



PREDGOVOR

Rad bi izkoristil to priložnost, da se zahvalim vsakemu posamičnemu cenjenemu bralcu kjer koli na svetu, ki je kupoval moje knjige od leta 1978. Močno cenim nenehno podporo, ki se je še okrepila s tisoči pisem hvaležnosti in poizvedovanj. V zvezi s temi pismi bi želel to priložnost izkoristiti tudi za opravičilo vsem tistim, na pisma katerih nisem mogel odgovoriti. Zanje in za druge, ki si želijo izvedeti več, sem napisal novo knjigo, ki bo odgovorila na številna vprašanja in potešila mnoge apetite po znanju. Da bi bralca seznanil z dopolnili, ki vsebujejo precej več zdravilnih tehnik in novih konceptov ter popravkov starega besedila, sem naslov spremenil iz *The Book of Internal Exercises* (Knjiga notranjih vaj) v *Popolni sistem samozdravljenja*. Nova knjiga, namesto da bi vam pokazala eno samo sobo, tako odpira vrata celotne hiše. Nalogi sem posvetil štirideset let intenzivnega raziskovanja, izkušenj in nadvse pazljive izbire, da bi bile v tej knjigi zajete tehnike:

- povsem zveste daoističnemu^{*} nauku (denimo načelu poenotenja uma in telesa)
- povsem znanstvene
- dokazano močno zdravilne
- povsem naravne (za njihovo izvajanje ne potrebujete nikakršne opreme, ki bi povzročala telesna neravnovesja)
- povsem varne (brez stranskih učinkov) in brez časovnih ali prostorskih omejitev.

Upam, da boste v tej knjigi bolj uživali, da boste ob njej deležni večjega bogastva v obliki zdravja in znanja ter boste z njeno pomočjo pomagali še več trpečim bitjem.

Stephen T. Chang



KAZALO

Predgovor	7
Uvod	13

PRVI DEL: TEMELJNA NAČELA

1. DAOIZEM	21
Dao filozofije	23
Dao poživljanja	23
Dao uravnotežene prehrane	24
Dao prehrane iz pozabljenih živil	25
Dao zdravilske umetnosti	27
Dao spolne modrosti	28
Dao mojstrstva	29
Dao uspeha	30
2. TEORIJA O ENERGIJI	33
Narava energije	34
Energija in človeško telo	36
3. TEORIJA KROŽENJA	41
4. TEORIJA O SEDMIH ŽLEZAH	45
5. TEORIJA O ŽIVCIH	53

DRUGI DEL: ŽIVETI Z VSEM TELESOM

6. NOTRANJE VAJE	57
Teorija o petih elementih	60
Vaje petih živali	63
Vaja zmaja	65
Vaja tigra	68
Vaja medveda	69
Vaja orla	70
Vaja opice	72



Osem vaj smeri	73
Severozahod	74
Sever	75
Severovzhod	76
Vzhod	77
Jugovzhod	78
Jug	79
Jugoahod	80
Zahod	81
Dvanajst vaj zodiaka	82
Straža A (od 1. do 3. ure)	85
Straža B (od 3. do 5. ure)	86
Straža C (od 5. do 7. ure)	87
Straža D (od 7. do 9. ure)	88
Straža E (od 9. do 11. ure)	89
Straža F (od 11. do 13. ure)	90
Straža G (od 13. do 15. ure)	91
Straža H (od 15. do 17. ure)	92
Straža I (od 17. do 19. ure)	93
Straža J (od 19. do 21. ure)	94
Straža K (od 21. do 23. ure)	95
Straža L (od 23. do 1. ure)	96
Dvanajst vaj za živce	97
Vaja jelena za moške	105
Navodila za vajo jelena pri moških	108
Vaja jelena za ženske	113
Navodila za vajo jelena pri ženskah	115
Vaja jelena v ležečem položaju	119
Vaja žerjava	120
Navodila za vajo žerjava	124
Vaja žerjava v stoječem položaju	127
Vaja masaže trebuha	128
Vaja želve	135
Navodila za vajo želve	137
Združevanje vaj jelena, žerjava in želve	138
Sedeči položaj	140
Stoječi položaj	142
Hoja	143



Speči položaj	143
Vaja masaže glave	144
Vaje za oči	145
Vaja za nos	150
Vaja za ušesa ali »udarjanje po nebeškem bobnu« ..	152
Vaje za usta	154
Vaja z jezikom in slino	154
Vaja pritiskanja na dlesni	155
Vaja šklepetanja z zobmi	156
Vaja masaže obraza	157
Vaja za ščitnico	158
Tehnike za lajšanje bolečine	158
Vaje za dlani, roke in zgornji del trupa	160
Vaja s pritiskanjem roke in dlani	160
Vaja za dlani in roke	161
Vaja za pljuča	163
Vaje za srce	165
Vaja za energijsko poživljanje srca	166
Krepitev živcev, ki vodijo v srce	167
Vaja za zdravljenje srca	167
Vaja za krepitev trebuha	168
Vaja za zmanjševanje telesne teže	170
Vaja za zdravljenje želodca	173
Vaja za jetra	174
Vaja za ledvice	176
Vaja za spodnji del hrbta	177
Vaja čaščenja sonca	179
Vaja za spodnji del telesa in spolne žleze	180
Vaja miganja s prsti in raztezanja telesa	181
Sproščanje notranjih organov	183
Drgnjenje rok in nog: masaža meridianov	185
Masiranje navzgor	189
Masiranje navzdol	189
Masiranje rok	191



TRETJI DEL: NAPREDNO ŽIVLJENJE

7. DAOISTIČNE MEDITATIVNE, KONTEMPLATIVNE IN DIHALNE VAJE	197
Meditacija o meridijanih	199
Meditativne in kontemplativne vaje	215
Meditacija o severnici	215
Kontemplacije o soju sveče, o sončni svetlobi in o luninem siju	217
Vaja osredotočanja	218
Dihalne vaje	222
Obrnjeni žerjav I	222
Obrnjeni žerjav II	224
Dihanje skozi kosti	226
Energijsko poživljajoče in sproščujoče dihalne vaje	228
Vaje prečiščevanja možganov	229
Vaja prečiščevanja možganov I	230
Vaja prečiščevanja možganov II	233
8. DIHANJE NESMRTNOSTI:	
MALI IN VELIKI NEBEŠKI CIKEL	235
Mali nebeški cikel	238
Veliki nebeški cikel	240

ČETRTI DEL: ZAČNITE ZNOVA: DOLOČITE SVOJE TEŽAVE IN JIH RAZREŠITE

9. DAOISTIČNI NAPOTKI ZA ZDRAVLJENJE	245
10. ZAKLJUČEK	259
Stvarno kazalo	262
O avtorju	268



UVOD

Vse življenje preživljamo v izpolnjevanju dveh temeljnih fizičnih potreb, da bi ohranjali, negovali, poživali in podaljšali lastno življenje. Ti dve potrebi sta:

1. **poraba** (hranjenje, pitje itd.)
2. **gibanje**
 - a) »gibanje« uma (razmišljanje)
 - b) »gibanje« telesa (dihanje in druge funkcije notranjih organov ter zunanjih okončin)
 - c) spolnost

Življenje se konča, če kateri koli od obeh temeljnih pogojev ni v celoti ali ustrezno zadovoljen. Brez hranilnih snovi naj bi se življenje končalo v desetih dneh. Brez *ustreznih* hranilnih snovi se bo življenje skrajšalo. Brez gibanja bo telo atrofiralo. Brez *ustrezne* gibanja bo telo oslabelo. Slednji pomislek je botroval sklepu starodavnih daoistov, ko so ustvarili Dao poživljanja, filozofijo in metodo razmišljanja, dihanja in gibanja.

Dao poživljanja je sistem številnih mentalnih in fizičnih gibanj, imenovanih notranje vaje. Notranje vaje zdravijo in energijsko izpolnjujejo notranje organe – torej ključne do mladosti, odpornosti na bolezni in resničnega zdravja – s pomočjo upočasnjevanja, pretočnosti, tišine, natančnosti, naravnosti in poudarka na notranjosti. S teh vidikov se notranje vaje močno razlikujejo od »zunanjih vaj«, ki vključujejo športne discipline, borilne veščine, body building, hatha jogo, aerobno vadbo in ples ter druge dejavnosti, ki na prvem mestu poudarjajo zunanjo postavbo. Stres, naprežanje, bolečina in krčenje, ki so povezani z zunanjimi vajami, telo oropajo lastne energije in porušijo rahločutno biološko ravnovesje notranjih organov. To okrni sposobnost telesa, da se upre virusom in drugim bolezen povzročajočim dejavnikom,



kar pa ne povzroča le nešteti možnih bolezni, ampak tudi prezgodnje staranje in utrujenost. Poleg tega je zdaj gradnja močnih zunanjih mišic nepraktična, saj naša družba ne terja več lovskih veščin ali zmožnosti, da bi blesteli v fizičnih spopadih. Mišičasta telesa nas ne zaščitijo več pred dejavniki, ki povzročajo bolezni, medtem ko notranji organi to zmorejo storiti. Zatorej Dao poživljanja umešča svoj poudarek na gibe, ki na težnje telesa delujejo naravno.

Ta sistem gibanja je ustvaril Rumeni cesar, ki je bil hkrati tudi oče daoizma, znanosti in filozofije življenja ter dolgoživosti. Njegovo izvirno, neprevedeno ime za Dao poživljanja se glasi Jang Šeng Šu. Ta pojem je mogoče opredeliti kot doseganje srečnega, zdravega in dolgega življenja z uporabo mentalnih in fizičnih gibanj, ki preprečujejo in odpravljajo vsakršna obolenja, delujejo pomlajevalno in izboljšujejo vse telesne funkcije.

Dao poživljanja ima za seboj šesttisočletno zgodovino uspeha. Ko se je Rumeni cesar zavedel velikanskega potenciala Daa poživljanja za medicinske namene, ga je poimenoval »najvišja vseh terapij«. V *Dao de jingu* ga je Lao Zi navedel kot najboljšo terapevtsko metodo spodbujanja in podaljševanja življenja. Spoštovani in zvesti praktikanti omenjene metode so številčni. Metoda sama pa je bila učinkovita tudi tedaj, ko so se njeni obširni nauki razdrobili in ko se je njihov prvotno zastavljeni red izgubil.

Obstajajo številne različice Daa poživljanja in vsaka izmed njih nosi ustrezno opisno ime. Vendar pa ta imena ne odražajo resničnega pomena in delovanja Daa poživljanja. Ena od različic je *dao-jin*, ki pomeni uporabo misli, orodij in določenih telesnih gibov za usmerjanje energijskega pretoka, ki bi ozdravil vsakovrstna obolenja. Trenutno je ta različica Daa poživljanja neznansko priljubljena na Japonskem. *Do-in*, kakor jo imenujejo na Japonskem, poučujejo v klubih *do-ina*, ki jih poznajo vsako mesto, vas in soseka. Člani kluba



se sestajajo enkrat ali večkrat tedensko, da bi si pomagali in se spodbujali pri vadbi izbranih metod do-ina, s čimer bi preprečili in zdravili bolezni. Oblika Daa poživljanja, ki je priljubljena na Kitajskem, je *či-kung*, imenovana tudi *nei-kung*. Izraz *či-kung* se prevaja kot dihalne ali energijo prebujajoče vaje. Izraz *nei-kung* se prevaja kot notranje vaje.

Na Kitajskem je dr. Pao Ling opravil znanstveno raziskavo o terapiji s *či-kungom*. Njegovo delo, objavljeno v poročilu *Guolin Research Report*, je vključevalo 2.873 pacientov z rakom v zadnjem stadiju, ki so sodelovali v poskusu, v katerem je bila za zdravljenje njihovih obolenj uporabljena terapija *či-kung*. V šestmesečnem obdobju je približno 12 % bolnikov ozdravelo, pri približno 47 % pa je bilo moč zaznati znatno izboljšanje zdravstvenega stanja. Okoli 41 % ni izkazovalo nikakršnega izboljšanja. Še en poskus, ki je vključeval šolarje, je bil opravljen z namenom, da se preizkusi en del *či-kunga*, in sicer vaje za oči. Njihovo vadbeno rutino je spremljala glasba, poleg tega pa tudi naznanila z navodili po interkomu. Kot posledica vaj so daljnovidnost, kratkovidnost in druge težave z vidom postale redkost. Drugi poskusi, opravljeni s terapijo *či-kung*, so prikazali velikansko in hitro učinkovitost, ko je šlo za zoperstavljanje sinusnim alergijam, hemoroidom, težavam s prostato in staranju. V bolnišnicah, klinikah in zdravstvenih organizacijah na Kitajskem terapija *či-kung* daleč prevladuje nad vsemi drugimi terapijami, denimo kemoterapijo, operacijami in akupunkturo. Ugotovili so, da se njena učinkovitost skriva v zmožnosti zdravljenja in hkrati *preprečevanja* bolezni.

V Združenih državah Amerike je raziskavo o notranjih vajah opravila dr. Cecilia Rosenfeld. Potem ko je sama prakticirala notranjo vadbo in doživela takojšnje izboljšanje zdravstvenega stanja, se je dr. Rosenfeldova odločila predpisati zadevne vaje svojim pacientom. Paciente so naučili notranjih vaj in že v enem tednu je približno 80 % pacientov izkazovalo pozitivne rezultate. Nato so najeli osem medicinskih sester,



ki so jih poučili o notranjih vajah in jih izurili v zvezi z dajanjem navodil in nadziranjem pacientov. Zatem so vsaki izmed sester dodelili več pacientov, potem ko so jih pregledali, in pacientom predpisali specifične notranje vaje. Večina pacientov je poročala, da so doživeli takojšnje izboljšanje zdravja, ne da bi ob tem občutili bolečino ali nelagodje, sestre same pa so poročale, da so imele na voljo neomejeno zalogo energije, tudi potem ko so ves dan izvajale in prikazovale omenjene vaje. Kakor je pojasnila ena izmed sester: »Nekoč je življenje medicinske sestre veljalo za bedno. Vsak dan smo vsepovsod videvale le bolezen, trpljenje, bolečino in smrt. Venomer smo poslušale le pritožbe. Bolniki nikdar niso poklicali sestre, da bi ji rekli: 'Mar ni danes lep dan?'. Po osemurnem opravljanju dela stoje smo se počutile, kakor bi bile pripravljene kar umreti. Zdaj pa, odkar smo začele uporabljati te vaje – stokrat dnevno –, se počutimo, kakor bi bile ob koncu delovnega dne pripravljene skakati do stropa! Toliko energije premoremo, da je za nas skoraj nevzdržno!«

Kot posledica te raziskave so notranje vaje postale predmet preučevanja na mnogih univerzah, kolidžih, medicinskih fakultetah, v bolnišnicah in med splošno javnostjo.

Kaj botruje tako čudežnim rezultatom?

Preventiva, ki je načelo Daa poživljanja, je eden od ključev do učinkovitosti notranjih vaj. Če se namreč blage zdravstvene težave ne razvijejo, se ne razvijejo niti hujše zdravstvene težave, če pa se hujše zdravstvene težave ne razvijejo, potem ne bomo umrli. Tako je torej prvobitni namen Daa poživljanja, da pomaga ljudem podaljševati življenjsko dobo.

Zatorej Dao poživljanja ni športna panoga. Ni zasnovana tako, da bi spodbujala tekmovalnost in gibe, za katere se je treba naprezati, da bi povečevala stres ali napetost, človeka energijsko izčrpala ali, z drugimi besedami, skrajševala življenjsko dobo. Niti ni oblika borilne veščine. Za razliko



od kung fuja, karateja itd. ne vključuje ne napornih gibov ne napetosti. Četudi so gibi pri tai či čuanu videti počasni, pravzaprav kopičijo napetost, kajti tai či čuan je bil izvorno zasnovan za borbo. Vendar pa je eden od vidikov tai či čuana, namreč vidik poenotenja uma in telesa, podoben vidiku Daa poživljanja. Poleg tega velja, da Dao poživljanja ni hatha joga, saj ne preplavi telesa z vrsto zvičajočih, upogibajočih ali raztezajočih položajev in kretenj. In slednjič, Dao poživljanja ni še ena izmed oblik meditacije, ker je cilj najbolj priljubljenih oblik meditacije ta, da »izpraznimo« um – da ga torej ustavimo. Uma ni mogoče izprazniti, kajti če mu ukažemo, naj se izprazni, to že samo po sebi pomeni aktivacijo uma.

Pri Dau poživljanja je poudarek povzdignjen v notranji namesto zunanji razvoj. Sprva Dao poživljanja vključuje fizično gibanje, toda ko posameznikova praksa sčasoma postaja bolj prefinjena, se bo posameznikovo osredotočanje na fizično gibanje oslabilo, okrepi pa se bo njegovo osredotočanje na notranje gibanje. Posameznik bo postal na zunaj negiben, navznoter pa živ in dejaven. Kar koli, kar teh načel ne izpolnjuje, ni Dao poživljanja.

Moč Daa poživljanja se skriva tudi v njegovi prilagodljivosti. Kdor koli, ne glede na starost, zdravje ali fizično stanje, lahko poljubne vaje izvaja kadar koli in kjer koli. Ne potrebuje nikakršne opreme. Najbolj temeljnega od vseh metaboličnih procesov, dihanje, je mogoče s pomočjo ustreznih tehnik Daa poživljanja preobraziti v močno terapijo. Zavestno stanje uma in telesno gibanje se prav tako prelevita v terapiji.

Prijetne koristi, ki nam jih tako hitro prinese iskrena in predana uporaba notranjih vaj, zadostujejo, da v nas prebudijo nekakšno gorečnost, ki nas že sama po sebi ponese po poti širšega razumevanja, dolgoživosti in duhovnega razvoja.

1

DAOIZEM



Knjiga *Popolni sistem samozdravljenja: Daoistične notranje vaje* obravnava le del žive filozofije daoizma. Daoizem je najstarejši od vseh svetovnih verstev. Njegov utemeljitelj Lao Zi, najbolj znan in nemara največji izmed daoističnih modrecev, je tlakoval pot, ki naj bi podprla osem stebrov daoizma, ko je napisal *Dao de jing*. Sam *Dao de jing* je v prvi vrsti politični spis in teoretično predstavlja daoizem, izražen z vidika razsvetljenega bitja. Oblikovanje praktičnih in funkcionalnih vidikov je bilo prepuščeno drugim daoističnim modrecem – denimo Rumenemu cesarju. Ko so drugi starodavni daoistični mojstri zasnovali – poleg temeljnih duhovnih doktrin in filozofije daoizma – neštete tehnike, namenjene najvišji preobrazbi in doseganju nesmrtnosti fizičnega telesa, je osem stebrov daoizma postalo snovnih. Osem stebrov pomeni osem vej daoistične miselnosti in prakse, simbolizira pa jih osem trigramov v simbolu daoizma, imenovanem *pa-kua*. Notranje vaje same po sebi oblikujejo enega izmed stebrov daoizma.



*Slika 1 • Pa-kua (simbol daoizma).
Osem trigramov (usmerjenih v 8 različnih smeri,
izhajajoč iz simbola jin-jang) zastopa osem stebrov daoizma.*

Številni resnični daoistični nauki so bili mnoga stoletja skrivni, zato dovolite, da preden začnemo podrobno proučevati notranje vaje, naštejemo in zatem na kratko povzamem pomen osmih stebrov:

1. DAO FILOZOFIJE
2. DAO POŽIVLJANJA (NOTRANJE VAJE)
3. DAO URAVNOTEŽENE PREHRANE
4. DAO PREHRANE IZ POZABLJENIH ŽIVIL
5. DAO ZDRAVILSKE UMETNOSTI
6. DAO SPOLNE MODROSTI
7. DAO MOJSTRSTVA
8. DAO USPEHA

• DAO FILOZOFIJE •



Dao filozofije razodeva logiko, ki botruje poteku življenja in nameri usode. Gre za zbirko smernic, ki jih uporablja posameznik in tudi kolektivna skupnost za doseganje uspeha in duhovnega povzdignjenja. Dao filozofije, ki temelji na duhovnem odkrivanju skritih, a vseprežemajočih in zanesljivih zakonitosti vesolja, ponuja podrobne informacije o primernih metodah vladanja in skrbi za družbeni razvoj in posameznikovo dobrobit.

• DAO POŽIVLJANJA •



To je predmet te knjige, katere namen je jasno razložiti popolno teorijo in prakso Daa poživljanja.

Notranje vaje usmerjajo prirojeno zdravilno moč v specifične notranje organe in žleze, da ti dovajajo energijo celotnemu telesu, uravnovešajo raven energije in spodbujajo učinkovitejše delovanje notranjih organov, s čimer vsesplošno zdravijo, prilagajajo in popravljajo, predvsem pa preprečujejo bolezni. bolezni. Skratka, njihov glavni namen je spodbujanje dolgoživosti.

Poznamo tri kategorije notranjih vaj.

Prva kategorija notranjih vaj vključuje tiste vaje, ki so zasnovane za popravljanje drže pri sedenju, pri upogibanju, pri hoji in pri delu, da bi s tem olajšale zdravljenje. Med te vaje sodijo vaja petih živali, osem usmerjevalnih vaj, dvanajst vaj zodiaka in dvanajst vaj za živce. Vključene so tudi temeljne vaje, znane pod imeni vaja jelena, vaja žerjava in vaja želve.