραγματοποίησε βαθιές εισπνοές και εκπνοές.

Στη συνέχεια, αντίστρεψε την κατεύθυνση της περιστροφής της σπείρας προς τα δεξιά, και εκτέλεσε την κίνηση χρησιμοποιώντας την ίδια κλίμακα και τις ίδιες αναλογίες μέχρι να ολοκληρώσεις 9 έλικες της σπείρας, και, καθώς εισπνέεις, φέρε το τσι σου στο σημείο πάνω από τα ανώτατα όρια του προσωπικού σου πεδίου.

Σε αυτό το σημείο κάνε κύκλο 3-9 φορές. Η διαδικασία αυτή δρα ως «μετασηματιστής» και προσαρμόζει τη συμπαντική ενέργεια στη συχνότητα και τη δόνηση του δικού σου τσι / της δικής σου ενέργειας.

Μετά, συνεχίζοντας προς τα δεξιά, κατέβασε την ενέργεια στο σημείο που βρίσκεται 3 με 12 ίντσες πάνω από το κεφάλι σου. Έτσι την προσαρμόζεις ακόμη περισσότερο στην προσωπική σου ενέργεια.

Μετά, κατέβασέ την ακόμη περισσότερο μέχρι να φτάσεις το σημείο της Κορυφής του Κεφαλιού / Μπάι Χούι.

Από εδώ συνέχισε προς τα κάτω, κάνοντας σπείρα προς τα δεξιά σου, η οποία θα περνάει από κάθε επίπεδο της μικροκοσμικής τροχιάς – φρύδι, λαιμός, στήθος, ηλιακό πλέγμα, αφαλός, σεξουαλικό σημείο, περίνεο, γόνατα, μέχρι τις πατούσες.

Κατέβα Μέσα Στη Γη.

Επικέντρωσε το Τσι σου στο Σημείο της Αναβλύζουσας Πηγής / Γιονγκ Κουάν που βρίσκεται στα πέλματά σου. Σε αυτό το στάδιο είναι συρρικνωμένο σε έναν κύκλο διαμέτρου 3 ιντσών (περίπου 7,62 εκατοστά).

Στη συνέχεια, χρησιμοποιώντας τη σκέψη σου για να ελέγξεις την ενέργειά σου, επέκτεινέ το 3 με 12 ίντσες (7-30 εκατοστά) κάτω από τα πόδια σου (σε όποια απόσταση αισθάνεσαι ότι είναι η κατάλληλη για εσένα). Κάνε περιστροφή προς τα δεξιά 3-9 φορές. Στο σημείο αυτό το εξωτερικό τσι / η εξωτερική ενέργεια ευθυγραμμίζεται με τη συχνότητα της προσωπικής σου ενέργειας.

Μετά, επέκτεινέ την κάτω από τα πέλματά σου μέχρι τα όρια του προσωπικού σου πεδίου (σε όποια απόσταση σου φαίνεται σωστή). Περίστρεψέ την προς τα δεξιά 3-6 φορές. Το σημείο αυτό είναι ο «μετασχηματιστής» που προσαρμόζει την προσωπική σου μοναδική ενεργειακή συχνότητα με τη συχνότητα της Γης που βρίσκεται έξω από εσένα. Εκτείνεται έξω από το προσωπικό σου ενεργειακό πεδίο, όπου συνδέεται με την «εξωτερική» ενέργεια της Γης.

Κατευθύνοντας την ενέργειά σου με τη σκέψη σου, σχημάτισε σπείρα, οι έλικες της οποίας έχουν ολοένα αυξανόμενο διάμετρο, με φορά προς τα έξω, 9 φορές, από τα όρια του προσωπικού σου πεδίου, μέχρι κάτω, μέσα στη Γη. Αυτό μπορεί προοδευτικά να επεκταθεί από το άμεσο περιβάλλον του δωματίου ή του ανοιχτού χώρου στον οποίο βρίσκεσαι, σε ολόκληρο το κτήριο, το τετράγωνο, την πόλη, την κομητεία, τη πολιτεία, τη χώρα, την ήπειρο, το ημισφαίριο, καθώς ταυτόχρονα κατεβαίνει κάτω προς το κέντρο του πλανήτη. Οι γεωλόγοι πιστεύουν ότι στο κέντρο του υπάρχει ένας πυρήνας που αποτελείται από λιωμένο μέταλλο.

Ξεκουράσου σε αυτόν τον χώρο και τόπο – στο κέντρο της βαρύτητας. Διατήρησε εκεί τη σκέψη και την προσοχή σου. Βίωσε αυτήν την διευρυμένη αίσθηση της σχέσης σου με τον Πλανήτη Γη, και τη θέση σου πάνω σε αυτόν.

Πραγματοποίησε βαθιές εισπνοές και εκπνοές. Ξεκουράσου.

Στη συνέχεια, αντίστρεψε την κατεύθυνση της σπείρας προς τα αριστερά, και εκτέλεσε την κίνηση χρησιμοποιώντας την ίδια κλίμακα και τις ίδιες αναλογίες μέχρι να ολοκληρώσεις 9 έλικες της σπείρας, και, καθώς εισπνέεις, επανάφερε σιγά σιγά την ενέργεια στο σημείο που βρίσκεται από κάτω σου, στις παρυφές του προσωπικού σου πεδίου.

Στο σημείο αυτό περιστρέψέ την 3-9 φορές. Η διαδικασία αυτή δρα ως «μετασχηματιστής» και προσαρμόζει την ενέργεια της Γης στη συχνότητα και τη δόνηση του δικού σου τσι / της δικής σου ενέργειας.

Συνεχίζοντας προς τα αριστερά, ανέβασε την ενέργεια στο σημείο που βρίσκεται 3 με 12 ίντσες (7-30 εκατοστά) από κάτω σου. Έτσι τη προσαρμόζεις ακόμη περισσότερο στην προσωπική σου ενέργεια.

Μετά, τράβηξέ την προς τα επάνω ακόμη περισσότερο, μέχρι να φτάσεις το σημείο της Αναβλύζουσας Πηγής / Γιονγκ Κουάν, που βρίσκεται στα πέλματά σου.

Από εδώ συνέχισε να την ανεβάζεις προς τα πάνω, κάνοντας σπείρα προς τα αριστερά σου, η οποία θα περνάει από κάθε επίπεδο της μικροκοσμικής τροχιάς – γόνατα, περίνεο, σεξουαλικό σημείο – μέχρι πίσω στον αφαλό σου.

Κλείσε και Σφράγισε την Ενέργεια στον Αφαλό.

Για να ολοκληρώσεις σε αυτό το επίπεδο, κλείσε και σφράγισε την ενέργεια στον αφαλό, σχηματίζοντας σπείρα προς τα έξω 9 ή 36 φορές, και μετά προς τα μέσα 6 ή 24 φορές, όπως περιέγραψα προηγουμένως στην άσκηση του Μπα Γκουά. Οι άντρες ξεκινούν με σπείρα προς τα έξω από την αριστερή πλευρά / προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού, και στη συνέχεια προς τα μέσα με φορά προς τα δεξιά. Οι γυναίκες κάνουν σπείρα προς τα έξω από την δεξιά πλευρά / αντίθετα με τους δείκτες του ρολογιού, και προς τα μέσα από την αριστερή πλευρά.

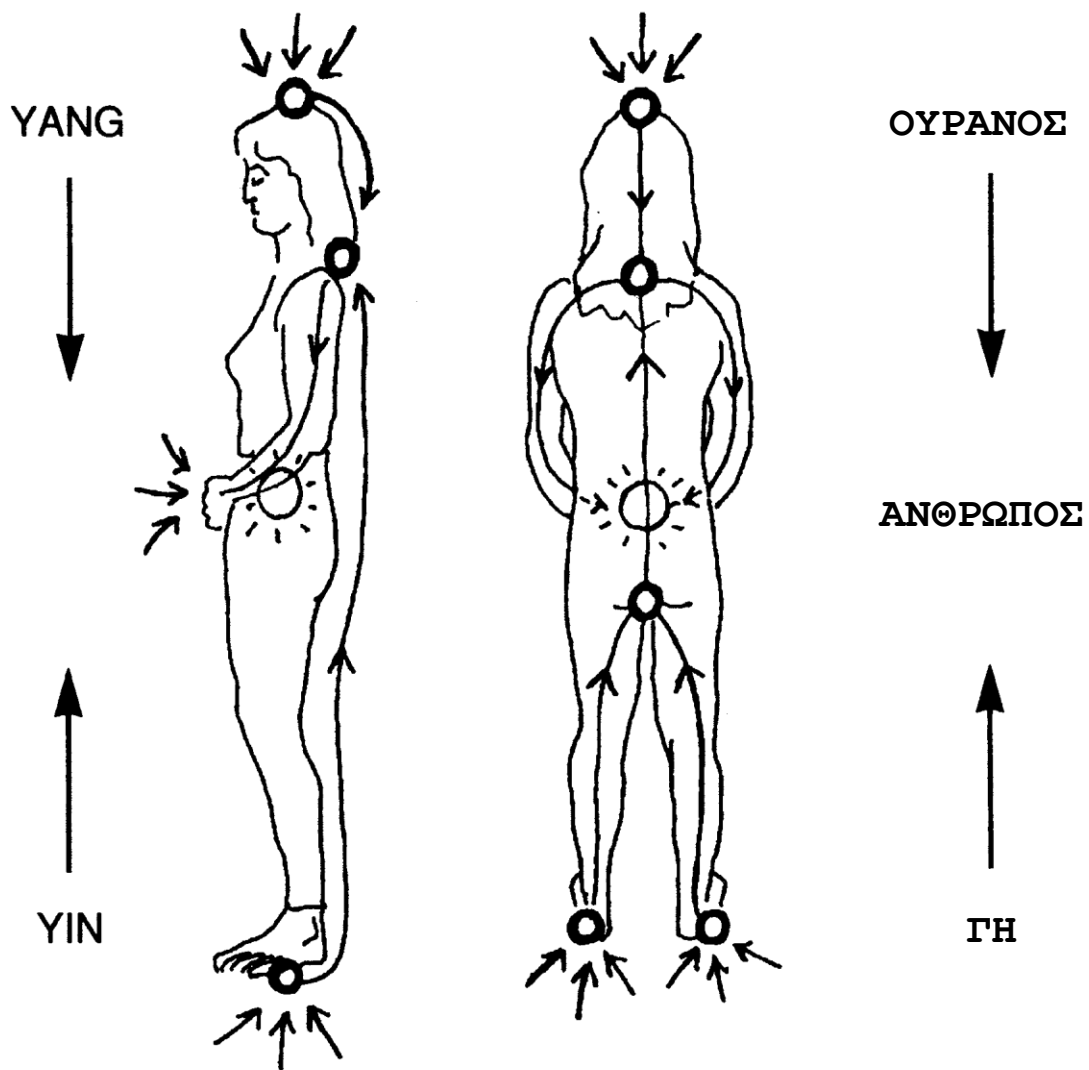
Δώσε προσοχή στον τρόπο με τον οποίο αισθάνεσαι. Να τον θυμάσαι. Πρόσθεσέ το στην ενεργειακή βιβλιοθήκη της μνήμης σου.

Όταν θα έχεις μάθει καλά αυτήν την άσκηση με την οποία προσελκύεις μέσα σου την εξωτερική ενέργεια του Ουρανού και της Γης, υπάρχουν διάφοροι τρόποι να το κάνεις αυτό. Προσπάθησε τα εξής.

Μείνε όρθιος, κάθισε, ή ξάπλωσε ώστε η στάση σου να είναι χαλαρή και να μπορεί να δεχτεί την ενέργεια. Κλείσε τα μάτια σου, ή κράτα τα μερικώς κλειστά. Εστίασε στο εσωτερικό σου.

- Τοποθέτησε τα χέρια σου πάνω από το κατώτερο Ταν Τιεν – οι άντρες τοποθετούν πρώτα το αριστερό, οι γυναίκες το δεξί.
- Φέρε τη συνειδητότητά σου στο ενεργειακό σημείο του αφαλού, και άνοιξέ το.
- Φέρε τη συνειδητότητά σου στο ενεργειακό σημείο της κορυφής του κεφαλιού και άνοιξέ το.
- Φέρε τη συνειδητότητά σου στο ενεργειακό σημείο της Αναβλύζουσας Πηγής στο κάθε πέλμα, και άνοιξέ το.

- Πάρε εισπνοή αργά, και καθώς εισπνέεις, τράβηξε την ενέργεια του Ουρανού – το φως του ήλιου, τον ουρανό, τη σελήνη, τους πλανήτες, τα αστέρια, το σύμπαν – στο σημείο της Κορυφής του Κεφαλιού. Μάζεψε την ενέργειά σου σε αυτό το σημείο. Καθώς εκπνέεις, διατήρησε εκεί την ενέργεια, μην την αφήνεις να φύγει.
- Καθώς εισπνέεις, τράβα την ενέργεια της Γης – το χώμα, τα φυτά, το νερό, τα μέταλλα, τα ορυκτά – στο ενεργειακό σημείο των πελμάτων σου. Μάζεψε την ενέργεια εκεί. Καθώς εκπνέεις, διατήρησε εκεί την ενέργεια, μην την αφήσεις να φύγει.
- Καθώς εισπνέεις, τράβηξε την ενέργεια του Ουρανού από το σημείο της Κορυφής του Κεφαλιού και μετέφερε τη στο σημείο όπου ενώνονται ο λαιμός με τους ώμους, μέσω της κεντρικής γραμμής του πίσω μέρους του κεφαλιού σου. Το σημείο αυτό βρίσκεται ακριβώς κάτω από το μεγαλύτερο κόκκαλο, το οποίο εξέχει όταν σκύβεις το κεφάλι μπροστά. Το σημείο αυτό είναι γνωστό ως το Μεγάλο Σφυρί / Ντα Ζούι (Da Zhui).
- Καθώς εισπνέεις, τράβηξε προς τα πάνω την ενέργεια της Γης, από τα πέλματά σου, προς το πίσω μέρος των ποδιών σου, μετά στο πίσω μέρος της λεκάνης, μετά στην κεντρική γραμμή της πλάτης σου μέχρι να φτάσει στο σημείο του Μεγάλου Σφυριού / Ντα Ζούι, όπου ο λαιμός ενώνεται με τους ώμους.
- Μάζεψε και συνδύασε τις ενέργειες του Ουρανού και της Γης στο σημείο αυτό. Παρατήρησε πως αισθάνεσαι. Διατήρησε εκεί την προσοχή και την ενέργειά σου. Πάρε βαθιές και αργές εισπνοές και κάθε φορά που εισπνέεις διοχέτευσε ενέργεια σε αυτό το σημείο. Όταν εκπνέεις, διατήρησε τη σκέψη και την συγκεντρωμένη σου ενέργεια εκεί, μην την αφήσεις να διασκορπιστεί. Άσε την ενέργειά σου να αυξηθεί και να συσσωρευθεί μέχρι να αισθανθείς ότι το σημείο έχει γεμίσει.
- Τώρα, καθώς εκπνέεις, στείλε την ενέργεια να κατέβει από τα χέρια για να φτάσει στο σημείο Lao Gong που βρίσκεται στο κέντρο της κάθε παλάμης σου, και στη συνέχεια, αφού περάσει από τις παλάμες, να εισέλθει στο κατώτερο Ταν Τιεν, την αποθήκη της δύναμής σου. Συγκέντρωσε εκεί την ενέργειά σου. Απορρόφησέ την. Άφησέ την να σε διαποτίσει.
- Μπορείς να κάνεις αυτήν την άσκηση και με τα χέρια σου ανοιχτά, 6 με 12 ίντσες (15 με 30 εκατοστά) μακριά από το σώμα σου. Το σημείο Lao Gong στο κέντρο της παλάμης σου πρέπει να έχει φορά προς αυτό το σημείο.
- Παρατήρησε πως αισθάνεσαι. Βρες μια λέξη, μια εικόνα, ή ένα σύμβολο που να περιγράφει την αίσθηση αυτή. Να το θυμάσαι.
- Όταν τελειώσεις, άνοιξε αργά τα μάτια σου και γύρισε στον εξωτερικό κόσμο.



ΠΡΟΣΕΛΚΥΟΝΤΑΣ ΜΕΣΑ ΣΟΥ ΤΟΝ ΟΥΡΑΝΟ ΚΑΙ ΤΗ ΓΗ

Όταν μάθεις καλά την άσκηση της προσέλκυσης του Ουρανού και της Γης, μπορείς να την κάνεις καθώς ακουμπάς κάποιον (κάποιο αγαπημένο σου πρόσωπο, το παιδί σου, καθώς κάνεις μασάζ ή βελονισμό...) ή όταν κάνεις άλλες δραστηριότητες (όταν δουλεύεις, όταν ασχολείσαι με τον κήπο, όταν μαγειρεύεις...), ή όταν χρειάζεσαι επιπλέον ενέργεια για ειδικές περιστάσεις ή ειδικά γεγονότα.

Κάνοντας αυτήν την άσκηση, συνδέεσαι με την συμπαντική πηγή ενέργειας. Τραβάς την ενέργεια του Ουρανού και της Γης κατευθείαν μέσα στο σώμα σου. Μπορείς να την κάνεις όλη μέρα, κάθε μέρα. Μπορείς να την κάνεις επέκταση της αναπνοής σου – αντί απλά να εισπνέεις οξυγόνο, μπορείς να εισπνέεις τον Ουρανό και τη Γη και να έχεις περισσότερη ενέργεια. Μπορεί να γίνει η φυσιολογική σου κατάσταση.

Κάθε φορά που κάνεις αυτήν την άσκηση μπορείς να δανειστείς συμπαντική ενέργεια. Μπορείς να αισθάνεσαι αναζωογονημένη και ανανεωμένη.

Οι ασκήσεις τσικουνγκ είναι από τα καλύτερα πράγματα που μπορείς να κάνεις για τον εαυτό σου. Μάθε αυτές τις απλές ασκήσεις, και θα σου ανήκουν, θα είναι δικές σου. Θα αυξήσουν την ενέργειά σου, την ίδια τη «Ζωή» μέσα σου.

Κάνε τσικουνγκ και Καλλιέργησε Τη Ζωή Σου.

Για Να Συνεχίσεις:

Η άσκηση αυτή της προσέλκυσης του Ουρανού και της Γης είναι ολοκληρωμένη, και μπορεί να πραγματοποιηθεί ως ολοκληρωμένη – όπως και όποτε τη χρειάζεσαι ή θέλεις να την κάνεις.

Άσκηση 12.

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟ ΤΣΙΓΚΟΥΝΓΚ

Υγεία, Ευτυχία Και Καλύτεροι Οργανισμοί Μέσω του Τσιγκουνγκ

Σκοπός:

Η κατανόηση του συσχετισμού του ενεργειακού συστήματος με τη σεξουαλικότητα, σου επιτρέπει να τροποποιήσεις τη δύναμη και τις ορμές του σεξ / Τζινγκ (Jing) ώστε να καλλιεργήσεις το πνεύμα σου / Shen. Όταν η άσκηση πραγματοποιηθεί μαζί με σύντροφο, μπορεί να οδηγήσει σε πιο ικανοποιητικό σεξ που διαρκεί περισσότερο, και να ενδυναμώσει αρκετά την υγεία και τη ζωτικότητα σου.

Περίληψη και Επεξήγηση:

Το σεξ είναι ένα από τα πιο επιτακτικά και πολύπλοκα μέρη της ζωής, και μια από τις πιο μυστηριώδεις φυσικές δυνάμεις. Είναι μέρος της έμφυτης βιολογίας μας, και μπορεί να επιφέρει ενθουσιασμό, σύγχυση, πάθος, κατάθλιψη, αγάπη, μελαγχολία, παρόρμηση, χαρά... Όλα τα ανθρώπινα συναισθήματα σχετίζονται με το σεξ, και παρόλα αυτά είναι κάτι που κατανοούμε πολύ λίγο.

Αποτελεί επίσης θεμελιώδες και πρωταρχικό μέρος της υγείας. Όλοι οι ενδοκρινείς αδένες εμπλέκονται στην ρύθμιση του μεταβολισμού του σώματος, και αυτοί επηρεάζονται κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής διέγερσης. Η σωστή λειτουργία της επίφυσης, της υπόφυσης, του θυροειδούς, του θύμου αδένα, των επινεφριδίων, του παγκρέατος, των ωοθηκών και των όρχεων είναι απαραίτητη για να έχει κανείς καλή υγεία.

Η άσκηση του Σεξουαλικού Τσιγκουνγκ μπορεί να βοηθήσει με συνηθισμένες σεξουαλικές δυσλειτουργίες όπως η ανικανότητα, η πρόωμη εκσπερμάτιση, η ανοργασμικότητα, η σεξουαλική αδιαφορία, τα προ-εμμηνορροϊκά συμπτώματα, τα προβλήματα της περιόδου και η εμμηνόπαυση.

Η σεξουαλική άγνοια, η κακή χρήση και η κακοποίηση, είναι από τις κυριότερες αιτίες έλλειψης ευχαρίστησης και προβλημάτων στη ζωή των ανθρώπων. Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα της Δύσης είναι ότι δεν καταλαβαίνουμε και δεν αναγνωρίζουμε ότι σχετίζεται με το ενεργειακό μας σύστημα, ή με το τσι μας. Στη δύση δε γνωρίζουμε σχεδόν τίποτα σχετικά με τα ενεργειακά θεμέλια του σεξ, γιατί ποτέ δεν καταλάβαμε το ενεργειακό σύστημα – θεωρούμε κάθε φορά ότι πρόκειται για κάποια περίεργη «μαγνητική έλξη». Όταν όμως στην εικόνα προσθέσει κανείς το ενεργειακό μας σύστημα, ξαφνικά όλα αρχίζουν να βγάζουν περισσότερο νόημα. Όταν κανείς προσπαθεί να κατανοήσει το σεξ χωρίς να συμπεριλαμβάνει το ενεργειακό μας σύστημα, είναι σα να πηγαίνει σε ξένη χώρα μη γνωρίζοντας την γλώσσα

και χωρίς να έχει χάρτη. Το Τσικουνγκ όμως, μπορεί να ανοίξει έναν νέο κόσμο σεξουαλικότητας.

Το Σεξουαλικό Τσικουνγκ είναι απόλυτα κατανοητό στο Ανατολίτικο σύστημα. Είναι μια μορφή του Τζινγκ Τσι (Jing Qi), της εγγενούς ενέργειας που κληρονομούμε από τους γονείς και τους προγόνους μας, και σχετίζεται με την πρωταρχική κινητήριο ενέργεια, με το ζωικό επίπεδο ύπαρξης. Πρόκειται για έναν από τους Τρεις Θησαυρούς – το Τζινγκ (Jing), το Τσι (Qi) και το Σεν (Shen). Η διατήρηση και η καλλιέργεια του Τζινγκ θεωρείται απαραίτητη ώστε να μεταβεί κανείς σε ανώτερα επίπεδα ενέργειας και πνευματικότητας. Είτε είσαι μόνος και δεν έχεις σχέση, είτε είσαι παντρεμένος πολλά χρόνια, είτε έχεις κάποιον νέο παθιασμένο εραστή, είναι απαραίτητο να καταλαβαίνεις και να ελέγχεις το Τζινγκ σου και να ξέρεις πως να το διατηρείς.

Το Τζινγκ Τσι είναι διαφορετικό από άλλες μορφές του τσι για συγκεκριμένους λόγους. Ένας λόγος είναι ότι είναι κολλώδες, σαν κόλλα, και συνδέει τα πράγματα. Πρέπει να το κάνει αυτό, ώστε τα κύτταρα του εμβρύου να αναπτυχθούν και να σχηματίσουν το μωρό. Επίσης «κολλάει» τα μέλη του ζευγαριού, ώστε να δημιουργήσουν οικογένειες και να μεγαλώσουν παιδιά.

Άλλο ένα χαρακτηριστικό είναι ότι εντείνει, ή μεγεθύνει τα συναισθήματα. Οι σεξουαλικές σχέσεις και η αγάπη είναι από τους πιο ισχυρούς δεσμούς και από τα ισχυρότερα κίνητρα που υπάρχουν μεταξύ ανθρώπων.

Το Τζινγκ Τσι θεωρείται μέρος του στοιχείου του Νερού, και σχετίζεται με τα νεφρά και τον μυελό των οστών. Τα κύρια όργανα που σχετίζονται με αυτό είναι το πέος και ο προστάτης στους άνδρες, το αιδοίο, η μήτρα και οι μαστικοί αδένες / ο μαστός στις γυναίκες.

Το Τζινγκ των ανδρών είναι Γιανγκ. Το Τζινγκ των γυναικών είναι Γιν. Θεωρείται απαραίτητο να διατηρεί κανείς το Τζινγκ του, καθώς η απώλειά του ενέχει μεγάλο κόστος για τα γενικά αποθέματα ενέργειας και την υγεία του ατόμου.

Οι άντρες εκπαιδεύονται να μην εκσπερματώνουν εκτός αν θέλουν να κάνουν παιδιά, αν και ακόμη μπορούν να έχουν την εμπειρία του οργασμού – με διαφορετικό όμως ορισμό του τι είναι οργασμός. Στο σύστημα του Νταοϊσμού ο οργασμός αυτός αποκαλείται Οργασμός της Κοιλιάδας και περιλαμβάνει την αύξηση και τη βελτίωση της δύναμης του οργασμού μέσα από διάφορα στάδια, ώστε στο τέλος όλο το σώμα να περιλαμβάνεται στον οργασμό.

Οι γυναίκες μαθαίνουν ειδικές τεχνικές για να διατηρήσουν την ενέργεια της εμμήνου ρήσης τους, και μερικές φορές φτάνουν να σταματούν τελείως την περίοδο γιατί με αυτόν τον τρόπο χάνουν το πολύτιμο Τζινγκ τους. Η άσκηση αυτή ονομάζεται «Σκοτώνοντας τον Κόκκινο Δράκο».

Για να αποκτήσει κανείς την ικανότητα να ασκηθεί στο Σεξουαλικό Τσιγκούνγκ, πρέπει να εκπαιδευτεί στην τέλεια εκτέλεση συγκεκριμένων ασκήσεων. Δεν φτάνει η ικανότητα του μυαλού να κατευθύνει και να ελέγχει το τσι, χρειάζεται και η ανάπτυξη δύναμης και ισχύος στους ιστούς των σεξουαλικών οργάνων, τους πυελικούς ιστούς και τα όργανα. Υπάρχουν συγκεκριμένες ασκήσεις που τους έχουν δοθεί ονόματα όπως Οσχεϊκή Αναπνοή, Αναπνοή των Ωοθηκών, Κλείδωμα Δακτύλων, Η Μεγάλη Έλξη, Αντλία Κρανίου – Ιερού Οστού, Αυγό από Νεφρίτη.... Οι ασκήσεις αυτές είναι υπερβολικά πολύπλοκες για να τις περιγράψω εδώ, και είναι καλύτερο, εφόσον υπάρχει η δυνατότητα, να μεταδοθούν από δάσκαλο, όμως υπάρχουν περιγραφές τους σε εξαιρετικά βιβλία δασκάλων όπως ο Μάντακ Τσία (Mantak Chia) και ο Σάιντα Ντεσιλετ (Saida Desilet) (δες τη βιβλιογραφία).

Υπάρχει επίσης πλήθος κλασικών στάσεων, ασκήσεων και τεχνικών που μπορεί να δοκιμάσει ένα ζευγάρι, οι οποίες έχει αποδειχθεί ότι ενέχουν διάφορα οφέλη για την υγεία, καθώς και θεραπευτική δράση σε συγκεκριμένα όργανα και σωματικά συστήματα.

Προσωπική Καλλιέργεια και Καλλιέργεια ως Ζευγάρι

Δύο είναι η κύριες πτυχές της σεξουαλικότητας – η Προσωπική Καλλιέργεια που κάνει κανείς μόνος του, και η Καλλιέργεια ως Ζευγάρι, που γίνεται με κάποιον σύντροφο.

Προσωπική Καλλιέργεια

Προσφέρει σε ανθρώπους που είναι μόνιμοι τους και δεν έχουν κάποιον σύντροφο, έναν τρόπο να δουλέψουν με την σεξουαλική τους ενέργεια και το Τζινγκ Τσι. Μόλις μάθουν τον τρόπο, οι άνθρωποι που δεν έχουν σύντροφο μπορούν να καλλιεργήσουν και να μετατρέψουν την σεξουαλική τους ενέργεια εξίσου καλά με αυτούς που έχουν σύντροφο.

Πριν δοκιμάσει κανείς την Καλλιέργεια ως Ζευγάρι, είναι απαραίτητο και ουσιώδες να πραγματοποιήσει την Προσωπική Καλλιέργεια, για να αναπτύξει την δύναμη και τον έλεγχο που απαιτείται για την πρακτική με τον σύντροφο.

Το πιο βασικό στοιχείο της Προσωπικής Καλλιέργειας είναι να μη χάσεις ή να μην απελευθερώσεις το Τζινγκ σου, γιατί περιλαμβάνει μέρος της πιο ισχυρής και δυνατής ουσιώδους ενέργειας και των υγρών.

Για τον άνδρα το υγρό αυτό είναι το σπέρμα, και υπάρχουν διάφορες ασκήσεις οι οποίες μπορούν να ενισχύσουν τη δυνατότητα και την δυναμική του άνδρα ώστε να μην εκσπερματώνει ακόμη κι όταν βρίσκεται σε πλήρη σεξουαλική διέγερση και επαφή.

Για τις γυναίκες το Τζινγκ περιέχεται στο ωό και στις σεξουαλικές εκκρίσεις και τα υγρά, καθώς και στο αίμα που χάνουν κάθε μήνα με την έμμηνο ρήση. Οι γυναίκες μπορούν να μάθουν διάφορες ασκήσεις ώστε να ενισχύσουν τα σεξουαλικά όργανα και τους ιστούς.

Με την εκπαίδευση μπορείς να μάθεις να παίρνεις την ενέργεια του Τζινγκ σου, να την ανεβάσεις μέσω του κυβερνητικού καναλιού που περνά από τη μέση της πλάτης, στα ανώτερα κέντρα και στον εγκέφαλο.

Καλλιέργεια ως Ζευγάρι

Η ενεργειακή διάδραση μεταξύ ενός ζευγαριού αποκαλείται Καλλιέργεια ως Ζευγάρι. Το Τζινγκ του άνδρα ανήκει στην ενέργεια του Γιανγκ, ενώ της γυναίκας στο Γιν, και στην σεξουαλική επαφή γίνεται ανταλλαγή ενεργειών. Η Καλλιέργεια ως Ζευγάρι συμπεριλαμβάνει την ανάπτυξη της δεξιότητας και της ικανότητας να ελέγχει κανείς την αλληλεπίδραση και την ανταλλαγή της σεξουαλικής ενέργειας.

Ένας από τους στόχους είναι να μετατοπίσει κανείς την προσοχή από έναν απλό οργασμό των γεννητικών οργάνων, σε οργασμό ολόκληρου του σώματος.

Ο άνδρας πρέπει να επιβραδύνει τον ρυθμό με τον οποίο εγείρεται, ώστε να εναρμονιστεί με τον ρυθμό διέγερσης της γυναίκας, ο οποίος συνήθως είναι βραδύτερος.

Η διαδικασία αυτή μπορεί να συμπεριλαμβάνει μια σειρά αλληλεπιδράσεων – μια απλή σκέψη για κάποιον, οπτική επαφή, να βρίσκεται κανείς στο ενεργειακό πεδίο του άλλου, αγκαλιές, φιλιά, συνουσία, ανταλλαγή του Τζινγκ Τσι.

Με τον συνειδητό συνδυασμό και την ανταλλαγή του Yin και του Yang, είναι δυνατό να μετατρέψει κανείς το έμφυτο ζωικό επίπεδο του σεξ (Τζινγκ), σε συναισθηματικό επίπεδο (Τσι), και να φτάσει σε πνευματικό επίπεδο (Σεν). Το Τσιγκουνγκ επιτρέπει την ανάπτυξη της σεξουαλικότητας από το πρωταρχικό βιολογικό επίπεδο, μέσα από το συναισθηματικό επίπεδο, μέχρι την καλλιέργεια του πνεύματος. Αυτή είναι μια ιδιαίτερα σημαντική δεξιότητα που μπορεί να μάθει κανείς. Ένα ζευγάρι μπορεί για μια ζωή να επιδίδεται στην Καλλιέργεια ως Ζευγάρι.

Πράγματι, αν το ζευγάρι ξέρει πως να επιτελέσει την άσκηση και να πραγματοποιήσει τον κύκλο της ενέργειας μαζί, δεν είναι καν απαραίτητη η σωματική σεξουαλική επαφή για να καταφέρει αυτήν την απαραίτητη εξισορρόπηση και εξίσωση της ανταλλαγής της ενέργειας του Γιν και του Γιανγκ. Η ικανότητα αυτή μπορεί να ικανοποιήσει τις πρωταρχικές ανάγκες που συνήθως ικανοποιούνται μόνο με τη συνουσία. Μπορεί να παρακάμψει τις πολλές αρνητικές πτυχές του σεξ και να γλυτώσει τους ανθρώπους από την τεράστια προσωπική και κοινωνική αναταραχή και τις επιπλοκές που συχνά τη συνοδεύουν. Μάλιστα, είναι δυνατό το σεξ να είναι απλά ένας τρόπος, μια δικαιολογία, για να ανταλλάσσουν οι άνθρωποι μεταξύ τους το Τζινγκ Τσι. Το τσιγκουνγκ μπορεί να είναι η έσχατη μορφή του ασφαλούς σεξ.

Στην καλύτερη μορφή του, το σεξ είναι μια πράξη αγάπης. Το σεξ χωρίς αγάπη είναι σαν μρωδικό χωρίς φαγητό – μπορεί να είναι καυτό και πικάντικό, όμως δεν σε θρέφει, και μπορεί να αφήσει πικρή γεύση. Το πιο σημαντικό μέρος του σεξ με σύντροφο, είναι ότι λαμβάνει χώρα μια πολύ συγκεκριμένη ανταλλαγή ενέργειας, μεταφέρεται από τον ένα σύντροφο στον άλλο και έτσι ο καθένας τους «εξισορροπείται». Αυτή είναι ίσως η πιο επιτακτική πτυχή της σεξουαλικότητας και η πτυχή που κάνει τους ανθρώπους να θέλουν να επιδίδονται στο σεξ.

Με την ευρύτερη έννοια, οι γυναίκες είναι Γιν και οι άνδρες είναι Γιανγκ. Το Γιν και το Γιανγκ εξισορροπούν και συμπληρώνουν το ένα το άλλο. Η αλληλεπίδραση της ενέργειας του Γιν και του Γιανγκ αποτελεί τη βάση του σεξ.

Οι άνδρες χρειάζονται το Γιν για να εξισορροπήσουν το Γιανγκ τους

Οι γυναίκες χρειάζονται το Γιανγκ για να εξισορροπήσουν το Γιν τους

Ωστόσο, όπως μπορεί να επιβεβαιώσει το σημαντικό μέρος της κοινωνίας που είναι ομοφυλόφιλα άτομα, οι ενέργειες αυτές λειτουργούν ανάλογα και στις ομόφυλες σχέσεις.

Αν οι ικανότητες αυτές δεν αναπτυχθούν, είναι σαν να αφήνουμε τα φρούτα στα δέντρα να σαπίσουν και να πέσουν, ή σα να έχουμε έναν πανέμορφο κήπο και να μην κοιτάμε ή να ευχαριστιόμαστε τα λουλούδια, ή μπορεί να μας οδηγήσει στη διαρκή αναζήτηση νέου συντρόφου. Χωρίς τη συνειδητοποίηση ότι είναι μορφή ανταλλαγής ενέργειας, το σεξ μπορεί να καταστεί μια πράξη ανούσια, που δεν μας ικανοποιεί συναισθηματικά, ή που μπορεί να φτάσει να μας εξαντλεί. Μπορεί να οδηγήσει ανθρώπους στην ακατάπαυστη αναζήτηση πολλαπλών συντρόφων, χωρίς όμως να τους δίνει ικανοποίηση, ή να προκαλέσει εθισμούς με όλα τα συναφή προβλήματα και τους κινδύνους.

Το Σεξουαλικό Τσικούνγκ δεν μπορεί απλά να δώσει τέλος στην περιττή σύγχυση και τον πόνο, μπορεί να βοηθήσει και στην πλήρη καρποφορία ενός από τους σημαντικότερους θησαυρούς που κατέχουμε και να μας εξοπλίσει με τον πιο κατάλληλο τρόπο ώστε να διατηρήσουμε και θρέψουμε αυτήν την τόσο επιθυμητή αρετή – την ανώτερη Αγάπη μας.

Και μόνο για το λόγο αυτό, θα άξιζε τον κόπο να ξοδέψει κανείς τον χρόνο και την ενέργεια που χρειάζεται για να μάθει όλες τις προηγούμενες ασκήσεις.

Το τσικουνγκ είναι η βάση για ένα ανώτερο επίπεδο σεξουαλικότητας, και απαντά πολλά από τα αναπάντητα ερωτήματα σχετικά με ένα από τα σημαντικότερα μέρη του εαυτού μας.

Ευτυχώς, την εποχή αυτή υπάρχει διαθέσιμος ολοένα αυξανόμενος αριθμός βιβλίων σχετικά με την σεξουαλικότητα στον Ταοϊσμό.

Καθώς όλο και περισσότεροι άνθρωποι μαθαίνουν τα βασικά σχετικά με τον έλεγχο, την κυκλοφορία και την ανταλλαγή της ενέργειας, είναι πολύ πιθανό το Τσι να γίνει το αφροδισιακό του μέλλοντος.
