

Sadržaj

UVOD	9
<i>Taoističke vežbe za zdravlje i dugovečnost – dragoceno nasleđe</i>	9
<i>U ime zdravlja i dugovečnosti ljudi iz celog sveta</i>	12
10 TAOISTIČKIH VEŽBI ZA ZDRAVLJE I DUGOVEČNOST	19
<i>Kratke instrukcije</i>	19
<i>Vežba 1. Izvor obnavljanja (disanjem jačamo bubrege)</i>	22
<i>Vežba 2. Životna energija (akumulacija jin energije)</i>	25
<i>Vežba 3. Osam dijagrama</i>	29
<i>Vežba 4. Let ptice Ruh (horizontalni krugovi)</i>	35
<i>Vežba 5. Kornjača uvlači glavu (raznoliki krugovi)</i>	38
<i>Vežba 6. Zmaj koji pliva (trostruki krugovi)</i>	45
<i>Vežba 7. Žaba koja pliva (mali krugovi)</i>	51
<i>Vežba 8. Nebeski krugovi</i>	54
<i>Vežba 9. Širenje Feniksovih krila (relaksacija)</i>	71
<i>Vežba 10. Vraćamo mladost koži (vlaženje kože)</i>	75
NAPOMENE I SAVETI ZA PRAKTIKANTE	95
<i>Budite samouvereni</i>	95
<i>Radite vežbe ukazanim redosledom, korak po korak</i>	96
<i>Izbegavajte gnev, kontrolišite želje</i>	96
<i>Smatrajte da ste još uvek mladi, pa se osmehujte</i>	97
<i>Pokreti moraju biti skladni, zaobljeni i meki</i>	97
<i>Taoističke vežbe može svako da praktikuje</i>	98
<i>Najbolje je vežbati odmah posle buđenja, ili neposredno pre spavanja</i>	98
<i>Taoističke vežbe jačaju reproduktivni sistem</i>	99

<i>Taoističke vežbe će poboljšati vaš porodični život</i>	100
<i>Taoističke vežbe leče impotenciju i prevremenu ejakulaciju</i>	101
<i>Taoističke vežbe jačaju oslabljene vaginalne mišiće</i>	102
<i>Taoističke vežbe pomažu kod hroničnog bronhitisa, plućnog emfizema i astme</i>	103
<i>Taoističke vežbe oslobađaju od bubuljica, staračkih pega, bora i crvenila nosa</i>	104
<i>Taoističke vežbe sprečavaju i leče varikocelu (proširenje vena na testisima)</i>	105
<i>Taoističke vežbe sprečavaju i leče vaginitis</i>	106
<i>Taoističke vežbe pomažu da se nakon porođaja povrati pređašnja vitkost</i>	107
<i>Taoističke vežbe jačaju grudne mišiće</i>	108
<i>Taoističke vežbe sprečavaju i leče hronične karlične infekcije</i>	108
<i>Taoističke vežbe ispravljaju pogrbljenost i nepravilno držanje tela</i>	109
<i>Taoističke vežbe pomažu starijim ljudima da obnove (ili sačuvaju) potenciju</i>	109
<i>Taoističke vežbe pomažu u izlečenju neurastenije</i>	110
<i>Taoističke vežbe leče i sprečavaju bolesti srca i komplikacije nastale usled toga</i>	111
<i>Taoističke vežbe sprečavaju srčane bolesti nastale kao posledica plućnih bolesti</i>	113
<i>Taoističke vežbe leče i sprečavaju apopleksični udar (moždani udar)</i>	114
<i>Taoističke vežbe sprečavaju pojavu izraslina na kostima (osteofita)</i>	115
<i>Taoističke vežbe leče i sprečavaju hipertenziju</i>	116
<i>Taoističke vežbe leče i sprečavaju artritis</i>	117
<i>Taoističke vežbe leče i sprečavaju upalu ramenih zglobova</i>	118
ISKUSTVA PACIJENATA	119
<i>Čen Fu: samo tri meseca, a kakav učinak!</i>	119
<i>Li Tinjan: Taoističke tajne su mi bile od velike pomoći u oslobađanja od prevremene ejakulacije</i>	120
<i>Šen Sinjan: Čini mi se da sam se podmladio</i>	121
<i>Sjan Sika: Izbavila sam se od srčanih bolesti</i>	122
<i>Sjao Bin: Vežba Zmaj koji pliva mi pomaže o očuvanju vitke linije</i>	124
<i>Daj Injljan: Taoističke vežbe su mi spasile život i brak</i>	125

Uvod

Taoističke vežbe za zdravlje i dugovečnost – dragoceno nasleđe

Vežbe za zdravlje i dugovečnost Pjen Čičunga predstavljaju fragment taoističkog sistema za jačanje tela i očuvanje zdravlja. To je jedinstveno sredstvo koje leči oslabljenu polnu funkciju te mu nema ravnog ni u jednoj drugoj medicinskoj praksi. U skladu s drevnim kineskim principom „Prošlost služi sadašnjosti”, ove vežbe pomažu svim ljudima u obnavljanju zdravlja i prevenciji bolesti.

Primer: muškarac od približno 70 godina starosti, koji je patio od polne nemoći, nakon dva meseca redovnog praktkovanja ovih vežbi, uspeo je da obnovi potenciju. Izjavio je kako oseća da mu se ponovo vratila mladost.

Tradicionalna kineska medicina zasniva se na iskustvu koje je dugo dve hiljade godina. Sve bolesti, kako smatraju drevni kineski lekari, mogu biti izazvane spoljašnjim faktorima (vetrom, hladnoćom, suvoćom, vlažnošću, vatrom i toplotom), ili unutrašnjim (radošću, gnevom, nemirom, zabrinutošću, žalošću, stresom i strahom), kao i neredovnim spavanjem i ishranom. Svi ovi uzroci narušavaju balans jin i jang energije u organizmu, zatim pravilnu cirkulaciju krvi, kao što i začepuju primarne i energetske kanale u telu. Bolesti iscrpljuju zalihe vitalne energije.

Generalno posmatrano, neravnoteža energija i jeste osnova svih bolesti. U Kini se ne govori uzalud: „Patogeni uticaji prodiru u telo i uništavaju vitalnu energiju”.

Oslanjajući se na tu teoriju, kineski lekari poklanjaju veliku pažnju otpornosti organizma, tj. očuvanju vitalne energije, koja ne dopušta uzročnicima bolesti da nanesu čoveku štetu, kao i regulisanju prirodne harmonije jin i jang¹. Oni leče bolesti u skladu s principima zdravog ljudskog tela: „Sačuvajte životnu energiju tela i ona neće dozvoliti nikakvim uticajima da izazovu bolest”.

Sačuvati i osnažiti vitalnu energiju tako što ćemo koristiti zdravu hranu ili lekove, znači oslanjati se samo na pasivna sredstva. U datom slučaju su najvažnije – fizičke vežbe. Čuveni lekari iz prošlosti uvek su tome poklanjali ogroman značaj. Tako je Hua Tao, jedan od najpoznatijih kineskih iscelitelja, koji je živio u vreme Istočne Hanske dinastije (25–220 g. nove ere), obučavao specijalnim vežbama koje je nazvao: „Igra pet životinja”. Sačuvane su njegove reči: „Ljudskom telu su potrebne fizičke vežbe i opterećenje, međutim, u tome ne treba preterivati. Kretanje oslobađa od gasova, omogućava pravilnu cirkulaciju krvi, sprečava bolesti. Pogledajte primer: šarke na vratima nikada ne podležu crvotočini, a tekuća voda nikad ne može da se ubajati”. Osim toga, govorio je: „Kada se osećate loše, ustanite i uradite vežbe *Igre pet životinja*. Odmah će vam biti lakše jer ćete se preznojiti. Telo će vam se opustiti, a apetit poboljšati” (iz knjige „*Istorija dinastije Han*”, poglavlje „Biografija Hua Tao”).

Da se zdravlje može ojačati pomoću fizičkih vežbi bilo je poznato i Evropljanima. Tako je Aristotel pisao: „Za život je neophodan pokret”, a poznati francuski lekar XVIII veka, Tiso, jednom prilikom je rekao: „Uloga kretanja u lečenju bolesti je toliko velika da ono zamenjuje svaki lek”. Pokojni

¹) U kineskoj mitologiji i filozofiji, Jin simbolizuje ženski princip, a Jang muški. Čovekovo zdravlje direktno zavisi od njihovog balansa u telu.

premijer Narodne Republike Kine, Džou En Laj govorio je: „Ukoliko biramo između hrane, svežeg vazduha i kretanja, najvažnije će biti kretanje”. Svi govore o tesnoj vezi između fizičkih vežbi i zdravlja, dugovečnosti, sprečavanju bolesti i njihovom lečenju. Svaka osoba koja je doživela duboku starost složiće se s tim.

Taoističke vežbe za zdravlje i dugovečnost, kojima uči Pjen Čičung, predstavljaju ravnomerne i skladne kretnje koje su praktikovali još drevni taoisti. Ove vežbe su naročito dobre za starije osobe, ali i za one koji su iscrpljeni nakon preležanih bolesti. Za njihovo praktikovanje nije potrebno mnogo mesta ili lepo vreme. Mogu se raditi u bilo koje doba dana, a dobre rezultate postići ćete vrlo brzo, čim počnete da ih praktikujete.

Sam Pjen Čičung je napunio sedmu deceniju života i ove vežbe praktikuje već više od 40 godina. Još uvek je snažan, poput zdravog muškarca u srednjim godinama. Tehnika praktikovanja ovih vežbi bila je strogo čuvana tajna i dostupna samo uskom krugu taoista. Pjen Čičung živi u izolaciji, međutim, s obzirom na to da je velikodušna osoba koja se raduje sreći drugih ljudi, odlučio je da ovo tajno učenje pokloni celom svetu. Obučio je taoističkim vežbama mnoge ljude. Objavljivanje ove knjige, s jedne strane služi za očuvanje drevne kineske tradicije, a s druge, donosi korist celom savremenom čovečanstvu.

Dr Sju Zenhe, predsednik bolnice Guanmen, direktor Naučno istraživačkog instituta tradicionalne kineske medicine, predsednik konsultativnog saveta bolnice Guanmen

U ime zdravlja i dugovečnosti ljudi iz celog sveta

Život je dragocen poklon i svaki čovek želi da bude zdrav i da živi što je moguće duže. U mladosti sam imao sreću da sretnem starešinu manastira taoističke škole Huašan, koji me je naučio vežbama za zdravlje i dugovečnost. Redovno ih praktikujem već 40 godina i one mi donose ogromnu dobrobit. Čak i sad, na pragu sedme decenije, ja sam zdrav, prepun snage i energije, i nimalo ne osećam teret svojih godina. Uvek sam želeo da ove vežbe budu dostupne mnogim ljudima, međutim, pravila taoističkih monaha su stroga i ja sam ih se pridržavao tako što sam se celog života bavio vežbama izbegavajući radoznale poglede.

Poslednjih godina se u štampi pojavilo mnogo radova kineskih i inostranih autora, u kojima su se razmatrala pitanja očuvanja zdravlja i dugovečnosti. U jednom medicinskom časopisu slučajno sam pronašao članak svog prijatelja Gu Dajfina pod nazivom „Vežbe koje jačaju mušku snagu”. To je bio deo jedne, meni poznate, taoističke vežbe. Rezultati su bili opisani tako primamljivo da su mnogi poželeli da praktikuju tu vežbu. Ali znao sam da je, pre nego što počne da se praktikuje ova vežba, neophodno ovladati i drugim, zagrevajućim i pripremnim, vežbama. U suprotnom, umesto pozitivnih rezultata, dobićemo negativne. U časopisu nisam pronašao ni reč napisanu o njima, pa sam zato rešio da ih objavim sam. Tako su se pojavile tri taoističke pripremne vežbe, sad već poznatog „*Dakosuena*”.

Nakon toga sam dobio mnogo pisama čitalaca u kojima su mi se zahvaljivali i saopštavali o odličnim rezultatima koje su postigli praktikujući ove vežbe. Nadalje već nisam mogao da skrivam svoje znanje. Taoističke vežbe su dragoceno nasleđe kineskog naroda, a sve taoističke škole Huašan su već izumrle. Tada sam imao oko 70 godina. Trebalo je požuriti. Ukoliko ja ne budem govorio o tim vežbama, svi naponi mnogih pokolenja taoista, koji su razradili ovaj metod i vekovima ga prenosili na nova pokolenja, biće uzaludni. Dobivši podršku doktora M.S. Nj., poznatog američkog biologa, Kineza po nacionalnosti, Sju Zenhe, bivšeg predsednika bolnice Guanmen, kao i drugih ljudi, pripremio sam sve materijale i sastavio iz njih knjigu. Zahvaljujem svima onima koji su mi pomogli u toku rada – prijateljima – taoistima, kolegama, studentima i gospođi Sun Tao i Vu Kson Haja iz Honkonga. Ova knjiga je rezultat kolektivnog stvaralaštva i svi mi, koji smo u tome učestvovali, želimo samo jedno: da pomognemo ljudima da steknu dobro zdravlje i dugovečnost.

Prirodni zakoni života su – rođenje, starost, bolest i smrt. Ko to može da izbegne? Niko.

Tokom evolucije, ljudska bića su dobila intelekt i stekla sposobnost razmišljanja. Nakon toga, razuman čovek je počeo da se bavi potragom za sredstvima koja bi mu omogućila da sačuva zdravlje i živi što je moguće duže. Međutim, sve do sada mi nismo spoznali način kako da izbegnemo starost i smrt. Između ostalog, u procesu borbe s prirodom, čovek je spoznao nekoliko osnovnih zakona života i dobio mogućnost da ih privremeno odgodi.

Neko je primetio: „Život zavisi od kretanja”. Sportske terapije kao što su trčanje, igre s loptom, plivanje, vožnja biciklom i dr., postali su popularni. Da bismo se bavili takvom vrstom sporta, potrebno je da ulažemo veliki mišićni napor.

Međutim, to ne mogu da učine svi. Mnoge osobe imaju probleme s cirkulacijom, ili sa disajnim sistemom, i, ukoliko počnu da se bave aktivnim vrstama sporta, zadihaće se, puls će im se ubrzati i postati neujednačen. Za njih fizičke vežbe predstavljaju teško breme. Osim toga, nepravilno kretanje može da dovede do povrede. Često sportisti, kao i osobe koje se bave zahtevnim fizičkim poslom, rano stare i umiru. Za bavljenje sportom neophodno je specijalno opremljeno mesto, kao i mnogo slobodnog vremena. Zar ne postoji neki jednostavniji, ali ne manje efikasan način da produžimo mladost? U ovoj knjizi ću vas upoznati s takvim vežbama za zdravlje i dugovečnost – tajnim znanjem drevnih taoista.

U prošlosti je postojalo mnogo različitih taoističkih škola i pravaca, pri čemu je svaka škola praktikovala svoj način dostizanja zdravlja i dugovečnosti. Vežbe, koje ćete upoznati u ovoj knjizi, razradili su monasi taoističke škole u planinama Hua šan. Monasi – taoisti, prenosili su ta znanja od usta do usta tokom mnogih pokolenja, nikada ne poveravajući svoju tajnu zapisu na papiru. Vežbe uključuju pokrete i mirovanja, i namenjene su isceljenju spoljašnjih i unutrašnjih organa. U njih spadaju *Čigong* (disajni pokreti), masaža, *Đudicu* (meki pokreti), kao i harmonizacija životne energije i disanje na usta. Ove vežbe poseduju i karakteristična svojstva, koja ne liče ni na jedan drugi ozdravljajući kompleks vežbi a to su kretnje *ciadan* (donjim delom stomaka).

Zašto je važan upravo taj deo tela? *Ciadan* je termin koji se koristi u taoističkoj školi Huašanskih planina. U tradicionalnoj kineskoj medicini on označava bubrege, unutrašnji organ koji je povezan sa urogenitalnim sistemom.

U skladu s drevnim načelima kineske medicine, upravo bubrezi predstavljaju taj unutrašnji izvor gde se akumulira vitalna energija i gde se, samim tim, nalazi i izvor života. Proces rasta, razvoja i starenja ljudskog tela tesno je pove-

zan sa radom bubrega. Oni kod kojih je taj organ zdrav i dobro radi, žive duže i ređe oboljevaju. Oni, pak, čiji su bubrezi slabi i rade loše, rano stare i umiru. Uglavnom, prvi uzrok zdravlja ili bolesti, ranog ili poznog starenja leži u snazi i vitalnosti bubrega. Upravo zato kineski lekari uvek naglašavaju kako je važno baviti se zdravljem tog unutrašnjeg organa.

Nakon sprovođenja specijalnih istraživanja, naučnici su ustanovili da starokineski termin „bubrezi” odgovara savremenim shvatanjima zapadne medicine koja se odnose na hipotalamus i sistem polnih žlezda. Savremena medicina je otkrila da unutrašnji polni organi proizvode hormone koji igraju važnu ulogu u obezbeđivanju normalnog funkcionisanja i razvoja drugih organa ljudskog tela. Starenje nastupa onda kada nastupi promena (smanjenje) u sekreciji polnih hormona. Uspeši gerontologije omogućavaju da se pretpostavi kako će već u najbližoj budućnosti čovek moći da reguliše rad nervnog sistema i sekreciju polnih hormona i da na taj način produži svoju mladost u proseku za 50 godina.

U istorijskim dokumentima sačuvala su se svedočanstva o tome da su još u XI veku taoisti uspeeli da dobiju prilično čist koncentrat polnog hormona (u tim vremenima su ga nazivali „*Qiushi*” i dobijali su ga iz ljudske mokraće). Kristalima „*Qiushi*” taoisti su lečili dijabetes i druge bolesti, izazvane poremećajima rada žlezda sa unutrašnjim lučenjem. Britanski naučnik Džejms Nidem dokazao je da su do tog iznenađujućeg otkrića došli Kinezi 800 godina pre nego što je on postao poznat zapadnoj medicini. Godine 1889. u Francuskoj je izveden hrabar eksperiment: lekar je sam sebi ubrizgao iscedak iz testikula psa ili svinje (potkožne injekcije, po 1 mm za jedan tretman, u trajanju od dve nedelje). Zatim je naredne četiri nedelje primetio značajno poboljšanje svog fizičkog stanja. Taj francuski lekar je čak izjavio da je „pronašao sredstvo za vraćanje mladosti”.

Danas mnogi koriste različite pilule „protiv starosti”, u kojima se sadrže muški i ženski polni hormoni, kao i različite vitamine koji pomažu organizmu da se suprotstavi starenju.

„Hormonska” kozmetika, kojom je u poslednje vreme pretrpano tržište, sadrži hormone koje upija koža. Prodirući u telo, oni ubrzavaju proces razmene materije u ćelijama kože, usled čega ona postaje mnogo mekša, nežnija i elastičnija.

Međutim, svi metodi podmlađivanja – lekovi, injekcije i transplantacije, donose samo trenutni rezultat, koji je daleko od idealnog. Organizam svakog čoveka jedinstven je na svoj način. Stanje zdravlja, biološko funkcionisanje, ishrana, higijena, kao i razne navike, na jedinstven način se kombinuju u organizmu svakoga od nas. Stoga i hormoni koji upravljaju tim procesima moraju da budu u ravnoteži. Sada je već poznato koliko krhka može da bude ta ravnoteža i kako pogrešno prepisan lek može da poremeti hormonalni balans, lučenje hormona ili funkcionisanje različitih žlezda. Posledice hormonalnog disbalansa su bolesti. Mali hormonalni disbalans krije u sebi bolesti unutrašnjih organa.

Nedavno su nemački naučnici objavili rezultate svojih istraživanja, gde se govori o tome da ljudski bubreg često ne može da preradi sintetičke hormone koji se sadrže u mnogim lekovima. To može da dovede do začepjenja žučnih kanala i da izazove razlivanje žuči. Transplantacija životinjskih organa u čoveka preti još težim komplikacijama.

Najbolji proizvođač ljudskih hormona je ljudsko telo; zato je najbolje i najbezbednije pomoći samom organizmu da uspostavi narušeni hormonalni balans. Zato su drevni taoisti i razradili svoje ozdravljujuće vežbe. U te vežbe ulaze različiti pokreti, koji uključuju stezanje, trenje i masažu polnih organa, što dovodi do samoregulacije žlezda sa unu-

trašnjim lučenjem i povećanja količine polnih hormona. Lekari koji deluju u skladu s principima tradicionalne kineske medicine imaju izraz „jačati kičmu i ozdravljati bubrege”. S obzirom na to da je medicina već otkrila koliko veliki značaj imaju hormoni u čovekovom organizmu, ozbiljna istraživanja nasleđa taoista – iscelitelja biće novi putokaz u borbi protiv starosti i bolesti.

Vekovima su kineski taoisti istraživali raznovrsne načine za ozdravljenje i produžetak života. Ne tako davno, materialistički Zapad uopšte nije uzimao za ozbiljno taoističku medicinu. Nazivali su je nenaučnom i bezmalo su joj se podmevali. Međutim, s razvojem medicine, ljudi su postepeno počeli da shvataju da je drevno znanje, koje su oni sa visine nazivali „besmislicom i obmanom”, zapravo ništa manje efikasno od savremenog. Tek sada smo osvestili da znanja, koje su taoisti prenosili s pokolenja na pokolenje, predstavljaju dragoceno nasleđe civilizacije, te da je došlo vreme da na njih obratimo dostojnu pažnju i da ih stavimo u službu čitavom čovečanstvu.

Taoističke vežbe imaju brojne varijetete. Međutim, za ovu knjigu sam odabrao samo nekoliko najjednostavnijih i efikasnih vežbi kojima nije teško ovladati. U njihovoj osnovi leži jedan opšti princip – normalizacija bioloških funkcija ljudskog tela, isceljenje telesnih ćelija i aktiviranje ćelijske razmene, stimulacija proizvodnje polnih hormona, cirkulacije, pročišćenje glavnih i pomoćnih energetskih kanala, regulisanje funkcionisanja unutrašnjih organa, povećanje otpornosti na bolesti, normalizacija opšte razmene materija, u cilju produženja mladosti i uspostavljanja snage organizma.

Drevni naučnici su govorili „Da bismo ostali zdravi, potrebno je da se krećemo”, i „Zdravo telo neće dopustiti prodor bolesti”.