

Eric Steven Yudelove



Mükemmel Sağlık,
Daha iyi Seks,
ve Uzun Yaşam için

100 GÜN



TAOCU YOGA VE CHI KUNG REHBERİ

Türkçesi: Cem Şen ve Güneş Tokcan



DHARMA



DHARMA

(Sanskrit dilinden bir kelime...)

- ✓ Gerçek özümüzü belirleyen şeyler;
- ✓ Doğruluk;
- ✓ İnsanlığın manevi niteliklerinin temeli;
- ✓ Evrensel düzeni oluşturan kanunlar;
- ✓ Tüm öğretilerin temeli...

Dharma Bildirisi

...Oralarda bir yerlerde,

Kaderinde, okuyabilmek için bizim yardımımızı alması yazılı olan bir çocuğun,

Büyüyüp, yok olan doğaya katkı sağlayarak varoluş amacını gerçekleştirmek için kendisini toprağa ekmemizi bekleyen bir fidenin,

Türünün varlığını sürdürebilmek için bizim gibi kişi ve kuruluşların maddi ve manevi desteğine ihtiyaç duyan bir canlı türünün,

Başını sokacak bir barınağa ihtiyacı olan bir evsiz varolduğunu biliyoruz.

Biliyoruz ki, bu dünyaya çıplak geldik ve bu dünyadan ayrılmışken gene çıplak olacağız. Evrenin bize sunduklarının sadece kendimize değil tüm insanlığa ait olduğuna inanıyoruz. Bu nedenle, Dharma Yayınları olarak kazancımızın bir bölümünü yardım amaçlı bir fonda toplama kararı aldık. Bu yardım fonuna hiçbir şekilde kişi ve kuruluşlardan bağış kabul etmiyoruz. Kazancımızdan ayırdıklarımızla kurmakta olduğumuz bu fon, hiçbir dini ya da siyasi amaca hizmet etmemektedir. Bu, tümüyle Dharma çalışanları olarak bizim, özgür irademizle verdiğimiz bir karardır. Siz değerli okuyucularınız zaten satın almış olduğunuz her kitabımızla bu fona katkıda bulunmuş oluyorsunuz.

Bu, tümüyle evrene sunulan bir mesaj ve dilektir. Evreni yöneten ve farklı adlarla anılan Yüce Gücün bu arzumuzu yerine getirmemiz için, önümüzü açık etmesini diliyoruz;

“Eğer bu arzunun gerçekleşmesi, bizler ve tüm yaşam adına en iyisi olacaksa...”

Dizi Adı	<i>Taoçu Düşünce / Sağlık</i>
Yayın Yönetmeni	<i>Cem Şen</i>
Kitabın Özgün Adı	<i>100 Days to Better Health, Good Sex and Long Life: A Guide to Taoist Yoga and Ch'i Kung</i>
Yazar	<i>Eric Steven Yudelove</i>
Türkçesi	<i>Cem Şen ve Güneş Tokcan</i>
Kapak Tasarımı	DHARMA CREATIVE
Yayına Hazırlayan	<i>Namık K. Atalay</i>
Renk Ayrımı	<i>Yeşil Renk Ayrımı</i>
Basım	<i>Kitap Matbaacılık</i>
Cilt	<i>Dilek Mücellit</i>
Yayın Tarihi	<i>Eylül 2000/ 1. Baskı</i>
ISBN	<i>975-7800-34-1</i>
Türkçe Yayın Hakları®	<i>©Dharma Yayınları</i>
İletişim Adresi	<i>P.K. 1358 Sirkeci 34438 İstanbul</i>
GSM	<i>532 377 11 45</i>
Tel	<i>212 512 81 21 pbx</i>
Fax	<i>212 512 50 21</i>
E-posta	<i>dharma@darmayayinlari.com</i>
Web sitesi	<i>http://www.darmayayinlari.com</i>

Mükemmel Sağlık,
Daha iyi Seks,
ve Uzun Yaşam için

100 GÜN

TAOCU YOGA VE CHI KUNG REHBERİ

Eric Steven Yudelove

Türkçesi: Cem Şen ve Güneş Tokcan



DHARMA YAYINLARI

Teşekkürler

Bu kitabın varolmasını sağladığı için Mantak Ch'ia'ya teşekkür etmek isterim. *Mükemmel Sağlık, Daha İyi Seks ve Uzun Yaşam İçin 100 Gün* adlı kitabımda kullandığım bilgilerin büyük bir çoğunluğu Sağaltıcı Tao sisteminde bir öğrenci, bir eğitmen ve kıdemli öğretmen olarak çalıştığım on beş yıldan gelmektedir.

Sağaltıcı Tao Yayınlarına ve Juan Li'ye, bu kitapta bulunan çizimlerin yeniden çizilmesine izin verdikleri için teşekkür ederim.

Aurora Yayınlarına, Mantak Ch'ia'nın *Mikrokozmosmik Yörünge Meditasyonu* ve *Taoçu Sevişme Sırları: Erkeğin Cinsel Gücünü Geliştirme Sırları* adlı ilk iki kitabını yayınladıkları için teşekkür ederim. Ch'ia Ustadan sözlü olarak öğrendiğim şeylerin büyük çoğunluğu daha sonradan bu kitaplarda da yazıldı.

Yun Xiang Tseng Ustaya, bana şu an Çin'de uygulanış biçimlerini gösteren Ch'i Kung resimleri sağladığı için teşekkür ederim.

Kaynakçada adı geçen bütün yazarlara teşekkür ederim. Her biri de Tao hakkındaki bilgimin daha da derinleşmesini sağladılar.

Mükemmel Sağlık, Daha İyi Seks ve Uzun Yaşam İçin 100 Gün'de Taoçu çalışmalar ve Ch'i Kung uygulamalarını elimden geldiğince doğru bir şekilde açıklamaya çalıştım. Bilgilerin bu kitabımda anlatıldığı şekilde düzenlenmesi tümüyle bana özgüdür ve bu nedenle de başarı ve başarısızlıkları ile ilgili tüm sorumlulukları üstlenmekteyim.

Fu Shih

Richard Wilhelm

Ve

Küçük Tilki'ye...

道

"Uzak yolculuk için

bir Büyü Kelimesi."

İçindekiler

Giriş, 21

Birinci Bölüm: Çalışmanın Temelleri, 29

Mükemmel Sağlık ve Uzun Yaşam Amacı, 31

Tao Nedir? 34, Ch'i Kung 35, Enerji Dolaşımı 37,

Jing: Öz 38, İlksel Enerji 42, Üçüncü Hazine 42,

Yin ve Yang 42, Bedendeki Tanrılar 46, Nereden

Başlamalıyız? 49

Ch'i, İlk Hazine: Solunumu Düzenleme, 50

Jing, İkinci Hazine: Bedeni Düzenleme, 53

Organları ve Organ Zarlarını Düzenleme 57,

Kendi Kendine Canlandırıcı Taocu Masaj 58,

Sperm ve Yumurtalık Kung Fusu: Cinsel Yoga

60,

Shen, Üçüncü Hazine: Zihni Düzenleme, 63

İkinci Bölüm: Uygulama, 69

Mükemmel Sağlık, Daha İyi Seks ve Uzun Yaşam İçin 100 Gün, 71

Ön Bilgiler, 73

BİRİNCİ HAFTA, 79

Soluk, 79

Solunumu Düzenleme. Birinci Hafta, 82

Beden, 83

İlk Sağaltıcı Ses: Akciğer Sesi, 84

Taocu Masaj, 89

Baduanjin: İlk ve İkinci İpler, 96

Zihin, 102

Oturup Zihni Sakinleştirme: Birinci Bölüm, 103

İKİNCİ HAFTA, 107

Soluk, 107

Karın Solunumu, 111

Beden, 112

İkinci Sağaltıcı Ses: Böbrek Sesi, 112

Taocu Masaj, 115

Baduanjin: Üçüncü ve Dördüncü İpler, 121

Zihin, 123

Oturup Zihni Sakinleştirme: İkinci Bölüm, 123

ÜÇÜNCÜ HAFTA, 127

Soluk, 127

Karın Solunumu (devam), 127

Beden, 127

Üçüncü Sağaltıcı Ses: Karaciğer Sesi, 127

Taocu Masaj, 131

Cinsel Kung Fu, 137

Erkekler İçin Spermi Kung Fusu: Birinci Bölüm, 138

Kadınlar İçin Yumurtalık Kung Fusu: Birinci Bölüm, 142

Baduanjin: Beşinci ve Altıncı İpler, 144

Zihin, 146

Gözlere Gülümseme, 146

DÖRDÜNCÜ HAFTA, 151

Soluk, 151

Karın Solunumu Ve Apışarısı Gücü: Birinci Bölüm, 151

Beden, 153

Dördüncü Sağaltıcı Ses: Kalp Sesi, 153

Taocu Masaj, 157

Cinsel Kung Fu, 159
Dil Kung Fusu, 159
Baduanjin: Yedinci ve Sekizinci İpler, 161

Zihin, 164

Fırını Isıtma, 164

BEŞİNCİ HAFTA, 171

Soluk, 171

Karın Solunumu Ve Apışarası Gücü: İkinci Bölüm, 171

Beden, 173

Beşinci Sağaltıcı Ses: Dalak Sesi, 173

Taocu Masaj, 175

Ch'i Kung, 177

Cinsel Kung Fu, 182

Zihin, 185

İçsel Gülümseme: Ön Çizgi, 185

ALTINCI HAFTA, 191

Soluk, 191

Apışarası Gücü ve Cinsel Kung Fu, 191

Beden, 193

Altıncı Sağaltıcı Ses: Üçlü Isıtıcı Sesi, 193

Taocu Masaj, 195

Yi Ch'in Ch'ing: Kas-Tendon Değişim Klasığı: Birinci Bölüm,
200

Zihin, 205

İçsel Gülümseme: Orta Çizgi, 205

YEDİNCİ HAFTA, 209

Soluk, 209

Ming Men Solunumu, 210

Beden, 212

Altıncı Sağaltıcı Ses, 212

Taocu Masaj, 215

Yi Ch'in Ch'ing: Kas-Tendon Değişim Klasığı: İkinci Bölüm, 216

Cinsel Kung Fu, 221

Erbezi ve Yumurtalık Solunumu: Birinci Bölüm, 222

Zihin, 225

İçsel Gülümseme: Arka Çizgi, 225

SEKİZİNCİ HAFTA, 231

Soluk, 231

Tan Tien Solunumu, 231

Beden, 232

Taocu Masaj, 232

Yi Ch'in Ch'ing: Kas-Tendon Değişim Klasığı: Üçüncü Bölüm, 234

Cinsel Kung Fu, 238

Erbezi ve Yumurtalık Solunumu: İkinci Bölüm, 238

Zihin, 239

Mikrokozmosmik Yörünge: Birinci Bölüm, 239

DOKUZUNCU HAFTA, 245

Soluk, 245

Ters Solunum, 245

Beden, 247

Taocu Masaj, 247

Yi Ch'in Ch'ing: Kas-Tendon Değişim Klasığı: Dördüncü Bölüm, 249

Cinsel Kung Fu, 253

Erbezi ve Yumurtalık Solunumu: Üçüncü Bölüm, 253

Zihin, 256

Mikrokozmetik Yörünge: İkinci Bölüm, 256

ONUNCU HAFTA, 259

Soluk, 259

Topuk Solunumu, 259

Beden, 261

Taocu Masaj, 261

Tao-İn: Birinci Bölüm, 263

Cinsel Kung Fu, 269

Erbezi ve Yumurtalık Solunumu: Dördüncü Bölüm, 269

Zihin, 270

Mikrokozmetik Yörünge: Üçüncü Bölüm, 270

ONBİRİNCİ HAFTA, 273

Soluk, 273

Ch'i Chung Solunumu, 273

Beden, 274

Taocu Masaj, 274

Tao-İn: İkinci Bölüm, 277

Cinsel Kung Fu, 280

Erbezi ve Yumurtalık Solunumu: Beşinci Bölüm, 280

Zihin, 286

Mikrokozmetik Yörünge: Dördüncü Bölüm, 286

ONİKİNCİ HAFTA, 292

Soluk, 292

Yönetici Kanal Solunumu, 292

Beden, 295

Taocu Masaj, 295

Tao-İn: Üçüncü Bölüm, 296

Cinsel Kung Fu, 301	
Havanın Erbezi ve Yumurtalıklara İtilmesi, 301	
Zihin, 305	
Mikrokozmetik Yörünge: Beşinci Bölüm, 305	
ONÜÇÜNCÜ HAFTA, 311	
Soluk, 311	
İşlevsel Kanal Solunumu, 311	
Beden, 313	
Taocu Masaj, 313	
Tao-İn: Dördüncü Bölüm, 316	
Cinsel Kung Fu, 321	
Zihin, 325	
Mikrokozmetik Yörünge: Altıncı Bölüm, 325	
ONDÖRDÜNCÜ HAFTA, 331	
Soluk, 331	
Demir Gömlek Yükleme Solunumu, 331	
Beden, 334	
Taocu Masaj, 334	
Tao-İn: Beşinci Bölüm, 336	
Cinsel Kung Fu, 338	
Eşli Gelişim, 338	
Zihin, 346	
Alın Çiçeği Açma, 346	
Sonuç, 351	
Sözlük, 353	
Kaynakça, 363	

çalışmalar

BİRİNCİ HAFTA, 79

Taocu Masaj, 89

Elleri Birbirine Sürtüp Ch'i Toplamak / 89

Burnu Ovmak / 90

Burnun Yanlarını Ovmak / 91

Burun Kökünü Ovmak / 92

Burnun Altını Ovmak / 93

Yüzü Ovmak / 94

Göğsü Tokatlamak / 95

Baduanjin, 96

İlk İp: Kenetlenmiş Parmaklarla Göğü Desteklemek / 97

İkinci İp: İki Tarafa Yayı Germek / 101

İKİNCİ HAFTA, 107

Taocu Masaj, 115

Böbreklere Vurmak / 115

Kaburgaların Altını ve Diyaframı Ovmak / 116

Kulakları Ovmak / 118

Kulakların Dışını Ovmak / 118

Kulakların İçini Ovmak: Göksel Davulu Çalmak / 120

Baduanjin, 121

Üçüncü İp: Dalağı ve Mideyi Düzenlemek İçin Bir Eli Kaldırmak / 121

Dördüncü İp: Omuzun Üzerinden Geriye Bakmak / 122

ÜÇÜNCÜ HAFTA, 127

Taocu Masaj, 131

Gözler / 131

Göz Kürelerini ve Çukurlarını Ovmak / 132

Göz Kürelerini İçeriye Çekmek / 133

Yaş Çıkarmak ve Pozitif Enerjiyi Arttırmak / 135

Baduanjin, 144

Beşinci İp: Kalbin Ateşini Söndürmek İçin Başı ve Kalçaları
Savurmak / 144

Altıncı İp: Böbrekleri Güçlendirmek İçin İki Elle Ayak Par
maklarını Yakalamak / 145

DÖRDÜNCÜ HAFTA, 151

Taocu Masaj, 157

Dil / 157

Tükürüğü Yutmak / 157

Dili Kıvrırmak ve Basmak / 158

Baduanjin, 161

Yedinci İp: Gücü Arttırmak İçin Yumrukları Sıkıp Sert Bak
mak / 162

Sekizinci İp: Bedeni Sarsmak ve Bütün Hastalıkları İyileştirmek
İçin Topukların Üzerinde Yükselip Alçalmak / 163

BEŞİNCİ HAFTA, 171

Taocu Masaj, 175

Dişleri Birbirine Vurma / 175

Diş Etlerine Hafifçe Vurmak / 176

Dudakları Güzelleştirici Masaj / 176

Ch'i Kung, 177

Avuçları ve Parmakları Harekete Geçirmek-Ch'i Topunu Ya
kalamak / 178

Yin-Yang Avuç / 180

ALTINCI HAFTA, 191

Taocu Masaj, 195

Ense ve Gırtlak / 195

Çenenin Altını Ovmak / 196

Boynun Ön Kısmını Ovmak / 197

Enseyi Ovmak / 197

Turna Boynu / 199

Kaplumbağa Boynu / 199

Yi Ch'in Ch'ing: Kas-Tendon Değişim Klasığı: Birinci Bölüm, 200	
Duruş: Üç Pompa / 201	
Elleri Sıkma / 204	
YEDİNCİ HAFTA, 209	
Taocu Masaj, 215	
Omurga Solunumu / 215	
Yi Ch'in Ch'ing: Kas-Tendon Değişim Klasığı: İkinci Bölüm	
Duruş: İkinci Bölüm / 216	
Omuz Genişletme Çalışması / 218	
Ayakları Sıkma / 219	
SEKİZİNCİ HAFTA, 231	
Taocu Masaj, 232	
Kalçayı Döndürme / 232	
Kuyruksokumuna Vurmak / 233	
Yi Ch'in Ch'ing: Kas-Tendon Değişim Klasığı: Üçüncü Bölüm	
Formlar 1-4 / 236	
DOKUZUNCU HAFTA, 245	
Taocu Masaj, 247	
Mide Masajı / 247	
Yi Ch'in Ch'ing: Kas-Tendon Değişim Klasığı: Üçüncü Bölüm	
Formlar 5-8 / 249	
Formlar 9-12 / 250	
Formlar 13-16 / 251	
Çeşitleme A: Formlar 1-16 / 251	
Çeşitleme B: Formlar 1-16 / 252	
ONUNCU HAFTA, 259	
Taocu Masaj, 261	
Bacakları Tokatlayıp Toksinlerden Arındırmak / 261	
Tao-İn: Birinci Bölüm, 263	
1. Tao-İn: Psoas Adalesini Isıtmak / 264	
2. Tao-İn: Kasığı Açmak / 265	

3. Tao-İn: Psoası Esnetmek / 266	
4. Tao-İn: Tao-İn Kalkışı / 267	
4A: Bir Diz Havada Tao-İn Kalkışı / 267	
4B: İki Diz Havada Tao-İn Kalkışı / 268	
ONBİRİNCİ HAFTA, 273	
Taocu Masaj, 274	
Solar Pleksüsü Ovmak / 274	
İnsan Aurasını Görmek / 275	
Aurayı Korumak / 276	
Tao-İn: İkinci Bölüm, 277	
5. Tao-İn: Dirsekleri Dışarıya İtme Dizleri Kapamak / 278	
6. Tao-İn: Dizleri Yukarı İtmek / 278	
7. Tao-İn: Dizleri Başa Doğru İtmek / 279	
8. Tao-İn: Dizleri Ayırmak / 279	
ONİKİNCİ HAFTA, 292	
Taocu Masaj, 295	
Kolları Tokatlayıp Toksinlerden Arındırmak / 295	
Tao-İn: Üçüncü Bölüm, 296	
9. Tao-İn: Yay / 298	
10. Tao-İn: Ters Yay / 298	
11. Tao-İn: Yerde Esneme / 299	
12. Tao-İn: Yerde Ayak Başparmaklarını Çekme / 300	
ONÜÇÜNCÜ HAFTA, 311	
Taocu Masaj, 313	
Sternuma Masaj Yapmak / 313	
Ellere Masaj Yapmak / 314	
Elleri Isıtmak / 314	
Ejderha ve Kaplan Boşluklarını Ovmak / 314	
Hegu'yu Ovmak / 315	
Kuru Yıkama / 316	
Tao-İn: Dördüncü Bölüm, 316	

13. Tao-İn: Dizi Kırıp Omuzu Kaldırma /	316
14. Tao-İn: Bacağı İtip Çekme /	317
15. Tao-İn: Dağları İtme /	319
16. Tao-İn: Kol Tendon Dönüşü /	320
Cinsel Kung Fu,	321
Güç Kilidi Çalışması/	321
Erkekler İçin Büyük Çekilme /	322
Kadınlar İçin Yukarıya Orgazmik Çekilme /	324
ONDÖRDÜNCÜ HAFTA,	331
Taocu Masaj,	334
İç Kulakzarına Üfleme /	335
Kolları Sallama /	335
Bedeni Sallama /	335
Tao-İn: Beşinci Bölüm,	336
Tao-İn Solunumu /	336
Cinsel Kung Fu,	338
Eşli Gelişim /	338
Sekiz Yöntemi /	345

giriş



EN BÜYÜK SERVETİNİZ NEDİR? Bunun eviniz, arabanız ya da mücevherleriniz mi olduğunu düşünüyorsunuz? Yoksa, pullarınız, ender bulunur para koleksiyonunuz ya da hisse senetleriniz mi? Bunların bazılarına ya da tamamına sahip olmak yaşam kalitenizi arttırabilir. Ama bunlardan herhangi birisi gerçekten de sizin en büyük servetiniz olarak adlandırılabilir mi?

Belki de en büyük servetinizin maddi bir şey olmadığını düşünüyorsunuzdur. Belki de mizah duygunuz ya da çekiciliğinizdir. Belki de bir müzik aşığının kulağı ya da bir şarap uzmanının hassas burnudur sahip olduğunuz en değerli varlık. Belki de sizi eşsiz kılan bir yetektir. Evet, bunlar da bizim servetlerimizdir. Bunlar bizim kim olduğumuzu ya da kim olduğumuzu düşündüğümüzü belirleseler de, herhangi bir tanesi gerçekten de bizim en değerli servetimiz olarak adlandırılabilir mi?

Belki de en değerli servetinizin işiniz ya da başarı hırsınız olduğunu düşünüyorsunuzdur. Belki de bilgiye duyduğunuz açlık ya da iletişime geçme yeteneğinizdir. Belki de okuma yeteneğinizdir. Ya da televizyonunuz.

Her insanın kim ve ne olduğunu tanımlamakta kullandığı servetleri vardır. Hatta en büyük servetiniz bugün sahip olmadığınız ama bir gün sahip olacağınıza emin olduğunuz bir şey bile olabilir. Belki de dini inançlarınız olabilir bu. Bazıları için ailesiyken bazıları için arkadaşlarına duyduğu saygıdır.

En büyük servetiniz başka insanlara başka anlamlar ifade edebilir. İnsanların tümünün de en değerli varlık olarak düşünölen bir şey üzerinde aynı fikirde olmalarını çok zordur.

En değerli varlığımız ile ilgili kişisel yargılarımız pek çok değışkene dayanır. Nasıl yetiştirildiğimiz, ebeveynlerimizin kim olduğı ve bize ne tür değerlerin kazandırıldığı kesinlikle son derece önemlidir. Büyük bir kentte ya da ufak bir kasabada, bir çiftlikte ya da toplumdandan yalıtılmış bir dağda yetişmiş olmamız en değerli varlığımızın ne olduğunu belirlemede kullanacağımız değer yargılarımız üzerinde son derece önemli bir rol oynayacaktır.

Amerika Birleşik Devletlerinde yetişmiş bir çocuğun beysbol sopasını harika bir şekilde sallamasının Hindistan'da yetişmiş bir çocuk için pek bir önemi olmayacaktır.

En değerli varlığımızın ne olduğı ile ilgili bir tanımlama ararken daha evrensel olarak kabul gören bir kavrama ulaşmalıyız.

Büyük bir varlıktan bahsedebiliriz ama eğer ciddi bir hastalığa ya kalanırsak o zaman sağlığın paradan çok daha değerli olduğunu anlarız. Zengin olmak daha iyi bir tıbbi tedavi görmemizi sağlasa da kesinlikle sağlığımız paradan ya da maddi bir şeyden daha değerlidir.

Pek çok yeteneğimiz olabilir ama eğer ciddi bir depresyona girer ya da zihinsel anlamda hastalanırsak bu yetenekleri kullanamayız. Eğer zihinsel sağlığınıza yitirirseniz ya da böyle birisini görürseniz o zaman eğer zihniniz sağlıklı değilse dünyadaki bütün zenginliklerin ne kadar boş ve anlamsız olduğunu kolayca anlarsınız.

O halde sağlık ve zihinsel esenlik evrensel anlamda, en değerli varlığımız olarak kabul edilmektedir. Ama bu ikisinin altında bile çok

daha temel bir şey bulunmaktadır. Bu, kendimizle birlikte her yere götürdüğümüz bir şeydir. Kaybedebileceğimiz ya da feda edebileceğimiz, boş yere harcayabileceğimiz bir şeydir. Aynı zamanda mükemmel bir şekilde kullanabileceğimiz ve kendisiyle ilgilenebileceğimiz bir şeydir. Bu, kesinlikle bizim en büyük servetimizdir. Bu servet bizim hayatımızdır.

Hayatınız sahip olduğunuz tek servettir. Eğer onu yitirirseniz sahip olduğunuz diğer bütün servetlerin ya da yeteneklerin hiçbir anlamı kalmaz. Eğer ölürseniz o zaman bir şeye sahip olma kavramı da anlamsızlaşır. Anınız, aileniz ve arkadaşlarınız tarafından yaşatılabilir. Hayatta yaptıklarınız varislerinize kalacaktır ama hayat olmadan siz hiçbir şeye sahip olamazsınız.

Bu nedenle hayat sahip olduğumuz en değerli servetimiz ve bize verilmiş en değerli armağandır. Hayatımızı ebevcynlerimizden aldık ve kendi çocuklarımızı yaratma yeteneği kazandık. Bu mükemmel ve olağanüstü bir armağan: hayat armağan etmek. Hayatın kendisi en büyük gizem. Bilimimiz hâlâ bize hayatın nereden geldiğini ve bittikten sonra nereye gideceğini söyleyememektedir. Yaşamın kaynağı bütün mantıklı açıklamalarımıza meydan okumaktadır. Bunu ister Tanrı, ister doğa, isterseniz Tao olarak adlandırın. Mutlak anlamda Tanrının nereden geldiği ya da doğanın kendi kendini nasıl tasarladığı gibi yanıtsız sorularla karşı karşıyayız. Kesin olarak söyleyebileceğimiz tek şey, dünyada hayat olduğu ve insanoğlunun, bilindiği kadarıyla gezegenimizdeki en gelişmiş yaşam biçimi olduğunu söyleyebiliriz.

Yaşamın iki temel işlevi vardır. Doğanın bakış açısına göre, yaşamın işlevi canlı türlerinin korunmasıdır. Daha büyük düzlemde, üreme aracılığıyla insan türünün sürekliliğini sağlamak bir bireyin hayatını

korumaktan daha önemlidir. Bununla birlikte bireylerin bakış açısından baktığımızda hayatımızı korumamız en önemli servetimizdir.

Hayatımızı kendimizle birlikte beden olarak adlandırdığımız bir araç yardımıyla taşıyoruz. Bedenimizi korumak için nefes almalı ve beslenmeliyiz.

Gerçek anlamda insan olabilmek için, yaşamın bilinçlilik olarak adlandırdığımız bir diğer yanını da beslenmeliyiz. İnsanoğlu çevremizdeki dünyadan ya da doğadan gelen farkındalıkla ödüllendirilmiştir. İnsanları diğer bütün yaşam biçimlerinden ayıran şey de budur. Yaratıcı bir şekilde düşünebiliriz. Varlığımızı sorgulayabiliriz. Konuşma dili, yazı ve matematik yaratırız. Duygularımızın farkındayız ve toplumumuzda kabul edilen ve edilmeyen, iyiyi ve kötüyü belirleyen kanunlar geliştirdik.

Yirminci yüzyılın son günlerine yaklaşırken bilim ve tıp, yaşam sürelerimizi uzattı ve pek çok tehlikeli hastalığı yendi. Aynı zamanda tüm dünyada sağlık ve uzun yaşam ile ilgili bilgilerimizi birbirimizle paylaşılabiliyoruz.

Batı tıbbi hâlâ göreceli olarak genç bir tıp alanı. Ağırlıklı olarak sağlığı korumaktansa hastalığı iyileştirmek üzerinde duruyor. Yirmibirinci yüzyıla adım atarken şifa sanatlarının ve bilimin tüm dünyadaki yeni ve eski bilgileri kapsayacak kadar genişleyeceğini göreceğiz.

İşte bu kitabın bu amaca hizmet etmesini istedim. Kitapta, özgün olarak kadim Çin'deki Taocular tarafından geliştirilmiş sağlık, uzun yaşam, canlılık ve cinsellik ile ilgili teknikler bulacaksınız. Taocu çalışmalarının çoğu Batı dünyasına daha yeni tanıtılmaya başlandı. 1970lerin sonlarına kadar Batıda bilindiği kadarıyla hiç Taoçu Usta yoktu. Taocular Çin'de genellikle de ücra köşelerde yaşarlardı. Komü-

nist Devrim ve ardından 1960larda gelen Kültür Devrimini Taocu  alışmaları ve inançları baskı altına alıncaya kadar Çin'i terk etmek için herhangi bir nedenleri yoktu.

Ka mayı ba arabilenler diğer Uzakdoğu ülkelerine yerleştiler. Bu bilgiler Tayvan, Honkong, Tayland gibi ülkelerden önce Çin topluluklarına ardından da tüm dünyaya yayıldılar. En sonunda da bu bilgiler Mantak Ch'ia ve Hua Ch'ing Ni gibi büyük ustaların kimliğinde Amerika'ya ulaştılar.

Taocu  alışmalar, 1970 yıllarında hükümet, Çin'de inanılmaz miktarda Taocu mirasın yok edildiğini fark ettiğinde yenilenmeye ba ladı. Ch'i Kung olarak adlandırılan Taocu  alışmalar günümüzde tüm Çin'de uygulanmaktadır. T'ai Ch'i Ch'uan her sabah parklarda milyonlarca Çinli tarafından yapılıyor. Çin'deki tıp doktorları Taocu teknikleri öğreniyorlar. Bilimciler ve  niversiteler, yaşam gizemini daha iyi anlamak umuduyla Ch'i olarak adlandırılan Yaşam Enerjisini araştırıyorlar. Bazıların Batı'ya gidip öğretmenlerine izin verilen yeni kuşak Çinli Ch'i Kung ustaları yetişmeye ba ladı.

Tayland'dan Amerika'ya geldikten kısa bir süre sonra 1981 yılında Mantak Ch'ia Usta ile çalışmaya başladığım için çok şanslıyım. Günümüze kadar yalnızca Mantak Ch'ia Usta ile değil dünyanın her yanında yaşayan diğer ustalar ve izde lerle çalışmaya devam ettim. Bu kitapta çalışmalar ile ilgili teknik ayrıntıları devre dışı bırakmak için elimden geleni yapacağım. Tabii ki doğu d  ncesinden kaynaklanan sağlık ve uzun yaşam ile ilgili Taocu kavramlardan bahsetmem gerekecek. Bununla birlikte, öğreteceğim teknikler ve uygulamalar evrensel olarak kullanılabilirler ve Çin felsefesi, bilimi ya da tıbbı ile ilgili herhangi bir  n bilgiye sahip olmayı gerektirmezler.

Yaklaşımım son derece pratik olacak ve olguları mümkün olduğunca sadeleştirmeye çalışacağım. Sadelik Taocu bir erdemdir. Ben tabii ki bir Çinli değilim. Çince konuşamam ya da yazamam. Ben yirmi yıldır Taocu çalışmalar öğrenen ve uygulayan bir Batılıyım. Amacım, Doğru insanının zihninin çalışma biçimini Batılılara tanıtmak değil, bunun yerine sağlık, canlılık, uzun yaşam ve cinsellikle ilgili son derece yararlı teknikleri her tür insanın kendi yaşamını daha uzun, daha sağlıklı ve daha neşeli yaşayacak hale getirmesine yardımcı olacak şekilde öğretmektir.

Piyasada Taocuların kim olduklarını, tarihlerini, efsanelerini ve inanışlarını açıklayan pek çok iyi kitap bulunmaktadır. Eğer bu konu ile ilgiliyseniz mutlaka bu tür kitapları alıp okuyun. Bu kitapta bu tür bilgileri mümkün olduğunca az tutacağım. Küçük bir uyarı: pek çok Taocu düşünce okulu bulunmaktadır. Pek çok öğreti farklı yorumlara ve bakış açılara açıktır. Eğer bir anda çok şey okursanız farklı bilgiler nedeniyle aklınız karışabilir. Olguları sadeleştirmeyi unutmayın.

Taocu uygulamalar dini değildir. Batıda kullanılanlardan oldukça farklı fiziksel ve zihinsel çalışmalar içerirler. Taocular için sağlık ve uzun yaşam son derece önemlidir. Çalışmaların ve uygulamaların çoğunu uygulamak oldukça kolaydır. Bu kitap, Taocuların şifa, cinsellik, canlılık ve uzun yaşam ile ilgili tekniklerine son derece pratik bir açıdan yaklaşmaktadır. Taocular hayatı ellerinden geldiğince uzatmanın yollarını ararlar. Taocular maddi varlıktan ya da nimetlerden ellerini çekmezler, yalnızca en büyük servetlerinin yaşam olduğunu düşünürler.

Sağlık, canlılık, uzun yaşam ve cinsellik ile ilgili Taocu teknikler büyük birer hazinedirler. Bunları bir kez öğrendiniz mi, onları her yere

taşıyabilirsiniz. Özel bir araç ya da malzeme gerektirmezler. Tümüyle taşınabilirler ama hiç ağırlıkları yoktur. Yaşamınızı değıştirme ve dönüştürme, sağlığını koruma, yaşamınızı uzatma ve cinsel yaşamınızı geliştirme yetenekleriyle en değerli hazineleriniz haline gelebilirler.



birinci bölüm



Çalışmanın Temelleri

Mükemmel Sağlık ve Uzun Yaşam Amacı

İNSANOĞLU, TARİHİ BOYUNCA daha sağlıklı olmanın ve uzun bir yaşam yaşamanın yollarını araştırmıştır. Çin'deki Taocular her iki alanda da başarılı olmuşlardır.

Yakın bir zamana kadar Taocuların sağlık ve uzun yaşam çalışmaları Batı tarafından bilinmiyordu. Bunun birçok nedeni vardı. Bu nedenlerden bir tanesi Taocuların Çin'de, insanlardan uzak dağlarda yaşamayı tercih etmeleriydi. Öğretilerinin çoğu bir sır olarak aktarıldı ve Çin halkı tarafından bile bilinmedi. Yazıya dökülen öğretiler ise öylesine şifreli bir dille yazılmışlardı ki, Çince bilmek bunları anlamak için yeterli değildi. Bu metinlerin yalnızca çok küçük bir kısmı batı dillerine tercüme edildi ve bunlarda açıklanan Taocu çalışmaları ve bilgileri biraz olsun anlayabilmek için bile büyük bir çaba gerekmektedir.

Neyse ki, bu gizemlerin büyük bir çoğunluğu gerçek Tao Ustalarının Batıda öğretmeye başlamalarıyla çözüldü. Aynı zamanda Çin'in dışa açılması ve bilginin serbestçe yayılması bu olağanüstü çalışmalar ve uygulamalar ile ilgili bilgilerimizin artmasını sağladı.

Günümüzde hâlâ Taocu felsefe bir yana, Taocu çalışmalarının çok küçük bir kısmının damla damla açıklanması son derece talihsiz bir durumdur. Bu sorunun temel kaynaklarından bir tanesi, Taocu tekniklerden ve Taoculuk çalışmalarından yalnızca savaş sanatlarıyla uğraşanlar ve sağlıklı beslenme fanatiklerinin yararlanabilecekleri yolundaki

yanlış kanıdır. Savaş sanatçıları bu tekniklerden çok yararlanacak olsalar da ve sağlıklı beslenme bu konudaki başarımızı desteklese de gerçekte bu çalışmalardan herkes belli ölçülerde faydalanabilir.

Bir diğer sorun da Doğulu kavramları Batılılara sunma zorluğudur. Çinlilerin beden, sağlık ve zihin ile ilgili kavramları genellikle Batı düşüncesine son derece yabancı gelmektedir. Bu konuda Batıda yazılanların büyük bir çoğunluğu yaklaşım olarak ya son derece teknik ya da bunaltıcı olmuştur.

Taocuların sağlık, canlılık, cinsellik ve uzun yaşam çalışmaları onların ölümsüzlük arayışlarından doğmaktadır. Bu insanlar, Taocu İçsel Simya aracılığıyla, fiziksel bedeni terk edip kendi başına bedenden bağımsız olarak varolabilecek ölümsüz bir ruhsal beden yaratılabileceğine inanmaktadırlar. Taocu tarih, bu tür ölümsüzlerin hikayeleri ile doludur. “Ölümsüz” terimi aynı zamanda alışılmadık derecede uzun yaşam yaşayan Taocular için de kullanılmaktadır. İçsel Simya süreci, ölümsüzlüğe ulaşmak amacıyla yapılacak çalışmaları tamamlamak için mükemmelleşip uzun bir yaşam yaşamayı gerektirmektedir. Fiziksel çalışmalar, solunum uygulamaları ve zihni denetlemeye yönelik çalışmalar geleceğin ölümsüzünün, gücünü ve fiziksel esenliğini ölümsüz ruhsal bedeni yaratmak için ihtiyaç duyacağı süre boyunca korumasına yardımcı olmaktadır. Bu çalışmalarda başarılı olduğunda her hangi bir ruhsal çalışma ya da arayış devre dışı bırakılsa bile gerçekten de iyi bir sağlık, canlılık ve uzun yaşam kazanılmaktadır. Bu kitapta, sağlık, canlılık, uzun yaşam ve cinsellik ile ilgili bu çalışmaların birçoğunu inceleyeceğiz.

Taocular arasında inanılmaz derecede uzun yaşamak alışıldık bir durumdur. Yüzlerce, hatta binlerce yıl yaşamış Taocular ile ilgili eski

Hikayeler vardır. Şüphesiz ki bu hikayelerin doğruluğunu onaylayabilmek mümkün değildir. Ancak yakın tarihimizde, Ch'ing Hanedanlığı'nın onyedinci yılında, yani M.S. 1678 yılında Çin'in Szechuan Eyaletinde doğan Li Ch'ing-Yuen'in hikayesi kayıtlı bulunmaktadır. Li Ch'ing Yuen, 1749 yılında 71 yaşındayken orduya katıldı. Yaşamının çoğunu dağlarda geçirdi ve ondört kez evlendi. 1927'de General Yang Sen kendisiyle tanışıp onun fotoğrafını çekti ve öğrencisi oldu. Li Ch'ing-Yuen bundan bir yıl sonra 250 yaşında öldü. Ölümünden sonra General Yang Sen, Li Ch'ing-Yuen'in hayatını araştırdı ve hepsinin de doğru olduğunu keşfetti. Li Ch'ing Yuen'in uzun yaşam için üç temel kuralı vardı: 1) Her tür duygusal aşırılıktan uzak durmak. Bu aşırılıklar bedendeki organların uyumlu işleyişlerine zarar vermektedir. Bu durum, özellikle ileri yaşlardaki insanlar için geçerlidir. 2) Yaşamınızda aceleyi barındırmamak. Yaşamınızı aceleye getirmemek. Zamanınızı dilediğinizce kullanın ve acele etmeyin. 3) Fizik ve solunum çalışmalarını (Ch'i Kung) her gün uygulamak.

Li Ch'ing-Yuen'in kurallarını izlemenin çok uzun bir ömür yaşamınızı sağlayıp sağlamayacağını bilmiyorum çünkü öğrencisi General Yang 98 yaşında öldü.

Taocu çalışmalara başlamak için kendi Üçlü Yaklaşımımıza uyum sağlamalıyız. Bu yaklaşım 1) soluk, 2) beden, 3) zihinden oluşmaktadır. Taocu çalışmalar birbirleriyle iç içe ve uyum içindedirler. Yalnızca fiziksel çalışmalar yapmayız. Yalnızca solunum çalışmaları, yalnızca zihinsel çalışmalar ya da meditasyonlar da yapmayız. Bunların üçünü de yapar ve birbirleriyle birleştiririz. Bu, kendimize sağlam bir temel oluşturmakta son derece önemlidir. Bu kitapta, Tao uygulamaları bu sağlam temeli nasıl kuracağınızı öğreneceğiz.

Tao Nedir?

Tao kelimesi ile ilgili olağanüstü ve büyülu bir şey vardır. Modern telaffuzu Dao ya da Do[®]dur ama ben eski tarzı tercih edeceğim: Tao.

Tao, Batı dillerine *Yol* olarak tercüme edilir. Tao'yu bir Batılıya anlatmak son derece zordur. Yol, üzerinde düşünebildiğiniz her şeyi içerir. Yol, hiçbir zaman düşünmediğiniz ya da düşünülmemiş olan şeyleri de içerir. Doğa, Yol'u izler. Yol, insanın yarattığı ya da tapındığı Tanrı ile ilgili bütün kavramları içerir. Yol, evrenin varoluşunu ve gidişatını denetler.

İyi ama bütün bunların anlamı nedir? Mutlak anlamda Yol ya da Tao açıklanamayacak bir şeydir. Tao gerçekte, bütün gerçekliklerin altında yatan bilinemez bir şey için kullanılan bir sembol, bir kelimedir. Ama bize kendisi hakkında bir şeyler yazılan Tao'nun gerçek Tao olmadığı öğretili. İşte gördüğünüz gibi, burada karşımıza dil ile ilgili bir sorun çıkmaktadır. Yol'u tanımlayabilecek herhangi bir kelime ya da kelime grubu yoktur çünkü O, tanımlanamazdır. Tao her şeyi içerir. Tüm kelimeleri, tüm düşünceleri ve tüm eylemleri içerir.

Tao, onu, kendisiyle uyum içinde olmayı öğrenerek deneyimlediğiniz bir şeydir. Yol, Yer'in ve Gök'ün güçlerini içerir. Tao çalışmaları yapmak, bize kendimizi Yol ile uyum haline getirmeyi öğretir. İşte bu nedenle bedenimizi, solunumumuzu ve zihnimizi düzenlemeyi ve birbirleriyle uyumlu hale getirmeyi öğrenmeliyiz. Varlığımızı oluşturan bütün parçaları bir tek bütünlük oluşturacak şekilde bir araya getirmeyi öğrenmeliyiz.

Tao, her şeyin birliğini ve bütünlüğünü simgeler. Farkındalığınızı genişletip Yol'un uçsuz bucaksızlığını kavradığınızda her şeyin birbiri

ile ilişki içinde olduğunu görürsünüz. Yol, farkındalıktır. Yol, iyiyi de kötüyü de içerir ve ikisinden de çok büyük bir şeydir.

Yol'u uygularken kendinizi her şeyle bir hissedersiniz. Toprağa kök saldığınızı hissedersiniz. Bir Taocu kendi enerjisiyle ve Yer'in (Dünya'nın) enerjisiyle ilgilenmeyi öğrenir. Yol'da yürüyen kişi kendi enerjisini denetlemeyi öğrenir. Taocu çalışmaların merkezinde de işte bu vardır.

Bu çalışmaları açıklayan en iyi terim büyük olasılıkla *Taocu Yoga*'dır. Çin'de bu çalışmalar genel olarak Ch'i Kung olarak adlandırılır. Aslında Ch'i Kung, Taocu Yoga'nın yalnızca bir bölümünü oluşturmaktadır. Taocu Yoga, yalnızca bir Tao Ustası tarafından öğretilir. Çin'de, gerçek Tao Ustalarının nesli kelimenin gerçek anlamında tükenmiştir. ●nların yerini şimdi, cinsel sırlar ve İçsel Simya hakkında hiçbir şey bilmeyen ama Ch'i'nin incelenmesini bilime dönüştürmeye katkıları olan Ch'i Kung Ustaları almıştır. Ch'i Kung, Taocu Yoga'nın ayrılmaz bir parçasıdır ancak bu kitapta İçsel Simya çalışmalarından bahsetmeyeceğim. Bu nedenle bu çalışmaları nasıl adlandırmayı tercih ederseniz o şekilde, ister Ch'i Kung isterseniz Taocu Yoga olarak adlandırabilirsiniz. Bizler bu çalışmaları İngilizce'de Enerji Egzersizleri olarak adlandırıyoruz.

Ch'i Kung

Kung, bir çalışma ya da uğraş üzerinde uzun zaman ve büyük çaba harcamak anlamındadır. Ch'i Kung, Ch'i ile ilgili olan ve uzun zamana yayılmış bir çalışma ya da eğitim anlamına gelir.

Ch'i, Batı dillerinde gerçek karşılığı olmayan bir diğer büyü kelimedir. Ama gerçekte, ch'i bu kitap için anahtar kavramdır. Ch'i'yi ya

da Çi^î’yi telaffuz etmenin pek çok yolu vardır. Modern Batı tercümele-
rinde Qi olarak yazılmaktadır. Japonlar Ki olarak adlandırmaktadırlar.
C’hi, Chee, Qi, Ki ya da Çi^î hepsi de aynı kavram için kullanılan farklı
kelimelerdir. Ben Ch’i şeklinde kullanmaktan hoşlanıyorum ama sizler
bu kitaptaki herhangi bir Çince terimi istediğiniz gibi telaffuz edebilir-
siniz. Bu kelimelerden çoğunun Batı dillerine birden fazla tercümeleri
bulunmaktadır.

Çin’de yaşayan herkes Ch’i kavramını temel olarak anlamaktadır.
Fakat Batı’da Ch’i kavramı bazı büyük zihinlerde bile karşılık bula-
mamaktadır. Ch’i’yi size tanımlamak için elimden geleni yapacağım.
Kelime olarak Ch’i, hava anlamına gelmektedir. Ch’i Kung, aslında
eskiden solunum çalışmaları yapan kişileri tanımlamakta kullanılırdı.
Solunumu düzenlemek Taocu çalışmaları oluşturan sac ayağının üç
ayağından bir tanesidir; diğer ikisi ise bedeni ve zihni düzenlemektir.

Ch’i, farklı farklı pek çok anlamı barındırır. Soluktan yaşam solu-
ğuna ve yaşamsal güce kadar farklı anlamları vardır. Ch’i, yaşam enerji-
sidir. Bu nedenle de Ch’i Kung aynı zamanda Yaşam Enerjisi çalış-
maları demektir. Bu kitapta ise hem yaşam gücümüz hem de nefes
anlamında kullanılmaktadır. Bunların ikisi de birbirleriyle yakın bir
şekilde ilişki içindedirler. Sadece şunu düşünün: Eğer birkaç dakikalık-
ğına solumayı bırakırsanız yaşam gücünüz sizi terkedecektir.

Bu kitapta Ch’i’den aynı zamanda enerji olarak bahsedeceğiz. Do-
ğulu tuzakların ve simgelerin elimden geldiğince büyük bir kısmını
devre dışı bırakarak Yol uygulamalarındaki gizem perdesini aralamak
istiyorum. Buradaki düşünceler aslında evrenseldir. Temel olan şey,
Yaşam Gücünüzü denetlemeyi öğrenmenizdir.

Bütün canlı varlıkların yaşam gücüne sahip olduklarını biliyoruz. Batıda, yaşam gücünün eğitilmesi ve geliştirilmesi ile ilgili herhangi bir çalışmanın var olduğunu bilmiyorum. Spor çalışmalarımız ve egzersizlerimiz bedeni ve soluğu çalıştırmaktadırlar ve günümüzde doktorlar bazı egzersiz türlerinin daha uzun yaşamamıza katkıda bulunduğunu anlamaktadırlar. Taocular ise bu tür egzersizleri birer sanata ya da bilime dönüştürecek kadar geliştirmişlerdir.

Taocular, yaşama Batılılardan daha farklı bir açıyla bakmaktadırlar. Taocu bilimciler eski çağlarda Yaşam Gücünü (Ch'i) araştırdılar. Bu araştırmalarının sonucunda Ch'i'lerini denetlemek için zihinlerini ve solunumların kullanabileceklerini keşfettiler. Aynı zamanda farklı türde çalışmalar aracılığıyla Ch'i'nin bedenlerinde dolaştırılabileceğini öğrendiler. Taocular solunumları ile zihinlerini birleştirip Yaşam Güçlerini denetim altına almalarını sağlayan yepyeni yöntemler geliştirdiler. Örneğin, yaratılan Ch'i'yi yönlendirmek için zihnin, denetim altına almak için de solunumun kullanıldığı hareketli çalışmalar yaratıldılar. Ch'i'leri düzenlenip uyumlu hale gelirken Taocular aynı zamanda Ch'i'yi yalnızca zihinleri ile hareket ettirmenin yollarını da öğrendiler. Bu kitapta Yaşam Gücümüzü denetlemek ve yönlendirmek ile ilgili bütün bu yöntemleri öğreneceğiz.

Enerji Dolaşımı

Bedenimizde kanın dolaştırılması için bir dolaşım sistemi olduğu gibi aynı zamanda bir Ch'i ya da Enerji dolaşım sistemi de bulunmaktadır.

Ch'i, bedenimizde kanallar ya da meridyenler olarak bilinen yollar aracılığıyla dolaşır. Çok uzun yıllar önce bu kanalların haritaları çıkarılmıştır ve hem geleneksel hem de modern Çin tıbbında kullanılmaktadır. Batıda akupunktur meridyenleri olarak tanınmışlardır. Fakat akupunktur yalnızca ince iğneler kullanılarak kanallardaki Ch'i akışının değiştirilmesidir.

Bedenimizde Ch'i'nin aktığı 32 temel kanal vardır. Bunlardan iki ana meridyende, Ch'i, Yönetici Kanal (Du Mai) aracılığıyla omurgamızdan yukarıya başımıza yükselir ve İşlevsel Kanal (Ren Mai) aracılığıyla bedenimizin ön kısmından aşağıya iner. Diğer 30 kanalın büyük bir çoğunluğu el ve ayak parmaklarının ucunda başlar ve bedeni dolaşır.

Burada konuştuğumuz şey basit olarak bedenimizdeki enerji akışıdır. Bu enerji akışı ile ilgili ilkeler Doğuda keşfedilmiş olsalar da enerjinin kendisinde Çin'e özgü bir şey yoktur. Batı bilimi günümüzde, tam olarak anlamamakla birlikte meridyen sisteminin varlığını kabul etmektedir. Bunun gizemcilikle hiçbir ilgisi yoktur. Bu, bilimdir. Yirmibirinci yüzyıla girerken bu sistem daha iyi tanınacak ve Batı tıbbının ayrılmaz bir parçası olacaktır. Modern Batı tıbbı aslında yalnızca birkaç yüzyıllıktır. Oysa Ch'i enerjisinin meridyenlerde dolaştığı Çin'de binlerce yıldır bilinmektedir.

Jing: Öz

Temel Ch'i kaynaklarımız bedenimizde üretilen çeşitli sıvılardan ve hormonlardan gelmektedir. Bu, kanı, lenfatik sistemi, bedenimizdeki bütün salgıbezleri tarafından salgılanan hormonları, sperm ve yumurta

da dahil olmak üzere tüm dişi ve erkek cinsel akışkanları ile hormonlarını içermektedir. Bunlar bir bütün olarak ele alındıklarında *Jing* ya da Ch'ing olarak adlandırılırlar. Batı dillerine “Öz” olarak tercüme edilir. Bu pek çok Batılı için zor bir kavramdır. Bir benzetme kullanacak olursak: eğer ıslak bir süngere dönüşebilseydik, sıkıldığımızda çıkan şey Özümüz ya da Jing'imiz olurdu. Bu bizim yaşam Özümüzdür.

Jing, Ch'i ile aynı şey değildir. Öz, Enerji ile aynı değildir. Beden Özü Enerjiye dönüştürür. Öz ya da Jing, elle tutulur, görülebilir ya da hissedilebilirdir. Oysa Enerji ya da Ch'i görülmez ya da ölçülemez.

Jing aynı zamanda varolan her şeyin temel doğasına karşılık gelir. Canlı, ölü, organik ya da inorganik olsun her şeyin Jing'i vardır. Öz burada, herhangi bir şeye kendine özgü niteliği ya da karakteri kazandıran şeyi tanımlamak için kullanılmaktadır. Örneğin bir kayanın kaya Jing'i, köpeğin köpek, güneşin güneş, ayın ay, kalbinizin kalp Jing'i vardır. Jing sınırsız sayısız biçime bürünebilir.

Yediğimiz besinin Özünü özümser ve onu bedenimizin enerji ihtiyacını karşılayacak Ch'i'ye dönüştürürüz. Yemek ve solunum iki temel dış Jing kaynağıdır.

Yaşımız ilerlerken bedenimizdeki temel içsel Jing kaynağı cinsel organlarımızdan gelir. Erkeklerde spermin içinde bulunur ve erkek cinsel hormonlarıyla ilişki içindedir; kadınlarda ise yumurtanın içinde bulunur ve dişi cinsel hormonlarıyla ilişki içindedir. Cinsel Jing, bedenimizin içinde son derece güçlü bir Ch'i türüne dönüştürülür. Ergenliğe ve yetişkinliğe vardığımızda, cinsel Enerjiye dönüşen cinsel Öz bedenimizin temel yönlendirici gücü olur. Orta yaşlarda ve daha sonraları, cinsel gücümüz azalmaya başladığında enerji seviyemiz de ona bağlı olarak düşmeye başlar.

Taocular, erkekler için sperm kaybının Jing'i büyük oranda tükettiğini farketmişlerdir. Erkeğin her boşalması jing kaybıdır. Taocular cinsel Jing'i korumak ve bu Özü daha büyük miktarlarda Ch'i'ye dönüştürmek için yöntemler geliştirmişlerdir. Bu yöntemlerden bazıları oldukça kolaydır ve kitabın uygulama bölümünde inceleneceklerdir.

Kadınlar temel olarak adet kanamaları sırasında Jing kaybetmektedirler. Eşit düzeyde hareketli bir cinsel yaşamı olan kadın ve erkek karşılaştığında erkek daha fazla Jing kaybedecektir. Taocular genel anlamda, kadınların erkeklerden daha fazla yaşamalarının nedeninin bu olduğuna inanmaktadırlar. Kadınların Enerjiye dönüştürebilecekleri daha fazla Özleri bulunmaktadır. Aynı zamanda kadınlar için Özlerini koruyup dönüştürme çalışmalarını da inceleyeceğiz. Bundan sonra cinsel Jing'i, Jing Ch'i olarak adlandıracağız.

İlksel Enerji

Her insan İlksel Özünü annesinin yumurtası ile babasının sperminin birleşmesi sonucunda alır. Taocular bunu İlksel Öz - Yuan Jing olarak adlandırırlar. İlksel Jing'in miktarı ve niteliği insandan insana değişiklik gösterir. Hepimizde de sınırlı miktarda İlksel Öz bulunmaktadır. Bu miktar bizi yaşamımız boyunca destekler. Taocular, bunun bizim en önemli hazinemiz olduğuna inanırlar. Yaşamımızı korumak ve sürdürmek için İlksel Jing'imizi korumalıyız. Canlı kalmak ve gelişmek için İlksel Jing'in İlksel Enerjiye dönüştürülmesi gerekmektedir. Başka kelimelerle ifade edersek gerçekte kim ve ne olduğumuzu belirleyen İlksel Özümüzü ya da İlksel (Temel) Doğamızı annemiz ile babamızın sperminden ve yumurtasından alırız. İlksel Öz, bizim Temel Yaşam Gücü Enerjimizdir. Bu İlksel Ch'i (Yuan

Ch'i) yaşam kıvılcımını sağlar. Embriyonun ana rahmi içinde gelişimini ve sağlıklı kalmasını sağlar.

İlksel Jing'imizin miktarı İlksel Ch'i'mizin miktarını belirler. İlksel Özümüzün miktarı Temel Yaşam Gücümüzü belirler. Burada da kullanıldığı şekilde, İlksel Öz ve İlksel Ch'i birbirlerinin yerini alabilmekte ve yaşamlarımızın uzunluğu ile niteliğini belirlemektedirler. Gençken bizi destekleyen şey İlksel Jing'imiz ve Ch'i'dir. İlksel Jing sürekli olarak enerjiye dönüştürülür. Bununla birlikte İlksel Özümüzü ziyan edebilir ya da tüketebiliriz. İşte bu nedenle Taocular Jinglerini güçlendirip korumaya çalışmaktadırlar. Jing'in tamamını kullandığımızda ölürüz.

İlksel Ch'i'nin başka bir anlamı da vardır. Annesinin tahmindeki bir cenin asla hava soluyamaz ancak gene de İlksel Ch'i tertemiz ve kesintisiz bir şekilde Enerji Kanallarında dolaşır. Cenin, göbek kordonu aracılığıyla beslenir ve enerji akışını sürdürür.

Çocuk doğduktan sonra göbek kordonu kesilir ve solumaya başlar. Şimdi hava, annesinin sütünden aldığı sıvı besin ile birlikte bebeğin temel Ch'i kaynağı olmuştur. Zamanla bebek katı yiyecekler yemeye başlayacak ve bu da onun temel Ch'i kaynaklarından bir tanesi olacaktır.

Taocular, İlksel Enerji ile diğer bütün enerji türleri arasındaki farklılıkları belirlemişlerdir (unutmayın Ch'i ile Enerji aynı şeylerdir). İlksel Ch'i, ceninin yaşamasını sağlar. Bu enerji, bir bebekte son derece güçlüdür. Bebek, büyüyüp bir çocuk olduğunda İlksel Enerji normal şartlar altında hâlâ güçlü olacaktır. Ancak çocuk büyüyüp bir yetişkin olduğunda İlksel Ch'i'nin gücü de yavaş yavaş azalmaya başlar. Artık eskisi kadar yumuşak bir şekilde akmaz. Yetişkin yaşlanmaya başladık-

ça İlksel Enerji de yaşla birlikte azalacak ve sonunda hiç kalmayacaktır.

İlksel Ch'i'nin, tohumumuz atıldığı andan ölümümüze kadar bizi desteklediğini görebiliriz. Taocuların bu İlksel Enerjiye verdikleri pek çok ad bulunmaktadır: Cenin Ch'isi, Doğum Öncesi Enerjisi, Gök Öncesi Ch'isi ya da İlksel Soluk gibi.

Diğer Ch'i türlerinin tamamı Doğum Sonrası Ch'isi ya da Gök Sonrası Ch'isi olarak adlandırılır. Bu enerjiler Jjingimizden (özellikle Cinsel Özümüzden), soluduğumuz havadan ve yediğimiz besinlerden gelir.

Ch'i Kung çalışmalarının büyük bir çoğunluğu kişinin Enerji Kanallarındaki enerji akışını düzenleyip güçlendirecek şekilde hazırlanmıştır. Çalışmaların temel amacı, ana rahmindeki ceninin yumuşak enerji akışını düzenlemek için nefes almaya bile gerek duymadığı İlksel Ch'i akışını yeniden düzenlemek ve kazanmaktır. Ch'i Kung uygulamaları için İlksel Ch'inin anlamı budur.

Üçüncü Hazine

Tao, her şeyin kaynağıdır. Ch'i ve Jing, yani Enerji ve Öz, Tao'dan gelen iki hazinedir. Taocu Yogada Üç Hazine olarak adlandırılan bütünlüğün Ch'i ve Jing haricinde bir türü daha bulunmaktadır. Bu üçüncü hazine *Shen*dir.

Shen, batı dillerine tercüme edilmesi zor olan bir diğer kelimedir. **Bilinçlilik**, düşünme, rüya görme, kişilik ve ego gibi zihnin bütün işlevlerini içerir. Bir diğer düzeyde Ruh anlamına gelir. Taocular, varlığımızın ölümsüzlüğü kazanabilecek bölümünün bu olduğuna inanırlar.

İleri düzey Taocu uygulamaların büyük bir çoğunluğu Ruh ile ilgili çalışmalardan oluşur. Tıpkı Jing'in Ch'i'ye dönüştürülmesi gibi Ch'i de Shen'e dönüştürülebilir.

Bu kitapta ise Shen Zihne ve zihinsel yeteneklere karşılık gelecek şekilde kullanılacaktır. Düşünme, yoğunlaşma (konsantrasyon), göz önünde canlandırma ve meditasyon çalışmalarının tamamı Shen'i ilgilendirmektedir.

Üç Hazine, sağlığımızın, canlılığımızın ve uzun yaşamın kaynağıdır. Soluğu, bedeni ve zihni düzenlemekten oluşan Taocu çalışmaların tamamı, Üç Ayaklı Yaklaşımımızı oluşturmaktadır. Artık, soluğun Ch'i, bedenin Jing ve zihnin Shen ile ilgili olduğunu anladık. Bu durumda, Enerji, Öz ve Zihinden bahsettiğimizde lütfen bunların Yol'u izleyen kişiye sunulan Üç Hazine olduklarını anlatmaya çalıştığımızı anımsayın. Yani, solunum çalışmaları, fiziksel ve zihinsel çalışmalar yaparken gerçekte Üç Hazinemizi çalıştırmış olacağız. Ch'i Kung çalışmak Enerjimizi, Özümüzü ve Zihnimizi denetlemek, korumak ve güçlendirmek demektir.

Yin ve Yang

İşte biz Batılıları şaşırtan iki kelime. En bilindik karşılıkları kadın ve erkektir. Bu kelimelerin argoda, "yin-yang'da iyidir" şeklinde cinsel eyleme karşılık olarak kullanıldığını bile duydum. Bu kelimeler Batılılar tarafından bilinmektedir fakat ne anlama gelmektedirler?

Yin ve Yang'ı anlamamanın anahtarı, bu ikiliğin üçüncü bir sessiz ortamının olduğunu farketmekten geçmektedir. Bu üçüncü ortam, dengeyi

ve uyumu ifade eder. Taocular Yin ve Yang'ı, Tai Ch'i olarak adlandı-
rılar. Yin Yang'ı dengeler, Yang ise Yin'i dengeler.

Tai Ch'i aynı zamanda birlik, bütünlük anlamına gelir. Yin ve Yang
bir araya gelip, bütünlüğü oluşturmak için kendi bireyselliklerini bıra-
kırılar. Bunun en basit örneği bir aile kurmak için bir araya gelen kadın
ve erkektir. Aile Çin yaşam biçiminin altında yatan kavramdır. İki in-
san bir araya gelip, tek başlarına kuramayacakları kadar büyük bir şey
kurarlar. Bu da Tai Ch'i'dir.

Ch'i Kung'da, kendimizi ya da en değerli hazinemiz olan hayatımızı
korumak ve geliştirmek için solunumumuzda, bedenimizde ve zihni-
mizde uyum ve denge ararız. Öyleyse Yin ve Yang'dan bahsederken
aşlında kendimizi mükemmel bir şekilde dengelemekten bahsediyoruz.

Herkes, bir şeyin dengelenmesi için önce dengelenecek bir şeylerin
varolması gerektiğini bilir. Örneğin bir testerede yüksekte kalan uç
alçakta kalanı dengeler. Yüksekte kalan Yang, alçakta kalan Yin olarak
kabul edilir. Tao'da, yüksek olan Gök, alçakta olan Yer'i dengeler. Bu,
Tai Ch'i'dir.

Bedenimizde, tohumumuz atıldığı anda babamızın sperminden ge-
len Yang Ch'i ile annemizin yumurtasından gelen Yin Ch'i'yi denge-
lememiz gerekir. Tohumumuz atıldığı anda eşit düzeyde eril ve dişi
özellik alırız ve kromozomlarımızdaki genetik kodlanmalar bizim bir
erkek mi yoksa dişi mi olacağımıza karar verir. Burada unutulmaması
gereken nokta İlksel Ch'imizin eşit düzeylerde Yin ve Yang'dan oluş-
muş olduğudur.

Ch'i Kung'da Yin ve Yang, dişi ve eril olarak değil, etken ve edilgen
olarak görünür. Bir bölüm verir diğeri alır. Bedenimizdeki kan dolaşım
sisteminde kan, kalbi atardamarlarla (Yang-etken) terkeder ve yeniden

kalbe toplardamarlar (Yin-edilgen/alıcı) aracılığıyla döner. Atardamarlar ve toplardamarlar dolaşım sistemini oluşturacak şekilde birbirlerini dengelerler. Bu, Tai Ch'i'dir.

Yavaş yavaş Yin ve Yang kavramlarını anlamaya başlıyoruz. Birbirine karşıt ya da birbirini dengeleyen herhangi iki düşünce, kavram, eylem ya da durum Yin-Yang ilişkisi oluştururlar. Şunları birkaç örnek olarak verebiliriz: sert (Yang) ve yumuşak (Yin), gündüz (Yang) ve gece (yin), Gök (Yang) ve Yer (Yin), pozitif (Yang) ve Negatif (Yin), sıcak (Yang) ve soğuk (Yin), beyaz (Yang) ve siyah (yin)...

Yin ve Yang, denge ararlar. Bedenimizde bu denge genellikle yitirilmiş olur. İlksel Ch'imiz, Yin ve Yang Ch'imizi dengede tutar ancak İlksel Ch'i'nin gücü azalmaya başladığında bu iki enerjimizi mükemmel bir dengede tutma yeteneği de azalmaya başlar. Böylece yediğimiz yemekten, soluduğumuz havanın niteliğinden, düşüncelerimizden, oynadığımız oyunlardan ve aldığımız ilaçlardan daha fazla etkilenmeye başlarız. Beden özgün mükemmel dengesini yitirmeye başladığında, bu durum, bedenimizde bulunan enerji meridyenlerindeki Ch'i akışını etkiler. Enerji kanallarımız kısıtlanır ya da tıkanır. Bedenimizdeki tüm enerji meridyenlerindeki mükemmel enerji akışı, artık eskisi gibi yumuşak bir şekilde akmamaya başlar. Bunu bacaklarınızda, sırtınızda ya da ensenizde hissedebilirsiniz. Yaşınız ilerledikçe Ch'i kaybını ağrı, uyuşma ya da katılık olarak hissetmeye başlarsınız. Ch'i Kung çalışmaları, Ch'i'nin enerji kanallarında yeniden yumuşak bir şekilde akmasını sağlayacak ve bedenimizdeki Yin ve Yang dengesini koruyacak şekilde biçimlenmiştir.

Yin ve Yang'ı bir pilin iki kutbu gibi düşünebiliriz. Kutuplardan bir tanesi negatif bir tanesi ise pozitifdir. Birlikte, bedenin ve bedeni o-

luşturan parçaların dengeli bir şekilde işlemlerini sağlarlar. Eğer kutuplardan bir tanesi dengesini yitirirse, diğer kutuptan daha fazla enerji kullanılarak dengenin sağlanması gerekir. Örneğin, eğer bedenimiz çok ısınırsa (Yang) o zaman soğuk Yin enerji ile serinletilmesi gerekir. Ch'i'nin bu iki türünü Ateş Enerjisi ve Su enerjisi ya da Yang Ch'i ve Yin Ch'i olarak adlandırabiliriz. Temel organlarımızın bulunduğu, göbeğimizin yukarısındaki bedenimizin üst kısmı Yang, göbeğimizin altında, bedenimizin alt kısmı Yin kabul edilir.

Basite indirgemek her zaman faydalıdır. Çinli doktorlar bedenimizdeki Yin ve Yang'ı dengelemekle ilgili ayrıntıları öğrenmek için bir yaşam harcamaktadırlar. Bu kavram son derece karmaşık bir hâl alabilir ve Taocu Yoga çalışmaya başlamak için bu derece fayla ayrıntı bilmeye ihtiyaç yoktur.

Bedendeki Tanrılar

Batıda bizler, kendimizi tanımak için büyük bir zaman ve enerji harcıyoruz. Ruhumuzu inceliyor ve genellikle de bunun için psikologlara yüklüce paralar ödüyoruz.

Taocular için kendini tanımak bizim anladığımızdan oldukça farklıdır. Kendimiz olarak kabul ettiğimiz şey yalnızca yarattığımız bir şeydir. Egomuz kendi kendini yaratmış bir şeydir. Taocular doğduklarında bir egolarının olmadığını ve öldüklerinde de bir egolarının olmayacağını anlamışlardır. Egolarına aldırılmayı öğrenmişlerdir ve zamanla ego ile olan bağları da kopmaya başlar. Bu da, Gerçek Doğalarının (İlksel Öz), gerçek kendilerinin parlamasını ve yaşamlarının denetimini yeniden ele geçirmesini sağlar.

İlksel Zihnimiz (Yuan Shen), tohumumuz atıldığı anda İlksel Yaşam Gücü Enerjimiz (Yuan Ch'i) dönüşen İlkel Özümüzden (Yuan Jing) gelir. İlksel Zihnimizin egosu yoktur. Doğduğumuzda düşüncelerimiz yoktur. Düşünceler daha sonra, kelimeleri öğrendiğimizde gelir.

Ch'i Kung süreci, İlksel Ch'imizi yenilemeyi ve canlandırmayı içerir. Bu bir canlanma sürecidir. Bu sürecin bir kısmı İlksel Zihnimizi yeniden kurmaktan oluşur. Bu zihnin ego'su, düşünceleri ya da kendi ile ilgili bir farkındalığı yoktur. Bu sayede bir zamanlar sahip olduğumuz, ego'nun beynimize hükmedici bir güç olmadığı bu durumu yeniden kazanmaya çalışırız. Ego, yaşla birlikte geliştirdiğimiz bir şeydir. O, gerçek zihin değildir. Gerçek zihin sessizdir. Taocular bu sessizliği Hiçlik olarak adlandırırlar. Zihni sessizleştirmek Ch'i Kung'un en yüksek amaçlarından bir tanesidir.

Yol'da gerçekten büyümek, hayata farklı bir açıdan bakmayı gerektirir. Bu, inandıklarınızı bırakmanız gerektiği anlamına gelmez. Hayır. Yalnızca açık zihinli olun. Bazen dünyaya bir çocuğun sessiz gözleriyle bakmak çok güzeldir. Dünya tümüyle farklı görünür.

Taocu düşünce biçimine göre, zihnin maddesi gerçekte Hiçlik olduğu için kendinizi tanımak zihninizi araştırmak anlamına gelmez. Bir Taocu ilk olarak kendi bedeninin içindeki çalışmayı, işleyişi tanımaya çalışır. İş beş temel organını, akciğerlerini, böbreklerini, karaciğerini, kalbini ve dalağını tanıyarak başlar. Bunlar gerçekte bedenimizdeki "Tanrılar"dır.

Kaçımızın içimizde neler olup bittiğine dair bir fikrimiz var? Pek fazlamızın değil. Yolu izlemek için ilk önce kalbinizi, akciğerlerinizi, karaciğerinizi, böbreklerinizi ve dalağınızı tanımanız gerekir. Bedenini-

zın beş temel organını düzenlemeyi öğrenerek, kendiniz hakkında daha önceden hayal bile edemeyeceğiniz şeyler öğreneceksiniz. Dahası gerçek anlamda kendinizi tanımaya başlayacaksınız.

Burada bazı kuramlar bulunmaktadır. Beş temel organ bizi Ch'i Kung'u anlamak için öğrenmemiz gereken son özelliği anlamamızı sağlayacak bilgi ile donatacaktır. Şu ana kadar Tao, Ch'i, Jing, Shen, Yin ve Yang, Tai Ch'i ile ilgili şeyler öğrendik; şimdi Beş Elementi öğreneceğiz.

Dünya ve onun üzerindeki ya da içindeki her şey Beş Element'ten meydana gelir. Bu kavram, Çin tıp düşüncesinin temelini oluşturur. Eğer bunu Beş Güç olarak adlandırırsam anlamlarını sadeleştirmiş olabilirim. Enerji, kendini beş temel güç olarak gösterir: Ateş, Su, ki bunlardan daha önce de bahsetmiştik, Metal, Ağaç ve Toprak.

Her birimizin içinde bu Beş Güç bulunmaktadır. İçimizdeki beş temel organdan her biri, bu Beş Güç'ten birini barındırır. Bu Beş Güç denge içinde olduklarında kendimizi iyi ve sağlıklı hissederiz. Dengeleri bozulduğunda hastalanır, bunalıma girer ya da diğer bütün kötü şeylere açık ve bunları barındırır hale geliriz. Beş temel organımızla bağlantıya geçip onları düzenlemeyi öğrendiğimizde bedenimizdeki Beş Elementi de dengelemeyi ve uyumlu hâle getirmeyi öğreniriz. Beş Gücün her birini dengelemek için Yin ve Yang ilkesi kullanılır. Örneğin, bedenimizdeki Su elementini yöneten Böbreklerimiz çok soğursa (Yin) onları (genellikle, Ateş Elementi'ni yöneten kalbimizden enerji çekerek) ısıtmamız gerekir. Bu, daha sağlıklı olmamızı, daha uzun ve mutlu bir yaşam yaşamamızı sağlar.

Nereden Başlamalıyız?

Yukarıdan Yer'e düşen Enerji (Taocular bunu Göksel Ch'i olarak adlandırırlar) ile Yer'den gelen Enerji (Yerin Ch'isi) arasında İnsanın Enerjisini (İnsan Ch'isi) buluruz.

Ch'i Kung, İnsan Ch'isini araştırıp çalıştırarak başlar. Taocular için bu, olağanüstü bir konuydu. Bu konuda düşündüğümde gözlerime gülümseme yayılıyor. Ve bu çok güzel bir şey. Eğer Ch'i Kung öğrenirseniz sizin de gözleriniz gülümseyecek.

İnsan Enerjilerinc Taocuların yaklaşımının biz Batılıların yaklaşımından oldukça farklı olduğunu keşfedeceksiniz. Taocu Yoga'yı cazip ve kendine özgü hâle getiren de budur. Kendi Ustam tarafından eğitilirken, yeni bir teknik öğrenirken bir sonraki aşamada ne geleceğini çok iyi bildiğime emin olsam da, sonuç daima beklenmedik bir açıdan geldi. İşte Taoculuğun güzelliği ve gizemi biraz da bundan kaynaklanıyor.

Temel olarak Ch'i Kung, bizi daha sağlıklı bir hâle getirip yaşlanma sürecini yavaşlatacak şekilde biçimlenmiştir. Biz, Üç Ayaklı Yaklaşım olarak adlandırdığım yaklaşımı kullanacağız. Solunumumuzu, bedenimizi ve zihnimizi düzenleyerek Üç Hazineyi eğitmeyi öğreneceğiz.

Farklı yaşam şartlarından gelen insanlar için Taocu Yoga'ya ve Ch'i Kung'a nasıl başlayacaklarını öğreten temel bir kitabın boşluğunu gördüm. En iyi yöntem şüphesiz ki iyi bir eğitmen bulmaktır. İyi bir eğitmen, doğru yaklaşımın Üç Hazineyi eğitmeyi içerdiğini bilmektedir. Ama eğer bu sizin için mümkün değilse o zaman kendi kendinizi eğitmeniz için bu kitabı hazırladım. Piyasada Taocu çalışmaları ve Ch'i Kung tekniklerini anlatan pek çok iyi kitap bulunmaktadır. Ancak ne

yazık ki bu kitapların çoğu ya çok genel ya da çok kanşık ve kendi kendine çalışan bir öğrencinin işine yaramayacak şekilde yalnızca belli bir konu üzerine yoğunlaşmaktadır.

Aynı zamanda pek çok içten okuyucunun Üç Hazineyi anlayan bir eğitmen bulamamaları bunun yerine bunlardan yalnızca birini ya da ikisini nasıl çalıştıracaklarını bilen eğitmenler tanımış olmaları da olasıdır. Örneğin fiziksel egzersizler ya da savaş sanatları öğrenmiş ama solunumu ve zihni nasıl düzenleyeceklerini bilmeyen pek çok insan vardır. Aynı zamanda zihinlerini eğitecek meditasyonlar ve solunum teknikleri öğrenmiş ama bedenlerini göz ardı edenler de vardır.

Bazılarınız Tai Ch'i Chuan olarak bilinen çalışma konusunda dersler almış ve şu an uyguluyor olabilirsiniz. Bu kitap sizin için ya bir başlangıç ya da bir tazecileyici olabilir. Gerçek Ch'i Kung ve Taocu Yoga çalışması dengeli bir Üç Ayaklı Yaklaşımı içerir: Soluk, Beden ve Zihin.

Ch'i, İlk Hazine: Solunumu Düzenleme

Bu kitabı yazmayı düşündüğümde aklıma gelen ilk şey, kitabın tamamını Taocu solunum tekniklerinden oluşturmak oldu. Solunum, gerçekte solunum çalışmalarından oluşan Ch'i Kung'un temelidir. Eğer solunum tekniklerini öğrenmezseniz diğer iki hazine ile ilgili çalışmalardan pek fazla sonuç alamazsınız. Bu nedenle çalışmanın başlangıç noktasını solunumu öğrenmek oluşturur.

Solunum çalışmalarının iyi yanı gerçekten de kolay olmalarıdır. Her zaman, her yerde ve herkesin yanında yapılabilirler. Ve gerçekte yalnızca iki temel solunum yöntemi bulunmaktadır. Karın Solunumun ve

Ters Solunum olarak adlandırılan bu iki solunum yöntemi 100 Günlük Programda ayrıntılı bir şekilde anlatılacaktır. Karın Solunumu ve Ters Solunum aynı zamanda bu kitapta öğreneceğiniz diğer pek çok tekniğin temelini oluşturmaktadır. Hareketli Ch'i Kungların büyük bir çoğunluğu solunumla devinimi birleştirir. Zihinsel çalışmaların büyük bir çoğunluğu ise yoğunlaşma gücünü ve solunum tekniklerini kullanır.

Ch'i Kung ile ilgili benzersiz özelliklerden bir tanesi de bu çalışmaların büyük bir çoğunluğunun yaşlı ya da sağlıklı insanlar için geliştirilmiş olmalarıdır. Yataktan çıkamayacak kadar hasta olan insanlar için geliştirilmiş en temel çalışma Derin Solunumdur. Derin Solunum, genellikle Yaşamsal Enerji olarak adlandırılan İlksel Ch'i'yi (Yuan Ch'i) uyarır. Geleneksel Çin Tıbbı, Yaşamsal Enerjisi bol miktarda olan bir insanın mükemmel sağlığa sahip olacağı söylenir. Ch'i Kung, Yaşamsal Enerjiyi, bağışıklık sistemimizi güçlendirecek kadar uyararak sürekli değişmekte olan çevrenize uyum sağlamanızı ve herhangi bir iç zararı hemen onarma yeteneği kazanmanızı sağlar.

Çalışma, solunum egzersizleri ile başlar. Bu, diğer iki hazineniz olan fiziksel ve zihinsel uyumunuzu kazanmanız için gerekli olan temel vapi taşıdır.

Solunumun hayatımızı sürdürmemizi sağlayan temel işlevlerden bir tanesi olduğu son derece açıktır. Taocu solunum çalışmaları bedenimize giren oksijen miktarını artırır. Taocular, henüz bir bebekken midemizin alt kısmını ve diyaframımızı genişleterek derin bir şekilde soluduğumuzu keşfetmişlerdir. Yaşımız ilerledikçe solunumumuz git-tikçe sıkışma eğiliminde olur. Mide kaslarımızı kullanmayı bırakırız. Bir süre sonra da diyaframımızı kullanmayı bırakırız. Akciğerlerimiz tümüyle hava ile dolmaz. Sonunda hava akciğerlerimizin üst kısmına

bile zar zor ulaşır ve boğazımızda kalır. Bu durum, bedenimizdeki oksijeni tüketir. Taocular, yaşlı insanlardaki hafıza kaybının temel nedeninin bedene alınan oksijen miktarındaki azalma olduğunu düşünürler.

Taocular, havanın içindeki oksijen, nitrojen ve karbondioksit harindeki yaşamsal gücün de farkındadırlar. Hava aynı zamanda, kendi içinde serbestçe yüzen ve *iyon* olarak adlandırılan parçacıkları da içerir. Onlar, yüksek dağların bol miktarda iyon barındırdığını anlamışlardır. Huzur ve yalıtılmışlık gibi özelliklerinin yanı sıra, Çin'deki Taocuların dağlarda yaşamalarının temel nedenlerinden bir tanesi de buydu. En önemli iyon türü *negatif iyon*dur. Negatif iyon, hücrelerimizdeki elektrik akışını destekler. Yaşadığımız şehirlerde bu iyonlar hava kirliliği, sıkı sıkıya kapalı yaşam ve çalışma alanları, havalandırma cihazları ve modern yaşamın diğer pek çok özelliği nedeniyle tükenmektedir. Eğer negatif iyon kaynağımız tükenirse, genellikle yorgun, zayıf ve bunalımlı oluruz.

Çin'de, özellikle de hastanelerde, Ch'i Makineleri olarak adlandırılan araçların kullanımı son derece yaygındır. İyonizerler, Batıda da uygun fiyatlara edinilebilir. Bu Ch'i Makineleri, havaya negatif iyon saçan iyonizerlerden başka bir şey değildir. Bu cihazlar genellikle hava temizleyici araçlarla bir arada satılırlar. Çakmak girişine takılarak arabalarda kullanılan iyonizerler bile gördüm. Bunların yaşam gücü sağlayıcı özelliklerinin yanında havayı temizleme gibi bir özellikleri de vardır. Negatif iyonlar kendilerini havada yüzen herhangi bir şeye yapıştırıp havayı kirleten parçacıkların yere çökmesini sağlarlar. Alerjisi olan insanlar için harika birer araçtır. Eğer maddi durumunuz uygunsa bu araçlardan birkaç tane almanızı tavsiye ederim. Bunlardan bir tane-

sini yatak odanızda tutun ve eğer bir büroda çalışıyorsanız diğeri de çalışma masanızın yanında olsun.

Bunun gizemcilikle ilgili hiçbir yanı yoktur. Tümüyle bilimseldir. Amerikan Uzay programlarında iyonizerler kullanılmaktadır. Uzay kapsülündeki iyonizerler astronotları daha canlı ve uyanık tutmaktadır. Pek çok modern Japon iş merkezinde iyonizerler hava filtre sistemlerinin bir parçası olarak kullanılmaktadır. Dağlarda bulunan iyonlar, makineler tarafından üretilen iyonlardan daha iyi değillerdir. İyonlar temel olarak negatif yüklü elektronlardır ve ister “organik” isterse “insan elinden” çıkmış olsunlar görevlerini yapmaktadırlar.

Hemen dışarıya çıkıp bir Ch'i Makinesi, bir iyonizer satın alın. Bu kitabın içinde anlatılan hiçbir şeyi uygulamayacak bile olsanız iyonizer size daha sağlıklı bir çevre, daha iyi hava sağlayacaktır. Bu, en azından şişelenmiş dağ havası kadar iyidir. Bundan daha iyisi can sağlığı.

Jing, İkinci Hazine: Bedeni Düzenleme

Bir kez temel solunum tekniklerini öğrendiniz mi, bu solunum yöntemleri bedeni düzenlemekte kullanılır. Bu, Batılılara yabancı bir durumdur ve açıklama gerektirir.

Bedenimizdeki Ch'i akışı nefes alma ve nefes verme ile uyumlu bir şekilde düzenlenebilir. Ch'i Kung çalışmalarındaki temel amaçlarımızdan bir tanesi Ch'i'nin bedenimizdeki Enerji Kanallarındaki akışını denetlemeyi öğrenmektir. Büyük olasılıkla bedenimizde Enerjinin rahatça akmadığı bazı bölgeler bulunmaktadır. Buraları hissedebilirsiniz. Bunlar ensenizdeki ve omuzlarınızdaki katılaşmış bölgeler, sırtınızdaki

ve bacaklarındaki ağrılardır. Ne zaman bir yeriniz yaralansa ya da ağrısa buradaki Ch'i akışı durgunlaşır.

İkinci Hazine ile ilgili çalışmalar genellikle Ch'i Kung olarak kabul edilen pek çok uygulamayı oluştururlar. Bunlar hareketli çalışmalardır. Genel olarak bazı solunum tekniklerini hareketlerle birleştirirler. Bu hareketlerden bazıları son derece basittir. Bazıları ise oldukça karmaşıktır. Çoğu, geleneksel Çin sağlık egzersizleri ya da kalenitik olarak adlandırılır. Bu çalışmaları milyonlarca Çinli her sabah yapmaktadır. Kitaptan egzersiz öğrenmenin kolay olmadığını düşünüyorum. Bu nedenle biz fazla hareket ve adımlama içermeyen çalışmalar üzerinde yoğunlaşacağız. Tai Ch'i Chuan gibi hareketli Taocu çalışmalar pek çok adımlama tekniği ve hareket içermektedirler. Sanırım, tarihsel olarak yeni sayılabilecek Tai Ch'i Chuan, Batı dünyası tarafından en çok tanınan egzersizdir. Tai Ch'i'nin modern formları gittikçe daha da karmaşılaşmaktadır. Tai Ch'i'yi bir eğitmen, bir öğretmen ve bir kitaptan, hatta videodan ve kitaptan bile öğrenebilirsiniz ama yalnızca bir kitaptan öğrenmek gerçekten de çok zordur. Doğru solunumu ve Ch'i akışını denetlemeyi öğrenmedikçe Tai Ch'i zarif bir danstan başka bir şey değildir. Tai Ch'i eğitmenlerinin çoğu Taocu Yoga'yı bilmemektedirler.

100 Günlük Programımızda öğreneceğimiz çalışmaların ilginç adları ve geçmişleri vardır. En azından 2500 yaşında olan Tao İn (aynı zamanda Tao Yin ya da Dao İn olarak da adlandırılır) çalışması vardır. Bu çalışma düzenli, denetimli solunum teknikleriyle beden devinimlerini birleştirerek sağlığı geliştirmekte ve bir takım hastalıkları iyileştirmektedir. Tao İn çok zevklidir ve öğrenmesi gerçekten de kolaydır. 1973 yılında Hunan Fyaletindeki bir prens mezarında M.Ö. 168 yılına tarihlenen ipek yazı ruloları bulundu. Bu rulolarda, Tao İn çalışmaları

uygulayan kadın ve erkeklerle ilgili kırkdört farklı çizim vardı. Tao İn çalışmaları aynı zamanda, binlerce yıl boyunca derlenmiş olan ve Taoculukla ilgili kolektif düşünceleri, yazıları ve çalışmaları içeren Taocu Külliyyatta defalarca karşımıza çıkmaktadır. Tao İn özellikle bel bölgesi, sırt, bacaklar, ense ve omuzlar için mükemmeldir.

Öğreneceğimiz bir diğer geleneksel Taocu sağlık çalışması da Baduanjin olarak bilinmektedir. Bu çalışma Batı dillerine Dokumanın Sekiz İpi olarak tercüme edilmektedir. Bir Çin generali tarafından adamlarının sağlığını korumak için geliştirildiği sanılmaktadır. Göreceli olarak kolay, sekiz basit çalışmadan oluşmaktadır. Solunumla esnetmeyi içeren harika bir ısınma çalışmasıdır. Bazı insanlar için Dokumanın Sekiz İpi başlı başına bir çalışma programı oluşturacaktır. Bu çalışma Jinginizin akmasını sağlayacaktır. Bu çalışmaların sekizini birden öğreneceğiz ama aynı zamanda değil. Onları birkaç haftaya dağıtacağım. Bunları çalışmanın kolay ve eğlenceli olduklarını göreceksiniz, özellikle de egzersizden nefret ediyorsanız.

Kas Tendon Değişim Klasığı ya da Yi Jin Jing'in tarihi özellikle ilginçtir. Bu çalışma, solunum ile birlikte bedenin uzuvlarının kasılıp gevşemesinden oluşan bir tür izometrik egzersizdir. Eğer Karın Solunumunu öğrenirseniz bu çalışmaları öğrenmek çok kolay olacaktır. Aynı şekilde, eğer egzersizden nefret ediyorsanız bunlar tam size göredir.

Yi Jin Jing, Çin İmparatorunun davetiyle M.S. 527 yılında Hindistan'dan Çin'e gelen bir Budacı keşiş tarafından yaratılmıştı. Keşişin adı Da Mo Sardili idi. Kısa bir süre sonra İmparator ile anlaşamadılar ve Da Mo Şaolin'deki Budacı Tapınağına çekildi. Burada, Çinli Budacıların zamanlarının çoğunu bedenlerine boş verip meditasyon yaparak geçir-

diklerini ve bunun sonucunda da zayıf ve hasta olduklarını gördü. Bir süre inzivaya çekildikten sonra, Ji Jin Jing olarak adlandırılan çalışmayı geliştirdi ve bunları Şaolin rahiplerine öğretti. Rahipler bu çalışmaların sağlıklarını düzelttiğini, güçlerini ve esnekliklerini arttırdığını gördüler. Da Mo, bedeninin korunmasının ve geliştirilmesinin en azından ruhsal gelişim kadar önemli olduğunu öğretti. Bu, tutucu geleneksel Çinli Budacılar arasında tartışmalı bir konuydu. Bununla birlikte Şaolin Tapınağı Da Mo'nun öğretisinin ve çalışmalarının uygulandığı merkez oldu. Da Mo, Şaolin Kung Fu'nun yaratıcısıydı ve bu öğretinin temelini ise Yi Jin Jing ve 100 Günlük Program için çok ileri bir düzey olan diğer iki çalışma, İlik Solunumu ve Budacı Avuçiçi olarak bilinen çalışmalar oluşturuyordu. Aynı zamanda, Çin'de Charn Meditasyonu olarak bilinen bir meditasyon türü öğretti. Bu meditasyon Japonya'ya ihraç edildi ve burada Zen adıyla tanındı. Da Mo son derece önemli, aydınlanmış bir kişiydi. Genel olarak Bodhidharma adıyla tanınırdı ve Çin'de efsanevi bir itibarı vardı.

Da Mo'nun ölümünden sonra onun geliştirmiş olduğu bu öğretiyi Taocu rahiplere aktarıldı. Taocular, son derece tutucu olan Çinli Budacılardan çok daha esnek zihinliyidiler. Kısa bir süre sonra da Yi Jin Jing, yani Kas Tendon Değişim Klasığı Taocu Ch'i Kung'un bir parçası oldu. Taocular daima, kendilerine Yol'da yürümelerine yardımcı olan her tür öğretiyi ya da çalışmayı kendilerininmişçesine kabul etmişlerdir.

Tao-İn, Baduanjin, Yi Jin Jing ve diğer pek çok fiziksel çalışmanın amacı kasları geliştirmek değildir. Taocular bedeninin bağ dokularını esnek tutmaya her zaman daha fazla önem göstermişlerdir. Otuzbeş yaşından sonra ne kadar çalıştırılırsa çalıştırılsın kas gelişiminin inişe geçtiğini keşfetmişlerdi. Yaş ilerledikçe, kasları kemiklere bağlayan

tendonlar zayıflamaya ve b    lmeye başlamaktadırlar. Yaşlanma duygusuna neden olan şey genellikle tendonlardaki katılaşma ve b    lmedir. Tendonlarımızı yumuşak, esnek ve enerji ile dolu tutabildiğimizde ileri yaşlarımıza kadar esnek ve canlı kalabiliriz.

Organları ve Organ Zarlarını Düzenleme

Son derece önemli olan bir diğ  r bağı doku türü de Fasiyadır. Bu bağı dokular i   organlarımızı   vrelerler. Bunlar kalbimizin, akciğ  rlerimizin ve diğ  r tüm i   organlarımızı   vreleyen esnek dokulardır.

Fasiya, organdaki Yin Ch'i ile Yang Ch'i'yi dengeleme işlevini   stlenmişt  r. Bedeni gevş  t  mek ve i   organlarımızı serinletmek için Altı Sağıltıcı Ses yöntemini kullanacağız. Isı, organlardan, tıpkı bir tür termostat gibi çalışan fasiya aracılığıyla salınır. Altı Sağıltıcı Ses, nefes alma ve nefes verme ile birleşt  rilen basit sesler aracılığıyla beş temel organımızla bağılantıya geçmemizi sağılar. Altıncı Sağıltıcı Ses ise, Çinlilerin ayrı bir organ olarak gördükleri     l   ısıtıcı'ya –baş, göğüs ve göbük- yönlendirilir. Bunu herhangi bir anatomi kitabında bulamazsınız.     l   ısıtıcı, baştaki ve bedendeki ısıyı dengeler.

Bu çalışmada sesler ve bu sesleri destekleyen altı basit hareket   ğreneceğ  z. Altı Sağıltıcı Ses Ch'i Kungu son derece sakinleşt  rici ve gevş  t  cidir. Yoğ  n   alışan Taocular bu çalışmayı stresi ortadan kaldırmak için kullanırlar. Geceleri, yatakta uykuya dalmanızı sağılamak için son derece faydalıdırlar. Altı Sağıltıcı Ses basit fakat son derece etkilidir. Bu, her zaman ve her yerde çalışılabilecek son derece etkili bir Ch'i Kungudur. Bu çalışmayı ilk haftadan itibaren öğrenmeye başlavacaksınız.

Fasiya ile ilgili farklı bir yaklaşımı da 100 Günlük Programın sonlarına doğru öğreneceğiz. Fasiya, Yaşamsal Enerji ile doldurulabilir ve bu enerji daha sonradan iç organları güçlendirir. Bunu sağlamak için öğreneceğimiz tekniğin adı Yükleyici Demir Gömlek Solunumudur. Bu, iki temel solunum tekniğinden ters solunumun bir çeşitlemesidir. Fasiya, Ch'i ile doldurulduğunda, güçlenir ve iç organları korur. Yükleyici Demir Gömlek Solunumu, Taocu savaş sanatçılarının uzun bir üredir korudukları bir sır ve Demir Gömlek Ch'i Kung çalışmasının temelidir. Bu savaş sanatçıları, içsel bir "demir gömlek" geliştürmekte ve rakiplerinden gelen darbeler kendilerini etkilememektedir. Yükleyici Solunum bunun yanı sıra tendonları yumuşatıp organları ve bedenin tamamını enerji ile doldurmaktadır. Aynı zamanda yere doğru "kök salmanızı" ve Yer'den enerji çekmenizi sağlamaktadır.

Kendi Kendine Canlandırıcı Taocu Masaj

Taocu Canlanma çalışmaları, bana 1981 yılında kendi Ustam Mantak Ch'ia tarafından öğretilen ilk uygulama olmuştu. Yıllar içinde hem Ch'ia'dan, hem diğer pek çok ustadan, hem de birkaç yıl önce Çin'den Birleşik Devletlere göç eden genç bir Kung Fu ve Ch'i Kung ustası olan Yun Xiang Tseng'den düzinelerce teknik öğrendim.

Kendi Kendine Canlandırıcı Masaj, genel olarak bedenin belli bölgeleri üzerinde yoğunlaşan basit egzersizlerden ve masaj tekniklerinden oluşur. Bu çalışmada yüze, gözlere, kulaklara, buruna, dişlere, diş etlerine ve bedenin daha birçok bölümüne yapılan pek çok masaj tekniği bulunmaktadır. Aynı zamanda genç bu çalışmada tokatlama ve hafif vuruşlar kullanarak bedenimizi toksinlerden arındırmayı öğreneceğiz.

Kendi Kendine Canlandırıcı Masajın önemli bir bölümünü göbek deliğini merkez olarak kabul edip göbeğin tamamına yapılan masaj oluşturur. Bu teknikler, masaja tümüyle Taocu bir yaklaşım sergilemektedirler.

Bu çalışmada, Ch'i'yi bedenimizin farklı bölümlerine çekip karşımıza çıkan Yaşamsal Enerji akışını kısıtlayıcı herhangi bir tıkanıklığı açarız. Bedenimizin belli bir bölgesine yoğunlaşmak için zihnimizi kullanırız. Bedenin belli bir bölgesine, örneğin ellerimize ve parmak uçlarımıza yoğunlaştığımızda Ch'i bu bölgelere akacaktır. Ch'i'yi yönlendirmek ile ilgili temel kural zihnin Ch'i'yi itemeyeceği yalnızca onu yönlendirilebileceğidir. Basit bir şekilde ifade edersek, zihnimizin, bedenimizin belli bir bölgesine yoğunlaşması Ch'i'nin ● bölgeye akmasını sağlamaktadır. Ch'i'yi belli bir bölgeye taşıdıktan sonra buraya masaj yapabilir ve buradaki uyumlu Ch'i akışını arttırabilirsiniz.

Kendi Kendine Canlandırıcı Masaj, bedeninizi gerçekten de canlandırır, Yüzü dirileştirir ve güzelleştirir. Ch'inizin ve Jinginizin akmasını sağlar. İlk başlarda tekniklerin bazıları size garip gelebilir ama aslında son derece mantıklı ve iyi düşünülmüşlerdir. Bu teknikleri uygulamak kolaydır ve herkes tarafından yapılabilir. Temel olarak yaşlanma etkilerini ortadan kaldıracak şekilde geliştirilmişlerdir. Bu çalışmada herkesin yararlanacağı bir şeyler vardır. Hatta Taocu hava ve tükürük yutma yöntemlerini bile öğreneceğiz. İster inanın ister inanmayın bu teknikler, çalışmada başarılı ●labilmek için en gerekli teknikler arasında bulunmaktadır.

100 Günlük Program boyunca yeni Taocu Masaj teknikleri öğreneceksiniz. Hatta bir tanesini hemen öğreteyim. Avuçlarınızı, ısınmaya dek güçlü bir şekilde birbirine sürün. Avuçlarındaki sıcaklığı his-

settiğinizde ellerinizi yüzünüze getirip yumuşak bir şekilde yanaklarınızı ve ardından burnunuzun yanlarını ovun. Ellerinizi tekrar birbirine sürtün ve ardından avuçlarınızla gözlerinizin üzerini örtün.

Bu tür anlarda, Ch'i'nin ne olduğu konusunda karşımıza çıkan gizem engelini ortadan kaldırabiliriz. Unutmayın, Ch'i, *enerjidir*. Isı, enerjinin bir türüdür. Eğer ellerimizde ısı oluştursak, o zaman ellerimizde Ch'i oluşturmuş oluruz. Eğer ellerimizle yüzümüzü ovarken ısının yüzümüze aktarıldığını hissederek o zaman bu, enerjinin ellerimizden yüzümüze geçtiği anlamına gelir. Eğer ellerinizi ısınmaya dek birbirine sürter ve ardından başkasının yüzüne koyarsanız bu durumda da Ch'i'yi ellerinizden karşınızdaki insanın yüzüne aktarmış olursunuz. Bunun gizemli bir yanı yoktur. Milyonlarca Çinli, Ch'i'nin bedenimizde hareket ettirilebileceğini ve başka bir insanın bedenine aktarılabilceğini bilir. Bu, kabul edilmiş bir gerçektir.

Gördüğünüz gibi, Ch'i'yi hareket ettirmek ile ilgili temel kavramların gizemli bir yanı yoktur. Burada enerjiden bahsediyoruz. Enerjinin Çinlilere özgü bir yanı yoktur. Herkes enerjiye sahiptir.

Sperm ve Yumurtalık Kung Fusu:

Cinsel Yoga

Bedenimizdeki Öz'ün en güçlü biçimi cinsel enerjidir. Bir sperm hücresi ile bir yumurtanın içinde yeni bir hayat yaratmaya yetecek kadar Yaşamsal Enerji bulunmaktadır. Taocular, yaratılışın Jing'ini İlksel Öz olarak adlandırırlar. Tohumlama anında İlksel Öz, İlksel Ch'i'ye dönüşmektedir.

Sperm ve Yumurtalık Kung Fusu çalışmaları, Cinsel Özümümü (Jing) Yaşamsal Enerjiye (Ch'i) dönüştürme yeteneğimiz üzerinde yükselmektedir. Biz bu enerjiden genel olarak Cinsel Enerji (Jing Ch'i- bu kelimenin daha yeni bir sistem olan pinyin yazılış sistemi ile daha eski olan Wade-Giles yazılış sisteminin bir karması olduğunu biliyorum ama bunu Ch'ing Ch'i'ye ya da Jing Qi'ye tercih ediyorum) diye bahsedeceğiz.

Taocular, Cinsel Enerjinin, bedende etkin hâle getirildiğinde gücü artan tek enerji türü olduğunu fark etmişlerdir. Başka kelimelerle ifade edersek, cinsel anlamda uyarıldığınızda, cinsel enerjinizin uyarılmamış halinden iki, üç kat belki de daha fazla arttığını hissedebilirsiniz. Sperm ve Yumurtalık Kung Fusu, Cinsel Jinginizin Ch'iye dönüşmesini sağlar ve bedeninizi daha fazla enerji ile doldurur. Buna ek olarak, Sperm ve Yumurtalık Solunumu olarak adlandırılan yöntemler Cinsel Özün omurgadan yukarıya yükseltilmesini sağlayarak beyni canlandırmakta kullanılır.

Çalışmaya, Cinsel Jing'in arttırılmasını öğrenerek başlayacağız. Bu, kadınlar için göğüs masajından erkekler içinse erbezlerine yapılan bir masajdan oluşmaktadır. (Bu çalışmalar her yerde yapılamazlar.) Daha sonra Cinsel Enerjiyi yükselterek beynimizi canlandırmak için Sperm ve Yumurtalık Solunumu öğreneceğiz. Son olarak da, uyarılmış haldeki cinsel enerjinin nasıl bedene çekileceğini ve bu şekilde nasıl yitil-meyeceğini öğreneceğiz. Burada, erkekler ile ilgili çalışma kuramı ile kadınlar ile ilgili çalışma kuramı arasında küçük bazı farklılıklar bulunmaktadır fakat uygulama hemen hemen aynıdır.

Bu çalışma için Cinsel Enerjinin korunması son derece önemlidir. Erkekler boşaldıklarında Jing Ch'i kaybetmektedirler, bu nedenle de

sperm kaybını en aza indirmek temel hedeftir. Kadınlar orgazm sırasında Jing Ch'i kaybetmezler. Daha önceden de bahsedildiği gibi, onlar bu enerjiyi adet kanamaları aracılığıyla kaybederler. Kolay ve yumuşak Yumurtalık Solunumu çalışması, genellikle adet dönemlerini kısaltıp, daha düzenli ve daha az sorunlu adet dönemleri yaşanmasını sağlayarak enerji kaybının azalmasına yardımcı olur.

Hem kadınlar hem de erkekler için, enerjiyi boşalma ya da adet kanamaları aracılığıyla yitirmek yerine bedende tutmak, başka şekilde yitirilecek olan fazladan enerjinin bedende tutulmasını sağlayacaktır.

Bu da bizi, Taocu Cinsel Yoga'nın ikinci amacına, Cinsel Jingi, Ch'ye dönüştürmeye ulaştıracaktır. Bu dönüşüm, bedeninize, kendi kendinizi tedavi etmektc, organlarınızı ve beyninizi canlandırmakta kullanacağınız bol miktarda enerji sağlayacaktır. Bu konuyu uygulama ile ilgili bölümde daha ayrıntılı bir şekilde açıklayacağım.

Sperm ve Yumurtalık Kung Fusunun üçüncü amacı, bedenin dışı ve eril enerjilerini (Yin ve Yang) dengelemektir. Bu, eşsiz ve bir eşle, cinsel birleşme sırasında uygulanan çalışmaların bir sonucu olacaktır.

Cinsel Enerjinin geliştirilmesi, beden için güçlü ve doğal bir enerji kazandıracaktır. Bu çalışmanın yanlış ya da ahlak dışı olan bir yanı yoktur. Taocular, her zaman onurlu ve erdemli insanlar olmuşlardır. Yalnızca yaşama bakış açıları bizim alışkın olduklarımızdan oldukça farklıdır. Taocu cinsel uygulamalar, bu dünyada cinsellik adı altında uygulanan tüm çalışmalardan daha sağlıklı ve mantıklıdır.

Shen, Üçüncü Hazine: Zihni Düzenleme

Zihni düzenlemek, zihni ve duyguları sakinleştirmeyi ve Ch'i Enerjisi akışını yönlendirmek için zihni kullanmayı öğrenmeyi içerir. Beni bu uygulamalara ilk olarak çeken Ch'i Kung Hazinesi işte buydu. Bu çalışmalar, kendileri hakkında şu ana kadar bir şeyler öğrenmiş olduğumuz *Wai Dan* olarak adlandırılan fiziksel çalışmaların karşıtı olan *Nei Dan*, yani İçsel Çalışmalardır.

Taocuların iç dünyası, zihnimizi kullanma yeteneğimiz üzerinde yükselen birçok çşiz yaklaşımla doludur. Ch'i Kungun bu yanı son derece eğlencelidir. Aynı zamanda, pek çok açıdan da uygulamanın en önemli kısmını oluşturur.

Çalışmaya, zihnimizi sakinleştirip ona yoğunlaşmamızı sağlayacak basit bir teknik öğrenerek başlayacağız. Dikkatimizi solunumumuza yönlendirecek ve bednimizdeki belli noktalara yoğunlaşmayı öğreneceğiz. İçsel Ch'i Kung yaparken zihnimizi sakinleştirmemiz son derece önemlidir. Eğer zihin sakinleşmezse o zaman kolayca dağılıp oraya buraya koştururan düşüncelerle dolar ve bu durumda da yoğunlaşmak olanaksız bir hâle gelir. Taocu Ustaların temel amaçlarından bir tanesi zihni sessizleştirmektir. Öğreneceğiniz çalışmalar bu amaca ulaşmanıza yardımcı olacaktır. Mucizeler beklemeyeceğiz. Bütün düşünme süreçlerini sessizleştirmek genellikle uzun bir süreç boyunca gerçekten iradeyle çaba harcamayı gerektirir.

Zihnimizi sessizleştirmemizin bize sağlayacağı faydalardan bir tanesi yoğunlaşma (konsantrasyon) yeteneğimizdeki artış olacaktır. Bu da bizim, kendi içimizde yoğunlaştığımız ve iç organlarımızla bağlantıya geçtiğimiz teknikleri öğrenmemizi sağlayacaktır. Bu gerçekten de Batı zihni için yeni bir alandır. İç organlarınızla nasıl bağlantıya geçersiniz?

Bunun yollarından bir tanesinin Altı Sağaltıcı Ses olduğundan daha önce bahsetmiştim. Bu konudaki bir diğer olağanüstü yöntem de İçsel Gülümsemedir. İçsel Gülümseme gerçek bir Taocu sırdı. Zaten, gülümseme enerjisini temel çalışma olarak kullanmak Taoculardan başka kimin aklına gelebilirdi?

Taocular genel olarak mutlu ve neşeli insanlardır. Genellikle gülümseyen, esrarengiz gözlerle resmedilirler. Taocuların bu gülümseyen gözleri edinmek ve korumak için kullandıkları gizli bir teknikleri vardı ve bu teknik İçsel Gülümseme çalışmasıydı. İlk önce gözlerine gülümsemeyi ve ardından da bu gülümseme enerjisini içlerine, organlarına, sindirim sistemlerine, beyinlerine, omurgalarına ve sonunda da tüm bedenlerine yönlendirmeyi öğrendiler. İçsel Gülümsemenin faydaları anlatılamayacak kadar çoktur. İlk olarak zihni sürekli olarak gevşetir ve yoğunlaştırır. İçsel Gülümseme, Altı Sağaltıcı Ses ile birlikte stresin denetim altına alınmasında kullanılan temel çalışmadır. Gülümseme enerjisinin büyük bir iyileştirici gücü vardır. Bedenimizin herhangi bir bölgesinde sıkılıp kalmış olan enerjiyi serbest bırakır ve ardından bu enerjiyi mutlu, olumlu bir enerji ile değiştirir. Bu size garip gelebilir ama Taocu uygulamaların çoğunun kendilerine özgü bir mantığı bulunmaktadır. Yalnızca bizlere Taocular gibi düşünmek öğretilmedi. Sakinleştirici ve iyileştirici bir teknik olarak bir organa gülümseyip onu mutluluk ve sevgi dolu enerji ile doldurmak gerçekten bir anlam ifade etmektedir. Ustam her zaman, kendinizi sevemedikçe bir başka insanı asla sevmeyeceğinizi söylerdi. Ama bu sözleriyle asla narsistçe bir kendine sevgiden ya da insanın kendi egosuna tapınmasından bahsetmezdi. Hayır. Kelimenin gerçek anlamında kendinizi içinizden dışınıza doğru sevmeyi öğrenmenizden bahsederdi. Gerçek bir gülümseme genellikle “mucizeler” yaratır. İçinizin derinliklerinden gelen gerçek bir

gölümseme bulutlu bir günde görülen güneş ışığı huzmeleri gibidir. Biz de aynı şekilde tıpkı *I Ch'ing*'de söylendiğı gibi, “Üzgün olmamayı, bunun yerine gün ortasında Güneş gibi olmayı” öğreneceğiz.

Beş temel organımızdan her biri Beş Elementten bir tanesini ifade eder. Doğrudan doğruya beş temel organımıza gülümsemeyi öğrenecek bedenimizdeki Beş Elementi dengeleme sürecini de başlatmış olacağız. Bunun duygularımız üzerine doğrudan etkisi vardır.

Süreç şu şekilde işler: organlar, bedenimizdeki Elementler arasındaki dengeyi denetler. Bu Elementler ise bizim duygusal durumumuzu denetlemektedir. Organlarımıza gülümseyerek, onların sakinleşmesini, gevşemesini, daha etkili bir şekilde çalışmasını ve en önemlisi de içlerindeki olumsuz duyguların olumlu duygulara dönüştürülmesini sağlayabilirsiniz. Bu da karşılık olarak Beş Elementin dengelenmesini sağlar. Beş Elementi dengelemek ise olumsuz duyguları yansızlaştırarak (nötralize ederek) daha olumlu bir duygusal düzeyin yaratılmasını sağlar.

Batı psikolojisi neredeyse duygularımızın tek kaynağı olarak beyin üzerinde durmaktadır. Oysa Taocular binlerce yıldır, duygularımız üzerinde organlarımızın da son derece önemli bir rolü olduğunu bilmektedirler. Çoğumuz arabamızın ya da bilgisayarlarımızın içinde neler olup bittiğini kendi içimizde neler olup bittiğinden daha iyi biliriz. Kendimizi sağlıklı tutmak için iç organlarımızın farkına varmamız, onlara gülümseyip yaşamamızı sağladıkları için teşekkür ederek onları mutlu ve sağlıklı bir hâle getirmemiz size mantıklı gelmiyor mu? Taoculara mantıklı geliyor.

Zihni düzenlemek için öğreneceğimiz son teknik Mikrokozmetik Yörüngeyi Açmak olarak bilinmektedir. Bu çalışmada, Ch'i akışını iki

temel Enerji Meridyenimize yönlendirmek için zihnimizi kullanırız. Bu Enerji Meridyenlerinden ilki, apışaramızda, kuyruksokumumuzun hemen ucundan başlayan, omurgamızdan yukarıya ensemize ve başımızın tepesine uzanan ve damağımızda son bulan Yönetici Kanaldır. İşlevsel Kanal ise, dilimizin ucundan başlar ve boynumuzdan aşağıya inip göğsümüzün ortasından geçer, göbeğimizden cinsel organlarımıza uzanır ve hem erkekte hem de kadında cinsel organlarla anüs arasında bulunan apışarasında son bulur.

İşlevsel Kanalin apışaramızda, Yönetici Kanalin başladığı noktada son bulduğu dikkatinizi çekmiş olmalı. Bu iki kanal birleştiklerinde Mikrokozmetik Yörünge olarak adlandırılırlar. Ch'i, sürekli olarak sırtımızdan yukarıya, bedenimizin ön kısmından aşağıya doğru bir çember oluşturacak şekilde akar. Mikrokozmetik Yörünge, bir zamanlar son derece gizli bir teknikti. Günümüzde ise milyonlarca Çinli tarafından her gün uygulanmaktadır.

Çocukluğumuzda, İlksel Ch'imiz Mikrokozmetik Yörüngemizde herhangi bir kısıtlanma olmadan akar. Yıllar geçtikçe tıkanıklıklar belirmeye başlar. Bu tıkanıklıklar duygusal sarsıntılar, yaralanmalar, yanlış beden duruşları, yanlış beslenme alışkanlıkları, yanlış soluma ve diğer pek çok zararlı etken nedeniyle oluşur. Bunun sonucunda da enerji artık Mikrokozmetik Yörüngenin tamamında akamaz hâle gelir ve yalnızca bazı bölümlerinde akabilir. Artık kesintisiz enerji akışını hissedemez bunun yerine kendimizi kopuk, bedenimizden yalıtılmış, bedenimizde ağrı, uyuşma, yorgunluk ve bitkinlik hissederiz. Mikrokozmetik Yörüngeyi Açmak ise bütün bu tıkanıklıkların temizlenmesini ve enerjinin yeniden yumuşak ve kesintisiz bir şekilde akmasını sağlar.

Mikrokozmetik Yörüngeyi adım adım öğreneceğiz. Eğer her adım yavaş yavaş öğrenilir ve çalışılırsa bir kitaptan öğrenilebilir. 100 Günlük Programın sonunda Mikrokozmetik Yörüngemiz açılacaktır. Bazılarınızda kısa süre içinde kendiliğinden açılmalar olacak bazılarınızın ise daha fazla çaba harcamanız gerekecektir. Mikrokozmetik Yörüngemiz bir kez açıldı mı kendinizi bambaşka bir insan gibi hissedeceksiniz. Ama eğer çalışmazsanız hiçbir sonuca ulaşamazsınız.

Ch'i Yönetici Kanaldan yukarıya yükseltmek ve İşlevsel Kanaldan aşağıya indirmek için zihin kullanılır. Bu, pek çok Batılı için kolay bir kavram değildir. Ama aslına bakarsanız son derece basittir. Ch'i zihninizle *itemezsiniz*. Ch'i düşüncelerinizle *yönlendirebilirsiniz*. İşte bu nedenle, bedenimizin belli noktaları üzerine yoğunlaşarak Zihnimizi Düzenlemeye başlamamız son derece önemlidir. Zihnimizi ve düşüncelerimizi bedenimizin içine yönlendirmeyi öğreneceğiz; bu büyük ihtimalle daha önceden denemediğiniz bir şey olacak. Ch'i, sizin üzerinde yoğunlaştığınız noktaya akacak. Bu, Ch'inin işleyiş yollarından bir tanesidir. Çalışmanın başlangıcında, yaptığınız her şeyin sanki yalnızca hayal gücünüzü çalıştırmaktan ibaret olduğunu düşüneceksiniz. Fakat biraz çalışmayla, kısa bir süre sonra bedeninizdeki ılık Enerji akışını hissetmeye başlayacaksınız. Genellikle bu ısıyı ilk olarak göbek deliğinizin gerisinde hissedeceksiniz. Bu çalışma aynı zamanda Ilık Akış Yöntemi olarak da bilinmektedir. Mikrokozmetik Yörüngeyi Açmak, Taocu sağlık, cinsellik, canlılık ve uzun yaşam çalışmalarının en önemli bölümünü oluşturur. Bu yörünge bir kez açıldı mı onu istediğiniz her yere yanınızda taşıyabilirsiniz ve sahip olduğunuz en değerli varlıklardan bir tanesi olur.



ikinci bölüm

道

Uygulama

Mükemmel Sağlık, Daha İyi Seks ve Uzun Yaşam İçin 100 Gün

TAOCULAR ÖLÜMSÜZ CENİNİ yaratmak için gerekli olan sürenin yüz gün olduğunu söylerlerdi. Daha sonradan bu Ölümsüz Ceninin bedenimizi terk edip kendi başına yaşamaya başlamadan önce yıllar boyunca beslenip büyütülmesi gerekir. Pratik anlamda konuşursak, yüz gün, Taocu Yoga'da sağlam bir temel oluşturmak için gerekli olan süredir. Yüz günün sonunda midenizin alt kısmında ılıkılık hissetmeye başlamanız gerekir.

Yüz gün, ondört haftadan biraz uzun, üç aydan bir hafta kadar uzundur. Bu süre, Üç Ayaklı Taocu yaklaşımı kullanacağımız ondört haftalık bir otantik Taocu uygulama programı oluşturur. Programa hemen Üç Hazineyi koruyup geliştirerek başlayacağız.

Çalışmaların her birini çevrenizde bir eğitmen olmadığı takdirde kendi başınıza yapmanızı sağlayacak kadar ayrıntılı bir şekilde açıklamaya çalışacağım. Aklınıza gelebilecek soruları tahmin etmeye böylece de çalışmalarını doğru bir şekilde nasıl yapacağınız konusunda aklınızın karışmamasını sağlamaya çalışacağım. Çalışmaların çoğu her hafta yeni bir şeyler eklerken kendiliklerinden gelişmeye devam edecekler. Yüz gün boyunca çalışırken, daha önceden çalışmaya hazır olmadığınız yeni çalışmalar ve tekniklerle tanışacaksınız.

Yavaş yavaş ilerlemek ve her adımda ustalaşmak son derece önemlidir. Bu kitaptan öğrenmenin iyi yanlarından bir tanesi de bu olacaktır. Son derece yavaş bir şekilde ilerleyebilir ve bir sonraki

adıma geçmeden önce kendinizi hazır hissedinceye dek bekleyebilirsiniz. Bu, çok önemli bir etkidir. Günümüz yoğun yaşamında, Taocu çalışmaları öğrenmek için bir seminere katılma fırsatı bulduğumuzda kısa bir zaman içinde bir sürü teknik ve çalışma ile karşı karşıya kalırız. Bu da genellikle, seminer sırasında en ileri düzey teknik öğrenildikten sonra öğrencinin çalışmalardan ayrılmasına ve daha temel teknikleri göz ardı etmesine neden olur.

Bu nedenle, eğer kitaba sadık kalır ve çalışmaları her gün uygularsanız, bu kitaptan Ch'i Kung öğrenmek sizin için son derece ödüllendirici olacaktır. Büyük bir kararlılığa sahip olmanız gerektiğinden bahsetmiyorum. Günde yalnızca onbeş dakikanızı ayırmanız yeterli olacaktır. Kısa bir süre sonra büyük ihtimalle kendiliğinden biraz daha fazla zaman ayırmak isteyeceksiniz ama benim sizden tek istediğim günde onbeş dakikanızı ayırmanız. Şüphesiz ki bir tekniği ilk olarak öğrenirken biraz daha fazla zaman ayırmanız gerekebilir ama genel olarak bu çalışmaları uygulamak öyle büyük zamanlar ayırmanızı gerektirmez.

Çalışmanın başlangıcında mucizeler beklemeyin. Taocu Yoganın içsel gücü sağlam bir temel üzerine inşa edilmelidir. Büyük olasılıkla çevrenizdeki Ch'i ile bağlantıya geçmeniz biraz zaman alacaktır. Bu kitap size Ch'iyi denetim altına almayı öğretecektir. Ancak bunu öğrenmek için biraz zaman ve çaba harcamanız gerekmektedir. Bu çalışmalar bu nedenle Ch'i KUNG olarak adlandırılır. Çevrenizdeki Ch'iyi denetim altına almayı başarmadan önce kendi içinizdeki Ch'iyi denetim altına almayı başarmalısınız. Ch'ia Ustanın her zaman söylediği gibi: "Eğer yaparsanız elde edersiniz. Eğer yapmazsanız elde etmezsiniz."

Kendi gelişiminizden kendiniz sorumlusunuz. Siz kendi ustanız-sınız ve hem çalışmalarınızda hem de yaşamınızda ne kadar ilerle-yeceğinize yalnızca kendiniz karar verebilirsiniz. Ch'i Kungda gurular yoktur yalnızca öğretmenler vardır. Son derece ileri düzey-deki bir öğretmen Usta olarak bilinir. Öğrenci ile öğretmen arasın-da asla köle-efendi ilişkisi yoktur. Bir Tao Ustası her insanın özerk-liğini kabul eder ve bu özerkliğe saygı duyar. Asla ve asla iradenizi ya da mantığınızı başka bir insanın ele geçirmesine izin vermeyin.

Unutmayın, siz kendi Ustanızsınız.

Ön Bilgiler

En önemli ön bilgi, her gün çalışmak gerektiğidir. Pek çok usta ve kaynak, her gün aynı saatte çalışmak gerektiğinden bahseder. Kendi deneyimlerime göre eğer bunu başarabilirseniz iyi olacağını ama zamanınız her gün aynı saatte çalışmaya uygun değilse endişe-lenecek bir durum olmadığını söyleyebilirim.

Işıklandırması ve havalandırması iyi, ne çok sıcak ne de çok so-ğuk olmayan bir mekan bulun. Açık havada çalışmak her zaman tercih edilen bir şeydir ama genellikle pratik değildir; özellikle de soğuk havalarda. Yağmurlu, sisli ve rüzgarlı havalarda kapalı me-kanda çalışın. Eğer çalışmalarınızı sakın bir mekanda yapabilirseniz çok iyi olur. Hafif bir müzik kullanılabilir ama gerçekte gerekli de-ğildir. Aslında çalışmalarınızı uygulayabileceğiniz herhangi bir alan kabul edilebilir. Önemli olan şey her gün çalışmaktır. Yanından nehir akan park benzeri bir alan ya da bir dağın etekleri şüphesiz ki deneyiminizi son derece güçlendirecektir ama önemli olan elinizde-

kileri değerlendirmenizdir. Taocular son derece pratik insanlardır. Ellerindeki en iyi şekilde kullanmayı başarırlar.

Fiziksel alışmalar sırasında zihninizi sakın ve huzurlu tutun. Sakin ve gevşemiş bir durumda kalmaya çalışın. Duruşlarınız ve hareketleriniz doğru olmalı. Her alışma ile ilgili olarak anlatılanları dikkatli bir şekilde okuyun. alışmaları bir kaç kez okuyun; ilk okuyuşunuzda gözünüzden kaçırdığınız bir ipucu bulabilirsiniz. Çalışmayı doğru bir şekilde uygulamamak ilerlemenizi engelleyebilir.

alışmalar sırasında bol şeyler giyin. Özel bir elbise ya da üniforma giymenize gerek yoktur. Taocular genellikle pamuklu kumaşı tercih ederler, ipek Kung Fu elbisesi de iyi olur ama ikisi de gerekli değildir. Çalışma sırasında sizi rahatsız edebilecek bütün takılarınızı çıkarın. Ch'i Kung, solunum ile doğrudan ilişkili olduğu için dar giysiler ya da sizi sıkan takılar solunum sürecini zorlaştırabilirler. Erkekler için boksör şortlar oldukça yararlıdır çünkü bu sayede erbezleriniz rahatça sarkabilir ki bu da çalışma için son derece önemlidir. Kadınlar sıkı sutyenlerden uzak durmalıdırlar; ancak sutyen takıp takmamak konusunda nasıl rahat ediyorsanız öyle davranın. Eğer sutyen takmaya ihtiyaç duyuyorsanız ya da takmak istiyorsanız o zaman takın.

Sabahları çalışmalarınıza başlamadan önce kahvaltı yapmayın; dolu bir mide ile çalışmaları uygulamak hazmı olumsuz yönde etkiler ve kolaya yorgun ve bitkin bir hâle gelmenize neden olur. Ancak aynı şekilde karnınız açlıktan zil çalarken de çalışmayın. Bu durumda yoğunlaşmakta zorlanırsınız. Beslenme konusunda ise yağlı besinler ve şeker kullanmamaya dikkat edin. Et yiyebilirsiniz ama bu konuda ılımlı davranın. Aşırı et tüketimi de sizi yavaşlatır.

Her şeyden öte sağduyunuzu kullanın. Yaşama biçiminizi ve beslenme alışkanlıklarınızı bir anda değiştirmeyin. Bu durumda yalnızca başarısızlıkla karşılaşacaksınız. Değişiklikleri yavaş yavaş yapın. Genellikle belli bir değişikliği yapmaya hazır hâle geldiğinizde bedeniniz bunu size söyleyecektir. Taocu çalışmalar sizin bedeninizle daha yakın bir ilişki içinde olmanızı sağlayacaktır. Bunun sonucu olarak ihtiyaçlarınıza karşı daha duyarlı bir hâle geleceksiniz. Beslenmeniz ile ilgili olarak hazır hâle geldiğinizde kendiliğinden değişiklikler yapacaksınız. Kendi ustanız sizsiniz.

Taocu okulların çoğu tümüyle vejetaryendir. Ancak birçoğu da vejetaryen değildir. Bazıları asla tahıl ve et yemezler. Bazıları neredeyse pirinçten başka bir şey yemezler. Bazıları sade besinler tercih ederken bazıları da daha yaratıcı ve zengin beslenmeyi tercih ederler. Bazıları beş tadı (baharatlı, tuzlu, ekşi, acı ve tatlı) dengeleyerek beslendikleri Beş Element Beslenmesini uygular. Bu konuda kesin bir kural yoktur. Taocular esnek insanlardır. Ne istiyorsanız onu viyin. Eğer bilinciniz size alışkın olduğunuz beslenme alışkanlığını bırakmanızı söylüyorsa o zaman bu alışkanlığınızı bırakıp bu konuda değişiklikler yapın.

Sigara şüphesiz ki kaşlarımızı çatmamıza neden olan bir konudur. Eğer sigaraya bağımlı hâle geldiyseniz derin soluma alışkanlığı bu bağımlılığınızdan kurtulmanıza yardımcı olabilir. Sigara içerken genellikle normalde aldığınızdan daha derin nefes alırsınız. Genellikle de sigara içmenin en zevkli yanı bu derin solunumdur. Derin, uzun ve yumuşak solunum üzerinde duran solunum çalışmaları bu ihtiyacınızı tatmin edebilir. Aslına bakarsanız, eğer sigarayı bırakmayı düşünüyorsanız bu çalışmaların size yararı olabilir. Bütün mesele, sizin için gerçekte neyin önemli olduğudur. Artık en değerli

hazinenizin ne olduğunu bildiğinize göre, şu an sigarayı bırakmayı düşünmenin tam zamanı olabilir. Bu tür şeyler sizi öldürür.

Her ne kadar bazı eski Taocu yazılara günde bir bardak şarap tavsiye ediliyor olsa da aşırı alkol tüketiminden uzak durulmalıdır. Bir bardak şarap gevşemenize yardımcı olabilir. Daha fazlası ise sarhoş olmanıza yardımcı olur.

Uyuşturucuların kullanımı tabi ki yasaklanmıştır. Bazı eski Taocular bir takım otlar, sıvı iksirler kullanmışlardır. Bu “Dışsal İksir Simyası” olarak adlandırılırdı ve ölümsüzlük iksirinin aranişının bir parçasıydı. Bu iksirlerden bazıları içlerinde civa, arsenik ve kükürt barındıran son derece toksik iksirlerdi. Şu ana kadar keşfedildiği bilinen hiçbir ölümsüzlük iksiri yoktur. Bazı yararlı iksirlerin keşfedildiği olmuştur. Bu tür bazı formüller hâlâ bilinmektedir ancak bunlar için genelde Çin mahallelerinde bulunan bir Çin aktarına gitmeniz gerekir. Çin aktarları, bedendeki belli organların enerjilerini dengeleyen ilaçlar satmaktadırlar. Bu tür karışımlar bedendeki elementleri dengelemek için faydalı olabilir ama bizim çalışmamız için kesinlikle gerekli değildir. Bu konuda yeterli olan bir öğretmenin tavsiyesi olmadan bu tür otları kullanmak son derece sakıncalıdır çünkü bunlar beden kimyanızı değiştirirler. Modern Batılı vitaminler ve bitkisel besin destekleri Çin karışımları ile aynı amaca hizmet eder, sağlıklı, canlı ve zihinsel olarak uyanık kalmamıza yardımcı olurlar.

Erkeklerin boşalma sayılarını azaltmaya çalışmaları iyi olur. Beden sperm hücresi yaratmak için inanılmaz bir enerji harcar. Erbezlerimiz dolu olduğunda beden sperm üretimini durdurur ve bu enerji bedensel işlevlerimiz için kullanılır. Sperm kaybı, bedenin

sperm üretim fabrikalarının yüksek hızda çalışmalarına neden olur. Spermin sık sık yitirilmesi bu fabrikaların sürekli çalışmasına ve Ch'i ile Jinginizin yitirilmesine neden olur. Ancak bu sözlerimle seksî bırakmanız gerektiğini söylediğimi sanmayın. Yalnızca daha az boşalmaya çalışın. Bu özellikle kırk yaşının üzerindeki erkekler için geçerlidir. Taocuların spermi koruma çalışmaları genellikle yaşlı erkekler için canlandırıcı bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Cinsel özünü, savurganca harcamak yerine içinizde tutmak, Taocu sağlık, canlılık ve uzun yaşam çalışmaları için en önemli şeydir. Burada sevişmede üzerinde durulan konu hızlı, kısa bir orgazmdan sertleşmeyi uzun süre koruma yeteneğine kayar. Kadınlar da, amaç eşlerini orgazma ulaştırmak yerine her iki eşin de zevk almayı mümkün olduğunca uzun süre boyunca korumaları olduğu için bu durumdan yararlanmış olurlar. Eşiniz ile kendiniz arasındaki Yin ve Yang dengesinin uyumlu olması gerekir. Başka kelimelerle ifade edersek seks yaşamınızın belirgin bir şekilde daha iyiye gitmesi gerekir.

Öte yandan, en azından 100 Günlük Program için bekarlık da son derece işe yarar; ancak Taocular zorlanarak uygulanan bekarlığın sizi delirteceğini ya da nevroitik hâle getireceğini düşünürler. Taocular cinselliği, Yaşam Enerjileri tüketmek için değil güçlendirmek için kullanırlar. Bu gerçekten de Batılılar için son derece yeni bir düşüncedir ama Taocu Sevişme teknikleri binlerce yıl geriye, Çin uygarlığının üç “kurucusundan” birisi olan Sarı İmparatora kadar uzanır.

Dolu bir mesaneyle çalışmamaya da dikkat etmelisiniz. Çalışma sırasında idrarınızı tutmaya çalışmanız sizi rahatsız edecektir. Çalışmanın ortasında kendinizi rahatlatmanızda bir sorun yoktur.

Böyle bir durumda çalışmaya ara verip tuvalete gidin. Eğer geçirir ya da gaz çıkarırsanız bundan utanmayın. Bazen çalışma sırasında bu tür şeyler olur. Bunları önemsemeyin.

Taocuların en uygun çalışma saatleri konusunda çeşitli düşünceleri vardır. Geceleri 11 ile 1 arası son derece tavsiye edilir, akşam 5 ile 7 arası da iyidir. Sabahları 5 ile 7 arası en iyisidir, gündüz 11 ile 1 arası da kullanılabilir. Öğleden sonra 1 ile 3 arasında çalışmak tavsiye edilmez. Bu tür kuralların nedenleri oldukça fazladır ve bunlar karmaşık Çin takvimi ile astrolojisinden kaynaklanırlar. Ben kendi adıma bunlara pek dikkat etmem ama burada bilgi vermek amacıyla sizlere aktarıyorum. İsterseniz bu kurallara uyun ve bunların çalışmalarınıza faydası olup olmadıklarını görün. Eğer bir faydaları olmuyorsa o zaman aldırmayın.

Bir kez daha en önemli ön bilginin her gün en azından onbeş dakika çalışmak olduğunu unutmayın. Günde bir kez, iki kez ya da daha fazla çalışabilirsiniz. Eğer isterseniz saatler boyu da çalışabilirsiniz. Ama en önemlisi her gün çalışmaktır. Eğer hastaysanız sizi yoracak ya da aşırı ısınmanıza neden olacak bir şey yapmayın ama solunum çalışmalarını her zaman uygulayabilirsiniz.

Evet, işte sonunda çalışmanın ilk haftasına başlamaya hazırız.

道

BÜTÜN CHİ KUNG
çalışmalarının temeli solunumdur.
Çalışmamızın ilk haftasında
dikkatimizi soluklarımıza
yönlendirmeyi ve solunumumuzu
izlemeyi öğreneceğiz. Ch'i Kung
Derin Solunumunun temel kurallarını öğreneceğiz.

Ch'i

Soluk

Ch'inin temel anlamı soluktur. Herhangi

Solunumu düzenleme yöntemlerini öğrenmeye başlamadan önce nasıl soluduğumuzun farkına varmamız çok önemlidir. Solunum hepimizin doğal bir şekilde yaptığımız bir şeydir. Bu konuda düşünmemizi gerektirecek bir şey bile yoktur. Hiç kimse nefes almayı unuttuğu için boğulmaz. Solunum içgüdüsel bir şeydir.

Nasıl nefes alacağımız konusunda çok azımız eğitim almışsızdır. Eğer bir şarkıcı ya da yüzücüyseniz bu konuda belli bir eğitim almış olabilirsiniz ama çoğumuz hastalanmadıkça, yaralanmadıkça ya da solunum zorluğu çekmedikçe solunum hakkında düşünmeden yaşar gideriz.

Bu nedenle şimdi sizden solunumunuzu dinlemenizi istiyorum. Solunumunuzu herhangi bir şekilde düzenlemeye ya da denetim altına almaya çalışmayın. Yalnızca bir dakika kadar doğal bir şekilde nasıl nefes alıp verdiğinizi izleyin. Bu gözleminizle ilgili küçük zihinsel notlar tutun.

İlk olarak, nefes alıp verişlerinizi duyuyor musunuz? Çoğumuz nefes alıp verdiğimizizi duyarız. Sizin solunumunuz sesli miydi yoksa sessiz miydi? Yumuşak mıydı yoksa zorlanıyor muydu? Eğer yanınızda birisi varsa sizin soluklarınızı duyabiliyor mu? Solunumunuz göğüs kafesinizin üst kısmında kalacak şekilde sığ mı yoksa göğüs kafesinizin aşağılarına iniyor mu? Nefes alıp verirken diyaframınız hareket ediyor mu? Her ne-

fes alıp verişinizde göğüs kafesinizin kalkıp indiğini görüyor musunuz? Her nefes alıp verdiğinizde karnınız genişleyip büzülüyor mu? Solunumunuz hızlı mı yoksa yavaş mı? Düzenli mi yoksa düzensiz mi? Nefes alışınızla nefes verişinizin süresi aynı mı? Soluklar arasında duraklama var mı? Burnunuzdan mı yoksa ağzınızdan mı nefes alıp veriyorsunuz. Yalnızca dinleyin ve her nefes alış verişinizde neler olduğuna bakın. Fark ettikleriniz sizi şaşırtabilir. Bir kez daha bir dakika boyunca kendi nefes alış verişlerinizi izleyin.

Bu haftaki solunum çalışmasının amacı kendi doğal solunum biçiminizin farkına varmanızı ve yavaş, yumuşak bir şekilde nefes alıp vermenizi sağlamaktır. Bir Ch'i Kung soluğunun uzun, yavaş, derin, düzenli ve sessiz olması gerekir. Ama bunu başarmak için çalışmak gerekir ve siz de bunun için buradasınız.

Başka türlü söylemediği sürece daima burnunuzdan nefes alıp verin. Solunum çalışmalarını her zaman ve her yerde yapabilirsiniz. Doğru solunumun yumuşak ve sessizdir. Bu da zihnin sakin olmasını gerektirir. Bu haftaki Zihni Düzenleme çalışmasında, zihni sakinleştirmeyi ve solunumu izleyip düzenlemeyi bir arada çalışacağımız bir çalışma öğreneceğiz. Öğreneceğimiz çalışmaların tümü birbirleriyle ilişki içindedir. Üç Hazineden yalnızca bir tanesini etkileyen çok az “saf” egzersiz vardır. Solunum hem bedeni hem de zihni etkiler.

Solunum ve zihin çoğumuzun farkında olduğundan daha da yakından ilişkilidir. Duygusal durumumuz genellikle kendini solunum biçimimizde gösterir. Kızgın olduğumuzda midemize doğru kısa ve hızlı soluklar alıp veririz. Endişeli olduğumuzda, yine kısa ve hızlı soluklar alırız ancak bu kez göğsümüzün üst kısmından nefes alıp veririz. Mutlu olduğumuzda daha uzun, yavaş ve derin bir şekilde soluruz. Solunumu denetim altına almak, Taocuların Hsin Zihni dedikleri Duygusal Zihni denetim altına almayı sağlar.

Bu haftanın ilk üç günü, normalde nefes alıp verdiğiniz şekilde soluyun. Yalnızca nefes alış verişlerinizin farkında olun. Yataktan kalktığınızda ilk olarak bunu çalışabilirsiniz. Bu, uyanmanıza ve kafanızı berraklaş-

tırmanıza yardımcı olacaktır. Yalnızca birkaç dakika boyunca solunumunuzu izleyin. Aynı zamanda bunu gün içinde ya da gece istediğiniz zaman çalışabilirsiniz. Eğer, bu çalışmayı yatağa uzanarak uygularsanız rahatlayıp uyumanıza yardımcı olur.

Dördüncü günden itibaren solunumunuz konusunda biraz daha bilinçli bir denetim uygulamanızı istiyorum. Uygulayacağımız solunum çalışması, bir sonraki hafta öğreneceğimiz Karın Solunumuna bir hazırlık olacaktır. Daha derin ve uzun soluyun. İçinize daha fazla hava çekin; bu, sisteminize daha fazla oksijen gönderdiğiniz anlamına gelmektedir. Düzenli bir şekilde soluyun. Nefes alışınızın süresi ile nefes verişinizin süresi aynı olmalıdır. Soluklar arasında ya da nefes alma ve verme arasında duraklamayın. Yalnızca mümkün olduğunca yumuşak ve pürüzsüz bir şekilde nefes alıp vermeyi sürdürün.

Akciğerlerinizin altında bulunan diyaframınıza doğru nefes almaya çalışın. Nefes alırken göğsünüzü ya da karnınızı şişirmek yerine bırakın solüğünüz diyaframınıza doğru itilsin. Adalelerinizi kasmayın. Göğsünüzü gevşetin ve bırakın içinize giren hava diyaframınızı aşağıya itsin. Göğsünüzün ve karnınızın, haftanın başındaki kadar şişmemesi gerekir. Zorlamayın. Sakin ve huzurlu bir şekilde soluyun. Nefes verirken yavaşça diyaframınızı gevşetin. Bu Derin Solunumun başlangıcıdır.

Soluklarınızın düzenli olmasını sağlamak için sayabilirsiniz, böylece nefes alışınız ile nefes verişinizin süresi aynı olabilir. Yeni başlayanlar için dört sayıda nefes alıp dört sayıda nefes vermek çok iyidir. Her nefes alışınızda sayın: bir, iki, üç, dört. Ardından nefes verin: bir, iki, üç, dört. Haftanın geri kalanında her gün beş, on dakika bunu çalışın. Derin Solunum sabah kalktığınızda ilk olarak uygulayabileceğimiz harika bir çalışmadır. Ch'inizin akmasını sağlar. Aynı zamanda günün herhangi bir saatinde son derece faydalıdır. Eğer yorgunsanız kendinize gelmenizi, sisteminizin daha fazla oksijenle dolmasını sağlar. Her yerde ve her zaman yapılabilecek kadar basit bir çalışmadır. Eğer ses çıkarmadan doğru bir şekilde uygulamayı başarırsanız kimse çalıştığınızı fark etmeyecektir.

Derin Solunum, edinmeniz gereken yararlı bir alışanıktır. Başlangıçta, size kolay gelmeyebilir. Çoğumuzun diyaframı katı ve esnekliğini yitirmiş olabilir. Diyaframınızı yeniden çalıştırmaya başladığınızda ilk birkaç gün katılık hissedebilirsiniz.

Derin Solunum bütün Ch'i Kung çalışmalarının temelidir. Çin'de yataktaki hastaların nekahat dönemlerinde bu çalışma öğretilir. Bu hastalara, burunlarından doğal bir şekilde, düzenli, yumuşak ve sakin nefes alıp verme öğretilir. Her nefes alışlarında içlerinden sessiz bir şekilde “sakinleş”, her nefes verişlerinde “gevşe” diye tekrarlarlar. Aynı şey tüm bedeni gevşetmek için kullanılabilir. Eğer başka bir fiziksel çalışma yapabilecek durumda değilseniz Derin Solunum günde üç, dört kez 20, 30 dakikalık sürelerle çalışılabilir. Aynı zamanda solunum çalışırken bedeninizin farklı bölümlerini gevşetebilirsiniz. Başınızdan başlayıp kollarınızı, ellerinizi, göğsünüzü, midenizi, göbeğinizi, sırtınızı, belinizi, kalçalarınızı, bacaklarınızı ve ayaklarınızı gevşetin. Bütün adalelerinizi gevşetin. Ardından kan damarlarınızı, sinirlerinizi ve iç organlarınızı gevşetmek üzerinde yoğunlaşın. Bu çalışma herkes tarafından gevşemek ve stresle başa çıkmak için kullanılabilir. Yalnızca nefes alıp içinizden “sakinleş” deyin ve ardından sessizce nefes verip “gevşe” deyin.

Solunumu Düzenleme: Birinci Hafta

1. Birinci günden üçüncü güne kadar: Her gün 5, 10 dakika normal bir şekilde nefes alıp verin ve dikkatinizi solunumunuz üzerinde yoğunlaştırın. Eğer isterseniz daha uzun süre çalışabilirsiniz. Bu bütün çalışmalar için geçerlidir.
2. Dördüncü günden yedinci güne kadar: Derin Solunum: Burnunuzdan uzun, yavaş, düzenli ve sakin bir şekilde soluyun. Diyaframınıza doğru nefes almaya çalışın. Göğsünüzü gevşetin. O kadar fazla yükselip alçalmasın. Dört sayıda nefes alıp dört sayıda nefes verin. Her gün 5, 10 dakika çalışın.

Sing

Beden

BAZI İNSANLAR sabahları kalktıklarında sert çalışmalar yapmak isterler bazı insanlar ise sabahları yataktan kalkmaktan bile nefret eder, banyonun yolunu zor bulurlar. Size uygun bir program hazırlamak için yanınızda olmadığımı göre her iki

tür insanı da tatmin edecek bir çalışma vermem gerekecek. Eğer hareketli ve düzenli olarak fiziksel çalışmalar uygulayan bir insansanız, bir yandan burada öğreneceğiniz çalışmaları uygularken bir yandan da kendi çalışmalarınızı uygulamayı sürdürün.

Bu ilk haftada öğrenilecek birçok şey var. Aslında öğreneceğimiz çalışmalarını uygulamak öyle uzun bir zamanı gerektirmez. Ama ilk olarak onları doğru uyguladığınıza emin olmalısınız. Çalışmalarla ilgili olarak anlatılanları sık sık okuyun. Taocu çalışmalara başlamak harika bir duygudur. Kendiniz ve sistemlerinizin nasıl işlediği ile ilgili yeni ve olağanüstü şeyler öğreneceksiniz. Bunu yeni bir maceranın başlangıcı olarak görün.

Taocu maceramıza başlamak için en iyi mekan uyanıp günü selamladığımız yatağımızdır. Eğer sabahları yataktan kalkmakta zorlanıyorsanız bu solunum çalışmaya başlamak için harika bir fırsat olacaktır. İlk üç gün yalnızca solunumunuzu dinleyin ve izleyin. Bu yoğunlaşmanıza ve Ch'inizin harekete geçmesine yardımcı olacaktır. Dördüncü günden itibaren Birinci Haftanın Solunumu Düzenleme çalışmasında anlatıldığı şekilde diyaframınızı harekete geçirerek uzun, yavaş ve derin nefesler alıp verdiğiniz Derin Solunum çalışmasını uygulayın. Diyaframınıza doğru nefes alırken akciğerlerinize dolan oksijen kan dolaşımınızın uyarılmasına yardımcı olacak ve size biraz daha fazla enerji verecektir. Bu da yataktan çıkmanızı kolaylaştıracaktır. İlk başlarda, bedeniniz uyanmakta olduğu için Derin Solunumu hissedemeyebilirsiniz. Ama birkaç solугun ardından diyaframınızda artan gerilimi hissedeceksiniz. Diyaframı kullanarak uygulanan Derin Solunum, bedeninizin orta bölümünü aynı zamanda da üst bölümünü çalıştırır ve güçlendirir.

Size nefes alma konusunda oldukça fazla şey anlattım ama şu âna kadar nefes vermekten pek bahsetmedim. Taocular nefes vermek için altı özel yöntem kullanırlar. Bunlar Altı Sağaltıcı Ses olarak bilinirler. Bu seslerden ilkinin öğrenmemizin zamanı geldi.

İlk Sağaltıcı Ses: Akciğer Sesi

Solunum ile ilgili bir şeyler öğrendiğimiz için ilk Sağaltıcı Sesimizin Akciğer Sesi olması son derece uygun olacak. Altı Sağaltıcı Sesi ilk olarak öğrendiğimde tüm sesler belli bir sırada öğretilmişti ve Akciğer Sesi bu serinin ilk sesiydi. Sağaltıcı Sesleri daha iyi değerlendirmek için, her sesin ne kazandırmaya çalıştığını ve 100 Günlük Programımızı oluşturan büyük resmin neresine oturduğunu anlamak faydalı olacaktır.

Daha önceden Sağaltıcı Seslerin, organlardaki aşırı ısının, organları çevreleyen ve ısılarının dengelenmesini sağlayan fasiya tabakası aracılığıyla dışarıya atılmasına yardımcı olduğundan bahsetmiştim. Gerginleştirmizde ya da stres altında olduğumuzda, fasiya büzülüp organa yapışır. Bu da fasiyanın görevini doğru bir şekilde yapmasını engeller. Isı, organlardan yeterli miktarda uzaklaştırılamadığında organın daha da ısınması ve toksin ile dolması kaçınılmazdır. Bu durumun sağlığımız ve duygularımız üzerinde doğrudan etkisi bulunmaktadır.

Modern toplum, fiziksel ve duygusal gerilimlerle dolu bir yaşam tarzı geliştirmiştir. Hava kirliliği, gürültü ve trafik olan kalabalık şehirlerde yaşıyoruz. Çok fazla zararlı besin tüketiyor ve bedenimizi kimyasal maddelerle dolduruyoruz. Genellikle tedirgin ve yalnızız. Çok fazla oturuyor ve bunun karşılığında bir anda yorucu egzersizler yapmaya girişiyoruz. Bütün bu duygusal ve fiziksel gerilimler, bedenimizde kendilerini hissettirecek kadar birikiyorlar. Bu gerilimler de bedenimizdeki Ch'inin serbestçe akmasını engelliyor ve bu durumun sonuçlarından bir tanesi de temel organlarımızı çevreleyen fasiyanın büzülmesi ve organlarımızın aşırı ısınması oluyor. Organın sürekli olarak ısınması ise onun büzülmesi ve katı-

laşmasıyla sonuçlanır. Eğer yeniden düzgün bir şekilde çalışması sağlanmazsa sonunda hastalanır.

Aşırı ısınmış bir organ Beş Element dengesini bozar. Temel organlarımızdan her biri, Beş Elementten bir tanesini denetler. Akciğerler Metal Elementini denetler. Metal Elementinin bedenimiz ve duygusal durumumuz üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri vardır. Aşırı ısınmış akciğerler Metal Elementini olumsuz bir şekilde etkilerler. Bu da karşılık olarak diğer organların da etkilenmesine neden olur. Taocular olumsuz elementlerin ya da güçlerin, olumsuz duygular yaratıp bunları denetlediklerini keşfetmişlerdir. Aşırı ısınmış, gerilim altındaki akciğerler üzüntü, hüznün ve depresyon gibi olumsuz duyguların yaratılmasına neden olurlar.

Akciğerler için Sağaltıcı Ses, akciğerlerdeki aşırı ısıyı salıvererek olumsuz duygunun da salınmasını sağlar. Bu size çalınca gelebilir ama bu tür uygulamalar gerçek Tao Ustaları tarafından binlerce yıl önce geliştirilmiştir ve Taocu külliyatta yazılıdır. Eğer düzenli bir şekilde uygulanırlarsa kesinlikle işe yararlar.

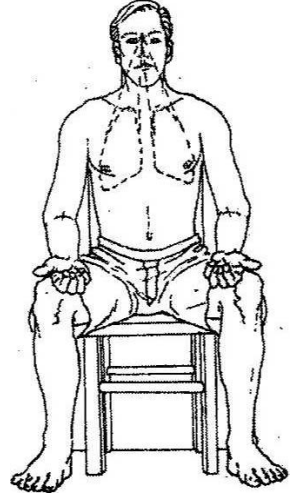
Ses, gerçekte bir titreşimdir. Her ses belli bir sıklıkta titreşir. Taocu ustalar uzun bir süre önce sağlıklı bir organın belli bir sıklıkta titreştiğini keşfetmişlerdir. Altı Sağaltıcı Sesten her biri, beş temel organımızın ve Üçlü Isıtıcımızın mükemmel durumda kalması ve sağlıklı olması için gereken doğru titreşimi içerir.

İşin en iyi yanı da Sağaltıcı Seslerin inanılmaz derecede basit olmalarıdır. Akciğerler için sağaltıcı ses S-S-S-S-S-S'dır. Tıpkı yumuşak tembel bir yılan gibi. Bundan daha kolay ne olabilir ki?

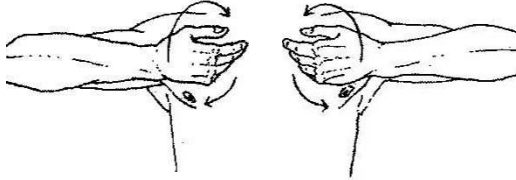
Ses, nefes verirken çıkarılır. Sesin tek başına beden üzerinde son derece olumlu etkileri bulunmaktadır. Bununla birlikte, özel olarak hazırlanmış hareketler bu seslerin etkilerini daha da arttırmaktadır. Biz bunları Sağaltıcı Ses Ch'i Kungu olarak adlandırıyoruz. İşte ilk çalışma:

1. Bu çalışma bir sandalyeye oturarak uygulanır. Ellerinizi, avuçlarınız yukarıya bakacak şekilde kucağınıza yerleştirin. Gözleriniz açık olsun. Bu çalışmayı araba kullanırken yapmayın.

2. Dikkatinizi akciğerlerinize yönlendirin. Bedeninizin içinde akciğerlerinizi hissetmeye çalışın. Akciğerleriniz, göğüs kafesinizde, kaburgalarınızın altındadır. Eğer tam olarak nerede bulunduklarından emin değilseniz endişelenmeyin. Eğer hiçbir şey hissedemiyorsanız yalnızca içinde olduklarını hayal edin.



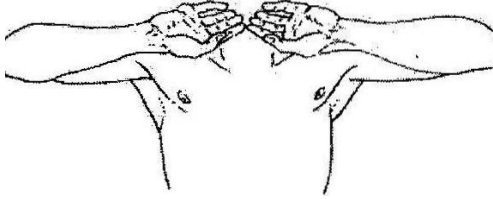
3. Dört sayıda derin bir nefes alın. İlk üç gün, diyaframınızı kullanmadan yalnızca dört sayıda nefes alın. Daha sonra ise nefes alırken göğsünüzü gevşetip diyaframınızı genişletin.
4. Nefes alırken, ellerinizi, avuçlarınız yukarıya bakacak şekilde bedeninizin önünde yukarıya doğru kaldırın. Elleriniz gözlerinizin seviyesine ulaşmışta avuçlarınızı döndürüp başınızın üzerine doğru yükseltmeye devam edin. Avuçlarınız döndükten sonra yeniden yukarıya bakar halde olacaktır. Dirseklerinizi kırık tutun.
5. Ellerinizi başınızın üzerine doğru yükseltirken gözlerinizle ellerinizi takip edin.



6. Çenenizi kapatın, dişleriniz hafifçe birbirine değsin. Nefes verirken dudaklarınız hafifçe aralık ve dudaklarınızın kenarları geriye doğru çekilmiş olsun. Dilinizin ucu, ön dişlerinizin altında dış et-

lerinize değmelidir. Havanın dişlerinizin arasından dışarıya çıkmasına izin verin.

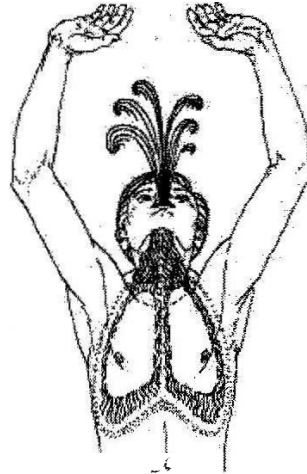
7. Dört sayıda nefes verirken son derece yumuşak bir şekilde S-S-S-S-S sesini çıkarın. Daha da ustalaşınca bu sesi zar zor duyulabilecek kadar hafif çıkarın. Bu şekilde ses hemen hemen duyul-



mayacak gibi olsa da halen bir ses olarak çıkmaya devam edecektir. Eğer sesi yeterince sessiz bir şekilde çıkarabilirseniz sonunda akciğerlerinizde titreşiyormuş gibi olacaktır.

8. Nefes verip S-S-S-S-S-S sesini çıkarırken akciğerleri bir kese gibi saran plevra ya da göğüs zarı olarak bilinen fasiyayı hayal edin ve hissetmeye çalışın.
9. Nefes verirken ısının plevradan dışarıya doğru yayıldığını hissedin.

10. Akciğerlerinizin metalik beyaz bir ışıkla yıkandığını hayal edin. Hastalıklı enerjiyi, üzüntüyü, hüznü ve kederi dışarıya atın. Bu duyguların aşırı ısıyla birlikte akciğerlerinizi terk ettiğini hissedin ya da hayal edin.



11. Nefes vermeyi bitirdiğinizde ellerinizi yeniden kucağınıza indirin. Birkaç normal nefes alıp vererek dinlenin.
12. Derin bir nefes daha alın. Her

oturumda çalışmayı en az üç kez tekrarlayın.

İlk başlarda eğer içinizde bir şeyler hissedemiyorsanız endişelenmeyin. Yavaş yavaş çalışmaya alışı. Elinizden gelenin en iyisini yapın. Seslerin kendisi iyileşmek demektir. Birinci Haftanın sonunda akciğerlerinizin daha iyi bir hâle geldiğini hissedeceksiniz. Eğer göz önünde canlandırmakta başarılı değilseniz endişelenecek bir şey yok. Bu bazılarının kolayca elde ettiği bazılarının da elde edemediği bir yetenektir. Eğer akciğerlerinizi gözünüzün önünde canlandıramıyorsanız yalnızca akciğerlerinizi çevresini kese gibi kaplamış bir zarla birlikte hissetmeye çalışın. Akciğerlerinizin çevresini metalik beyaz bir ışığın sardığını görmek için hayalinizi kullanın. Bu Metal Elementinin rengidir. Hayal gücünü çalışmaların uygulanmasına destek olarak kullanmak çok yararlıdır. Zamanla, yalnızca hayal olduğunu düşündüğünüz şey gerçek olacaktır.

S-S-S-S-S-S sesi, hareketleri yapsanız da yapmasanız da işe yarayacaktır. Eğer yalnızca sesleri çıkarırsanız bunu her yerde uygulayabilirsiniz. Ama yukarıda da söylediğim gibi asla araba kullanırken uygulamayın. Bu sizin emniyetiniz için. Çalışmayı tam olarak uygulamak zihninizi yoldan uzaklaştırır. Bununla birlikte araba kullanırken rahatça akciğer sesiyle nefes verebilirsiniz. Herhangi bir el hareketi ya da hayal kullanmanıza gerek yoktur. Yalnızca sesi çıkarın.

S-S S-S-S-S-S sesini her gün en azından üç kez tekrarlayın. Bu sesi istediğiniz kadar çok tekrarlayabilirsiniz. Her seansta tavsiye edilen tekrar sayısı üç ile altı arasındadır. Bu sayı yalnızca birden fazla sesi aynı anda çalışırken geçerlidir ama bu hafta yalnızca tek ses çalışacaksınız. Bu nedenle bu hafta Akciğer Sağaltıcı Ses Ch'i Kungunu çalışın. Her solunum çalışmanızda bu sesi çalışmanız gerekmez ama ne olursa olsun mutlaka günde üç kez çalışın.

Bedeni Düzenleme:

Kendi Kendine Canlandırıcı Taocu Masaj

Kendi Kendine Canlandırıcı Taocu Masaj, gözler, kulaklar, burun, dişler ve deri gibi duyu organlarıyla iç organlarımızı canlandırmak ve güçlendirmek için Ch'i enerjisini kullanır. Duyu organlarımızın ve iç organlarımızın enerji meridyenlerindeki tıkanıklıkların temizlenmesini sağlar.

Yıllar içinde o kadar çok masaj tekniği öğrendim ki onların tamamını bu tür bir kitapta henüz bir araya getirmedim. Bu kitapta bu tekniklerin en uygun olanlarını, benim en beğendiklerimi bulacaksınız. Bu tekniklerden bazıları alışılmadık, hatta eğlencelidir. Zaman içinde cildinizi güzelleştirir, görme, duyma, koku alma duyularınızı ve sindirim sisteminizi geliştirirler, dişlerinizin ve diş etlerinizin sağlıklı kalmasına yardımcı olurlar aynı zamanda da dayanıklılığınızı arttırırlar. Bedeninizde hayal edebileceğiniz her bölüm için bir teknik bulunmaktadır. Bu tekniklerden hiçbiri sizi zorlamaz ve sanki geleneksel yöntemler değil gibidirler.

İlk masaj tekniğini size zaten öğrettim. Avuçlarınızı birbirine sırtup ellerinizi iyice ısıtın. Hem sol elinizde hem de sağ elinizde bedenin temel enerji meridyenlerinden altı tanesi ile ilgili başlangıç noktaları bulunmaktadır. Bunlar bir araya geldiklerinde, bedenin otuzaltı temel Enerji Kanalından oniki tanesini oluştururlar. Ellerinizi ısıtıncaya kadar birbirine sürtmeniz bu oniki Meridyeni ve tüm bedeninizi etkiler.

Elleri Birbirine Sürtüp Ch'i Toplamak

1. Her iki dirseğinizi de yanlara açın.
2. Dirseklerinizi kırıp ellerinizi, aralarında birkaç santimetre olacak şekilde, bedeninizin ortasında, göbeğiniz ile solar pleksüsünüzün arasında bir yerlerde birbirine yaklaştırın.

3. Avuçlarınızı, her iki elinizde de aynı parmaklarınız birbirine değecek şekilde (sol işaret parmağı sağ işaret parmağına gibi) birleştirin.
4. Avuçlarınızı güçlü bir şekilde birbirine sürtün. Ellerinizi yukarı aşağı ya da dairevi bir şekilde değil ileri ve geri hareket ettirerek birbirine sürtün. Sol elinizle sol elinizin parmakları ileriye giderken sağ eliniz geriye gelsin, sağ eliniz ileriye giderken sol eliniz geriye gelsin.
5. Ellerinize yoğunlaşın. Ch'inin ellerinize doğru aktığını hayal edin. Parmaklarınızın ve avuçlarınızın ısındıklarını hayal edin.
6. Kısa bir süre içinde, ellerin birbirine sürtünmesi önce avuçların ılık ardından da sıcak bir hâle gelmesini sağlayacaktır. Sıcak en iyisidir. Eğer elleriniz kuruyorsa bu durumda bazen ellerinizi ısınmaya kadar birbirine sürtmekte zorlanabilirsiniz. Bu durumda ellerinizi biraz daha ovun, nefesinizi tutun ve parmaklarınızın ısındığını hayal edin. Bazen ellerinizin çabucak ısındığını bazense daha fazla çalışmak gerektiğini fark edeceksiniz. Bunların hepsi de Ch'i akışına bağlıdır ve işte bu nedenle Çinliler Ch'i akışı için bazı iyi ve kötü saatler belirlemişlerdir. Kendi içinizde Ch'i akışındaki farklılıkları kestirip kestiremeyeceğinize bakın. Gözlemlerinizi bir deftere kaydedebilirsiniz.
7. Ellerinizi ısındığında, bu ısının Ch'i olduğunu fark edin. Ch'iyi her iki elinize de taşımak için hayal gücünüzü kullanın. Zihninizi kullanarak enerjili avuçlarınıza ve parmak uçlarınıza yönlendirin.

Burnu Ovmak

İlk haftamızda temel olarak solunum ile ilgili teknikler üzerinde duracağız. Solunum sürecinde burnumuz son derece önemli bir rol oynamaktadır. Taocular Altı Sağaltıcı Ses uygulamadıkları sürece burunlarından nefes alıp verirler. Altı Sağaltıcı Ses uygularken burnunuzdan nefes alır ve ağzınızdan nefes verirsiniz.

Burundan üç Enerji Meridyeni geçer. İki temel enerji meridyeninden bir tanesi olan (apışarısından başlayıp omurgadan yukarıya başa yükselen ve burundan aşağıya inip ağzımızın üstünde son bulan) Yönetici Kanal, burnun ortasından ve her iki yanından geçer. Diğer iki kanal ise kalın bağırsak ve mide kanallarıdır.

Burunun üç temel işlevi vardır:

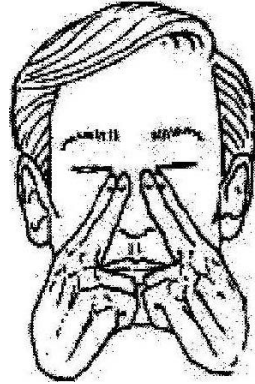
1. Nefes almak ve nefes vermek.
2. Havayı temizleyip süzerek zararlı parçacıkların akciğerlerimize ulaşmasını önlemek.
3. İçimize çektiğimiz havanın ısınıp düzenlemek. Bu, özellikle soğuk havalarda çok önemlidir; burnumuz, havanın akciğerlerimize ulaşmadan önce ısınmasını sağlar.

Eğer burnunuzdaki dolaşım zayıfsa, ısıyı düzenleme işlevi bozulur ve aşırı ısıların akciğerlere ulaşmasını engelleyemez. Bu da üst solunum yolları rahatsızlıklarına ve soğuk algınlığına açık hâle gelmemize neden olur. Taocu çalışmaları uygulayan insanlar, uygulamayan insanlara oranla çok daha az soğuk algınlığına yakalanırlar. Mantak Ch'ia'yı onbeş yıldır tanıyorum ve onun bir kere bile nezle olduğunu görmedim.

Burnu ovma ısı dengeleyici işlevi güçlendirir, üç Meridyeni uyarır ve bir yandan cildi güzelleştirirken bir yandan da hormonal salgıyı artırır.

Burnun Yanlarını Ovmak

1. Ch'i toplamak için ellerinizi birbirine sürtün.
2. Elleriniz ısındığında işaret parmağınızı uzatıp orta parmağınızı da işaret parmağınızın üzerine koyarak burnunuzun yanlarına, etli kısma getirin.



3. İşaret parmağınız ve orta parmağınızı, burnunuzun iki tarafında yukarı aşağı hareket ettirerek burası ısınıncaya kadar masaj yapın. En az 9 kez en fazla 36 kez ovun.
4. İlk başlarda çok az güç uygulayın çünkü burun derisi son derece hassastır ve kolayca zarar görebilir.

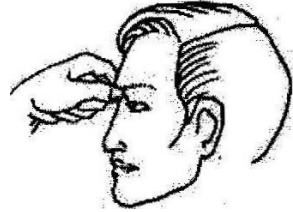
Bu çalışma sabahları ayılmanızı sağlamak için çok iyidir, özellikle de soğuk kış sabahlarında. İlk başlarda ovarken burnunuzun katı ve hassas olduğunu farkedebilirsiniz. Yumuşak davranın. Zamanla kıkırdak, bağ dokular ve kaslar gevşeyecek ve burnunuzun her parçasındaki, özellikle de kemiğinizin bitip, burnunuza şeklini veren kıkırdağın başladığı yerdeki hareketi hissedeceksiniz.

Şu ana kadar Batılı çalışmalar burnu hep göz ardı etmişlerdir. Masaj yapılan bir burun yalnızca yukarıda anlatılan faydaları sağlamakla kalmaz aynı zamanda yüzümüzdeki gerilimin de gevşemesine yardımcı olur. Burnunuzu ovmaya başladığınızda, burasının ne kadar katı ve gerilimle dolu olduğunu fark edeceksiniz. Burnunuzun yanlarını ovmanız tıkanıklıkları çözecek ve Ch'i ile kanın yüzünüzün orta bölümüne doğru akmasını ve buradan da yüzünüzün geri kalanına yayılmasını sağlayacaktır.

Burun Kökünü Ovmak

Burun kökü, burnumuzun üst tarafında, gözlerimizin arasında bulunur.

1. Ellerinizi ısınıncaya kadar birbirine sürtün. Eğer yukarıdaki çalışmadan, Burnun Yanlarını Ovmaktan devam ediyorsanız, avuçlarınızı yalnızca kısaca birbirine sürtün.
2. Yalnızca bir elinizin baş ve işaret parmaklarını kullanın. Sol ya da sağ elinizi kullanmayı tercih etmek size kalmış bir şeydir.

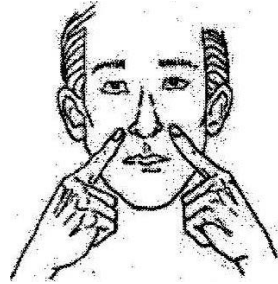


3. Burun kökünüzün sol ve sağ taraflarını, gözlerinizin iç kenarlarının yakınındaki noktaları baş ve işaret parmaklarınızın arasında ovun.
4. Şimdi, bu bölgeyi iki baş ve işaret parmaklarınız arasında tutup peş peşe hafifçe çekip bırakın. Taocular bu noktayı Yin Tang olarak adlandırırlar.
5. Bu bölgeye masaj yapıp ardından çekip bırakırken içinizden dörde kadar sayarak nefes alın ve içinize temiz, canlandırıcı havayı çektiğinizi hayal edin. Dörde kadar sayarken burnunuzdan yavaşça nefes verin ve eski, bayat ve kirli havayı dışarıya attığınızı hayal edin. Temizleyici nefes alma, akciğerlerinizdeki kirleri ve zararlı tortuları gevşetir ve dört sayıda yapılan temizleyici nefes verme ise bunların dışarıya atılmasını sağlar.

Bu çalışma tıkanmış sinüslerin açılması için oldukça faydalıdır. Solunum yollarının temizlenmesini ve kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar. Hayal gücünün etkin bir şekilde kullanılması bu çalışmanın daha da başarılı olmasını sağlar. Kendiniz algılamak ve bedeninize bakmak için yeni yollar öğreniyorsunuz. Eğer çalışmaya inanırsanız güçlü bir şekilde işe yararlar. 100 Günlük Çalışma Programının başlarında yaptığınız şeye inanmanız son derece yararlı bir zihinsel tutumdur. Birkaç haftalık çalışmanın sonucunda, ilerleme kaydedip kaydetmediğinizi daha kolay görebilir hâle gelirsiniz. Eğer ilerleme kaydetmemişseniz o zaman bir parça şüphecilik kabul edilebilir. Eğer çalışmalara olumlu bir tutumla başlar ve her gün çalışırsanız bu durumda ilk birkaç hafta içinde belki de daha kısa bir sürede sonuç almaya başlarsınız.

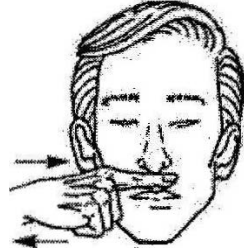
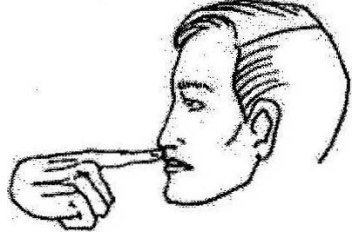
Burnun Altını Ovmak

Burnun altında, Kendi Kendine Canlandırıcı Masajda, eğer doğru bir şekilde harekete geçirilirlerse son derece faydalı olan üç nokta bulunmaktadır. Bu noktalardan iki tanesi burun deliklerinin alt



dış kenarlarındadır. Çince’de bu noktalar Yingxiang noktaları olarak bilinir. Üçüncü nokta, Yen Chong ise burnun orta kısmının altında dudaklarımızın orta çizgisinin üstündedir.

1. Sağ ve sol elinizin işaret parmaklarını kullanarak her iki burun deliğinizin dış alt kenarındaki, Yingxiang noktalarına basın. Buralarda hafif bir çukurluk bulunmaktadır.
2. Her iki işaret parmağınızla bu noktalara basarken bir yandan da 5 ila 10 saniye boyunca parmaklarınızı bu noktalarda dairevi bir şekilde hareket ettirin.
3. Sol ya da sağ işaret parmağınızla burnunuzun altında, burun deliklerinizin arası hizasında bulunan Yen Chong noktasına güçlüce basın ve 5 ila 10 saniye boyunca parmak ucunuzla dairevi bir şekilde masaj yapın.
4. Bir elinizin işaret parmağını yatay bir şekilde burun deliklerinizin altına yerleştirin. Parmağınızı sağa ve sola doğru, rahatsız etmeyecek kadar güçlü bir şekilde 9 ila 36 kez hareket ettirerek masaj yapın.

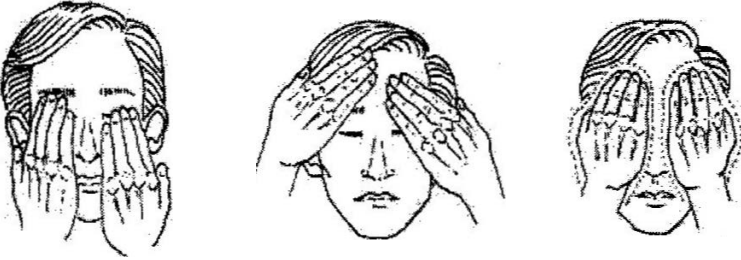


Bu çalışmanın tamamı ya da herhangi bir parçası sinüslerinize ve katılaşmış, akan burnunuza için çok iyi gelir; sabahları ayılmak için de gerçekten çok işe yarar. Bu üç nokta, özellikle de ortadaki Yen Chong, savaş sanatlarında çalışma sırasında bayılan insanları ayıltmak için kullanılır.

Yüzü Ovmak

Bu burun masajı setini bitirmek için Yüzümüzü Ovmayı öğreneceğiz. Yüzü ovma için kelimenin tam anlamıyla yüzlerce özel yöntem bulunmaktadır. Biz basit ve sade bir yöntem öğreneceğiz.

1. Ellerinizi ısıncaya dek birbirine srtn.
2. *Avuçlarınızı, soğuyuncaya dek yukarıya ve aşağıya doğru yanaklarınıza srtn.*
3. Ellerinizi bir kez daha birbirine sürterek ısıtıp yüzünüzün her yerini ve alnınızı ovun.
4. Ellerinizden gelen ısının yüz derinize ve alnınıza yayıldığını hissedin.
5. Ellerinizi yeniden birbirine srtp ısıtın ve gözlerinizi avuçlarınızla rtn. En azından 10 saniye boyunca ısıyı gözlerinize çekin.

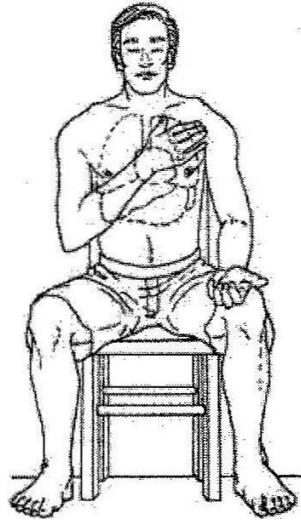


Bu çalışmalardan herhangi bir tanesinde eğer kendinizi gergin hissederseniz şunu deneyebilirsiniz: Nefes alırken içinizden “sakinleş”, nefes verirken “gevşe” diye tekrarlayın. Sakin ve gevşemiş bir haldeyken nasıl gergin olabilirsiniz?

Göğsü Tokatlamak

Bu haftanın son Canlandırıcı Masaj tekniği Göğsü Tokatlama’dır. Bu çalışmada gerçek anlamda bunu yapacağız. Göğsü tokatlamak balgam sökülmesine ve akciğerlerin temizlenmesine yardımcı olur.

1. Ellerinizi ısıncaya dek birbirine srtn.



2. Sağ avcunuzu kullanarak sol akciğerinizin üstünü (göğüs kafesinin sol yanını) yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya tokatlayın. Yalnızca rahatsız olmayacak kadar vurun. Kadınsanız göğüslerinizi tokatlamayın; bunun yerine yalnızca göğsünüzün yukarısında ve aşağısında kalan bölümü tokatlayın.
3. Sağ akciğerinizin üzerini tokatlamak için sol avcunuzu kullanın.
4. Ch'yi göğüs bölgenize taşımak için zihninizi kullanın.

Toksinleri deriden, kaslardan, bağ dokulardan, damarlardan ve organlardan atmak için tokatlama, Taocular tarafından sıkça kullanılan bir yöntemdir. Tokatlamanın neden olduğu titreşimler, zararlı maddelerin sarsılarak ayrılmasını ve kan dolaşımının uyarılmasını sağlar. Çıplak tene vurmak daha iyidir ama elbise üzerinden vurmak da işe yarar; bu durumda yalnızca ellerden Ch'i biraz daha az miktarda aktarılmış olur. Bu çalışma gerçekten de balgam sökmek ve akciğerlerdeki enerji tıkanıklıklarını temizlemek için çok yararlıdır.

Eğer tercih ederseniz, göğsünüzü gevşek bir şekilde yumruk yaptığınız elinizi bileğinizden hareket ettirerek de dövebilirsiniz. Vurmak da en az tokatlama kadar etkilidir, yalnızca biraz daha farklı bir duygudur o kadar. Her iki yöntemi de deneyin. Uygulamak yalnızca onbeş, yirmi saniyenizi alır. Tokatlama çalışmasını canınız ne zaman isterse uygulayın. İlk hafta, solunum çalışmalarından önce ya da sonra ya da hem önce hem sonra bu teknikleri uygulamak için çok iyi bir zamandır.

Bedeni Düzenleme: Baduanjin

Mareşal Yueh Fei'nin, bundan sekiz yüzyıl önce askerlerinin sağlığını ve canlılığını korumak için sekiz egzersiz yarattığı söylenir. Bu çalışmalar hassas ipek dokuma ile kıyaslanmış ve buradan da Baduanjin (Pa Tuan Ch'in) yani Dokumanın Sekiz İpi olarak adlandırılmıştır. Günümüzde, Çin'de Dokumanın Sekiz İpi çalışmasının pek çok farklı yorumu bulunmaktadır. Hemen hemen birbirinden tümüyle farklı olan oturarak yapılan ve ayakta yapılan yorumları vardır. Ancak bütün ayakta yapılan yorumları

küçük ayrıntılar dışında hemen hemen aynıdır. Biz de ayakta yapılan Dokumanın Sekiz İpi çalışmasını öğreneceğiz. Öğrendiğim farklı yorumlardan en iyi olanlarını size öğreteceğim bu çalışmada bir araya getireceğim. Size aynı zamanda bazı seçenekler de sunacağım; bu sayede çalışmayı daha yumuşak ya da daha sert uygulayabileceksiniz.

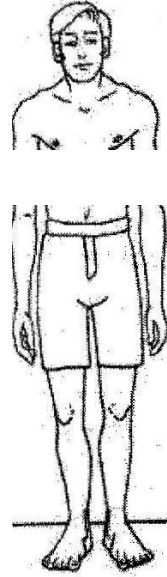
Ayağınıza tenis ayakkabısı ya da Tai Ch'i ayakkabısı gibi yumuşak bir ayakkabı giyebilirsiniz. Sert tabanlı deri ayakkabılarla ya da botla çalışmayın. Eğer böyle yumuşak bir ayakkabınız yoksa ayakkabılarınızı çıkararak çıplak ayakla çalışabilirsiniz.

Dokumanın İlk İpi, Akciğer Sesi Ch'i Kunguna benziyor.

İlk İp:

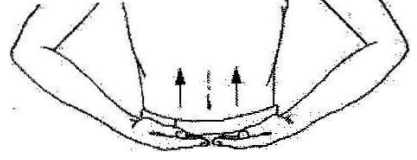
Kenetlenmiş Parmaklarla Göğü Desteklemek

1. Ayaklarınızı ördek ayağı gibi, bir V oluşturacak şekilde tutarak ayakta durun. Eğer tercih ederseniz ayaklarınızı birbirinden birkaç santim ayırabilirsiniz ama mutlaka V oluşturacak şekilde tutun. Ayak parmaklarınız yeri kavramalı böylece ayak tabanlarındaki çukurlar biraz daha büyümeli.
2. Kollarınızı doğal bir şekilde yanlarınıza sarkıtın. Dilinizin ucunu hafifçe, üst dişlerinizin biraz gerisinde damağınıza değdirin.
3. Burnunuzdan nefes alıp verin. Dümdüz ileriye bakıp eklemlerinizi mümkün olduğunca gevşetin.
4. Ellerinizi parmaklarınız birbirine bakar şekilde bedeninizin önüne, göbeğinizin hemen altına, getirin. A-



vuçlarınız açık olsun ve yukarıya baksın. Dirseklerinizi kırarak ellerinizi bedeninizin önünde, göğsünüzün hizasına gelinceye dek yukarıya doğru yükseltmeye başlayın.

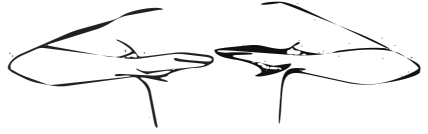
5. Göğsünüzün üst kısmına ulaştığınızda avuçlarınızı önce içeriye doğru döndürüp aşağıya bakacak hâle getirip ardından



döndürmeye devam edin ve ellerinizi başınızın üzerine doğru kaldırırken avuçlarınızı yukarıya bakar hâle getirin. Avuçlarınızı tıpkı “göğü destekler” gibi yukarıya döndürmüş olun. Parmaklarını birbirine kenetlediğiniz ellerinizle yukarıya doğru itin.

6. Ellerinizi yukarıya doğru kaldırırken nefes alın, bir yandan da eş zamanlı olarak topuklarınızı yerden kaldırıp ayak parmaklarınızın üzerinde yükselin. Karşıya bakmaya devam edin.

7. Kollarınızı alçaltırken nefes vermeye başlayın. Parmaklarınızı birbirinden ayırıp kollarınızı yanlara doğru uzatın.



Nefes verirken kollarınızı yavaşça yanlardan aşağıya doğru indirin. Elerinizi yavaşça alçaltırken dikkatinizi parmaklarınızın ucuna yönlendirin. Ellerinizi alçaltırken avuçlarınız önce yanlara ardından aşağıya bakar hâle gelecektir.

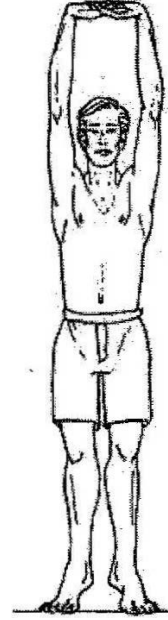
8. Ch’inin parmak uçlarınıza doğru yayıldığını, ellerinizin hafifleyip enerjiyle cınladığını hissedin ya da hayal edin. Ellerinizi yeniden 4. Adımda olduğu gibi bedeninizin biraz önünde göbeğinizin altına getirin ve çalışmayı tekrarlayın.

9. Her seansta toplam sekiz kez tekrarlayın.

Kenetlenmiş Parmaklarla Göğü Destekleme çalışması, akciğer kapasitesinin artmasına, bitkinlikten kurtulmaya, sırtımızdaki ve belimizdeki kasların ve kemiklerin gücünü ve dengesini arttırmaya yardımcı olur. Aynı

zamanda, tüm bedendeki kaslar ve iç organlar üzerinde canlandırıcı etkisi vardır. Bu çalışmanın Çince tam adı şöyledir: “Bütün İç Organları Düzenlemek İçin Kenetlenmiş Parmaklarla Göğü Desteklemek.”

Yukarıda, 2. Adımda dilinizin ucunu damağınıza dayamanızı söylemiştim. Bu, 100 Günlük Programın en önemli uygulamalarından bir tanesidir. Dilin ucunu damağa dayamak bedenin iki temel enerji meridyenini, Yönetici Kanal ile İşlevsel Kanalı birbirine birleştirir. Taocu çalışmaların temel amaçlarından bir tanesi de bu iki kanalı birleştirmektir. Tümüyle açılıp birbirleriyle birleştirildiklerinde, enerji bu kanal üzerinde rahatça akar. Bu iki kanalın birleştirilmiş hali Mikrokozmetik Yörünge olarak bilinir. Çalışmalarımızın ileri aşamalarında Mikrokozmetik Yörüngeyi açmak üzerinde yoğun bir şekilde çalışacağız. Dilin ucunu damağa dayamak uzun yıllardır saklanan Taocu bir sırdı. Eğer dilinizin ucunu damağınıza dayamazsanız bu iki kanal birleşmez. Dilinizin ucunu damağınıza dayadığınızdaysa, Mikrokozmetik Yörünge tümüyle açık olmasa da Yönetici ve İşlevsel Kanal birleşir.



Dilinizi damağınıza dayamayı bir alışkanlık haline getirin. Şimdi dilinizin ucunu üst dişlerinizin hemen gerisinde damağınıza dayayın.

Daha önceden de anlattığım gibi bu çalışmanın pek çok çeşitlenmesi bulunmaktadır. İşte bunlardan bazıları:

- Ellerinizi başınızın üzerine doğru kaldırıp aşağıya indirirken gözle rinizle ellerinizi takip edin. Yukarıya bakarken dengenizi korumak biraz daha zordur.
- Çalışmayı, ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açıp ayak parmaklarınız karşıya bakacak şekilde tutarak yani V şeklinde tutmadan uygulayın. Dizlerinizi hafifçe kırın. Bu baldırlarınızı daha farklı

bir şekilde çalıştırır ve özellikle de gözlerinizle ellerinizi izliyorsanız dengeyi korumanız biraz daha zordur.

- c. Parmaklarınızı birbirine kenetlemeyin. Ellerinizi önünüzde yukarıya doğru dairevi bir şekilde kaldırın ve aynı şekilde aşağıya indirin. İki elinizin arasında birkaç santim aralık olsun ve parmak uçlarınız birbirine baksın.

Ellerinizi başınızın üzerine doğru tümüyle uzandığında avuçlarınız yukarıya, parmaklarınız da orta parmaklarınızın uçları hemen hemen birbirine değecek şekilde birbirine baksın. Bu çalışmadan tam anlamıyla faydalanabilmek için ellerinizi başınızın üzerine kaldırdığınızda avuçlarınızı yukarıya, tavana doğru itin ve serçe parmaklarınızı aşağıya doğru çekin. Çok fazla zorlamayın. El ve kol tendonlarınızda bir esneme hissetmelisiniz.

- d. Ellerinizi indirirken Sağaltıcı Ses uygulayın: S-S-S-S-S-S-S...
- e. Kolay bir çeşitleme: parmaklarınızı birbirine kenetleyip ellerinizi başınızın üzerine kaldırdıktan sonra yeniden aşağıya indirmeyin. Bunun yerine ellerinizi başınızın üzerinde tutarken nefes vermeye başlayıp topuklarınızın üzerine inin; aynı anda ellerinizi gevşetip avuçlarınızı, başınızın tepesine bakacak şekilde aşağıya döndürün. Nefes alıp yeniden parmak uçlarınızda yükseldiğinizde avuçlarınızı da yukarıya bakacak şekilde döndürün. Sekiz kez tekrarladıktan sonra çalışmayı bitirmek için ellerinizi bedeninizin yanlarından aşağıya indirin.

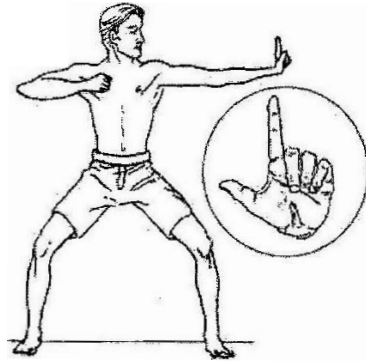
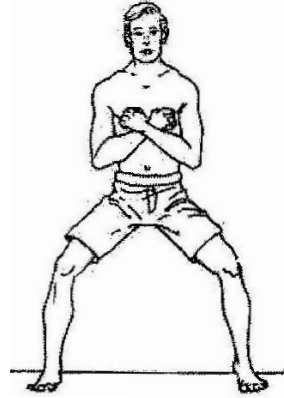
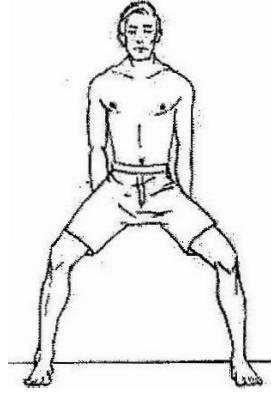
Bu çeşitlemelerin tamamını bir seferde yapmayın; önce temel çalışmada ustalaşın. Baduanjin çalışmasını 100 Günlük Program boyunca çalışacağız, bu nedenle yukarıdaki bu çeşitlemeleri daha ilerde çalışmanız için ekledim. Olayları basite indirmek bizim için hâlâ çok önemli.

Eğer fırsat bulursanız Kenetlenmiş Parmaklarla Göğü Destekleme çalışmasını günde en azından bir kez sekiz defa tekrarlayın. Sabah kalktığınızda ayılmak için çok iyi bir çalışmadır. Kolların, bacakların ve bedenin esnetilmesi tıpkı sabah yataкта esnemeye benzer. Bu çalışma, Ch'inizin harekete geçmesini sağlar.

İkinci İp:

İki Tarafa Yayı Girmek

1. Ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açarak ayakta durun.
2. Sol ayağınızla sol yana doğru bir adım atın bu sayede ayaklarınızın arasındaki açıklık omuzlarınızdan daha geniş olsun. Ayaklarınızı birbirine paralel tutun.
3. Dizlerinizi kırıp sanki at sırtında oturuyormuşsunuz gibi aşağıya çökün(Ata Binme Duruşu).
4. Ellerinizi yumruk yapıp, sol eliniz sağ elinizin üstünde kalacak şekilde göğsünüzün önünde çaprazlayın.
5. Sol elinizin işaret ve baş parmaklarını uzatıp diğer parmaklarınızı avcunuzun içine kapayın. Sol kolunuzu sol tarafa uzatın. Avucunuz yana bakar halde olsun; yani elinizin sırtını görün.
6. Başınızı sola çevirip sanki nişan alıyormuşsunuz gibi uzatmış olduğunuz işaret parmağınıza bakın.
7. Aynı zamanda sağ yumruğunuzu, dirseğinizi kırarak göğsünüzün sağ tarafına doğru sanki bir yayı geriymişsunuz gibi çekin.
8. Sol kolunuzu yana doğru esnetip sağ elinizle de yayı gererken nefes alın. Yararlı bir ipucu: çalışmayı



uygularken insanlar doğal bir eğilim olarak gırtlak adalelerini kasarlar, elinizden geldiğince bu adalelerinizi gevşek tutmaya çalışın. Genellikle gırtlak bölgemizdeki büyük gerilimin farkında olmayız.

9. Yeniden 4. Adıma dönerken nefes verin ama bu kez sağ eliniz sol elinizin üzerinde olsun. Çalışmayı sağ taraftan tekrarlayın.
10. Her iki tarafa da en azından 4'er kez tekrarlayın ve ardından başlangıç duruşunuza dönün.

İki Tarafa Yayılma Germe çalışması, ense, göğüs, omuz, kol ve bacak adalelerinizin güçlenmesine yardımcı olur. Aynı zamanda solunum ve kan dolaşım sistemlerinizi uyarır.

Daha fazla esneme sağlamak için orta, yüzük ve serçe parmaklarınızı avcunuzun içinde tutarken işaret parmağınızı mümkün olduğunca geriye doğru çekmeye çalışın. Bu, el tendonlarını çok iyi çalıştırır ve artrit hastalarına çok faydalıdır.

ŞU ANA KADAR hem zihin hem de ruh anlamına gelen Shen'i düzenleyici Taocu çalışmalardan pek bahsetmedik. Bu, geleneksel olarak 100 günde tamamlanan bir çalışmadır. Eğer Taocu çalışmalar hakkında bilgili değilseniz, deneyimli bir meditasyon uygulayıcısı olsanız da haftalar boyunca Zihni Düzenleme bölümünde anlatacaklarım sizin için tümüyle yepyeni şeyler olacak.

Shen

Zihin

Zihni düzenleyici Taocu çalışmalar, Taocuların Çin'i terk etmelerinin ardından gerçekten de Çin'de unutulmuştur. Karşılaştığım, Çin'den gelen Ch'i Kung ustalarının çoğunun bu teknikler konusunda, özellikle de İçsel Simya olarak adlandırılan ve bu kitapta anlatılmayacak olan ileri düzey teknikler konusunda en fazla belli belirsiz bir bilgileri vardı. Bu çalışmalar, Komünist hükümet tarafından resmi olarak yasaklanmışlardı. Eğer Çin'de halen bu çalışmaları birileri biliyorsa bunun nedeni çalışmaların

yeraltına inmiş yani gizlice uygulanmış olmasıdır. Bu bölümde anlatacağım bilgilerin büyük bir çoğunluğu, en değerli hazinelerini korumak için Çin'den kaçmış olan Taoçu Ustalar tarafından öğretilmiştir. Bunlar, Batılı insanlara göre düzenlediğim otantik öğretilerdir.

Bu çalışmalar Batı'da ilk kez, Richard Wilhelm'in eski bir Çince kitaptan tercüme ettiği ve ünlü psikiyatr Carl Jung'un uzun bir önsöz yazdığı ünlü ve gizemli bir kitap olan *Altın Çiçeğin Sırrı* adlı kitapla duyulmuştur. Bu kitapta ve diğer pek çok önemli kaynakta, sağlam bir temel oluşturmak için 100 gün boyunca yoğun bir çaba harcanması gerektiğinden bahsedilmektedir. Bu, Altın Çiçeği açığa çıkarmak için geçmesi gereken süredir. Bunun ne anlama geldiğini 100 Günlük Programın sonuna geldiğinizde tam olarak anlayacaksınız.

İlk başlardaysa, temel olarak zihnimizi sakinleştirmek, sessizleştirmek ve yoğunlaştırmak üzerinde çalışacağız. Birinci Haftada size Oturup Zihni Sakinleştirmek olarak bilinen çalışmanın ilk adımını öğreteceğim. *Altın Çiçeğin Sırrı*'nda bu, "akışı geriye döndürme" yöntemi olarak bilinir. Birkaç hafta içinde neden böyle dendiğini anlayacaksınız.

Oturup Zihni Sakinleştirmek:

Birinci Bölüm

1. Kimse tarafından rahatsız edilmeyeceğiniz bir mekan bulun.
2. Her iki ayağınızı da yerde ve başınızı dik tutarak bir sandalyeye oturun. Avuçlarınızı sol eliniz altta sağ eliniz üstte olacak şekilde birleştirip kucağınıza koyun. (Eğer lotus ya da yarım lotus otururunda rahat bir şekilde nasıl oturacağınızı biliyorsanız bu şekilde de oturabilirsiniz. Eğer bu şekilde nasıl oturacağınızı bilmiyorsanız şu an denemeyin çünkü öğrenmemiz ve çalışmamız gereken başka şeyler var.)
3. Gözlerinizi açık tutarak ileride, göz hizasında bir yere bakın. Bakışınız nokta yakında ya da uzakta olabilir ama genellikle 90 ya da

180 santimetre ileride bir noktaya bakmanız tavsiye edilir. Baktığınız nokta mutlaka gözlerinizin hizasında olsun. Bu hafta uygulayacağınız çalışmalarda farklı uzaklıkları deneyip kendiniz için en uygun olanına karar verebilirsiniz.

4. Aynı noktaya 3 dakika boyunca bakmaya devam edin.
5. İlk 3 gün normal şekilde nefes alıp verin. Geri kalan 4 gün boyunca deri solunum uygulayın ancak hiçbir şekilde kendinizi zorlamayın. Eğer derin bir şekilde solumak büyük bir çaba harcamanızı gerektiriyorsa o zaman o kadar derin solumayın.
6. Göz hizasında bir noktaya bakmaktan başka bir şey düşünmemeye çalışın. Birkaç dakikalığına işinizi ve günlük uğraşlarınızı unutun.
7. Bakışlarınızı içinize yönlendirip burnunuzun ucuna yoğunlaşın. Bunu gözlerinizi yarı kapayıp Clint Eastwood tarzında bakarak yapın. Sağ gözünüzle burnunuzun ucunun sağ tarafına sol gözünüzle burnunuzun ucunun sol tarafına bakın. Bunu en azından 2 dakika boyunca sürdürün.
8. Burnunuzun ucuna bakarken sol taraftaki ya da sol taraftaki çekmeyi hissetmeye çalışın. Bu genellikle olur çünkü gözlerimizden bir tanesinin adaleleri genellikle daha güçlüdür. Zihninizi, gerçekte göremediğiniz burnunuzun ucunda tutun.
9. Burnunuzun ucuna bakmaya devam ederken solunumunuzu dinleyin. Solunumunuzu mümkün olduğunca sessiz bir hâle getirmeye çalışın. En iyisi solunumunuzu hiç duyamamaktır. (Ancak bunu başarmak için birkaç hafta boyunca çalışmanızı gerekebilir. Sessizleştirmek için elinizden gelen çabayı harcamanıza karşın hâlâ nefes alıp verişinizi duyuyorsanız endişelenmeyin.) En azından 3 dakika boyunca bu şekilde çalışmaya devam edin.
10. Eğer zihninizin dağıldığını farkederseniz, o zaman nefes alışverişleriniz sırasında dörde kadar sayın. Nefes alın-2-3-4. Nefes verin-2-3-4. Nefes alın-2-3-4. Nefes verin-2-3-4. İçinizden sessiz bir

şekilde saymaya devam ederken burnunuzun ucuna yoğunlaşmaya devam edin.

11. Gözlerinizi kapatın, ellerinizi ısınmaya kadar birbirine sürtün ve avuçlarınızla gözlerinizi kapatıp ısıyı doğrudan doğruya gözlerinize çekin. 30 saniye kadar sonra ellerinizi yeniden birbirine sürtün ve çalışmayı bitirmek için yüzünüze masaj yapın.

Eski zamanlarda, Zihni Düzenlemek, Kalbi Düzenlemekle aynı anlama geliyordu. Beyin, Göksel Kalp olarak adlandırılır. Şu an Göksel Kalbimizi düzenlemeye başladık. Bu, otantik bir Taocu meditasyondur. Burnunuzun ucuna bakmak, bir başlangıç noktası olarak otantik taocu metinlerin hemen hemen tamamında bulunur. Meditasyona yeni başlayan kişiler için son derece değerli bir başvuru noktasıdır.

Meditasyonun başlangıcındaki sorunlardan bir tanesi, nereye bakılacağı ya da ne düşünüleceğidir. Buradaki süreç ise son derece kolaydır: burnunuzun ucuna bakın, solunumunuzu dinleyin ve bir şey düşünmeyin. Bu çalışmaya başlamayı son derece kolay bir hâle getirir. Eğer gelişmiş bir meditatörseniz, bu teknikle daha önceden tanışmamız olma ihtimaliniz vardır. Lütfen bu şekilde çalışmaya devam edin. Önümüzdeki birkaç hafta boyunca burnumuzun ucuna bakmak daha da önem kazanacaktır. İlk başlarda gözlerinizin biraz zorlandığını hissedebilirsiniz. Buna dayanın. Bu göz ve yüz kaslarınızın dengesini yeniden kazanmak için harika bir yöntemdir. Kısa bir sürede, kendinizi rahat hissetmeye başlayacağınızı sanıyorum. Burnunuzun ucuna baktığınız sürece meditatif bir düzeye ulaşacaksınız.

Burnunuzun ucuna bakmak çok komik görünür. En azından eski kaynaklardan bir tanesi bu çalışmayı doğru bir şekilde uyguladığınızda “aptal bir adam gibi görüneceğinizi” söyler. Bu nedenle bu çalışmayı rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde yapmanız tavsiye edilmektedir. Bu, Zihni Denetleme sürecinin önemli bir bölümünü oluşturur. Aptal gibi görüldüğünüzü düşünerek bu çalışmayı uygulamaktan vazgeçmeyin. Bu kitapta öğreneceklerinizin büyük bir kısmı, kültürel olarak normal ya da kabul edi-

lebilir diye şartlandırıldığınız şeylerden oldukça farklı olacak. Zaten bu kitabı okuma nedenlerinizden bir tanesi de bu, öyle değil mi?



Ch'i

Soluk

bilinçli solunum zor ve zahmetli olabilir.

Zorluk hissedenerinizin çoğu için genellikle bu zorluğun asıl sorunu katılaşmış ve gerginleşmiş diyaframdır. Eğer sizin de sorunuz buysa, o zaman nefes alıp verirken diyaframınız yukarıya ve aşağıya doğru hareket etmiyor demektir. Katılaşmış bir diyafram kaburga kemiklerinizin altında ya da midenizin ucunda sert bir kuşak gibi hissedilir. Sürekli olarak uygulanan solunum çalışması diyaframın gevşemesini ve yeniden esnekleşmesini sağlar.

Eğer solunum ile ilgili zorluk yaşıyorsanız çalışmaya devam edin. Diyaframınızda bazı kramplar hissedebilirsiniz. Endişelenmeyin, bu iyi bir işarettir. Tıpkı diğer adaleler gibi diyafram da uzun bir süre (belki de yıllar) boyunca hareketsiz kaldıktan sonra yeniden çalıştırıldığında biraz ağrıyabilir. Eğer rahatsızlık hissediyorsanız derin solunum çalışmayı sürdürün, ılık bir duş alın ya da bu haftanın Bedeni Düzenleme Bölümünde, Canlandırıcı Masaj kısmında öğreneceğiniz diyafram masajını uygulayın.

Diyafram son derece güçlü bir adaledir. Sigara içenlerde bu adale genellikle katılaşır. Gerilim de bu adaleyi katılaştırır. Yaşlılık aynı şekilde bu adalenin katılaşmasının diğer nedenlerinden bir tanesidir. Sığ solunum diyaframı yeterince iyi çalıştırmaz ve bunun sonucunda da yeterince çalışmadığı için katılaşır. Katılaşmış bir diyafram sığ solunumımıza neden

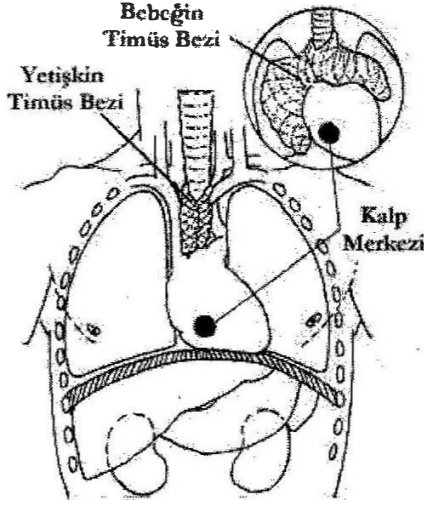
olur; bunlar birbirlerini etkileyen birer süreçtirler. Katılmış bir diyafram, doğru bir şekilde solunumunuzu ve bedeninize yeterli miktarda oksijen almanızı engelleyeceği için Yaşamsal Enerjinizi tüketecek ve kendinizi sürekli olarak yorgun ve bitkin hissetmenize neden olacaktır. Bu yalnızca sağlıklı olmakla kalmaz aynı şekilde bedeninizin orta bölümündeki Ch'i akışını engeller ve yaşlanma duygusunu güçlendirir. Esnek bir diyafram yeniden gençlik duygusu kazanmanızı sağlar ve bu da çalışmada ilerleme kaydetmek için son derece önemli bir adımdır.

Bu hafta, Karın Solunumu olarak adlandırılan temel Ch'i Kung Solunum tekniğini öğreneceksiniz. Bu solunum hafifçe düzenlenmiş Derin Solunumdan başka bir şey değildir.

Karın Solunumunda nefes alırken göğsümüzü ve sternumumuzu (göğüs kemiği) gevşetir ve aşağıya doğru serbest bırakırız; bu sayede diyaframımız aşağıya doğru alçalır. Diyaframımız alçalırken, alt kısımdaki organlara, özellikle de böbreklerimizin üzerinde bulunan adrenal bezlerimize baskı uygular ve onları aşağıya doğru iter. Organlara doğru olan bu masaj hareketi, akciğerlerin alt kısmı için hava ile doldurulabilecek boş bir alan yaratır. Diyaframın aşağıya doğru olan bu hareketinin sonucunda, adrenal bezleri ve böbreklerimiz aşağıya karınımıza doğru basılır ve karınımızın dışarıya doğru genişlemesine neden olur. Nefes verdiğinizde, karın içeriye doğru kasılır ve organları ve diyaframı yukarıya doğru iter. Bu solunumun adı işte buradan gelir.

Akciğerlere nefes almak için daha fazla alan sağlaması ve diyaframı çalıştırmasının yanı sıra Karın Solunumu iç organlara ve karına yumuşak bir şekilde masaj yapar. Göğsün ve sternumun aşağıya çökmesi, Taocular tarafından gençleşme için en önemli salgıbezi olarak kabul edilen timüsün basılmasını ve harekete geçirilmesini sağlar. Yaşlanmaya başladıkça timüs bezimiz bir şeftali büyüklüğünden bir şeftali çekirdeği boyuna kadar çekip küçülür. Timüs bezini canlandırıp çalıştırmak Taocuların en gizli tekniklerinden bir tanesidir. Biz, bu salgıbezi üzerinde burada çalışmaya başlayacağız.

Karın Solunumu bizim doğal ve gerçek solunum alışkanlığımızı yeniden kazanmamızı sağlar. Pek çok Taocu kaynak bu solunumu Doğal Solunum olarak adlandırır çünkü yeni doğmuş bir bebekken bu şekilde nefes alıp veriyorduk. Doğumdan önce cenın, ihtiyaç duyduğu Ch'iyi ve besini göbek kordonu aracılığıyla annesinden alır ve solumak için akciğerlerini



kullanmaz. Doğum ânındaysa akciğerleriyle solumaya başlar. İlk başlarda akciğerlerimiz zayıftır. Karın, diyaframı aşağıya çekerek akciğerleri destekler, bu sayede de akciğerlerin alt kısmının hava ile dolmasını sağlar. Çocukken, genellikle karnımızın yardımıyla soluruz. Bazılarımız, yaşam boyu bu şekilde solumayı sürdürürüz; ama ne yazık ki çoğumuz değil. Solunum alışkanlığımızı değiştirecek pek çok etken devreye girer ve sonunda Karın Solunumu alışkanlığımızı yitirip göğsümüzden solumaya başlarız.

Taocular bunu Ch'i basıncı terimi ile açıklar. Tıpkı hava ile doldurulmuş olan bir araba tekerleğinin içinde bir iç basınç yaratılması gibi bedenimizdeki organlarda ve boşluklarda da bir Ch'i basıncı vardır. Doğumumuzda ve çocukluğumuzun ilk yıllarında karnımızda, akciğerlerimizde olduğundan daha fazla Ch'i basıncı vardır. Bu da akciğerlerin hava çekmek için çok fazla zorlanmamasını sağlayan enerji anlamında etkili bir solunumdur; işin çoğunu karındaki Ch'i basıncı yapar. Bununla birlikte, yaşlandıkça, eğer içsel Ch'i basıncını nasıl koruyacağımızı bilmiyorsak, bu basıncı ve doğal karın Solunumu yeteneğimizi yitiririz. Başka kelimelerle ifade edersek içimiz zayıflar. Yalnızca göğüs bölgesiyle sınırlı kalacak şekilde akciğerlerden solumak enerji açısından etkili değildir. Bu tarz bir

solunumla akciğerlerimizin üçte birini bile zar zor doldururuz. Nefes alırken, göğüs kafesimizi genişletmek için göğüs ve akciğer kaslarımızı kullanırken nefes alma aracılığıyla yarattığımız enerjiden daha fazlasını harcarız. Nefes verirken sanki içimiz katılaşmış gibi hissederiz.

Karın Solunumu bize içsel Ch'i basıncımızı arttırmayı öğretir. Diyafram ve karından gelen Ch'i basıncıyla, akciğerler gerçekte tümüyle hava ile dolmak için çok daha az enerji harcar. Buna ek olarak, farklı iç organlar, özellikle de böbrekler, nefes alma sırasında diyaframın ve karının genişlemesi ve nefes verme sırasında serbest kalması ile yaratılan masaj sayesinde güçlenir.

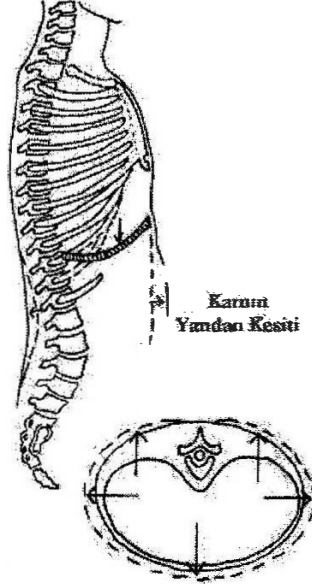
İki böbreğimiz, bedenimizin en önemli iç organlarımızın arasındadır. Kanımızdaki atık maddeleri süzer. Sağlığımız ve uzun yaşamımız bu organlarımıza bağlıdır.

Taocular, böbreklerimizin bedenin İlksel Jingini-Özünü biriktiren bir depodur. Bu İlksel Ch'i, bedenin kendisine yakıt olarak kullandığı Ch'i enerjisine -Yaşamsal Enerjiye- dönüştürülür. Bunu daha iyi anlamanız için İlksel Jingin bir depoda, yani böbreklerimizde depolanan bir yakıt olduğunu söyleyebiliriz. Ch'i, enerjiye dönüştürülen yakıttır. Bir araba motorunun yaptığı şey de budur. Arabaya güç sağlamak içi yakıtı enerjiye dönüştürür. Özün etkili bir şekilde Ch'ye dönüştürülmesi için en önemli teknik Karın Solunumudur. Karın Solunumunun böbrekler üzerindeki masaj etkisi Karın Solunumu kullanmadan yapılan solunuma oranla yakıtın çok daha etkili bir şekilde dönüştürülmesini ve daha az İlksel Jing harcanmasını sağlar. Unutmayın, İlksel Jinginiz ne kadar uzun süre dayanırsa o kadar uzun yaşarsınız.

Göreceğiniz gibi, Karın Solunumu sağlığımız, canlılığımız ve uzun yaşamımız için yaşamsal öneme sahiptir. Şimdi bu çalışmayı nasıl doğru bir şekilde uygulayacağımızı öğrenelim.

Karın Solunumu

1. Nefes verip karnınızı ve midenizi sırtınıza doğru çekin.
2. Göğüs kafesinizi ve sternumunuzu aşağıya çökertip gevşetin. Hiç güç uygulamayın. Eğer göğüste hafif bir çekilme ve düzleşme hissediyorsanız bu yeterlidir.
3. Burnunuzdan yavaş bir şekilde nefes alın. Göğsünüzü ve karnınızı mümkün olduğunca düz tutun.
4. Akciğerlerinizi havayla doldurun. Diyaframınıza doğru aşağıya nefes alın ve diyaframınızın aşağıya itildiğini hissedin.
5. Karnınızı nefes alırken (yalnızca öne doğru değil) her yöne doğru tıpkı bir plaj topu gibi genişletin. Göbeğin üzerindeki mide bölgesinde ya da göğsünüzde hiçbir genişleme olmasın.
6. Kendinizi zorlamadan akciğerlerinizi tümüyle hava ile doldurduğunuzda, yavaşça nefes vermeye başlayın, diyaframınızı gevşetip çok az adale gücü kullanarak midenizi hafifçe kasın.
7. Nefes alma ve nefes verme yavaş, kesintisiz, eşit uzunlukta ve mümkün olduğunca sessiz olmalıdır. Solunumunuz fark edilemeyecek kadar sessiz bir hâle geldiğinde önemli bir ilerleme kaydetmiş olacaksınız.
8. İlk başlarda en az 3'er kez nefes alıp verin. Eğer yapabilirseniz her seferinde tekrar sayısını 9'a çıkarın.



Bu çalışmanın en önemli amacı, solunum alışkanlığınızı değiştirmek ve doğal bir şekilde Karın Solunumuyla nefes alıp vermenizi sağlamaktır.

Bunun için zamana ve çalışmaya ihtiyacınız vardır. Yukarıda da okuduğunuz gibi Karın Solunumu sizin için gerçekten de son derece faydalıdır. Bu solunum 100 Günlük Program boyunca öğreneceğimiz çalışmalar için çok önemli bir temel sağlayacaktır. İlk başlarda, katılık, tutulma, direnç ya da ağrıyla karşılaşabilirsiniz. Bunların hepsi de geçecek.

Karın Solunumu gerçekten de son derece kolaydır. Aşağıya doğru nefes alıp karnınızı genişletin, nefes verin ve karnınızı kasın. Eğer çalışmaya zor ve keyifsiz bir şeymiş gibi yaklaşmazsanız son derece eğlenceli olabilir. Unutmayın, en değerli hazinenizi koruyorsunuz.

İkinci Sağaltıcı Ses: Böbrek Sesi

KARIN SOLUNUMUNU KULLANARAK böbreklerimize nasıl masaj yapıp onun, İkinci Hazinemiz Jing'i, İlk Hazinemiz Ch'ye dönüştürdüğünü ve böbreklerimizin, kanımızdaki atıkları süzdüğünü öğrendiniz.

Jing

Beden

Böbreklerimizin sağlığını korumak ve etkili bir şekilde çalışmalarını sağlamak için kullanılan bir diğer yöntem de böbrekler için Sağaltıcı Ses'tir. Şimdi, böbreklerle ilgili Taocu kuram hakkında biraz daha fazla bir şeyler öğrenelim.

Beş Element kuramında, böbrekler Su Elementini denetler. İçtiğimiz sudan değil, Taocuların Su ile özdeşleştirdikleri doğadaki temel güçten bahsediyorum. Su, saf Yin enerjidir. Kendi karşıtı, saf Yang enerji olan Ateş Elementiyle karşılaştırıldığında soğuktur. Bu nedenle, böbreklerimiz bedenimizdeki soğuk, Su Elementini denetler.

Eğer böbreklerimiz fazla ısınmışsa o zaman yeterince etkili bir şekilde çalışıp Su Elementini düzenleyerek bedenimizi serinletemez. Sağaltıcı Sesler, bildiğiniz gibi organlarımızdaki aşırı ısıyı fasiya aracılığıyla bed-

nimizin dışına atar. Böbreklerimizden ısıyı salıverdiğimizde serinler ve daha iyi işleyip sağlıklı kalırlar.

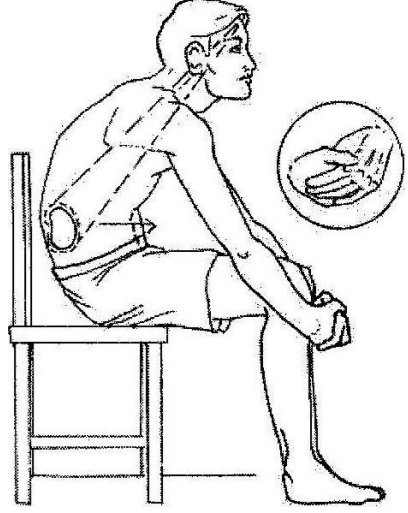
Beş Elementten her biri belli olumsuz duygularla ilişkilidir. İlk Hafta, akciğerler ve Metal Elementi ile ilgili olumsuz duygunun üzüntü, hüznün ve keder olduğunu öğrenmiştik. Böbrekler ve Su Elementi ile ilişkili olumsuz duygu korkudur. Korku son derece güçlü bir duygudur. Tıpkı Su Elementi gibi korku da soğuklukla ilişkilidir. Böbreklerin Sağaltıcı Sesi aynı zamanda, böbreklerdeki aşırı soğukluğu da salıverip korku duygusunun yansızlaştırılmasını (nötralize edilmesini) sağlar. Olumsuz duygu yansızlaştırıldığında olumlu duygunun açığa çıkması sağlanır. Su Elementinin ve böbreklerin olumlu duyguları nezaket ve bilgeliktir, bu iki duygu da korkuyu engelleyip onu ortadan kaldırırlar. Ne zaman korksanız Böbrek Sesi uygulayın. Bunun korkuyu ortadan kaldırmakta ne kadar etkili olduğuna şaşılabilirsiniz.

Böbreklerden yayılan aşırı soğukluk aynı zamanda sırt ve bel kaslarınızı zayıflatır. Bu özellikle, bel kemiğini çevreleyen ve kasıkların iki yanından aşağıya inip bedenimizi dik tutmamızı sağlayan Psoas kasımız için geçerlidir. Psoas kası soğuktan nefret eder. Bu adale grubu, eğer ılık tutulmazsa, üşüyüp katılaşıp. Soğuk böbrekler Psoas kaslarımızın da katılaşıp zayıflamasına ve bunun sonucu olarak da Ch'inin sırtımızdan yukarıya yükselen Yönetici Kanalda rahatça akamamasına neden olur. 100 Günlük Programın ileri aşamalarında Psoas adale grubunu güçlendirmeye yönelik bir dizi Tao İn çalışması öğreneceğiz. Bu adale grubu, bedenimizdeki en önemli ve genellikle de güçlendirilmesi en zor olan adale gruplarından bir tanesidir.

Yıllar içinde öğrendiğim birkaç farklı böbrek sesi bulunmaktadır. Bu nedenle size geleneksel Taocu kaynaklarda yazılı olan sesi öğreteceğim. Bu ses çuveydir. Sağaltıcı Ses çalışması yaparken önce Akciğer Sağaltıcı Sesi ile başlamalı S-S-S-S-S-S-S, ardından Böbreklerin Sağaltıcı Sesini uygulamalısınız: Ç-U-V-E-E-E-E-Y.

Haydi deneyelim.

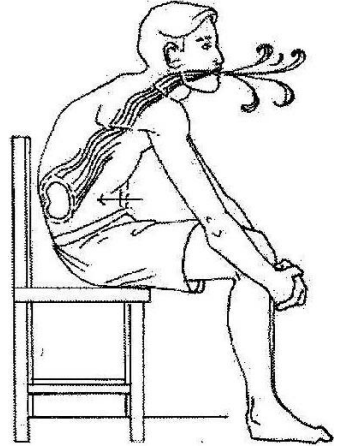
1. Dikkatinizi böbreklerinizin üzerine yönlendirin. Böbreklerinizi, sırtınızda, kaburga kemiklerinizin hemen altında yumruk büyüklüğünde iki organdır. Böbreklerinizi hissetmeye ya da bulundukları yeri hayal etmeye çalışın.



2. Bacaklarınızı, dizlerinizi ve ayak bileklerinizi birleştirerek sandalyeye oturun.
3. Derin bir nefes alın (Karın Solunumu uygulayabilirsiniz).
4. Nefes alırken bedeninizden öne doğru eğilip birbirine birleştirdiğiniz ellerinizin bileklerini dizlerinize "takın".
5. Ellerinizi birbirine kenetlenmiş ve dizlerinize takılmış halde geriye doğru kaykılın ve sırtınızda, böbreklerinizin bulunduğu yerde bir çekilme hissedin.

6. Yukarıya doğru bakın ve başınızı fazla zorlamadan geriye yatırın.
7. Yavaşça nefes vermeye başlayın ve mümkün olduğunca sessiz bir şekilde Sağaltıcı Sesi Tekrarlayın: Ç-U-V-E-E-E-E Y.

8. Ç-U-V-E-E-E-E-Y sesini çıkarırken, sternumunuzun altında kalan karın bölgenizi geriye, sırtınıza doğru çekin. Karınınızı sırtınıza doğru çekerken aşırı ısının ya da



soğukluğun böbreklerinizin çevresindeki fasiyadan sıkılarak dışarıya atıldığını hissedin ya da hayal edin.

9. Nefes verirken her iki böbreğinizin de safir mavisi bir ışıkla yıkanıldığını ve korkuların böbreklerinizden dışarıya atıldığını hayal edin.
10. Nefes vermeyi bitirdikten sonra, dik oturup gözlerinizi kapatın, birkaç rahat nefes alıp vererek rahatlayın ve böbreklerinizdeki enerji değişikliğini hissedin.
11. Ç-U-V-E-E-E-E-Y sesini en azından 3 kez tekrarlayın.

Kış günlerinde Böbrek Sesini daha fazla sayıda tekrarlamalısınız. Kış, Su Elementi ile ilişkili mevsimdir (sonbahar ise Metal Elementi ile ilişkilidir). Her Element ile ilgili sayısız ilişki, organ, bir sağaltıcı ses, bir mevsim, olumsuz ve olumlu duygular, renk ve henüz bahsetmediğim dış beden bölgeleri gibi şeyler bulunmaktadır.

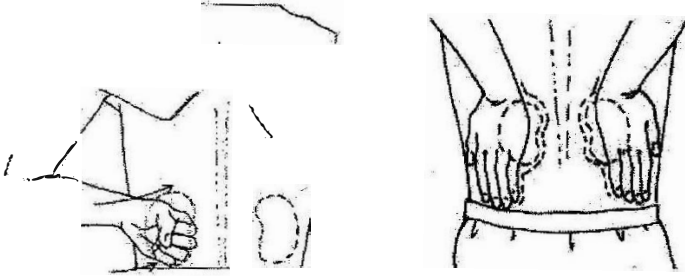
Kendi Kendine Canlandırıcı Taocu Masaj

Böbreklerin temel işlevi, kanı atık maddelerden temizlemek ve idrar üretmektir. Atıklar böbrek kanallarında ve havuzlarında tortu, kristal ve asit olarak birikir. Yumrukların tersiyle böbrek bölgesine vurmak, ileride böbreklerin işleyişine zarar veren ve böbrek taşına neden olan bu zararlı atıkların çalkalanarak dışarıya atılmasını sağlar. Böbreklere vurmak aynı zamanda onların güçlenmesini ve bel ağrılarının geçmesini sağlar. Bu, her gün uygulanması gereken önemli bir çalışmadır.

Böbreklere Vurmak

1. Ellerinizi iyice ısıncaya kadar avuçlarınızı birbirine sürtün.
2. Her iki elinizle de yumruk yapın.
3. Böbrekleriniz, sırtınızda, kaburgalarınızın altında, bel kemiğinizin iki yanında bulunmaktadır. Her iki yumruğunuzun da sırtıyla böbrek bölgenize vurun.

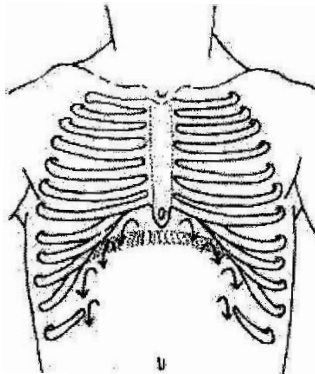
4. Sırasıyla bir sağ elle bir de sol elle vurun. Her iki tarafa da fazla rahatsız etmeyecek şiddette 5, 10 kez vurun.
5. Avuçlarınızı ısıncaya kadar birbirine sürtün ve ardından böbreklerinizin üzerine koyun. Birkaç saniye, avuçlarınızı yukarı aşağı hareket ettirerek böbrek bölgenize ısıncaya dek masaj yapın.



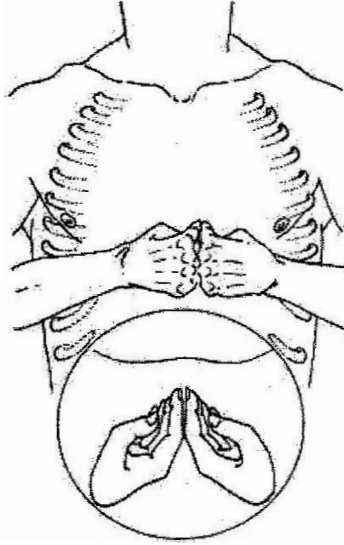
Kaburgaların Altını ve Diyaframı Ovmak

Kaburga kemiklerinizin altında, diyaframınızın bulunduğu bölgede katılık, kasılma ya da ağrı hissediyor olabilirsiniz. Bu normaldir; çoğumuzun yaşadığı bir şeydir. Taocu Masaj, bu rahatsızlıkları ortadan kaldırmaya yardımcı olur. Diyafram yeniden esneklediğinde biz de canlanmaya başlarız.

Diyafram, katılaşmış büzülme ve kaburga kemiklerimize yapışma eğilimindedir. Masaj son derece basittir.



1. Her iki elinizin de işaret, orta ve yüzük parmaklarını sırt sırta birbirine dayayın. Parmak uçlarınız bedeninize baksın.
2. Parmaklarınızı, göğüs kafesinizin ortasında bulunan göğüs kemiğinin altına getirin ve bu bölgeye altı parmağınızla da basın.
3. Göğüs kemiğinin altındaki bölgeye parmaklarınızla basıp küçük dairevi hareketlerle masaj yapın. Aynı şekilde küçük dairevi hareketlerle masaj yapmayı sürdürerek parmaklarınızı kaburgalarınızın altından sola ve sağa doğru hareket ettirin. İçeriye doğru bastırarak saat yönünde ya da saatin ters yönünde küçük daireler çizdirerek masaj yapmayı sürdürün.
4. Göğüs kemiğinin ucundan, göğüs kafesiniz boyunca bir yöne doğru masaj yapın, ardından yeniden ortaya gelin ve diğer tarafa doğru masaj yapın.



5. Özellikle gerilimli ya da ağrılı bir bölge keşfettiğinizde burası üzerinde biraz daha uzun çalışın. Canınızı yakmayacak derecede dayanabildiğiniz kadar baskı uygulayın.

Masaj yaparken diyaframınızın esnediğini farkedebilirsiniz. Kaburga kemiklerinizin altına ve diyaframınıza birkaç seans masaj yaptıktan sonra daha rahat ve daha derin nefes alıp vermeye başladığınızı fark edeceksiniz. Sabah kalktığınızda ilk olarak uygulayacağınız önemli çalışmalardan bir tanesi de budur. Aynı zamanda Karın Solunumu uygulamadan önce bu masajı yapmak iyi bir fikirdir. Eğer çok canınız yanıyor ya da fazla gerilimle karşılaşıyorsanız o zaman Karın Solunumunun ardından da uygulayın. Gergin bölgeler üzerinde çalışın bu sayede gerilimler ortadan kalkacaktır. Masajı uygulamak fazla zamanınızı almaz. Her iki tarafa bir iki dakika yeterlidir.

Karın Solunumunda daha fazla ustalaştığınızda, bu kadar sık masaj yapmanıza gerek kalmayacak. Ama ne kadar ilerlemiş olursanız olun bu bölgeye düzenli olarak masaj yapmak gerekir.

Kulakları Ovmak

Taocu kurama göre, beş iç organa karşılık gelen beş dış organ vardır. Akciğerlere karşılık gelen dış organ burundur. Böbreklere karşılık gelen dış organsa kulaklardır. Taocular iç organlarla dış organlar arasında bir ilişki olduğuna inanmaktadırlar. İç organlarımız, dış organlarımızın durumundan etkilenebilir.

Kulaklarımız sağlığımızı korumak için önemli organlarımızdan bir tanesidir. Sesleri duyma işlevinin yanı sıra hemen hemen tüm bedenimizi etkileyen 120 akupunktur noktasını barındırırlar. Kulakları ovmak yalnızca sağlığımızı korumakla kalmaz aynı zamanda da yaşlanmayla birlikte gelen duyma kaybını da engeller. Hem kulağımızın içi hem de dışı için *çalışmalar bulunmaktadır.*

Kulakların Dışını Ovmak

Kulakların Dışını Ovmak, İlk Hafta öğrendiğimiz yüz masajının bir uzantısıdır. Önümüzdeki birkaç hafta boyunca yüz ve baş ile ilgili Taocu Masaj teknikleri öğrenmeye devam edeceğiz.

1. Avuçlarınızı, ısıncaya dek birbirine sürtün.
2. Sol avucunuzu sol kulağınızın, sağ avucunuzu sağ kulağınızın üzerine getirin.

A ADIMI: Kulağın Önünü ve Arkasını Ovma

3. Ellerinizi, parmak uçlarınız yukarıyı işaret edecek şekilde açık tutun. İşaret parmağınızla orta parmağınızı bir V oluşturacak şekilde birbirinden ayırın.
4. İşaret parmağınızı kulağınızın arkasına, orta parmağınızı kulağınızın önüne gelecek şekilde yerleştirin; böylece kulağınız işaret ve orta parmaklarınızla oluşturulmuş "V"nin arasında kalsın.

5. Elinizi yukarıya ve aşağıya doğru hareket ettirerek kulaklarınızın önüne ve arkasına 9 kez masaj yapın.

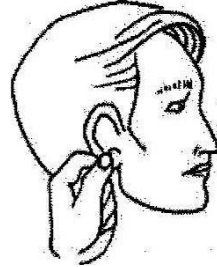
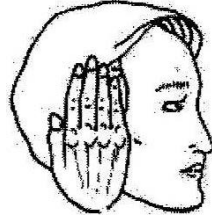
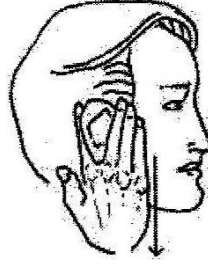
B ADIMI: Kulak Kepçesini Ovmak

6. Avuçlarınızı bir kez daha birbirine sürüp ısıtın.
7. Avuçlarınızla, parmak uçlarınız yukarıya bakacak şekilde kulaklarınızın üzerini örtün.

8. Her iki kulak kepçenizi de avuçlarınız ve parmaklarınızla yukarıya ve aşağıya doğru ovun. Bu, tüm bedeninizi ısıtacak ve otonom sinir sisteminizi uyacaktır.

C ADIMI: Kulak Memelerini Uyarmak

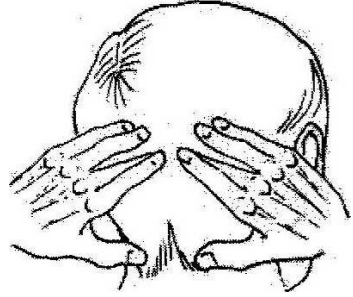
9. Her iki elinizin baş ve işaret parmaklarını kullanın.



10. Her iki kulak memesini de birkaç kez aşağıya doğru çekin. Biraz güç uygulayın ama canınızı yakmayın.

Kulakların İçini Ovmak: Göksel Davulu Çalmak

Başımızın içinde kaldığı için iç kulak çalıştırılmaz ve bunun sonucu olarak da yaş ilerledikçe duyma kaybı oluşur. İç kulağa dokunamadığımız için ona dolaylı yoldan masaj yaparız. Bu çalışmada iç kulağı güçlendirmek için titreşimleri kullanıyoruz. Göksel Davulu Çalmak, en ünlü Taocu Masaj tekniklerinden bir tanesidir. Genellikle, ayakta yapılan Baduanjinden farklı olan oturarak yapılan Baduanjinde (Dokumanın Sekiz İpi) uygulanır.



1. Avuçlarınızı, ısınıncaya dek birbirine sürün.
2. Kulaklarınızı avuçlarınızla örtün.
3. Parmaklarınız, başınızın arkasına baksın. Orta parmaklarınızı birbirine bakacak şekilde, kafatasınızın hemen bittiği bölgede dursun.
4. İşaret parmaklarınızı kaldırıp orta parmaklarınızın üzerine koyun.
5. İşaret parmaklarınızla, kafatasınızın köküne, tıpkı bir davula vuruyormuşsunuz gibi vurun. Kulaklarınızı avuçlarınızla örttüğünüz için bir hayli yüksek bir ses duyabilirsiniz.
6. Peş peşe 9 kez ya da daha fazla sayıda tekrarlayın.

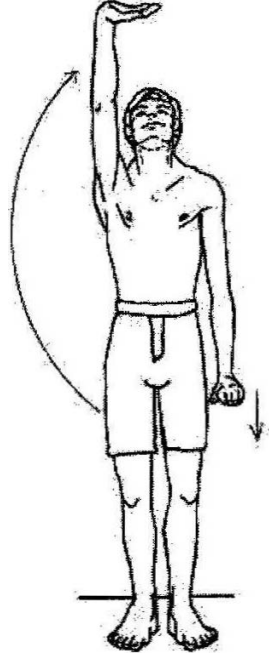
İşaret parmaklarınızla kafatasınızın arkasına vurmanız kafatası kemiklerinizin titremesini sağlar. Bu, iç kulağımızın ve sinir sistemimizin uyandırılmasını ve dengemizi korumamızı sağlar. Bu, yaşam boyu devam eden bir alışkanlığınız ve günlük çalışmalarınızın bir parçası olmalıdır.

Baduanjin: Üçüncü ve Dördüncü İpler

Üçüncü İp:

Dalağı ve Mideyi Düzenlemek İçin Bir Eli Kaldırmak

1. Ayakta durun. Ayaklarınızı kapalı ya da aralarında omuzlarınız kadar aralık olacak şekilde tutabilirsiniz. Ayaklarınız birbirine paralel olsun ve parmaklarınız karşıya baksın.
2. Her iki eliniz de bedeninizin yanlarında rahatça sarksın.
3. Sağ elinizi başınızın üzerine kaldırmaya başlayın. Sağ avcunuzu göğse bakacak şekilde yukarıya döndürün. Avucunuz göğse bakarken sağ elinizi başınızın üzerinde yukarıya doğru itin. Elinizin parmakları sol tarafa baksın.
4. Aynı anda sol elinizi aşağıya doğru itin. Avucunuz aşağıya, parmak uçlarınız karşıya baksın.
5. Bu duruşta birkaç saniye kaldıktan sonra ellerinizi eş zamanlı olarak yer değiştirerek çalışmayı tekrarlayın. Bunun için: Sağ elinizi yandan aşağıya doğru indirirken sol elinizi, avuç içi havaya ve parmaklarınız da sağa bakacak şekilde yukarıya kaldırın.
6. Yukarıya doğru kaldırdığınız eliniz, belinizin hizasına ulaştığında nefes almaya başlayın. Aynı kolunuzu aşağıya indirmeye başladığınızda, eliniz belinizin hizasına ulaşmaya kadar nefes verin.
7. Yukarıya kaldırdığınız elinize bakın. Bu, boyun adaleleriniz ve tendonlarınız için, özellikle de yukarıya kaldırdığınız elinizin sırtına



bakmak için başınızı geriye yatırdığınızda çok iyi bir esnetme sağlayacaktır.

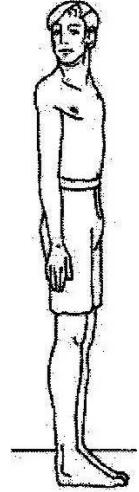
8. Her seansta, iki tarafa da 4'er kez tekrarlayın.

Yukarıda açıkladığım Dokumanın Üçüncü İpinde, bir el yukarıya doğru itilirken diğer el aşağıya doğru itilir. Ellerin karşıt yönlerde doğru güçlü bir şekilde itilmesi aynı anda hem adaleleri hem de iç organları, özellikle de karaciğer, safra kesesi, mide ve dalağı esnetir. Bu çalışma, sindirim işlevini güçlendirir ve Çin kaynaklarında gastroentestinal (sindirim ve bağırsak) sistemi rahatsızlıklarından korunmak ya da bu rahatsızlıkları tedavi etmek için düzenli olarak uygulanması tavsiye edilir.

Dördüncü İp:

Omuzun Üzerinden Geriye Bakmak

1. Ayaklarınız bir arada ya da bir önceki çalışmada olduğu gibi, aralarında omuz genişliğinde bir aralık olacak şekilde ayakta durun.
2. Kollarınız bedeninizin yanlarında serbestçe sarksın. Ellerinizi açık tutun, avuçlarınız yanlarınıza dayalı olsun.
3. Başınızı, yana eğilmeden yavaş yavaş sağ tarafa doğru, gidebildiği kadar döndürün. Gözlerinizle, omzunuzun üzerinden mümkün olduğunca sağ arka tarafa doğru bakmaya çalışın.
4. Bir iki saniyeliğine durup ardından başlangıç duruşuna dönün.
5. Çalışmayı sol tarafa bakarak tekrarlayın ve ardından yeniden başlangıç duruşunuza geri dönün.



6. Omzunuzdan geriye bakmak için başınızı döndürürken nefes alın. Başınızı başlangıç duruşuna geri döndürürken, yani yeniden karşıya bakar hâle gelirken nefes verin.
7. İki tarafa 8 kez tekrarlayın.
8. Bu çalışmayı biraz daha zorlayıcı bir şekilde uygulamak isterseniz başınızla birlikte gövdenizi de geriye doğru döndürün. Ama bunu doğru bir şekilde yapın:
 - a. Bel kaslarınızı kullanarak gövdenizi sağa doğru, geriye döndürün.
 - b. Ardından, belinizin arka kısmındaki adaleleri sağ tarafa doğru döndürün.
 - c. Şimdi sağ omzunuzu sağ tarafa döndürün.
 - d. Başınızı sağa döndürüp mümkün olduğunca geriye doğru bakın.
 - e. Başlangıç duruşunuza dönün ve,
 - f. Sol tarafa doğru tekrarlayın.

Dokumanın Dördüncü İpi, göz çukurunu çevreleyen adaleleri güçlendirir ve gözlerin hareket yeteneğini artırır. Ense adalelerini güçlendirip ensedeki omurların sağlıklı ve güçlü kalmalarını sağlar. Aynı zamanda başa ve beyne doğru olan kan akışını uyararak bitkinliği, baş dönmesini ve merkezi sinir sisteminden kaynaklanan diğer rahatsızlıkları engelleyerek bedenin dengeleyici işlevlerini güçlendirir. Yüksek tansiyon ve arterioskleroz hastalarına özellikle tavsiye edilir.

Oturup Zihni Sakinleştirmek:

İkinci Bölüm

İLK HAFTA, Oturup Zihni Sakinleştirme yöntemini uygulamaya başladık. Umarım çalışmayı düzenli bir şekilde uygulamaya

Shen

Zihin

devam ediyorsunuzdur. Zihnin dağılmasını engellemek için bir noktaya yoğunlaşmayı öğrenmek çok önemlidir. Oturup, gözlerimizi karşımızdaki bir noktaya odaklamayı ve ardından da yarı kapalı gözlerle burnumuzun ucuna bakmayı öğrendik. Bu çalışmayı uygularken, zihnimizi berraklaştırmaya, hiçbir şey düşünmemeye ve soluklarımızı dinlemeye çalıştık.

Benim için hiçbir şey düşünmemenizi söylemenin kolay olduğunu ama bunu başarmakta zorlandığınızı biliyorum. Düşünceler zihninizde vızıldayıp dururlar. Sanki durduk yerde aklınıza düşünceler doluşup duruyor gibidir. Eğer onları bilinçli bir şekilde durdurmaya çalışırsak, bilinçli denetimimizin ötesinde bir güce sahip olduklarını anlarız. Taocular uzun bir zaman önce, bilinçliliği bilinçlilikle alt edemeyeceğimizi anlamışlardır. Başka kelimelerle ifade edersek düşünceleri ve düşünme sürecini, düşünerek ve düşünme sürecini kullanarak durduramayız. Doğru yol, dolaylı yaklaşımdır. İkinci Haftada, Akışı Geriye Döndürme yöntemini kullanarak uygulamaya başladığımız Oturup Zihni Sakinleştirme sürecine devam edeceğiz. Bu kez dikkatimizi, burnumuzun ucundan, burun kökünün 3,4 cm. kadar altında bulunan küçük tümseğe getireceğiz. Burada bir, iki dakika kaldıktan sonra dikkatimizi, geçen hafta masaj yapmayı öğrendiğimiz gözlerimizin arasındaki noktaya Yin Tang- yönlendireceğiz. Bu gerçek meditasyonun başlangıcıdır. Doğru uygulama sonucunda, düşünme süreci yavaşlamaya başlayacaktır. Kendi düşünme sürecinizi gözlemleyebileceksiniz. Düşüncelerinizi gözlemleyerek, düşüncelerin izini, doğdukları kaynağa ya da yok oldukları noktaya kadar sürebileceğiz. Bu yapabileceğimiz en iyi şeydir. Düşüncelerimizin izini, kaynaklarına kadar sürmeye başladığımızda sakinleşip kendiliklerinden durma eğiliminde olurlar. Ama tabii ki bütün bu süreç kendi başına olmaz; bunun için çalışmalısınız.

1. İlk Hafta öğrendiğiniz şekilde, bir sandalyeye oturarak ellerinizi, sağ avucunuz üstte sol avucunuz altta olacak şekilde birleştirip kucaginaza koyun.
2. Gözlerinizi açık tutarak 1,2 dakika göz hizanızdaki bir noktanın üzerine yoğunlaşın.

3. Gözlerinizi içeriye döndürüp, göz kapaklarınızı yarı kapalı bir şekilde tutarak dikkatinizi burnunuzun ucuna yoğunlaştırın. 2,3 dakika boyunca mümkün olduğunca sessiz ve sakin bir şekilde yaptığınız Karın Solunumunu dinleyin. (Eğer ilk başlarda Karın Solunumu yapmak aklınızı karıştırıyorsa, mümkün olduğu kadar sessiz bir şekilde nefes alıp vermeye çalışın.)
4. Dikkatinizi burnunuzun ucundan, burnun ucu ile burun kökü arasında, burnun üçte ikilik kısmında ve burun kökünde 3,4 cm. aşağıda bulunan küçük tümseğe yönlendirin. Göz kapaklarınızı yarı kapalı tutun. Mümkün olduğunca sessiz bir şekilde solunumunuzu dinlerken bir, iki dakika boyunca bu nokta üzerinde yoğunlaşmayı sürdürün.
5. Dikkatinizi, gözlerinizin arasındaki Yin Tang noktasına taşıyın. Göz kapaklarınız biraz daha kapanacaktır ama tümüyle kapanmalarına izin vermeyin. Üçüncü Göz olarak adlandırılan bu noktayı görmekten çok düşüncelerinizi oraya yoğunlaştırmış oluyorsunuz. Eğer kendinizi görebilseydiniz, sanki gözlerinizin şaşlaşmış gibi durduğunu görecektiniz.
6. Sessiz bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin.
7. Kafanızın içindeki herhangi bir sesi dinleyin. Eğer birçok düşünce varsa bunlardan bir tanesini alın ve onu dinleyin. Bu düşüncenin, zihninizin neresinden doğduğunu bulmaya çalışın. Bu düşüncenin, beyninizin belli bir bölgesinden, gözlerinizin gerisinden ya da kafanızın arkasından bir yerlerden doğuyormuş gibi göründüklerini keşfedebilirsiniz. Belli tür düşüncelerin zihninizin belli bölgelerinden kaynaklandığını farkedebilirsiniz. Bunu üç dakika ya da daha uzun bir süre boyunca çalışın. Eğer aklınızın karıştığını ya da düşüncelerde kaybolup gittiğinizi fark ederseniz, dikkatinizi yeniden burnunuzun ucuna, oradan burnunuzdaki tümseğe ve birkaç saniye sonra da Üçüncü Göz noktanıza geri taşıyabilirsiniz.

8. Çalışmanın herhangi bir aşamasında dikkatinizi yoğunlaştırmak ya da korumak için dört sayıda nefes alıp dört sayıda nefes vermeyi kullanabilirsiniz.
9. Gözlerinizi kapatın, avuçlarınızı ısınincaya kadar birbirine sürütün, gözlerinizi avuçlarınızla örtün ve avuçlarınızdaki ısıyı doğrudan doğruya gözlerinize çekin. 30 saniye kadar sonra avuçlarınızı yeniden birbirine sürütün ve çalışmayı bitirmek için yüzünüzü, burnunuzu ve kulaklarınızı ovun.

Burada birçok yeni malzemeyle karşılaştık. Üçüncü Göz noktanıza yoğunlaşmaya başlamadan önce ilk birkaç gün yalnızca burun kökünüzün 3,4 cm. altındaki tümsek üzerinde çalışabilirsiniz. Kendi temponuzda çalışmanız çok önemlidir. Belli bir çalışma üzerinde daha fazla zaman harcamanız gerekiyorsa, o zaman daha fazla zaman harcayın. Yavaş ilerlemenizde hiçbir sorun yoktur. Eğer bu çalışmaları tamamlamanız onbeş, onaltı ya da yirmi hafta sürecekse gene hiçbir sorun yok. Yalnızca çalışmaları tümüyle bırakacak kadar yavaşlamayın. Eğer ileriye doğru daha hızlı ilerlemek istiyorsanız, ilerideki bölümleri okuyup, Kendi Kendine Taocu Canlandırıcı Masaj, Altı Sağaltıcı Ses ve hareketli teknikler de dahil olmak üzere İkinci Hazinenizi –Bedeni Düzenleme- güçlendirecek daha ileri düzey çalışmaları yapabilirsiniz. Birinci Hazine- Solunumu Düzenlemek- ile ilgili çalışmalar konusunda bir ya da iki hafta ilerisinden fazlasını uygulamanızı tavsiye etmiyorum. Eğer kısa sürede daha fazla şey elde etmeye çalışırsanız solunum çalışmaları için sağlam bir temel kuramazsınız. Üçüncü Hazine –Zihni Düzenlemek- söz konusu olduğundaysa, hiçbir şekilde bu kitapta belirlenenden daha hızlı ilerlemenizi tavsiye etmem. Üçüncü Hazine konusunda yavaş yavaş ilerlemek son derece önemlidir; bu sayede bir sonraki adıma geçmeden önce üzerinde çalışmakta olduğunuz adımda iyice ustalaşırsınız.



üçüncü hafta

Chi Soluk

KARIN SOLUNUMUNU, İkinci Haftada öğrendiğiniz şekliyle çalışmayı sürdürün. Eğer yapabilirsiniz günlük çalışmanızı beş ila on dakikaya kadar çıkarın. Bu çalışmayı her yerde ve her zaman uygulayabilirsiniz: Sabah kalktığınızda, duş alırken, çalışırken, yürürken, masanızın başında otururken, Zihni Düzenleme çalışmalarını uygularken... Uygulamanızı tavsiye etmediğim tek zaman yemek yedikten sonraki bir saattir; ağır bir yemeğin ardından bu süre daha da uzun olmalıdır.

Karın Solunumu, alışkanlık hâlini almadan önce çok çalışmayı gerektirir. Bu nedenle lütfen bu çalışmayı her gün uygulayın. Çalışmaları düzenli bir şekilde uyguladıkça bu şekilde solumak sizin için daha da kolaylaşacaktır. Eğer hâlâ rahatsızlık hissediyorsanız, yapabildiğiniz kadar Karın Solunumu yapın ve geçen hafta öğrenmiş olduğunuz diyafram masajını sık sık uygulayın.

Jing Beden

100 GÜNLÜK PROGRAMIMIZDA önemli bir haftaya geldik. Bu hafta, karaciğerimiz için Sağaltıcı Ses, gözlerimiz için Kendi Kendine Canlandırıcı Taocu Masaj, Dokumanın Beşinci ve Altıncı İplerini öğrenecek ve Cinsel Kung Fu tekniklerini öğrenmeye başlayacağız.

Üçüncü Sağaltıcı Ses: Karaciğer Sesi

Karaciğer, bedenimizdeki en büyük bezdir. Ağırlığı bir buçuk kilogram kadardır ve midenin sağ tarafında, kaburga kemiklerimizin altında bulunur. Diyaframa, karın duvarlarına, mideye ve bağırsaklara bağ dokularla

bağlı yumuşak, esnek bir organdır. Karaciğerin 500'den fazla birbirinden ayrı işlevi bulunmaktadır. Yağların bedenimizden atılmasını, sindirilmesini ve parçalanmasını sağlayan safra sıvısını salgılar. Protein ve yağları karbonhidrata dönüştürür ve bu karbonhidratı depolar. Kan şekerimizi ayarlar. Bedenimizi ilaçlardan ve alkolden arındırır. Bunun yanı sıra vitamin, mineral ve metal gibi bedene yararlı olan maddeler için bir tür depo görevi görür. İlaç ve vitaminleri saklayıp hazırlayarak bir anlamda bedenimizin ecza deposu görevini görür.

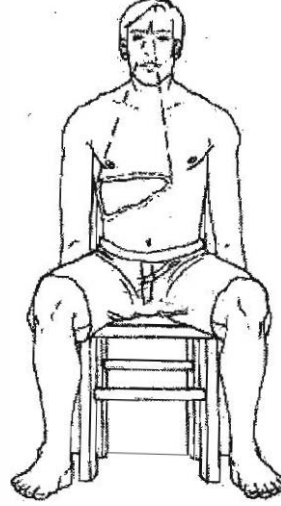
Sağlık ve uzun yaşam için sağlıklı bir karaciğer son derece önemlidir. Taocular karaciğerimizi sağlıklı tutacak birçok yöntem geliştirmişlerdir. Taoculara göre karaciğerimiz bedenimizdeki Ağaç Elementini yaratır ve korur. Ağacın toprak altından çıkıp büyümesi ile temsil edilen Ağaç Elementinin üretkenlik özelliği vardır. Ağaç Elementi aynı zamanda, karaciğer tarafından üretilen safra salgısını depolayan ve karaciğerin altında ona bağlı bir şekilde bulunan safra kesesi tarafından da depolanır. Ağaç Enerjisi ılık ve nemlidir. Serin ve kuru olan akciğerin Metal Elementi ile birlikte beden ısını, sıcak ve soğuk uçlar arasında dengelerler.

Karaciğer ile ilişkili olumsuz duygu, öfkedir. Fazla öfke karaciğerin aşırı ısınmasına ve katılaşmasına neden olur. Bazı insanlarda, sağ kaburga kemiklerinin altında katı bir odun parçası varmış gibi hissedilir. Karaciğer Sağaltıcı Sesi, karaciğerdeki aşırı ısının salıverilmesine yardımcı olur. Bu ısıyı salıvermek öfkeyi çözündürür ve azaltır. Öfke, sık sık patlayan ve kendine zarar verici bir davranış tarzına neden olan son derece sağlıklı bir duygudur. Bu duygu genellikle insanların aralarının açılmasına neden olur. Karaciğerdeki fazla ısı öfkeye yol açar. Şimdi, Karaciğer Sesini nasıl uygulayacağımızı ve bu sayede olumsuz öfke duygusunu karaciğerin olumlu duygusu sevecenliğe (iyiliğe, merhamete) nasıl dönüştüreceğimizi öğreneceğiz.

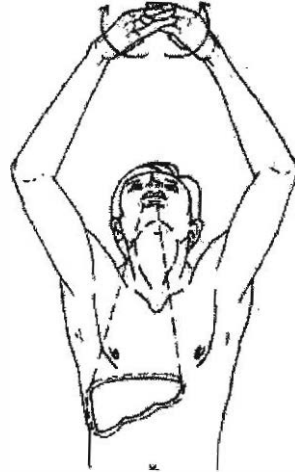
Gözlerimiz, karaciğerimiz ile ilişkili dışsal organımızdır. Taocu kavramlarla konuşursak, gözlerimiz, karaciğerimizin dışarıya açılan pencereleridir. Gözlerimiz, Chi Kung çalışmalarında yaşamsal öneme sahiptirler. İçinde bulunduğumuz Üçüncü Haftada öğreneceğimiz çalışmaların büyük

bir çoğunluğu gözlerimizle ilişkilidir. Kendi Kendine Canlandırıcı Taocu Masaj kısmında gözlerden daha ayrıntılı bahsedeceğim.

Olumsuz duyguların olumlu duygulara dönüştürülmesi pek çok açıdan bu çalışmanın en önemli yanını oluşturmaktadır. Bu aynı zamanda yazıya dökülmesi en zor olan konulardan bir tanesidir. Bu dönüşüm, Taocuların Erdem Enerjisi dedikleri şeyin yaratılmasıyla sonuçlanır. Bu, çalışmanın her zaman sır olarak saklanan olumlu yan etkilerinden bir tanesidir; bu çalışmayı uygulamayı öğrendiğinizde daha iyi bir insana ya da *I Ching*'in Üstün İnsan olarak adlandırdığı şeye dönüşürsünüz. Bu, egomuzu güçlendirici bir durum değildir; tersine bu düzeyde daha ahlaklı, daha erdemli, çevresindeki dünya ile daha kolay başa çıkabilen ve daha uyumlu bir insan olursunuz.



1. Bir sandalyeye oturup dikkatinizi karaciğerinizin üzerine yönlendirin.
2. Bırakın kollarınız yanlarınızda sarksın. Ellerinizi avuçlarınız dışarıya bakacak şekilde döndürün.
3. Kollarınızı iki yana uzatıp, ellerinizi, avuçlarınız yukarıya bakacak şekilde havaya kaldırırken derin bir nefes alın. Avuçlarınızı, başınızın üzerine çıkıncaya kadar yukarıya kaldırmaya devam edin.
4. Yukarıya bakın ve ellerinizin hareketini gözlerinizle izleyin.



5. Parmaklarınızı başınızın üzerinde birbirine kenetleyin. Şu anda avuçlarınız aşağıya, başınızın tepesine bakacaktır.
6. Bileklerinizi, avuçlarınız yukarıya, tavana bakacak hâle gelinceye kadar döndürün.
7. Avuç diplerinizle yukarıya doğru iterken, belinizden sola doğru eğilin ve bu sayede kaburgalarınızın sağ tarafında, karaciğerinizin bulunduğu bölgede bir çekilme yaratın.
8. Nefes verirken gözlerinizi iyice açın ve duyulmayacak kadar alçak bir sesle Karaciğer Sesini tekrarlayın: Ş-Ş-Ş-Ş-Ş-Ş-Ş.
9. Karaciğerinizin bir kese ile kaplı olduğunu ve aşırı ısının karaciğerinizden dışarıya bu fasiya kesesi aracılığıyla atıldığını hissedin ve hayal edin.
10. Karaciğerinizin zümrüt yeşili bir ışıkla yıkandığını ve nefes verirken karaciğerinizdeki öfkenin doğrudan doğruya derinizden gri bir duman şeklinde dışarıya atıldığını hayal edin.
11. Tümüyle nefes verdiğinizde, parmaklarınızı birbirinden ayırın ve kollarınızı yana ve aşağıya doğru indirmeye devam edin. Doğru yapıldığında kollarınız dışarıya ve aşağıya doğru yüzüyormuş gibi görünecektir.
12. Zihninizi karaciğerinize yoğunlaştırıp normal bir şekilde nefes alıp vererek bir süre dinlenin.
13. Karaciğer Sesini - Ş-Ş-Ş-Ş-Ş-Ş-Ş- günde en azından 3 kez tekrarlayın.

Günlük çalışmalarınızda akciğer, böbrekler ve karaciğer için olan üç Sağaltıcı Sesi de peş peşe uygulamalısınız. Chi Kung hareketlerini yapmasanız bile Sağaltıcı Seslerin iyileştirici etkileri vardır.

Kendi Kendine Canlandırıcı

Taocu Masaj: Gözler

Taocu kurama göre, bedenimizin geri kalanının tamamı Yin iken gözlerimiz Yangıdır. Gözler, bedenin pozitif kutuplarıdır. İçimizdeki negatif Yin enerjiyi, pozitif Yang enerjiye dönüştürme gücüne ve yeteneğine sahiptirler. Gözlerimiz, Chiyi bedenimizde dolaştırmak ve henüz açığa çıkmamış olan potansiyel haldeki hastalıkları iyileştirmek için kullanılır.

Günümüz yaşamında, araba kullanmak, televizyon izlemek, bilgisayarlarla çalışmak ve okumak gibi uğraşlar gözlerimizin daha fazla gerilim yüklenmesine neden olmaktadır. Bizlerse genel olarak bu gerilimin bilinçli bir şekilde farkında değilizdir.

İlk ve İkinci Haftadaki çalışmalarda, gözlerimizi burnumuzun ucuna, ardından burnumuzun üzerindeki tümseğe ve gözlerimizin arasındaki noktaya odakladığımız Zihni Denetleme çalışmaları öğrendik. Bu çalışmayı uygularken gözlerinizde zorlanma hissetmiş olabilirsiniz. Bu bölümdeki çalışmalar, gözlerinizde ve gözlerinizin gerisindeki ağrıyı ve gerilimi azaltmanıza, gözlerinizi ve göz adalelerinizi güçlendirmenize ve gözlerinizin çevresindeki kırıksıklıkları azaltmanıza yardımcı olacaktır. Büyük olasılıkla gözlerinizde ve göz adalelerinizde daha önceden farkında olmadığınız inanılmaz bir gerilim ve ağrının bulunduğunu fark edeceksiniz. Bu ağrıların ve gerilimlerin tamamı, merkezi sinir sisteminizi ve bedeninizin tamamını etkilediği kadar Üçüncü Hazinenizi –Zihni Düzenleme çalışmaları- güçlendirici çalışmaları yapma yeteneğinizi de etkiler.

Daha önceden de bahsettiğim gibi Taocu kurama göre gözler, karaciğer ile bağlantılıdır ve onların dışarıya açılan penceresidir. Sağlıklı gözler, karaciğerin sağlığının da korunmasına yardımcı olur ve sağlıklı karaciğerin göstergesidir. Buna ek olarak, gözlerimizin farklı bölgeleri, beş temel Yin iç organımızla ilişki içindedir. Gözlerimizin beyazı akciğerlerimizle, gözbebeklerimiz böbreklerimizle, gözlerimizin irisleri karaciğerimizle, gözlerimizin kenarları kalbimizle ve göz kapaklarımız dalağımızla ilişkili-

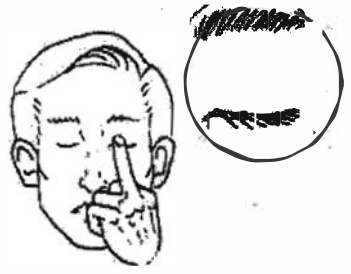
dir. Bu haftanın Zihni Düzenleme çalışmasında, gözlerimize gülümsemenin ilk adımını öğrenirken bu beş bölüm üzerinde çalışmaya başlayacağız.

Göz Kürelerini ve Çukurlarını Ovmak

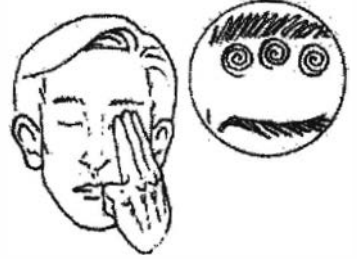
1. Avuçlarınızı ısınıncaya kadar birbirine sürtün.

2. Gözlerinizi kapatın.

3. Derin bir nefes alın ve zihinsel olarak Chiyi her iki gözünüze de yönlendirirken nefesinizi tutun.

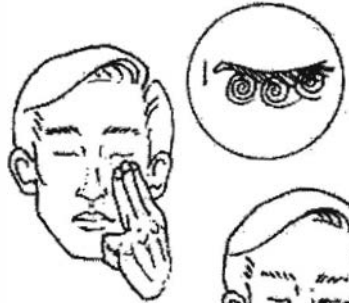


4. Orta parmaklarınızın ucuyla, göz kapaklarınızın üzerinden gözlerinizin merkezini dairevi bir şekilde ovun. 6-9 kez yumuşak bir şekilde saat yönünde ovduktan sonra aynı sayıda saatin ters yönüne doğru ovun.



5. Nefes verin ve Chiyi gözlerinize yönlendirerek yeni bir nefes alın.

6. İşaret, orta ve yüzük parmaklarınızın ucunu, göz çukurlarınızın hemen altına, göz kapaklarınızın üst kısmına koyarak, her iki yöne doğru 6-9'ar kez masaj yapın.



7. Yukarıdaki adımı göz kapağınızın alt kısmı için de tekrarlayın.



8. Her iki elinizle de yumruk

yapıp, kıvrımış olduğunuz işaret parmaklarınızın kenarlarını ısınıncaya dek birbirlerine sürün.

9. Göz kapaklarınıza masaj yapmak için işaret parmaklarınızın yanlarını kullanın. Göz kürenizle, göz çukuru kemiği arasındaki boşluğa mümkün olduğunca derin bir şekilde bastırın. Her iki göz çukurunun da iç kenarına basmak için işaret parmaklarınızın boğumunu kullanın, ardından parmaklarınızı göz çukurlarınızın dış kenarlarına getirerek, göz çukurlarınızın dış kenarlarınıza basın. Göz çukurunuzun hem alt hem de üst bölümüne 6-9 kez basarak masaj yapın.

Özellikle ağrıyan bölgelerin farkına varın. Bu bölgelere ağrı ortadan kayboluncaya kadar masaj yapmalısınız. Bu, başarmak bazen birkaç seansı alır. Eğer gözlerinize düzenli bir şekilde masaj yapmayı bırakırsanız, ağrı büyük olasılıkla geri gelecektir. Eğer gözlük kullanıyor ve her gün saatlerinizi televizyon ya da bilgisayar ekranına bakarak geçiriyorsanız, göz adalelerinizin sertleşmiş olduğunu farkedebilirsiniz. Gözlerinize uyguladığınız masajın başlarında bu adalelerin uyuştuklarını hissedebilirsiniz. Kısa bir süre masaj yaptıktan sonra, bu adalelere doğru olan Chi ve kan akışı artacaktır; o zaman biraz daha yoğun bir ağrı hissedebilirsiniz. Her gün uygulayacağınız masaj göz adalelerinizin sürekli olarak esnek kalmasını ve ağrının ortadan kalkmasını sağlayacaktır. Sık sık, gözlerinize masaj yapmaya başladığınızda ensenizdeki, omuzlarınızdaki ve kol altlarındaki adalelerin de aynı zamanda gevşemeye başladıklarını keşfedeceksiniz. Çoğumuzun gözlerinin gerisinde inanılmaz bir gerilim barınmaktadır.

Göz Kürelerini İçeriye Çekmek

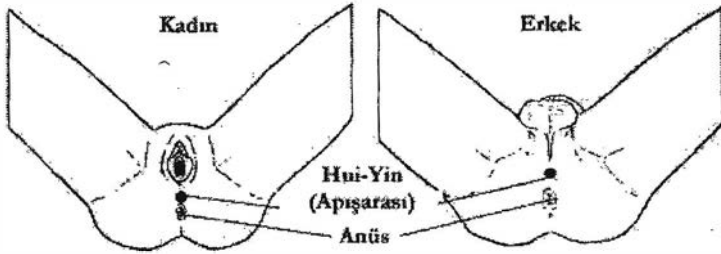
Göz kürelerini içeriye çekmek, göz adaleleri için en yararlı çalışmalarından bir tanesidir. Bu uygulama aynı zamanda beyni, duyuları, salgı bezlerini ve iç organları da çalıştırır. Genellikle göz adalelerimizi çalıştırmayız ve bunun bir sonucu olarak da yaşımız ilerledikçe göz adalelerimiz zayıflamaya başlar. Bu, göz adalelerinin doğal güçlü durumlarına gelmelerini sağlayan son derece basit bir çalışmadır.

1. Avuçlarınızı ısıncaya dek birbirine sürün. Avuçlarınızı gözlerinizi üzerine kapayın.
2. Nefes alın ve gevşeyin.
3. Nefes verip anüsünüzü kasın ve hem anüsünüzü hem de cinsel organlarınızı yukarıya doğru çekin.
4. Göz kürelerinizi geriye doğru çekin. Bunu yaparken göz küreleriniz sanki göz çukurlarınıza çekiliyormuş gibi hissedeceksiniz.
5. Nefes alın ve gevşeyin.
6. Her seansta 3-6 kez tekrarlayın.

Bu çalışma bizi, tüm Chi Kung çalışmalarının en önemli kavramlarından biriyle tanıştırıyor: Apışarası Gücü.

Apışarası, cinsel organların üzerinden kuyruksokumu kemiğine kadar uzanan PC Kaslarının bir parçasıdır. Apışarası, cinsel organların arka kısmı ile anüsün ön kısmı arasında bulunmaktadır. Gövdemizin en alt kısmını oluşturur. Bu nokta Hui-Yin olarak bilinir. Chi Kung eğitiminde bu nokta yalnızca apışarasına karşılık gelmez aynı zamanda da anüsü, cinsel organları ve bunları çevreleyen adaleleri içerir. Hui-yin, Yin enerjinin toplanma noktası anlamına gelir ve aynı zamanda Yaşam ve Ölüm Kapısı olarak adlandırılır. 100 Günlük Programımıza devam ederken, bu bölgenin farklı parçalara ayrılan bölümlerini inceleyeceğiz.

Şimdilik, Hui-Yinin üç ayrı bölümünün farkında olmalıyız. Bunlardan ilki, gövdemizdeki bütün iç organlarımızın altında bulunan apışarasının kendisidir. Apışarasının, bütün bu organların toplam ağırlığına ve baskı-



sına dayanması ve onları doğru yerlerinde tutması gerekir. Apışarası zayıfladığında, iç organlar aşağıya sarkar ve enerji yitirmeye başlarlar.

Apışarası, iki ana enerji kapısının arasında bulunur. Bunlardan ilki, Ön Kapı ya da cinsel organlardır. Bu kapı aracılığıyla boşalma ya da adet kanamaları sırasında enerji kaybederiz. Aynı şekilde, eğer cinsel organlarımızdaki adalelerimiz zayıfsa ve penis ya da vajinanın ağzını kapatmakta yetersiz kalıyorsa gene enerji kaybederiz.

İkinci Kapı, anüstür. Eğer anüs kapatılmaz ya da yeterince sıkı bir şekilde kapalı tutulmazsa enerji yitilir. Burası kapatıldığında, bu durum tıpkı balonun ağzına hava kaçırmaması için düğüm atmaya benzer; böylece Chi enerjimizin dışarıya kaçmasına engel olur. Anüs aynı zamanda Chiyi, bedenimizin farklı bölgelerine çekmekte kullanılır.

Çalışmanın bu aşamasında, göz kürelerinizi geriye çekerken, anüsünüzü ve cinsel organlarınızı da kapsayacak şekilde PC Adalelerinizin tamamını kasıp yukarıya çekmeniz yeterli olacaktır. Gözlerinizle anüsünüz arasında bir ilişkinin varolduğunu hissetmelisiniz. Aşağıdaki Apışarası gücünüzü daha fazla kullandığınızda, yukarıda, gözlerinizde de daha güçlü çekilme hissedebilirsiniz. Bu bölümün ileri kısımlarında bu konu ile ilgili daha fazla şey anlatılacaktır.

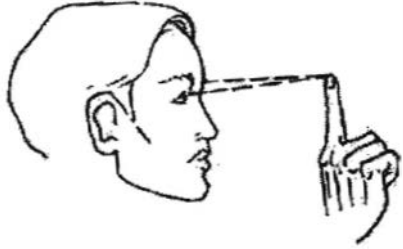
Yaş Çıkarmak ve Pozitif Enerjiyi Arttırmak

Taocu Masaj tekniklerinin büyük bir kısmı o kadar basittir ki, bu basitlikleri nedeniyle çocuksu görünürler. İşte Yaş Çıkarmak ve Pozitif Enerjiyi Arttırmak da bu tür bir çalışmadır. Bu, şu ana kadar öğrendiğim en şaşırtıcı ve en etkili çalışmalardan bir tanesidir. Yıllar içinde bu çalışmanın pek çok farklı çeşitlemesini öğrendim, bazıları daha basit bazılarıysa daha karmaşıktı. Olayları basitleştireceğime söz verdiğim için size birkaç çeşitleme ile birlikte temel çalışmayı öğreteceğim.

Çalışma son derece kolaydır: gözlerimizi kırpmadan bir noktaya bakarız. Kısa bir süre sonra gözlerimiz sulanmaya başlar. Bu, beklenen bir sonuçtur. Bu yaşlar, ağladığınızda döktüğünüz yaşlarla aynı değildir.

Taocular, toksinlerin gözlerimiz aracılığıyla yakılarak bedenimizden dışarıya atıldığına inanırlar. Çalışma ile açığa çıkan bu yaşlar, tuzludur ve içsel yanmanın sonucunda açığa çıkan atık madde oldukları için kötü kokuyor olabilirler. Yaş çıkarmak, gözlerdeki pozitif-Yang enerjinin artmasını sağlar. Daha önceden de bahsedildiği gibi, bedenimizin tamamı negatif-Yin iken yalnızca gözlerimiz pozitif-Yangdır. Bu pozitif-Yang enerji, bedeni toksinlerden ve hastalıklardan arındırmak için kullanılır. Eğer bu çalışma belli bir süre boyunca düzenli bir şekilde uygulanırsa, gerçekten de iyileştirici ve canlandırıcı etkileri dikkat çekici bir hâl alır.

1. İşaret parmağınızı gözlerinizden 25-30 cm. kadar ileride tutun.
2. Derin bir nefes alın ve gözlerinizi iyice açarak, hiç kırpmadan parmağınızın ucuna bakın.
3. Yavaşça nefes vermeye başlamadan önce birkaç saniye nefesinizi tutun. Her nefes verişten önce havayı bir süre içinizde tutarak derin karın solunumu uygulamayı sürdürün.
4. Kısa bir süre sonra gözlerinizin yanmaya başladığını hissedeceksiniz. Yaş toplanmaya ya da yaşların her iki gözünüzden de boşanmaya başladığını hissedinceye kadar gözlerinizi kırpmamaya çalışın.
5. Avuçlarınızı, ısınmaya kadar birbirlerine sürtün. Gözlerinizi avuçlarınızla örtün. Ilıklığı (Chi) avuçlarınızdan göz kürelerinize çekin.
6. Kapalı olan gözlerinizi en azından 3 kez saat yönünde (gözlerin üst kısmından sol tarafa, aşağıya, sağ tarafa ve yeniden yukarıya) ve eşit sayıda saatin ters yönünde döndürün. Bu, çalışmanın önemli bir parçasıdır ve gözle-



re egzersiz yaptırmak için kendi başına bir çalışma olarak istendiği zaman uygulanabilir.

Çeşitleme olarak şunları da yapabilirsiniz:

- a. Gözlerinizden 1.5, 2 metre ötede bir noktaya bakın.
- b. Bir mum alevinin mavi kısmına bakın.
- c. Bir aynada kendi gözlerinize bakın.

Gözlerinizi açık tutmakta daha deneyimli hâle geldiğinizde, kırpmadan bir noktaya bakma sürenizi onbeş dakikaya, hatta daha uzun bir süreye çıkarabilirsiniz. Bu çalışmanın, bu hafta her gün uygulanması gerekmektedir. Daha sonradan haftada en azından birkaç kez yapmanız tavsiye edilir. Bu son derece mükemmel ve basit bir egzersizdir ama kendinizi bu egzersizi yapmak için harekete geçirmek zordur çünkü uygulaması biraz rahatsız edici olabilir. Bu gerçekten de, göz ardı edilmemesi gereken son derece önemli bir çalışmadır.

Cinsel Kung Fu

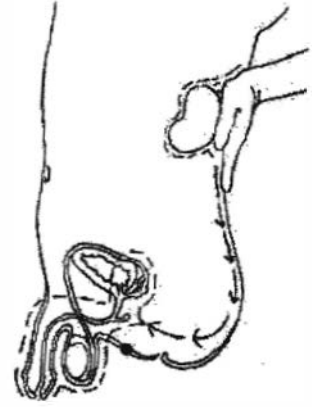
Bedeni Düzenlemek, ikinci Taocu Hazine, yani Jing ile ilişkilidir. Jing, bizim özümüzdür ve Özün en güçlü biçimi Cinsel Enerjidir. Eğitimimizin bu erken dönemlerinde, gücümüzü toparlamakla ve dayanıklılığımızı arttırmakla ilgileniyor, bedenimizle ilişkiye geçmenin yeni yollarını öğreniyoruz.

Jing-Öz, bedenimizin içinde Chi-Enerjiye dönüştürülür. Eğer daha fazla Jingimiz varsa o zaman enerjiye dönüştürülecek daha fazla Özümüz var demektir. Bu nedenle Bedeni Düzenleme çalışmalarının temel amacı, bedendeki Jing miktarını arttırmaktır.

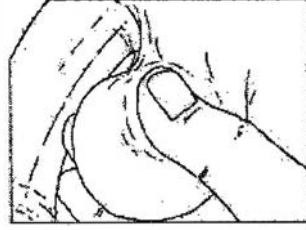
Jingi arttırmanın en iyi yolu onu uyarmaktır. Sperm ve Yumurtalık Kung Fusundaki ilk adımımız cinsel enerji üretimimizi arttıracak şekilde düzenlenmiştir. Bu, erkekler için erbezlerine, kadınlar içinse yumurtalıkları uyarmak için göğüslerinize masaj yapmayı içerir.

Erkekler İçin Cinsel Kung Fu: Birinci Bölüm

1. Avuçlarınızı, ısınmaya kadar birbirine sürtün ve ardından sırtınıza, böbreklerinizin bulunduğu bölgeye yerleştirin. Avuçlarınızla, böbreklerinizin bulunduğu bölgeye 15-30 saniye boyunca masaj yaparak böbreklerinizi ısıtın.
2. Derin bir şekilde soluyarak enerjinin böbreklerinizden sırtınıza oradan da cinsel organlarınıza doğru aktığını hissedin ya da hayal edin.
3. Avuçlarınızı bir kez daha ısınmaya kadar birbirine sürtün ve bir dakika boyunca erbezlerinize yumuşak bir şekilde masaj yapın. Erbezlerinizden her birine, baş parmağınızı bir tarafta, işaret, orta ve yüzük parmaklarınızı diğer tarafta tutarak masaj yapın. Güç ya da baskı uygulamayın.
4. Erbezlerinizi sol avcunuzla kavrayın. Sağ avcunuzu göbeğinizin üzerine yerleştirin ve karnınızı saat yönünde (yukarıdan sola, aşağıya ve sağa) 36 kez ovun.
5. Ellerinize yer değiştirip bu kez erbezlerinizi sağ avcunuzla kavrayın ve karnınızın alt kısmına bu kez saatin ters yönünde 24 kez dairevi bir şekilde masaj yapın.
6. Sol avcunuzu, karnınızın alt kısmına, penisinizin hemen üzerine yerleştirin ve sağ avcunuzu sol avcunuzun üzerine koyun. Bu şekilde her iki avcunuz da Sperm Sarayı olarak bilinen son derece önemli bir enerji merkezinin üzerini örtmektedir.
7. Gözünüzün çevresindeki adaleleri kullanarak göz kürenizi içeriye doğru çekin ve apışarası gücünüzü kullanın. Apışaranızdaki, penisinizin ucundaki, penisinizin içindeki ürojenital zarınızdaki ve büzücü a-nüs kaslarındaki hafif kasılmayı ve uyarılmayı fark edin.



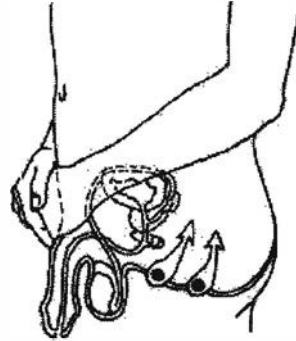
8. Durun ve Jingin, penisinizin kökündeki Sperm Sarayında yayılmaya başladığını hissedin.



9. Gözlerinizle aşağıya doğru bakıp Özü, Sperm Sarayından aşağıya, bacaklarınıza, buradan da yere yönlendirin. Eğer hiçbir şey hissetmiyorsanız yalnızca hayal gücünüzü kullanın. Öz, ikiye ayrılıp uyluklarınızdan aşağıya, dizlerinize, baldırlarınıza ve ayak bileklerinize doğru inerken son derece yoğun ve ağır hissedilebilir. Buradan, ayaklarınızdan parmaklarınıza yayılır ve bedeninizi terk edip ayak tabanlarınızın merkezinden yere yayılır.



10. Gözünüzün önünde canlandırma yeteneğinizi kullanarak, Jingin ayak tabanlarınızdan yere tıpkı bir ağacın kökleri gibi yayıldığını hayal edin. (Eğer yüksek bir binada çalışıyorsanız, Jingin ayaklarınızın tabanından zemine yayıldığını hayal edin.)

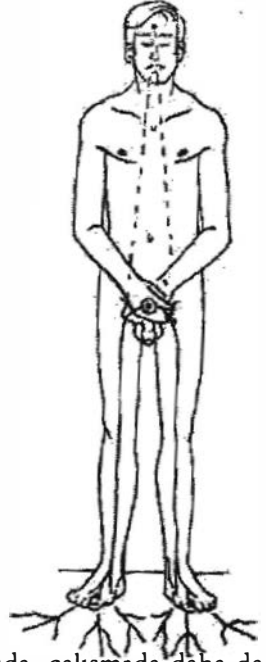


Jing-Öz, Chiden çok daha ağır hissedilen bir Cinsel Enerji türüdür.

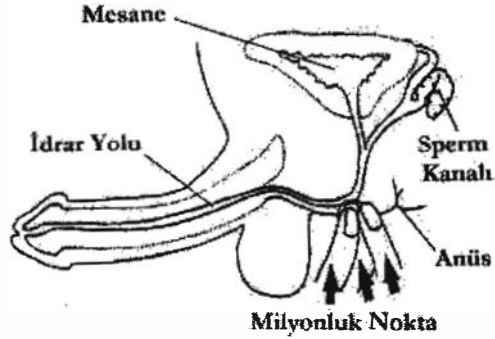
Genel olarak aşağıya çökme eğilimindedir. Bu nedenle de Jingin ayaklarınızdan yere doğru hareket ettiğini hissetmeniz kolay olabilir. Zor olan Jing Chiyi aşağıdan yukarıya doğru yönlendirmektir.

Bu çalışmada, Jing Chiyi her iki yöne de hareket ettirmeyi öğreniyoruz. Gözlerimizi ve apışaramızı içeriye doğru çekerken bu ikisinin arasındaki ilişkinin farkına vararak aslında daha ileride Cinsel Enerjiyi omurgamızdan yukarıya yönlendireceğimiz çalışmanın temellerini atmış oluyoruz.

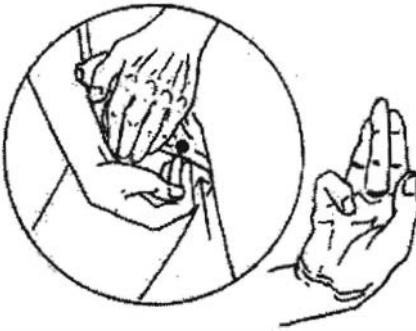
Özü, bacaklarımızdan aşağıya, yere indirerek aynı zamanda kendimizi nasıl “topraklayacağımızı” da öğrenmiş oluyoruz. Bu, çalışmanın son derece önemli bir parçasıdır. Dünyaya kök salmayı, kendimizi topraklamayı öğrendiğimizde, kendimizi dünyadan kopmaktan da korumuş oluruz. Chi Kung çalışmalarında, günlük, olağan dünyaya güçlü bir şekilde kök salmayı öğreniyoruz; yoksa bunu gerçek dünyadaki sorumluluklarımızdan kaçmak için yapmıyoruz. Kök salma çalışması aynı zamanda, çalışmada daha da ustalaştığımızda, bir güç kaynağı elde etmemizi sağlayacak. Dünya bizi desteklemekte ve ayaklarımızın altındaki topraktan güç çekmemize olanak tanımaktadır. Taocu çalışmaların çoğu, isimleriyle gerçek anlamdadırlar. Taocular, Özlerini ve Enerjilerini, bedenlerinin içinde ve bedenlerinin dışına doğru hareket ettirebileceklerini inanırlar. Bu, sorgulanmaya bile gerek duymayan bir gerçek olarak kabul edilir. Çin’de insanlar, bu tür şeylerin gerçek yaşamın bir parçası olduğuna inanacak şekilde yetişirler. Batıda ise bu tür kavramlar bilinmemektedir. Ancak bir kez daha, Özün ve Yaşam Enerjisinin Çin’e özgü şeyler olmadığını söylemekte fayda var; bunlara, ırkı ya da cinsiyeti ne olursa olsun herkes sahiptir. Yalnızca, Çin’de keşfedilmiş olan bu kavramların Batıya ulaşmaları çok zaman almıştır. Çin’de Chi Kung uygulayan pek çok insan, Chi Kung’un yirmibirinci yüzyılda dünya genelinde temel koruyucu hekimlik uygulaması olacağına inanmaktadırlar.



Banyodayken ya da rahatsız edilmeyeceğiniz herhangi bir zamanda ya da mekanda bu çalışmayı uygulayabilirsiniz. Ancak gece yatmadan önce uygulamamanızı tavsiye ederim, çünkü çok fazla enerji toplamanızı sağladığı için uyumanızı engelleyebilir. Aynı zamanda, cinsel anlamda çok fazla uyarılıp mastürbasyon ya da cinsel ilişki aracılığıyla bu enerjiyi yitirmek istemeyeceğinizi de sanıyorum. Buradaki düşünce, Cinsel Enerjiyi açığa çıkarıp, bu enerji ile gözlerimiz arasında bağlantı kurmak, ardından enerjiyi karnımızın alt kısmına, bacaklarımıza ve buradan da yere yaymaktır. Unutmayın, amacımız mümkün olduğunca fazla miktarda spermi korumak, mümkün olduğunca fazla miktarda spermi bedenimizin dışına atmak değil.



Eğer uyarıldığınızı farkederseniz, durun ve hızlı Karın Solunumu uygulayıp gözlerinizle yukarıya ve sola doğru bakın. Bir elinizin işaret, orta ve yüzük parmaklarını kullanarak erbezlerinizin biraz gerisinde ama anüsünüze daha yakın bölgeye,



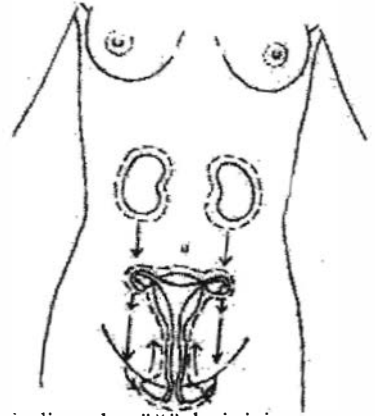
özellikle orta parmağınızla içeriye ve yukarıya doğru basın. Taocular bu bölgeyi Milyonluk Nokta diye adlandırırlar. Çalışmayı uygulamadan önce bu noktanın çevresini hissetmeniz gerekir. Yalnızca apışaranıza basmak sperm akışını durdurmayacaktır. Küçük gi-

rintiyi, Milyonluk Noktanızı bulmanız gerekmektedir. Biraz denemeyle, bu noktayı kolayca bulacaksınız. Mastürbasyon yaparak çalışma uyguladığınızda, sperm kaybı olmaksızın orgazm olmayı öğreneceksiniz. Bu uy-

gulamanın ardından üç parmağınızla apışaranıza masaj yapın. Bu çalışmayı öğrenmekten zevk alacaksınız. Taocular asla zevk almanın ve eğlenmenin karşısında değillerdir.

Kadınlar İçin Yumurtalık Kung Fusu: Birinci Bölüm

1. Avuçlarınızı, ısınmaya kadar birbirine sürtün.
2. Her iki avucunuzla göğüslerinizi örterek, dairevi bir şekilde masaj yapmaya başlayın. Her iki elinizi de aşağıdan ortaya, birbirlerine yaklaşacak şekilde hareket ettirip, buradan yukarıya ve dışa doğru hareket ettirmeye devam ederek dairevi bir şekilde masaj yapmaya devam edin. Göğüslerinizi 9-18 kez bu şekilde ovun.
3. Dairenin yönünü değiştirerek bu kez de, yukarıdan ortaya, oradan aşağıya ve dışa doğru daire çizdirerek göğüslerinizi ovmayı sürdürün.
4. Parmak uçlarınız hafifçe göğüs uçlarınıza değerek şekilde dinlenin.
5. Jingen aşağıya, sırtınızdaki iki böbreğinize doğru aktığını hissedin. Bunu cinsel bir duyarlılık ya da ılıklik olarak hissedebilirsiniz.

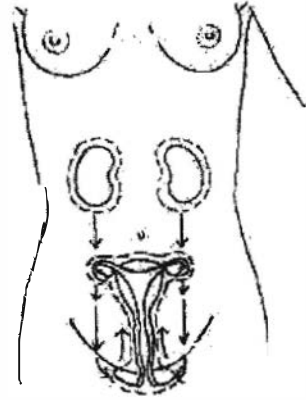


6. Avuçlarınızı, sırtınızda iki böbreğinizin üzerine koyun ve bu bölgelere 15-30 saniye boyunca masaj yapın.
7. Dikkatinizi, vajina ve vajinanın biraz üzerinde, iki yanda bulunan yumurtalıkları da içeren Yumurtalık



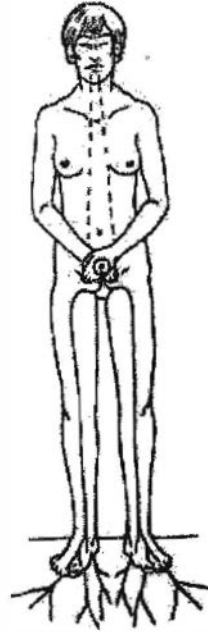
Sarayının üzerine yoğunlaştırın. Jingin iki böbreğinizden aşağıya, Yumurtalık Sarayına aktığını hissedin.

8. Avuçlarınızla Yumurtalık Sarayınızın üzerini örtün.
9. Göz kürelerinizi içeriye çekerken aynı zamanda vajina dudaklarını ve anüsünüzü kapatıp yukarıya doğru çekin.



10. Bir süreliğine durup enerjinin cinsel bölgenizde yayıldığını hissedin.
11. Gözlerinizle aşağıya bakıp zihninizi kullanarak Özünüzü Yumurtalık Sarayınızdan aşağıya, bacaklarınıza ve yere yönlendirin. Eğer hiçbir şey hissetmiyorsanız hayal gücünüzü kullanın. Öz, ikiye ayrılıp uyluklarınızdan aşağıya, dizlerinize, baldırlarınıza ve bileklerinize doğru inerken son derece yoğun ve ağır hissedilebilir. Buradan, ayaklarınızdan parmaklarınıza yayılır ve bedeninizi terk edip ayak tabanlarınızın merkezinden yere yayılır.

12. Gözünüzün önünde canlandırma yeteneğinizi kullanarak, Jingin ayak tabanlarınızdan yere tıpkı bir ağacın kökleri gibi yayıldığını hayal edin. (Eğer yüksek bir binada çalışıyorsanız, Jingin ayaklarınızın tabanından zemine yayıldığını hayal edin.)



Bu çalışmayı duşta ya da mahremiyetinizin olduğu herhangi bir yerde uygulayabilirsiniz. Çalışmayı gece de uygulayabilirsiniz ama cinsel anlamda uyarılabileceğinizi unutmayın. Böyle bir şey olduğunda, cinsel uyarılmanızı mastürbasyon ya da cinsel ilişki aracılığıyla

ortadan kaldırmanızda herhangi bir sakınca yoktur. Kadınlar cinsel ilişki sırasında Jing yitirmezler.

Sperm Kung Fusunun Birinci Bölümünde kök salma ve Jingin yükseltilmesi ile ilgili olarak anlatılanlar hem kadınlar hem de erkekler için geçerlidir.

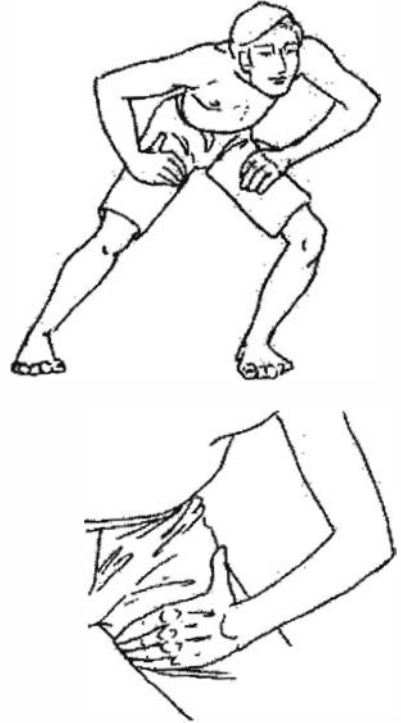
Baduanjin: Beşinci ve Altıncı İpler

Beşinci İp:

Kalbin Ateşini Söndürmek İçin

Başı ve Kalçaları Savurmak

1. Ayaklarınız karşıya bakar ve aralarında 90 santimetre kadar aralık olacak şekilde ayakta durun.
2. Her iki dizinizi de kırıp sanki at sırtında otuyormuşsunuz gibi aşağıya çökün.
3. Parmaklarınız uyluklarınızın iç kısmında, baş parmaklarınız da dış kısmında olacak şekilde avuçlarınızı uyluklarınızın üzerine koyun.
4. Başınızı alçaltıp gövdenizi öne doğru eğin.
5. Başınızı ve gövdenizi sola doğru savururken kalçalarınızı ters yöne savurun. Bu harekete katkıda bulunmak için sağ bacağınızı esnetin. Başınızı ve kalçalarınızı savururken nefes alın.



6. Nefes verirken ortaya, karşıya bakar hâle gelin.
7. Başınızı ve kalçalarınızı sağ tarafa savurup sol bacağınızı esneterek çalışmayı diğer taraftan tekrarlayın.
8. Nefes verirken yeniden ortaya dönün.
9. Her iki yöne doğru, toplam sekiz kez tekrarlayın.

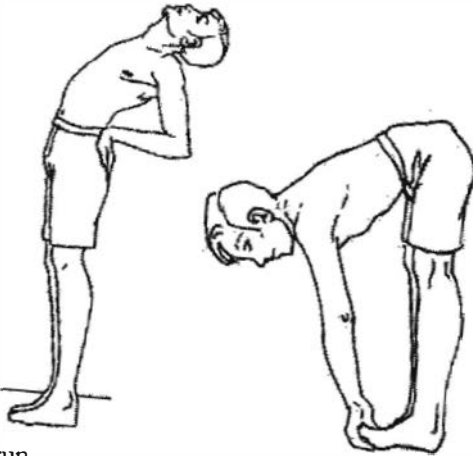
Bu çalışma, Kalpteki Ateşin Söndürülmesine yardımcı olur. Bu terim, geleneksel Çin tıbbi tarafından, stres ve fiziksel zorlama kaynaklı olan ve dinlenmeyle geçmeyen sinir sistemindeki tükenmeyi ve zorlanmayı karşılayacak şekilde kullanılmaktadır.

Altıncı İp:

Böbrekleri Güçlendirmek İçin İki Elle

Ayak Parmaklarını Yakalamak

1. Ayaklarınızın arasında 30 santimetreden daha fazla aralık bulunmayacak şekilde (daha az aralık olabilir), ayaklarınızı karşıya bakar halde tutarak ayakta durun. Kollarınız bedeninizin iki yanında dursun.
2. Her iki avcunuzu da sırtınıza, belinizin iki yanına koyup geriye kaykılarak gözlerinizle tavana bakın. Bir saniyeliliğine burada durun.
3. Yavaşça belinizden aşağıya doğru eğilirken dizlerinizi düz tutun. Öne doğru eğilirken nefes verin.



4. Her iki elinizle de yere ulaşınca kadar öne doğru eğilmeye devam edin ve ayak başparmaklarınızı yakalayarak yukarıya çekin. Eğer ayak başparmaklarınıza ulaşamazsanız parmak uçlarınızla ayak bileklerinize dokunmaya çalışın.
5. Nefes alırken başlangıç duruşunuza dönün.
6. Toplam 8 kez tekrarlayın.

Bu çalışmada bel ve sırt kasları, bu bölgedeki zorlanmaları iyileştirecek ve engelleyecek şekilde esnetilir ve güçlendirilir. Aynı zamanda böbrek ve adrenalin bezlerinin işlevlerini iyileştirir. Eğer arteoskleroz ya da yüksek tansiyon hastasıysanız bu çalışmayı başınızı fazla öne eğerek çalışmanız tavsiye edilmez.

Gözlere Gülümsemek

BU HAFTA, OTURUP ZİHNİ
SAKİNLEŞTİRME çalışmamıza, Gözlere
Gülümseme tekniğini ekleyerek devam
edeceğiz.

Shen
Zihin

Gözlerin Chi Kung çalışmalarındaki öneminden daha önce bahsetmiştik. Bu çalışma, göz ve gözlerin çevresindeki gerilimin ortadan kaldırılmasına ve gözlerin Chi akışını yönlendirme yeteneğinin güçlendirilmesine yardımcı olur.

Geçen hafta, düşüncelerimizi gözlemlemeyi ve onların izini, kaynaklarına kadar sürmeyi öğrendik. Düşüncelerin büyük bir çoğunluğunun kendiliğinden gözlerden ve gözlerin civarından kaynaklandığını keşfetmiş olabilirsiniz. Taocular uzun bir süre önce, başımızdaki ve bedenimizdeki ağrıların büyük bir çoğunluğunun aklımıza rasgele doluşuveren düşünceler olduğunu keşfetmişlerdir. Bu, özellikle gözlerimiz için geçerlidir. Bu hafta öğrendiğiniz gibi, genellikle gözlerimizde ve gözlerimizin çevresinde farkında olmadığımız pek çok gerilim tutulmaktadır. Bu gerilimin ve ağrının başımızı rahatsız edip duran etkileri, mesajları yanlış yorumlamamıza ve yanlış bir şekilde kelimeye dökmemize neden olmaktadır. Örne-

ğin, gözlerimizin arkasındaki bir adalenin kasılıp ağrımaya başladığını düşünelim. Bu gerilim sinyali, beyindeki ağrı algılayıcılarına yollanır. Bu mesaj, kelimelere dökülmemiş durumdadır. Bununla birlikte beyin bu sinyali ağrı şeklinde yorumlar. Durum kronik bir hâl aldığında, mesaj sürekli olarak yollanmaya başlanır. Beyin bu mesajı “ağrım var” ya da “canım yanıyor, canım yanıyor” diye yorumlar. Mesaj, sonu gelmeden peş peşe yollanır durur. Bu, bilinçli zihninizin farkında bile olmadığı bir düzeyde tekrarlanır durur. Bu sayede de, ağrı ve gerilim sinyali beyinde kelimelere dökülür ve kendi kendilerine varolmaya başlarlar. Bilinçli bir şekilde ne olduğunun farkında olmadığımız için, bu mesaj zaman içinde, kafamızın içini sanki hiçbir nedeni yokken kendiliğinden yaratılıyormuş gibi görünen bir gürültüyle, düşünce bombardımanıya dolduracak kadar çoğalır. Bunların büyük bir çoğunluğu, aslında çok basit bir şekilde ağrıdan ve gerilimden kaynaklanmakta, beynimiz tarafından doğru bir şekilde yorumlanamayıp kelimelere dökülmektedir.

Gözlerinizdeki ve gözlerinizin çevresindeki gerilim azalmaya başladığında, sürekli olarak devam etmekte olan düşünce bombardımanının da azalmaya başladığını fark edecek, bu azalmış düşünce akışının izlerini başlangıç noktasına kadar daha kolay takip edebileceksiniz. Gözlere yapılan masaj ve Yaş Çıkarma çalışması ile birlikte Gözlere Gülümseme çalışması da önümüzdeki birkaç hafta boyunca öğrenmeye devam edeceğimiz İçsel Gülümseme için çok iyi bir temel hazırlayacaktır.

1. İkinci Haftada öğretildiği şekliyle Oturup Zihni Sakinleştirme çalışması yapın. İlk olarak, basitçe göz hizanızda, ilerideki bir noktanın üzerine yoğunlaşın. Ardından bakışlarınızı birkaç dakikalığına burnunuzun ucuna yönlendirin. Daha sonra gene birkaç dakika burnunuzun üzerindeki tümseğe odaklanın. Son olarak bakışlarınızı gözlerinizin arasındaki noktaya, Üçüncü Göze yönlendirin ve bir-iki dakika da burada kalın.
2. Gözlerinizi kapatın.
3. Hayal gücünüzü kullanarak gözünüzün önünde, yüzünüzün hemen karşısında eğer gündüzse Güneşi, geceyse Ayı canlandırın.

Bu Ayın ya da Güneşin gülümseyen bir yüzü olsun ve doğrudan doğruya gözlerinize gülümsesin. Eğer böylesi sizin için daha kolay olacaksa sevdiğiniz bir insanın gülümseyen yüzünü de hayal edebilirsiniz.

4. Gülümseyen Güneşten ya da sevdiğiniz insanın gülümseyen yüzünden gelen gülümseme enerjisini sol gözünüzün dış kenarına yönlendirin. Sol gözünüzün dış kenarının gevşemeye ve gülümsemeye başladığını hissedin.
5. Ağzınızın sol kenarını gülümseme oluşturacak şekilde yukarıya kaldırın. Gözünüzün gülümseyen sol kenarı ile ağzınızın gülümseyen sol kenarı arasındaki bağlantıyı hissedin. Yüzünüzün sol tarafının yukarıya yükseldiğini ve gevşediğini hissedin.
6. Bu işlemi gözünüzün sağ kenarı ve dudanızın sağ kenarı için tekrarlayın.
7. Sol gözünüzün iç kenarına gülümseyin.
8. Sağ gözünüzün iç kenarına gülümseyin.
9. Güneşten ya da Aydan gülümseme enerjisini sol gözbebeğinize (ortadaki siyah bölge) çekin ve gözbebeğinizin gülümseme enerjisi ile dolduğunu hissedin.
10. Sağ gözbebeğiniz için de tekrarlayın ve sağ gözbebeğinizin gülümseme enerjisiyle dolduğunu hissedin.
11. Gülümseme enerjisini sol irisinize çekin (gözbebeğinizin çevresindeki renkli bölüm) ve irisinizin gülümseme enerjisiyle dolduğunu hissedin. Bir Karın Nefesi alıp ardından nefes vererek dairevi iris kaslarını içeriye çekin ve bu çekilmeye destek olması ve irisinizi harekete geçirmesi için anüsünüzü de yukarıya doğru çekin. Nefes verin ve gevşeyin.
12. Çalışmayı sağ irisiniz için de tekrarlayın. Nefes alın ve gevşeyin.

13. Sol gözünüzün tamamına, aynı zamanda gözünüzün içine ve dışına da gülümseyin ve göz kürenizin gülümseme enerjisiyle dolduğunu hissedin.
14. Sağ gözünüzün beyazı ve içi için de tekrarlayın.
15. Sol göz kapağınızın üstüne gülümseyin ve burasının gülümseme enerjisiyle dolduğunu hissedin.
16. Sağ göz kapağınızın üstüne gülümseyin ve burasının gülümseme enerjisiyle dolduğunu hissedin.
17. Sol alt göz kapağınıza gülümseyin ve burasının gülümseme enerjisiyle dolduğunu hissedin.
18. Sağ alt göz kapağınıza gülümseyin ve burasının gülümseme enerjisiyle dolduğunu hissedin.
19. Gözlerinizi kapalı tutarak dikkatinizi burnunuzun ucuna yönlendirin. Dikkatinizi burnunuzun üzerindeki tümseğe ardından Üçüncü Gözünüze taşıyın.
20. Üçüncü Gözünüze gülümseyin. Eğer gündüzse Güneşten Geceye Aydan ya da sevdiğiniz insanın yüzünden yayılan gülümseme enerjisini Üçüncü Gözünüze taşıyın. Bu bölgenin gevşediğini ve enerjisiyle dolduğunu hissedin.
21. Gülümseme enerjisini başınıza çekin. Bunun için burnunuzun ucundan burnunuzun üzerindeki tümseğe, Üçüncü Gözünüze, oradan da beyninizin 9-10 santimetre içine uzanan hayali bir hatı kullanın. Burada birkaç dakika kalın. Düşüncelerinizi gözlemleyin ya da sadece sakin bir şekilde oturun.
22. Avuçlarınızı ısıncaya kadar birbirine sürtüp ardından yüzünüze masaj yapın ve avuçlarınızla gözlerinizi kapatarak gözlerinizi açmadan önce birkaç saniye ısıyı gözlerinize çekin.



dördüncü hafta

Karın Solunumu ve Apışarası Gücü:

Birinci Bölüm

DÖRDÜNCÜ HAFTAYA BAşLARKEN umarım Karın Solunumu çalışmasını her gün uyguluyorsunuzdur. Bu hafta, Karın Solunumu ile geçen hafta öğrenmeye başladığımız Apışarası Gücünü bir arada kullanmaya başlayacağız. Bu sayede, önümüzdeki haftalarda öğreneceğimiz pek çok çalışmanın temellerini atmış olacağız.

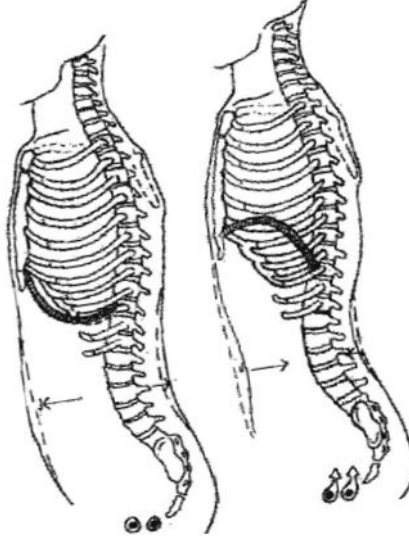
Ch'i

Soluk

Yöntem son derece basittir. Yalnızca apışaranızı ve anüsünüzü çekeceksiniz. Bu çalışmada cinsel organlarınızı çekmeyin. Bu çalışmada ilerledikçe, apışaranızın ön, arka ve yanlar gibi farklı bölümlerini birbirinden ayırt edebildiğinizi fark edeceksiniz. şimdilik yalnızca bu bölge ile ilgili bir alışkanlık kazanmaya başlayacaksınız, o nedenle yalnızca anüs ile cinsel organlar arasında kalan apışarası ve anüs kaslarını çekmeye çalışın. Bu çalışmada, adalelerinizi yalnızca nefes verirken çekeceksiniz. şşte Apışarası Gücü ile birlikte uygulanan Karın Solunumunun tam açıklaması:

1. Nefes verip karnınızı ve midenizi sırtınıza, omurganıza doğru çekin.
2. Göğüsünüzü ve sternumunuzu (göğüs kemiği) gevşetin ve aşağıya ökertin. Hiç güç uygulamayın. Göğüste hafif bir çekilme ya da yassılaşma hissetmelisiniz.

3. Yumuşak ve yavaş bir şekilde burnunuzdan nefes alın. Bunu ya-



parken göğsünüzü ve midenizi düz tutmaya çalışın, aksi takdirde nefes alırken bu bölgeler genişler ve Karın Solunumu yapmamış olursunuz.

4. Akciğerlerinizi havayla doldurun. Aşağıya, diyaframınıza doğru nefes alın ve diyaframınızın aşağıya doğru itildiğini hissedin.
5. Nefes alırken karnınız (yalnızca öne doğru değil) her yöne doğru tıpkı kocaman bir plaj topu gibi genişler. Göğsünüzde ya da göbeğinizin üzerindeki bölgede bulunan midenizde herhangi bir genişleme yoktur ya da çok hafif bir genişleme vardır.
6. Kendinizi zorlamadan akciğerlerinizi havayla doldurduğunuzda, nefes vermeden önce bir, iki saniye durun.
7. Yavaşça nefes vermeye başladığınızda, karnınızı çok hafif bir adale gücüyle kasarken, diyaframınızı gevşetin ve apışaranızla anüsünüzü fazla adale gücü kullanmadan yukarıya doğru çekin.
8. Bir, iki saniye durup nefes almaya başlamadan önce diyaframınızı, apışaranızı ve anüsünüzü gevşetin.

9. Nefes alma ve verme yavaş, eşit uzunlukta ve elinizden geldiğince sessiz olmalıdır.

Bunu, her gün en azından 5 dakika boyunca uygulayın.

Dördüncü Sağaltıcı Ses: Kalp Sesi

KALBİMİZ DURMADAN ÇALIŞARAK bedenimizin her yanına kan pompa-

Sing

Beden

layan en önemli organlarımızdan bir tanesidir. Temel olarak göğsümüzün sol üst kısmında bulunan kocaman bir adaledir.

Diğer bütün adaleler gibi kalbimiz de günlük gerilimlerden etkilenir.

Taocular, bilincin kalpte bulunduğuna inanırlar. Kalp için kullanılan Çince sözcük *Hsin*, aynı zamanda Zihin anlamına gelir. Hsin, Yi zihin olarak adlandırılan mantıklı ya da bilge zihnin aksine duygusal zihindir. Korktuğunuzda kalbinizin gümbür gümbür attığını, heyecanlandığınızda hızlandığını, dehşete kapıldığınızda durmuş gibi olduğunu, aç olduğunuzda rahatsızlandığını, yıkımla karşılaştığınızda üzüldüğünü, mutlu olduğunuzda sevinçle dolduğunu gözlemlemeniz kolaydır. Kalbin duygusal zihinle olan ilişkisini anlamak zor değildir. Taocu kurama göre iki kalp vardır ve bunlardan bir tanesi, iki gözümüzün arasında kafatasımızın içinde bulunan Göksel Kalp, ikincisi de bildiğimiz, göğüs kafesimizin içinde bulunan kalptir. Göksel Kalbimiz, İlkel Özümüz (Yuan Jing) ile İlkel Enerjimizin (Yuan Chi) ürünüdür. İlkel ya da Temel Ruhumuz, aynı zamanda Kristal Saray olarak bilinen Göksel Kalbimizde bulunur. Bu, bölge üzerinde daha şimdiden Zihni Düzenleme uygulamalarında çalışmaya başladık.

Yeni doğduğumuzda, gelişimimizi sağlayan şey Göksel Kalbimiz, Yi Zihnimizdir. Ancak kısa bir süre içinde daha aşağıda bulunan göğsümüzdeki kalbimiz denetimi ele alır ve Hsin duygusal zihnimizin denetiminde

gelişimimizi sürdürürüz. Göksel Kalbimizi –Yi Zihnimizi- Bilge Zihnimizi savunup, onu yeniden gözlerimizin gerisindeki üç santimetre karelik sarayda bulunan tahtına, gerçek mekanına bir yönetici olarak oturtmadığımız sürece yaşamımız boyunca yönetim Duygusal Zihnimizde kalır.

Bu nedenle Taocu Yoga, insan kalbini, sinir sistemini ele geçirerek beyni yöneten asi bir organ olarak görür. “Duygularıyla hareket etmek” sık kullanılan bir deyimdir ve insanlığın genel durumunu çok iyi ifade eder. Zihnimiz yerine duygularımızla yönlendiriliriz.

Sağaltıcı Sesler organlarımızı serinleterek onların içindeki olumlu enerjilerin gelişmesine olanak tanır. Kalp Sesinin bütün Sağaltıcı Sesler arasında en önemlisi olduğu açıktır. Kalbimize o kadar büyük bir ısı yığarız ki, sürekli devam eden ısı nedeniyle katılaşır ve esnekliğini yitirir.

Kalp Sesi, “basıncı yumuşak bir şekilde dışarıya atmamız” için bir yol sunar ve zarar verici ısıdan kurtulmasına yardımcı olur. Kalp Sesi, Taocu bilgiler tarafından kalbimizi düzenlememiz için bize sunulan son derece değerli bir hediyedir. Bu bilgiye biçilebilecek hiçbir değer yoktur. Bu kitabı yazmaktan bu kadar büyük bir mutluluk duymamın bir nedeni de budur. Bu çalışmalar çok uzun bir süredir gizliydi ve onları öğrenmek mümkün değildi. Bu çalışmalardan bazılarını bile düzenli olarak uygulasanız önemli yararlar sağlarsınız. Bu 100 Günlük programın Üç Hazine-mizi güçlendirerek üç ayaklı bir yaklaşım olmasını sağlamaya çalıştım. Aynı zamanda pek çok okuyucunun bu programı tamamlamayacaklarını hatta programa hiç başlamayacaklarını da biliyorum. Bunda bir sorun yok. Önemli olan hiç olmazsa bazı çalışmaları, hoşunuza giden çalışmaları alıp bunları uygulamanız. Sağaltıcı Seslerin tek başlarına mucizevi iyileştirici etkileri vardır.

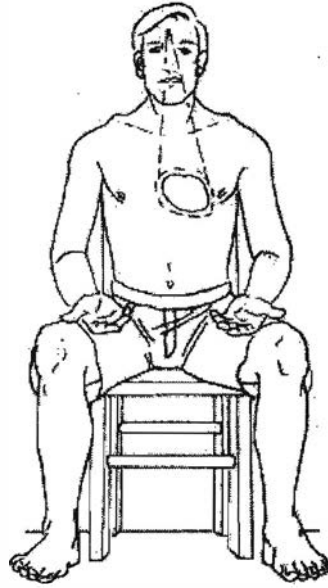
Kalp, Ateş Elementinin bulunduğu mekândır. Kalp ile ilişkili olumsuz duygular sabırsızlık, nefret, acımasızlık, kibir, acelecilik, şiddet ve tutuculuktur. Ne kirli çıkın değil mi? Genel olarak dünyanın büyük bir kısmı bu listede bulunan duygular tarafından etkilenmektedir. Bu olumsuz duygular kalbimize kök salmakta ve orada iltihaplanmaktadırlar. Kalbimizin ısısı durmadan artar. Katılaşır. Beraberinde zihnimiz de katılaşır.

Kalp Sağaltıcı Sesi, bu ısrarın kalbi çevreleyip onu düzenleyen ve perikardiyum olarak bilinen fasiya aracılığıyla dışarıya atılmasını sağlar. Kalbin olumlu duyguları neşe, sevgi, öğrenme, saygı, dürüstlük, içtenlik, şevk ve ışıktır. Bunlardan bazıları, özellikle de saygı, geleneksel Çin değerlerini ifade eder. Taocular saygı dolu olduğunuzda kalbinizin açıldığını söylerler. Aynı zamanda bize öğrenmek için gerekli olan ruhu sağladığını da söylerler. Bu ruh, neşeden zevk alır ve gerçek öğrenme, kalpten gelen öğrenme için gerekli olan hevesi sağlar.

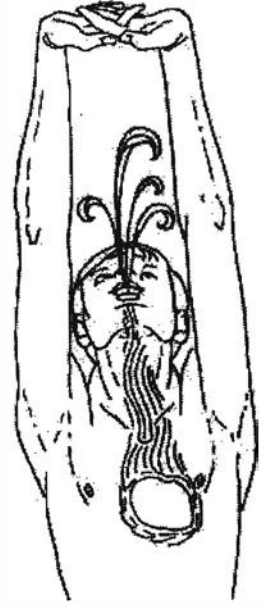
Kalp ile ilişkili dışsal organ, hem ağzımızın içinde hem de dışarıya doğru hareket edebilen dildir. Kalp ile dil arasındaki ilişki çok belirgin bir şekilde hissedilmeyebilir. Ama bu bağlantıyı kurduğunuzda konuşma yeteneğinizin geliştiğini, olumsuz düşüncelerden ve duygulardan arınıp (bu kitapta olduğu gibi) zihninizi olumlu enerjiyle yeniden programlama yeteneğinizin arttığını farkedersiniz. Kalp Sağaltıcı Sesi, hemen hemen Karaciğer Sesiyle aynı şekilde uygulanır. Tek fark, bu çalışmada kenetlenmiş ellerinizi iterken sağa doğru eğilmeniz ve Kalp Sesini çıkarmanızdır:

H-O-O-O-O-O-O-O.

1. Oturur halde, dikkatinizi kalbinize yönlendirin.
2. Dilinizin adeta kalbinizle birleşmiş gibi hissedin. Zihninizi kalbinizin üzerine koyduğunuzda bağlantıyı hissedeceksiniz.
3. Bırakın kollarınız yanlarınızda sarksın. Ellerinizi avuçlarınız dışarıya bakacak şekilde döndürün.
4. Kollarınızı iki yana uzatıp, ellerinizi, avuçlarınız yukarıya bakacak şekilde havaya kaldırırken derin bir nefes alın. Avuçlarınızı, başınızın üzerine çıkıncaya kadar yukarıya kaldırmaya devam edin.



5. Yukarıya bakın ve ellerinizin hareketini gözlerinizle izleyin.
6. Parmaklarınızı başınızın üzerinde birbirine kenetleyin. Şu anda avuçlarınız aşağıya, başınızın tepesine bakacaktır.
7. Bileklerinizi, avuçlarınız yukarıya, tavana bakacak hâle gelinceye kadar döndürün.
8. Avuç diplerinizle yukarıya doğru iterken, belinizden sağa doğru eğilin ve bu sayede sağ tarafınızda, kalbinizin bulunduğu bölgede bir çekilme yaratın.
9. Ağızınızı açıp dudaklarınızı yuvarlayarak mümkün olduğunca sessiz bir şekilde Kalp Sesini kullanarak nefes verin: H-O-O-O-O-O-O-O.
10. Isının kalbinizden, onu çevreleyen fasiyaya, perikardiyuma aktarıldığını hayal edin.
11. Hayal gücünüzü kullanarak kalbinizi parlak, kırmızı bir ışıkla yıkayın. Nefes verirken bırakın nefret, kibir, acımasızlık ve telaş gibi olumsuz duygular da ısıyla birlikte dışarıya atılsın.
12. Nefes vermeyi bitirdiğinizde ellerinizi birbirinden ayırıp kollarınızı yanlara doğru uzatın.
13. Kalbinizin kırmızı bir ışıkla kaplandığını ve sevgi, neşe, saygı ve heves gibi olumlu duygularla dolduğunu hissederken bir süre oturup normal bir şekilde nefes alıp verin.
14. Bunu en azından 3 kez tekrarlayın.



Kalp Sesi, boğaz ağrıları, dil ve diş eti şişmeleri, kalp ile ilgili herhangi bir sorunda ve ruhsal bunalımlarda özellikle tavsiye edilir.

Kendi Kendine Canlandırıcı Taocu Masaj: Dil

Dilimiz, bedenimizin iki temel kanalı, apışaramızdan başlayıp başımızın tepesine ulaşan, buradan aşağıya damağımıza inen Yönetici Kanal ile dilimizden bedenimizin ön kısmını takip ederek apışaramıza inen İşlevsel Kanal arasında köprü görevi görür. Dilimizin ucunu damağımıza dayamak, bu iki kanalın birbirine bağlanmasını ve enerjinin Mikrokozmetik Yörüngemizde kesintisiz bir şekilde akmasını sağlar. Bununla birlikte, bu yörünge üzerinde enerjinin engellenip rahat bir şekilde akamadığı pek çok nokta bulunmaktadır. Dil sık sık tıkanıklıklardan kolayca etkilenen bir organımızdır.

Dilimizi güçlü ve esnek tutmamızı sağlayan pek çok Taocu çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalardan bazılarını burada bazılarını da bu haftaki Cinsel Kung Fu çalışmalarında açıklayacağım.

Tükürüğü Yutmak

Bu kitapta öğreneceğiniz en önemli çalışmalardan bir tanesi budur. En basitten en ileri düzey çalışmalara kadar pek çok alanda kullanılmaktadır. Bunun temel nedeni, tükürüğün doğru bir şekilde yutulduğunda iç organlarımızı ve sindirim sistemimizi yağlayacak güce sahip olmasından kaynaklanmaktadır. 100 Günlük Program boyunca pek çok kereler bu çalışmaya başvuracağız. Bu nedenle haydi şimdi onu doğru bir şekilde uygulamayı öğrenelim.

1. Dilinizi dişlerinizin önü ile dudaklarınızın arkasına yerleştirin ve diş etlerinizin ön üst kısmına dayayın.
2. Dilinizi, üst ve alt diş etlerinize masaj yaparak 9 kez saat yönünde ön dişlerinize dudaklarınızın arasında döndürün.
3. Dilinizin ucunu, üst ön dişlerinizin gerisine yerleştirerek, gene üst ve alt diş etlerinize masaj yapıp, saatin ters yönünde 6 kez döndürün. (Dilinizi hangi yöne döndürerek başladığınız aslında önemli değildir, yalnızca dilinizi dişlerinizin arkasına yerleştirdiğinizde ilk döndürdüğünüz yönün tersine döndürün.

4. Dilinizi döndürürken, ağzında tükürük üretildiğini fark etmeye başlayacaksınız. Bu, arzu edilen bir sonuçtur. Alt çenenizi ileriye ve geriye doğru sanki “tükürüğünüzü çiğniyormuşsunuz” gibi 10-15 saniye boyunca hareket ettirin.
5. Dilinizin ucunu üst dişlerinizin gerisinde damağınıza dayayın ve yukarıya doğru itin.
6. Aynı anda çenenizi içeriye çekin, ensenizi düzleştirip kasarak sanki başınızın tepesinden yukarıya doğru çekiliyormuşsunuz gibi olun.
7. Boğazınızı kasın ve bir yutkunma sesi çıkararak tükürüğünüzü yutun. Tükürüğünüzün boğazınızdan aşağıya, sindirim sisteminize doğru indiğini hissedin.

Bu zor bir yutkunma şeklidir. Tükürüğünüzü, kasılmış boğazınızdan geçmeye zorlarsınız. Yutkunurken genellikle boğazınızda her tür çekilme ve serbest kalmayı hissedersiniz. Burası da aynı şekilde farkında olmadığımız pek çok gerilimin tutulduğu bir bölgedir.

Dili Kıvrırmak ve Basmak

Bu, dili esnek ve güçlü tutan basit bir çalışmadır. Taocular dili güçlendirmenin aynı zamanda kalbi de güçlendireceğine inanırlar.

1. Nefes alın, ardından nefes vererek dilinizi ağzınızdan dışarıya çıkarın ve elinizden geldiğince aşağıya, yere doğru itin.
2. Dilinizi ağzınızın içine geri çekip kıvrırın. Böylece dilinizin ucu gırtlığınıza bakar hâle gelsin.
3. Aynı anda anüsünüzü kasıp yukarıya çekerken, bir yanda da boğazınızı kasarken dilinizin alt kısmını yukarıya, elinizden geldiğince güçlü bir şekilde itin.
4. Gevşeyin. Çalışmayı bir ya da iki kez uygulayın.

Cinsel Kung Fu: Dil Kung Fusu

Dil ile ilgili konuları işliyorken, sizi uzun süredir gizlenen Taocu Dil Kung Fusu ile tanıştırmak istedim.

Bu çalışmaları ilk defa 1982 yılında öğrendim ama yakın bir zamana kadar bu tekniklerin herhangi bir yerde açıklandığından şüpheliyim. Eski zamanlara ait cinsel bilgiler ile ilgili hiçbir yerde bu teknikler açıklanmadı.

Taocular sekse daima bir oyun alanı olarak yaklaşmışlardır. Cinsel hazzı arttıracak ve uzatacak, aynı zamanda eşler arasındaki Chi akışını güçlendirecek stratejiler geliştirmişlerdir. Dil, Taocuların bu oyunda başarılı olmak için ellerinin altında bulundurdıkları en önemli stratejik araçlardan bir tanesi olmuştur. Aslında pek çok Taocu kaynakta seks, doyuma ulaşmayı garanti altına almayı sağlayacak taktikleri ve çarpışma kurallarını barındıran bir tür savaş alanı gibi algılanmıştır.

Bu kurallardan bir tanesi daima ilk olarak kadının doyuma ulaştırılmasıdır. Bu kuralın pek çok nedeni bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi de, eğer ilk orgazma ulaşan erkek olursa, bu savaşın sonu olabilir ve kadın doyuma ulaşmamış halde kalırken erkek, sırtını dönüp uyur. Bu, uzatılmış seks için iyi bir strateji değildir. Bir kadının erkeğe oranla daha fazla sayıda orgazm olma yeteneği vardır ve orgazm olması erkeğin tersine, Jing kaybetmesine neden olmaz.

Dil, hem cinsel hazzı arttırmak hem de uyarılma sağlamak için son derece mükemmel bir organdır. Kolayca biçim ve ebat değiştirip, pek çok farklı şekilde hareket edebilir. Yüzeyi ılık, nemli ve hafif pütürlüdür. Son derece duyarlıdır ve hızla tepki verir, Dil, aynı zamanda Mikrokozmos Yörünge üzerindeki ana anahtardır ve aynı zamanda kendinizden sevgili-nize sevgilinizden kendinize enerji aktarmak için son derece etkili bir araçtır. Hem kadın hem de erkek tarafından farklı şekillerde kullanılabilir, ancak itiraf etmem gerekir ki, ilk olarak erkeklerin kullanacağı bir araç olarak geliştirilmiştir. Ama tabi ki o zamanlar günümüzden çok daha az aydınlanmış çağlardı.

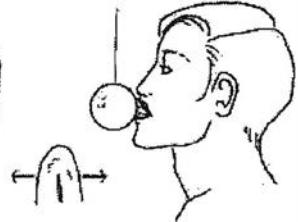
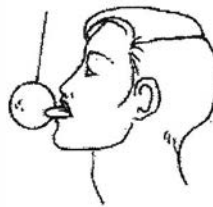
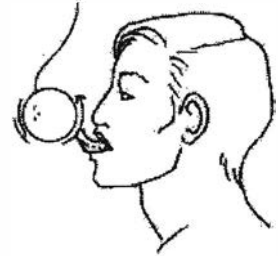
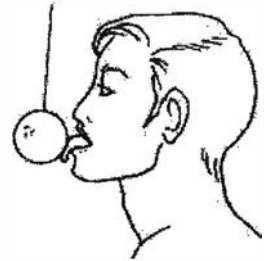
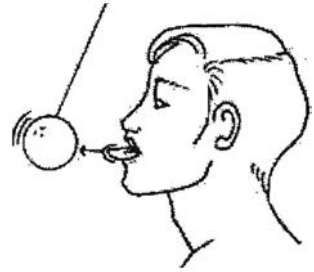
Bu nedenle daha fazla söz söylemeden size Dil Kung Fu'sunu tanıttım.

Not: Çalışmaların tamamı bir eşle birlikte çalışmak üzere hazırlanmıştır. Eğer bir eşiniz yoksa, bir meyveyi, örneğin portakalı, bir tarafından bir kürdan geçirip onu bir ipe asarak kullanabilirsiniz. Meyveyi ağzınızın hizasında asın ve aşağıda açıldığı şekilde çalışın. Portakal üzerinde çalışmakta ustalaştığınızda, bir greyfurt üzerinde çalışmaya başlayabilirsiniz.

1. *Yılan Dil:* Dilinizle tıpkı bir yılan gibi ani bir vuruş yapın. Dilinizin ucunu sivilterek ağzınızdan hızla çıkarın. Dilinizle ileriye doğru dümdüz vurun ve yavaş yavaş hızınızı arttırın. Yılan Dil, eşinizin kulaklarını, göğüslerini (göğüs uçlarını) ve cinsel organlarını uyarmak için özellikle iyidir.

2. *Kanca Dil:* Bu ezoterik çalışmada, dilinizi dışarıya, aşağıya, çenenize doğru uzatır ve dilinizin ucuyla yukarıya doğru yalarsınız. Taocuların binlerce yıldır süren çalışmalarında, Dil Kung Fusunun bu formunun her iki cinsinde cinsel organlarını uyarmakta son derece etkili olduğu görülmüştü.

3. *Tokatlayan Dil:* Dilinizi ağzınızdan dışarıya sola doğru uzatın. İleriye doğru uzatmış



olduğunuz dilinizi hızla sağa doğru hareket ettirip portakalı tokatlayın. Aynı hareketi sağdan sola doğru tekrarlayın. Çalışmaya devam ettikçe tokatlamanın hızının ve gücünün arttığını fark edeceksiniz. Dil Kung Fusunun bu formu da aynı şekilde her iki cinsiyetin cinsel organlarını uyarmak için etkilidir. Dilinizin çevikliğini ve hareketliliğini geliştirmek için bu çalışmayı kullanabilirsiniz.

4. *Burgu Di:* Bu gizli teknik, setleşmiş göğüs uçları için geliştirilmiştir. Dilin ucu, dışarıya doğru çıkmış göğüs uçlarını geriye, göğse doğru bastırmak için kullanılır. Göğüs uçları geriye itildiğinde, dilin ucu göğüs uçlarına küçük daireler çizdirmek için kullanılır. Taocu bilgeler, bu tekniğin eşlerinde heyecan verici bir enerji spirali yarattığını keşfetmişlerdir.

Burada çalışmanın yerini alabilecek herhangi bir şey yoktur. Bu çalışmaları deneyin ve Dil Kung Fusunun yeni ve heyecanlandırıcı kullarımlarını keşfedin. Birkaç ek kural:

- a) Hijyen kurallarına uyun.
- b) Dil Kung Fusunu cinsel organlar üzerinde kullanırken, bir parmağınızın ucunu, eşinizin anüsünü örtmek için kullanın. Bu, uyarılma sırasında açığa çıkan ve kolayca dışarıya sızabilecek olan enerjinin kaybedilmesini engeller.

Bunlar otantik Taocu çalışmalardır. Sizin de görebileceğiniz gibi, Taocular her şeyi düşünmüşlerdir.

Baduanjin: Yedinci ve Sekizinci İpler

Bu hafta, Dokumanın Sekiz İpinin, son iki çalışmasını öğreneceğiz. Bu iki tanesi, büyük olasılıkla İplerin en kolay öğrenilenleridir.

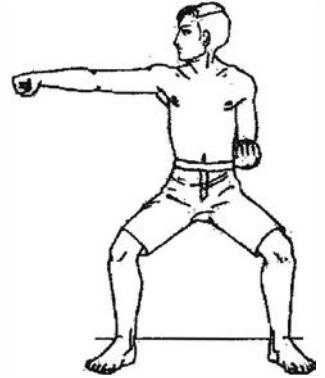
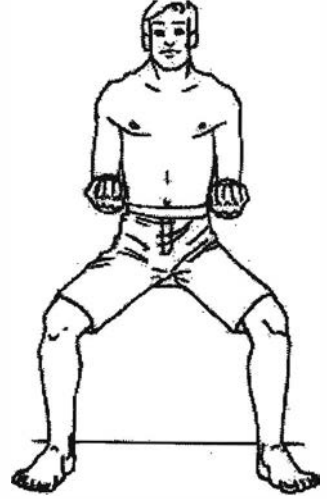
Bu sekiz çalışma, sabahları ayılmak için son derece yararlıdır. Sekiz çalışmayı da sekizer tekrardan büyük olasılıkla beş dakika içinde yapabilirsiniz. Bunlar aynı zamanda bedeninizi rahatlatmak istediğiniz başka bir zaman da rahatça kullanabileceğiniz çalışmalardır. Baduanjin çalışmaları,

bütün Chi Kung formları içinde en fazla tanınanlarıdır. Bu hafta artık çalışmaların tamamını uygulamaya başlayın. Önümüzdeki haftadan itibaren size yeni çalışmalar öğretmeye başlayacağım ama Dokumanın Sekiz İpini uygulamayı asla unutmamalısınız. Onları her gün uygulamaya çalışın.

Yedinci İp:

Gücü Arttırmak İçin Yumrukları Sıkıp Sert Bakmak

1. Ayaklarınızı, İkinci İpte açıklandığı şekilde açarak durun. Dizlerinizi sanki atın üstüne biniyormuşsunuz gibi kırın ve belinizi dik tutun.
2. Her iki elinizi de yumruk yapıp belinizin yanına çekin. Yumruklarınızın avuç içleri yukarıya baksın.
3. Sağ yumruğunuzu yavaşça sağ tarafa doğru uzatın. Bunu yaparken, kolunuzu dümdüz olacak şekilde yana uzatın ve yumruğunuzu, avuç içiniz aşağıya bakacak şekilde döndürün.
4. Her iki gözünüzü de iyice açıp hareket eden yumruğunuza bakın.
5. Yumruğunuzu başlangıç pozisyonuna geri döndürün.
6. Sol yumruğunuzu yavaşça sol tarafa uzatın. Bunu yaparken, kolunuzu dümdüz olacak şekilde yana uzatın ve yumruğunuzu, avuç içiniz aşağıya bakacak şekilde döndürün.



7. Sol yumruğunuzu başlangıç noktasına geri döndürün.
8. Yumruğunuzu yana uzatırken soluk verin ve başlangıç noktasına geri döndürürken soluk alın.
9. Her iki tarafa 8 kez tekrarlayın.

Bu çalışmada, yumruklarınızı güçlü bir şekilde sıkmalısınız. Ayak parmaklarınızla yeri kavrayın. Tüm bedeninizin gücünü kullanarak yumruğunuzu yavaşça yana doğru uzatın; bu, hızlı yumruk atmaya benzemez. Zihniniz çalışma üzerine odaklanmalı ve gözleriniz, kan dolaşımınızı güçlendirmek, irislerinizi, serebral korteksi ve otonom sinir sisteminizi uyarmak için öfkeliymişsiniz gibi bakmalıdır. Gözlerinizle sert bir şekilde bakmak bu çalışmanın en önemli bölümüdür. Bu, aynı zamanda sıkıtiğiniz yumruklarınızın gücünü artırır. Bu çalışmayı düzenli olarak uyguladığınızda kaslarınız güçlenecek, bedeninizin gücünü ve dayanıklılığını arttıracaktır.

Sekizinci İp:

Bedeni Sarsmak ve Bütün Hastalıkları

İyileştirmek İçin Topukların Üzerinde

Yükselip Alçalmak

1. Ayaklarınızın arasında birkaç santimetreden fazla aralık olmayacak şekilde ayakta durun. Açık tuttuğunuz elleriniz bedeninizin yanında serbestçe sarksın, bacaklarınızı düz tutun.
2. Topuklarınızın ikisini de aynı zamanda yukarıya kaldırın, böylece ayak parmaklarınızın üzerinde dengede durun. Gözleriniz karşıya, biraz yukarıya doğru baksın.
3. Hızla topuklarınızın üzerine inip tüm bedeninizi sarsın.



4. Topuklarınızın üzerine kalkarken soluk alın ve aşağıya inerken soluk verin.
5. Çalışmayı 8 kez tekrarlayın.

Son İp, tüm bedene hafif titreşimler yayacak ve bu da Baduanjin'i mükemmel bir şekilde sonlandıracaktır.

Fırını Isıtmak

ŞU AN ÇALIŞMANIN DÖRDÜNCÜ HAFTASINDASINIZ. Eğer bu Zihni Düzenleme çalışmalarını düzenli olarak çalışıyorsanız, oldukça ilginç sonuçlar alıyor olabilirsiniz. Bu bölümün başlarında Hsin-Duygusal ve Yi-Bilge Zihin ile ilgili olarak yazdıklarımı, Üçüncü Hazinenin Yi Zihni, Yüksek Zihni çalıştıracak şekilde biçimlendiğini anımsıyor olabilirsiniz.

Shen
Zihin

Geçen hafta, çalışmamızı, bilincimizi, yaklaşık olarak iki gözümüzün arasında bulunan Üçüncü Göz noktamızdan yedi santimetre kadar içeriye yönelterek bitirmiştik. Bu alan, Göksel Kalbin, aynı zamanda da Kristal Saray, Üst Tan Tien ya da Temel Ruhun Boşluğu olarak bilinen bölgede bulunmaktadır.

Bu kitaptaki Üç Hazine çalışmalarından da anladığınız gibi, duygular, duyular ve hayal gücünü bedenın farklı bölgeleriyle ilişkilendirmek Taocu Yoga ve Chi Kung'un en önemli kısmını oluşturmaktadır.

Şimdi sıra, Batı'da bilinmeyen ama gerçek çalışmanın anahtarı olan bir ilişkiyi öğrenmeye geldi. Bunu yapabilmek için size gene birçok kuramsal bilgi anlatmalıyım ki meditasyon bir anlam ifade etmeye başlasın.

Annemizin rahminde yüzerken, ona göbek kordonumuz aracılığıyla bağlıydık. Annemizden gelen Jing, göbek kordonu aracılığıyla bizim bedenimize giriyor ve göbeğin arkasında bulunan Chi Okyanusunda depolanıyordu. Bu Chi Okyanusunun merkezi, Tan Tien ya da daha doğru bir

şekilde ifade etmek gerekirse Alt Tan Tien'dir. Kaşlarımızın arasındaki noktanın gerisinde bulunan Üst Tan Tien'i işte bu bölgeyle, Alt Tan Tien'imizle birleştirmek istiyoruz.

Alt Tan Tien'in tam yeri insandan insana değişir, ama genellikle göbek deliğinden iki parmak ya da 3cm. kadar aşağıda ve sırtınız ile göbeğinizin arasındaki yolun üçte ikilik kısmında, sırta yakın bir bölgede bulunmaktadır. Acemi, çalışmalara yeni başlamış Taocular için bu, bedendeki en önemli noktadır. Bununla birlikte, Tan Tien için farklı Çin kaynaklarının farklı yerler belirttiğinin, bazılarının göbekten 7.5cm. aşağıda, bazılarının- sa bedenın ön kısmına daha yakın bir noktadan bahsettiğinin farkında olun. Bu kitaptaki çalışmalar için size açıkladığım noktayı kullanın. Daha ileride, Mikrokozmos Yörünge Meditasyonunu öğrendiğinizde, aynı zamanda göbek deliğini de Tan Tien olarak kullanacaksınız.

Tan Tien, "İksir Alanı" olarak tercüme edilir. İksir, şifa verici bir ilaçtır; bu nedenle Tan Tien'i aynı zamanda "İlaç Alanı" olarak da tercüme edebiliriz. Bu da bize, Altın Çiçeğin Sırrı çalışması ile ilgili bir ipucu vermektedir.

Alt Tan Tien, Jing-Öz'ün Chi'ye dönüştürüldüğü yerdir. Bu dönüşüm, Temel Chimizin yenilenmesini sağlar. Bu Temel Chi, İksir ya da İlaçtır.

Kuramda her şey son derece basittir. Taocular, ilk doğduğumuzda bedenimizde bol miktarda bulunan Temel Enerjimizi yenileyip güçlendirmeyi hedeflemektedirler. Bu Temel Enerji bizi sağlıklı tutar ve Yaşamsal Hayat Gücü Enerjisinin, yani Temel Chi'nin bedenimizde serbestçe akmasını sağlar. Taocular, Temel Chi'yi yenilemenin bedenın mükemmel sağlığa ulaşmasını sağlayacağına inanırlar.

Bu süreç, dikkatinizi yukarıdan, Üçüncü Göz noktasındaki Üst Tan Tien'den düşey bir hat şeklinde Alt Tan Tien'e yönlendirerek başlar. İksir, hızlı Karın Solunumları kullanılarak Alt Tan Tien'i ısıtmakla hazırlanmaya başlanır. Bu solunumu, Körük Solunumu olarak adlandırıyoruz.

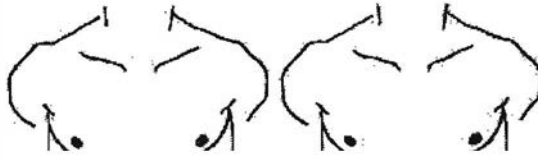
Körük Solunumunda, soluk alırken karnınızı hızla ve güçlü bir şekilde dışarıya genişletirsiniz. Hızlı ve güçlü bir şekilde soluk verirsiniz. Bir soluk alma ve soluk verme döngüsü bir saniyeden uzun sürmemelidir. Bu

solunum, demir ocağında yanan ateşi canlandırmak için kullanılan eski körüğe benzetilir. Bu da ona verilen bir diğer ismi açıklamaktadır: Hızlı Ateş. Aynı zamanda Alt Tan Tien'in neden Fırın olarak adlandırıldığını da anlıyoruz. Körük Solunumu, Fırın'daki ısıyı arttırır; bu nedenle bu hafta öğreneceğimiz çalışma, "Fırını Isıtma" olarak adlandırılır.

Bu Zihin Düzenleyiciler-Üçüncü Hazine, her hafta, bir önceki haftanın üzerine eklenerek biraz daha gelişecektir. Bu kitabın hem sıkıcı olmaması hem de kendini peş peşe tekrar etmemesi için bir önceki hafta anlatmış olduklarımızı bir sonraki hafta tekrar etmeyeceğim. Bununla birlikte size, yeni öğrenilen çalışmayı yapmadan önce bir önceki çalışmanın hangi kısmını yapmanız gerektiğini söyleyeceğim. Temel çalışmaları uygulamayı sürdürmek çok önemlidir. Burada sağlam bir temel kurmaya çalışıyoruz. Eğer buraya kadar okuduysanız, çalışmalara devam etmenizi tavsiye ederim. Düzenli çalışmanın ödülleri mutlaka alacaksınız.

1. Geçen hafta öğrendiğiniz Zihni Düzenleme çalışmasını, gözlerinizin farklı bölgelerine gülümseyip gözlerinizdeki gülümseme ile dudaklarınızdaki gülümsemeyi birleştirdiğiniz noktaya kadar çalışın. Gözlerinizin dış kenarı ile dudaklarınızın dış kenarını birleştirdiğinizde, bir sonraki aşamaya geçmeye hazırsınız demektir.
2. Sol gözünüzün tamamının gülümsediğini ve sol gözünüz ile dudaklarınızın yukarıya doğru kalkmış olan sol kenarı arasındaki bağlantıyı hissedin.
3. Sağ gözünüzün tamamının gülümsediğini ve sağ gözünüz ile dudaklarınızın yukarıya doğru kalkmış olan sağ kenarı arasındaki bağlantıyı hissedin.
4. Dikkatinizi çabucak burnunuzun ucuna, ardından burnunuzun üzerindeki tümseğe ve gözlerinizin arasındaki noktanın biraz üzerinde bulunan Üçüncü Göz Noktanıza yönlendirin.
5. Üçüncü Göz Noktanıza gülümseyin. Gülümseme enerjisinin, sanki gözlerinizi geriye doğru döndürüp kafanızın içine bakıyormuşsunuz gibi Üçüncü Gözünüzün arkasındaki boşluğa doğru yöneldiğini hissedin. Burada 2 dakika ya da daha uzun bir süre kalın.

6. Dilinizi, ön dişlerinizle dudaklarınızın arasındaki boşluğa koyun ve herhangi bir yöne doğru 9 kez dairevi bir şekilde döndürün, ardından dilinizin ucunu bu kez dişlerinizin arkasına koyun ve ters yönde 6 kez döndürün. Ağızınız tükürükle dolmalı. Alt çenenizi ileriye ve geriye doğru “sanki tükürüğünüzü çiğniyormuşsunuz” gibi hareket ettirirken bir yandan da tükürüğünüze gülümseyin.
7. Dilinizin ucunu, dişlerinizin gerisinde damağınıza dayayın. Çenenizi içeriye çekin, ensenizi ve boğazınızı kasın ve bir yutkunma sesi çıkararak tükürüğünüzü yutun.
8. Tükürüğünüzün ve gülümseme enerjinizin aşağıya doğru inişini izleyin, dikkatinizi göbek deliğinizin 2 santimetre kadar alt kısmında, göbek deliğiniz ile sırtınız arasındaki mesafenin geriye doğru üçte ikilik kısmında bulunan Alt Tan Tieninize yönlendirin. Eğer bir şey hissedemiyorsanız yalnızca hayal gücünüzü kullanın ve yerini tahmini olarak kestirmeye çalışın.
9. 18 kez ya da daha fazla sayıda, kısa, soluk alma ve soluk verme süresi toplam bir saniyeden uzun sürmeyen Körük Solunumu uygulayın. Soluk verirken karın kaslarınızı güçlü bir şekilde içeriye doğru çekin. Burnunuzdan soluk alıp verin.
10. Alt Tan Tieninizin ısınmaya başladığını hissedebilirsiniz. Bunu hissetmek bazen birkaç gün hatta birkaç hafta sürebilir. Şimdi solu-



Saat Yönü



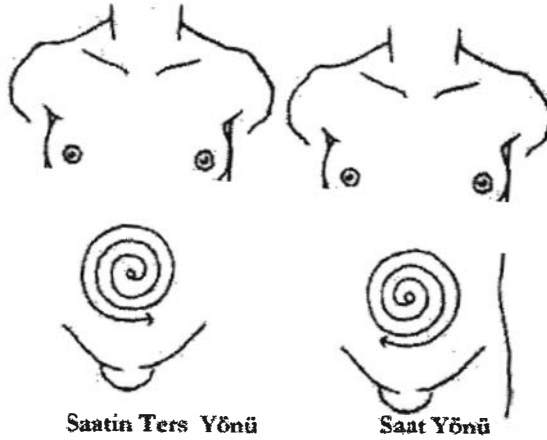
Saatin Ters Yönü

numunuzu normal Karın Solunumuna döndürün (bu, Yavaş Ateş olarak adlandırılır) ve dikkatinizi birkaç dakika boyunca Alt Tan Tien'inizde tutun.

11. Çalışmayı bitirmek için:

Erkekler: Sol avucunuzu göbeğinizin üzerine, sağ avucunuzu ise sol elinizin üzerine koyun. Karnınızı, ellerinizle, yaklaşık 8 santimetrelilik bir çapı olan bir daire oluşturacak şekilde saat yönünde (yukarıdan sola, aşağıdan sağa olacak şekilde) 36 kez ovun ve ardından ters yönde 24 kez ovun. Aynı zamanda, Chi'yi, avuçlarınızın altında, göbeğinizin çevresinde spiral şeklinde döndürmek için zihninizi kullanın. Son turda Chi'nizi Alt Tan Tien'inize çekin.

Kadınlar: Sağ avucunuzu göbeğinizin üzerine, sol avucunuzu ise sağ elinizin üzerine koyun. Karnınızı, ellerinizle, yaklaşık 8 santimetre çapında bir daire oluşturacak şekilde saatin ters yönünde (yukarıdan sağa, aşağıdan sola olacak şekilde) 36 kez ovun ve ardından ters yönde 24 kez ovun. Aynı zamanda, Chi'yi, avuçlarınızın altında, göbeğinizin çevresinde spiral şeklinde döndürmek için zihninizi kullanın. Son turda Chi'nizi Alt Tan Tien'inize çekin.



12. Ellerinizi ısınıncaya kadar birbirine sürtün ve Yüzünüzü Ovun. Ellerinizi yeniden ısıtın ve avuçlarınızla gözlerinizi örtüp Chi'yi gözlerinize çekin.

Yeni ve önemli teknikler öğrendiniz. 11. Adımda, enerjimizi Alt Tan Tien'e çekmeyi öğrendik. 100 Günlük Programın geri kalan Zihni Düzenleme çalışmalarında standart kapanış çalışması olarak bunu kullanacağız.

Bazı insanlar, ilk denediklerinde Alt Tan Tien'lerinde ısı hissedерler. Diğer insanlar ise ısıyı hissetmek için biraz daha zamana ihtiyaç duyarlar. Bu tür bir kitap oluşturmaın zorluklarından bir tanesi de budur. Bazı insanlar bazı alanlarda, diğerleri ise diğer alanlarda daha hızlı ilerleyeceklerdir. Keşke yanınızda olup hepinizi kişisel olarak yönlendirebilseydim. Eğer hiçbir şey hissetmiyorsanız, yalnızca her gün düzenli olarak çalışmaya devam edin ve ardından Beşinci Hafta'ya geçin. Diğer üç hafta, İçsel Gülümseme çalışmasını öğrenirken Fırını Isıtma çalışmasını uygulamaya devam edeceğiz. Dördüncü Hafta'nın sonunda göbek çevresinde ve göbeğin gerisinde ısı hissetmeye başlamış olmalısınız. Heyeçana kapılıp acelecilik ederek bir an önce sonuç almaya çalışmayın. Başarı zamanla gelecektir. İlerlemeniz konusunda endişelenmeniz, ilerlemenizi engelleyecektir. Hissetmeniz gereken tek şey göbek bölümünde bir miktar ısı. Er ya da geç başarıyı elde edeceğinize emin olun.



besinci hafta

BU HAFTA 100 GÜNLÜK ÇALIŞMANIN ilk ayını bitiriyor ve ikinci ayına başlıyoruz. Umarım şu ana kadar öğrendiklerinizden keyif almışsınızdır. Dersleri sade, kolay ve anlaşılır tutmak için elimden geleni yaptım. Size dönüp geriye bakmanızı ve şu ana kadar öğrenmiş olduklarınızı gözden geçirmenizi tavsiye ederim. Şu ana kadar öğrenmiş olduklarınızın tamamı 100 Günlük Programı tamamlamak için ihtiyaç duyacağınız sağlam temelleri kurmanızda son derece önemlidirler.

Sizin de görebileceğiniz gibi, Taocuların sağlığa, canlılığa, uzun yaşama ve cinselliğe yaklaşımları son derece mantıklı, ilginç ve yaratıcıdır. Bu çalışmalarda, son derece sıkı bir disiplinle, bir anlamda hafife alan bir bakış açısının canlandırıcı bir karışımı bulunmaktadır.

Artık birçok çalışma biliyorsunuz ve Sağaltıcı Sesleri, Kendi Kendinize Taocu Masajı, Dokumanın Sekiz İpini ve Cinsel Kung Fu'yu her gün çalışabilirsiniz. Hem eski öğrendiklerinizin hem de yenilerinin tümünü de her gün bir arada uygulamanız gerekmez. Size yeterince bilgi verdim; bu sayede içinden istediklerinizi seçebilirsiniz. Sadece bir tavsiye: eğer çalışmalardan herhangi bir tanesini göz ardı ediyorsanız göz ardı ettiğiniz bu çalışmanın en çok ihtiyaç duyduğunuz çalışma olması son derece güçlü bir ihtimaldir.

Karın Solunumu

ve Apışarası Gücü: İkinci Bölüm

BU HAFTANIN SOLUNUMU DÜZENLEME çalışması, geçen hafta öğrendiğimiz çalışmanın bir çeşit-

Chi'i

Soluk

lemesi olacak. Geçen hafta Karın Solunumunu, soluk verdiğimizde anüsü ve apışaramızı çekerek uygulamayı öğrendik.

Bu hafta, apışaramız ile ilgili farkındalığımızı güçlendirmeye ve arttırmaya devam edeceğiz. Eskiden olduğu gibi soluk almaya devam edeceğiz. Soluk verirken, önce yalnızca apışarası kaslarımızı çekecek anüs kaslarımızı serbest bırakacağız. Bir sonraki soluk verişimizde ise bu kez yalnızca anüs kaslarımızı çekip apışarası kaslarımızı serbest bırakacağız.

Apışarası gücünü geliştirmenin önemini ne kadar anlatsam azdır. Dik konumda olduğumuz her seferinde bütün gövdemiz apışaramızın üzerinde durur. Eğer bu bölge zayıfsa, bedenin tamamı üzerinde yıkıcı bir etkisi olacaktır; bu durumda enerjimiz sürekli olarak bedenimizin dışına kaçacaktır. Bu bölge güçlendirildiğinde, Apışarası Gücümüzü arttırmış oluruz ve bu da yalnızca bu bölgeyi güçlendirmekle kalmayıp enerjiyi Yönetici ve İşlevsel Kanallarda kolayca yukarıya ve aşağıya yönlendirmemizi son derece kolay bir hâle getirir.

1. Karın Solunumunu kullanarak, göbeğinizi dışarıya doğru genişletip soluk alın.
2. Soluk verirken karın kaslarınızı kasın ve aynı zamanda da cinsel organlarınızın bittiği yerden başlayıp anüsünüze kadar uzanan bölgede bulunan tüm apışarası bölgenizi (Hui Yin) yukarıya doğru çekin. Anüsünüzü ya da cinsel organlarınızı çekmeyin.
3. Apışaranızı gevşetip bir diğer Karın Soluğu alın ve karnınızı her yöne doğru genişletin.
4. Soluk verirken karnınızı kasın ve bu kez yalnızca anüsünüzü yukarıya çekin. Apışaranızı ya da cinsel organlarınızı çekmeyin.
5. Anüsünüzü gevşetip bir kez daha soluk alın.
6. Her gün en azından beş dakika boyunca, bir soluk verişinizde apışaranızı, diğer soluk verişinizde ise anüsünüzü çekerek çalışın.

Beşinci Sağaltıcı Ses:

Dalak Sesi

Sing

Beden

DALAK, BÜYÜK OLASILIKLA, Beş temel Taocu organ arasında en az bilinenidir. Taocular, dalağın bizi hastalıklara karşı koruyan bazı salgılar salgıladıklarına inanırlar. Bu işlev Batı'da tam olarak bilinmemektedir ve dalağın bütün

işlevleri Batı için halen belirsizdir. Diğer dört temel organın tersine dalağın kaybı bedende ciddi bir zarara yol açmaz. Dalak, yıpranmış alyuvarlarla akyuvarları bedenden uzaklaştırır, hemoglobini parçalar ve bedenimizdeki demiri depolar. Ana rahmindeyken ve doğumdan kısa bir süre sonra, dalak her tür kan hücresi üretir ama dokuz aylık olduktan sonra bu işin büyük bir kısmı ilikler tarafından üstlenilir ve dalak, lenfosit olarak bilinen kan hücrelerini üretir.

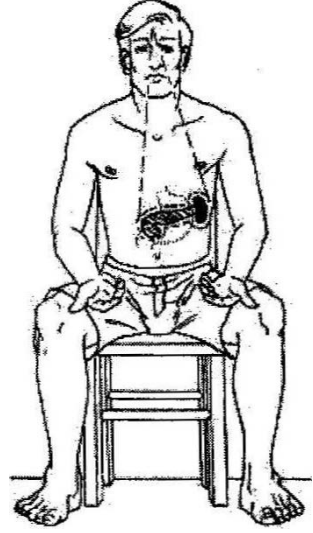
Dalak, karın boşluğunun sol üstünde bulunur. Oval şekli olan bir organdır. Dalak ile, karaciğerden dalağa kadar uzanan bir hatta bedenin tam ortasında bulunan pankreas arasından doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Pankreas, bedenimiz için yaşamsal öneme sahiptir. Bedenimizin şeker seviyesini düzenleyen insülin salgılar. Bedenimizde yeterli miktarda insülin olmaması kan şekerimizin toksik, zehirleyici bir hâl alıncaya kadar yükselmesine neden olur; işte şeker hastalarının yaşadığı şey de budur. İnsülinin fazlası, hipoglisemi olarak adlandırılan ve denetim altına alınmazsa aynı şekilde ölümcül olan bir duruma neden olur.

Taocular, dalak ile pankreas arasında son derece yakın bir ilişki varolduğunu fark etmişlerdir. Bu nedenle de bu organ sık sık dalak/pankreas olarak adlandırılır. Sağaltıcı Ses her iki organı da etkiler. Ses tıpkı uluma gibidir: H-U-U-U-U-U-U.

Dalağın bağlantılı olduğu dış organ ağız, özellikle de dudaklardır. Bazı eski kaynaklar, yüzün tamamını dalağın bağlantılı olduğu dış organ olarak kabul ederler.

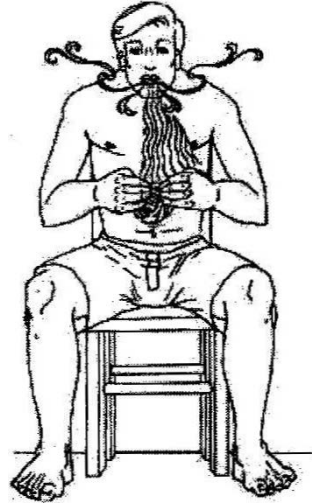
Dalağın elementi, Toprak Elementi'dir. Dalağın olumsuz duygusu endişe ve kendine acıma, olumlu duygusu ya da niteliği, açıklık, kendine ve başkalarına karşı adilliktir.

1. Ayaklarınızı genişçe açarak sandalyeye oturun. Ellerinizi, avuçlarınız yukarıya bakacak şekilde kucağınıza yerleştirin.



2. Midenizin sol üstünde ve kaburgalarınızın alt kısmında bulunan dalağınız ile midenizin hizasında bedeninizin ortasında bulunan pankreasınızı fark edin.

3. Bir Karın Soluğu alın ve ellerinizi kaldırıp işaret, orta ve yüzük parmaklarınızı solar pleksüsünüzün bulunduğu noktaya, göğüs kafesinizin ucunun 2-3 santimetre kadar altına bastırın.



4. Solar pleksüs bölgenize bastırırken soluk verin ve belli belirsiz bir sesle Sağaltıcı Sesi tekrarlayın: H-U-U-U-U U-U.
5. Soluk vermeyi bitirirken hafifçe öne doğru eğilin.

6. Dalağınızdan ve solar pleksüs bölgenizden kurtulan aşırı ısıyı, endişeyi ve kendine acıma duygusunu hissetmek için hayal gücünüzü kullanın.
7. Oturduğunuz yerde doğrulup avuçlarınızı kucağınıza koyarak başlangıç duruşuna geri dönün.
8. Rahat bir şekilde oturup normal tarzda soluk alıp verin ve dalak, mide, solar pleksüs, pankreas bölgenizin parlak sarı ya da altın sarısı bir ışıkla yıkandığını hayal edin. Bu bölgenin tamamını açıklık ve adillik duygusunun doldurduğunu hissedin. (Açıklık, yeni düşüncelere, insanlara ve deneyimlere açık olmak demektir.)
9. Her çalışmada en azından 3 kez tekrar edin.

Kendi Kendine Taocu Masaj

Ağız, dalağın bağlantılı olduğu dış organdır. Bu haftaki Kendi Kendine Taocu Masaj çalışmasında ağız ve dişler ile ilgili teknikleri öğreneceğiz.

Dişleri Birbirine Vurmak

Bu teknik, en ünlü Kendi Kendine Masaj tekniklerinden bir tanesidir ve oturarak yapılan Baduanjin'in bir parçasıdır. Çalışma, olabilecek en basit şekilde tasarlanmıştır. Yalnızca dişlerinizi birbirine vurursunuz; o kadar. Genellikle dişleri birbirine vurmaya, size geçen hafta öğrettiğim Taocu şekilde tükürüğü yutmak izler. Dişleri birbirine vurmak, dişlerin güçlü kalmasını sağlar ve diş eti rahatsızlıklarını önler. Aynı zamanda tüm çene ve kafatası bölgesindeki kemiklere yayılan hafif bir titreşim yaratır ve bu bölgelerdeki gerilimlerin çözülmesini sağlar. Dişleri Birbirine Vurmak her gün yapılmalıdır.

1. Arka dişlerinizi birbirine 18 kez vurun.
2. Ön dişlerinizi birbirine 18 kez vurun.

3. Eğer zamanınız ya da isteğiniz varsa Tükürüğünüzü Yutun.

Diş Etlerine Hafifçe Vurmak

Bu da diş etlerini sağlıklı tutacak bir diğer basit çalışmadır.

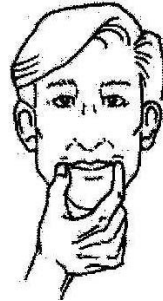
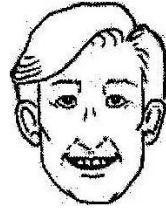
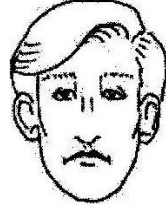
1. Ellerinizi, ısınıncaya kadar birbirine sürtün.
2. Herhangi bir elinizin işaret, orta ve yüzük parmaklarını kullanarak, parmaklarınızı oval bir hatta hareket ettirip, üst ve alt dişlerinizin diş etlerine vurun. Ağzınızın dışına, dudaklarınızın kenarına vurun.

Dudakları Güzelleştirici Masaj

Bu çalışma size, geçen hafta öğrendiğiniz Gülümseme çalışmalarını uygularken yardımcı olacaktır. Aynı zamanda tek başına dudaklarınızı güzelleştirmek için oldukça etkilidir.

Dış görünüşü bize genellikle insan hakkında çok şey söyler. İnsanın yüzündeki ifade bize onun mutlu mu yoksa mutsuz mu olduğunu anlatır. Üzüntü, gerilim ve depresyon dudak kaslarının zayıflamasına ve dudak kenarlarının aşağıya doğru sarkmasına neden olur. Dudakların aşağıya doğru sarkması insanın yüzüne üzgün ya da depresif bir ifade verir.

Mutlu ve neşeli görünmek çok daha çekicidir ve genellikle gözlerin ve dudakların kenarlarıyla yakından ilişkilidir. Dudaklarınıza masaj yapmak, dudaklarınızın kenarının yukarıya kalkmasını sağlar. Dudaklarınızın kenarı yukarıya kalktığında yanaklarınız da kalkacak ve tüm yüzünüz sanki olumlu bir enerji ile dolmuş gibi olacaktır. Bu enerjiyi gülümseyen gözlerle birleştirmek yüzünüzde



ışılıtlar saçan bir etki yaratır ve kendinizi daha mutlu hissetmenizi sağlar. Bunu mutlaka deneyin. Biraz çalıştığınızda insanlar yzünüzdeki değişimi hemen farkedecektir.

1. Ellerinizi ısınıncaya kadar birbirine srtün.
2. Bir elinizin işaret ve baş parmağını dudaklarınızın kenarına koyun.
3. İşaret parmağınızdan ve baş parmağınızdan enerjinin dudaklarınıza aktığını hissedin.
4. Biraz bastırıp dudaklarınızın kenarını yukarıya, gözlerinize doğru, 2 santimetre kadar kaldırın.
5. Serbest bırakın.
6. Her gün 10-20 kez tekrarlayın.

Chi Kung

Yıllar içinde farklı eğitmenlerden ve uygulayıcılardan çeşitli Chi Kung teknikleri öğrenme ve gözlemleme fırsatı bulabildim. Birçok farklı form ve stil bulunmaktadır. Çin'den gelen bir öğretmen, ikiyüzün üzerinde form bildiğinden bahsetmişti. Mantak Chia bana, önemli olanın Chi'yi denetlemek için birkaç temel formda ustalaşmak ve sağlam bir temel kurmak olduğunu söylemişti. Durmadan daha fazla sayıda Chi Kung ve Tai Chi formu öğrenerek sağlam bir temel kurmayanların, Tao'da ilerleme kaydettiklerini düşünerek aslında kendilerini kandırdıklarını ve Yol'dan daha da uzaklaştıklarını belirtmişti.

Ben kişisel olarak arada sırada yeni formlar öğrenmekten hoşlanırım. Bununla birlikte, kısa bir sürede çok sayıda yeni uygulama öğrenmemeye çalışırım çünkü bu durumda onları uygulayacak zamanı bulmak olanaksız bir hâle gelir. Eğer bildiğim her şeyi çalışsaydım bu, günde yirmidört saatimi alırdı. Buna kesinlikle gerek yoktur. Çalışmaya ilk başladığınızda size, günde yalnızca onbeş dakikanızı ayırmanızın yeterli olacağını söylemiştim. Bu haftadan itibaren, her gün yarım saatinizi ya da biraz daha fazla

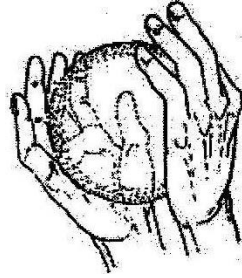
bir zamanınızı ayırmaya başladığınızı farkedebilirsiniz. Bu gene de öyle uzun bir zaman değildir. Size uygulayacağınız birçok şey vermiş olmama karşın, her hafta öğretilen çalışmaları öğrendikten sonra, uygulanmalarının uzun bir zaman almadığını göreceksiniz. Önemli olan her gün düzenli bir şekilde çalışmaktır.

Savaş sanatçıları tarafından çalışılan, örneğin bedeni ölümcül darbelerden korumak için çalışılan ve kitabın içeriğine girmeyen daha sert Chi Kung teknikleri vardır. Beden hareketlerinizle solunumunuzu birleştirerek enerjinin bedeninizde dolaştırılmasını sağlayan Dokumanın Sekiz İpi gibi daha ılımlı Chi Kung formları da bulunmaktadır. Aynı zamanda Chi akışını hissedip onu denetlemenizi sağlayan yumuşak Chi Kung çalışmaları bulunmaktadır. Bu formlar ya çok az hareket etmeyi gerektirirler ya da hiç hareket gerektirmezler ve genellikle Chi'yi parmaklarınızdan ve avuçlarınızdan bedeninize ve bedeninizde dışarıya hareket ettirmekten oluşurlar. Bu Chi Kung türü genellikle şifa ile ilgilidir. Bu hafta, bu Chi Kung türü ile ilgili bazı temel bilgiler öğreneceğiz.

Avuçları ve Parmak Uçlarını Harekete Geçirmek: Ch'i Topunu Yakalamak:

1. Avuçlarınızı, ısınmaya kadar birbirine sürtün.
2. Avuçlarınızı birleştirerek, ellerinizi kalp hizanızda göğsünüzün önüne getirin.
3. Parmaklarınızın arasında 2 santimetre kadar aralık oluncaya dek ellerinizi yavaş yavaş birbirinden ayırın. Parmak uçlarınız birbirlerine nedeysede dokunacak gibi dururken parmaklarınızı hafifçe kıvrık tutun.
4. Avuçlarınızın arasındaki noktaya, zihninizi ve gözlerinizi kullanarak yoğunlaşın. Bu, Chi'nin avuçlarınıza ve parmak uçlarınıza akmasını sağlayacaktır.

5. Avuçlarınızın arasında bir Chi topu oluşmaya başladığını hissedin. Bir çınlama duygusu, ellerinizde yayılan bir ısı ya da kelimelerle açıklamakta zorlandığınız bir tür enerji ağı hissedebilirsiniz. Avuçlarınızın arasındaki “boşluk”ta bir şeyler hissetmelisiniz.
6. Parmaklarınızı hâlâ birbirine doğru kıvrık tutarken, avuçlarınızı aralarında 8-10 santimetre olacak kadar birbirinden yavaşça uzaklaştırın. Zihninizi kullanarak Chi topunun büyüdüğünü hissedin.
7. Ellerinizi birkaç kez birbirine yaklaştırıp uzaklaştırın. Eğer avuçlarınızı çok fazla birbirinden ayırırsanız aradaki enerji bağlantısını kaybedebilirsiniz. Bu nokta, insandan insana ve çalışma sıklığına göre değişecektir. Bu nedenle deneyip, avuçlarınızın arasındaki Chi topunu kaybetmeden ellerinizi birbirinden ne kadar ayırabildiğinize bakın.
8. Avuçlarınızı yeniden birbirine yaklaştırıp Chi topunun sıkıştığını hissedin.
9. Avuçlarınızın arasındaki topu oynayın. Parmak uçlarınızı birbirlerinin etrafında dairevi hareketlerle dolaştırın, Chi ile ışıldayan topu parmaklarınızı ve avuçlarınızı ittiğini hissedin.
10. Chi topunu parmaklarınızın arasında tutmaya devam ederken, avuçlarınızı bir arada yukarıya, ardından aşağıya, sola ve sağa doğru hareket ettirin.
11. Ellerinizi gene göğsünüzün önüne getirin ve avuçlarınızı birkaç kez birbirine yaklaştırıp uzaklaştırın.
12. Kapanış: Oturduğunuz yerde, ellerinizi avuçlarınız yukarıya bakacak şekilde kucağınıza koyun ve soluk alırken Chi’yi avuçlarınızın merkezinden içeriye çektiğinizi, soluk verirken gene aynı noktadan tıpkı avuçlarınızdan soluk alıp veriyormuşsunuz gibi enerjinin dı-



şarıya çıktığını hissedin ya da hayal edin. Bunu en azından 30 saniye boyunca çalışın.

Eğer ayakta çalışıyorsanız, avuçlarınızı birbirinden ayırıp yukarıya bakacak şekilde kaldırın ve Chi'nin soluk alırken avuçlarınızın merkezinden içeriye girdiğini soluk verirken aynı noktadan dışarıya çıktığını hissedin ya da hayal edin. Bunu 30 saniye ya da daha uzun bir süre boyunca çalışın.

Taocu deyişlerden bir tanesi, kanın Chi'yi izlediğini söyler. Bu, Chi'yi bedeninizin belli bir bölgesine yönlendirdiğinizde aynı zamanda bu bölgeye doğru olan kan akışının da hızlandığı anlamına gelir. Avuçlar ve parmak uçları bedendeki pek çok Enerji Meridyeni ile bağlantı halindedir. Chi'yi parmak uçlarına ve avuçlara yönlendirmek organlarımızdaki ve salgıbezlerimizdeki Chi akışını hızlandırır ve aynı organlardaki kan dolaşımını da güçlendirir. Pek çok çalışmaya ellerimizi birbirine sürterek başlamamızın nedeni budur. Büyük olasılıkla soğuk ellerin zayıf kan dolaşımının göstergesi olduğunu duymuşsunuzdur. Taocular buna inanırlar. Eğer, ellerinizin soğukluğundan şikayetçiyseniz şimdi bu durumun üstesinden gelmenizi sağlayacak bir çalışma biliyorsunuz. Bu arada, eğer elleriniz normalde ılıksa bu durum da ilk başlarda Chi topunu hissetmenizi biraz zorlaştırabilir. Çalışma ile çok kolay hissedebilir hâle geleceksiniz.

Yin-Yang Avuç

Bu çalışma, son çalışmada öğrendiğimiz avuçlardan soluk alıp verme kavramını daha da ileriye götürür. Taocular, avuçların evrenden (Göksel Chi) Chi çekecek ve çevremizdeki dünyaya Chi aktaracak şekilde eğitilebileceğine inanırlar.

Taocu bakış açısına göre, varolan tüm evren üç temel güç, Üç Saf Varlık tarafından yönetilir. Bu Üç Saf Varlık, Yin ve Yang arasındaki karşılıklı ilişkinin sonucunda varolur. Taocu klasik, *Tao Te Ching*'de Lao Tzu şunları söyler:

Tao, Bir'i üretir (Tai Chi);

Bir, İki'yi üretir (Yin ve Yang);

İki, Üç'ü üretir (Üç Saf Varlık);

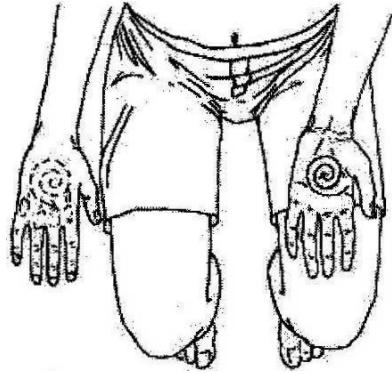
Üç, tüm varlıkları yaratır (varoluşun tamamını).

Üç Saf Varlık, bir, *Evrensel* ya da *Göksel Chi*; iki, *İnsan Düzeyi Chisi*; üç, *Yer Chisi*nden oluşur. Göksel Chi, bütün gezegenlerin, yıldızların ve takım yıldızların, aynı zamanda da Tanrının Enerjisini (yaratılış ve evrensel sevgi gücü) içerir. İnsan Düzeyi Chisi, gezegenimizin üzerinde bulunan ve insan yaşamını olanaklı hâle getiren enerjiyi ve Yer Chisi ise dünya gezegeninin içindeki her tür güç ile Beş Element Gücünü içerir.

Bu çalışmada kendimizi, İnsan Düzeyi'ni, yukarıda Göksel Güç ile ve aşağıda Yer Gücü ile bağlantıya geçiririz. Bunu sağlamak için Göksel Chi'yi sol avucumuzdan, Yin Avucumuzdan çeker, sağ avucumuzdan, Yang Avucumuzdan Toprağa akıtırız. Daha önceden size Yin ve Yang konusunda bilgi verirken ilgilenmemiz gereken konunun alıcı, kabul edici, edilgen (Yin) özellik ile etken (Yang) özellik olduğunu söylemiştim. Sol avucumuz Göksel Chi'yi alır, bu nedenle de Yin'dir, sağ avucumuz ise, etkendir ve Chi'yi Toprağa iletir ve bu nedenle de Yang'dır.

Yin-Yang Avuç, gülümseme enerjisiyle güçlendirilen basit, huzurlu bir çalışmadır.

1. Bir sandalyede dik bir şekilde oturun ve gözlerinizi kapatıp gözlerinizde gülümseme enerjisi oluşturun ve dudaklarınızın kenarı ile olan bağlantıyı hissedin.
2. Sol avucunuzu sol uyluğunuzun üzerine, parmaklarınız açık ve avucunuz yukarıya bakar bir



şekilde yerleştirin.

3. Sağ avucunuzu sağ kalçanızın yanında, parmaklarınız açık, avuç içiniz yere bakar bir şekilde tutun.
4. Soluk alırken Chi'nin yukarıdan saat yönünde spiraller çizerek sol avucunuzun merkezinden girdiğini hayal edin.
5. Chi, sol kolunuzdan yukarıya omuzunuza doğru hareket etsin ve buradan göğsünüzü geçerek sağ omuzunuza yönelsin.
6. Soluk verirken, Chi, sağ avucunuzun merkezinden saatin ters yönünde hareket ederek Toprağa yönelsin.
7. Birkaç dakika boyunca bu şekilde çalışmaya devam edin.
8. Çalışmayı bitirmek için ellerinizi sürterek ısıtın ve yüzüne masaj yapın.

Bu çalışma avuçlardan şifa verici enerjinin hasta olan insana aktarıldığı pek çok Taocu şifa tekniğinin temelini oluşturur. Bu, Çin'den gelen ve son derece geliştirilmiş bir şifa tekniğidir. Chi'nin bir insandan diğer insanın bedenine aktarılması tıbbi açıdan doğrudur ve Çin tıp doktorları tarafından kullanılmaktadır. Ancak lütfen, hastanın bedenine aktarılacak olan enerjinin önce çevreden uygulayıcının kendi bedenine çekilmesi ve bu sayede uygulayıcının bir tür iletken ya da enerji kanalı görevi görmesi gerektiğini unutmayın. Aksi takdirde, kişi kendi bedensel enerjisini aktarmış olur ki, bu da son derece tehlikeli ve güçten düşürücüdür.

Cinsel Kung Fu

Üçüncü Hafta'da, Jing Chi-Cinsel enerji üretimimizi nasıl arttıracığımızı öğrendik. Geçen hafta ise kadın ve erkeğin cinsel enerjilerini dengeleyecek şekilde biçimlenmiş engin Taocu sevişme tekniklerinin bir parçası olan Dil Kung Fusunu öğrenmiştik. Bu hafta dikkatimizi Cinsel Enerjinin korunmasına yönlendireceğiz.

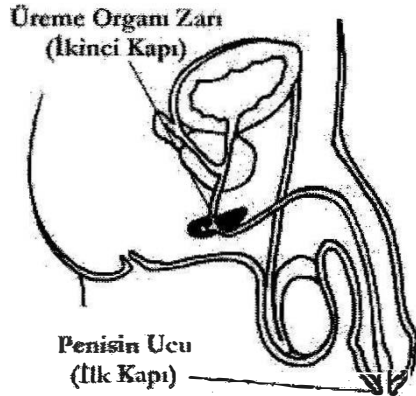
Daha önceden de pek çok kereler, erkeklerin boşalma kadınların ise adet kanamaları aracılığıyla Jing Chi kaybettiklerinden bahsetmiştim. Bunlar her iki cinsten de Cinsel Enerji kaybının temel nedenleridir. Aynı zamanda cinsel organlarımız zayıf olduğunda da Jing Chi yitiririz.

Hem kadın hem de erkek cinsel organlarında, eğer uygun bir şekilde çalıştırılmazlarsa Jing Chi'nin bedenin dışına sızmasına neden olan iki "kapı" vardır. Bu haftaki çalışmamız olan İki Ön Kapıyı Kapamak, size bu kapıların nerede olduğunu ve bunları nasıl kapayacağınızı öğretecektir. Kadın ile erkek anatomisi arasındaki farklılıklar nedeniyle, çalışma aynı olmasına karşın çalışmanın tanımı her iki cins için de farklıdır.

İki Ön Kapıyı Kapamak

Erkekler: İlk kapı, penisin hemen ucunda bulunur. Eğer dikkatinizi buraya yönlendirirseniz, penisinizin ucunu kapatabilirsiniz. İkinci kapı, penisin dibinde, penisin bedene bağlandığı noktadadır. Bu noktanın hemen gerisinde ürojenital (üreme organları ve cinsel organ) zarı bulunur. Eğer dikkatinizi buraya yönlendirirseniz, ürojenital zarınızı kasarak bu kapıyı da kapatabilirsiniz.

1. Penisinizin ucundaki açıklığı hafifçe kasarak kapatın.
2. Penisinizin dibindeki kapıyı ürojenital kaslarınızı kasarak kapatın.
3. Aynı zamanda göz kaslarınızı içeriye çekin. Eğer yapabilirseniz, özellikle dairevi iris kaslarınıza dikkat edin ve hem bu kaslarınızı hem de gözlerinizi çevreleyen kaslarınızı içeriye doğru çekin.

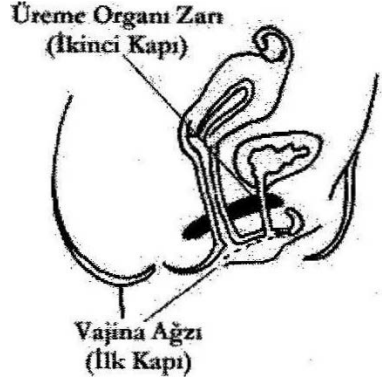


4. Bunu 3-9 kez tekrarlayın.

5. Bu çalışmayı solunumunuzla birleştirmeniz gerekmiyor ama eğer yapabilirsiniz yapın. Kaslarınızı önce soluk alırken çekmeyi, ardından da soluk verirken çekmeyi deneyin. Hangisi size daha güçlü geliyor?

Kadınlar: İlk kapı, vajinanın ağzındadır. Vajinal dudaklarınıza dikkat edin ve bunları kapatın. İkinci kapı, rahim boynunun hemen önünde, vajinanızın içinde ürojenital zarların bulunduğu bölgededir. Eğer dikkatinizi buraya yoğunlaştırırsanız, bu noktayı kasabilirsiniz.

1. Vajinanızın ağzında, vajinal dudaklarınızı hafifçe kasın.
2. Ürojenital zarlarda bulunan içerideki ikinci kapıyı kasın.
3. Aynı zamanda göz kaslarınızı içeriye çekin. Eğer yapabilirsiniz, özellikle dairevi iris kaslarınıza dikkat edin ve hem bu kaslarınızı hem de gözlerinizi çevreleyen kaslarınızı içeriye doğru çekin.



4. Bunu 3-9 kez tekrarlayın.
5. Bu çalışmayı solunumunuzla birleştirmeniz gerekmiyor ama eğer yapabilirsiniz yapın. Kaslarınızı önce soluk alırken çekmeyi ardından da soluk verirken çekmeyi deneyin. Hangisi size daha güçlü geliyor?

Kadın ve Erkek Birlikte: Eğer ikinci kapının yerini belirlemekte zorlanıyorsanız işte size bu kapıyı güçlendirecek bir başka çalışma:

İdrarınızı yaparken, penisinizin ya da vajinanızın iç, dip kısmını kasa-rak idrarınızı durdurmaya çalışın. İdrarınızı durdurmak için kastediğiniz bu bölge ikinci kapının bulunduğu yerdir. Penisin ucunda ya da vajinal dudaklarda bulunan birinci kapıyı kasmak idrar akışını durduracaktır.

İçsel Gülümseme: Ön Çizgi

GÖZLERİMİZE NASIL GÜLÜMSEYECEĞİMİZİ öğrendik. Aynı zamanda Üçüncü Gözümüze nasıl gülümseyeceğimizi ve ağzınızda ürettiğimiz tükürüğe gülümseyip yuttuktan sonra gülümseme enerjimizle onu Tan Tien'imize kadar izlemeyi de öğrendik.

Shen

Zihin

Bu hafta, gülümseme enerjimizi bedenimizin farklı bölgelerine yönlendirmeye devam edecek ve bedenimizin beş temel organına gülümsemeyi öğreneceğiz. Organlarımıza gülümsemek, içimizde olup bitenlerle bağlantıya geçmenin mükemmel bir yoludur.

Beş temel organınızın yerlerini öğrenmiş olmalısınız.

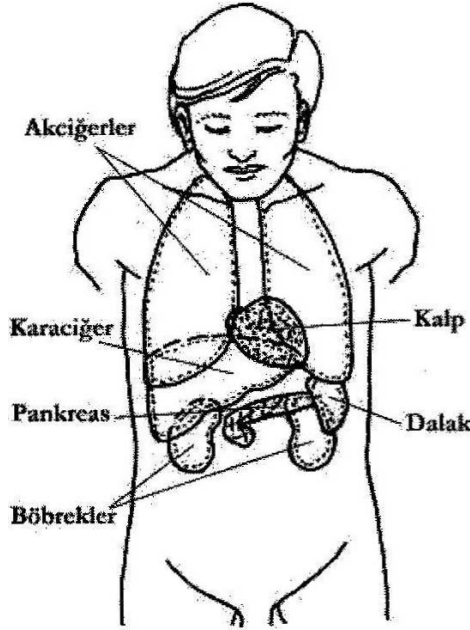
İçsel Gülümseme, her düzeyde işlev gören tümüyle Taoculuğa özgü bir tekniktir. İçsel Gülümseme gözlerde başlar. Gözlerimiz, otonom (istem dışı) sinir sistemi ile ve bu bağlantı aracılığıyla organlarımız ve salgıbezlerimizle ilişki içindedir. Gözlerimiz, gerilim ve tehlike anlarında duygusal sinyaller olarak yorumlanan ve organlarımız ile salgıbezlerimizin işlevlerini arttırmalarına neden olan görsel itkiler alırlar; olaylar daha huzurlu bir hâl aldığında ise işlevlerini yavaşlatırlar. İdeal olarak gözlerin uyarıcılara karşı sakin ve dengeli bir tepki düzeyini koruması gerekir.

Gülümseme ve sevgi enerjinizi, Taocuların duygusal durumumuzu denetlediğine inandıkları beş temel organınıza yönlendirmek son derece güçlü bir gevşeme tekniğidir. Organlarımıza ve salgıbezlerimize yönlendirdiğimiz İçsel Gülümsemenin aynı zamanda organlarımızı ve salgıbezlerimizi iyileştirme, yenileme, canlandırma ve en iyi şekilde çalışmalarını sağlama gücü vardır.

1. Geçen haftaki Zihni Düzenleme çalışmalarından 1. Adımı tekrarlayın ve yüzünüzün karşısında gülümseyen Güneşi ya da Ayı hayal

edin. Gözlerinizin farklı bölgelerine gülümseyin ve gülümsemenizi, dudaklarınızın yukarıya kalkmış kenarındaki gülümsemeyle birleştirin. Gözlerinizin sağ ve sol iç ve dış kenarlarını, gözbebeklerinizi, irislerinizi, gözlerinizin çevresindeki beyazlığı, alt ve üst göz kapaklarınızı gülümseme enerjiniz ile birleştirin.

2. Sol gözünüzün tamamının gülümsediğini ve dudaklarınızın yukarıya kalkmış sol kenarı ile olan bağlantıyı hissedin. Gözünüzün sol kenarının gülümseme ile hafifçe kırıştığını hissedin.



3. Sağ gözünüzün tamamının gülümsediğini ve dudaklarınızın yukarıya kalkmış sağ kenarı ile bağlantıya geçtiğini hissedin. Gözünüzün sağ kenarının gülümseme ile hafifçe kırıştığını hissedin.
4. Her iki gözünüzün de gülümsediğini hissedin.

5. Üçüncü Göz noktanıza gülümseyin. Bu gülümsemenin burnunuzdan aşağıya doğru ışıdığını ve buradan da tüm yüzünüze yayıldığını hissedin. Yanaklarınıza ve kulaklarınıza gülümseyin.
6. Dilinizin ucunu damağınıza dayayın. Çalışmanın geri kalan kısmında dilinizi burada tutun.
7. Üçüncü Gözünüzde yeniden gülümseme enerjisi toplayın ve bu enerjinin damağınıza indiğini hissedin. Damağınıza gülümserken buradaki gerilimlerin ortadan kalktığını hissedin.
8. Gülümseme dilinizden boğazınıza insin. Başınızın tıpkı bir kaplumbağa boynu gibi göğsünüze doğru alçaldığını hissedin.
9. Kalbinize gülümseyin. Kalbinizin gülümsediğini hissedin. Kalbinizi sevgi dolu gülümseme enerjisiyle doldurun. Bedeninizin her yanına kan pompalayıp sizi canlı tuttuğu için kalbinize teşekkür edin.
10. Akciğerlerinize gülümseyin. Akciğerlerinize merhaba deyip onlara soluk almanızı ve yaşamanızı sağladıkları için teşekkür edin.
11. Karaciğerinize gülümseyin. Gülümsemeniz gerçek bir gülümseme olsun. Pek çok işlevde bulunup yaşamanızı sağladığı için karaciğerinize teşekkür edin.
12. Böbreklerinize gülümseyin. Her iki böbreğinizi de sevgi dolu gülümseme enerjisiyle doldurun. Sıvı atıkları süzüp sizi canlı tuttukları için böbreklerinize teşekkür edin.
13. Dalağınıza ve pankreasınıza gülümseyin. Her ikisini de selamlayıp sizi canlı tuttukları için onlara teşekkür edin.
14. Üçüncü Gözünüzde yeniden gülümseme enerjisi toplayın. Bu gülümseme enerjisinin, Üçüncü Gözünüzün gerisindeki boşluğa, sanki bakışınızı geriye doğru döndürüp başınızın içine bakabiliyormuşsunuz gibi yönlendiğini hissedin. Bir iki dakika burada kalın.

15. Dilinizi dişlerinizin önü ile dudaklarınızın gerisi arasındaki boşluğa yerleştirin. Burada dilinizi bir yöne doğru 9 kez daire yönünde döndürün ve ardından dilinizi dişlerinizin gerisine yerleştirip burada, ters yönde dairevi bir şekilde 6 kez döndürün. Ağzınız tükürükle dolacaktır. Çenenizi, sanki tükürüğünüzü çiğniyormuşsunuz gibi ileriye geriye hareket ettirirken bir yandan da tükürüğünüze gülümseyin.
16. Dilinizin ucunu dişlerinizin gerisinde damağınıza dayayın. Çenenizi içeriye çekin, ensenizi gerin, gırtlığınızı kasın ve bir yutkunma sesi çıkararak tükürüğünüzü yutun.
17. Tükürüğünüzün ve gülümseme enerjisinin aşağıya doğru inişini izleyin, dikkatinizi göbek deliğinizin 2 santimetre kadar alt kısmında, göbek deliğiniz ile sırtınız arasındaki mesafenin geriye doğru üçte ikilik kısmında bulunan Alt Tan Tieninize yönlendirin. Eğer bir şey hissedemiyorsanız yalnızca hayal gücünüzü kullanın ve yerini tahmini olarak kestirmeye çalışın.
18. 18 kez ya da daha fazla sayıda, kısa, soluk alma ve soluk verme süresi toplam bir saniyeden uzun sürmeyen Körük Solunumu uygulayın. Soluk verirken karnı kaslarınızı güçlü bir şekilde içeriye doğru çekin. Burnunuzdan soluk alıp verin.
19. Alt Tan Tieninizin ısınmaya başladığını hissedebilirsiniz. Bunu hissetmek bazen birkaç gün hatta birkaç hafta sürebilir. Şimdi solunumunuzu normal Karın Solunumuna döndürün (bu, Yavaş Ateş olarak adlandırılır) ve dikkatinizi birkaç dakika boyunca Alt Tan Tien'inizde tutun.
20. Çalışmayı bitirmek için:
Erkekler: Sol avucunuzu göbeğinizin üzerine, sağ avucunuzu ise sol elinizin üzerine koyun. Karnınızı, ellerinizle, yaklaşık 8 santimetrelilik bir çapı olan bir daire oluşturacak şekilde saat yönünde (yukarıdan sola, aşağıdan sağa olacak şekilde) 36 kez ovun ve ardından ters yönde 24 kez ovun. Aynı zamanda, Chi'yi, avuçlarını-

zın altında, göbeğinizin çevresinde spiral şeklinde döndürmek için zihninizi kullanın. Son turda Chi'nizi Alt Tan Tien'inize çekin.

Kadınlar: Sağ avucunuzu göbeğinizin üzerine, sol avucunuzu ise sağ elinizin üzerine koyun. Karnınızı, ellerinizle, yaklaşık 8 santimetrelilik bir çapı olan bir daire oluşturacak şekilde saatin ters yönünde (yukarıdan sağa, aşağıdan sola olacak şekilde) 36 kez ovun ve ardından ters yönde 24 kez ovun. Aynı zamanda, Chi'yi, avuçlarınızın altında, göbeğinizin çevresinde spiral şeklinde döndürmek için zihninizi kullanın. Son turda Chi'nizi Alt Tan Tien'inize çekin.

21. Ellerinizi ısıncaya kadar birbirine sürtün ve Yüzünüzü Ovun. Ellerinizi yeniden ısıtın ve avuçlarınızla gözlerinizi örtüp Chi'yi gözlerinize çekin.



Apışarası Gücü ve Cinsel Kung Fu

TAOCU YOGA ÇALIŞMALARINDA ilerledikçe, Solunumu Düzenleme ile Bedeni Denetleme çalışmalarını bir arada kullanmayan bir çalışma öğretmek güçleşiyor. Daha önceden de belirttiğim gibi, çok az tek başına kullanılan solunum tekniği var. Solunum,

Chi

Soluk

bedeninizin tamamını etkiler. Soluk alırken, akciğerlerinizdeki kan akışına havanın içindeki oksijen karışır ve buradan da dolaşım sistemi aracılığıyla bedeninizdeki bütün hücrelere yollarır. Bedenimizdeki İlk Hazinemiz Chi ile İkinci Hazinemiz Jing arasında çok yakın bir ilişki bulunmaktadır.

İkinci Hafta'dan bu yana Karın Solunumu çalışıyorsunuz. Geçen hafta bir soluk verişinizde apışaranızı çekmeyi, diğer soluk verişinizde anüsünüzü çekmeyi öğrendiniz. Aynı zamanda cinsel organlarınızdaki İki Kapıyı Kapatmayı da öğrendiniz.

Bu hafta daha da derin bir şekilde soluk almayı ve bedenimize giren hava miktarını artırmayı öğreneceğiz. Bunu başarmak için soluk alıp karnımızı ve akciğerlerimizin alt kısmını genişleteceğiz. Ardından, soluk almayı sürdürürken dikkatimizi yukarıya yönlendirecek ve akciğerlerimizin orta kısmını genişleteceğiz. Akciğerlerimizin orta kısmı hava ile dolduğunda, dikkatimizi akciğerlerimizin üst kısmına yönlendirecek ve içimize biraz daha hava çekerek akciğerlerimizin tamamını hava ile dolduracağız. Kendinizi tümüyle dolu hissedeceksiniz.

Daha sonra soluk alışımızın tersine bir yol izleyerek soluk vereceğiz. Önce akciğerlerimizin üst kısmını, ardından orta kısmını ve en sonunda da alt kısmını boşaltacağız.

Akciğerlerimizin üst kısmını boşaltmaya başladığımızda, yalnızca cinsel organlarımızı yukarıya çekeceğiz. Akciğerlerimizin orta kısmını boşaltırken aynı zamanda apışarımızı da çekmeye başlayacağız. Son olarak, akciğerlerimizin alt kısmını boşaltırken anüsümüzü de çekeceğiz.

Bu çalışma, apışarası bölgesindeki farklı kısımları birbirlerinden ayırt etme çalışmamızın devamı niteliğindedir. Bu çalışmayı uygularken, Cinsel Enerjinizi cinsel organlarınızdan apışaranıza ve buradan da anüsünüze doğru çektiğinizi hissedebilirsiniz. Gelecekteki çalışmalarımızda, Jing Chi'yi omurgamızdan yukarıya çekmeye devam edeceğiz. Cinsel Enerjiyi bu şekilde dışarıdan geriye doğru yönlendirmek *Altın Çiçeğin Sırrı* adlı klasikte Akışı Geriye Döndürme Yöntemi olarak bilinir. Bu terim aynı zamanda Birinci Haftanın Zihni Düzenleme çalışmasında öğrenmiş olduğunuz bakışlarınızı içinize yönlendirme yöntemine de karşılık gelir.

1. Bu çalışma ayakta, oturarak ya da yatarak uygulanabilir.
2. Karın Solunumu almaya başlayıp akciğerlerinizin alt kısmını doldurun ve karnınızı dışarıya genişletin.
3. Soluk almaya devam ederken dikkatinizi yukarıya yönlendirin ve akciğerlerinizin orta kısmını havayla doldururken kaburgalarınızı genişletin.
4. Soluk almaya devam ederken dikkatinizi akciğerlerinizin üst kısmına yönlendirin ve bu bölgeyi doldurun. Zorlanacak kadar ya da canınızı yakacak kadar soluk almayın ama rahat bir şekilde akciğerlerinizi tümüyle doldurun ve genişletin. Sisteminize çok ender olarak bu kadar çok hava doldurursunuz. İlk başlarda kendinizi biraz gari hissedebilirsiniz ya da başınız dönebilir. Eğer böyle bir durumla karşılaşırsanız, çalışmada kendinizi daha rahat hissedinceye kadar akciğerlerinize çektiğiniz havanın miktarını azaltın.

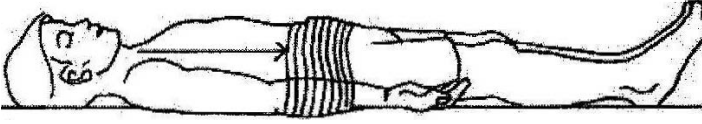
5. Bir, iki saniye kadar durduktan sonra akciğerlerinizin yalnızca üst kısmından soluk vermeye başlayın. Aynı zamanda geçen hafta öğrendiğiniz şekilde İki Ön Kapıyı kapatarak cinsel organlarınızı yukarıya çekin. Erkekler aynı zamanda erbezlerini de yukarıya çekmelidirler. Cinsel organlarınızı çektikten sonra havada tutun ve soluk verme işleminin tamamı bitinceye kadar serbest bırakmayın.
6. Bir saniye kadar durduktan sonra yeniden soluk vermeye başlayın ve önce akciğerlerinizin orta kısmını ardından da alt kısmını boşaltırken apışaranızı yukarıya çekin. Bundan sonraki iki adımda da apışaranızı ve cinsel organlarınızı çekmeye devam edin.
7. Bir saniye durun ve anüsünüzü yukarıya çekerken aynı zamanda karnınızın alt kısmını da geriye doğru çekin.
8. Bir, iki saniye boyunca cinsel organlarınızı, apışaranızı ve anüsünüzü çekin ve ardından serbest bırakın.
9. İlk birkaç çalışmada 3 kez tekrarlayın ve daha sonra tekrar sayısını her seansta 6'ya çıkarın.

Altı Sağaltıcı Ses:

Üçlü Isıtıcı Sesi

ÜÇLÜ ISITICI, Batı'da bizlerin anladığımız şekilde bir organ değildir. Daha çok, Taocular tarafından gözlemlenen bedenin üç farklı bölgesine verilen addır: üst bölge, orta bölge ve alt bölge. Yukarıdan aşağıya doğru incelediğimizde, üst bölge sıcak, orta bölge ılık ve alt bölge serin olarak kabul edilir. Üst bölge beyinden, kalpten ve akciğerlerden oluşur. Orta bölge, böbrekleri, karaciğeri, dalağı, pankreası ve midneyi içerir. Alt bölge tüm alt karın bölgesini, ince ve kalın bağırsakları, mesaneyi ve cinsel organları içerir.

Sing
Beden



5. Dinlenip birkaç normal soluk alıp verin ve iç organlarınızın tamamının gevşediğini hissedin.
6. Her seansta en az 3 kez tekrarlayın.

Bu, Sağaltıcı Seslerin sonuncusuydu. Sağaltıcı Sesleri her zaman yapabileceğinizi unutmayın; hareketleri uyguladığınızda seslerin etkisi daha da artacaktır.

Sağaltıcı Sesleri her gün uygulamaya devam etmelisiniz. Akciğer Sesi ile başlayın ve sırasıyla bütün sesleri çalışın. Her sesi en az 3 kez tekrarlayın. Eğer belli bir organınızı etkilemek istiyorsanız, yalnızca bu organınızın sesini tekrarlayın ama seslerin tamamını her gün uygulamanızı tavsiye ederim.

100 Günlük çalışmamıza devam ederken Sağaltıcı Sesleri her gün çalışmayı unutmayın. Bunlar son derece basit ve etkilidirler.

Kendi Kendine Taocu Masaj:

Ense ve Gırtlak

Hava bedenimize, ensemizin ön kısmında bulunan gırtlığımızı geçerek girer ve bedenimizden yine burayı geçerek çıkar. Ensemiz aynı zamanda omurgamızın üst bölümünü, boyun omurlarını içerir. Beyinden aşağıya, bedenimize iletilen sinyallerin tamamının ensemizi geçerek gitmesi gerekir. Bu yoğun trafik nedeniyle, ensemiz sık sık katılaşır, gergin ve ağrılı bir hâl alır. Korku, endişe, depresyon ve sabırsızlık gibi olumsuz duyguların tamamı ense bölgemizde gerilimlere neden olur.

Taocular, gırtlak Oniki Katlı Pagoda olarak adlandırılırlar. Burası gerilimden son derece kolay bir şekilde etkilenir. Çoğumuz için burası sürekli

tekrar eden ağrıların ve gerilimlerin kaynağıdır. Gırtlak kaslarımız sık sık, ensemizdeki ve ensemizin yanlarındaki gerilimler nedeniyle zayıflar ve hareket yeteneğini yitirir.

Gırtlığımızın ortasında tiroid ve paratiroid bezleri bulunmaktadır. Bu bezler de gerilimlere tepki verirler. Taocular bu bezlerin kendini ifade etme ve cesaret gibi güçleri yönettiğine inanırlar. Gergin ense kasları gırtlak da sınırlandıracaktır. Bu da ensedeki hareket yeteneğini azaltacak ve konuşma sırasında kişinin kendini ifade etme yeteneğiyle güvenini sınırlandıracaktır.

Gırtlak aynı zamanda, arka taraftan yükselen Yönetici Kanal ile ön taraftan aşağıya inen İşlevsel Kanal gibi bedenin temel enerji meridyenleri için bir tür geçit görevi görür.

Gırtlaktaki ve ensedeki gerilimi serbest bırakıp bu bölgeleri yumuşak ve esnek tutmak, enerji tutukluklarını ortadan kaldırıp enerjinin serbestçe akmasını sağlayacak ve beden ile beyin arasındaki ilişkiyi ve iletişimi güçlendirecektir. Bu da, kendinizden daha emin ve daha iyi bir şekilde konuşmanızı sağlayacaktır. Her şeyden önemlisi kendinizi iyi hissedeceksiniz. İşte bedenimizin bu en önemli bölümünü gevşetip rahatlatarak ve güçlendirecek bazı çalışmalar.

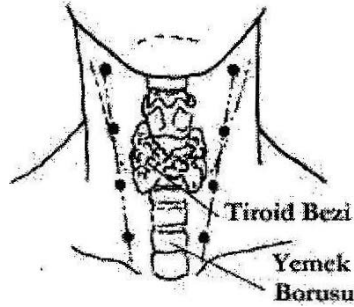
Çenenin Altını Ovmak

1. Başparmaklarınızı çenenizin orta kısmının altına yerleştirin.
2. Çenenizin altındaki kaslara masaj yapmak için başparmaklarınızı kullanın. Her iki taraftan çenenizin altı boyunca, ensenize doğru masaj yapın. Bu hat üzerinde gerçekten de katılmış ya da ağrılı noktalar bulabilirsiniz. Ağrıyan noktalar üzerinde daha fazla çalışın. Derine inin.

Kaslarınızın bazı bölümlerinin üzerine fazla baskı uygulayamayacak kadar gergin ve ağrılı olduğunu farkedebilirsiniz. Eğer her gün masaj uygularsanız ağrı ve gerginlikler ortadan kalkacaktır.

Boynun Ön Kısımını Ovmak

1. Ellerinizi ısıncaya kadar birbirine sürün.
2. Sağ elinizi boynunuza kaldırıp baş parmağınızı diğer parmaklarınızdan ayırın, böylece boynunuz başparmağınızla işaret parmağınız arasında kalsın.
3. Boynunuzun ön kısmını çenenizin hemen altundan gırtlığınızın altına kadar süpürün.
4. Ellerinizi değiştirip bu kez sağ elinizle yukarıda anlatıldığı şekilde boynunuza aşağıya doğru süpürün.
5. Bir sağ bir sol elinizle, 9-36 kez bu şekilde masaj yapın.
6. Boynunuzun, tiroid ve paratiroid bezlerini içeren ön kısmını her iki elinizin de baş, işaret, orta ve yüzük parmaklarını kullanarak ovun.
7. Yandaki çizimde gösterilen dört noktayı kullanarak, bu bölgeler üzerindeki ağrılı noktaları bu-
larak rahatlayıncaya kadar masaj yapın.



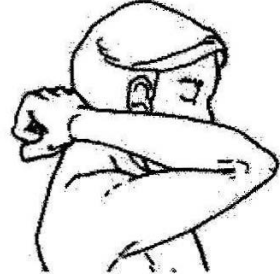
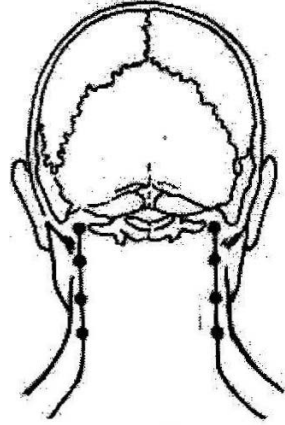
Boynunuzun ön kısmına ve gırtlığınıza masaj yapmak, konuşma gücünüzü, kendinize olan güven ve cesaret duygunuzu ve metabolizmanızı güçlendirecektir.

Enseyi Ovmak

Ense, çoğumuzda kronik olarak gerginleşen ve ağrıyan bir bölgedir. Buraya masaj yapmak, bu bölgede ağrıya ve baş ağrılarına neden olan

gerilimi ortadan kaldıracak ve toplanmış toksinlerin dağılmasını sağlayacaktır.

1. Sağ elinizle yumruk yapın ve yumruğunuzun alt kısmını, serçe parmağınızın bulunduğu kısmını kullanarak, çizimde noktalarla gösterilmiş hat boyunca ensenize hafif hafif vurun. Ensenizin boynunuzla birleştiği alt kısımdan başlayın ve ense köküne kadar devam edin.
2. Ensenizin sol kısmına vurmak için sol yumruğunuzu kullanın.
3. Eğer ağrılı ya da gerilimli bölgeler bulursanız buraları başparmağınızla, işaret, orta ve yüzük parmaklarınızın arasına alarak masaj yapın.



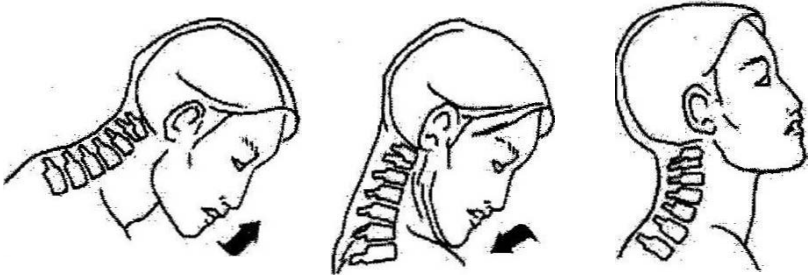
Turna Boynu ve Kaplumbağa Boynu

Enseyi esnetici bu iki çalışması ilk öğrendiğim Taocu çalışmalar arasında yer almaktadır. Bu iki çalışma tam olarak birbirlerinin tersidir; her biri diğerine göre ters yöne hareket eder. Her ikisi de ensedeki diskleri ve omurları sıkıp genişletir. Her iki çalışmada da baş ve ense dairevi bir şekilde hareket eder. Çalışmalar oturarak ya da ayakta uygulanabilir. Bu çalışmaları işime gidip gelirken arabada uygulamaktan çok hoşlanırım. Turna Boynu gerçekten de boğazımı açıp rahatlatır ve Kaplumbağa Boy-

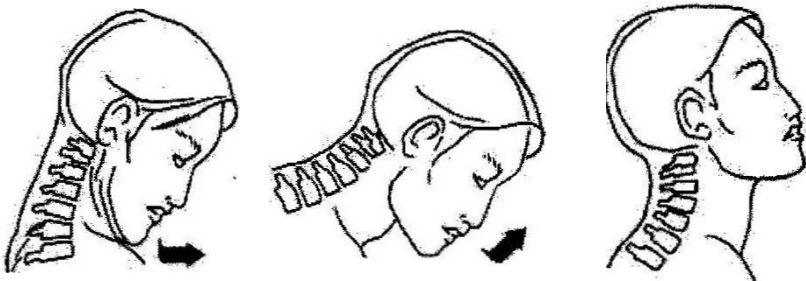
nu ensemez ve omuzlarımı rahatlatır. Bunlar mükemmel ısınma çalışmalarıdır.

Turna Boynu

1. Başınızı ve ensenizi dik tutarak başlayın.
2. Ensenizi ve başınızı ileriye ve yukarıya doğru uzatın.
3. Enseniz tümüyle esnediğinde çenenizi göğsünüzün üzerine indirin.
4. Başınızı ve ensenizi başlangıç pozisyonuna çekin. Her seansta en azından 3 kez tekrarlayın.



Kaplumbağa Boynu



1. Başınızı ve ensenizi dik tutarak başlayın.
2. Çenenizi, tıpkı bir kaplumbağanın başını kabuğundan içeriye çekmesi gibi, göğsünüze deyinceye kadar aşağıya indirin.

3. Çenenizi, ileriye ve yukarıya doğru kavis çizerek uzatın.
4. Boynunuz tümüyle uzadığında, başınızı ve ensenizi dümdüz geriye çekerek boynunuzun ve ensenizin esnemesini sağlayın.
5. İkinci adımdan itibaren en az 3 kez tekrarlayın.

Yi Chin Ching: Kas-Tendon Değişim Klasığı:

Birinci Bölüm

Daha önce, Shaolin Kung Fu'nun, Zen'in ve Yi Chin Ching'in yaratıcısı Da Mo'nun hikayesinden de öğrendiğimiz gibi, Çinli Budacı rahiplere, Shaolin Kung Fu'nun temeli olan çalışmaları öğretmeye başlamadan önce hazır hâle gelmek için bir mağarada dokuz yıl boyunca meditasyon yaptığı söylenir.

Dao Mo, farklı aşamalarda üç temel çalışma öğretmiştir. Yi Chin Ching, Kas-Tendon Değişim Klasığı bu aşamalardan ilkinin oluşturmaktadır. İkinci aşama, İlikleri Yıkama olarak bilinir ve Chi'yi doğrudan doğruya parmak uçlarından ve kemiklerden çekmeyi ve kemikleri hem güçlü hem de esnek tutmak için Cinsel Enerji'nin kullanılmasını içerir. İleri düzey uygulayıcılar, ister kadın isterse erkek olsunlar, ya doğrudan doğruya erbezlerine bağlanmış bir ağırlık kullanarak ya da vajinaya konulan bir taş yumurta yardımıyla ağırlık kaldırma çalışmalarından yararlanırlar. Bu çalışma, yakın bir zamana kadar öylesine büyük bir sır olarak saklanıyordu ki, 1983 yılında bu çalışmayı ilk öğrendiğimde, öğretmenim Mantak Chia, bize ne yapacağımızı gösterinceye kadar bundan hiç bahsetmemişti. (Bizi, kadınlar ve erkekler olarak iki ayrı gruba ayırdı ve karısı kadınlara bu çalışmayı başka bir odada gösterdi. Daha ileri derslerde ise, kadınların ayrı bir odada çalışmak zorunda kalmalarını "protesto" ettiklerini öğrendim. Sanırım bunun için onları suçlayamam. Taocu kadınlar doğaları gereği her zaman meraklı olurlar.)

Üçüncü aşama, Budacı Avuçiçi olarak bilinir ve eller ile parmak uçlarının özel hareketleri yardımıyla şifa verici enerjinin nakledilmesini içerir. Bu tür el ve parmak hareketleri genel olarak *mudra* diye adlandırılır.

Bu üç çalışma, Budacı Savaş Sanatlarının temelini oluştururlar ve zamanla Taocular tarafından Demir Gömlek Chi Kung olarak adlandırılan çalışmaya dahil edilmişlerdir. Bu çalışma Da Mo tarafından öğretilinceye kadar Budacı rahipler tümüyle şiddete başvurmeyan insanlardı. Meditasyon yapıyor ama ne başka bir egzersiz yapıyor ne de savaş sanatlarını öğreniyorlardı. Da Mo'nun öğretisi hem kendi zamanında hem de ölümünden sonra büyük tartışmalara yol açmıştır. Ama öğretisi, Shaolin Tapınağı'nda gelişip büyümüştür. Yakın zamanlarda televizyonlarda aynı adla gördüğümüz savaş sanatının doğum yeri işte bu tapınaktır.

Günümüzde, Çin'de Yi Chin Ching olarak adlandırılan pek çok farklı çalışma bulunmaktadır. Bazılarında hemen hemen hiç hareket yoktur, bazıları ise oldukça zorlayıcıdır. Mantak Chia bana, bu ada sahip yetmiş farklı çalışma bildiğini söylemişti. Ben kendim de birkaç farklı Yi Chin Ching çalışması biliyorum ama bunların hepsini birden öğretemeyeceğim açık. Her şeyi mümkün olduğunca basite indirgemeye çalışıyorum. Yi Chin Ching çalışmasını anlamak ve çalışmadan tam olarak faydalanmak için bazı ilkeleri ve hareketleri bilmek gerekmektedir. Gerçek hareketlerin bazıları Dokumanın Sekiz İpi'ndeki hareketlerden bile daha basittir. Ama gene de öğrenilecek çok şey var ve her şeyi son derece basit ve açık hâle getirmek için elimden geleni yapacağım.

Duruş: Üç Pompa

Kas-Tendon Değişim çalışmaları, oturarak da yapılabilmelerine karşın ayakta yapılan çalışmalardır.

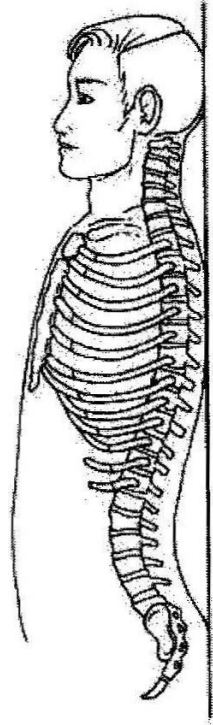
Bütün çalışmalarda Karın Solunumu uygulanır. Soluk alma sırasında gevşeriz. Soluk verme sırasında ise, doğru duruşumuzu koruyarak apışaramızı yukarıya çekeriz. Apışarası ilk pompa olarak kabul edilir.

İkinci pompa, Kuyruksokumu Pompasıdır. Kuyruksokumu, kuyruksokumunun ucundan başlayıp hemen hemen göbek hizasında belimizde bulunan Ming Men (Yaşam Kapısı) noktasına kadar uzanan, üzerinde birbirine kaynamış beş disk bulunan üçgen bir kemiktir. Çoğumuzda, kuyruksokumunun alt kısmı dışarıya doğru çıkıkken üst kısmı içeriye, göbeğe doğru dönüktür. Eğer kuyruksokumunu, alt kısmını eğerek düzleştirirsek, bu hareket Chi'yi ya da Jing'i omurgadan yukarıya üçüncü pompaya yollayan bir pompa görevi görür.

Üçüncü pompa, kafatasının arkasında bulunur ve Kafatası Pompası olarak adlandırılır. Bu pompa, Chi'yi ya da Jing'i başımızın tepesine yollar. Başımızı geriye çekip enseimizi düzleştirerek harekete geçirilir.

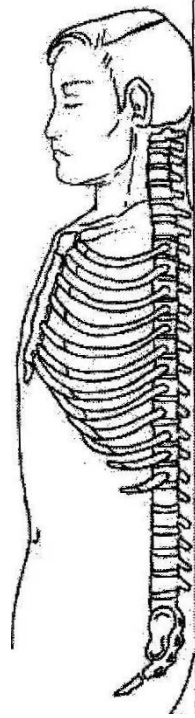
Aşağıdaki çalışma, üç pompayı harekete geçirecek son derece basit bir çalışmadır.

1. Sırtınızı düz bir duvara vererek durun. Topuklarınız ya duvarın dibine değebilir ya da duvardan birkaç santimetre uzakta olabilir ama kalçalarınız, sırtınız ve kafatasınızın arka kısmı duvara değmelidir. Kollarınız yanlarınızda rahatça sarksın.
2. Karın Solunumunu kullanarak bir soluk alın ve karınınızın alt kısmını her yöne doğru genişletin. Sırtınız duvarda dinlenirken bedeninizi gevşemiş bir halde tutun.
3. Soluk vermeye başlayın ve iki ön kapıyı, apışaranızı ve anüsünüzü de içerecek şekilde apışarası bölgenizin tamamını yukarıya çekin.
4. Göz kaslarınızı içeriye çekin ve dilinizin ucunu damağınıza dayayın.



5. Eş zamanlı olarak kuyruksokumunuzun alt kısmını ileriye doğru e-
ğin. Eğer belinizle duvar arasında hiçbir boşluk kalmazsa kuyruk-
sokumunuzu doğru bir şekilde eğmişsiniz demektir. Başka keli-
melerle ifade etmek gerekirse, Kuyruksokumu Pompanızı harekete
geçirmek için belinizi düzleştirin.
6. Aynı zamanda başınızın arka kısmını da
duvara doğru itmeli ve bu sayede enseniz
duvara iyice yaklaşmalı ve sanki boynunuz
yukarıya doğru uzamış gibi olmalıdır. Bunu
daha iyi hissetmek için çenenizi içeriye çekin
ve başınızı burnunuzun hemen altında
bulunan noktadan (Birinci Haftanın Taocu
Masaj: Burunun Altını Ovma çalışmasında
öğrendiğimiz Yen Chong noktası) geriye
doğru itmek için bir elinizin işaret parmağını
kullanın.
7. Soluk alıp gevşeyin. Bu hafta her seansta 6 kez
ya da daha fazla sayıda tekrarlayın.

Bu egzersiz, gelecekte öğreneceğimiz pek çok
çalışma için son derece önemlidir. Omurganız
duvarda düzleştğinde bir elinizi arkaya uzatıp
belinizin alt kısmı ile duvar arasındaki boşluğa
sokmaya çalışın. Eğer eliniz bu boşluğa giriyorsa o
zaman kuyruksokumunuzun ucunu apışaranıza doğru
daha fazla itmelisiniz. Bir elinizi enseniz ile duvar arasındaki boşluğa
sokmaya çalışın. Eğer arada bir boşluk varsa (büyük olasılıkla olacaktır)
ensenizi biraz daha düzleştirmeye çalışın. Ensenizdeki kaslar ve tendonlar
pek çok ağrıya neden olabilirler. Gözlerinizi içeriye doğru çekmek bu
bölgedeki gerilimleri ve tıkanıklıkları açmak için son derece yardımcı ola-
caktır. Apışaranızı yukarıya ve gözlerinizi içeriye çektiğinizde, omurganı-
zın içinde bir şeyler olduğunu hissedebilirsiniz. Omurganızdan yukarıya
doğru yükselen bir çınlama ya da akış hissedebilirsiniz. Üç pompayı hare-

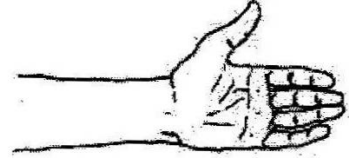


kete geçirmek omurilik sıvılarınızı belkemiğinizden yukarıya gönderir. Jing'iniz yukarıya doğru yükselmeye başlar. Çalışmada başarılı olmak için sürekli çalışmak gerekir.

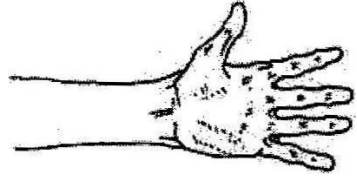
Elleri Sıkma

Yi Chin Ching ile ilgili bir diğer önemli kavram adaleleri kasıp sıkma-
dır. Fikir son derece basittir: soluk verme sırasında, adalelerinizi sanki
kemiklerinize doğru sıkıyormuşsunuz gibi kasın. Bu çalışma son derece
az hareket gerektirir. Çalışmaya, ellerimizdeki adaleleri ve tendonları ka-
sarak başlarız.

1. Avuçlarınız birbirine bakacak ve aralarında 20 santimetre kadar açıklık olacak şekilde ellerinizi önünüzde tutun. Parmaklarınızı açık ve ayrık tutun. Dirseklerinizi kırık ve aşağıya bakacak şekilde tutun.



2. Soluk alıp ellerinizi ve kollarınızı gevşek tutun.



3. Soluk verip ellerinizin ve parmaklarınızın adalelerini kemiklerinize doğru kasın. Bu, çok az hareket gerektirir. Ellerinizi, soluk verip adalelerinizi kasarken gevşek halinden yavaş yavaş katı bir hâle gelir. Ön kolunuzdaki ya da kolunuzdaki adaleleri kasmayın; bu bölgeleri gevşek tutun (ya da elinizden geldiğince gevşek tutun).
4. Soluk verip adalelerinizi kasarken zihinsel olarak Chi enerjinizi omuzlarınıza, kollarınıza, avuçlarınıza ve parmak uçlarınıza yönlendirin.
5. Her parmak ucunuzu bir anlık fark etmek için zihninizi kullanın: her iki başparmağınızı, her iki işaret parmağınızı, her iki orta par-

mağınızı, her iki yüzük parmağınızı ve her iki serçe parmağınızı.
Bu, çok önemli!

6. Soluk alıp gevşeyin. Her seansta en azından 3 kez tekrarlayın.

Kollarınızı kasmadan ellerinizi ve parmaklarınızı kasmakta zorlanabilirsiniz. Yanınızda olup doğru yapıp yapmadığınızı söyleyemeyeceğim için size yalnızca kendinizi nasıl gözlemleyeceğinizi söyleyebilirim. Bir kolunuzu gevşek bir şekilde önünüzde tutun ve diğer elinizle, kolunuzun adalelerini germediğinizde ne kadar gevşek olduğunu yoklayın. Eğer hâlâ gerginse, o zaman bu adalelerinizi gevşetemediğiniz ve onlara gevşemele-ri için emir vermeniz gerektiği anlamına gelir. Yi Zihniniz, dikkatinizi bedeninizdeki belli bir bölgeye yönlendirmenize yardımcı olur; bu da Chi'yi bu noktaya yönlendirir ve aynı zamanda gene bu noktaya doğru olan kan akışını artırır.

Eğer bu adaleleriniz hâlâ gevşek ve rahat değilse, yalnızca çalışmayı uygulamaya devam edin. Kol adalelerinize masaj yapmanın faydası olabilir.

Parmaklarınızdaki ve ellerinizdeki adalelerinizi kasarken, derinizde bir miktar hareket hissetseniz de kollarınızın gevşek kalması son derece önemlidir. Kolun üst kısmını gevşetmek, ön kısmını gevşetmekten daha kolaydır. Bunu başarıncaya kadar çalışmaya devam edin.

İçsel Gülümseme: Orta Çizgi

BU HAFTA, İÇSEL GÜLÜMSEME çalışmamıza orta çizgiyi de dahil edeceğiz. Orta çizgi, sindirim sistemimizi içerir. Bu haftaki çalışmada, çalışma biçimimizi biraz değiştirecek ve size yıllar önce kendim için doldurduğum kasette bulunan orta çizgi çalışmasını anlatacağım.

1. Geçen hafta öğrendiğiniz

Shien

Zihin

çalışmayı, 12. adıma kadar tekrarlayın ve beş temel organınıza gülümsemeyi bitirin.

2. Bir kez daha gözlerinizdeki gülümseme enerjisinin farkına varın. Bırakın enerji ağzınıza aksın. Damağınıza dayadığınız dilinizin farkında olun. Bu, iki temel kanalı, Yönetici ve İşlevsel Kanalları birbirine bağlamaktadır.

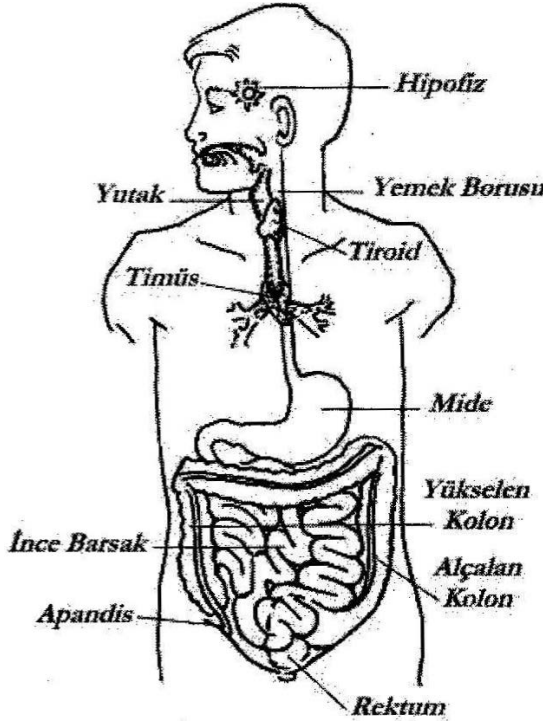
Gülümseme enerjinizi çenenize yönlendirin ve burada tutulan gerilimlerin serbest kaldığını hissedin. Gerilimlerin tutulduğu bir diğer bölge olan ensenize ve boynunuza gülümseyin. Boyun, dar olmasına karşın bedenimizdeki birçok sistemin geçiş noktasıdır. Hava, besinler, kan, hormonlar ve sinir sisteminizden gelen tüm sinyaller boynunuzdan ve ensenizden aşağıya yukarıya hareket eder. Gerilim altında olduğunuzda, sistemleriniz aşırı çalışır. Ensenizde bu hareketlilik nedeniyle bir sıkışıklık oluşur ve enseniz sertleşir. Tıpkı Taocu ustalar gibi davranın ve boynunuzun bir kaplumbağa boynu gibi kabuğuna, aşağıya doğru çöktüğünü hissedin. Bırakın burada, başınızın yükünden kurtulup rahatça dinlensin. Ensenize gülümseyin ve enerjinin boğazınızı açıp gerilimleri süpürdüğünü hissedin.

Boynunuzun ön kısmına, tiroid ve paratiroid bezlerinizin bulunduğu bölgeye gülümseyin. Burası, konuşma yeteneğinizin kaynağıdır ve gerginleştğinde Chi rahatça akamaz. Bu bölgedeki gerginlikler kendinizi rahatça ifade etmenizi engeller. Bu durumda da kalabalığın karşısında korku duyar ve iletişim yeteneğinizi yitirirsiniz. Bu bölgeye gülümseyin ve yumuşayıp nemlenmeye başladığınızı, tıpkı bir çiçek soğanı gibi büyüdüğünü ve sonunda çiçek açtığını hissedin.

Gülümseme enerjisi timüs bezinize, canlılığın, şifanın ve sevgi dolu enerjinin kaynağı olan timüs bezinize aksın. Timüs bezinize gülümseyin ve onun yumuşayıp nemlendiğini, tıpkı bir tomurcuk

gibi büyüyüp açıldığını hissedin. İlk enerjinin ve şifa verici Chi akışının timüsünüze aktığını hissedin.

Dikkatinizi dilinize yönlendirip, dilinizi ağzınızın içinde hareket ettirerek tükürük üretin. Dilinizin ucunu damağınıza dayayın. Ense adalelerinizi kasıp çenenizi içeriye doğru çekerek, bir yutkunma sesi çıkararak tükürüğünüzü hızla ve güçlü bir şekilde yutun.



Tükürüğünüzü yemek borunuzdan kaburga kemiklerinizin sol alt kısmında bulunan midenize kadar gülümseme enerjinizle izleyin. Besinleri sıvı hâle getirip hazmetmek gibi son derece önemli bir iş yaptığı için ona teşekkür edin. Midenizin rahatlayıp gevşedi-

ğini hissedin. Bazen midemize kötü besinlerle zarar veririz. Mide-nize, ona bundan böyle hazmetmesi için iyi besinler vereceğinize dair söz verin. Karnınızın orta kısmında bulunan ince bağırsakla-rınıza gülümseyin. İnce bağırsaklar bir yetişkinde hemen hemen yedi metre uzunluğundadır. İnce bağırsaklarınıza besinleri özüm-sediğı, sizi canlı ve sağlıklı tuttuğı için teşekkür edin. Gülümse-menin ince bağırsaklarınızda hareket ettiğini hissedin.

Kalın bağırsaklarınıza gülümseyin. Yükselen kolon, kalça ke-miğinin sağ tarafından başlar ve yukarıya doğru yükselip karaciğ-e-rin sağ lobunun altından yoluna devam eder. Yatay kolon, bura-dan başlayıp sol tarafa, mideye ve dalağın alt ucuna doğru uzanır. Alçalan kolon buradan başlar ve sol tarafta lumbur bölgeye ve pelvisin içinde bulunan sigmoid kolona doğru yoluna devam eder. Kalın bağırsaklar, rektumda ve anüste sona erer. Kalın bağırsaklar hemen hemen bir buçuk metre uzunluğundadır. Atıkları bedeni-nizden uzaklaştırıp sizi temiz, taze ve açık bir hâle getirdikleri için onlara teşekkür edin. Kalın bağırsaklarınıza gülümseyin ve onların ılık, rahat ve huzurlu bir hâle geldiklerini hissedin. Dikkatinizi ye-niden gözlerinize döndürün ve gözlerinize gülümseyin.

3. Geçen haftanın adımlarını 13'den 20'ye, Fırını Isıtma çalışmasına kadar tekrarlayın ve enerjinizi Tan Tien'inize depolayın.

道

yedinci hafta

BU HAFTA, ÇALIŞMAMIZIN yarısına ulaşıyoruz. Artık, solunum alışkanlıklarınızda belirgin değişiklikler olduğunu fark ettiğinizi sanıyorum. Karın Solunumunda kendinizi çok daha rahat hissediyor olmalısınız. Bazılarınız için bu, yeniden doğal soluma alışkanlığınızı kazanmış olduğunuz anlamına gelmektedir.

Chi'i

Soluk

Eğer benim belirlediğim çalışma hızını fazla hızlı buluyorsanız, çalışmaları daha yavaşlatabilirsiniz. Eğer daha rahat ederseniz, bir haftada öğrettiğim çalışmaları tamamlamak için iki ya da üç hafta kullanın. Aynı zamanda geriye bakıp neler öğrendiğinizi gözden geçirmeniz önemlidir. Bu kitabı, bir sonraki hafta öğrenecekleriniz bir önceki hafta öğrendiklerinizin devamı olacak şekilde tasarladım. Bu, ilerleyişinizi gözden geçirmek için iyi bir yoldur. Bitirmiş olduğunuz haftaların derslerini gözden geçirdiğinizde kendi çalışmalarınıza yepyeni bir bakış açısı ve anlayış kazandırmış olduğunuzu farkedebilirsiniz.

Bir uyarı: çok fazla oradan oraya dolaşmayın. Eğer böyle yaparsanız o zaman sistemi karıştırıp ilerleyişinizi engelleyebilir ya da üzerinde çalıştığınız çalışma konusunda aklınızı karıştırabilirsiniz. Bu nokta, pek çok öğrencinin ilgisini yitirip çalışmayı bıraktığı noktadır. Eğer böyle bir şey olursa, uzaklaştığınızı farkederseniz o zaman çabalarınızı iki kat artırıp kararlı olmanız gereken zaman geldi demektir. Unutmayın siz kendi kendinizin Ustasıdır. Bu çalışmaları bana yararlı olmaları için yapmıyorsunuz. Bunları, en değerli hazinenizi korumak ve güçlendirmek için yapıyorsunuz.

O nedenle bir süre durup, şu ana kadar yapmış olduğunuz gelişimi ve kat ettiğiniz ilerlemeyi gözden geçirin. Kendinizi 100 Günlük Programa başlamadan öncesine oranla daha sağlıklı mı yoksa daha kötü mü hissediyorsunuz. Daha iyi mi soluyorsunuz? Çalışmaya ilk başladığınız zamana oranla daha esnek ve daha güçlü müsünüz? Devam etmek istiyor musunuz?

Eğer bu soruları olumlu bir şekilde yanıtladıysanız o zaman Yedinci Haftaya başlamaya hazırsınız demektir. Hâlâ emin olamayanlara gelince, bence çalışmaya devam edin. Önünüzde kazanacağınız çok önemli şeyler var.

Ming Men Solunumu

Size şu ana kadar sürekli olarak Apışarası Gücünün Chi'yi bedenimizin farklı bölgelerine yönlendirmekte kullanıldığını anlattım. Bu hafta, bunun nasıl yapılacağını öğreneceksiniz.

Üçüncü Haftadan bu yana Apışarası Gücünü kullanıyorsunuz. Çoğunuzun, apışarası bölgenizin tamamını, yani cinsel organlarınızı, apışaranızı ve anüsünüzü yukarıya çektiğinizde Enerjinizin bedeninizden yukarıya doğru yükselmeye başladığını hissettiğinizi sanıyorum. Size şu âna kadar apışaranızı yukarıya çekmeniz dışında Enerjinizi nasıl denetleyeceğiniz ile ilgili özel bir şeyler öğretmedim.

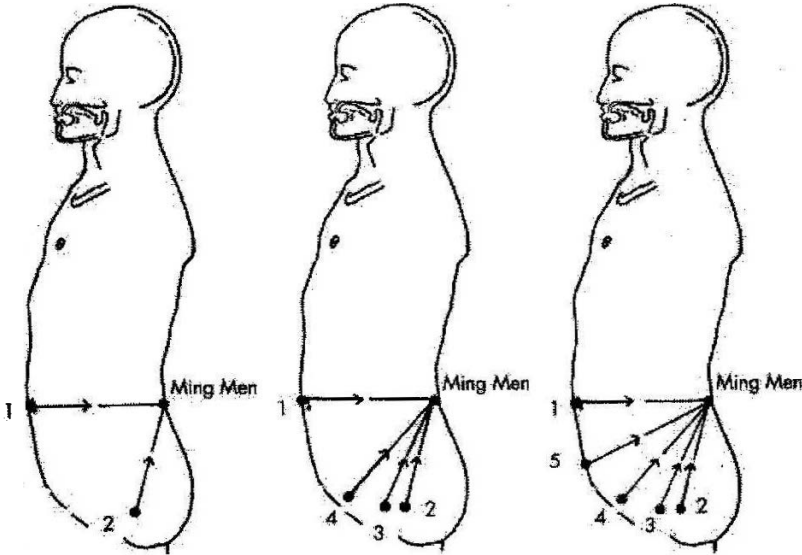
Chi akışını denetlemenin sırrı, apışaranızın uygun bölümlerini, enerjinin gitmesini istediğiniz noktaya doğru çekmektir. Birkaç hafta önce, bu sizin için belki de olanaksız ya da anlamsızdı, ama eğer şu ana kadar çalışmalarını düzenli bir şekilde uyguladıysanız artık bunun olanaklı olduğunu anlamış olmalısınız.

Bu hafta, Enerjimizi, omurgamız üzerindeki Ming Men'e (Yaşam Kapısı) yönlendirmeyi öğreneceğiz. Bu nokta, tam olarak göbek deliğimizin karşısındadır. Sağ işaret parmağınızı göbek deliğinize, sol başparmağınızı aynı hizada omurganızın üzerine koyarak bu noktanın yerini kolayca be-

lirleyebilirsiniz. Eğer belinizden öne doğru eğilirseniz, buradaki omur açılır.

Karın Solunumu kullanarak soluk alın ve karnınızın alt kısmını dışarıya doğru genişletin. Soluk vermeye başlamadan önce, göbeğinizi Ming Men'inize doğru çekin ve aynı zamanda anüsünüzü de yukarıya doğru çekip onu zihinsel olarak, sanki yukarıya, Min Men'inize doğru itiyormuşsunuz gibi yönlendirin. Bunu kelimelerle anlatmak biraz zor. Bazılarınız, sanki anüsünüz aşağıdan yukarıya doğru itiliyormuş gibi hissedecek, bazılarınızsa Ming Men tarafından yukarıya doğru çekiliyormuş gibi hissedecek. Bu çalışma, Chi akışını yönlendirmek için Yi Zihnimizi kullanmamızı sağlar.

1. Yavaşça soluk alıp, karnınızın alt kısmını genişletin, akciğerlerinizin alt, orta ve üst kısımlarını doldurun.
2. Soluğunuzu tutup göbeğinizi sırtınıza doğru çekin.
3. Aynı zamanda anüsünüzün özellikle arkada, kuyruksokumunun ucuna doğru olan kısmına dikkat ederek anüsünüzün tamamını yu-



1 - Göbek 2 - Anüs 3 - Ağız 4 - Cinsel Organlar 5 - Sperm / Yumurtalık Sarayı

karıya çekin ve onu, göbek deliğinizin tam karşısında belkemiğinizin üzerinde bulunan Ming Men'e doğru yönlendirin.

4. Yavaşça soluk verin ve anüsünüzü yukarıya doğru çekmeye ve Ming Men'inize doğru yönlendirmeye devam ederken karnınızı kasın.
5. Tümüyle soluk verdiğinizde, anüsünüzü serbest bırakın.
6. Yeni bir soluğa başlayın. Bunu en azından 9 kez tekrarlayın. On sekiz ya da daha fazla sayıda yapmanız tavsiye edilir.

Bu çalışma bazılarınıza başlangıçta zor gelebilir. Eğer öyleyse, B Çeşitlemesini deneyin: tüm apışarası bölgenizi, yani cinsel organlarınızı, apışaranızı ve anüsünüzü Ming Men'inize doğru çekin. Çalışmanın bu yorumu çok güçlüdür o nedenle aşırıya kaçırmanın. C Çeşitlemesi ise daha da güçlüdür. Bu yorumda İşlevsel Kanal üzerindeki Sperm Sarayı ya da Yumurtalık Sarayını da çekeriz. Bu alanların tamamını çekip onları Yaşam Kapısına doğru yönlendirdiğinizde, enerjinin omurganızda dışarıya yayılıp bedeninizin her iki yanında böbrek bölgelerinizin tamamını doldurduğunu hissedebilirsiniz. Çok güçlü bir şekilde çekmeyin. Çok yumuşak bir şekilde başlayın.

Bu haftaki Bedeni Düzenleme bölümündeki Yi Chin Ching dersimizde bu çalışmayı daha geniş bir şekilde kullanacağız.

Altı Sağaltıcı Ses

Artık Altı Sağaltıcı Sesin tamamını biliyorsunuz. Daha fazla öğreneceğiniz bir şey yok. Ama bu sesleri unutmanızı istemiyorum. Sağaltıcı Sesleri, bu kitaptaki bütün Solunumu Düzenleme ve Bedeni Düzenleme çalışmalarlarıyla birlikte yapabilirsiniz. Onları, İçsel Gülümseme çalışırken uygulayabilirsiniz. Beş organınızdan her birine gülümserken, üzerinde çalıştığınız organ ile ilgili sesi tekrarlayın. Bu sesler aynı zamanda stresi ortadan kaldırmak ve olumsuz duyguların neden olduğu zorlanmalardan kurtulmak için de son derece etkilidir. Bunlar, olumsuzlukları kökünden

söküp atmak ve olumlu olanı inşa etmek için bize etkili bir araç sunarlar. Kendinizi üzgün ya da depresif hissettiğinizde Akciğer Sesini; korku içinde hissettiğinizde Böbrek Sesini (bunun özellikle etkili olduğunu keşfettim) kullanın.

Bir süre önce Arizona, Sedona çölünde, İyileştirici Tao Eğitmenleri için düzenlenen bir eğitim seminerine katılmıştım. Bir öğleden sonra bazılarımız daha önceden planda bulunmayan bir dağ yürüyüşüne çıkmaya karar verdik. Ayağımda bu iş için uygun ayakkabılar yoktu ve kısa bir süre sonra daha güvenli bir alana geçmek için bir yarığın üzerinden aşmakta zorlanmaya başladım. Ayaklarım bir türlü gitmiyordu. Düşündüğüm tek şey Böbrek Sesi uygulamaktı. Böbrek Sesi uygulamaya başlar başlamaz aşırı ısının böbreklerimden kurtulduğunu ve iç ısımın yeniden dengelenmeye başladığını hissettim. Birkaç saniye içinde yarığın üzerinden geçebilir hâle geldim.

Karaciğer Sesi, öfkeye karşı son derece etkilidir. Kalp Sesi ise birçok olumsuz duyguya karşı etkilidir: nefret, acımasızlık, acelecilik, telaş, sabırsızlık. Dalak Sesi, endişeye ve tedirginliğe karşı kullanılabilir.

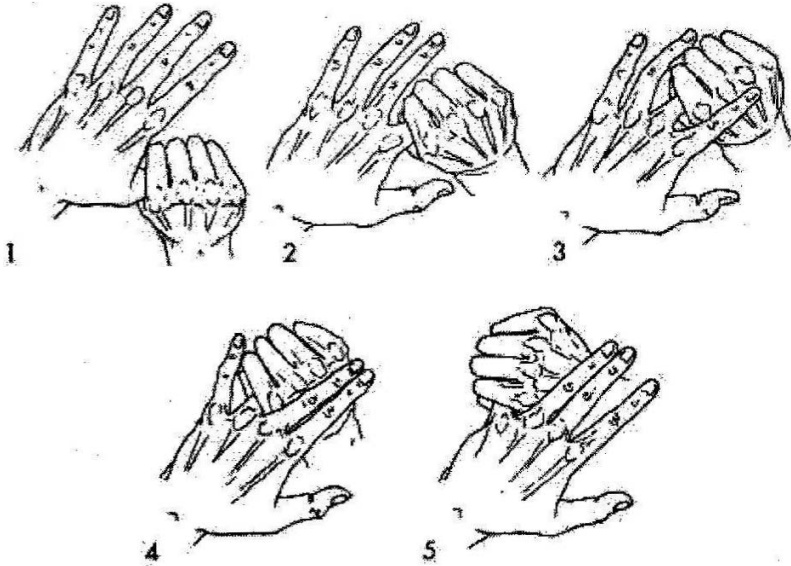
Öğrendiğiniz çalışmalar arasında oturarak yapılan Altı Sağaltıcı Sesin tamamı bulunmaktadır. Sabah ya da akşam ne zaman fırsat bulursanız bu çalışmaları tekrarlayabilirsiniz.

Şimdi size fırsat bulduğunuz her zaman ve her yerde uygulayabileceğiniz bir başka Sağaltıcı Ses Chi Kung'u öğreteceğim. Nasıl ki beş temel organımız, kulaklar, burun ve gözlerin bölümleri gibi beş dış organımızla ilişki içinde ise, aynı şekilde el parmaklarımız ile beş temel organımız ve Beş Element arasında da bir ilişki bulunmaktadır. Aşağıdaki tabloda bu ilişkiyi açıklamaktadır:

SAĞALTICI SES	PARMAK	ORGAN	ELEMENT	OLUMSUZ DUYGU
H-U-U-U-U-U	Başparmak	Dalak/ Pankreas	Toprak	Endişe, Huzursuzluk

S-S-S-S-S-S-S	İşaret Parmağı	Akciğerler	Metal	Üzüntü, Keder, endişe
H-O-O-O-O-O	Orta Parmak	Kalp	Ateş	Nefret, Acımasızlık, Sabırsızlık
Ş-Ş-Ş-Ş-Ş-Ş-Ş	Yüzük Parmağı	Karaciğer	Ağaç	Öfke
Ç-U-V-E-E-Y	Serçe Parmak	Böbrekler	Su	Korku

Çalışmayı uygulamak için bir parmağınızı diğer elinizin yumruğu içinde tutun ve o parmak ile ilgili organın sağaltıcı sesini yaparken parmağınızı hafifçe çekip kıvrın. Bu aynı zamanda parmaklara masaj yapmak için de iyidir. Bu çalışma oturarak ya da ayakta çalışılabilir.



1 - Dalak / Pankreas 2 - Akciğerler 3 - Kalp 4 - Karaciğer 5 - Böbrekler

1-Dalak-Pankreas 2-Akciğerler 3-Kalp 4-Karaciğer 5-Böbrekler

Kendi Kendine Canlandırıcı Taocu Masaj:

Omurga Solunumu

Sing

Beden

EĞER YALNIZCA BİR TEK çalışma yapacak zamanım varsa ve Ch'imın akmasını istiyorsam büyük olasılıkla bu çalışmayı yaparım. Omurga Solunumu hem oturarak hem de ayakta yapılabilcek mükemmel bir çalışmadır.

Omurgayı ve bel adalelerini gevşetir ve kuyruksokumu pompasını, kafatası pompasını, timüs bezini ve adrenalin bezlerini harekete geçirir. Omurgamız, Yönetici Kanalın geçtiği ana yoldur. Omurganızı rahatlattıkça buradan daha fazla miktarda enerji kolayca akabilir hâle gelir.

Bu, oldukça hareketli bir çalışmadır.

1. Soluk verip gevşeyin.
2. Soluk alıp kuyruksokumunuzun alt kısmını geriye itin. Aynı zamanda, başınızı geriye omurlarınıza doğru iterek yukarıya bakar hâle gelin. Bu hareketler sırtınızda büyük bir kavislenme yaratacaktır.
3. Göğüs kafesinizi ve timüs bezinizi harekete geçirmek için karnınızı ve göğsünüzü ileriye doğru itin.
4. Her iki elinizle de yumruk yapın ve yumruklarınızı omuzlarınızın hizasına getirin, her iki kolunuzu da dirseğinizden kırık tutun. Dirseklerinizi ve omuzlarınızı, sanki kürek kemiklerinizi birbirine değdirmeye çalışıyormuşsunuz gibi geriye çekin.
5. Kafatası pompanızı harekete geçirmek için ensenizi omuzlarınıza doğru basın ve dişlerinizi sıkın.
6. Soluk verip kuyruksokumunuzun alt kısmını ileriye doğru, başınızı öne doğru eğin ve sırtınızı kavislendirin.

7. Dirseklerinizi, önkollarınızı ve yumruklarınızı bedeninizin ön kısmına getirip, göğsünüzün önünde yan yana tutun.
8. Bunu her çalışmada en azından 9 kez tekrarlayın. Eğer bu çalışmayı ayakta uyguluyorsanız, ayaklarınız karşıya bakar ve aralarında omuzlarınızın genişliğinde bir aralık bulunacak şekilde durun.

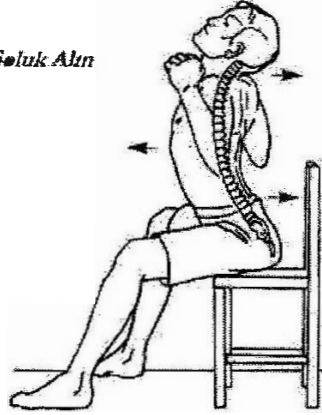
Yi Chin Ching:

Kas-Tendon Değişim

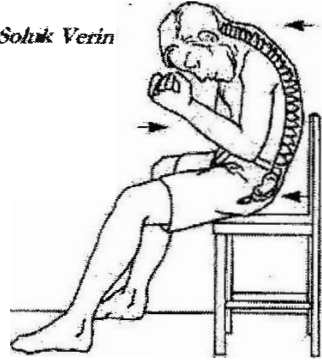
Klasığı-İkinci Bölüm

Yi Chin Ching Klasığını içeriden dışarıya doğru öğreniyorsunuz. Size formları göstermek yerine ayrıntıları öğretiyorum; bu sayede bu ayrıntılar bir araya geldiklerinde Kas-Tendon değişim Klasığından en fazla yararı elde edeceksiniz. Bu tür çalışmaları bir kitaptan öğrenmenin zorluklarının farkındayım. Bir şeyi hatalı yapıyorsanız yanınızda sizi düzeltecek biri olmayacak. Bununla birlikte, aynı zamanda bir kitap yardımıyla öğrenmenin yararları olduğunun de farkındayım. Bu sayede, yavaş yavaş ve adım adım ilerleyebilirsiniz. Ben bu çalışmaları bu şekilde öğrenmemiştim. İngilizce'yi henüz doğru düzgün konuşamayan bir öğretmenden formları öğrenmiş ama ayrıntıları öğrenmemiştim. Öğretmenimin İngilizce'yi düzgün ve akıcı bir şekilde konuşur hâle gelmesi yıllar sürdü ve bu çalışmaların tam olarak etkili olmasını sağlayan ayrıntıları öğrenmem uzun bir zama-

Soluk Alın



Soluk Verin



nımı aldı. Sizler benim yıllar süren çalışma ve eğitimimin faydalarından yararlanmış olacaksınız. Eğer verilen talimatları dikkatle okur ve adım adım takip ederseniz zorlanmayacaksınız.

Duruş: İkinci Bölüm

Öğrenmek üzere olduğunuz konuyu anlatmak benim için çok kolay ama pratik anlamda Batılılar için Chi Kungun anlaşılması ve uygulanması için en zor kavramlarından bir tanesi.

Çoğumuz için omuzlarımız bedenimizde en fazla sertleşen bölgelerdir. Bu bölge, sık sık devam edip duran ağrıların ve yaşlandıkça artıyormuş gibi görünen gerilimlerin kaynağıdır. Bunun temel nedeni genellikle duruşlarımızdaki hatalar ve omuzlarımızı hatalı bir şekilde tutmamızdır.

Yi Chin Ching eğitimi, omuzlarınızı yeniden doğru bir şekilde tutmanıza yardımcı olabilir. Bu da kürek kemiklerinizi iki yana doğru açıp onların kendi kendilerine doğru yerlerine inmeleri sağlanarak yapılır.

Bedenin üst kısmındaki boşluğun doğru bir şekilde dengelenmesi için omuzlarımızın doğru bir şekilde bir çizgide olması sağlanmalıdır. Eğer omuzlarımız öne doğru yuvarlanmış durumdaysa, bu göğsümüzü sıkıştıracak ve akciğer kapasitemizi azaltacaktır. Eğer omuzlarımız geriye doğru yuvarlanmışsa bu durumda da kürek kemiklerimiz katılaşacak ve omurganızın üst kısmı basılacaktır. Bütün bunlar zaman içinde oldukça ağrı verici bir hâl alabilirler.

Duvara dayanırken omuzlarımızı doğru bir şekilde tuttuğumuzda, omuzlarımız hafifçe düşük ve kavisli olur. Bunu başarmak için:

1. Geçen hafta öğrendiğiniz gibi sırtınızı bir duvara vererek ayakta durun. Soluk alın ve karnınızın alt kısmını genişletin.
2. Soluk vermeden karnınızı omurganıza doğru, anüsünüzü, geçen haftanın Solunumu Düzenleme Çalışmasında öğrendiğiniz gibi

Ming Men'e doğru çekin. Bu, sırtınızın orta bölümünü duvara dayamanıza yardımcı olacaktır.

3. Karnınızdaki ve anüsünüzdeki çekilmeyi koruyarak soluk verin, kuyruksokumu pompanızı harekete geçirmek için kuyruksokumunuzun ucunu aşağıya doğru itin ve kafatası pompanızı harekete geçirmek için başınızın arka kısmını geriye itin.
4. Kürek kemiklerinizi düz bir şekilde duvara itin ve omuzlarınızı iki yana doğru iyice açarak her iki kürek kemiğinizin de duvara değmesini sağlayın.
5. Kollarınız aşağıya sarkarken, iki kürek kemiğiniz arasındaki açıklığı duvara doğru iterek ellerinizi bedeninizin iki yanından sarkıtın. Kürek kemiklerinizin arasındaki bölgeyi duvara dayayarak ve omuzlarınızı düşürüp hafifçe öne doğru kavilendirerek omuzlarınızı yuvarlatın.

6 - Her iki koltuk altınızda da bir yumurta olduğunu hayal edin. Bu, omuzlarınızı genişletmenize, yuvarlatmanıza ve düşürmenize yardımcı olacaktır. Oralarda yumurtaları hissedin ve omuzlarınızı onların çevresinde yuvarlatıp düşürün. Dirseklerinizi dışarıya doğru, bedeninizin yanlarından uzağa doğru açın. Avuç içleriniz geriye doğru bakmalıdır.

7 - Rahatlayın ve nefes alın. Her seferinde 3 ya da daha fazla tekrar yapın.

Omuz Genişletme Çalışması

İşte, oransız, dar ya da ağrıyan omuzları olanlar için omuzlarınızı yanlara doğru genişletmenize yardımcı olacak ve onları öne ya da geriye doğru düşürmelerini engelleyecek bir çalışma:

1 - Ayakta durarak duvara dayanın. Ming Men soluğu yapın, soluk verin, karnınızı içeri çekmeye devam edin ve kuyruk sokumu ve boyun pompalarını harekete geçirin.

2 - Nefes verirken, dirseklerinizi kırın ve onları elleriniz önünüze gelecek şekilde bedeninizin yanlarına getirin. Sağ eliniz, sol elinizin üzerinde ve

avucunuz aşağıya dönük olmalı ve sol elinizin avuç içi de yukarıya dönük olmalıdır.

3 - Sağ bileğinizi sol elinizle ve sol bileğinizi de sağ elinizle kavrayın. Bileklerinizi solar pleksüs seviyesinde tutmalısınız.

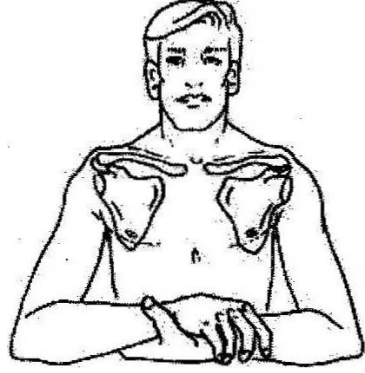
4 - Bileklerinizi kavramaya devam ederek kollarınızı dirseklerinizden çekmeye çalışın.

5 - Çekerken omuzlarınızı düşürün, omuzlarınızın genişlediğini hissedin ve duvara doğru itin.

6 - Rahatlayın ve bir Ming Men soluğu alın.

7 - Nefes verin, karnınızı içe çekmeye devam ederek kuyruk sokumu ve boyun pompalarını harekete geçirin ve bu sefer sol elinizi avuç içi yere bakar şekilde sağ elinizin üzerine koyun, bileklerinizi kavrayın ve yukarıda anlatıldığı gibi çekin.

8 - Kavramayı bırakın, duvardan bir adım uzaklaşın ve kollarınızı yanlara sarkıtın. Omuzlarınızın bu pozisyonda rahatladığını hissedin.



Omuzlarınız normalde de öne doğruysalar, bu çalışmayı yaparken, kürek kemiklerinizin arasındaki bölge tam olarak duvara dayanana dek omuzlarınızı geriye doğru kavslendirin.

Ayakları Sıkma

Geçen hafta ellerinizi sıkmayı öğrenmiştiniz, bu hafta ayaklarınızı sıkmayı ve basmayı öğreneceksiniz.

Ayaklarımız, tüm dengemizin temelidir. Sıkı ayakkabılar giymişsek, parmaklarımızı hissedemememiz bizi şaşırtmamalıdır. Orada sadece bir et parçası olarak hissedilirler. Duyarlılığımızı kaybederiz, kaslar ve tendonlar sertleşir ve hareket kabiliyetimizde azalma olur.

Nasıl durmamız gerektiğini öğrenebilmek için ayaklarımıza Chi göndermeli ve onları harekete geçirmeliyiz. Bu çalışmayı çıplak ayakla ya da çorapla yapın.

1 - Soluk alın ve ayaklarınızın yerle bağlantı halinde olduğunu hissedin.

2 - Soluk verin. Ayak parmaklarınızı açın ve ayak parmaklarınızın kaslarını sıkın.

3 - Ayaklarınızın altındaki lobları yere doğru itin ve genişletin. Kaslarınızı kasın. Yeri pençe gibi kavradığınızı hissedin. Baldır ve uyluk kaslarınızı sıkmayın.

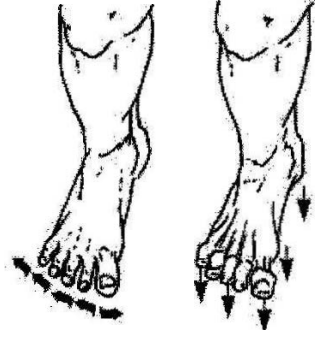
4 - Zihinsel olarak Chi'yi bacaklarınızdan aşağıya ayaklarınıza doğru yönlendirin.

5 - Soluk alın ve rahatlayın. Zihninizi kullanın ve her ayak parmağınızın ucunu fark etmeye çalışın: her iki ayağınızın da baş parmağı, ikinci parmağı, orta parmağı, dördüncü parmağı ve küçük parmağı.

6 - Her seferinde 2 ya da 3 tekrar yapın.

Bu çalışma aynı zamanda, Üçüncü Haftada öğrendiğimiz bir yöntem olan Erkekler İçin Cinsel Kung Fu 'da yere kök salmamızda da işe yarar.

Gelecek hafta Yi Chin Ching parçalarını birleştirmeyi öğrenecek ve formları yapmaya başlayacağız. Bu sırada geçen hafta öğrendiğiniz gibi bir duvara dayanarak ayakta durmaya ve Ellerinizi Sıkmayı çalışmaya devam edin.



Cinsel Kung Fu:

Erbezi ve Yumurtalık Solunumu

Birinci Bölüm

Artık, Taocu Cinsel Kung Fu'nun özüne yaklaşıyoruz. Bu çalışma, Cinsel Enerjinin (Jing Chi), beyni canlandırmak için omurgadan yukarıya nasıl yönlendirileceğini öğrenmeyi içermektedir.

Aslında, bu haftanın dersinde adımların tamamını öğretebilirdim ama bu durumda çalışmanın bütün faydalarını göremezsiniz. Bu nedenle, önümüzdeki beş hafta boyunca yavaş yavaş ve metodolojik bir şekilde ilerleyeceğiz. Bu şekilde, Jing'inizi yukarıya yükseltmemeniz için bir neden kalmaz. Sabırsız olmayın. Bir bölümde ustalaşmadan diğer bölüme geçmeyin. Bu öğretiler, Taocuların bizlere sunduğu en önemli hediyelerden bir tanesidir.

Büyük ihtimalle, bu çalışmaları Çin'de öğrenemezsiniz. Çin'de şu an anladığım kadarıyla cinsel çalışmalar, diğer içsel çalışmalarıyla birlikte baskı altına alınmış ve unutulmuşlardır. İşte bu nedenle, Çin'deki Chi Kung ustaları ile gerçek Taocu Ustalar arasında fark görüyorum. Çin'de yayınlanan son Chi Kung (Qigong) kitaplarında neredeyse cinsellikten hiç bahsedilmemektedir. Chi Kung ustalarının içsel simya hakkındaki görüşleri Jiao Guori tarafından yazılmış olan *Qigong Essentials for Health Promotion*, adlı eserde (China Today Press, second edition, Beijing, China, 1990) şöyle özetlenmektedir: "Geçmiş çağlarda Qigong, ölümsüzlüğün anahtarı olarak kabul ediliyordu. Bu olanaksız bir şeydir, çünkü yaşlanma kaçınılmazdır. Qigong'ı, ölümsüzlük amacına ulaşmak için kullanmak, insanın gözlerini kapayıp boş şeylerle zaman öldürmesinden başka bir şey değildir ama fiziksel dayanıklılığı artırıp erken yaşlanmayı engeller ve böylece insan daima canlı ve enerjik kalıp, insanlığa faydalı şeyler yapabilir."

Aslında, cinsel çalışmalar Çin'de son bin yıldır baskı altına alınmaktadır. Bu zamandan önce, yatak odası sanatı, Geleneksel Çin Tıbbının bir parçası olarak kabul edilirdi ve İlk Günah diye bir düşüncenin bulunmadığı bir toplumda serpilip büyümüştü. Bu zamandan sonra, son derece tutucu neo-Konfüçyüsçü Sung ve Güney Sung Hanedanlıkları (M.S. 960-1280) seks hakkında tartışmayı yasakladı, kitapları yaktı ve çalışmaları kapalı kapılar arkasına ya da yer altına inmeye zorladı (fakat bu çalışmalar asla yok olmadı; özellikle de Taocular arasında). Aslında, neo-Konfüçyüsçüler cinselliğe karşı değiller-

di. Onlar yalnızca bu konuda konuşulmasına ve yazılmasına karşıydılar. Komünistler de bu uygulamayı izlediler. Bununla birlikte, eski el yazmalarından bazıları günümüze kadar ulaşmayı başardı, özellikle de özel koleksiyonerlerin kütüphanelerinde. Bu tür el yazmaları günümüzde halen keşfedilmektedir. Sözlü öğreti ise asla yok edilemedi ve ustadan öğrenciye sürekli olarak aktararak günümüze kadar geldi. Bu el yazmalarından ve hayatta kalmayı başaran Taocu ustalardan bazıları Batıya geldiklerinde, bu kadim uygulamalar bir kez daha gün ışığına çıktılar. Cinsel çalışmalar, yalnızca Çin'de yasaklandığı ve artık uygulanmadıkları için değil aynı zamanda da gerçek değerleri nedeniyle yavaş yavaş Batı cinselliğinin bir parçası haline almaya başladılar . İşte değişimin doğası böyle bir şey. Eski bilgi, farklı bir zamanda ve farklı bir mekanda yeniden yaşam bulur. *I Ching* değişimin altı aşamada meydana geldiğini ve yedincinin yeniden başlangıca dönüş olduğunu söyler.

Erbezi ve Yumurtalık Solunumunun ilk bölümü erkekler ve kadınlar için oldukça farklıdır. Bu haftadan sonra, Beşinci Bölüme ulaşıncaya kadar çalışmalar her iki cinsiyet için de aynı olacaktır.

Erbezi ve Yumurtalık Solunumu çalışmaları, uyarılmamış haldeki cinsel enerjinin yukarıya yükseltilmesi ile ilgilidirler. Bu çalışma, Eşsiz Gelişim çalışmalarının anahtarıdır ve son derece yumuşaktır. Erotik değil, sağlıklı, uzun yaşam sağlayan ve canlandırıcı uygulamalardır

Erbezi Solunumu: Birinci Bölüm

Bu çalışma oturarak, ayakta ya da yatarak uygulanabilir. Aşağıdaki yönlendirmeler oturarak yapılan uygulama içindir. Bunları bir kez anladınız mı, aynı ilkeleri oturarak ya da yatarak yaptığınız çalışmalarda da kullanabilirsiniz. Bol elbiseler ve bokser şort giyin ya da belinizden aşağısı çıplak çalışın.

1. Her iki ayak tabanınızı da yere koyarak bir sandalyenin kenarına oturun. Omuzlarınız hafifçe kavisli ve göğsünüz serbest olsun. Dizlerinizin arasında omuzlarınız kadar bir açıklık olsun. Ellerinizi, avuçlarınız aşağıya bakar şekilde dizlerinizin üzerine koyun.
2. Erbezeleriniz bir yere değmeden, rahatça sandalyenin kenarından aşağıya sarkmalıdır.
3. Dikkatinizi her iki erbezinize de yönlendirin.

4. Yumuşak bir şekilde soluyup dilinizin ucunu damağınıza dayayın. Bu çalışmayı uygularken mümkün olduğunca gevşemiş halde olmalısınız.
5. Yavaşça soluk alın ve hiç adale gücü kullanmadan ya da çok az adale gücü kullanarak her iki erbezinizi de yukarıya kaldırın. Gözlerinizi yavaşça içeriye doğru çekebilirsiniz ama erbezlerinizi yukarıya kaldırmak için iki ön kapıdaki, apışarası ve anüsünüzdeki adaleleri kullanmayın.
6. Erbezlerinizi yükseltmek için zihninizi ve soluğunuzu kullanın. Yumuşak bir şekilde erbezlerinize doğru soluk aldığınızı hayal edin; onları Chi ile doldurun ve Yi zihninizi kullanarak onların yukarıya yükselmelerini sağlayın.
7. Yavaşça soluk verin ve erbezlerinizi aşağıya indirin. Her çalışmada 9 kez tekrarlayın.
8. Bitirdiğinizde, dikkatinizi erbezlerinizin arasındaki boşluğa yönlendirin. Bu bölgeden soğuk bir enerjinin yayıldığını hissedebilirsiniz.

Harekete geçirdiğiniz cinsel enerji soğuk Yin Enerjidir. Cinsel olarak uyarıldığınızda, Cinsel Enerji sıcak ve Yang bir hâl alır ve denetlenmesi daha zorlaşır. Bu çalışmayı doğru bir şekilde uygulayabilmek için gevşemeli ve cinsel olarak uyarılmamalısınız.

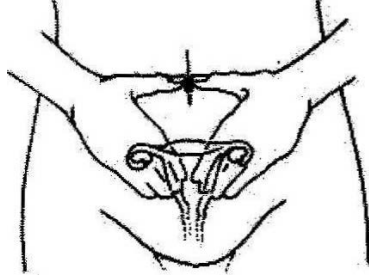
Bazen bu çalışmayı yaptığınızda erbezleriniz sanki komik bir şekilde yukarı aşağı zıplıyor gibi bir izlenime kapılabilirsiniz. Bu çalışmaya verilen diğer ad da işte buradan gelir: Erbezlerinin Dansı. Bu çalışmaya tam olarak alışmanız için biraz zaman geçmesi gerekebilir. Bu nedenle bu çalışma üzerinde bu kadar zaman harcıyoruz. Çoğunuz büyük olasılıkla bir süre boyunca soğuk Yin Enerjiyi hissedemeyeceksiniz. Soğuk enerjiyi hissettiğinizde oldukça şaşırabilirsiniz. Bu çalışmayı ilk yaptığım zamanı çok iyi hatırlıyorum, erbezlerimi buz gibi hissetmiştim.

Yumurtalık Solunumu: Birinci Bölüm

Yin ve Yang'ın en bilindik karşılığı kadın ve erkektir. Kadın Yin, erkek Yang'dır. Bununla birlikte, Taocular her birimizin içinde hem Yin hem de Yang enerji olduğunu söylerler. Cinsel Kung Fu'nun temel amacı bedenimizdeki Yin ve Yang'ı dengelemektir. Erkekler bu nedenle, Erbezi Solunumu aracılığıyla Yin Enerjiyi harekete geçirirler. Uyarılmamış soğuk Yin Enerji, erkeğin normalde sıcak olan Yang Enerjisini dengeler. Kadınlar için ise

tam tersi geçerlidir. Yumurtalık Solunumunda, kadının soğuk Yin Enerjisini dengelemek için sıcak Yang Enerji harekete geçirilir.

Bu kendi kendine gelişim çalışmaları, kişinin kendi içindeki Yin ve Yang enerjilerini bulmasına yardımcı olur. Bu çalışmalar, kadının ve erkeğin bir arada olmasını gerektiren Taocu Sevişmenin Eşli Gelişim çalışmaları kadar tanınmamaktadır. Eşli Gelişim, cinsel simya alanına girmektedir. Bunu, cinsel simya ile mükemmel



bir şekilde başa çıkabileceğiniz dönem olan son çalışma haftasında açıklayacağım. Bu arada, olabildiğince açık ve planlı bir şekilde, uyarılmamış Jing Chi'yi canlandırmayı ve sırtta yükseltip beyne ulaştırmayı öğreteceğim. Bu çalışmayı, uyarılmış Cinsel Enerjiyi beyne dek çıkarmaya hazır olmadan önce öğrenmek ve çalışmak gereklidir. Uyarılmış Cinsel Enerji, uyarılmamış Jing Chi'den çok daha güçlüdür. Bu noktada, henüz bunu kullanmaya hazır değilsiniz, fakat birkaç hafta içinde hazır hale geleceksiniz. Şunu tekrar söylemeliyim ki henüz en iyi kısma gelmedik.

Yumurtalık Solunumu, anatomik farklılıklar ve kadınların ay hali devreleri nedeniyle Erbezi Solunumu'ndan değişiktir. Taocular, ay hali devresinde kanamanın sona ermesi ve yumurtlamanın arasındaki zamanın, yumurtaların Özlerinin en sıcak ve en fazla Yang olduğu zaman olduğunu bulmuşlardır. Bu nedenle, bu dönem, Yumurtalık Solunumu çalışmasının en yararlı olacağı zamandır, çünkü Yang Jing Chi'yi yumurtadan dışarı doğru çekebilirsiniz. Ay hali de dahil olmak üzere bu devredeki herhangi bir zamanda da bu çalışmayı yapabilirsiniz. Düzenli çalışma, kanama devresini azaltacaktır ve böylece çalışmanın diğer faydalarına ek olarak Jing'inizi de koruyabilirsiniz.

Yumurtalık Solunumu'nun Birinci Bölümü'nde, yumurtalardaki Özleri, Yumurtalık Sarayı'na getirmeyi öğreneceğiz.

1. Bir sandalyenin kenarına dik olarak oturun, her iki ayağınız da yere bas-sın. Omuzlarınız hafifçe yuvarlatılmış ve göğsünüz rahat olmalıdır. Diz-lerinizin açıklığı, omuz genişliği kadar olmalıdır. Diliniz, üst damağınıza değmelidir. Ellerinizi, ısınana dek birbirine sürtün.

2. Her iki başparmağınızın göbek deliğinizin iki yanında birleştirerek ve her iki işaret parmağınızın ucunu birbirine değdirerek bir üçgen oluşturun, böylece Yumurtalık Sarayı'nın yerini belirlemiş olursunuz. İşaret parmaklarının birleştiği nokta Yumurtalık Sarayı'dır.
3. Üçgeni bozmadan, diğer üç parmağınızı açın. Yumurtalıklarınız bu parmakların altındadır.
4. Konsantrasyonunuzu yumurtalıklarınız üzerinde yoğunlaştırın. Yumurtalıkların ısındıklarını hissedene dek parmaklarınızla yumurtalıklarınızı ovun.
5. Yi Zihninizi kullanarak, sıcak Jing'i yumurtalıklardan Yumurtalık Sarayı'na çekin. (Hemen ısı hissetmeyebilirsiniz. Bir çınlama ya da şişme duygusu deneyimleyebilirsiniz. Bu noktada bir şeyler hissettiğiniz sürece, bu yeterlidir.)
6. Aynı zamanda küçük bir miktar hava çekin ve Yumurtalık Sarayı'nın Özünü içe çekebilmesine yardımcı olması için Yi Zihninizi kullanarak vajinanızın dudaklarını çok nazikçe kapatın (tıpkı gülün taç yaprakları gibi)
7. Nefes verin ve vajinanızın dudaklarını açın ve gevşeyin. Bunu her sefer en az 9 kez tekrarlayın. Daha zamanınız varsa biraz daha fazla yapın. Nazikçe çalışın, çok nazikçe.

İçsel gülümseme : Arka Çizgi

HİALÂ GÜLÜMSÜYOR MUSUNUZ? Gözlerinize, iç organlarınıza ve tüm sindirim sisteminize gülümsemeyi öğrendiniz. Gözlerinizdeki gülümsemeyi ağzınızın kenarlarıyla ilişkilendirmeyi öğrendiniz. Bu hafta da, beyni, omurgayı ve tüm sinir sisteminizi kapsayan Arka Çizgi'ye nasıl gülümseyeceğinizi öğreneceksiniz.

Shen

Zihin

İçsel Gülümseme'yi acele etmeden yavaş adımlarla yapmayı öğrenmekte-
siniz. Bu, benim size her şeyi adım adım, derinine inerek öğretmemi sağla-

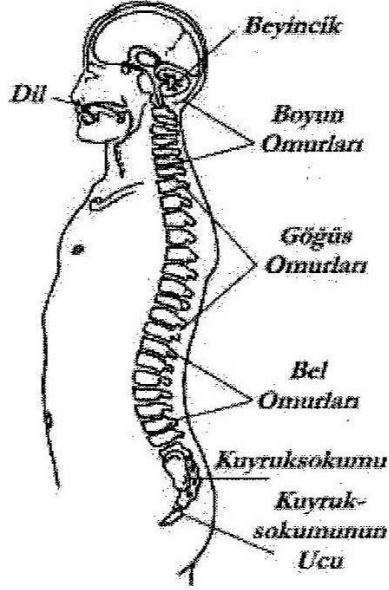
maktadır. Bu haftaki dersin sonunda, çalışmalarınıza biraz daha fazla zaman ayırmanız gerektiğini farkedebilirsiniz. İçsel Gülümseme'nin hepsini öğrendiğinizde, çok daha çabuk yapılabildiğini görebilirsiniz. Tüm bu Zihin Düzenleme çalışmaları İçsel Gülümseme ile başladığı için çalışmaları yapmak için çok fazla fırsatınız olacaktır. Bu çalışmada fazlasıyla ustalaşacak, ön, orta ve arka olmak üzere üç çizgiyi de bir, iki dakikada yapabileceksiniz. Bu hafta gene öğrenmeye devam ediyoruz bu yüzden yavaş ve metodik bir şekilde çalışmalıyız.

Ayrıca Alt Tan Tien'de Fırını Isıtma çalışmasını yapmıştık. Bunu dördüncü haftada öğrenmiştik. Artık, Körük Solunumu'nu yaptıktan sonra alt karınınızda biraz sıcaklık hissetmeye başlamış olmalısınız. Eğer öyleyse, bu sıcaklığın bedeninizin diğer bölgelerine de yayıldığını hissediyor olabilirsiniz. Bu ısının nereye gideceği hakkında söylenecek bir şey yoktur. Bu, bedenin kendi sağaltıcı enerjisidir. Sadece bedeniniz, bu ısıya nerede ihtiyacı olduğunu bilir.

Fırınınızı ısıttığınızı umarım. Bu, gelecek hafta öğrenmeye başlayacağımız, Mikrokozmos Yörünge dolaşımı için temeli sağlayacaktır. Eğer sıcaklık hissetmiyorsanız, endişe etmeyin, sadece çalışmaya devam edin ve 100 Gün Çalışması'nı bırakmayın.

1. Bir iskemlenin kenarına dik olarak oturun, her iki ayağınız da yere bas-sın, bacaklarınızı bitişirin ve eller kucağınızda birleştirin. Dilinizin ucu üst damağınıza (ağzın tavanına) değmelidir.
2. Farkındalığınızı burnunuzun ucuna yöneltin, burun kemerindeki şişkinliğe ve sonra da Üçüncü Göz'e çıkın.
3. Gülümseyen bir güneş hayal edin (bu çalışma için Ay'ı kullanmayın), tam gözlerinizin önünde gülümseyin. Her iki gözünüzün de dış ve iç kenarlarına, göz bebeklerinize, irislere, göz akına ve üst ve alt göz kapaklarınıza gülümseyin ve dudaklarınızın kenarları ile olan bağlantılarını hissedin.
4. Beş ana organda ön çizgiye gülümseyin.
5. Tükürüğünüzü yutun ve boyun, mide, kalın ve ince bağırsaklar, kolon ve anüs izleyerek Orta Çizgi'ye gülümseyin.
6. Üçüncü Göz'e gülümseyerek gücü toplayın. Görüşünüzü içe doğru çevirerek, gülümsemeyi başınınızın 10 cm kadar içerisindeki Hipofiz Bezine yönlendirin. Bu bezin bir çiçek gibi açıldığını hissedin. Gülümsemenin,

hipofiz bezinin çevresinde genişlediğini, talamus ve beyin epifizini de içeren tüm Kristal Sarayı kapladığını hissedin. Burası sinir sisteminin güç merkezidir. Beyninizin merkezinin, beyninizin her yerinde parlayan, altın renkli parlak bir ışıkla dolup şiştiğini hissedin.



7. Gülümsemenizi, tıpkı parıldayan büyük bir ışık gibi beyninizin sol tarafına yönlendirin. İçsel gülümseme görüşünüzü, beynin sol yarıkürsünde öne ve arkaya doğru hareket ettirin. Beyninizin sol tarafını parlayan bir gülümseme enerjisi ile dolduruncaya dek gülümseme enerjisini yukarı, aşağı, arkaya ve öne doğru gezdirin.
8. Şimdi, İçsel gülümsemeyi beynin sağ yarısına aktarın. Beyninizin sağ tarafını parlayan, sevgi dolu bir enerji ile dolduruncaya dek gülümseme enerjisini sağ yarıkürede yukarı, aşağı, arkaya ve öne doğru gezdirin.
9. Altın renkli parlak gülümseme enerjisini beyninizin ön tarafına getirin ve beynin ortasından geçirerek, arkaya doğru hareket ettirin. Böylece sağ ve sol beyin yarıküreleri arasındaki sınır erir. Sonra, gülümseme aşağıya, kafatasının altındaki beyinciğe doğru döner. Beyinciğe gülümseyin. Bu, sağ ve sol beyin yarıkürelerini dengeler ve sinirlerinizi güçlendirir.
10. İçsel Gülümsemeyi, orta beyne doğru indirin, beyin burada boynun en üst omuru (vertebra) ile birleşir. Gülümsemenin, büyüyüp, yumuşadığını ve omuriliğe girdiğini hissedin. Kafatasının altındaki boyun omurundan başlayarak, İçsel Gülümseme'yi hareket ettirin. Her omuru ve omurların altındaki diskleri izleyerek bu sevgi dolu parlayan enerjiyi aşağı doğru indirin. Omurganızda aşağı doğru inerken her omuru sayın. Boyundaki yedi adet servikal vertebrayı birer birer izleyerek aşağı doğru inin.
11. Boyundaki omurları bitirince, göğsün arka tarafındaki on iki adet torasik vertebrayı tek tek izleyerek devam edin.
12. Sonra, bel bölümündeki beş lumbal vertebranın her birine gülümseyin.

13. Kuyruk sokumuna (sakrum) devam edin, birbiriyle kaynaşmış gibi duran beş adet omurdan oluşan üçgen kemiğe gülümseyin.
14. Son olarak, omurganızın ucundaki kuyruk sokumu kemiğine gülümseyin.
15. Artık tüm omurganız altın rengi parlak bir ışıkla dolmuştur. Omuriliğinizin ve sırtınızın gevşemiş ve rahatlamış olduğunu hissedin. Disklerinize gülümsedikçe onların yumuşadıklarını farkedin. Omurganızın sanki sizi daha da uzatırılmışçasına büyüdüğünü ve uzadığını hissedin. Gülümseyen parlak enerji tüm omurganıza dolmuştur ve omurganızdan da bedeninizdeki tüm sinirlere doğru yayılmıştır.
16. İçsel Gülümsemenin, kollarınıza ve ellerinize doğru yayıldığını hissedin. Parmaklarınıza gülümseyin, parmak uçlarınızın gülümsediğini ve minik birer güneş gibi kızardıklarını, yandıklarını farkedin.
17. Cinsel organlarınıza ve sonra bacaklarınıza, dizlerden ve baldırlardan geçerek ayaklarınıza gülümseyin. Ayak parmaklarınıza gülümseyin ve ayak parmaklarınızın gülümsediklerini ve tıpkı birer minik güneş gibi kızardıklarını, yandıklarını hissedin. Tüm bedeninizin gülümsediğini ve altın renkli bir ışıkla parladığını hissedin.
18. İçsel Gülümsemeyi, Üçüncü Göz bölgesine gönderin. Dilinizi kullanarak tükürük üretin ve altın renkli parlak ışığı tükürüğünüze doğru yönlendirin. Tükürüğünüzü yutun ve Alt Tan Tien'e inene dek onu izleyin. Köruk Solunumu yaparak Fırını Isıtın. En azından 18 kez hızlı soluk alıp verin.

Bitirmek için :

19. Erkekler : Enerjiyi, göbek deliğinin çevresinde spiral şeklinde önce saat yönünde 36 kez sonra da saat yönünün tersine olarak 24 kez çevirin. Kadınlar : Göbek deliğinin çevresinde saat yönünün tersine 36 ve saat yönünde 24 spiral.
20. Isıncaya dek avuçlarınızı birbirine sürtün ve yüzünüze masaj yapın. Avuçlarınızı tekrar birbirine sürtün ve gözlerinizi örtün ve gözlerinize Chi enerjisini çekin.
21. Erkekler : Sol avcunuzu göbek deliğinizin üstüne yerleştirin ve sağ avcunuzla da solu örtün. Kadınlar : Sağ avcunuzu göbek deliğinizin üs-

tüne koyun ve sol avcunuzla da solu örtün. Bir dakika kadar sessizce bu şekilde oturun ve çalışmayı bu şekilde bitirin.

Tüm bedeniniz rahatlamış olmalı. Arka Çizgi çalışması, omurilik sıvısının akışını hızlandırır ve sinir sistemini sakinleştirir. Bir diske gülümsemek onu sertleşmekten ve bedenin ağırlığını doğru bir şekilde tartamamaktan dolayı şeklinin bozulmasını engeller. Omurgaya gülümseyerek, sırt ağırları önceden önlenebilir, giderilebilir ve hafifletilebilir.



Sekizinci Hafta

ARTIK EĞİTİMİN İKİNCİ YARISINA giriyoruz. Bu hafta, dikkatimizi Mikrokozmetik Yörünge üzerinde toplayacağız. Şimdi çalışmanın en önemli bölümünde, kalbindeyiz.

Mikrokozmetik Yörünge'nin tamamlanması bu kitabın öncelikli hedefidir. Bu, Altın Çiçeğin gizemidir. Fakat, Altın Çiçeğin pek çok gizemi vardır. Geçen hafta bunlardan biriyle karşılaşmıştınız. Beynin ve omurganın ve sonunda da tüm bedeninizde parıltıyan Kristal Saray'ın ışıltıydı bu gizem. Parıltıyan ışık Altın Çiçek'tir. Aranızdan bazılarının bunu deneyimlediğini umuyorum. Taocu bir ustanın varlığının bu tür bir deneyimi yaşama olasılığını artıracığına kuşku yoktur. Fakat, eğer doğru bir şekilde gevşemişseniz ve doğru bir zihin yapısı içindeyseniz (ki bu zihnin yokluğudur) o zaman altın ışıltı deneyimleyebilirsiniz. Deneyimlemediyseniz zaman içinde bu da olacaktır.

Tan Tien Solunumu

Geçen hafta, apış arası gücünü, Ch'i'yi, göbek deliğinin omurgadaki karşılığı olan noktaya yönleltmek için kullandığınız Ming Men Solunumu isimli nefes tekniğini öğrenmişsiniz. Bu hafta, size apış arası gücünü göbek deliğine yönleltmeyi öğreteceğim. Bunu yaparak, sadece Ch'i akışını yönlendirmeyi değil aynı zamanda bedendeki içsel basıncı da artırmayı öğreneceksiniz. Ch'i basıncını artırma kavramı, 100 Gün Çalışması'nın ikinci yarısında ilerledikçe giderek daha da önemli olacaktır.

Ch'i

Soluk

Tan Tien Solunumu, aslında daha güçlü bir karın solunumudur. Alt karnı güçlendirmek için mükemmel bir çalışmadır.

1. Alt karnı şişirerek, Karın Solunumu yapın. Ciğerlerinizin orta ya da üst kısmını havayla doldurmayın.

2. Bir saniye durun ve karın kaslarınızı öne doğru itin, göbek deliğinizini de öne doğru ittiğiniz için göbek deliğinizin çevresi görünebilir hale gelsin.
3. Aynı anda apış arası ve anüsün ön kısmını, yukarıya, göbek deliğinize doğru çekin.
4. Nefes verin ve çekmeye devam edin.
5. Karnınızı gevşetin ve nefes alın. Bunu, her seferinde en az 9 kez tekrarlayın.

Bu haftanın Yi Chin Ching bölümünde, daha güçlü bir soluma tekniği yaratmak için bu solunumu Ming Meng Solunumu ile birleştiriyoruz.



Kendi Kendine

Canlandırıcı Taocu Masaj

Bazen, sabahları kalktuğım da hiç bir çalışma yapacak halde olmam. Hatta egzersiz yapmayı düşünmek bile istemem. Kalçaları çevirmek bu tür sabahlar için tasarlanmıştır. Kalçaları dairesel hareketlerle önce sola sonra da sağa çevirmekten ibarettir, böylece kalçalarınızı öne doğru hareket ettirdiğinizde Kuyruk Sokumu Pompasını etken hale getirir ve kalçalarınızı geriye doğru hareket ettirdiğinizde kuyruk sokumunu serbest bırakırsınız.

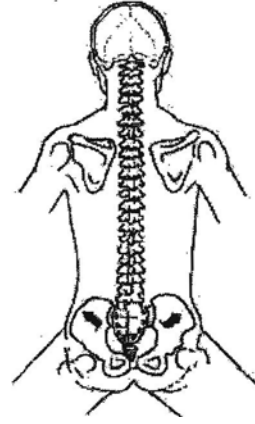
Sing
Beden

Kalçaları Çevirmek

Bu, cinsel birleşme sırasında kullanılan kaslar için de mükemmel bir çalışmadır. Uzun süreli cinsel ilişkiler için gerekli kasları geliştirmeye yarar.

1. İleriye bakarak ayakta durun. Ayaklarınız omuz genişliğinden bir kaç santim daha açık olabilir. Deneyin ve hangi duruşun sizin için en rahat olduğunu bulun.
2. Kalçalarınızı geriye itin, sırtınız kavislensin ve kaba etleriniz dışarı çıksın.

3. Kalçalarınızı yavaşça sola doğru hareket ettirin.
4. Kuyruk Sokumu Pompası'nı etken hale getirin ve kalçalarınızı soldan öne doğru çevirin.
5. Kalçalarınızı sağa doğru çevirin, sonra kalçalarınız ve kaba etlerinizi geriye doğru itin ve kuyruk sokumunu gevşetin.
6. Kalçanızı sola doğru çevirin ve yukarıdaki adımları en az 3 kez tekrarlayın.
7. Bu çalışmayı sağa doğru 3 kez tekrarlayın, kalçalarınızı öne doğru hareket ettirerek sağ tarafta Kuyruk Sokumu Pompasını etken hale getirin ve kalçalarınızı geriye doğru hareket ettirerek kuyruk sokumunu serbest bırakın.



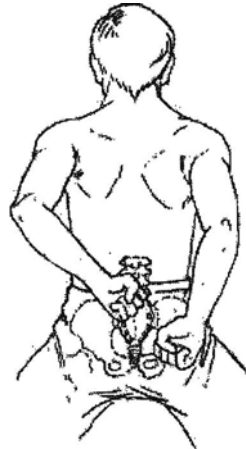
Bu çalışmayı otururken de yapabilirsiniz. Uzun süre oturmaktan ileri gelen stresi ve gerilimi atmaya yardımcı olur. Eğer kalabalık bir ortamda bulunuyorsanız, küçük daireler çizin böylece hareketleriniz çok belirgin olmaz.

Bu çalışmanın cinsel hayatınızdaki etkileri de gayet belirgindir. Mantak Chia, bu çalışmayı bir partnerle yaparsanız, “gerçekten sevişeceğinizi” söylemekten hoşlanır. İlginç birleşme açılarına ve kalça ve cinsel organların çeşitli şekillerde uzun ve kısa dürtme ve hamleleri yapmalarına da imkan tanır.

Kuyruk Sokumuna Vurmak

Bu çalışma, bu kitapta öğrendiğiniz diğer vurmalı çalışmalara benzemektedir, sadece bu sefer kuyruk sokumunuzu dövmektesiniz. Kuyruk sokumunu ve kuyruk sokumu pompasını gevşetmeye ve kuyruk sokumunda başlayıp bacaklara dek inen siyatik ağrısını gidermede yararlıdır.

1. Ellerinizi ısınana dek birbirine sürtün.



2. Anüsün arka kısmını kuyruk sokumuna doğru kasın, Ch'i'yi kuyruk sokumuna doğru yönlendirin.
3. Her iki elinizi de yumruk yapın.
4. Parmaklarınızın oynak yerlerini, kuyruk sokumunun her iki yanına da yumruklarınızla değişimli olarak vurun. Kuyruk sokumunun üst kısmından başlayın ve kuyruk sokumu kemiğine dek aşağı inin.

Yi Chin Ching : Kas - Tendon

Değişim Klasığı – Üçüncü Bölüm

Taocu çalışmaların en güzel yanlarından biri, sistemin farklı parçalarının kolaylıkla birleştirilebilmesi ve birbirine bağlanabilmesi ya da çalışmanın diğer parçaları için zemin oluşturmalarıdır. Ben de bu kitabı bu şekilde oluşturdum: bütün ve uyumlu bir sistem oluşturmak için nefesin, zihnin ve bedenin düzenlenmesi için yapılan çalışmaları birbirleriyle birleştirdim.

Kas-Tendon Değişim Klasığı'nın kendisi tam bir sistemdir. Doğru yapıldığında, Üç Hazine'yi yani Ch'i, Jing ve Shen'i – Nefes, Beden ve Zihni düzenler. Yi Ching Ching'i bu kitaba koymayı ilk düşündüğümde, sanki gerçekten korkutucu bir görev üstlenmişim gibi hissettim. Çeşitli egzersiz formları komik denecek derecede kolaydı. Her form, sadece kendini diğer formlardan ayıran tek bir kol ve el hareketini içermekteydi. Fakat, eğer sadece formları öğretirsem, siz okuyucuların, bu çalışmaların getirdiği sonuçların çoğunu gerçekten anlayamacağınızı farkettim.

Son iki hafta içinde, Kas-Tendon Değişim çalışmaları ile uygun düşen pek çok parça olduğunu görmüş olabilirsiniz. Şimdiye kadar yazılanlar, Batılı okuyucu ve izdeşlerin Kas-Tendon Değişim Ch'i Kung'unun çeşitli aşamalarını işlevsel ve yararlı bir sistem içinde nasıl toplayıp, birleştirecekleri hakkında rehberlik yapmaya yetmeyecek kadar azdır. Bu olağanüstü çalışmalar neredeyse bin beş yüz yıldır uygulanmaktadır. Bunların nasıl uygun bir şekilde çalışılacaklarını göstermek için, öğrenmiş olduğunuz çeşitli çalışmaların bazılarının sizinle tekrar gözden geçirmek istiyorum.

Öncelikle soluk alma verme üzerinde duralım. Yi Chin Ching formlarında kullanacağınız tekniği öğrenmişsiniz. Fakat bu tekniğin değişik bölümlerini öğrendiniz. Bu hafta Soluğu Düzenleme bölümünde öğrendiğiniz Tan Tien Solunumu'nu Ming Men Solunumu ile birleştireceksiniz. İşte şöyle

1. Yavaşça nefes alın ve alt karın bölgesini şişirin.
2. Göbek deliğinizi dışarı doğru şişirin, apış arasını ve anüsü, yukarıya, genişlemiş olan göbek deliğine doğru çekin.
3. Nefes vermeden, göbek deliğinizi omurganıza doğru çekin ve anüsü omurgadaki Ming Men noktasına doğru itin.
4. Bu çekişi bozmadan yavaşça nefes verin.
5. Gevşeyin ve tekrar başlayın.

Daha güçlü bir çekiş için, 3. Adımda Sperm ya da Yumurtalık Sarayı'nı, cinsel organları ve apış arasını da içe doğru çekebilirsiniz. Önce, göbek deliğini dışa doğru şişirin ve sonra Ming Men'e doğru çekin. Sonra anüsü yukarı doğru çekin. Nefes vermeye başladığınızda, önce Sperm ya da Yumurtalık Sarayı'nı içe doğru çekin ve sonra buna hemen cinsel organları ve ardından da apış arasını ekleyin. Bunu kavradıysanız, bir an için durmalı ve ne kadarını öğrendiğinizi anlamalısınız. Tabi ki yukarıda anlatılan çalışmadan bu kitabı okumadan önce size bahsedilmiş olsaydı şaşıracaktır ya da öğrenebilirdiniz. Fakat umarım ki, artık size çok daha fazla anlam ifade ediyordur.

Bu nefes tekniğiyle, aynı zamanda Ch'i'yi omurganın her iki tarafında bulunan böbreklere de göndermiş olursunuz. Dikkatinizi buraya yönlertirseniz, göbek deliğinizi içe ve anüsü Ming men'e doğru çektiğinizde her iki yanda da böbreklerin şişip genişlediklerini hissedebilirsiniz.

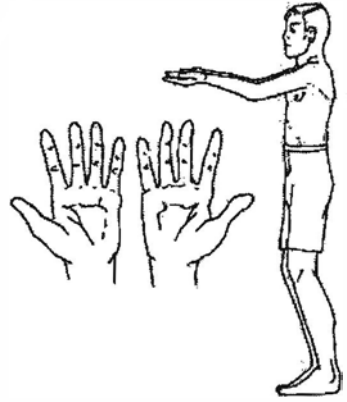
Şimdiye dek, bel bölgesi üzerinde bir sürü garip çalışma yaptınız. Ch'i Kung'un öncelikli amacı, cinsel organlar, sindirim ve boşaltım organları da dahil olmak üzere tüm alt karın bölgesini güçlendirmektir. Eğer bu kitapta anlatılan çalışmaları yapıyorsanız, alt karın bölgenizin çalışmaya başlamadan öncesine göre daha iyi bir şekle girdiğini görmekle kalmaz ayrıca alt karın bölgenizde daha önceden hiç farkına varmadığınız çeşitli bölgelerin de farkına varmaya ve onları bilinçli bir şekilde kontrol etmeye başladığınızı da görürsünüz. Artık apış arasını, anüsü ve cinsel organları kolaylıkla ayrı ayrı hissedebiliyor olmalısınız. Bu yeni gelişen beceri, 100 Gün Çalışması'na devam ettiğimiz sürece çok işimize yaracaktır.

Üç Pompayı, yani Apış Arası Pompasını, Kuyruk Sokum Pompasını ve Kafatası Pompasını nasıl etken hale getireceğinizi öğreniniz. Bu, bedeni güçlendirmek, omurgayı açmak, Cinsel Enerjiyi başa göndermek ve Mikrokozmos Yörüngesi tamamlamak için yaşamsal derecede önemlidir.

Nasıl duracağınızı ve omuzları açacağınızı öğrendiniz. Bu, skapula ya da kürek kemiklerinizdeki gerilimi gidermeniz sağlayacaktır. Omuzları düşünmek ve yuvarlatmak kürek kemiklerinin kaslarını ve tendonlarını uzatır. Kürek kemiklerinde inanılmaz bir güç vardır. Taocu savaş sanatçıları, kolu hareket ettirmek için kol kaslarından çok kürek kemiğini kullanmanın, kol beş on santimden fazla hareket etse de mahvedici güçte bir vuruş yapmayı sağladığını biliyorlardı. Bu formları yaparken, kürek kemiklerinizi kollarınızın hareketleriyle uyumlu olarak nasıl kullanacağınızı göstereceğim. Bu, kitaptan öğrenilmesi zor bir tekniktir, fakat en azından size Kürek Kemigi Gücü'nün ilkelerini öğretebilirim.

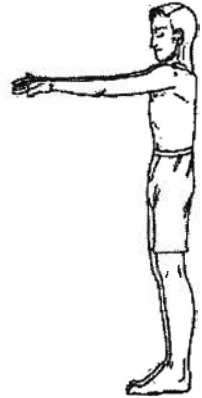
Ellerinizi ve ayaklarınızı sıkmayı öğrendiniz. Bu, Ch'i'yi kaslarda, tendonlarda ve kemiklerde sıkıştırır. Ayrıca zihninizi kullanarak, Ch'i'yi ellerinizi ve ayaklarınıza gönderebilirsiniz. Bu parçaların hepsi, Kas-Tendon Değişim formlarında beraberce iş görürler.

Bu hafta öğrendiğiniz formlar özgün Çin formlarının biraz değiştirilmiş ve basitleştirilmiş halleridir. Bunları basit ve etkili bulacaksınız.



1'den 4'e Kadar Olan Formlar

1. Kollarınız ileriye doğru uzanmış ve elleriniz yaklaşık omuz genişliğinde olacak şekilde ayakta durun (bunu duvara karşı da yapabilirsiniz). Her iki el de açık ve avuç içleri yukarı, göğse doğru dönük olmalıdır. Dirseklerinizi hafifçe kırın, böylece kollarınız önünüzde uzanmış olsalar da dümdüz olmazlar.
2. Nefes alın ve alt karnı şişirin. Durun ve göbek deliğiniz dışarı çıkarın ve anüsü göbek deliğine doğru çekin.
3. Nefes vermeden, göbek deliğinizi



omurganıza doğru çekin ve anüsü yukarı doğru çekerek, Ming Men'e ve böbreklere doğru yönlendirin.

4. Anüs ve kuyruksokumunuzdaki çekilmeyi koruyarak nefes verin ve bir yandan da kuyruksokumu pompanızı harekete geçirmek için kuyruksokumu kemiğinizi öne doğru eğin. Çenenizi geri çekin ve kafatası pompasını çalıştırmak için kafatasının dip tarafını geriye itin.
5. Omuzlarınızı yuvarlatın ve kürek kemiklerinizi hafice öne doğru düşürüp sırtınızı kavislendirin.
6. Aynı anda ellerinizi kasın ve kollarınızla kürek kemiklerinden itibaren ileri doğru itiş yaparken dirseklerinizi düzeltin.
7. Aynı zamanda ayaklarınızı yere sıkıca bastırın, baldır ve uyluklarınızı kasın.
8. Ch'i'yi Tan Tien'den ellerinize ve parmak uçlarınıza yönlendirin. Bu pozisyonda bir ya da iki saniye durun.
9. Gevşeyin, dirseklerinizi düşürün ve kürek kemiklerinizi geriye çekin.
10. Nefes alın ve bu hareketleri tekrarlayın. Her seferinde 3 ya da daha fazla tekrar yapın. Her sefer sonrasında ellerinizi ve ayaklarınızı bir kaç saniye boyunca sallayın.



Form 2



Form 3



Form 4

2'den 4'e kadar olan formlar tamamen aynı şekilde yapılır, sadece 2. Formda avuç içleri birbirlerine, 3. Formda yere ve 4. Formda dışa doğru bakar, eller birbirlerinden ayrıdır (avuçların sırtı birbirine bakar).

Bu hafta bu dört formu çalışın. Gelecek hafta, biraz daha öğreneceksiniz. Fakat şu anda temel çalışmayı öğreniyorsunuz. Kuyruk Sokumu ve Kafatası pompalarını harekete geçirip serbest bırakmak için, omurganızı geriye ve öne doğru dalgalandırma hareketine uyumlu bir ritm yakalayana dek bu formların üzerinde çalışın.

Kürek Kemiği Gücü'ne açıklık getirebildiğimi umuyorum. Nefes verdiğinizde omuzlarınızı öne doğru yuvarlatın, sırtınızı düzleştirin ve kollarınız hareket ettirmek için kürek kemiklerinizi hafifçe öne doğru itin. Ellerinizi kasduğunuzda, dirseklerinizi düzleştirin. Ön kolları ve kolun üst kısmını kasmak mümkündür, sorun olmaz. Daha önceden elleri ve ayakları ayrı ayrı nasıl kasacağınızı öğrenmişsiniz bu nedenle buralara Ch'i'yi yönlendirmeyi de öğrenebilirsiniz. Gevşediğinizde, dirseklerinizi önünüzde biraz düşürün ve kürek kemiklerini geri çekin.

Doğru yapıldıklarında bu çalışmaların kendilerine özgü bir ritimleri vardır. Bunun çok hoşunuza gideceğine inanıyorum.

Cinsel Kung Fu : Erbezi ve

Yumurtalık Solunumları – İkinci Bölüm

Bu haftaki derslerin amacı hem erkek hem de kadınlar için aynıdır : Jing Ch'i'yi apış arasına, bedeninin Cinsel Enerji'yi topladığı noktaya çekmek. Gene, anatomik farklılıklardan dolayı, çalışmaları her iki cins için de ayrı ayrı anlatacağım.

Yumurtalık Solunumu : İkinci Bölüm

1. Geçen hafta öğrendiğiniz Yumurtalık Solunumu ile başlayın. Çalışırken tamamen gevşemelisiniz. Birkaç dakika sonra serin enerjiyi hissediyor olmalısınız. Eğer hissetmiyorsanız – pek çoğunuzu başlangıçta bunu hissetmez – sadece erbezlerinizde bir enerji ya da bir karıncalanma hissi duymaya çalışın.
2. Zihnizi apış arasına yönlendirin. Erbezlerinizden yukarı, apış arasına çıkan gümüş bir kamış olduğunu hayal edin.
3. Dikkatinizi apış aranızda tutun ve erbezlerini yukarı doğru çekin, serin enerjinin bu gümüş kamışa aktığını ve apış arasına çıktığını hayal edin.
4. Nefes alın ve Jing Ch'i'yi apış arasına çekin.

5. Nefes verirken, Cinsel Enerji'yi orada tutmak için, zihninizi apış arısında yoğunlaştırın. Eğer dikkatinizi apış arasında tutmazsanız, Jing Ch'i tekrar erbezlerine çökecektir.
6. Her seferinde 9 tekrar yapın.

Burada, Jing Ch'i'yi yukarı çekmek için gümüş bir kamışın hayal edilmesi kavramını açıklamak gerekir. Çocukken kamışla bir sıvıyı içtiğinizde, parmak ucunuzla kamışını bir ucunu kapattığınızda bu sıvının kamışını dibinden akıp gitmediğini görmüşsünüzdür. Parmağınızı kaldırdığınızda ise sıvı akar gider. Burada da aynı şeyi yapıyoruz. Yi Zihnimizi, Ch'i'yi apış arasına yönlendirmek için kullanır – tıpkı kamışın bir ucuna konmuş parmak ucu gibi – ve zihnimizi apış arasının üzerinde, hayali gümüş kamışın ucunda tutarız ve böylece Jing Ch'i'nin akıp gitmesini önleriz.

Erbezi Solunumu : İkinci Bölüm

1. Geçen hafta öğrendiğiniz Erbezi Solunumu'yla başlayın.
2. İçinize az miktarda hava çekin ve nazikçe vajinanızın dudaklarını apış arasına doğru kasın.
3. Nazikçe apış arasını kasın ve yukarı çekin.
4. Yumurtalıklarınızı apış arısına bağlayan gümüş bir kamış olduğunu hayal edin. Zihninizi kullanarak, sıcak Cinsel Enerji'yi gümüş kamış yoluyla Yumurtalık Sarayı'ndan apış arasına doğru yönlendirin.
5. Dikkatinizi apış arasında koruyun. Bu, kamışı “mühürlemeye”, Jing Ch'i'nin akıp gitmesini önlemeye yarar.
6. Bir an için durun ve nefesinizi tutun, Yumurtalık Sarayı, vajina, klitoris ve apış arasındaki enerji akışını hissedin.
7. Nefes verin ve dikkatinizi hayali gümüş kamışın ucunda tutun.
8. Her seferinde 9 tekrar yapın.

Yukarıda anlatılan gümüş kamış kavramı, hem kadınlara hem de erkeklere uygulanabilir. Çalıştıkça, zihninizi kullanarak yumurtalıklardan ek Jing Ch'i çekmeye devam ederken Yi Zihninizi kullanarak Jing Ch'i'yi yerinde tutmanız

gittikçe daha kolay hale gelecektir. Erkekler de, erbezlerinden Cinsel Enerji çekmeye devam ederken gümüş kamışın üzerine “zihinsel bir parmak” koyup onu orada tutabildiklerini göreceklardır. Bu beceri, gelecek haftalarda Jing Ch’i’yi omurgaya çekmeyi öğrendikçe daha da önem kazanacaktır.

Mikrokozmetik Yörünge : Birinci Bölüm

Mikrokozmetik Yörünge’yi açmayı öğrenmenin pek çok yolu vardır. Sizin de artık anladığınız gibi, Mikrokozmetik Yörünge, bedenin arka tarafında bulunan Yönetici Kanal ile bedenin ön tarafında bulunan İşlevsel Kanalin bağlanmasından oluşmaktadır.

Shen
Zihin

Mikrokozmetik Yörünge’yi açmak, Yönetici ve İşlevsel kanallarda Ch’i’nin akmasını engelleyen tüm tıkanıklıkları temizlemeyi içerir. Yönetici Kanal, Yang’dır, pozitifdir, İşlevsel Kanal ise Yin’dır, negatiftir. Dilin ucu üst damağa değdirilip bu iki kanal birleştirildiğinde, Mikrokozmetik Yörünge ya da Küçük Göksel Çevrim adı verilen bir devre oluştururlar. Bu, bedende daha fazla miktarda Ch’i’nin dolaşmasına imkan tanır ve kan dolaşımının düzenlenmesine ve Üç Hazine’nin yani, Enerji, Öz ve Ruh’un (nefes, beden ve zihin) dengelenmesine ve güçlenmesini sağlar.

Taocular, pek çok yoga ve meditasyon yönteminin, özellikle de Kundalini Yoga’nın, başa büyük miktarda enerji çıkmasına sebep olduğu için tehlikeli olduğunu inanıyorlardı. Başı fazla enerji ile yüklemenin ve fazla ısıtmanın, baş ağrılarına, acılara, zihinsel dengesizliğe ve toplum içinde çalışamamaya ya da iş görememeye neden olduğunu bulmuşlardı. Mikrokozmetik Yörünge’nin bu kadar önemli olmasının bir başka nedeni de budur. Enerji, Koruyucu Kanal vasıtasıyla başa dek çıkarılır fakat sonra, İşlevsel Kanal yoluyla da aşağı indirilir. Çalışmanın sonununda, enerji, bedenin esas Ch’i deposu olan ve genellikle de Ch’i Denizi diye adlandırılan, göbek deliğinin birazcık arkasında bulunan Tan Tien’de toplanır ve depolanır. Cni’nin, bedende ya da başta dağılıp gitmesine izin verilmez, daha önceden öğrendiğiniz gibi her Zihni Düzenleme çalışmasının sonunda toplanması gerekir.

Mikrokozmetik Yörünge üzerindeki noktalardan pek çoğunu daha önceden öğrenmiştiniz. Aranızdan bazıları, Ch’i’yi Mikrokozmetik Yörünge’de dolaştırmayı deneyimlediler bile. Hatta bazılarınız bu Yörünge’nin açıldığını bile deneyimlemiş olabilir. Bazen, yörünge hemen açılır. Böyle bir şey olmuş

olsa bile, Mikrokozmetik Yörünge hakkında daha öğreneceğiniz şeyler vardır, bu nedenle lütfen derslere devam edin.

Pek çoğunuzun, daha Mikrokozmetik Yörünge'yi tamamlaması gerekmektedir. Bunu yavaş yavaş, adım adım öğreneceksiniz, böylece, 100 Gün Çalışmasının sonunda, bu kitabı okumuş ve düzenli olarak çalışmış olan herkes Mikrokozmetik Yörünge'yi tamamlayabilecektir. Bu kitabı bitirdiğinizde, öğrendiğiniz çalışmalar, cinsel uygulamalar ve Mikrokozmetik Yörünge hayatınızın geri kalanında sizin olacaktır. Koruyan, gençleştiren ve daha uzun yaşamınızı sağlayan bu harika araçların sahibi olacak ve böylece Sahip Olduğunuz En Büyük Servet'in tadını çıkarabileceksiniz.

Genellikle, Mikrokozmetik Yörünge'nin göbek deliğinde başladığı öğretilir. Haftalardır, Fırını Isıtma çalışması yapıyorsunuz. Fırın, Tan Tien diye de adlandırılan göbek deliğinin bulunduğu yerdir. Genellikle, beden 2,5 – 3 cm ila 10 cm kadar içerisinde bulunur. Tam yeri, her birimizde değişiklik gösterir. Fırını Isıtma çalışması sırasında alt karnınızda sıcaklığı hissettiğiniz yer başlangıç noktasıdır.

Bu hafta, Tan Tien'i erkeklerde, Sperm Sarayı, kadınlarda ise Yumurtalık Sarayı ile bağlıyoruz. Artık, bu noktaların yerlerini biliyorsunuz. Her ikisi de İşlevsel Kanal'dadır.

1. Oturur durumdayken, dikkatinizi önünüzdeki bir noktada toplayın ve biraz bekledikten sonra, göz kapaklarınızı indirin ve dikkatinizi burnunuzun ucuna yönlendirin. Dikkatinizi burnunuzun ucunda yoğunlaştırır halde kendinizi rahat hissediyorsanız, dikkatinizi burun kemeri ve sonra da kaşlarınızın arasındaki Üçüncü Göz bölgesinde yoğunlaştırın.
2. Her iki gözünüze de gülümseyin ve dudakların kenarları ile gözlerin dış kenarları arasındaki bağlantıyı hissedin. (İsterseniz, gözlerin iç ve dış kenarlarına, göz bebeklerine, irislere, göz aklarına, alt ve üst göz kapaklarına da gülümseyerek onları etken hale getirebilir, onlar ile dudak kenarları arasındaki bağlantıyı hissedebilirsiniz.)
3. Hızlı bir şekilde beş temel organa organa, kalbe, akciğerlere, karaciğere ve dalak/pankreası yani ön çizgiye gülümseyin. (Zamanınızın uygun olupu olmamasına göre İçsel Gülümseme'nin orta ve arka çizgilerini yapmak size kalmıştır, fakat haftada bir kaç kez yapmanız önerilir, özellikle de arka çizgiyi. Ne kadar çok çalışırsanız bunları yapmak da sizin için o kadar kolaylaşacaktır.)

4. Gözlerinizi kapayın ve Üçüncü Göz bölgesine gülümseyin. Gülümsemeyi başınıza, Üçüncü Göz'ün arkasına geri getirin. Bu bölgenin altın rengi bir ışıkla dolup iyice ısındığını görün ya da hayal edin. (Gözünüzün önüne yanan bir bayram maytabının ucunu getirmeye çalışın.)
5. Dilinizi, dişleriniz ve dudaklarınız arasındaki kısımda 9 kez dolaştırın. Dilinizi dişlerinizin arkasına koyun ve ters yönde 6 kez çevirin. Üçüncü Göz noktasından, ağzınızın içini dolduran tükürüğe doğru gülümseyin. Tükürüğünüzün altın rengi bir ışıkla parladığını hayal edin.
6. Dilinizin ucunu, damağınıza, ön dişlerin tam arkasına yerleştirin. Kafatası pompasını etken hale getirmek için çenenizi geriye çekin ve bir yutkunma sesiyle tükürüğünüzü yutun.
7. Altın rengi ışığın Tan Tien'e doğru indiğini hayal edin. Aşağı inerken, bu altın renkli gülümseyen ışığın geçtiği boğazınızdaki, göğsünüzün ortasındaki ve solar pleksustaki enerji merkezleri ısınıp, parılsın.
8. Dikkatinizi Tan Tien'e yöneltin. İçsel olarak oraya bakın. Fırını ısıtmak için en az 18 Körük Solunumu (hızlı Karın Solunumu) yapın.
9. Tan Tien'i dinleyin. Nefes alış verişinizin yavaşladığını ve sessizleştiğini duyun (uzun, düzenli Karın Solunumları). Birkaç dakika boyunca buna devam edin.
10. Konsantrasyonunuzu Tan Tien üzerinde koruyarak nefes alın ve nefes vererek konsantrasyonunuzu Sperm ya da Yumurtalık Sarayı'na indirin.
11. Sperm ya da Yumurtalık Sarayı'na konsantre olun. Bunu doğru bir şekilde yapmalısınız, konsantrasyonunuzu Sperm ya da Yumurtalık Sarayı'na yöneltmek için Yi Zihninizi, onu görmek ya da hayal etmek için içgörünüzü kullanın ve içsel olarak sessizce nefes alıp verişinizi dinleyin. Bunu 2 veya 3 dakika kadar yapın. Bu bölge ısınmış olmalıdır.
12. Nefes alın ve konsantrasyonunuzu tekrar Tan Tien'e yönlendirin. Ch'i ya da ılık akım, Sperm ya da Yumurtalık Sarayı'ndan Tan Tien'e yükselerek takip edecektir.
13. Nefes verin ve konsantrasyonunuzu Sperm ya da Yumurtalık Sarayı'na yönlendirin ve Ch'i ya da ılık akımın Tan Tien'den buraya doğru inerek bunu takip ettiğini hissedin. Bu şekilde 9 kez inin ve

çıkın, nefes alırken Tan Tien'e çıkın ve nefes verirken Sperm ya da Yumurtalık Sarayı'na inin.

14. Konsantrasyonunuzu tekrar Tan Tien'e yönlendirin ve enerjii toplayın.

Erkekler : Sol elinizi göbek deliğinin üzerine koyun ve sağ elinizle de sol elinizi örtün. Zihninizi kullanarak, göbek deliğinin üzerinde saat yönünde, 10 cm çapa dek büyüyen 36 adet daire çizin (solda küçük olarak başlayan ve sağa doğru büyüyen daireler) ve sonra da saat yönünün tersinde küçülen 24 adet daire çizin. Son çevrimde Ch'i'yi Tan Tien'e çekin.

Kadınlar : Sağ elinizi göbek deliğinin üzerine koyun ve sol elinizle de sağ elinizi örtün. Zihninizi kullanarak, göbek deliğinin üzerinde saat yönünün tersine olarak, 10 cm çapına dek büyüyen 36 adet daire çizin (sağda küçük olarak başlayan ve sola doğru büyüyen daireler) ve sonra da saat yönünde küçülen 24 adet daire çizin. Son çevrimde Ch'i'yi Tan Tien'e çekin.

Hem erkekler hem de kadınlar : Isınana dek avuçlarınızı birbirine sürtün ve yüzünüze masaj yapın. Elerinizi tekrar ovun ve gözlerinizi örterek Ch'i'yi emîn.



Ters Solunum

TERS SOLUNUM, Taocular'ın iki esas nefes alıp verme tekniğinden ikincisidir. Kimi zaman, Taocu Solunum/Nefes diye adlandırıldığı da olur, çünkü sadece Taocular'a özgü bir Ch'i Kung tekniğidir, Karın Solunumu ise Taocular'ın, Budacı'lardan alıp uyguladıkları bir Ch'i Kung tekniğidir.

Ch'i

Soluk

Taocular, yüzyıllar boyunca pek çok Budist çalışmayı alıp uygulamışlardır. İncelediğim pek çok kaynakta, Taocu yöntemler ile Budacı yöntemler o kadar birbirine geçmişlerdir ki birbirlerinden ayırmak gerçekten imkansızlaşmıştır. Taocular'ın, esas olarak göz önünde bulundurdıkları, bir şeyin nereden geldiğinden çok o şeyin işe yarayıp yaramadığıdır. Aynı durum günümüzde de geçerlidir. Taocular'ın daha iyi veya daha gelişmiş bir teknikle karşılaştıklarında, yıllardır sürdürdükleri eğitim ya da çalışmaların bazı kısımlarında hemen değişiklik yaptıklarını sık sık görmüşümdür. Esneklik, Taocu zihin yapısını anlamamanın anahtarıdır.

Ters Solunum, Karın Solunumu'nun tersidir. Nefes alınırken, alt karın, omurgaya doğru çekilir ve nefes verilirken de normal boyutuna dönmesi için serbest bırakılır. Ters Solunumu ilk yapmaya başladığınızda, doğal olarak diyafram kasınızı kasma yukarı çekme eğilimi gösterirsiniz. İşte bu nedenle, bunu öğretmek için, 100 Gün Çalışması'nın ikinci yarısına dek bekledim.

İkinci Haftadan beri çalıştığınız Karın Solunumu, diyafram kasınızın ayırımına varmanıza ve onu kontrol etmenizi sağlamış olmalıdır. Ters Solunumu yaparken, göğsünüzü serbest bırakmanız ve diyaframı aşağı doğru itmeniz önemlidir. Eğer diyaframınızı aşağı doğru itmezseniz, üst bedeniniz gerginleşir ve kalp atışlarınız hızlanır. Olmasını istediğiniz ise bu değildir. Bu ayrıntıya dikkat ederek çalışmalısınız.

Ters Solunum, Karın Solunumu'nun tüm yararlarına sahiptir. Alt karna masaj yapar ve güçlendirir. Ch'i'nin kol ve bacaklara gönderilmesinde daha büyük bir beceri kazanılmasını ve Mikrokozmos Yörünge'nin tamamlanmasını sağlar. Ayrıca, bu çalışmada daha sonra öğreneceğiniz Havanın Erbezi ve Yumurtalıklara İtilmesi ve Demir Gömlek Yükleme Solunumu için bir temel oluşturur.

Ters Solunumun bir diğer adı da, Doğum Öncesi Solunumu'dur. Bu solunum tekniğinin gizi burada yatmaktadır. Ch'i Kung'un bir amacı de, siz doğmadan önce bedeninizde dolaşan Doğum Öncesi Ch'i'yi yenilemektir ve bu sürecin büyük bölümü de bedenin gençleştirilmesini içerir. Karın Solunumu, solunumumuzu bebeklerin ve küçük çocukların yaptıkları şekilde düzenlememizi sağlar. Ters Solunum, annemizin rahminde bulunduğumuz sırada nasıl soluk alıp veriyorsak o şekilde soluk alıp vermemizi bize hatırlatır. Bu, cenin solunumudur. Şimdi öğreneceğiniz bu solunum şekli güçlü ve canlandırıcıdır.

1. 3 kere Karın Solunumu yaparak başlayın. Son nefes verişte, alt karnınızı içe çekin ve midenizi düzleştirin.
2. Yavaşça nefes alın ve alt karnı omurganıza doğru çekin. Bunu yaparken, apış aranızda aşağı doğru bir basınç hissedeceksiniz.
3. Apış aranızı ve cinsel organlarınızı yukarı doğru çekin ve aynı anda da diyaframınızı aşağı doğru iterek indirin.
4. Nefes verin ve diyafram ile cinsel organları gevşetin. Her yöne doğru genişleyen alt karnınızın iç duvarlarına doğru nefes verdiğinizizi hayal edin.
5. Her seferinde en az 6 Ters Solunum yapın.



Diyaframı indirmek Ters Solunumun en zor bölümüdür. Rahatlamasına yardımcı olmak için diyaframınıza doğru gülümsemeyi deneyin. Çalıştıkça, kontrol etmek için Yı Zihninizi de kullanarak, diyaframınızı yükseltip indirmeyi de başarabileceksiniz.

Ters Solunum, Karın Solunumunun yerini tutmaz; sadece onu bütünler. 100 Gün Çalışması'na devam ettiğimiz sürece her iki tekniği de kullanacağız.

Kendi Kendine Canlandırıcı Taocu Masaj:

Karın Masajı

Karın Masajı, Batı'da neredeyse bilinmemektedir. Taocular ise bunu bir sanat haline getirmişlerdir. Karın Masajı, toksinleri beden dışına atmak için son derece önemlidir. Sabah kötü bir ruh hali içinde, depresif, tembel ya da acılar içinde kalktıysanız, bunun nedeni genellikle sisteminizde çok fazla toksin olmasıdır.

Sing
Beden

Karın Solunumu, sindirim sürecine de yardımcı olur ve düğümleri ve tıkanıklıkları kaldırarak kabızlığı da giderir. Ayrıca, göbek deliği çevresindeki sertleşmiş ve büyümüş lenf düğümlerini de yumuşatır ve sayısız hastalığın iyileştirilmesinde yardımcı olur.

Buradaki teori, geleneksel Çin tıbbının bir parçasıdır ve Batı tıbbına tamamen yabancısıdır. Çinliler, bedendeki oluşan gaz ve hava sıkışmalarının tüm rahatsızlığı ve sorunların nedeni olduğuna inanırlar. Çinli doktorlar bunu *Hastalıklı Rüzgarlar* diye adlandırırlar.

Bedenki tüm rüzgarlar hastalıklı değildir. Nefes alıp verme işlemi, bedene hava girip çıkmasına neden olur. Hava rüzgardır. Yediğimiz yiyecekler ya da içtiklerimiz nedeniyle de bedenimizde gaz olabilir. Toksik bir ortam, havada ya da mevsimlerdeki değişiklikler, gerilim ya da olumsuz duygular da bedenimizde gaz ya da rüzgarların toplanmasına neden olabilir. Bu hava ya da gaz, bedenimize ve organlara girip de çıkamadığında Hastalıklı Rüzgarlar haline gelirler. Karın Masajı, bu Hastalıklı Rüzgarlar'ın temizlenmesi ve giderilmesinde son derece önemlidir.

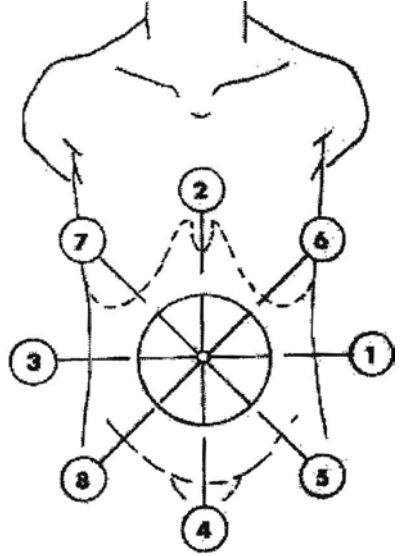
Hastalıklı Rüzgarlar, bedenimizde toksinlerin birikmesine neden olan tıkanıklıklara ve düğümlere sebep olur. Lenf sistemimiz, bu toksinleri temizleme görevini görür, fakat rüzgarlar durgunlaşıp toksinler artınca, göbek deliğimizin çevresindeki lenf düğümleri (koltuk altlarımız ve boynumuzdakilerle birlikte) sertleşir, şişer ve acı verir. Karın Masajı, bu toksinleri atmaya ve lenf düğümlerinin acısını, sertliğini ve şişliğini gidermeye yardımcı olur.

Daha önce de söylediğim gibi, Taocular, Karın Masajı'nı bir sağaltım sanatı haline getirmişlerdir. Size, bu Hastalıklı Rüzgarları atmanın basit fakat etkili bir yolunu göstermek istiyorum.

Göbek deliğinin çevresine (göbek deliğine değil) masaj yapacağız. Göbek deliğinin çevresinde büyük miktarda sertlik ve acı olduğunu görmek sizi şaşırtabilir. Göbek deliğinin çevresi sekiz ayrı parçaya bölünür ve bu sekiz parçanın her birine ayrı şekilde masaj yaparız. Bu teknik, Rüzgar Kapılarını Açmak diye bilinen bir yöntemin basitleştirilmiş halidir.

Bu sekiz bölgenin her birine masaj yapmak için, baş parmaklarınızı kullanabilir ya da avuçlarınızın sırtını birleştirerek işaret, orta ve yüzük parmaklarını kullanabilirsiniz. Parmaklarınızı, her bölgede dayanabileceğiniz ölçüde baskı uygulayarak dairesel hareketler çevirir. Eğer bir bölgede çok fazla acı hissediyorsanız, masajı uygulamaya gayet nazikçe başlayın.

1. Göbek deliğinin, yaklaşık 2,5 cm kadar solundan başlayın. Bedenin sol tarafına doğru harekete ederek, buraya 10 – 20 saniye kadar masaj yapın. Eğer bu bölgede sertlik ya da düğümlenme hissediyorsanız, masaj için daha fazla zaman harcayın. Buraya masaj yapmak, sol böbreğin rüzgarını etkiler.
2. İkinci bölge, göbek deliğinin hemen üstüdür. Buraya masaj yapmak kalbin rüzgarını etkiler.
3. Üçüncü bölge, göbek deliğinin sağ tarafıdır. Buraya masaj yapmak, sağ böbreğin rüzgarını etkiler.
4. Dördüncü bölge, göbek deliğinin altındadır. Buraya masaj yapmak, cinsel organların ve mesanenin rüzgarını etkiler.
5. Beşinci bölge, sol tarafta, 4. ve 1. Bölgelerin arasındadır. Buraya masaj yapmak bağırsakların rüzgarını etkiler.
6. Altıncı bölge, sol tarafta, 1. ve 2.



Bölgelerin arasındadır. Buraya masaj yapmak, midenin ve dalağın rüzgarını etkiler.

7. Yedinci bölge, göbek deliğinin sağ tarafında, 2. ve 3. Bölgelerin arasındadır. Buraya masaj yapmak, karaciğerin ve safra kesesinin rüzgarını etkiler.
8. Sekizinci ve sonuncu bölge, sağ tarafta, 3. Ve 4. Bölgelerin arasındadır. Buraya masaj yapmak da bağırsakların rüzgarını etkiler.

Bu masajı bitirdikten sonra, düğümleri, şişlikleri, sertleşmiş ya da acıyan noktaları arayarak tüm karın bölgenize masaj yapabilirsiniz. Kendi kendinize masaj yapmak, kendinize verebileceğiniz en güzel hediyelerden biridir.

Yi Chin Ching : Kas Tendon Değişim

Klasîği – Dördüncü Bölüm

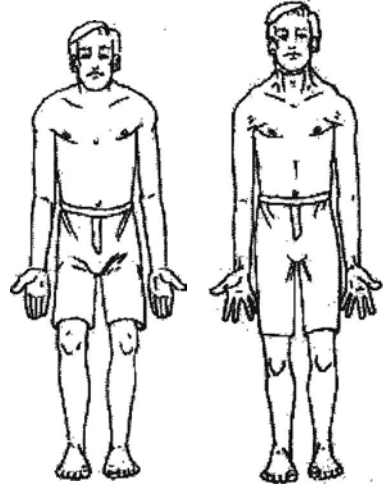
Size anlattığım tüm bu parçaları bir araya getirebildiğinizi ve geçen haftaki Kas-Tendon Değişim çalışmalarını yapabildiğinizi umarım. Eğer çalışmaları yaparken kafanız karışıyorsa, sadece formları yapmaya devam edin, zaman içinde tüm ayrıntıların yerlerine oturduğunu göreceksiniz.

Bu hafta birkaç form daha öğreneceksiniz. Bunlar da son derece kolay formlardır. Bu temel formlar, geçen hafta öğrendiklerinizin çeşitlemeleridir.

Form 5 - 8

Bu dört formu yaparken, kollarınızı bedeninizin yanlarında tutuyorsunuz. Nefes alırken, kollarınızı gevşetin. Koltuk altlarınız sanki altlarında birer yumurta varmışçasına yuvarlayın ve omuzlarınızı düşürün. Nefes verirken kollarınızı düzleştirin ve omuzlarınızı aşağı doğru itin. Ellerinizi, ilk hafta gördüğünüz dört hareketteki gibi kasın.

Elleri ve ayakları kasmak hakkında



yararlı bir not : ellerinizi kasarken, parmaklarınızı birbirinden ayırın ve bilekten başlayıp parmak uçlarına doğru ilerleyerek kasın. Sonrasında ön kollarınızı ve sonra da üst kollarınızı kasın. Ayaklarınızı kasmak için, nefes alırken dizlerinizi hafifçe kın ve nefes verme sırasında ayak parmaklarını, ayaklarınızı, baldırlarınız ve uyluklarınızı kasarak bacaklarınızı düzleştirin.

Form 5 - Avuç içleriniz karşıya bakar durumda.

Form 6 - Avuç içleriniz uyluklarınıza bakar durumda.

Form 7 - Avuç içleriniz geriye, arkanıza doğru bakar durumda.

Form 8 - Avuç içleriniz, dışa doğru bakar durumda, nefes verip kasarken bedeninizden uzaklaşırlar.

Bu dört formun hepsinde de, kollarınız, kasılma hareketini yaparken bedeninizin iki yanında kalırlar.

Form 9 - 12

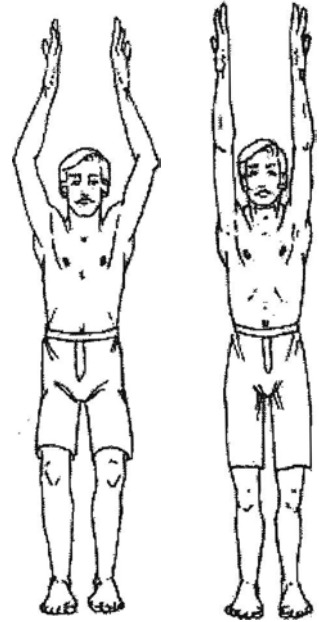
Form 9 - Kollar tam başın üzerine doğru kaldırılır, avuç içleri, birbirlerinden ayrılmış olarak yanlara doğru bakmaktadırlar.

Form 10 - Kollar başın üzerinde uzatılmış olarak tutulur ve avuç içleri öne doğru bakar.

Form 11 - Kollar başın üzerinde uzatılmış olarak tutulur. Avuç içleri birbirlerine bakar.

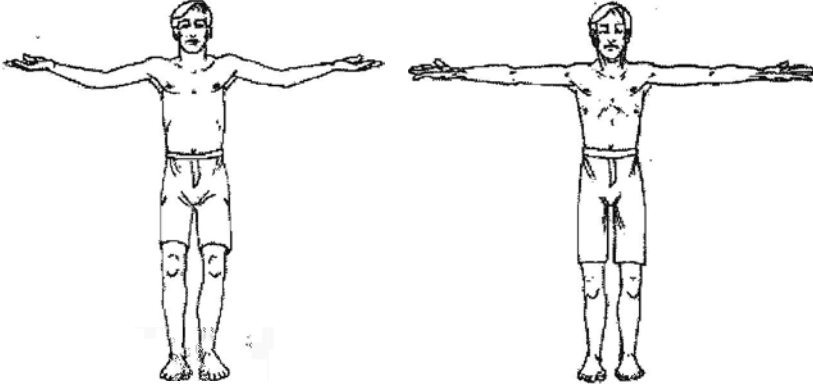
Form 12 - Kollar başın üzerinde uzatılmış olarak tutulur. Avuç içleri geriye doğru bakar.

Her formu en az 3'er kez yapın ya da her birini her seferinde üçer kez yapın. Nefes alırken kollarınızı, dirseklerinizi ve omuzlarınızı gevşetin. Nefes verirken, kollarınızı yukarı doğru itin ve kasın; omuzlarınız bunu yaparken kulaklarınıza doğru hareket eder.



Form 13 -16

Bu dört form kollar, omuz seviyesinde yanlara doğru açılmış olarak yapılır. Nefes alırken kollarınızı gevşetin, dirsekleriniz alçaltın ve kürek kemiklerine doğru çekin. Nefes verirken, kollarınızı gerin ve kürek kemikleriniz ile omuzlarınızı yanlara doğru itin.



rine doğru çekin. Nefes verirken, kollarınızı gerin ve kürek kemikleriniz ile omuzlarınızı yanlara doğru itin.

Form 13 - Kollarınız omuz seviyesinde yanlara doğru uzatılır.

Form 14 - Avuç içleriniz öne bakar.

Form 15 - Avuç içleriniz yere bakar.

Form 16 - Avuç içleriniz geriye bakar.

Form 1 – 16 (Çeşitleme A)

Bu çeşitlemede, elleri kasmak yerine, yumruk yapar ve nefes vererek yumruklarınızı sıkarsınız. Bunu dışında tüm formları aynen öğretildiği gibi yapın. Nefes alırken, yumruğunuzu gevşetin ve hafifçe açın. Nefes verme sırasında, dördüncü haftada, Baduanjin, Sekizinci İp : Gücü Artırmak İçin Yumrukları Sıkıp Sert Bakmak çalışmasında öğrendiğiniz gibi gözlerinizi kocaman açın ve ateş püsküren gözlerle sanki yiyecekmiş gibi bakın. Baş parmaklarınız, normal bir yumruk sıkıyormuş gibi parmaklarınızın dışında bulunabilir ya da isterseniz diğer parmaklarınızı baş parmağınızın üzerine kıvrıp onu içerde tutabilirsiniz.

Form 1 – 16 (Çeşitleme B)

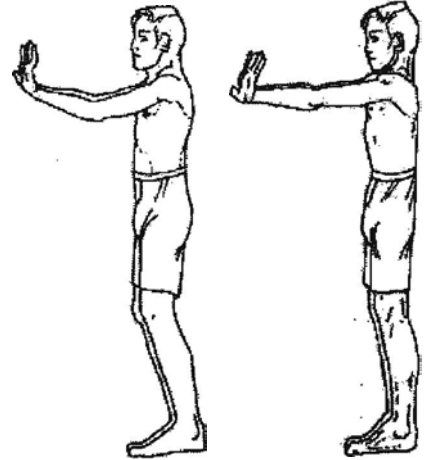
Bu çeşitlemede nefes verirken, bilekleriniz ve parmaklarınızı geriye, omuzlarınıza doğru çeker ve kasarsınız. Geyşeme durumunda, bilekler, ön kolunuzla 90 derecelik bir açı yapmalı ve kasma sırasında da olabildiğince geriye doğru, omuzlarınıza doğru çekilmelidir. Bunun dışında, formlar öncekilerle tamamen aynıdır. Bu çeşitleme acı verici olabilir, fakat tendonlarınızı uzatmak ve değıştirmek için son derece etkilidir.

Bu, Kas-Tendon Değışim Klasiğı tendonları esnetmek için tasarlanmıştır. Bu sayede, tendonlar uzar ve yumuşar. Bunlar, sertleşmiş omuz ve boyunlar için harika çalışmalardır. Ayrıca artrit çekenler için de yararlıdır. Bunları yapmaktan vazgeçmeyin, çünkü bazen etkili olabilmeleri için biraz zaman gereklidir. Bu çalışmaları, Batılı izdeşler için biraz değıştirdim. Başka pek çok Yi Chin Ching formu vardır. Bunlardan çoğı çok basit olsalar da, bir öğretmen olmadan, çalışmanın ayrıntıları kişinin kafasını fazlasıyla karıştırabilir.

Eğer bu ayrıntıları ve çalışmayı uygularsanız, sonuç alırsınız, hatta bazen şaşırtıcı sonuçlar elde edersiniz. Her çalışmayı ellerinizi sallayarak bitirin.

Ayaklarınızı bir kaç kere de olsa sallamak canınızı yakabilir. Sadece, bir ayağınızı dizinizin üstüne koyun ve ayağınızı sallayın, sonra da diğerini sallayın.

Olasılıkla, Yi Chin Ching'i bu kitaptan öğrenmek, onu öğrenmenin en iyi yolu değildir. Bununla beraber, bu çalışmanın diğer pek çok Ch'i Kung formuna da uygulanabilen ve başka yerlerde bulmakta zorlanabileceğiniz ayrıntılarını size verdim. Hepinize çalışmanızda başarılar diliyorum.



Cinsel Kung Fu : Erbezi ve Yumurtalık Solunumu – Üçüncü Bölüm

Sonunda, bu hafta, Jing Ch'i'yi omurgaya yükseltmeye başlıyoruz. Aslında, bu çalışma hem erkekler hem de kadınlar için aynıdır. Jing Ch'i, apış arasından doğrudan omurganın altına ve kuyruk sokumuna çekilir. Apış arası ve anüsünü farklı bölümlerinin ayırdına varmak ve güçlendirmek için yapılan çeşitli çalışmaların bu güzel çalışmayı tamamlamada ne kadar önemli olduğunu ilerde anlayacaksınız. Ayrıca Cinsel Enerji'yi omurgadan yukarı pompalamak için Kuyruk Sokumu pompasını da etken hale getirmelisiniz.

Bu kitabın önceki bölümlerinde Jing Ch'i'nin – cinsel enerji – Ch'i'den daha ağır ve yoğun olduğunu belirtmiştim. Zihni kullanarak Ch'i'yi yukarı yönlendirilebilirken, Jing Ch'i'yi omurgadan yukarı pompalamak gereklidir. Ayrıca, tıpkı bir kamışın ucundaki parmak gibi Yi Zihnini kullanarak Jing Ch'i'nin aşağı kuyruk sokumuna inmesini önlemek için çıktığı yerde tutmak da gereklidir.

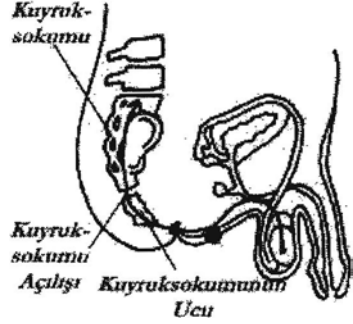
Jing Ch'i, omurgaya uyruk sokumu açıklığı (sakrak hiyatus) denilen bir yerden girer, burası kuyruk sokumu kemiğinin ucunda, omurganın dış tarafında bulunan 2 – 3 cm'lik küçük bir açıklıktır. Bu açıklık tıkanmışsa, Jing Ch'i omurgaya giremez. Bu açıklığın (hiyatus) açılmasına yardımcı olmak için kuyruk sokumunun alt kısmına ve kuyruk sokumu kemiğine ipek bir kumaşla masaj yapmanız önerilir.

Erbezi Solunumu : Üçüncü Bölüm

Jing Ch'i'yi omurgaya çektiğimiz sırada, tabii ki spermi de omurgaya çekmiyoruz. Erkeğin sperm hücrelerindeki serin, uyarılmamış cinsel enerjisini çekiyoruz. Bazı Batılı kaynaklarda bu teknik yanlış anlaşılmış ve alay konusu olmuştur, çünkü meninin de omurgadan başa doğru çıkarıldığına inanılmaktadır. Bu fiziksel olarak imkansızdır ve burada bahsedilenin bununla hiçbir ilgisi yoktur. Serin Jing Ch'i, kadınların Yumurtalık Solunumu sırasında yükselttikleri sıcak Jing Ch'i'den daha ağır ve yoğundur, bu nedenle bu çalışma yapmak erkekler için kadınlara oranla daha zordur.

1. Erbezi Solunumu ile başlayın.
2. Cinsel Enerjiyi, geçen hafta öğrendiğiniz gibi apış arasına çekin.

3. Nefes alın ve önce apış arasının arka kısmını ve anüsün ön kısmını sonra da anüsün arka kısmını çekerek “gümüş kamış” yoluyla, kuyruk sokumu kemiğine doğru yönlendirin.



4. Anüsün arka kısmı ve kuyruk sokumu kemiği arasındaki kası yukarı çekin, böylece Jing Ch'i de yukarı çekilecek ve kuyruk sokumu kemiğini geçecektir.
5. Kuyruk sokumunun altında sakral hiyatus diye adlandırılan açıklığın yerini belirlemek için Yi Zihni'nizi kullanın. Jing Ch'i'yi “gümüş kamışa” ve sakral hiyatusa doğru yönlendirin.
6. Kuyruk sokumunun altını içeriye, bedene doğru çekerek ve Ming Men'i düzleştirip iterek Kuyruk Sokumu Pompası'nı hareket geçirin. Çeneyi geri çekerek ve enseyi gerginleştirerek Kafatası Pompası'nı harekete geçirin. Bu, Jing Ch'i'nin omurgada yükselmesine neden olacaktır.
7. Jing Ch'i'yi kuyruk sokumunda tutmak için, tıpkı gümüş kamışın bir ucundaki bir parmak gibi Yi Zihni'nizi kullanın.
8. Nefes verin ve Yi Zihni'ni kullanarak Jing Ch'i'yi kuyruk sokumunda tutarken, Kuyruk Sokumu ve Kafatası pompalarını gevşetin.
9. Cinsel Enerji'yi yumurtalıklardan apış arasına çekerek, sonra da kuyruk sokumu kemiğinden geçirip omurgaya ileterek 9 tekrar yapın. Her nefeste daha fazla Cinsel Enerji'yi yukarı çekerken Jing Ch'i'yi kuyruk sokumunda tutmaya ve toplamaya devam edin.
10. 9 nefes sonra, Jing Ch'i'yi kuyruk sokumunun tepesinden alıp, göbek deliğinin hemen altında ve arkasında olan Tan Tien'e döktüğünüzü hayal edin ya da hissedin.

Yi Zihni'ni kullanarak Jing Ch'i'yi yerinde tutmak gayet basittir. Tam anlamıyla konsantrasyon olmanızı gerektirmez. Bilincinizi biraz bölmeniz ve bunun yüzde onunu Jing Ch'i'yi yerinde tutmak ve farkındalığınızın geri kalanı daha fazla Cinsel Enerji'yi yukarıya omurgaya çekmenize yardımcı olması için kullanabilirsiniz.

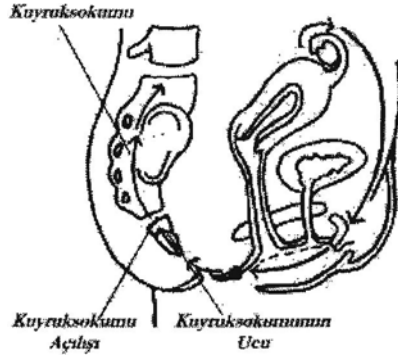
Serin Enerji'nin, kuyruksokumunuza doğru yükseldiğini ya da bir iğne batması gibi bir duygu hissedebilirsiniz. Çalıştıkça, apışarasının ön ve arka

tarfindaki kasları, anüsün arka kısmı ve kuyruk sokumuna çıkan kasları anlık olarak ve uyumlu bir şekilde çekmek konusunda daha ustalaşırsınız. Kendinizi zorlamayın. Bu nazikçe yapılan bir çalışmadır.

Yumurtalık Solunumu : Üçüncü Bölüm

Kadınların yaptığı çalışma erkeklerinkiyle neredeyse aynıdır.

1. Yumurtalık Solunumu ile başlayın.
2. Cinsel Enerjiyi, geçen hafta öğrendiğiniz gibi apış arasına çekin.
3. Küçük bir nefes alın ve vajinanın dudaklarını hafifçe açık tutun ve önce apış arasının arka kısmını ve anüsün ön kısmını sonra da anüsün arka kısmını çekerek “gümüş kamış” yoluyla, kuyruk sokumu kemiğine doğru yönlendirin.



4. Anüsün arka kısmı ve kuyruk sokumu kemiği arasındaki kası yukarı çekin, böylece Jing Ch'i de yukarı çekilecek ve kuyruk sokumu kemiğine geçecektir.
5. Kuyruk sokumunun altında sakral hiyatus diye adlandırılan açıklığın yerini belirlemek için Yi Zihni'nizi kullanın. Jing Ch'i'yi “gümüş kamışa” ve sakral hiyatusa doğru yönlendirin. Cinsel Enerji'yi kontrol etmek için gözleri nazikçe içe doğru çekmek yardımcı olabilir.
6. Kuyruk sokumunun altını içeriye, bedene doğru çekerek ve Ming Men'i düzleştirip iterek Kuyruk Sokumu Pompası'nı hareket geçirin. Çeneyi geri çekerek ve enseyi gerginleştirerek Kafatası Pompası'nı harekete geçirin. Bu, Jing Ch'i'nin omurgada yükselmesine neden olacaktır.
7. Jing Ch'i'yi kuyruk sokumunda tutmak için, tıpkı gümüş kamışın bir ucundaki bir parmak gibi Yi Zihni'nizi kullanın.
8. Nefes verin ve Yi Zihni'ni kullanarak Jing Ch'i'yi kuyruk sokumunda tutarken, Kuyruk Sokumu ve Kafatası pompalarını gevşetin.

9. Cinsel Enerji'yi yumurtalıklardan apış arasına çekerek, sonra da kuyruk sokumu kemiğinden geçirip omurgaya ileterek 9 tekrar yapın. Her nefeste daha fazla Cinsel Enerji'yi yukarı çekerken Jing Ch'i'yi kuyruk sokumunda tutmaya ve toplamaya devam edin.
10. 9 nefes sonra, Jing Ch'i'yi kuyruk sokumunun tepesinden alıp, göbek deliğinin hemen altında ve arkasında olan Tan Tien'e döktüğünüzü hayal edin ya da hissedin.

Daha önceden de bahsedildiği gibi, kadınlar, serin yani Yin Jing Ch'i'den daha hafif ve daha az yoğun olan sıcak yani Yang Jing Ch'i'yi çekerler. Çalışmanın bu bölümünü yapmak kadınlar için erkeklerden daha kolaydır.

Mikrokozmetik Yörünge: İkinci Bölüm

Öğretiyi olabildiğince basit tutabilmek için, bu haftaki ders, son iki haftada Cinsel Kung Fu derslerinde öğrendiklerinizi yansıtabilecektir. Ch'i'yi apış arasına göndereceğiz ve sonra da kuyruk sokumuna çıkartacağız. Bu, bedenini ön kısmından aşağı doğru inen İşlevsel Kanal ile bedenin arka kısmında yukarı doğru çıkan Yönetici Kanalı birleştirme sürecini başlatır.

Shen
Zihin

Ch'i'yi harekete geçirmek, Cinsel Enerji'ye göre çok daha kolaydır. Erbezi ya da Yumurtalık Solunumu'nu yapmada başarılı olmuşsanız, bu haftaki Zihni Düzenleme çalışması size çok kolay gelecektir. Gene de bu teknik farklıdır. Mikrokozmetik Yörünge, Sıcak Akımı yani bedenin fırın diye adlandırdığımız bölgesinde ısıtılmış olan Ch'i'yi dolaştırmaktan ibarettir. Bu haftadan itibaren, Fırını Isıtma tekniğinde gayet ustalaşmalısınız.

Geleneksel olarak, Ch'i'nin Mikrokozmetik Yörünge'de, Yi Zihni ve nefes çalışmaları kullanarak dolaştırması öğretilir. Ch'i'yi zihninizi kullanarak yönelttiğinizi unutmayın. Onu itemezsiniz. Bununla birlikte çalışmanızın bu aşamasında, Ch'i'yi sadece zihin gücüyle Mikrokozmetik Yörünge'de dolaştırmaya hazır değilsinizdir, bu ileri düzey bir çalışmadır. Bu çalışmalarda zihin ve nefes, Ch'i'yi hareket ettirmek için beraberce kullanılmaktadır.

Bu hafta, bu tekniğe yapılan asıl önemli ek, çalışmada hem Karın Solunumu'nun hem de Ters Solunum'un kullanılmasıdır. Karın Solunumu'nu, Fırını Isıtıp, Ch'i'yi Tan Tien'den Sperm/Yumurtalık Sarayı'na ve sonra da apış arasına gönderirken kullanınız. Ters Solunumu ise, Ch'i'yi omurgada yükseltirken kullanınız, bu hafta Ch'i'yi kuyruk sokumuna dek yükseltiyoruz.

1. Geçen haftaki dersi 8. Adıma dek tekrarlayın : Fırını Isıtmak için Körük Solunumu.
2. Zihninizi Tan Tien'de yoğunlaştırıp, içsel olarak sessizce nefes alış verişi-nizi dinleyerek, birkaç yavaş Karın Solunum yaparak nefesinizi düzenle-yin.
3. Karın Solunumu yaparak nefes alın ve nefes verirken konsantrasyonunu-zu Sperm/Yumurtalık Sarayı'na indirin ve Ch'i'yi Sperm/Yumurtalık Sa-rayı'na doğru yönlendirin. Bu bölgenin ısınmaya başladığını hissedene dek bir dakika ya da biraz daha fazla bir süre boyunca Karın Solunumu yapmaya devam edin.
4. Karın Solunumu yaparak nefes alıp vererek konsantrasyonunuzu apış arasına indirin ve Ch'i'yi apış arasına yönlendirin. Karın Solunumu yap-maya devam ederek, bir dakika ya da daha uzun bir süre boyunca kon-santrasyonunuzu burada tutun.
5. Karın Solunumu yaparak nefes alın ve Ch'i'yi tekrar Sperm/Yumurtalık Sarayı'na çıkarın.
6. Nefes verin ve Ch'i'yi tekrar apış arasına indirin. Bunu 9 kez yapın. Bu, Kanalı Yıkamak diye adlandırılır ve yörünge üzerindeki noktaların açıl-malarına yardımcı olur.
7. Ch'i'yi apış arasına indirip son nefes verşi yaptıktan sonra, nefes alarak alt karnı içe doğru çekin. Ters Solunum yapın ve sırayla apış arasını, anü-sün arka kısmını ve kuyruk sokumuna bağlı olan kası içe doğru çekin, Ch'i'nin yükselip kuyruk sokumu kemiğinden geçmesi, kuyruk sokumu açıklığına (hiyatus) ve kuyruk sokumuna girmesi için zihninizi kullanın.
8. Nazikçe Ters Solunumu yapmaya devam ederken, bir dakika ya da daha fazla bir süre boyunca konsantrasyonunuzu kuyruk sokumunda tutun.
9. Nefes verin ve Ch'i'yi tekrar apış arasına indirin. Nefes alın ve tekrar kuyruk sokumuna yükseltin. Bu kanalı 9 kez yıkayın.
10. Çalışmayı, daha önceden öğrendiğiniz gibi, enerjiyi göbek deliğinde top-layarak bitirin.

Topuk Solunumu

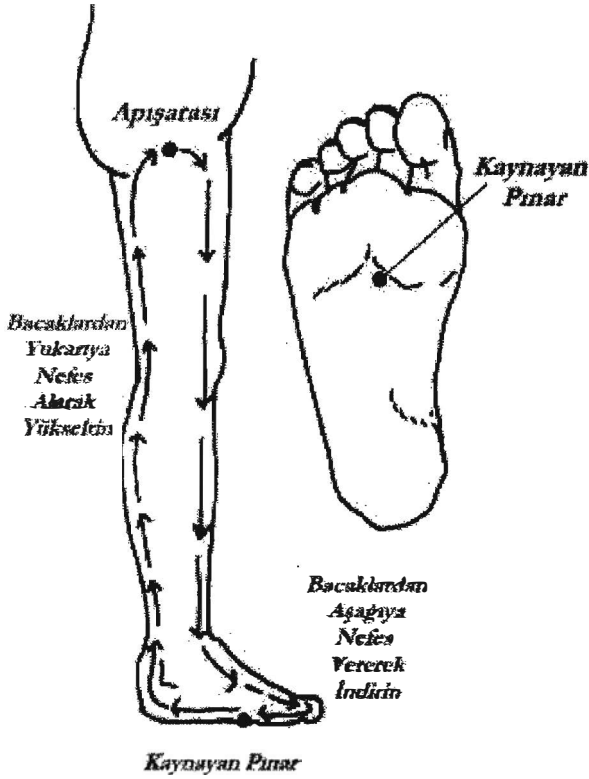
Taocular, “topuklardan nefes alma” tekniğine çok büyük bir önem vermişlerdir. Tabi ki bu, şimdi ayaklarımızla nefes almayı öğreneceğimiz anlamına gelmez. Gerçekte, Yer Enerjisini ya da Yin Ch'i'yi yerden bacaklara doğru çekme becerisi demektir.

Yin Ch'i'yi ayaklarımıza, yukarıya bacaklara ve apışarasına çekmeyi ve sonra da Yer'e geri göndermeyi öğreneceğiz. Bu çalışmayı Ters Solunumu kullanarak yaparız.

Ch'i, Yer'den, ayak tabanında Kaynayan Pınar (Yong Kuan) diye bilinen bir nokta aracılığıyla çekilir. Bu nokta, ayak tabanındaki iki çıkıntının hemen arasında, tabanın merkezindedir. Bu noktaya basırdığınızda, genellikle hassas olduğunu görürsünüz. Bu haftaki Canlandırıcı Masaj kısmında buraya masaj yapmayı da göreceğiz. Yerden Yin Ch'i çekmek, yere kök salmamamıza ve merkezlenmemize yardımcı olur. Bu kitapta anlatılan pek çok çalışmada olduğu gibi, başlangıçta, Ch'i'nin bacaklarda yükselip alçaldığını hissetmek için hayal gücünüzü kullanmanız gerekebilir. Fakat aranızdan pek çoğu artık Ch'i'nin akışını deneyimlemede yeterince ilerlemiş olmalıdır. Yer Enerjisi'nin çekmeyi öğrendiğinizde, çalışmanızda müthiş bir ilerleme de kaydetmiş olacaksınız. Yer, sizi güçlendirecek ve destekleyecek olan enerjisini verecektir.

Ch'i Soluk

1. Geçen hafta öğrendiğiniz Ters Solunumla başlayın.
2. Karnınızın alt kısmını kasp, apışarasını ve cinsel organları yukarı çekerek nefes alın.
3. Aynı anda, Ch'i'nin Kaynayan Pınar noktasından ayaklarınıza girdiğini, topuklarınızdan baldırlarınıza, dizlerinizin arkasından uyluklarınıza doğru ilerleyerek yukarı çıktığını hissedin ya da hayal edin. Ch'i, her iki baktan da geçerek apışarasına akar.
4. Nefes verip karnınızın alt kısmını şişirin ve apışarasını aşağı doğru itin.



5. Aynı anda, Ch'i'yi apışarasından uyluklarınızı, dizlerinizi, bileklerinizi, ayaklarınızın üstünü ve ayak parmaklarınızı izleyerek bacakların ön tarafından aşağıya, ayak tabanınızdaki çıkıntıların arasında bulunan Kaynayan Pınar'a doğru indirin.
6. Her seferinde en az 6 tekrar yapın.

Bu çalışma, Kaynayan Pınar'a Yin Ch'i çekmeden önce bilincinizi Yer'e yönelttiğinizde daha da etkili hale gelir. Yerin ne kadar derinlerine gittiğinizi hayal ederseniz, yukarı yükselen Yin Ch'i de o kadar güçlü olur. Bu, Taoçu savaşçıların en büyük sırlarından biriydi; yere o kadar sağlam basıp kök sallarları ki, yerlerinden kıpırdatılamazlardı.

Mantak Chia'nın, vücut ağırlığı 65 kg'dan fazla olmadığı halde, yirmi kişiyi arka arkaya dizip hepsinin kendisini itmeye çalışmasını pek çok kereler izle-

dim. Onu yerinden kılmıdatabilen tek bir kişi bile göremedim. Bir keresinde onu itmeyi başardım ama o sırada, içinde bir buçuk metre yüksekliğinde su bulunan bir yüzme havuzunda bulunuyorduk. Aranızdan bazıları, Ch'i'yi bacağın ortasından yükseltip alçaltmayı arka ve öne göre daha kolay bulabilir. Bunu her durumda başarmanız gerekir, bu nedenle her iki türlü de deneyebilirsiniz.

Bu çalışmayı, ayakta dururken, otururken ya da yürürken yapabilirsiniz.

Taocu Kendi Kendine Masaj: Bacakları Tokatlayıp Toksinlerden Arındırmak

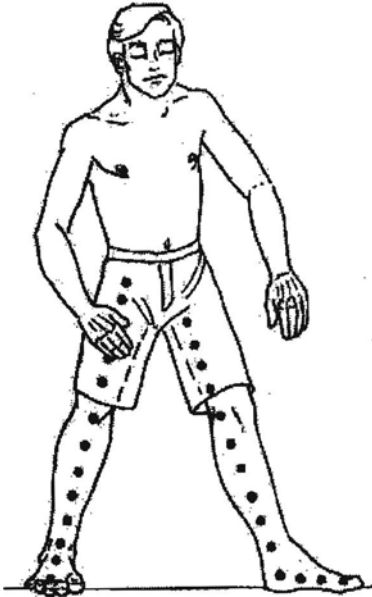
Vurmak ve tokatlamak, toksinleri atmak için etkili Taocu tekniklerdir, kan dolaşımını hızlandırır, kemik iliğini uyarır, kasları ve tendonları yumuşatıp gevşetir ve enerji kanallarındaki tıkanıkları temizler. Bacaklara vurup tokatlamak, bunların hepsinin başarılmasını sağlar.

Sing **Beden**

Bu yöntem de çok basittir : bacaklardan aşağı doğru avuç içinizle vurursunuz ve yumruğunuzu gevşekçe sıkmış halde vurarak yukarı doğru çıkarırsınız. Her iki bacağı da, aşağı doğru inerken dört ayrı çizgiyi izleyerek vurursunuz: ön, iç, dış ve arka. Bunu ayakta dururken ya da bacaklarınızı ileri doğru uzatıp oturarak yapabilirsiniz.

1. Ellerinizi ısınana dek birbirine sürtün. Sol bacakla başlayın.

2. Ön Çizgi: Açık elle, sol uyluğun üstünden başlayarak, uyluk, diz ve baldır izleyin, bilekten ayak parmaklarınızın uçlarına geçin. Geri çıkarken, yum-



ruğunuzu gevşekçe sıkın, ayak parmaklarından, uyluğun üst kısmına doğru yumruğunuzla vurarak çıkın.

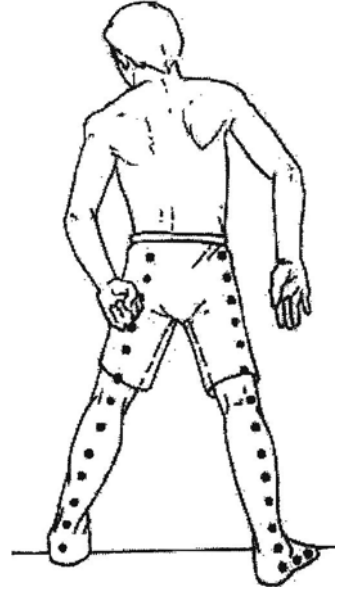
3. İç Çizgi: Tokatlamaya sol uyluğun üstünden başlayın, bacağın iç kısmında uyluk, diz ve baldırı izleyin, bilekten ayak baş parmağına geçin. Geri çıkarken, yumruğunuzla vurmaya ayak baş parmağından başlayarak bacağın iç kısmından uyluğun üst kısmına doğru çıkın. Erkekler, cinsel organlarını örtmeye ya da korumaya dikkat etmelidirler.

4. Dış Çizgi: Tokatlamaya, sol bacağın, kalça ekleminden başlayın, uyluk, baldır ve bileği izleyerek serçe parmağına doğru inin. Bacanın dış tarafına gevşekçe sıkılmış yumrukla vurarak yukarı doğru çıkın.

5. Arka Çizgi: Kaba etlerden başlayarak, aşağıya doğru uyluğun ve dizin arkasına tokatlayarak inin. Dizlerin arkasına en az 6 kez sertçe vurarak burada birikmiş toksin ve tortuyu atın. Bu, ilk başta dizlerin arkasında iz bırakabilir ya da mor noktaların (ki bunlar serbest bırakılmış tortulardır) oluşmasına neden olabilir fakat çok yararlıdır. Baldırın arkasından sol topuğa dek vurmaya devam edin. Topuktan sol kaba ete dek gevşekçe sıkılmış yumrukla vurarak geri çıkın.

6. Ayak tabanı – Kaynayan Pınar: Sol ayağınızı kaldırın, kasların ve tendonları germek için ayak parmaklarınızı çekin. Baş parmaklarınızı ayağın altındaki tepeliklerin altına koyun ve ayağın merkezine yakın bir basınç noktası bulun. Ayak parmaklarınızı dik tutarak, bu basınç noktasına derinlemesine masaj yapın; olasılıkla burası çok hassas ya da serttir. Böyle değilse, baş parmaklarınızla hassas bir nokta bulunan dek bu noktanın çevresinde dolaşın. Ayak tabanına sertçe en az 9 kez vurun.

7. 1'den 6'ya dek olan adımları sağ bacak ve sağ ayak için de tekrarlayın.



Avuç içi ya da yumruk yerine içine kuru fasulye doldurulmuş (siyah fasulye tavsiye edilir) bir çorap da kullanabilirsiniz.

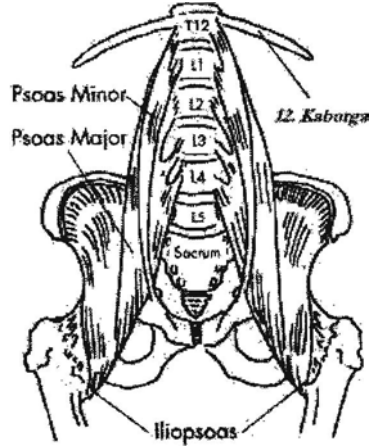
Tao İn : Birinci Bölüm

Tao İn egzersizleri, Hatha Yoga'nın Taocu benzeridir. Bedensel hareketler ve nefesi birleştiren ve iki bin yıldan eskiye dayanan bir tür jimnastik serisidir. Tao İn diye adlandırılan çok çeşitli egzersiz vardır; bazıları gayet basitken bazıları da gayet karışıktır. İkinci türünden uzak duracağız. İngilizce'de Tao İn formlarını açıklayan bazı kaynaklar vardır. Bununla beraber, tıpkı Yi Chin Ching'de olduğu gibi, egzersizlerin işe yaramasını sağlayan ayrıntılar genellikle açık değildir. İngilizce kaynaklarda bu ayrıntılara genellikle girilmemiştir.

Bu hafta ve gelecek hafta, bacak ve psoas (beldeki iki ana kas) kasları için yapılan Tao İn çalışmaları üzerinde duracağız. Beldeki psoas kasları, bedendeki en önemli kas gruplarından biridir. Psoas kaslarının güçlendirilmesinin, Cinsel Kung Fu ve Mikrokozmetik Yörünge de dahil olmak üzere bu kitapta bulunan çalışmaların pek çoğuna büyük yararı vardır. Kuyruksokumu Pompası'nın doğru bir şekilde çalışması için psoas kasları son derece önemlidir.

Psoas kasları (Büyük ve küçük psoaslar), omurgada göğsün (toraks) alt kısmındaki ve beldeki tüm omurlara bağlıdır. Bir başka parça (İliopsoas) pelvis ve uyluk kemiklerine doğru iner. Psoas kasları gevşek durumdayken, geniş düz yüzeyleri alt karın bölgesindeki organların hepsine destek sağlar. Yürürken psoaslar bacakları öne doğru çeker ve pelvisi bedenin geri kalanı ile ilişki içinde tutarak bedenin duruşunu büyük oranda belirler. Asıl işlevi, bel, kalça ve pelvis bölgesinin tamamının çalışmasını sağlamaktır.

Psoas kasları kısaltıldıklarında, tüm bedenin dengesini bozabilirler. Eğer, psoas kaslarının sadece bir tarafı kısaltılmışsa, bedenin her iki tarafındaki kasların bu tek taraflı çekişi dengelemeleri gerekir. Bu da pelvisin bir tarafa doğru



eğilmesi, uyluk kemiklerinde, belin altında sertlik ve hassaslık, ayak bileği ve ayakla ilgili sorunlar gibi olumsuz sonuçlara neden olabilir.

Gerilim, korku ve soğuk enerji, psoas kaslarının kasılmalarına neden olur. Bu kaslar, soğuk Su Enerjisi'nin yeri olan böbreklerin yanındadır. Böbreklerde çok fazla soğuk enerji olması psoas kaslarının gerilmelerine ve kısalmalarına neden olur. Bu nedenle, Tao İn çalışmalarını yaparken böbrekleri ısıtmak önemlidir. Bu, kalbin sağaltıcı sesi olan H-O-O-O-O-O ile birlikte yapılırsa başarılı olur, böylece kalpteki sıcak enerji perikardium kası yoluyla kalbi terkeder. Zihinsel olarak bu ısıyı omurgaya çekerseniz, aşağı çökecek ve böbrekleri ısıtacaktır. Bu da sonuçta, psoas kaslarının ısınmalarını ve rahatlamalarını sağlar.

Ayrıca, psoas kasları, diyaframın doğru bir şekilde çalışması ile de ilişkilidir. Psoas kasları sıcak ve esnek olduklarında, derin nefes alıp vermek de kolaylaşır. Aynı zamanda, omurganın üst tarafında omuzlara doğru uzanan latissimus dorsi kasları ile de yakında bağlantılıdır. Psoas kasları, alt ve üst beden arasında önemli birer köprüdürler.

Bu egzersizlerin çoğu oturarak ya da yere uzanarak yapılır. Çalışma sırasında sert bir zemin gereklidir. Yatakta ya da yumuşak, kolaylıkla bel veren bir yerde doğru bir şekilde yapılamazlar. Yani, ilk adım çalışmak için bir yer bulmaktır. Çok bir yere gerek yoktur, yere uzanıp kollarınızı ve bacaklarınızı uzatabileceğiniz büyüklükte bir yer yeterlidir.

Tao İn 1 : Psoas Kaslarını Isıtmak

Bu çalışma, ayakta, oturarak ya da yere uzanarak yapılabilir. Burada yatarak yapılan şeklini veriyorum fakat, yöntem tüm pozisyonlar için aynıdır.

1. Sırt üstü yere yatın, bacaklarınızı düz ve kollarınızı yanlara açık olsun. Gevşeyin ve bir kaç kez yavaşça Karın Solunumu yapın.
2. Nefes vererek kalbin sağaltıcı sesini (H-O-O-O-O-O-O-O) yapın. Bunu yaparken, kalbinizin rahatladığını hissedin ve göğsünüzü içinde daha derinle doğru girdiğini görün (gerilim, kalbin göğsüs kafesinin yüzeyine doğru yükselmesine neden olur. En az 6 kez kalbin sağaltıcı sesini yapın.
3. Isının kalpten çıktığını hissedin. Zihninizle ısıyı omurganıza doğru çekin.

4. Isının, omurgadan böbreklere doğru indiğini hissedin. Böbreklerin ısınmaya başladıklarını hissedin.
5. Isı, böbreklerden belin altına doğru yayılır. Burası psoas kaslarının bulunduğu yerdir.
6. Belinizin altına ısındığını ve rahatladığını hissedin.
7. Eğer gerekiyorsa, biraz daha kalp sesi yapın.

Tao İn 2 : Kasığı Açmak

Kasık ve üst uyluk çevresindeki kaslar (özellikle iliopsoas) ve tendonlar çok sık olarak gerginleşip katılaşır, normal hareket etmeyi engeller. Bu bölgedeki gerginlik, yürürken ve cinsel birleşme sırasındaki hareket etme yeteneğini sınırlar. İşte, Taocular'ın *kua* diye adlandırdıkları bu bölgeyi açmak ve rahatlatmak için basit bir çalışma:

1. Yere oturun.
2. Bacaklarınız açık, dizleriniz dışa doğru kırık olsun ve ayak tabanlarınız önünüzde birbirine değsin. Bacaklarınızla bir tür elmas şekli oluşturunuz. Taocular bunu kelebek pozisyonu diye adlandırırlar.
3. Avuçlarınızı her iki dizinizin üstüne koyun. Tamamen gevşeyip esnemedikçe, her iki diziniz de yerden üç beş santim yüksekte kalacaktır.
4. Ellerinizi kullanarak, dizlerinizi hafifçe yere doğru küçük darbeler kullanılarak itin.
5. En az 9 tekrar yapın. Dizler, her seferinde tekrar yukarı doğru yükselecektir. Çok fazla güç uygulamayın, özellikle de kasıkların yanlarında acı fazlaysa. Zamanla acı ve sertlik geçecektir. Çalışırken ayaklarınızı ne kadar kasığa yakın tutarsanız, o kadar fazla gerilim hissedersiniz.

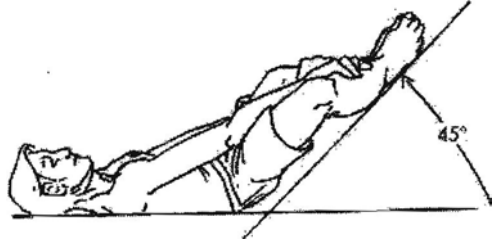


Tao İn 3 : Psoası Esnetmek

Bu, bir taraftaki psoasın diğer taraftakinden daha uzun olmaması için tasarlanmış ve psoas kaslarını esneten çok adımlı bir çalışmadır. Bu çalışma yere uzanarak yapılır. Bacaklar gene kelebek pozisyonunda, yani ayak tabanlarının birbirine dokunduğu elmas şeklinde tutulur. Fakat, bu sefer bacaklarınız yerden kaldırılmıştır. İşte burada ayrıntılara dikkat etmek gerekir. Bacaklarınızı kaldırdığınızda, kaba etlerinizi de yerden kaldırmış, (Kuyruksokumu Pompasını harekete geçirir) belinizi (kuyruksokumu) ve sırtınızın orta kısmını yerde düzleştirmiş olursunuz. Bunun dışında bu çalışma çok basittir.

Çeşitleme A :

1. Sırt üstü yere uzanın. Bacaklarınızı kaldırın, dizlerinizi iki yana açın ve ayak tabanlarınızı birbirine değdirerek, elmas şekilli kelebek pozisyonu oluşturun. Dizleriniz yerle 45 derecelik açı yapacak şekilde 50 cm kadar yüksekte olmalıdır.
2. Kaba etlerinizi yerden kaldırın, belinizi ve sırtınızın orta kısmını yerde düzleştirin.
3. Başınızı yerde tutun, kollarınızı bacaklarınızın arasına koyun ve her iki elinizle de dizlerin hemen altından baldırlarınızın üst kısmını tutun.
4. Karın Solunumu yaparak, baldırlarınızın üst kısmını tutun ve kaba etlerinizi yerden yukarıda tutarken baldırlarınızın yere düşmelerini engelleyin. Yer çekimi etkisini göstermeye çalışırken belinizde gerçek bir çekilme hissediyor olmalısınız.
5. Böyle 30 saniye kadar durun.



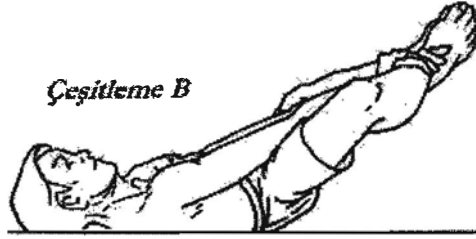
Çeşitleme B :

Bu çeşitleme ellerin ayak bileklerini tutması haricinde Çeşitleme A'nın benzeridir.

Çeşitleme C :

Gene Çeşitleme A'nın benzeridir, sadece eller ayak tabanlarını kavramaktadır.

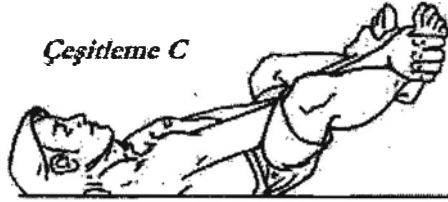
Çeşitleme B



Çeşitleme D :

Bu çalışma, Çeşitleme C ile aynı şekilde başlar. Bacaklar Kelebek pozisyonundadır, kaba etler yerden yukarıdadır ve bel ile sırtın orta kısmı yere doğru bastırılmaktadır. Her iki el ile ayak tabanları tutulmaktadır.

Çeşitleme C



1. Bir Karın nefesi alın.
2. Nefes verin ve sanki bacaklarınızı esnetiyormuşçasına ayaklarınızı ellerinize doğru itin. Psoas bölgesinde güçlü bir esneme hissedeceksiniz.
3. Nefes alın ve gevşeyin.
4. Her seferinde bunu en az 3 kez tekrarlayın.

Tao İn 4 : Tao İn Kalkışı

İki tür Tao İn Kalkışı öğreneceğiz, tek bir dizin çekilerek kaldırıldığı Çeşitleme A ve her iki dizin de çekilerek kaldırıldığı Çeşitleme B.

Bu çalışma yapılırken, psoas kaslarını esnetmek için, kaba etler gene yerden kaldırılır ve bel ile sırtın orta kısmı yerde düz olarak tutulur, bu anlamda yassılaştırılır. Bu ayrıntılar, bu çalışmanın işe yaramasında son derece önemlidir.

Çeşitleme A : Tek DizİN Kaldırıldığı Tao İn Kalkışı

1. Sırtı üstü yere uzanın ve karın solunum ile bir nefes alın. Dizinizi kaldırıp kırın ve sağ ayağınızın topuğunu kaba etinize dek getirirken sağ ayak tabanınız yerde kalsın. Bu sırada sol bacağınızı öne doğru uzatın.



2. İki elinizi de sağ dizinizin çevresinde birleştirerek parmaklarınızı kilitleyin.
3. Kaba etlerinizi yerden kaldırın, kuyruksokumu ve sırtın orta kısmını yerde düz olarak tutun.
4. Nefes vererek sağ dizinizi başınıza doğru çekin. Sol bacağınızı, ayağınız yukarı bakar vaziyette ileri doğru uzatın ve esnetin.
5. Başınızı ve omuzlarınızı yerden kaldırın fakat omuz ve boynunuzu düz tutun. Kalkarken boynunuzu eğmeyin.
6. Başınızı ve omuzlarınızı 9 – 10 cm'den fazla kaldırmanız gerekli değildir. Sağ dizinizi çekerken çenenize dokundurmayın.
7. Nefes verin ve hareketi tekrarlayın. Her seferinde en az 3 tekrar yapın.
8. Yukarıda anlatıldığı gibi sol dizi kırıp, sağ bacağı düz tutarak hareketi tekrarlayın.

Çeşitleme B : Her İki Dizi de Kaldırarak Tao İn Kalkışı

1. Sırt üstü yere uzanarak her iki dizinizi de kaldırıp kırın, topuklarınız kaba etlerinize doğru birleştirilerek çekilirken ayak tabanlarınız yere bas-sın. Karın Solunumu ile nefes alın.
2. Parmaklarınızı kilitleyerek ellerinizi dizlerinizin çevresinde birleştirin.
3. Nefes alın ve kaba etlerinizi yerden kaldırın, sırtınızın orta kısmını yerde düz olarak tutun.
4. Her iki dizinizi de başınıza doğru çekin.



5. Aynı zamanda başınızı ve omuzlarınızı yerden kaldırın ve çenenizi dizlerinize olabildiğince yaklaştırın. Bu sırada boynuzunu eğebilirsiniz.
6. Nefes alın ve gevşeyin.
7. Her seferinde en az 3 tekrar yapın.

Cinsel Kung Fu : Erbezi ve Yumurtalık

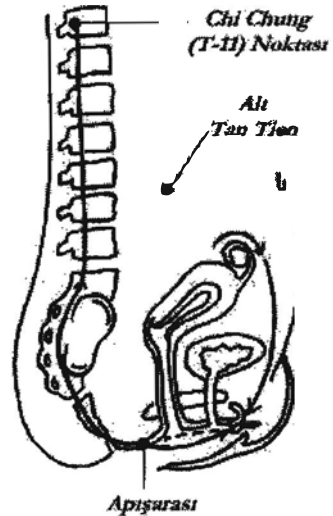
Solunumu – Dördüncü Bölüm

Jing Ch'i omurgadan yukarı yükselirken, Ch'i'ye dönüşür. Bu durumu, benzinin kullanılabilir enerjiye dönüşmesine benzetebiliriz. Bu dönüşüm süreci, kuyruksokumunda başlar. Cinsel Enerji'nin omurgadan yükselerek Ming Men'den geçmesiyle devam eder, omurgada solar plexusun tam karşılığı olan ve Ch'i Chung ya da T-11 noktası diye bilinen noktaya ulaşmasıyla tamamlanır. Bu hafta, Jing Ch'i'yi kuyruksokumundan Ch'i Chung noktasına nasıl çıkaracağınızı öğreneceksiniz.

Cinsel enerji yükselip Ch'i'yi dönüşürken, daha hafifler ve yoğunluğu azalır, bu nedenle hareket etmesi kolaylaşır. Jing Ch'i'nin yükseltilmeye başlanması en zor bölümdür. Fakat, bir kez bedeninin arka kısmında akmaya başladığında hareket ettirilmesi de gittikçe kolaylaşır.

Bu haftaki çalışma, erkekler ve kadınlar için aynıdır, bu nedenle çalışma ayrı bölümler halinde açıklanmamıştır.

1. Geçen haftaki çalışmayı 8. Adıma dek tekrarlayın, Jing Ch'i'yi kuyruksokumunda tutun.
2. Erbezi ya da yumurtalıklardan apışarasına daha fazla Jing Ch'i çekin.
3. Nefes alın ve apışarasını, anüsün ön kısmını, anüsün arka kısmını ve anüsün arkası ile kuyruksokumu kemiği arasındaki kası yukarı doğru çekerek Jing Ch'i'yi "gümüş kamyş" yoluyla, kuyruksokumu



kemiğine doğru yönlendirin.

4. “Gümüş kamış” yoluyla Jing Ch’i’yi sakral hiyatusa (kuyruksokumundaki açıklık) yönlendirin. Jing Ch’i’nin yukarı çekilmesine yardım etmek için nazikçe göz kaslarınızı içe doğru çekin.
5. Kuyruksokumunun dibini içe doğru çekin, belinizin ve sırtınızın orta kısmını düzleştirip bedenin dışına doğru iterek Kuyruksokumu Pompasını harekete geçirin. Çeneyi içe doğru çekip, boynun ve başın arkasını gererek Kafatası Pompasını harekete geçirin. Bu, Jing Ch’i’nin kuyrukso-kumuna yükselmesine neden olacaktır.
6. Jing Ch’i’yi, gümüş kamış içinde, solar pleksusun sırttaki karşılığı olan Ch’i Chung (T – 11 noktasına) çekmeye devam edin.
7. Jing Ch’i’yi Chi Chung noktasında tutmak için Yi Zihninizi kullanın ve erbezi ve yumurtalıklardan daha fazla Cinsel Enerji çekin.
8. Bunu toplam 9 kez tekrarlayın, sonra çalışmayı bitirmek için Jing Ch’i’yi Ch’i Chung’dan Tan Tien’e doğru gönderip burada toplayın.

Mikrokozmetik Yörünge : Üçüncü Bölüm

Bu hafta, Ch’i’yi, göbek deliğinin beldeki karşılığı olan Ming Men’e ve sonra solar pleksusun sırttaki karşılığı olan Ch’i Chung’a çıkaracağız.

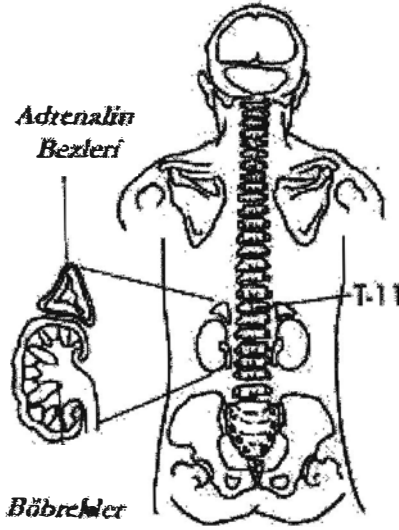
Ch’i Chung, aynı zamanda adrenalin bezi enerji noktası olarak da bilinir. Adrenalin bezleri, böbreklerin üstünde bulunur ve Ch’i Chung’da (T – 11) onların arasında yer alır. Adrenalin bezleri, pek çok hormonu salgılayan karmaşık endokrin bezleridir. Adrenalin bezlerinin, adrenalin korteksi diye bilinen dış kısmı yaşamımızın esasıdır. Hormonal salgılar sayesinde, bedendeki tuz, su, karbonhidrat, protein ve yağ metabolizmasını düzenler. Ayrıca, bedenin gerilime olan tepkisini düzenler ve seksüel steroidler salgılayarak cinsel işlevlerin doğru şekilde görev yapmalarını sağlar. Adrenalin bezlerinin, adrenalin medulla diye bilinen iç kısmı adrenalin ve noradrenalin (epinfrin ve norepinferin) denilen iki hormonu salgılar, bu

Shen

Zihin

hormonlar, kalp atışını, kan basıncını ve solunumu hızlandırıp yavaşlatarak kişinin “savaşma ya da kaçma” duygularını kontrol etmekle ünlüdürler.

Taocular, kişinin Ch'i Chung'un tıkalı olması durumunda, hayatın sıkıcı olduğunu düşündüğüne inanırlar. Açık olduğunda ise özgürlük duygusu yaşarsınız. Kendinizi yorgun ya da güçsüz hissettiğinizde, enerjinizi yenilemek için dikkatinizi Ch'i Chung adrenalin noktası üzerinde yoğunlaştırmak çok işinize yarayacaktır.



1. Fırını Isıtmak da dahil olmak üzere Zihni Düzenleme çalışmalarında önceden öğrendiklerinizi tekrarlayın.
2. Dikkatinizi Tan tien üzerinde yoğunlaştırın ve sessizce bir kaç Karın Solunumu yaparken içsel olarak dinleyin.
3. Karın Solunumu ile nefes alın. Nefes verin ve dikkatinizi Sperm/Yumurtalık Sarayı'na indirin. Bir kaç Karın Solunumu yapın ve Sperm/Yumurtalık Sarayı'nın ısınmaya başladığını hissedin.
4. Karın Solunumu ile nefes alın. Nefes verin ve dikkatinizi apışarasına indirin. Bir kaç Karın Solunumu daha yapın.
5. Son bir Karın Solunumu daha yapın. Nefes verme sırasında, karnınızın alt kısmını kasın ve böyle kalın.
6. Ters Solunum ile nefes alın ve karnınızın alt kısmını daha da kasın. Sırayla, apışarasını, anüsünü arka kısmını ve kuyruksokumuna bağlı olan kası yukarı doğru çekin.
7. Aynı zamanda zihninizi kullanarak, Ch'i'yi sakral hiyatus ve kuyruksokumu yoluyla, göbek deliğinin beldeki karşılığı olan Mıng men'e gönderin. Nazikçe Ters Solunum yapmaya devam ederek bir dakika kadar dikkatinizi Mıng Men'de tutun.

8. Nefes verin ve Ch'i'yi tekrar apışarasına indirin. Ters Solunum ile nefes alın, anüsün arka kısmını ve kuyruksokumu kemiğini yukarı çekin ve Ch'i'yi tekrar Ming men'e çıkartın. Bu şekilde Kanalı, 9 kez yıkayın.
9. Son nefes verişte, Ch'i'yi tekrar apışarasına indirin, sonra nefes alın, Ch'i'yi Ming Men'e doğru çekip yükseltin. Nefes vermeden, bir ters nefes daha alın ve Ch'i'yi Ch'i Chung noktasına (T – 11) yükseltin.
10. Nazikçe Ters Solunum yapmaya devam ederek, bir ya da iki dakika boyunca dikkatinizi Ch'i Chung'da tutun.
11. Nefes verin ve Ch'i'yi Ming Men'e indirin. Ters Solunum ile nefes alın ve Ch'i'yi tekrar Ch'i Chung'a çıkarın. Bu şekilde kanalı 9 kez yıkayın.
12. Enerjiyi göbek deliğinde toplayarak çalışmayı bitirin.



Chi Chung Solunumu

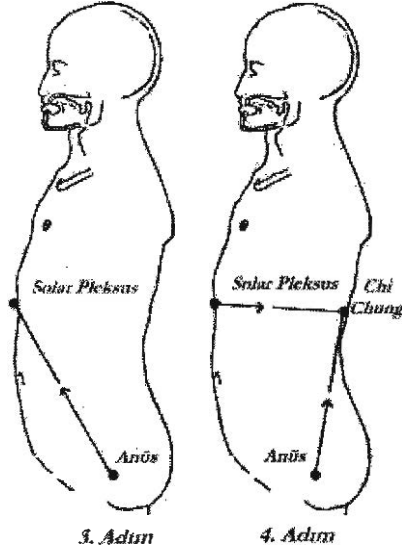
Ch'i Chung'u (T 11) harekete geçirmek Ch'i'nin omurgada daha yukarı gönderilmesini sağlayan küçük bir pompa görevini görür. 100 Gün Çalışması'nın son dört haftasına girerken, bu beceriyi geliştirmemiz gerekmektedir.

Ch'i

Soluk

Ch'i Chung Solunumu, omurgadaki tıkanıklıkları açmaya ve Ch'i'yi omurga boyunca yukarı çıkarmanıza yardımcı olacaktır. Ayrıca İşlevsel Kanal'daki Solar Pleksus Noktası'nı açmaya da yardımcı olur. Bu çalışma Ters Solunum'un bir çeşitlemesidir.

1. Bir kaç Karın Solunumu yapın. Son nefes verişte, karnınızın alt kısmını kasın.
2. Ters Solunum ile nefes alın ve karnınızın alt kısmını daha da içe çekin.
3. Aynı zamanda, anüsünüzü İşlevsel Kanal'daki solar pleksusa (karnınızdaki çukur kısım) doğru itin.
4. Bir saniye durun ve solar pleksusu sırtınıza ve anüsünüzü omurganızdaki Ch'i Chung noktasına doğru çekin.



5. Bu şekilde bir ya da iki saniye ya da yapabilirseniz daha uzun bir süre

kalın.

6. Anüsü gevşetin, nefes verin ve karnınızın alt kısmını şişirin.
7. Her seferinde 3 ya da yapabiliyorsanız daha fazla tekrar yapın.

Ch'i Chung Solunumu yaparken, Enerjinin omurganızda hızla yükseldiğini, boynunuza ve başınıza doğru aktığını hissedebilirsiniz. Bu durumda, zihninizi kullanarak Ch'i'yi omurgadan aşağı ming men'e indirin ve buradan da nefes vererek Tan Tien'e (Ch'i Denizi) gönderip toplayın.

Kendi kendine

Canlandırıcı Taocu Masaj :

Solar Pleksus'u Ovmak

Biraz önce anlatılan Ch'i Chung çalışmasını yaparken, solar pleksus bölgesinde sıkışma ya da gerilim farketmiş olabilirsiniz.

Solar pleksus, sternumun (göğüs kemliği) 4 – 5 cm kadar altında bulunur. Bu noktayı tanıyor olmalısınız, çünkü burası Beşinci Hafta'da öğrendiğiniz Sağaltıcı Dalak Sesini yaparken parmak uçlarınızı koyduğunuz yerdir. Sağaltıcı Dalak Sesi (H-U-U-U-U-U) solar pleksus bölgesindeki gerilimi gidermede son derece etkilidir. Gene de, bu noktada büyük miktarda toksin birikebilir, sıkışma ve gerilim olabilir. Burayı tam olarak rahatlatmak ve gevşetmek için masaj yapmak gerekir.

Solar Pleksus Noktası'na Çince'de Chung Kung denir. Batıda genellikle karındaki çukur diye adlandırılır. Bedenin ön kısmında aşağı doğru inen İşlevsel Kanal'da, kalp ve göbek deliği noktaları arasında bulunur. Bu noktaya masaj yapmanın dalak, pankreas, mide ve karaciğer üzerinde yararlı etkileri vardır. Solar Pleksus noktası bedenin aurasını, bedenin çevresindeki elektro manyetik alanı da kontrol eder. Ayrıca, Solar Pleksus noktası, Taocular tarafından ileri düzey İçsel Simya çalışmalarında kullanılan Orta Tan Tien'in yerini de belirler, fakat bu tür çalışmalar bu kitabın kapsamı dışında bulunmaktadır.

Sing
Beden

1. Ellerinizi sırtını bedeninizin önünde birleştirin.
2. Her iki elinizin işaret, orta ve yüzük parmakları ile solar pleksus bölgesine bastırın.
3. Dairesel hareketlerle en az 9 kez saat yönünde ve 9 kez de saat yönünün tersinde masaj yapın.

İlk başta, hafif bir baskı uygulayın. İlerledikçe, basıncı artırabilirsiniz. Zaman içinde, masaj yaptığınızda, solar pleksusunuzun rahatladığını hissedeceksiniz.

Bu masajı, İkinci Hafta'da öğrendiğiniz Alt Kaburga ve Diyafram Masajıyla birlikte yapmak çok iyi olur. Harhalde bu masajın nasıl yapılacağını unutmadınız, değil mi? Sakın unutmayın. Size pek çok yararları olacaktır.

İnsanların Aurasını Görmek

Çoğu kişi, özel bir eğitim olmadan auraları göremez. Çin'deki Ch'i Kung uygulayıcıları arasında insanların aurasını görebilme becerisi kazanmak çok yaygındır. Bu çalışma çok karmaşık olabilir. Bir dönem, auradaki tüm renkleri görebilen ve auralarının durumlarına göre hastalara teşhis koyabilen bir Ch'i Kung Ustası ile çalışmışım. Burada, insanların aurasını görebilmek için onun bana öğrettiği basit bir çalışmayı veriyorum. Bu çalışmada size birinin yardımcı olması en kolaydır fakat şartlar uygunsa tamamen yabancı olan kişilerle de yapılabilir.

1. Arkadaşınızın beyaz bir duvar, perde ya da yüzey önünde durmasını sağlayın. Eğer böyle bir yüzey yoksa, en açık renkli zemini seçin, zeminin rengi ne kadar açık olursa aurayı görmek de o kadar kolaylaşır.
2. Arkadaşınızın 3 metre kadar uzağında durun ve onun başının 2 – 3 cm kadar yukarısına bakın.
3. Çok dikkatli bakmayın, gözlerinizi rahat bırakın.
4. Kısa bir süre sonra, arkadaşınızın başının çevresinde bir şey görmeye başlarsınız. Bu, belirsiz bir gölge ya da sıcak bir havada otobandan titrek bir şekilde yükselen ısıyı andırabilir. Yüksekliği üç beş santim olabilir ya da tüm başın çevresini kaplayıp otuz santim hatta daha fazla bir yüksekli-

ğede ulaşabilir. Renksiz olabileceği gibi gökkuşağının renklerini de taşıyabilir.

Buradaki düşünce bir şey görmektir. Çoğu insan bu durumu daha önce de pek çok kere yaşadıklarını fakat buna pek dikkat etmediklerini farkeder. Bunu bir kez kavradınız mı, aurayı görmek çok kolaylaşır. Auraların değişebileceklerinin ya da görünüp kaybolabileceklerinin bilincinde olun. Özellikle doğrudan onlara doğru bakarsanız bu durum gerçekleşir. Auraların yukarısına ya da yanlarına doğru bakmayı deneyin.

Herkesin bir elektromanyetik alanı vardır. Kirlian fotoğraf tekniği kullanılarak fotoğrafı çekilebilir. Bu bilimsel bir konudur, mistisizm değil.

Bir ayna kullanarak ve arkanızı beyaz ya da açık renkli bir zemine vererek bu çalışmayı tek başınıza da yapabilirsiniz. Ne yaptığınızı farketirmeden birinin aurasını görmek için en iyi fırsat bir grup insana hitap eden bir konuşmacıyı izlemektir. Eğer konuşmacı, açık renkli bir zemin önünde duruyorsa, onun aurasını görmede hiçbir zorluk çekmezsiniz. Bunu ilk yaptığım zamanı hatırlıyorum. Mahkemede bir davada, jürinin önünde konuşmasını yapan bir avukatı izlemiştim. ●nu izlerken başının çevresindeki kırmızısı altın rengi aurayı açıkça görmüştüm. Etkili bir konuşma yaptıktan sonra soluna doğru dönmüştü ve aurası da sağına doğru hareket etmeye devam etmişti. Öğretmenime bundan bahsettiğimde, gülümsemiş ve “İşte, şimdi bunu öğrendin,” demişti.

Bazı insanlar ne kadar uğraşırlarsa uğraşınsınlar auraları göremezler. Eğer bu insanlardan biriyseniz, ümitsizliğe kapılmayın. Bu kitapta sizi meşgul edecek daha pek çok çalışma vardır.

Aurayı Korumak

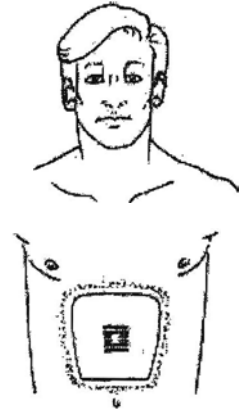
Aura, tüm canlıları çevreleyen elektromanyetik alana verilen isimdir. İster görelim ister görmeyelim, elektromanyetik alanımız başkalarınıninkile karşılıklı olarak etkileşime geçer ve topluluk içinde nerede olursak olalım, başkalarının elektromanyetik alanlarıyla üst üste biner. Bu aura alanları, kendi düşünce ve duygularımızdan olduğu gibi başkalarınınkinden de etkilenir. Beyin dalgaları, elektromanyetik alanı ya da aurayı değiştirebilecek çok küçük elektrik yüklerine sahiptir.

Taocu savaşçılar, rakiplerini alt etmek için aurayı sayısız yolda kullanırlar. Tekniğin esası, kişinin kendi aurasını genişletip rakibin aurasını kaplamasını içermektedir. Rakibiniz sizin enerji alanınız içine girdi mi, onun hareketlerini daha o yapmadan hissedebilirsiniz.

Aurayı solar pleksus noktası kontrol eder. Bu nedenle bu noktanın açık olması ve tıkanmaması iyidir. Bu nokta kapalı ya da sert olduğunda, endişe ve panik duyguları yaşayabilirsiniz. Açık olduğunda ise, cesaret hisseder ve riskleri göze alabilirsiniz. Gene de, eğer solar pleksus noktası fazla açık olursa ve siz doğanız gereği fazlaca duyarlıysanız, başkalarının bulunduğu bir ortamda, onların düşüncelerine ve duygularına karşı kendinizi korumanız imkansız hale gelir ve kendinizi bunalmış, kayıp ya da yetersiz hissedebilirsiniz.

Bir başka insana ya da gruba karşı ne kadar açık olacağınıza kendiniz karar vermelisiniz. İşte bunu yapmanın bir yolu:

1. Solar pleksusunuzun önünde bir kalkan hayal edin. Bu kalkan istediğiniz herhangi bir şekilde olabilir ve eğer isterseniz kalkanın üzerine beğendiğiniz herhangi bir resim ya da şekil yapabilirsiniz.
2. Solar peksusunuzun önünde bir kalkan olduğunda, bu noktayı ve aura yoğunluğunuzu gerçekten koruyabilirsiniz. Bu, sizi diğer insanların düşünce ve duygularından etkilenmekten koruyacaktır.
3. Bu kalkanı, arzuladığınız ilişki ve içtenlik derecesini belirlemek için istediğiniz ölçüde indirip kaldırın.



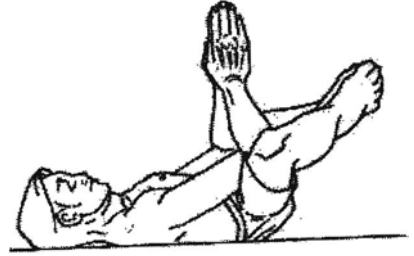
Tao İn : İkinci Bölüm

Bu haftaki Tao İn çalışmasına bacak ve psoas kasları için yapılan egzersizlerle devam ediyoruz. Bu hafta öğrendiğiniz hareketler benim en beğendim hareketler arasındadır. Hepsisi de yerde sırt üstü yatarak yapılır. Hareketlerin ahahtar noktası, kaba etlerinizi yerden yukarıda tutmak, belinizi ve

sırtınızın orta kısmını yere doğru bastırmak ve Karın Solunum yapmaktır. Çalışmaların etken bölümü nefes vererek uygulanır.

Tao İn 5 : Dirsekleri Dışa Doğru İtin Dizleri Kapamak

1. Yere sırt üstü uzanın, bacaklarınızı yerden yukarı kaldırın ve ayak tabanlarınızı Kelebek Pozisyonunda birleştirin.
2. Her iki kolunuzu da bacaklarınızın arasına yerleştirin, avuç içlerinizi birleştirerek bedeninizin orta çizgisi üzerinde yukarı doğru tutun.
3. Her biri dizlerinize değene dek dirseklerinizi dışa doğru itin, eğer gerekiyorsa dirseklerinizi dizlerinize değdirmek için dizlerinizi hafifçe kapatın.
4. Karın Solunumu ile bir nefes alın ve gevşemiş bir vaziyette kalın.
5. Yavaşça nefes verin ve aynı anda dizlerinizi birleştirmeye çalışırken dirseklerinizle dizlerinizi dışa doğru itin, dizlerinizin 2 – 3 cm'den daha fazla hareket etmesine izin vermeyin. Kaba etlerinizi yerden kaldırın.
6. Nefes alın ve gevşeyin, kaba etlerinizi yere koyun.
7. Her seferinde en az 3 tekrar yapın.



Tao İn 6 : Dizleri Yukarı İtmek

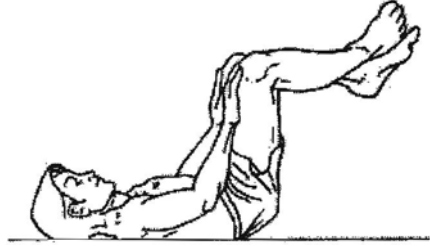
1. Yere sırt üstü uzanın, bacaklarınızı birleştirin ve kaba etlerinizi yerden kaldırarak, dizlerinizi 90 derece açı yapacak şekilde kırarak bacaklarınızla bir L şekli oluşturun (baldırlar yere paralel hale gelir).



2. Ellerinizi dizlerinizin çevresinden geçirip parmaklarınızı birbirine kilitleyin.
3. Karın Solunumu ile bir nefes alın ve gevşemiş bir vaziyette kalın.
4. Yavaşça nefes verin ve kaba etlerinizi yerden kaldırıp dizlerinizi doğru-
dan gökyüzüne doğru itin, aynı anda da ellerinizle onları aşağı doğru çe-
kerek engellemeye çalışın.
5. Nefes alın, gevşeyin ve kaba etlerinizi indirin.
6. Her seferinde en az 3 tekrar yapın.

Tao İn 7 : Dizleri başa Doğru İtmek

1. Tao İn 6'da olduğu gibi sırt üstü yere uzanın ve dizlerinizi kaldırın. Fakat bu sefer ayak bileklerinizi çaprazlayın.
2. Dilinizin ucunu damağınıza, ön dişlerinizin arkasına değdirin.
3. Avuç içlerinizi parmak uçlarınız yukarıyı gösterir ve dizlerinize değecek şekilde uyluklarınızın biraz yukarısına doğru koyun.
4. Karın Solunumu ile bir nefes alın ve gevşemiş bir vaziyette kalın.
5. Nefes verin, kaba etlerinizi yerden kaldırın ve dizlerinizi başınıza doğru itmeye çalışın, bu sırada da ellerinizle uyluklarınızı iterek karşı bir güç oluşturun.
6. Nefes alın, gevşeyin ve kaba etlerinizi indirin.
7. Her seferinde en az 3 tekrar yapın.



Tao İn 8 : Dizleri Ayırmak

1. Yere sırt üstü uzanın, bacaklarınızı birleştirin ve kaba etlerinizi yerden kaldırarak, dizlerinizi 90 derece açı yapacak şekilde kırarak bacakları-

nuzla bir L şekli oluşturun (baldırlar yere paralel hale gelir). Bu, Tao İn 6'nın başlangıç pozisyonu ile aynıdır.

2. Ellerinizi dizlerinizin çevresinden geçirip parmaklarınızı birbirine kilitleyin.
3. Karın Solunumu ile bir nefes alın ve gevşemiş bir vaziyette kalın.
4. Yavaşça nefes verin ve kaba etlerinizi yerden kaldırın.
5. Aynı zamanda dizlerinizi ayırmaya çalışırken (dışa doğru) kollarınız ve birleştirdiğiniz ellerinizle bir kaç santimden fazla hareket etmelerini engelleyin.
6. Nefes alın, gevşeyin ve kaba etlerinizi indirin.
7. Her seferinde en az 3 tekrar yapın.

Cinsel Kung Fu : Erbezi ve Yumurtalık

Solunumu – Beşinci Bölüm

Bu hafta, Erbezi ve yumurtalık Solunumu çalışmasını tamamlamayı öğrenirken Jing Ch'i'yi, "gümüş karnı" yoluyla başın tepe noktasına kadar çekeceksiniz.

Aslında, bu hafta öğrenecek çok şey var. Aranızdan bazıları bu haftaki dersi iki haftaya yaymak isteyebilir. Her zaman söylediğim gibi acele etmeye hiç gerek yok. Sadece her gün düzenli olarak çalışın.

Erbezi/Yumurtalık Solunumunun gösterildiği son dört hafta boyunca, bir seferde bedendeki sadece tek bir noktanın enerjisini etken hale getirmeyi ya da hareket ettirmeyi öğrenmişsiniz. İlk derste, erbezlerini ya da yumurtalıkların enerjisini etken hale getirdik. İkinci derste, Cinsel Enerji'yi apışarasına getirdiniz. Üçüncü derste, Jing Ch'i'yi kuyruksokumundaki açıklıktan (sakral hiyatus) kuyruksokumuna çekmeyi öğrendiniz. Geçen hafta ise, Cinsel Enerji'yi, omurgada solar pleksusun karşılığı olan Ch'i Chung noktasına çekmeyi öğrendiniz.

Bu hafta, Cinsel Enerji'yi iki farklı noktaya yükselteceğiz: kafatasının dibindeki Yeşim Yastığı ve son olarak da başın tepe noktasındaki Taç Nokta-

sı'na Pai Hui). Taç noktasına ulaşana dek erkekler ve kadınlar bu çalışmayı aynı şekilde uyguladılar.

Erkekler, soğuk Yin Jing Ch'i'yi beyne yükseltirler. Bu soğuk enerjiyi beyinde bırakmak güvenlidir. Beyni ısıtmaz. Fakat kadınlar, sıcak Yang Jing Ch'i'yi beyne yükseltirler ve çalışmanın sonunda, bu sıcak enerji beyinden aşağıya Tan Tien'e indirilmelidir.

Uyarılmamış Cinsel Enerji'nin başa çıkarılmasının beyin üzerinde yatıştırıcı, rahatlatıcı ve gençleştirici bir etkisi vardır. Bu çalışmalar, onüçüncü haftada öğreneceğiniz uyarılmış Cinsel Enerji'yi beyne çıkarmak için bir temel oluştururlar.

Erbezi ve Yumurtalık Solunumu, genellikle, bu çalışmaları Taoculardan alıp uygulayan, bekar kalmayı seçmiş Budacı rahip ve rahibeler tarafından kullanılmıştır. Taocular, Cinsel Enerjinizi nasıl kanalize edeceğinizi bilmeden, bekarlığı seçmenin genellikle sapkın davranışlara, nevrozlara, ahlaki ve ruhsal üstünlük hakkında hayali düşüncelere kapılmaya neden olduğuna inanıyorlardı. İnsanın cinselliği doğal tasarımın bir parçasıdır. Taocular'a göre, bu parçayı inkar etmek sizi doğanın yolundan ayırır. Eğer kişi ruhsal bir amaç uğruna bekarlığı seçiyorsa bu değerli bir çabadır, fakat cinsel organlarınızın işlevini durdurmaz, sadece dışarı çıkış için bir yolları yoktur. İşte sorunlar da genellikle bu noktada ortaya çıkar. Taocular, bu son beş haftada öğrendiğiniz çalışmaların bekarlığın getirdiği gerilimle başa çıkmak için kesinlikle en iyi yol olduğunu bulmuşlar ve aynı zamanda dönüştürülmüş Cinsel Enerji'yi beyne çekmekten yararlanmışlardır.

Yumurtalık Solunumu, Taocu ve Budacı rahibeler arasında son derece yaygın bir çalışmadır. Bu çalışma gayretli bir şekilde uygulanıp bu kitaptaki diğer çalışmalarla özellikle de Zihni Sakinleştirme çalışmaları ile beraber yapıldığında adet döneminin durduğunu görülmüştür. Buna "Kırmızı Ejderhayı Öldürmek" adını vermişlerdir. Bu, rahibelerin diğer kadınlar gibi her ay Jing kaybetmedikleri anlamına gelir.

Kadın okuyucularımın, bu öğretinin hayali potansiyelinin farkında olmadıklarıdır. Bununla, sizin tıpkı rahibeler gibi çalışmanızı istediğimi söylemek istemiyorum. Taocu bir rahibe, aylık kanamasını durdurmak için, zamanının büyük bir bölümünü Yumurtalık Kung Fusu çalışmaya ayırıyordu. Bedeni tıpkı bir genç kızınki gibi kalırdı ve göğüsleri küçüldü. Bunu sizden istemek fazla olacaktır.

Bahsettiğim potansiyel, enerjinizi koruma becerisidir; her ay küçük bir miktar dahi olsa. Yumurtalık Solunumu, her ay bedeninizden kanla atılan

Temel jing'in birazını olsun korumanıza yardımcı olacaktır. Temel Jing'i ne kadar uzun süre korursanız, o kadar uzun yaşarsınız.

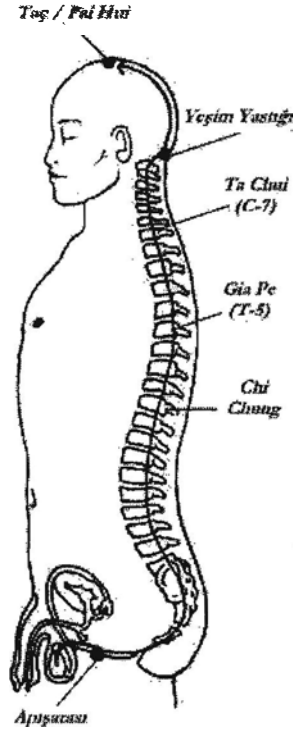
Unutmayın ki, belli bir Temel jing miktarı ile doğduk. Taocular, Orijnal Jing'in böbreklerde depolandığına inanırlar. Böbrekler, kanımızı "yıkalar". Her ay, kadınların adet dönemlerinde ve erkekler de boşaldıklarında bir kısmı eksilir. Jing, bedenimizin salgı ve hormonlarından oluşan Özümzür. Cinsel Jing bir yetişkinin en güçlü Özüdür ve bu kitapta Jing Ch'i – Cinsel Enerji olarak bahsedilmiştir.

Jing Ch'i, omurgadan yükselirken omurilik, sinir sistemi ve beyin üzerinde canlandırıcı ve gençleştirici bir etkide bulunan bir Ch'i türüne dönüşür. Bu özel Ch'i de Jing Ch'i diye adlandırılır fakat, bedenin depoladığı Öz'den bedenin kullanabileceği Enerji'ye dönüşür. Mikrokozmetik Yörünge çalışmaları sırasında bedeninizde dolaştırdığınız Ch'i'den daha ağır ve yoğundur. Bu Ch'i, dolaşımın sağlanması için Fırın'da ısıtılır. Zihin tarafından yönlendirildiğinde ve nefes tarafından pompalandığında kolaylıkla harekete geçer.

Erbezi/Yumurtalık Solunumu'nda Jing Ch'i uyarılmamıştır. Daha önceden gözünüzün önüne getirmenizi istediğim hayali kullanarak, "Gümüş Kamış" yoluyla ve küçük miktarlarda hava çekilerek ve erbezleri ya da vajina dudakları kasılarak beyne doğru çekilir. Hayali bir parmak kullanılarak yerinde tutulabilir. Eğer içsel olarak Jing Ch'i'yi görebilseydiniz, omurganızdan yukarıya doğru yükselen yoğun beyaz bir duman gibi görünürdü.

Beyniniz Jing Ch'i ile dolduğunda, zaman içinde hipofiz bölgesinden damlayan ve üst damaktan geçerek, çalışma sırasında damağa değdirilmiş olan dilin ucuna ulaşan bal benzeri bir salgı üretilmeye başlanır. Bu maddenin pek çok farklı adı vardır. Olasılıkla, en bilindik olanları Göksel Nektar ya da sadece Nektardır. Bunun bir hafta içinde meydana gelmesini beklemeyin. Bunun olması yıllar alabileceği gibi hemen yarın da olabilir. Hiç bir şey beklemeyin. Bu, gerçek bir Taocu tutumdur. Eğer bir şey beklerseniz o zaman olmasını beklediğiniz şeyi de belli kalıplara sokmaya başlarsınız. Olacak olan hakkında önceden belirlenmiş düşüncelere sahip olmak sizi gerçekte olandan ayırır, gerçekten olanı kaçırmaya neden olabilir, çünkü olan, beklediğiniz şey değildir. Olsa da olmasa da önemli değilmiş gibi davranın. "Beklentisiz olmak" kavramının anlamı budur.

Erbezi ve Yumurtalık Solunumu, Cinsel Enerjimiz ile cinsel güdülerimiz üzerinde denetim kazanmayı öğrenmede son derece yararlı çalışmalardır. Taocuların dediği gibi: “Ya cinselliğinizi kontrol edersiniz ya da cinsellik sizi kontrol eder”. Erkekler, Erbezi Solunumu yaptıklarında artık eskiden olduğu gibi aşırı derecede aktif cinsel hayaller görmediklerini farkedeceklerdir. Bu, sizin, kabullenici, nazik ve yatıştırıcı Yin Cinsel Enerji ile güçlü Yang cinsel dürtüye hükmetmenize yardımcı olacaktır. Zamanla, cinselliğin üzerimizde etkili olan güçlü büyüsünden kendinizi kurtarma becerisini kazanacaksınız. Bu, daha az seksi olacaksınız (olasılıkla daha seksi biri haline gelirsiniz) ya da seksten daha az zevk alacaksınız (olasılıkla daha fazla zevk alırsınız) anlamına gelmez. Bu, seksi düşünmek ya da fanteziler kurmak için daha az zaman ve enerji harcayacaksınız anlamına gelir. Bu da size Taocu Yoga çalışmak için daha fazla zaman kazandırır.



Erkekler :

1. Geçen haftaki çalışmayı 8. Adıma kadar tekrarlayın. Cinsel Enerjiyi Ch'i Chung Noktasında tutmak için Yi Zihnini bir parmak gibi kullanın.
2. Dikkatinizi erbezlerinize verin. Nefes alın ve nazikçe erbezlerinizi



Saat Yönünde



Saatın Tersi Yönünde

yukarı doğru çekin, aynı zamanda apışarasını, anüsün ön kısmını, anüsün arka kısmını ve anüsün arka kısmı ile kuyruksokumu kemiği arasındaki kası hafifçe kasın ve Cinsel Enerjinizi “Gümüş Kamış” yoluyla yönlendirip apışarasından geçirin. Jing Ch’i’yi sakral hiyatus yoluyla yönlendirin, kuyruksokumu ve kafatası pompalarını hareket geçirip Cinsel Enerji’nin kuyruksokumu ve Ch’i Chung’dan geçerek, sırttan yukarı yükselmesini, boyuna, başın arka kısmındaki Yeşim Yastığına (Yu Chen) ulaşmasını sağlayın. Burası aynı zamanda kafatası pompasının da bulunduğu yerdir. Bunu toplam 9 kez tekrarlayın.

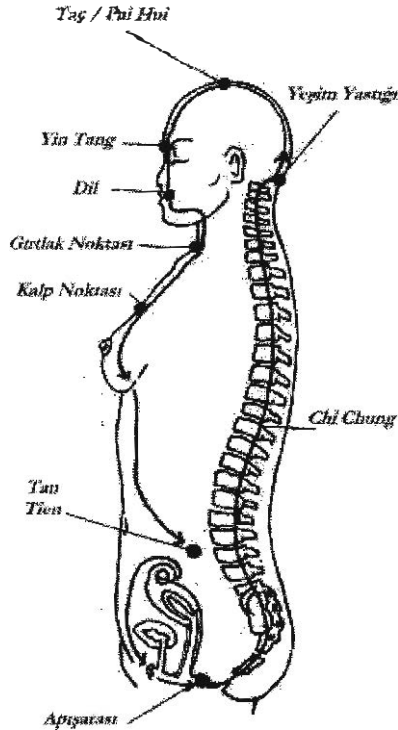
3. Cinsel Enerji’yi Yeşim Yastığı’nda tutarak, dikkatinizi tekrar erbezlerinize yönlendirin ve soğuk Yin Jing Ch’i’yi başın tepe noktasına, Taç Noktası’na ya da Pai Hui’ye çıkarma yöntemi tekrarlayın. Bu noktanın doğru yeri, her iki kulağın da en üst noktalarını birleştiren bir çizgi hayal edilerek bulunabilir. Bu noktayı, burnun ucundan başlayarak başın tepesinden geçip arkaya ulaşan bir başka çizgi keser. Taç Noktası, yaklaşık olarak başın tepe bölgesinin ortasındadır.
4. Bunu toplam 9 kez tekrarlayın.
5. Jing Ch’i’yi spiraller çizdirerek başınızda dolaştırın. Yi Zihninizi kul lanıp, beynin içinde yatay olarak saat yönünde 36 kez spiral şeklinde dönen bir daire çizin (önden sağa ve arkaya; sonra sola ve tekrar öne). Bunu bitirince saatin ters yönünde 24 adet spiral çizin. Bu enerji başta kalabilir.

Kadınlar :

1. Geçen haftaki çalışmayı 8. Adıma kadar tekrarlayın. Cinsel Enerjiyi Ch’i Chung Noktasında tutmak için Yi Zihninizi bir parmak gibi kullanın.
2. Dikkatinizi yumurtalıklarınıza ve Yumurtalık Sarayı’na verin. Küçük miktarlarda hava alın ve nazikçe vajinanızın dudaklarını kapatırken aynı zamanda apışarasını, anüsün ön kısmını, anüsün arka kısmını ve anüsün arka kısmı ile kuyruksokumu kemiği arasındaki kası hafifçe kasın ve Cinsel Enerji’yi, “Gümüş Kamış” aracılığıyla yönlendirip apışarasından geçirin. Jing Ch’i’yi sakral hiyatus yoluyla yönlendirin, kuyruksokumu ve kafatası pompalarını hareket geçirip Cinsel Enerji’nin kuyruksokumu ve Ch’i Chung’dan geçerek, başın arka kısmındaki Yeşim Yastığına (Yu Chen) ulaşmasını sağlayın. Burası aynı za-

manda kafatası pompasının da bulunduğu yerdir. Bunu toplam 9 kez tekrarlayın.

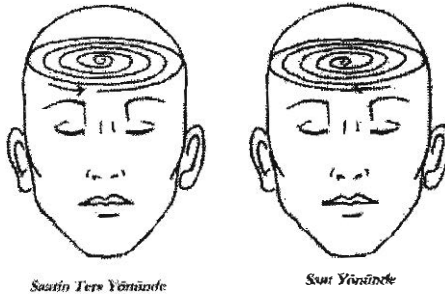
3. Cinsel Enerji'yi Yeşim Yastığı'nda tutarak, dikkatinizi tekrar yumurtalıklarınıza yönlendirin ve sıcak Yang Jing Ch'i'yi başın tepe noktasına, Taç Noktası'na ya da Pai Hui'ye çıkarma yöntemini tekrarlayın. Bu noktanın doğru yeri, her iki kulağın da en üst noktalarını birleştiren bir çizgi hayal edilerek bulunabilir. Bu noktayı, burnun ucundan başlayarak başın tepesinden geçip arkaya ulaşan bir başka çizgi keser. Taç Noktası, yaklaşık olarak başın tepe bölgesinin ortasıdır.



4. Bunu toplam 9 kez tekrarlayın.

5. Jing Ch'i'yi spiraller çizdirerek başınızda dolaştırın. Yi Zihnini kullanarak, beynin içinde yatay olarak saat yönünün tersinde spiral şeklinde 36 kez dönen bir daire çizin. (önden sola ve arkaya ve sonra sağa ve tekrar öne). Bunu bitirince saat yönünde 24 adet spiral çizin.

6. Dilinizin ucunu üst damağınıza değdirin. Diliniz için en rahat noktayı bulun. Cinsel Enerji'nin beyninizden aşağıya, Üçüncü Göz Noktası'ndan, üst damağınıza değen dilinizden sonra da boğazınızdan geçerek sternumunuzun (göğüs kemiği) ortasındaki Kalp Noktasına inmesine sağlayın.



7. Kalp Noktası'nda durun ve Cinsel Enerjinin yayılıp, gülümseyen, sevgi dolu enerjiye dönüştüğünü hissedin. Bu duygu, göğsünüze ve göğüslerinize yayılsın.
8. Yutkunun ve sevgi dolu Jing Ch'i'yi, göbek deliğinizin biraz altında ve arkasında olan Tan Tien'e yönlendirin.

Erkekler ve Kadınlar :

Bu bölümün başında söylediğim gibi, bu haftaki dersi iki haftada tamamlamayı isteyebilirsiniz. Cinsel Enerjiyi Yeşim Yastığı'na çıkarmak için bir hafta (ya da bir kaç gün) ve Pai Hui/Taç Noktası'na çıkarmak için de bir hafta daha. Acele etmeye gerçekten de hiç gerek yoktur, bu çalışmayı bitirmek için hayatınızın geri kalanı elinizdedir.

Bu çalışmada ustalaştığınızda, Jing Ch'i'yi, Gümüş Kamış yoluyla, tek bir nefeste erbezlerinden/yumurtalıklardan başın tepe noktasına çıkarmayı başarabilirsiniz. Fakat çalışmazsanız bu asla olmaz.

Mikrokozmetik Yörünge:

Dördüncü Bölüm

BU BÖLÜMDE CİPİYİ, YÖNETİCİ KANAL BOYUNCA Taç Noktası'na dek çıkarmayı öğreneceğiz. Bu çalışma, büyük ölçüde geçen haftaki Cinsel Kung Fu bölümünü yansıtmaktadır. Ch'i'yi hareket ettirmek Jing Ch'i'ye göre daha kolaydır, bu nedenle bu haftaki ders herkes için daha kolay olacaktır.

Shen
Zihin

Ch'i'yi, başın arka kısmındaki Yeşim Yastığı noktasına doğru hareket ettireceğiz. Ch'i, Ch'i Chung'dan (T-11) Yeşim Yastığı'na doğru yükselirken, omurgada bilmeniz gereken iki noktadan daha geçer. Bu noktalardan ilki Gia Pe'dir (T-5), Kalp merkezinin tam karşısında, kürek kemiklerinin arasındadır. Ch'i bu noktadan geçtiği halde dikkatimizi bu nokta üzerinde yoğunlaştırmayız, çünkü bunu yapmak kalbi ve kalbi çevreleyen kalp zarını (perikardium) ısıtmaya yol açabilir ve bu da alınganlığa, sabırsızlığa ya da daha kötü bir duruma neden olabilir. Bu konuda endişelenmeyin,

Mikrokozmetik Yörünge çalışmasında ilerledikçe, bu noktaya geri dönebilir ve kendi tepkinizi ölçebilirsiniz. Bu noktaya yoğunlaşmak, kalbin ve timüs bezinin enerjisinin etken hale geçmesine yardımcı olur. Bu nokta kapalı olduğunda, kendinizi batmış, ümitsiz, depresyonda, karmaşa içinde hissedersiniz. Açık olduğunda ise, bir özgünlük duygusu duyar ve hayatınızda yüksek değerlerin (iyilik, saygı, dürüstlük, cesaret, doğruluk, sevecenlik) önemini farkında olursunuz.

Enerjinin geçtiği bir sonraki nokta Ta Chui'dir (C-7), boynun altındaki büyük omurun hemen altındadır. Sadece Mikrokozmetik Yörünge meditasyonun sırasında değil bu haftaki Cinsel Kung Fu dersi için de bu nokta üzerinde yoğunlaşıp yoğunlaşmamanız hakkında çok düşündüm. Bazı kaynaklar bu noktayı, Yönetici Kanalı açmak için kullanmaktadırlar, bazıları ise kullanmazlar. Tehlikeli bir nokta değildir, üzerinde yoğunlaşmanız size bir zarar vermez. Düşüncelerimden biri öğretiyi olabildiğince basit tutmaktı. Diğeri ise, C-7 üzerinde fazla zaman kaybetmeden önce Mikrokozmetik Yörünge'yi açmanın daha iyi olduğuydu; çünkü Ch'i bu noktadan omuzlara ve kollara dağılma eğilimi gösterir. Ta Chui, enerjinin kollara ve bacaklara dağıldığı ana sinir merkezidir. Buradaki bir tıkanıklık, Ch'i'nin başa doğru akışının kollara ve bacaklara doğru yönlendirir. Eğer, Ch'i'yi (ya da Jing Ch'i'yi) omurgadan yukarı çıkarırken, boynunuzun dip kısmında kalıyor ve kaybolup, başınıza ulaşmıyor gibi görünüyorsa, bu durum meydana gelmiş demektir. Eğer böyle bir sorun yaşıyorsanız, dikkatinizi bir süre C-7 üzerinde yoğunlaştırın. Ch'i'nin buradan geçip Yeşim Yastığı'na ulaştığının farkına varın. Bu nokta kapalı olduğunda, inatçılık, inkar, yetersizlik ve uygun olmama duygusu içinde bulunursunuz. Açık olduğunda ise, insanlar ile iletişime geçmek için büyük bir istek duyarsınız.

Taş Noktası (Pai Fui)

Bu hafta üzerinde çalışacağımız ilk nokta, başın arka kısmındaki Yeşim Yastığı'dır. Bu bölge beyincik ve medullayı içerir. Her ikisi de beyin parçalarıdır ve soluk alıp verme, kalp atışı ve kasların yönetimi gibi ana işlevleri kontrol ederler. Ayrıca, kafatası pompasının da arka parçasıdır.

Yeşim Yastığı kapalı ya da tıkalı olduğunda, enerji üst beyinde sıkışıp kalır ve beyinde artan bir basınca ve boyun ağrılarına sebep olur. Bu da, dalgınlık, dikkati yoğunlaştırmada ya da düşünmede bozukluk ve bunalmışlık hissetmeye neden olur. Bu nokta açık olduğunda, düşünsel bir ilham duyarsınız.



Sonraki nokta, Taç Noktası, Pai Hui'dir (Ni wan diye de bilinir). Bu nokta, 9 – 10 cm aşağıdaki epifiz bezi ile ilişkilidir. Epifiz bezi Taocu Yoga'daki en önemli organlardan biridir. Burası, ruhumuzun (ölümsüz bedenimizin) bulunduğu yerdir; kendi içimizi görme becerimizi (içsel görüş) kontrol eder ve auraları görmemizi sağlar. Hipofiz bezi, (gelecek hafta üzerinde çalışacağımız Yin Tang), talamus ve hipotalamus bezi ile birlikte, ruhsal aydınlanmanın merkezi olan Kristal Sarayı oluşturur.

Taç noktası kapalı olduğunda, baş ağrıları, kararsızlık, hayaller ve yanılsamalar deneyimler ve başkalarının kurbanı ya da kölesi olduğunuzu hissedersiniz. Bu nokta açık olduğunda ise, diğer insanlara da yayılan bir mutluluk ya da neşe deneyimlersiniz, daha yüksek güçlerin rehberliğini kazanabilirsiniz (beyninizde ya da evrende), auraları görebilir ya da beden dışına çıkma deneyimleri yaşarsınız.

Enerjiyi, kafatasının dibinden (Yeşim Yastığı) başın tepe noktasına (Pai Hui) yönlendirmek hakkında önemli bir bilgi : Ch'i'yi başın tepe noktası yerine başın arkasına çıkarmadığınıza emin olun. Eğer Ch'i'yi sadece başın arka kısmına dek yükseltirseniz, burada sıkışabilir ve ilerlemenizi durdurabilir ve olasılıkla yıllarca geciktirebilir. Enerjinin başın arkı kısmında sıkışıp kalması sorunu pek çok insan yaşamıştır. Bunun çözümü, başın tepe noktasına dek olan tüm yolu çıkmak ve bu yolu tamamladığınızda Ch'i'yi Mikrokozmos Yörünge'de dolaştırmaktır.

1. Geçen hafta öğrendiğiniz meditasyonu tekrarlayın. Ch'i'nin Ch'i Chung (T-11) noktasına gelmesinden itibaren başlıyoruz.
2. Ters Solunum ile bir nefes alın, anüsün arka kısmını ve kuyruksokumu kemiğini yukarı doğru çekin ve enerjiyi omurga boyunca yukarı doğru yönlendirmek için Yi Zihnini kullanın, enerji Gia Pe (T-5) ve Ta Chui (C-7) noktalarını geçsin ve boyundan yükselip başın arka kısmına (Yeşim Yastığı) ulaşsın.
3. Nazikçe Ters Solunum uygulayın ve konsantrasyonunuzu en azından bir dakika boyunca Yeşim Yastığı'nda tutun.
4. Nefes verin; Ch'i'yi ve konsantrasyon noktanızı Ch'i Chung'a (T-11) indirin. Ters Solunum uygulayarak bir nefes alın ve Ch'i'yi tekrar Yeşim Yastığı noktasına çıkarın. Bu yöntemi 9 kez uygulayarak kanalı yıkayın.
5. Ters Solunum uygulayarak nefes alın, anüsün arka kısmını ve kuyrukso-kumu kemiğini yukarı doğru çekin ve enerjiyi sırtınızdan başınıza sonra başın tepe noktasına/Taç Noktası'na yükseltmek için Yi Zihnini kullanın.

6. Nazikçe Ters Solunum yapın ve en az bir dakika boyunca konsantrasyonunuzu Taç Noktası'nda tutun.
7. Nefes verin; Ch'i'yi ve konsantrasyon noktanızı Yeşim Yastığı'na indirin. Ters Solunum uygulayarak nefes alın ve tekrar başın tepe noktasına yani Taç Noktası'na çıkın. Bu yöntemi 9 kez uygulayarak kanalı yıkayın.
8. Enerjiyi göbek deliğinde toplayarak çalışmayı bitirin.



Yönetici Kanal Solunumu

CH'I'YI VE JING CH'I'YI Yönetici Kanal'daki çeşitli noktalarda yükseltmek ve solunum üzerinde haftalardır çalışıyoruz. Yönetici Kanal (Du Mai), Mikrokozmetik Yörünge'nin ana yoludur. Yang kanalıdır. Bu hafta, bu kanal üzerinde çalışmamızı tamamlıyoruz.

Ch'i

Soluk

Yönetici Kanalı, apışarasından (Hui Yin) başlayarak başın tepe noktasına (Pai Hui) dek çıkan bölümünü açmayı öğrendiniz. Yönetici Kanalı bitirerek İşlevsel Kanal'a geçmek ve Mikrokozmetik Yörünge'yi tamamlamak için açılması gereken iki nokta daha vardır. Neyse ki, bu iki noktaya da yabancı değilsiniz. Bu noktalar, burun kemerinin üstünde, kaşların arasında bulunan Üçüncü Göz Noktası (Yin Tang) ve burun merkezinin hemen altında, üst dudağın üstünde bulunan Yen Chong noktasıdır. Birinci haftada, Kendi Kendine Canlandırıcı Taocu Masaj bölümünde bu noktalara masaj yapmayı öğrenmiştiniz.

Bu hafta, Yönetici Kanal'daki yedi farklı noktaya doğru nefes almayı öğreneceksiniz. Bu teknik, dokuzuncu haftadan beri çalıştığınız Ters Solunum tekniklerine benzer. Sadece biraz daha ayrıntılıdır. Tek ve sürekli bir ters nefes almak yerine küçük miktarlarda yedi adet nefes alırsınız. Yudum yudum aldığınız her nefeste, karnın alt kısmını kasarsınız ve anüsteki enerjiyi Yönetici Kanal'da kuyruksokumu kemiğinden başlayarak Ming Men'e, Ch'i Chung'a, Yeşim Yastığı'na, Taç Noktası'na, Üçüncü Göz'e ve son olarak da öndeki üst iki dişin dişeti üzerinde bulunan Yen Chong'a doğru itersiniz. Sonrasında gevşer, yön değiştirir ve zihinsel olarak enerjiyi Yönetici Kanal'da aşağıya Ming Men'e doğru indirirsiniz ve nefes vererek enerjiyi Tan Tien'e gönderip burada depolarsınız.

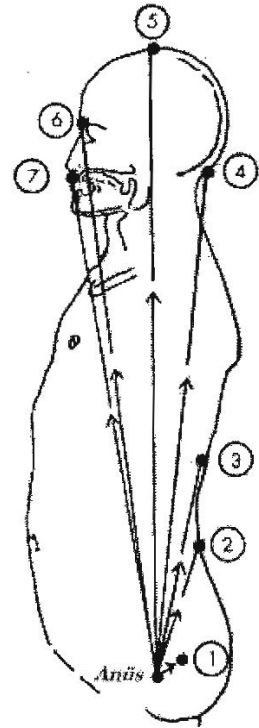
Bu, çok güç verici bir nefes çalışmasıdır. Şu anda dek öğrendiğiniz her şeyin bir adım ilerisindedir. Bu çalışmayı yaparken oluşabilecek her türlü

zorlama ya da gerilimin farkında olun. Aşırı derecede çalışmayın! Bu, Yönetici Kanal'ı açmak için çok iyi bir tekniktir. Sizin de gördüğünüz gibi, çalışmaların pek çoğu birbiriyle bağlantılıdır ve beraberce işe yaramaktadırlar. Yönetici Kanalı ve sonrasında da Mikrokozmosmik Yörünge'yi açmak için en az üç yöntem öğrenmiş bulunuyorsunuz

1. Bu hafta öğrendiğiniz solunum yöntemi;
2. Jing Ch'i'yi Erbezi/Yumurtalık Solunumu'nda kullanmak;
3. Zihni Mikrokozmosmik Yörünge çalışmasında kullanmak.

Nefes, beden ve Zihni (Ch'i, Jing ve Shen) beraberce düzenleme yaklaşımını hep korumaya çalıştım, şimdiye kadar bunu sizi söylemediysem bile şimdiye kadar yaptığım hep buydu.

1. Dilinizin ucunu damağınıza, ön dişlerinizin hemen arkasına koyun. Başlangıç için bir kaç Karın Solunumu yapın, sonra nefes verin karnınızın alt kısmını kasın.
2. Küçük bir miktar (bir yudum) nefes alın, karnın alt kısmını kasın ve anüsünüzü (anüsteki enerjiyi) kuyruksokumu kemiğine doğru itin. Zihinsel olarak Ch'i'yi kuyruksokumundaki açıklığa (sakral hiyatus) ve kuyruksokumuna doğru yönlendirin.
3. Küçük bir miktar hava daha alın, karnınızın alt kısmını kasın ve anüsü (anüsteki enerjiyi) omurganızda göbek deliğinin karşısına gelen Ming Men Noktasına doğru itin. Zihinsel olarak Ch'i'yi bu noktaya doğru yönlendirin.
4. Üçüncü kez küçük bir miktar hava alın, karnın alt kısmını kasın ve anüsü (anüsteki enerjiyi) Ch'i Chung Noktası'na doğru (T-11) çekin. Sirtınızın orta kısmını bulun. Zihinsel olarak Ch'i'yi bu noktaya doğru yön-



1. Kuyruksokumu
2. Ming Men 3- Chi Chung
4. Yeşim Yasığı 5- Taç Noktası
6. Üçüncü Göz 7- Yen Chong

lendirin.

5. Dördüncü kez küçük bir miktar hava alın, karnın alt kısmını kasın ve anüsü (anüsteki enerjiyi) başın arka kısmındaki Yeşim Yastığı'na doğru itin. Zihinsel olarak Ch'i'yi bu noktaya doğru yönlendirin.
6. Beşinci kez küçük bir miktar hava alın, karnın alt kısmını kasın ve anüsü (anüsteki enerjiyi) başın tepe noktasındaki Taç Noktası'na doğru itin. Zihinsel olarak Ch'i'yi bu noktaya doğru yönlendirin.
7. Altıncı kez küçük bir miktar hava alın, karnın alt kısmını kasın ve anüsü (anüsteki enerjiyi) kaşlarınızın arasındaki Üçüncü Göz Noktası'na doğru itin. Zihinsel olarak Ch'i'yi bu noktaya doğru yönlendirin.
8. Yedinci kez küçük bir miktar hava alın, karnın alt kısmını kasın ve anüsü (anüsteki enerjiyi) burun deliklerinin hemen altında, ortada ve üst diş etlerinizin üstünde bulunan Yen Chong Noktası'na doğru itin. Zihinsel olarak Ch'i'yi bu noktaya doğru yönlendirin.
9. Bir an için durun ve gevşeyin, sonra zihinsel olarak Ch'i'yi başınızdan geriye, omurganızdan aşağı Ming Men Noktası'na yönlendirin. Bu noktaya ulaştığınızda nefes vermeye başlayın ve Ch'i'yi Tan Tien'e dökün. Ch'i Denizi'nin genişlediğini hissedin.
10. Bu çalışmayı başlangıçta en az 3 kez tekrarlayın ve tekrar sayısını 9'a ya da fazlasına çıkarın.

Ch'i'yi Yönetici Kanal'dan yukarı doğru çıkartırken kendinizi nefessiz kalmış hissederseniz, küçük miktarlarda hava alın ya da Yönetici Kanal'da daha hızlı yükselin. Başlangıçta, kendilerine doğru nefes alırken noktaları hissetmezseniz, sadece bu noktaları hissettiğinizi hayal edin (bu durum bu hafta üzerinde çalıştığımız iki yeni nokta için, yani Üçüncü Göz ve Yen Chong'da geçerli olabilir). Bir süre çalıştıktan sonra hiç bir zorluk çekmeye başlarsınız.

Kendi Kendine Canlandırıcı

Taocu Masaj: Kolları Tokatlayıp

Toksinlerden Arındırmak

KOLLARI TOKATLAYIP VURMAK, önceden öğrendiğiniz tüm diğer vurma ve tokatlama teknikleri gibi, yalnızca kolları toksinlerden arındırmakla kalmaz ayrıca, kan dolaşımını artırır, kemik iliğini uyarır, kasları ve tendonları gevşetip yumuşatır ve Enerji Kanallarındaki tıkanıklıkları giderir.

Sing

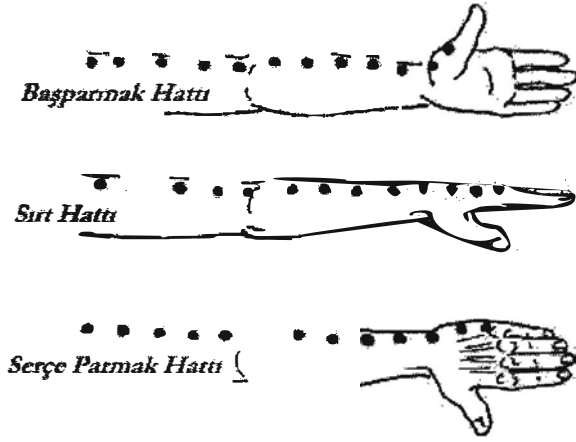
Beden

Her kolda dört farklı çizgiye vurur ve tokatlarız: orta çizgi, baş parmak çizgisi, arka çizgi ve serçe parmağı çizgisi. Bacakları tokatlatken yaptığınız gibi, öncelikle kollarınıza yukarıdan aşağıya avuç içi ile tokatlarsınız ve sonra da ters yönde hafifçe sıkılmış yumrukla vurursunuz.



Orta Çizgi

1. Ellerinizi, ısınana dek birbirine sürütün. Sol kolla başlayın.
2. Orta Çizgi: sol kolunuzu omuz hizasının hafifçe yukarısına dek kaldırın. Avuç içiniz yukarı doğru açık olsun ve parmaklarınız ileri doğru uzatın. Sağ avcunuzu boynunuzun sol tarafına getirin. Boynunuzdan başlayarak, omzunuzu, biceps kasınıza (üst kolun ön kası), dirseğinizi iç kısmına, ön kolun ortasına, bileğinize ve orta parmağınıza doğru ilerleyerek kolunuzu tokatlayın. Yumruğunuzu hafifçe sıkın ve aynı yoldan geri dönerek boynunuzun yan tarafına dek vurarak çıkın.
3. Baş parmak çizgisi: Sol kolunuzu omuz hizasının hafifçe yukarısına dek kaldırın. Sol elinizi açık tutun fakat, bu sefer baş parmağınız yukarı baksın, avcunuzu yere dikey ve bedeninizin sağ tarafına doğru bakar şekilde tutun. Sağ elinizle, boynunuzun yanından başlayarak,



omuza ve kolun dış tarafından baş parmağınızın köküne dek tokatlayarak gidin. Aynı yol üzerinde ters yöne doğru, hafifçe sıkılmış yumrukla vurarak boynunuza dek ilerleyin.

4. Arka çizgi: Sol kolunuzu omzunuzun hafifçe yukarısında tutun. Avcunuz yere doğru baksın. Sağ elinizle boynunuzun yanından başlayıp orta parmağınıza dek tokatlayarak gidin. Aynı yol üzerinde ters yöne doğru, hafifçe sıkılmış yumrukla vurarak boynunuzun yanına dek ilerleyin.
5. Serçe parmağı çizgisi: Kolunuzu önünüzde tutarak indirin. Avcunuzu dışa doğru çevirin, böylece avcunuz sola doğru baksın. Bu durumdayken serçe parmağınız yukarıda kalır ve baş parmağınız da yeri işaret eder. Parmaklarınızı bitişik tutun (birbirlerinden ayrılmasınlar). Tekrardan, sağ avcunuzla, boynunuzdan başlayarak, omuzdan serçe parmağınıza dek olan yeri tokatlayın. Aynı yol üzerinde ters yöne doğru, hafifçe sıkılmış yumrukla vurarak ilerleyin.
6. 2'den 5'e dek olana adımları sağ kolunuz için tekrarlayın. Bu sefer, sol elinizle tokatlayıp vurun.

Tao İn: Üçüncü Bölüm

Şimdiye dek öğrendiğiniz Tao İn egzersizleri, beli ve psoas kaslarını güçlendirmek için bildiğim en iyi egzersizlerdir. Bu sayısız nedenden dolayı çalışma da önemlidir. Öncelikle, bel genellikle bedenın en zayıf bölgesidir. Bu bölgeyi güçlendirmek, kuyruksokumu pompasını ve kuyruksokumunu

etken hale getirmemize sağlar. Kuyruksokumu pompası, belde kuyrukso-kumunda bedenin ön kısmına ve içeriye doğru hareket eder. Kuyruksoku-munun üst kısmı ise göbük deliğinin arkasında Ming Men bölgesinde dışa, bele doğru hareket eder. Omurganın alt kısmındaki bu pompalama hareke-ti, omurga sıvısını bel kemiğinden yukarı doğru pompalar. Omurgayı esne-tir ve enerji tıkanıklıklarını açmaya yardımcı olur. Hem Ch'i'nin hem de Jing Ch'i'nin omurgadan yukarı yumuşakça akmasına imkan tanır. Cinsel çalış-malar için son derece önemlidir. Doğru şekilde etken hale geçirildiğinde, yere kök salmanıza ve sizi destekleyecek Yer enerjisini kullanmanıza yardım eder. Genel olarak, bedeni güçlendirir ve dik yürümenize ve daha rahat yü-rümenize yardım eder.

Bu hafta, psöasla ilgili hareketleri Yay diye bilinen son bir egzersiz ile bitiriyorum. Sonrasında, tüm bedeni çalıştıran üç esnetme hareketi ile de-vam edeceğiz.

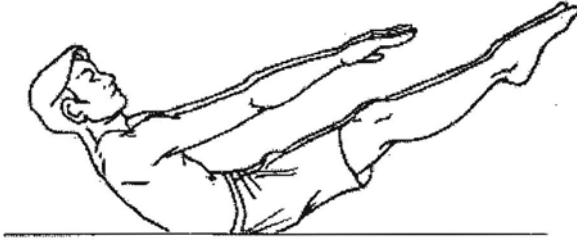
Bu kitapta bulunan Ch'i Kung çalışmalarının, yani Dokumanın Sekiz İpi, Kas-Tendon Değişimi ve Tao İn çalışmalarının, sizi harekete alıştırmak, güçlendirmek, sağlıklı tutmak ve bedeninizdeki Yaşamsal Enerji akışını iyi-leştirmek için tasarlandığını unutmayın. Özellikle bedeninizi güzelleştirmek gibi bir amaç için tasarlanmamışlardır. Tanıdığım en iyi izdeşlerin bazıları hiç de savaş sanatçıları ya da aerobik eğitmenleri gibi görünmezler. Son de-rece sıradan, hatta zayıf ya da formsuz görünürler. Fakat, bunun altında, sahip oldukları İçsel Gücün sırları vardır. Bu kitapta bu sırlardan pek çoğu-nu öğrenmektesiniz: apışarası enerjisi, kuyruksokumu ve kafatası pompası, Ters Solunum, tükürüğü yutmak, aurayı korumak ve Mikrokozmosk Yörün-ge gibi – bunların hepsi de İçsel Güç için önemlidir. Nei Kung diye bilinen bu çalışma genellikle savaş sanatlarının en üst düzey çalışması olarak kabul edilir.

Tao İn ya da Yi Chin Ching gibi bedensel çalışmaları ya da Wei Kung'u, basit bir jimnastikten daha fazla bir şey haline getiren işte bu İçsel güç, Nei Kung bilgisidir. Zihni, nefesi ve apışarası enerjisini kullanarak Ch'i'yi nasıl yönlendireceğinizi bilmek bu çalışmaları İçsel Gücün fiziksel ifadesine çevi-rir.

Daha önceden de dediğim gibi, doğru şekilde nefes alıp vermeyi ve Ch'i akışını kontrol etmeyi bilmedikçe Tai Ch'i Chuan sadece zarif bir dans ola-rak kalır. Burada gerçek İçsel Gücün bilinmesinden bahsediyorum.

Tao İn 9: Yay

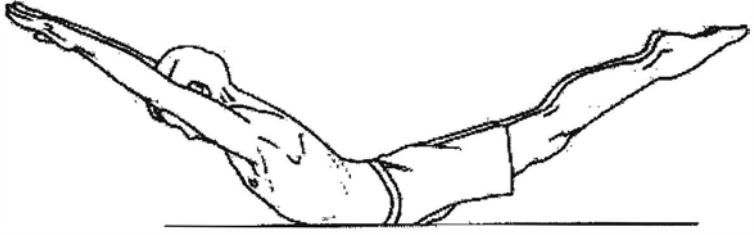
1. Bacaklarınızı bitiştirerek yere sırt üstü uzanın, kollarınız bedeninizin yanlarında dursun.
2. Karın Solunumu yaparak bir nefes alın ve gevşeyin.
3. Yavaşça nefes verip bacaklarınızı ve ayaklarınızı yerden kaldırın.
4. Aynı anda bedeninizi üst kısmının belden yukarıya doğru yükseltin. Kollarınızı kaldırın ve parmak uçlarınızı ayak parmaklarınıza doğru gerin. Boynunuzu olabildiğince düz tutmaya çalışın.



5. Aynı anda bacaklarınız ve bedeninizin üst kısmını kaldırdığınızda vücudunuz V şeklini alır. Kuyruksokumu pompasını harekete geçirin, bacaklarınızı ve bedeninizi kaldırdığınız sırada belinizin yerle temas halinde kalmasının sağlayın.
6. Ayak parmaklarınıza dokunmanız şart değildir, sadece onlara doğru uzanın ve yavaşça nefes verirken olabildiğince yukarıya kalkın. Nefes vermeyi bitirdiğinizde maksimum esnemeyi sağlamak için başınızı ve boynunuzu eğebilirsiniz.
7. Tekrar yere uzanın, gevşeyin ve nefes verin.
8. 3 veya daha fazla tekrar yapın.

Tao İn 10: Ters Yay

1. Yüzü koyun yere uzanın. Kollarınızı ileri doğru uzatın ve bacaklarınızı düz olarak dursun.
2. Karın Solunumu yaparak bir nefes alın ve gevşeyin.



3. Yavaşça nefes verin ve aynı anda bacaklarınız ve bedeninizin üst kısmını yukarı doğru kaldırın. Bunu yaptığınızda göbek deliğiniz yerle temas halinde kalır ve bedeninizin bir V şeklini alır.
4. Çenenizi içe doğru çekerek ve boynunuzu düz tutmak için başın arka kısmını geriye ve yukarı doğru iterek Kaftası Pompası'nı harekete geçirin.
5. Kollarınızı yerden omuz seviyesine dek kaldırın.
6. Ayak parmaklarınızı geriye doğru uzatın.
7. Bedeninizi alçaltın, nefes verin ve gevşeyin.
8. 3 veya daha fazla tekrar yapın.

Tao İn 11: Yerde Esneme

1. Sırtı üstü yere uzanın. Kollarınızı başınızın gerisine doğru uzatıp gerin. Ayaklarınızı yerde ileri doğru uzatıp esnetin.
2. Karın Solunumu yaparak nefes alın ve gevşeyin.
3. Yavaşça nefes verin ve sırtınızı yere yapıştırmak için Kuyruksokumu Pompası'nı harekete geçirin ve boynunuzun arkasını yere olabildiğince yaklaştırmak için Kafatası Pompası'nı hareket geçirin.



4. Kollarınızı ve parmaklarınızı, başınızın gerisine doğru uzatın ve esnetin. Aynı anda, ayak parmaklarınızı ileri doğru gerin. Kollarınızı ya da bacaklarınızı yerden kaldırmayın. Ayrıca belinizi yerle temas halinde tutun.

5. Gevşeyin ve nefes alın.
6. 3 veya daha fazla tekrar yapın.

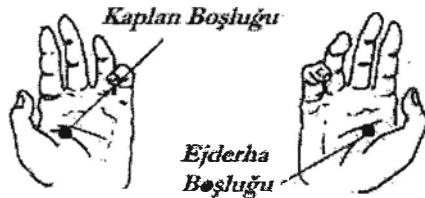
Tao İn 12: Yerde Ayak Parmaklarını Çekme

1. Sırt üstü yere uzanın. Ellerinizi bedeninizin yanlarında olsun. Ayaklarınızı öne uzatıp yere oturun; ayak parmaklarınız yukarıya baksın. Dilinizi üst damağınıza değdirin.
2. Karın Solunum yaparak nefes alın ve gevşeyin.
3. Nefes verip Kuyruksokumu ve Kafatası pompalarını harekete geçirin, sırtınızı ve boynunuzu yere yapıştırın.



4. Yavaşça nefes verin. Bacaklarınızı hiç oynatmadan ayak parmaklarınızı başınıza doğru çekin.
5. Aynı anda yumruklarınızı sıkın ve orta parmaklarınızla avuçlarınızın ortasına doğru bastırın.
6. Gevşeyin ve nefes alın.
7. 3 veya daha fazla tekrar yapın.

Orta parmaklarla avuçların ortasına doğru bastırmak, sağ eldeki Ejderha Boşluğu'nu ve sol eldeki Kaplan Boşluğu'nu etken hale getirir. Bu boşlukların her biri de kalp (apışarası-kalp zarı) ve alt karın bölgesi ile ilişkilidir. Ayrıca bu noktalar, cinsel arzunun kontrol edilmesinde ve Jing Ch'i'nin harcanmasının denetim altına alınmasında önemlidir.



Cinsel Kung Fu: Havanın Erbezi ve Yumurtalıklara İtilmesi

Havanın erbezi ve yumurtalıklara itilmesi ile tamamen yeni bir Cinsel Kung Fu tekniğine geçmekteyiz; böylece ben de size nefesi yutma tekniğini öğretme şansı bulabilmekteyim.

Havayı yutmak, aslında tükürüğü yutmaya benzemektedir sadece bu sefer ağza hava doldurulur ve sert bir yutkunma sesi ile yutulur. Taocu Yoga'da bu tekniğini pek çok kullanım alanı vardır. Temel kullanımı, akciğerlere, sanki tka basa doluymuş gibi görünürken daha fazla hava göndermeyi sağlamaktadır. Sertleşmiş, sıkışmış bir gırtlakı rahatlatmak için de mükemmel bir tekniktir. Deneyin. Tamamen daha farklı bir seviyede ise bir tekme ya da yumruk darbesinin vurulması sırasında hava ya da tükürük yutmak Taocu savaşçıların en gizli teknikleri arasında bulunmaktadır. Vuruşla birlikte yapıldığında darbeye muhteşem bir güç verir. Gene bir başka seviyede, hava yutmak, varlıklarını hava dışında hiç bir şey kullanmayarak sürdüren Taocu Ustaların esas çalışmalarından biridir. Bu kişilere Britaryen denir. Çalışmalarının büyük kısmı Taocu klasik kaynaklarda geçmektedir. Temel çalışma yukarıda anlattığım hava yutmaktır. Yeterince yapıldığında, iştahı engellemektedir. Her ne kadar işleyiş mekanizması tam olarak bilinmese de, oksijenin, bir şekilde alt karın bölgesinin duvarlarından geçtiği sanılmaktadır. Yıllar süren çalışmalar sonunda, Britaryenler, sadece hava ile yaşamlarının sürdürebilmeyi başarabilmektedirler. Tabii ki, bedenlerinin tüm işlevleri geçici olarak hareketsiz bir şekilde kalmaları derecesine varırcasına yavaşlamaktadır. Ruhsal Beden geliştirdikleri için de, bilinçleri çıkıp istedikleri gibi bedenlerinin dışında dolaşabilmektedir. Bu Taocu ustaların, bizleri için pek çok yaşam süresi demek olan uzun süreler boyunca yaşadıklarına inanılmaktadır. Şimdiye kadar bu kişilerden ne biriyle karşılaştım ne de karşılaşan biriyle tanıştım. Fakat otantik Taocu metinlere dayanarak, bir zamanlar Çin'in dağlarında inzivaya çekilmiş olarak yaşayan bu tür insanlar olduğundan eminim.

Havanın erbezi/ yumurtalığa itilmesinin bize bir başka yararı da vardır. Nefes, yutulur ve bedenden aşağı bir top şeklinde itilir, erbezlerine ya da yumurtalıklara itilen veya sıkıştırılan bu hava Cinsel Enerjinin inanılmaz ölçüde artmasına neden olur. Havanın İtilmesi tekniği, geçen hafta öğrenmeyi bitirdiğimiz erbezi ve yumurtalık solunumlarının yararlarını büyük ölçüde artırır. Düzenli olarak çalışıldığında, erkeklerde ve kadınlarda düşük enerjili ve yorgun olma durumunu ortadan kaldırır. Enerjiyi pelvisin ve cinsel or-

ganların olduğu bölgeye ve bu bölgeden dışarıya doğru yönlendirmemize yardımcı olur. Özellikle kendinizi yorgun ya da güçsüz hissediyorsanız bedeninize hızla enerji kazandırmak için mükemmel bir yoldur. Asabiyet ve uykusuzluğun giderilmesini sağlar ve sinir sistemi için genel bir tonik işlevi görür.

Temelde bu çalışma hem erkekler hem de kadınlar için aynı olsa da, yararları cinsiyete bağlı olarak değişiktir.

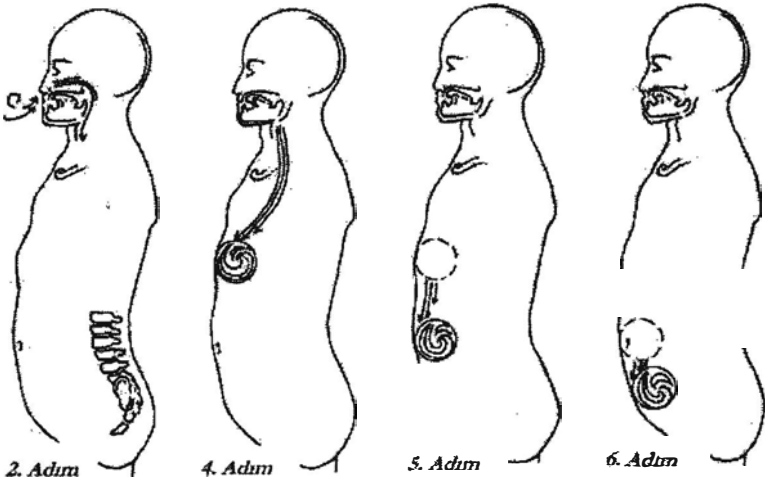
Bu çalışma erkeklerde, erken boşalmayı ve rüyada sperm kaybını, yani boşalmayı engeller. Cinsel bölgedeki kasların güçlenmesini sağlar. Aşırıya kaçan cinsel arzuların yatışmasına yardımcı olur. En önemlisi, soluduğumuz havadan gelen Ch'i'yi erbezlerinde sıkıştırır ve böylece Jing Ch'i'mizi güçlendirir.

Kadınlar için olan yararlarının bazıları erkeklerinkine benzemekle beraber bazıları çok farklıdır. Vajina kasları ile rahim ve yumurtalık kaslarının da güçlendirir. Fakat, Havanın Erbezlerine itilmesi erkeklerin cinselliklerini dizgin altına almalarına yararken, Havanın Yumurtalıklara İtilmesi kadınlarda tam tersi bir etki yaratır. Ch'i yumurtalıklar ve vajinada sıkıştırıldığında bu bölge ısınır ve daha fazla Yang Jing Ch'i üretir. Cinsel organlar ısındığında da, kadınlar daha kolaylıkla uyarılır ve orgazma ulaşmaları kolaylaşır. Unutmayın ki, kadınlar orgazm ânında Jing kaybetmezler, sadece erkekler kaybeder.

Söylediğim gibi, bu çalışma temelde erkekler ve kadınlar için son adıma dek aynıdır. İlk adımları her iki cins için de beraberce ele alırken son kısımla ilgili bilgileri ayrı ayrı vereceğim.

Bu çalışma oturarak, ayakta durarak ya da uzanarak yapılabilir. Burada ayakta durarak yapılan şekli veriyorum. Bedeninizi sınımsız sarmayan, rahat elbiseler giyin. Erkekler, erbezlerinin serbestçe durmalarını sağlayan çamaşırlar giymelidir.

1. Bacaklarınızı omuz genişliğinde açın, ayaklarınız ileriye gösterson. Dilinizi üst damağınıza değdirin.
2. Ters Solunum ile burnunuzdan bir nefes alın. Hava boğazınızı doldurup daha fazla nefes alamayacak seviyeye getene dek nefes alın.
3. Bir yutkunma sesi ile havayı yutun.



4. Havayı aşağıya, solar pleksusa itin. Solar pleksusu dışa doğru itmeye devam edin ve havanın burada sıkışıp top şeklini aldığını hissedin/hayal edin. Solar pleksusu dışa doğru iterken fazla güç kullanmayın.
5. Bu hava topunu göbek deliğine doğru iterek ya da yuvarlayarak indirin. Göbek deliğini dışa doğru itin.
6. Hava topunu karnın alt kısmına doğru iterek ya da yuvarlayarak indirin ve nazıkçe dışa doğru itin.

Erkekler:

7. Alt karın kaslarını tıpkı hafifçe gelen bir dalga gibi kasarak hava topunu iterek ya da yuvarlayarak erbezi torbasına indirin.
8. Dilinizi üst damağınıza değdirmeye devam edin, hava topunu erbezi torbasına olabildiğince uzun bir süre boyunca itin ve sıkıştırın. Bunu en az 10 saniye kadar yapabilmelisiniz. Bunu yaparken nefesinizi tutun.
9. Aynı anda, enerji kaybını önlemek için apışarasını ve anüsü sıkın.



10. Nefes verin ve tamamen gevşeyin.
11. Birkaç kısa ve hızlı Karın Solunumu (Körük Solunumu) yapın. Sonra normal nefes alıp vermeye devam edin.
12. Her seferinde en az 3 tekrar yapın ve bu sayıyı olabildiğince artırın.
13. Sekizinci Hafta'da, Kendi Kendine Canlandırıcı Taocu Masaj bölümünde öğrendiğiniz beli çevirme ve Kalçayı Döndürme'yi yaparak çalışmayı bitirin.

Kadınlar:

7. Hava topunu yumurtalıkların bulunduğu bölgeye indirmek için karın kaslarını dalga benzeri bir hareketle kasın.
8. Vajinanın iç ve dış dudakları ile apışarasını ve anüsü sıkıca kasın.
9. Havayı en az 10 saniye boyunca yumurtalıklarınıza doğru itin ve sıkıştırın. Bu süreyi bir dakikaya kadar çıkarmaya çalışın. Bunu yaparken nefesinizi tutun.
10. Havayı aşağı doğru sıkıştırırken, vajinaya doğru itin, böylece vajinanızı sanki genişliyormuş gibi hissedersiniz.
11. Nefes verin ve tamamen gevşeyin.
12. Birkaç kısa ve hızlı Karın Solunumu (Körük Solunumu) yapın. Sonra normal nefes alıp vermeye devam edin.
13. Her seferinde en az 3 tekrar yapın ve bu sayıyı olabildiğince artırın.
14. Sekizinci Hafta'da, Kendi Kendine Canlandırıcı Taocu Masaj bölümünde öğrendiğiniz beli çevirme ve Kalçayı Döndürme'yi yaparak çalışmayı bitirin.



Bu çalışmaya ilk başladığınızda gaz çıkarmak gibi bir durum söz konusu olabilir. Sıkıştırma sırasında anüsünü ve apışarasının kasılmasının bir nedeni de budur. Bu çalışmaya alıştıkça, bu tür bir sorun da kalmayacaktır.

Havanın itilmesi güçlü bir tekniktir. Etkilerini hemen hissetmeye başlayabilirsiniz. Bu çalışmayı tek başına ya da Erbezi/Yumurtalık Solunumu yapmadan önce uygulayabilirsiniz. Bir kaç kez Havanın Erbezi/Yumurtalıklara İtilmesi çalışması yaptıktan sonra Erbezi/yumurtalık Solunumu yapabilirsiniz. Biraz çalışmayla, Jing Ch'i'nin kelimenin tam anlamıyla omurganızdan hızla yukarıya, başınıza kadar yükseldiğini hissedebilirsiniz. Kadınlar, bu enerjiyi tan Tien'e indirmeyi unutmamalıdır. Erkekler de eğer isterlerse, başta herhangi bir baskının oluşmasını engellemek için bunu yapabilirler.

Mikrokozmetik Yörünge:

Beşinci Bölüm

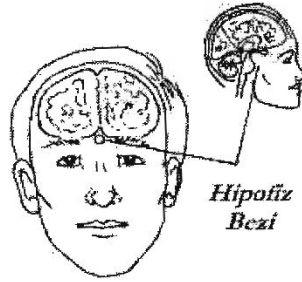
MİKROKOZMİK YÖRÜNGE'Yİ tamamlamak üzereyiz. Öğrettiğim şeyin doğasından ötürü, bu kitabı ılımlı, dengeli bir yolda ilerleyecek şekilde yazmalıydım. Her hafta verilecek bilginin mantıklı, uyumlu, birbirini tamamlayan ve sonuçta bir bütün oluşturacak şekilde vermek için kafamdan pek çok düşünce geçti. Burada yaptığım şeyin daha önceden denenmediğini biliyordum ve yaptığım şey de Taocu Yoga'da sağlam bir temel oluşturmak için gerekli 100 Günlük Çalışma programı yaratmaktı. 100 gün, benim rastgele seçtiğim bir süre değildir. 100 Gün kavramı, *Alın Çiçeğin Sırrı* ve diğer kadim Taocu metinlerde geçmektedir. Mantak Chia, kendisiyle Mikrokozmetik Yörünge çalışmaya başlayan öğrencilerine 100 günlük bir çalışma rehberi vermektedir. Fakat, öğrencileri, Mikrokozmetik Yörünge'yi 100 günün başında öğrenmektedirler. Sonuçta, onların çalışmaları burada öğrendiğinizden pek çok şekilde farklılık göstermektedir. Eğer size Mikrokozmetik Yörünge'yi bu kitabın başında öğretseydim, olasılıkla çoğunuz kuramsal anlamda neden bahsettiğimi anlayacaktı fakat, pek azınız Ch'i'yi yörünge üzerindeki çeşitli noktalarda kontrol edip yönlendirmeyi başarabilecekti. Burada kullandığım ve adım adım giden metodik yaklaşımın, yazdıklarımı sadece anlamanızı değil deneyimlemenizi de sağladığını umarım.

Shen
Zihin

Neredeyse üç aydır bu çalışmayı yürütüyorsunuz. Ch'i Kung ve Taocu Yoga'nın bazı yararlarını görüyor olmalısınız. Bunun için, Zihni Düzenleme çalışmaları kapsamında Taocu meditasyonun gerçek Üç Hazine yöntemini öğrenmektesiniz. Artık, pek çoğunuzun sıcak Ch'i akımının enerji kanallarında dolaştığını hissedebildiğinden eminim. Bu son üç ay içinde uzun bir yol kat ettik.

Altın Çiçek çalışmasının gerçek sırlarından biri de ışığın dolaştırılmasıdır. Bu çalışmaların bazılarında ışığı deneyimlemiş olmalısınız. Yedinci Hafta'da, İçsel Gülümseme çalışmasının arka çizgisinde sizi altın rengi ışık ile tanıştırdım. Işık, Yang Enerji ve Güneş ile bağdaştırılır. Yin bir tarafı da vardır ve genellikle yumuşak ay ışığı olarak kendini gösterir. Işık, öncelikle, Üçüncü Göz ya da Kaşların Arasındaki Nokta, Yin Tang, Tsu Chiao, Esas Ruhun ya da Göksel Kalbin Yeri diye adlandırılan noktanın önünde ya da arkasında kendini belli eder. Bu noktanın asıl yeri, kaşların arasındaki noktanın 10 cm kadar gerisinde bulunmaktadır. Burası hipofiz bezidir. Taocular burayı, Dörtgen Alan ya da Merkezî Kale diye de adlandırır. İkinci Hafta'dan beri bu bölge üzerinde çalışıyoruz. Zihninizi beynin on santim içine yönlendirmeniz şart değildir, sadece Üçüncü Göz üzerine yoğunlaşmak da yeterlidir, ışık içeride kendiliğinden parlayacaktır. Bu ayrıca Geriye Akış Yöntemidir. Eğer, ışık tam bir yuvarlak şeklinde ya da beyaz veya gümüş rengi ay benzeri bir nesne olarak görünüyorsa, bu gerçek bir ilerleme işaretidir.

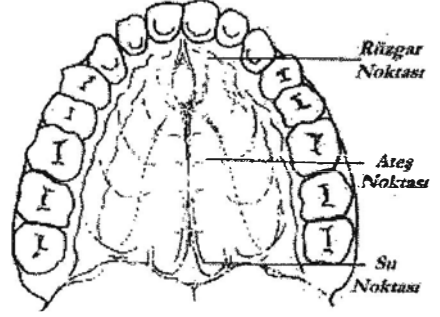
Hipofiz bezi, epifiz gibi Kristal Saray'ın bir parçasıdır. Yaklaşık bezelye büyüklüğündedir ve bedendeki en önemli endokrin bezlerinden biridir; tiroid faaliyetini uyarmaktan göğüsteki sütün salgılanmasına ve testosteronun üretilmesine dek çeşitli işlevleri tetikleyen ve kontrol eden pek çok hormonu üretir. Taocular için, Ruhun evidir. Ruh, ışıktır. Işığın, Yin Tang'ın önünde ya da gerisinde bir Ay gibi parıldaması, Usta'nın, Esas Ruhun, zihninizin sessiz yöneticisi olarak doğru yere yeniden yerleştiğinin kesin bir işaretidir.



Tüm bunlardan bir şey anlamasanız da sadece çalışmaya devam edin; zamanla anlayacaksınız. Bunları anlayanlar ise, Taocu çalışmalarda kesinlikle büyük bir aşama kaydetmiş demektir.

Üçüncü Göz Noktası açık olduğunda, bilgelik deneyimlersiniz. Kapalı olduğunda ise kararsızlık yaşar ve kararlar almaktan uzak kalırsınız.

Yönetici Kanal'ın son noktası, bu kitapta pek çok kereler dilinizi değ-
dirmenizi söylediğim Damak Noktası'dır. İşimizin çoğunu, ön dişlerimizin
gerisindeki Rüzgar Noktası'nda
gördük. Damağın biraz
gerisindeki sert bölgede ise Ateş
Noktası bulunur. Bu nokta,
beyinden sıcak Yang enerjiiyi
çekmede yararlıdır. Eğer dilinizi
yukarı kaldırıp, geriye doğru
kıvrırırsanız, Su Noktası ya da
Göksel Havuz (Hsuan Ying)
diye bilinen yumuşak damağa
dokunacaktır. Bu nokta,
doğrudan hipofiz bezinin
altında yer alır. Cinsel Enerji'yi dolaştırmak sırasında yararlı bir noktadır.
Dilinizi damağınıza değdirip de İşlevsel Kanal'ı Yönetici Kanal'a bağladığı-
nızda, en rahat ettiğiniz ve Ch'i'nin en kolay aktığı noktanın hangisi oldu-
ğunu gözlemleyin.



Bu hafta Ch'i'yi, üst damağa değdirilmiş olan dil vasıtasıyla aşağıya, Bo-
ğaz Noktası'na, yani boynun ön tarafındaki V şekilli çukurluğa indirerek
İşlevsel Kanal'a geçiyoruz. Altıncı Hafta'da, Kendi Kendine Canlandırıcı
Taocu Masaj bölümünde bu noktanın özelliklerinin birçoğundan bahset-
miştim; burası konuşma ve iletişimin merkezidir. Ayrıca, Batı'da Berrak Rü-
ya Görmek diye adlandırılan Taocu Rüya Yoga ile de yakından ilgilidir. U-
yumadan önce, uyanıklık ile rüya görme durumu arasındaki sınırı aşarken
bilincinizi korumak istiyorsanız bu noktaya konsantre olun.

Boğaz Noktası, bedendeki en zayıf ve korunması en zor noktalardan bi-
ridir. Masaj yapmak ve Mikrokozmos Yörünge sırasında buradan Ch'i'yi ge-
çirerek dolaştırmak bu noktayı korumanın en iyi yoludur. Taocular, Boğaz
Noktası'nın zayıf olmasının sizin başkaları tarafından kolayca kontrol edil-
menize imkan tanıdığını ve kötü ruhların bu noktadan bedene girebildikle-
rine inanırlar. Boğaz Noktası açık olduğunda, gelişmiş bir hitap yeteneğine
sahip olursunuz. Kapalı olduğunda ise, değişime karşı bir isteksizlik duyar-
sınız.

1. Burnunuzun ucuna dikkatinizi yoğunlaştırmakla başlayın. Kendinizi sakın
ve merkezilenmiş hissettiğinizde konsantrasyonunuzu Üçüncü Göz
Noktası'na yönlendirin. Gözlerinize gülümseyin ve sonra zamanınız ol-

duğunca İçsel Gülümseme yapın. Bunun uzunluğu her çalışmada değişebilir fakat hiçbir şart altında ihmal edilmemelidir.

2. Konsantrasyonunuzu tekrar Üçüncü Göz'e çevirin. Göz kapaklarınızı alçaltılmış olmalı fakat tamamen kapatılmamalıdır. Sanki içe bakıyormuş gibi gözlerinizi kendi çevrelerinde dönmesine izin verin. Tükürük üretin, dilinizi damağınıza değdirin ve bir yutkunma sesiyle tükürüğünüzü yutun. İçsel olarak Enerji'yi yönlendirerek Tan Tien'e indirin, gözleriniz aşağı ve içe doğru baksınlar. Bu andan itibaren, Ch'i'yi yörünge üzerindeki her noktaya yönlendirmek için içsel görüşünüzü ve zihninizi kullanacaksınız.
3. Fırını Isıtmak için Körük Solunumu yapın. Nefes verin ve Ch'i'yi Sperm/Yumurtalık Sarayı'na indirin. İçsel görüşünüzün Ch'i'yi yönlendirmesine izin verin. Karın Solunum yaparak nefes alın, sonra nefes verin ve içsel görüşünüz ile Ch'i'yi yönlendirerek apışarasına indirin.
4. Ters Solunum yaparak nefes alın, apışarasını, anüs ve kuyruksokumunu (Apışarası Enerjisi) yukarı çekin ve içsel görüşünüz ile Ch'i'yi yönlendirerek kuyruksokumu açıklığından (sakral hiyatus) Ming Men'e çıkartın. Bu, sanki gözlerini apışarası noktasından yukarı ve içe doğru çevirmek ve Ch'i'nin omurgadan yukarı yükselişini izlemek gibidir. Tabi ki fiziksel anlamda bu imkansızdır fakat, içsel gözleriniz bunu yapabilir. Nefes verin ve Ch'i'yi tekrar apışarasına indirin.
5. Aynı şekilde Ch'i'yi Ch'i Chung (T-11), Yeşim Yastığı ve Başın Tepe/Taç Noktası'na çıkarın.
6. Nefes verin ve Ch'i'yi Yönetici Kanal'da bu yoldan apışarasına indirin. Konsantrasyonunuzu ve içsel görüşünüzü apışarasına çevirin. Ters Solunum ile nefes alın, Apışarası Enerjisi'ni kullanın ve Ch'i'yi Yönetici Kanal'ı izleyerek Başın Tepe/Taç Noktası'na çıkarın. Şimdi içe ve yukarı Taç Noktası'na bakan içsel görüşünüz ile Ch'i'yi yönlendirin.
7. Nefes verin ve Ch'i'yi öne ve aşağıya, Üçüncü Göz'e yönlendirin. Nefes alın ve Ch'i'yi tekrar Taç noktası'na çıkarın. Bunu 6 kez tekrarlayarak bu kanalı yıkayın.
8. Nefes verin ve Ch'i'yi tekrar Üçüncü Göz (Hipofiz) Noktası'na çevirin. Konsantrasyonunuzu bir dakika ya da daha fazla bir süre boyunca bu noktada tutun.
9. Nefes alın ve Ch'i'yi tekrar Taç Noktası'na yönlendirin. Nefes verin ve Yönetici Kanal'ı izleyerek Ch'i'yi apışarasına yönlendirin.

10. Ters Solunum yaparak nefes alın. Apışarası Enerjisi'ni kullanın ve Yönetici Kanal'ı izleyerek Ch'i'yi Taç Noktası'ndan geçirin ve oradan da Üçüncü Göz Noktası'na yönlendirin.
11. Nefes verin Ch'i'yi, burun vasıtasıyla Damak Noktası'na, ağzın tavanına yönlendirin. Damakla Üçüncü Göz Noktası arasındaki kanalı 6 kez yıkayın.
12. Nefes verin ve Ch'i'yi tekrar Damak Noktası'na yönlendirin. Bir dakika ya da daha uzun bir süre boyunca konsantrasyonunuzu bu noktada tutun.
13. Nefes alın ve Ch'i'yi tekrar Taç Noktası'na yönlendirin. Nefes verin ve Yönetici Kanal'ı izleyerek Ch'i'yi apışarasına yönlendirin.
14. Ters Solunum yaparak nefes alın. Apışarası Enerjisi'ni kullanın ve Yönetici Kanal'ı izleyerek Ch'i'yi yukarı çıkartın, Taç Noktası'ndan ve Üçüncü Göz'den geçirin ve Damak Noktası'na ulaşın.
15. Nefes verin ve içsel görüşünüz ile Ch'i'yi damağınıza değdirilmiş olan dilin ucuna, diliniz vasıtasıyla da gırtlığınızın dip kısmındaki Boğaz Noktası'na yönlendirin.
16. Damakla boğaz arasındaki kanalı 6 kez yıkayın.
17. Nefes verin ve Ch'i'yi tekrar Boğaz Noktası'na yönlendirin. Bir dakika ya da daha uzun bir süre boyunca konsantrasyonunuzu burada tutun.
18. Karın Solunumu yaparak nefes alın, nefes verin ve İşlevsel Kanal'ı izleyerek Ch'i'yi göbek deliğinizin gerisinde ve biraz altındaki Tan Tien'e yönlendirin.
19. Enerjiyi toplayın. Ellerinizi ısınana dek birbirine sürtün, yüzünüze ve gözlerinize masaj yapın.

道

On üçüncü hafta

100 GÜN ÇALIŞMASI'nın neredeyse sonuna geldiniz. Bu kadar ilerleyebildiğinize göre bu çalışmayı bitireceğinize de hiç şüpheniz olmamalı. Kendinizi daha güçlü ve sağlıklı, daha sakin ve daha rahat hissetmek gibi olumlu sonuçları deneyimliyor olmalısınız. Cinsel açıdan da, kendinizi daha güvende buluyor olmalı ve kendine daha fazla güvenen biri haline gelmiş olmalısınız.

Zihni Düzenleme çalışmalarını yaparken de alışılmadık zihinsel durumlar deneyimlemiş olmalısınız. Bazen kar yağması ya da sıra sıra dizilmiş ağaçlar gibi vizyonlar görebilirsiniz. Çevrede kimse olmadığı halde belirsiz sesler ya da müzikler duyabilirsiniz. Her tür alışılmadık deneyime karşı sakin bir tutum takının. Duygusal olarak kendinizi kapıp koyuvermeyin. Bu tür deneyimler yaşasanız da yaşamasanız da etkilenmenize izin vermeyin. Bunlar, *onaylayıcı deneyimlerden* bazı örneklerdir. Her birimiz için, deneyimlediklerimiz birbirinden tamamen farklı olabilir ya da hiçbir şey deneyimlememiş olabiliriz. Dikkatinizi buna vermeyin. Bu gerçek bir Taocu tutumdur. Sadece ilerleme işaretleri olduğunu bilin, yeter.

Bu hafta Mikrokozmos Yörünge'yi tamamlıyoruz. Önce İşlevsel Kanal'ı tam olarak açmakla işe başlıyoruz. Ayrıca uyarılmış Cinsel Enerji'yi yukarı çıkarmayı öğreneceksiniz. Daha önceki bölümlerde daha henüz en iyi kısma gelmediğimizi söylemiştim. İşte şimdi çalışmanın en iyi kısmındayız.

İşlevsel Kanal Solunumu

İŞLEVSEL KANAL'DAKİ NOKTALARA zaten aşinasınız. Bu hafta tek yapmamız gereken onları birleştirmektir. İşlevsel Kanal, bedenin ön tarafında, apışarasından dilinizin ucuna kadar olan bölümde yer alır.

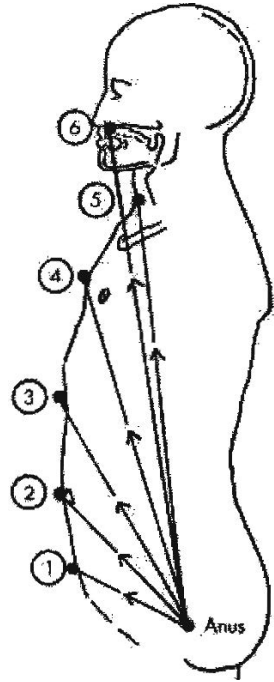
Bu haftaki çalışmada, İşlevsel Kanal'daki altı noktaya doğru nefes alıp

Ch'i

Soluk

vereceksiniz: Sperm/yumurtalık Sarayı, göbek deliği, solar pleksus, sternumun ortasındaki (timüs bezi) kalp merkezi, boğaz merkezi ve dilin ucu. Bu çalışmada daha önceki Zihin Düzenleme çalışmalarında olduğu gibi Ters Solunumu değil Karın Solunumu'nu kullanın.

1. Dilinizi ağzınızı tavanına, dişlerin hemen gerisine (Rüzgar Noktası) koyun. Karın Solunumu yaparak nefes almakla başlayın. Gene de, alt karın bölgesini tamamen şişirmeyin. İşlevsel Kanal'da dolaşırken 6 kez küçük miktarlarda hava almak için yer bırakın.
2. Küçük bir miktar nefes alın, alt karın bölgesini hafifçe şişirin ve anüsünüzü Sperm/Yumurtalık Sarayı'na doğru itin. Zihinsel olarak Ch'i'yi bu noktaya yönlendirin.
3. İkinci kez küçük bir miktar hava alın, alt karın bölgesini hafifçe şişirin ve anüsünüzü göbek deliğinize doğru itin. Zihinsel olarak Ch'i'yi bu noktaya yönlendirin.
4. Üçüncü kez küçük bir miktar hava alın, alt karın bölgesini hafifçe şişirin ve anüsünüzünü solar pleksusa doğru itin. Zihinsel olarak Ch'i'yi bu noktaya yönlendirin.
5. Dördüncü kez küçük bir miktar hava alın, alt karın bölgesini hafifçe şişirin ve anüsünüzünü sternumun (göğüs kemiği) ortasındaki Kalp Merkezi'ne doğru itin. Burası, timüs bezinin de bulunduğu yerdir. Zihinsel olarak Ch'i'yi bu noktaya yönlendirin.
6. Beşinci kez küçük bir miktar hava alın, alt karın bölgesini hafifçe şişirin ve anüsünüzünü boğaz çukurunuzda bulunan Boğaz Noktası'na doğru itin. Zihinsel olarak Ch'i'yi bu noktaya yönlendirin.



1. Sperm/Yumurtalık Sarayı
2. Göbek Noktası 3. Solar Pleksus
4. Kalp Noktası 5. Gırtlak Noktası
6. Yukarıya Kalkmış Dilin Ucu

7. Altıncı kez küçük bir miktar hava alın, alt karın bölgesini hafifçe şişirin ve anüsünüzü dilinizin ucuna doğru itin. Dilinizi damağınızdaki Rüzgar Noktası'na bastırın. Zihinsel olarak Ch'i'yi bu noktaya yönlendirin.
8. Bir an için durun, sonra gevşeyin ve zihinsel olarak Ch'i'yi İşlevsel Kanal'da aynı yoldan geriye göbek deliğinize doğru yönlendirin. Bu noktaya ulaştığınızda, nefes vermeye başlayın ve Ch'i'yi Tan Tien'e boşalın.
9. Başlangıç için 3 tekrar yapın ve tekrarları 9 ya da daha fazlasına dek çıkarın.

Kendi Kendine

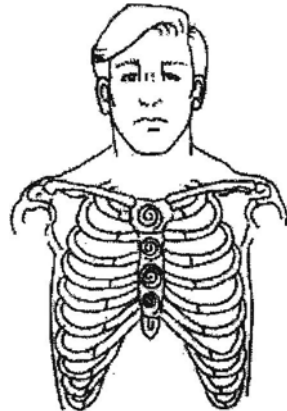
Canlandırıcı Taocu Masaj:

Sternuma masaj yapmak

STERNUM YA DA GÖĞÜS KEMİĞİ, kaburgalarınızın arasında göğsünüzün merkezidir. Sternuma masaj yapmak, bu haftaki Zihni Düzenleme çalışmasında üzerinde çalışacağımız Kalp Merkezi'ni açmaya yardımcı olur. Ayrıca, sternumun üst kısmına yakın bir yerde bulunan timüs bezini etken hale getirmeye de yardımcı olur. Bu bez, Taocu bedeni canlandırma çalışmalarında en önemli bezdir. Bedenin bağışıklık sisteminde son derece önemli bir rol oynar. Yaşımız ilerledikçe, boyutu belirgin şekilde küçülmeye başlar. Sternuma masaj yapmak ve Mikrokozmos Yörünge'yi tamamlamak ile bu kitapta öğrendiğiniz diğer çalışmalar, timüs bezinin tekrar canlandırılmasını ve büyümesini sağlayacaktır.

Sternuma masaj yapmak ayrıca, nefes tıkanıklıklarını gidermeye, olumsuz duy-

Sing
Beden



gulardan kurtulmaya yarar ve lenf akışını uyarır.

1. İşarete parmağının yada orta parmağın boğumunu kullanın.
2. Küçük daireler çizerek, sternumun yukarisından aşağısına dek masaj yapın.
3. Acı veren bir nokta bulduğunuzda burada daha fazla zaman harcayın fakat ilk başlarda bunda çok aşırıya gitmemeye dikkat edin. Sonra, sternum acıyabilir.

Ellere Masaj Yapmak

100 Gün Çalışması'nın başlangıcından ellerinize masaj yapıyorsunuz. Her seferinde, ısınana dek ellerinizi birbirine sürterek her iki eldeki altı Enerji Kanalı'nı uyardınız. Şimdi size elleri sıkırmak için daha etkili bir yöntem öğretmek istiyorum.

Elleri Isıtmak

1. Ters Solunum yaparak nefes alın.
2. Cinsel organlar da dahil olmak üzere tüm apışarasını kasın.
3. Nefesinizi tutun ve zihinsel olarak Ch'i'yi ellerinize ve parmak uçlarınıza yönlendirin.
4. Isınana dek ellerinizi birbirine sürütün.
5. Kendi kendine masaj çalışmalarında elleriniz ne zaman ısı kaybetseler bunu tekrarlayın.

Ejderha ve Kaplan Boşluklarına Masaj Yapmak

Geçen hafta Tao İn 12: Yere Uzanarak Ayak Parmaklarını Çekmek'de öğrendiğiniz gibi, sağ eldeki Ejderha Boşluğu ve sol eldeki Kaplan Boşluğu, eller yumruk yapıldığında orta parmağın avuç içine değdiği noktada

bulunurlar. Buralara masaj yapmak, enerji tıkanıklıklarını giderir ve kalbi çevreleyen zar olan perikardiumu, kalbi ve alt karın bölgesini uyarır.



1. Yukarıda anlatıldığı gibi ellerinizi ısıtın.
2. Sağ eldeki Ejderha Boşluğu'na masaj yapmak için sol elin baş parmağını kullanın.
3. Sol eldeki Kaplan Boşluğu'na masaj yapmak için sağ elin baş parmağını kullanın.
4. Dairesel hareketlerle masaj yapın.



Hegu'ya Masaj Yapmak

Hegu noktası, baş parmağınız ile işaret parmağınız arasındaki etli kısımda bulunur. Genellikle işaret parmağına yakındır fakat, en çok acı veren noktayı bulana dek bu bölgeye masaj yapmalısınız. Burası Hegu'dur.

Çoğu kişinin bu noktayı bulması hiç de zor olmaz çünkü üzerine bastırıldığında müthiş bir acı verir. Hegu, Kalın Bağırsak Noktası olarak da bilinir ve buraya masaj yapmak kalın bağırsak kanalını uyarır. Geleneksel Çin tıbbında Hegu'ya masaj yapmak, baş ağrısı, diş ağrısı, şişmiş boğazlara, baş dönmesine, uykusuzluğa ve görüş bozukluklarına karşı kullanılmaktadır.



1. Ellerinizi ısıtın.
2. Sağ elinizin baş parmağını sol elinizin dış tarafındaki Hegu noktasına bastırın. Sağ elin işaret parmağı ile sol elinizin iç kısmına destek yapın.

3. Acı kaybolana ya da daha fazla dayanamayana dek dairesel hareketlerle masaj yapın.
4. El değiştirin ve sağ elinize de aynı şekilde masaj yapın.

Kuru Yıkama

Bu teknik, Çin'de ellere masaj yapmak ve artrit önlemek için uygulanmaktadır.

1. Sağ avucunuzu sol elinizin arka tarafına yerleştirin. Sağ elinizin parmakları, sol elin serçe parmağının üstünden geçsin, sol avucun ortasına dek ulaşsın.
2. Sağ elinizle sıkıca sol elinizi kavrayın ve ters yönlerde doğru hareket ettirin.
3. Bunu birkaç kez tekrarlayın sonra el değiştirin.



Tao İn: Dördüncü Bölüm

Bu hafta dört farklı Tao İn çalışması yapacaksınız. Bu pozisyonlar özellikle sırt ve omuzlar için yararlıdır. Bu hareketleri açıklamak daha önce öğrendiklerinizi açıklamaktan biraz daha zordur. Tanımlamaları dikkatle izlerseniz, bir sorunla karşılaşmazsınız. Bu kitaptaki tüm Tao İn çalışmalarını Mantak Chia Usta'dan öğrendim. Pek çoğu daha önceden kitaplarda yer almamıştır.

Tao İn 13: Dizi Kırıp Omuzu Kaldırma

Bu, bedenedeki tendonları esnetmek için mükemmel bir egzersizdir. Bu hareket sayesinde kollarınızı, bacaklarınızı, omurganızı, sırtınızı ve omuzla-

rınızı esnetirsiniz. Yavaşça sırt kaslarınızı çevirip, omuzlarınızı kaldırdığınız son esnetmeye özellikle dikkat edin. Öncelikle belden dönün, sonra sırtın orta kısmındaki kasları son olarak da sırtın üst kısmındaki kasları döndürün. Her birini teker teker sırayla yapın, aynı anda değil.

1. Yere oturun ve sol bacağınızı öne doğru uzatın.
2. Sağ bacağınızı dizden kırarak yere koyun ve sağ ayağınız sol uyluğun üst kısmında kasıgınıza değsin. Karın Solunumu yaparak nefes alın.
3. Yavaşça nefes vermeye başlayın, öne doğru eğilin ve sol ayağınızın yukarı doğru bakan ayak parmaklarını sol elinizle yakalayın. Bu kadar çok eğilemiyorsanız, sol ayak bileğinizi tutmayı deneyin. Sağ eliniz sağ dizinizin üstünde kalsın.



4. Yavaşça sol dirseğinizi sol dizinizin üstüne doğru eğin. Başınızın yavaşça sol dizinize doğru indirin. Belinizden başlayarak tüm omurların teker teker açıldıklarını hissedin.
5. Başınızı sol dizinize olabildiğince yaklaştırdığınızda, sağ elinizi sağ dizinize doğru itin ve sağ kolunuzu düzleştirin. Bu hareket, sağ omzunuzu yukarı ve geriye doğru itecektir.
6. Sağ elinizi sağ dizinize doğru iterken ve sağ kolunuzu düzleştirirken yavaşça bedeninizin üst kısmını döndürün. Öncelikle bel kaslarını döndürmekle başlayın.
7. Sonra, sırtınızın orta kısmındaki kasları hareket ettirerek biraz daha sağa dönün.
8. Son olarak, sırtınızın üst kısmındaki kasları sağa doğru çevirin, sağ omuzunuzu olabildiğince geriye doğru kaldırıp itin. Omzunuz yukarı ve geriye doğru hareket ederken başınız da sağa



dönecektir. *Başınızı çevirmek için boyun kaslarınızı kullanmayın.*

9. Gevşeyin, hareketi 3 kez tekrarladıktan sonra aynı hareketi diğer taraftan da yapın.

Başınızı döndürmek istediğinizde omuzlarınızı da döndürme alışkanlığı kazanın. Bu hareket, boyun kaslarında ve tendonlarında daha az gerilme neden olacaktır. Bu ve bir sonraki egzersiz, katılaşmış omuzları açmak ve gevşetmek için tasarlanmıştır.

Tao İn 14: Bacağı İtip Çekmek

Üç bölümlü bir egzersiz daha. Çok basittir; tüm bedendeki tendon ve kasların özellikle de sırtın üst kısmının ve omuzların çok iyi esnemesini sağlar. Burada önemli olan, bir elinizi dışa doğru uzatılmış olan bacağa, dizin hemen yukarısında tutmaktır. Bu itici elinizdir. Üç pozisyonun her birinde de, bir kolunuzla bacağınıza bastırır ve bir önceki egzersizde olduğu gibi kolunuzu düzleştirirsiniz. Diğer kolla ise öne doğru eğilir, bedeninizin üst kısmını çevirir ve şu üç pozisyonda da aynı bacağın şu kısımlarını tutarsınız:

1. Baldırın üstünü, dizin hemen altını;
2. Baldırın orta kısmını, diz ile ayak bileğinin arasını ve
3. Ayağı.

Bu, çekme pozisyonudur. Her üç pozisyonda da bir elinizle dizin üstünden iterken diğeriyle belirtilen yerlerden çekersiniz.

Başlangıç pozisyonu Tao İn 13'deki gibidir.

Bölüm A:

1. Yere oturun ve sol bacağınıza öne doğru uzatın.
2. Sağ bacağınıza dizden kırarak yere koyun ve sağ ayağınız sol uyluğun üst kısmında kasığınıza değsin. Karın Solunumu yaparak nefes alın.

3. Sol elinizi dizin hemen üstünde uyluğunuza koyun.
4. Önce doğru eğilin ve sağ kolunuzu uzatıp, sağ elinizle dizin hemen altından sağ baldırınızı kavrayın ve bedeninizi uzatın.
5. Yavaşça nefes vermeye başlayın. Sağ kolunuzla sol baldırınızı çekin.
6. Aynı anda, sol elinizle dizin hemen üzerinden sol bacağınızı itin. Sol kolunuz düzeleneye dek itin.
7. Aynı anda itip çekerken, bedeniniz sola doğru döner, sağ omzunuz aşağı iner ve sol omzunuz yukarı doğru itilir. Bedeninizi olabildiğince esnetin.
8. Nefes verin ve gevşeyin.



Bölüm B:

1. Sağ elinizi, sol baldırın ortasına, diz ile ayak bileğinin arasına koyun. Bu farklılık ve öne doğru daha fazla eğilmek dışında bu egzersiz Bölüm A'dakiyle aynıdır.

Bölüm C:

1. Sağ elinizle sol ayağınızın tabanını tutun. Eğer bu kadar fazla eğilemiyorsanız, sadece sol ayak bileğinizi yakalayın. Bölüm A'daki egzersizi tekrarlayın.
2. Sağ bacağınızı ileri doğru uzatıp, sol ayağınızı kasıgınıza doğru kırarak hareketi tekrarlayın. Üç pozisyonu da yapın.

Tao İn 15: Dağları İtmek

Dağları itme egzersizi oturarak de ayakta da yapılabilir. Basit bir egzersizdir, fakat gene de ayrıntılara dikkat etmeniz gerekir. Bu egzersiz, sırtın üst kısmındaki omurları esnetmek için mükemmeldir. Ellerimizle bedenın yanlarına doğru itiş yaparken başımızı ters yöne doğru çeviririz.

1. Kollarınız yanda tutarak başlayın. Sağ kolunuzu dirsekten kırın ve sağ omzunuzun yanına getirin, avcunuz bedenden uzakta, açık ve sağa bakar durumda olsun. Dirseğiniz düşük kalsın, bedenin yan tarafına yakın olsun fakat dokunmasın.
2. Sol kolunuzu gene dirsekten kırarak, sol elinizi kaldırın ve sağ omzunuzun yanına doğru getirin. Sol avcunuz açık olsun ve sağa doğru baksın. Dirseğiniz düşük kalsın ve bedeninizin sol tarafına yakın dursun.
3. Başınızı sola doğru çevirin (yani, açık duran avuçlarınızın ters yönüne).
4. Nefes alın ve gevşeyin.
5. Yavaşça nefes verin ve Kas-Tendon Değişimi Klasığı'nda öğrendiğiniz gibi ellerinizi ve kollarınızı kasın. Aynı anda, elleriniz kasarken sağa doğru itin. Hem kasıp hem de itmeye çalıştığınız için kollarınız pek oynamazlar. İçsel Gücünüzü kullanarak yandaki dağları ittiğinizi hayal edin.
6. Ellerinizi ve kollarınızı kasıp iterken, başınızı da olabildiğince sola doğru çevirin.
7. Nefes alın; boynunuzu gevşetin ve dirseklerinizi indirin.
8. 3 tekrar yapın.
9. Hareketi diğer yöne de tekrarlayın, başınızı sağa doğru çevirirken ellerinizi ve kollarınızı kasıp sola doğru itin. 3 tekrar yapın.



Tao İn 16: Kol Tendon Dönüşü

Bu egzersiz, özellikle ön kol ve el tendonları ile omuzlar ve boynun yanları için yararlıdır. Oturarak ya da ayakta yapılabilir.

1. Nefes alın ve sol kolunuzu bedeninizin önünde dirsekten kırın, dirseğiniz yaklaşık solar pleksus seviyesinde yeri göstereyin. Sol kolunuzu ve elinizi kaldırın, sol avcunuz yüzünüzün önünde size doğru baksın.
2. Sağ elinizle, sol dirseğiniz kavrayın ve bedeninizin ortasına doğru çekin. Sol dirseğinizi, solar pleksusa yakın tutun.
3. Yavaşça nefes verin ve sol bileğinizden başlayarak, sol elinizi ve ön kolunuzu kasın.
4. Kasarken, sol ön kolunuzun tendonlarını kullanarak sol avcunuzu, dışa doğru, yüzünüzden uzağa çevirin.
5. Gevşeyin ve bu hareketi bir kaç kez tekrarlayın, sonra aynı hareketi sağ kolunuz için de yapın.



Cinsel Kung Fu: Güç Kilidi Çalışması

Eğer Erbezi/Yumurtalık Solunumu'nun öğrenmek için beş hafta harcamasaydık, Güç kilidi Çalışması'nın öğrenmek için en azından bu kadar süre harcamamız gerekecekti. Neyse ki, şimdiye kadar öğrendikleriniz göz önüne aldığımızda, Güç Kilidi çalışmasının esaslarını bir haftada öğrenmeniz mümkündür.

Bu çalışmada, hem erkekler hem de kadınlar, uyarılmış Cinsel Enerji'yi omurgadan beyne yükseltmeyi öğreneceklerdir. İzlenen yol, Erbezi/Yumurtalık Solunumu'ndakiyle aynıdır.

Bu kendi kendine gelişim çalışmasıdır, yani bir partnere gerek yoktur. Jing Ch'i'yi kendiniz uyarmalısınız. Erkekler, mastürbasyonu kullanarak, orgazm olmadan hemen önceki noktaya dek kendilerini uyarabilirler. "Geri dönüşü olmayan noktaya" gelmeden kendinizi durdurmalısınız. Kadınlar ise, Üçüncü Hafta'da anlatıldığı gibi göğüslerini ovarak başlayabilirler. Bu, uyarılmayı başlatacaktır. Bu cinsel duyguyu, yumurtalıklarınıza ve vajinaya yönlendirin. Sonra, kendinizi daha da uyarmak için mastürbasyonu kullanın. Tam olarak uyarıldığınızda ya da orgazma ulaştığınızda, Yukarıya Orgazmik

Çekilme'yi yapmaya başlayabilirsiniz. Kadınlar, orgazm sırasında Jing kaybetmedikleri için, orgazmik enerjiyi yükseltmekte bir sorun yoktur. Gene de, bu, başlangıçta biraz fazla güçlü olabilir, bu nedenle, orgazma ulaşmadan çalışmaya başlamanız ve kendinizi hazır hissedene dek böyle çalışmaya devam etmeniz en iyisidir.

Erkeklerin Erbezi Solunumu'nda kullandığı yöntemin tersine olarak, erkeklerin uyardıkları Cinsel Enerji sıcak, Yang Jing Ch'i'dir ve başta bırakılamaz. Tan Tien'e indirilmesi veya bu hafta tamamlamayı öğreneceğiniz Mikrokozmetik Yörünge'de dolaştırılması gerekir. Kadınlar için ise tersi geçerlidir: uyarılan Cinsel Enerji soğuk, Yin Jing Ch'i'dir ve başta bırakılabilir ya da Tan tien'e indirilebilir veya Mikrokozmetik Yörünge'de dolaştırılabilir.

Güç Kilidi Çalışması omurgayı güçlendirir ve beyne güçlü bir canlandırıcı enerji verir. Ayrıca, Üçüncü Hazinemizi, Shen'i, zihinsel enerjiden ruhsal enerjiye dönüştürme sürecini başlatır ki, bu, 100 Gün Çalışması'nda öğreneceğiniz daha ileri çalışmalar için bir temel oluşturur.

Erkekler İçin Büyük Çekilme

Büyük Çekilme, sperm akışını ve kaybını kontrol etmenizi sağlar. Cinsel Enerji, boşalarak kaybedilmek yerine, omurgadan başa doğru itilir. Tabi ki, başa çıkartılan sperm değil, Cinsel Enerji'nin Özüdür.

Bu, çok güçlü bir çalışmadır. Bu çalışmayı gerçekten uygulamanız gerekir, böylece kadın bir partnerle yapacağınız Eşli Gelişim sırasında kendinizi kontrol edebilirsiniz. Çalışırken çok zevk alacağınızı size garanti ederim.

Bu çalışmayı yaparken, başlangıçta pek çok şey yapılmalıdır. Biraz sonra tanımlayacağımın pek çoğunu zaten biliyorsunuzdur. Cinsel Enerji'yi omurgadan yukarı çekerken, gözlerinizi kapayın ve yukarı Taç Noktası'na doğru bakın. Bu, Jing Ch'i'nin yükselmesine yardımcı olur. Kollarınızı bedeninizin yanında tutun ve her iki elinizi de yumruk yaparak sıkın. Ayrıca çene kaslarınızı kasarak kafatası pompasını etken hale getirin. Geri kalan ayarlamaları ise size adım adım veriyorum.

1. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açıp dizlerinizi hafifçe kırarak durun (ata binme duruşu). Rahat elbiseler giyin ya da belden aşağınız çıplak olsun.
2. Elinizle penisinizi uyararak ereksiyona geçin.
3. Orgazm noktasına gelene dek mastürbasyona devam edin. Eğer “Geri dönüşü olmayan noktaya” ulaşırsanız, hemen, Üçüncü Hafta’da, Erkekler için Cinsel Kungu Fu; sperm kaybını önlemek bölümünde öğrendiğiniz üç parmakla Milyonluk Nokta’ya bastırma yöntemini kullanın.
4. Derin bir nefes alın, her iki yumruğunuzu da sıkın ve güçlü bir şekilde, yumruklarınızı uyluklarınızın yanında aşağıya doğru bastırın.
5. Aynı anda, ayaklarınızı sıkıca yere bastırın ve çenenizi sıkıca kasın, Kafatası Pompası’nı harekete geçirin ve dilinizin ağzınızın tavanına yani üst damağınıza değdirin.
6. Nefes vermeden tekrar nefes alın ve cinsel organları, anüsü, apışarasını ve diyaframın alt kısmını (üreme organlarına yakın olan bölümünü) yukarı çekip, penisi sıkıca kasın.
7. Gözlerinizi kapayın ve yukarı Taç Noktası’na bakın, zihinsel olarak Jing Ch’i’yi, sakral hiyattıstan yukarıya omurgaya, Yeşim Yastığı yoluyla da Taç Noktası’na yönlendirin. Kafatası Pompası’nı etken hali getirmeye çalışın, fakat uyarılmış Jing Ch’i’nin gücü nedeniyle bu, önceleri zor olabilir.
8. Nefesinizi tutun ve 9’a kadar sayarak bu şekilde kasılı kalın.
9. Nefes verin ve gevşeyin.
10. Ereksiyonunuz geçmemişse çalışmayı tekrarlayın.
11. Yedinci Hafta’da, Erbezi ve Yumurtalık Solunumu: 5. Bölüm, Jing Ch’i’yi spiraller çizdirerek başta döndürmek gibidir. Fakat bu sefer enerjiyi saatin ters yönünde çevirerek başlarsınız (önden sola, sonra arkaya ve sağa doğru döndürerek başlangıç noktasına geri gelirsiniz). Enerjiyi, saatin ters yönünde ve sonra saat yönünde 9, 18 veya 36 kez çevirebilirsiniz.
12. Enerjiyi spiraller halinde çevirmeyi bitirdiğinizde, dilinizi üst damağınıza değdirin ve Ch’i akışını İşlevsel Kanal’dan Tan Tien’e indirin ya da Mikrokozmosmik Yörünge’de dolaştırın.

Kadınlar İçin Orgazmik Çekilme

1. Ayak tabanlarını yere değeri şekilde oturun ya da ayaklarınız omuz genişliğinde açıp, dizlerinizi hafifçe kırarak ayakta durun (ata binme duruşu).
2. Üçüncü Hafta'da, Kadınlar İçin Cinsel Kung Fu bölümünde öğretildiği gibi göğüslerinize masaj yapmakla başlayın. Bu, göğüslerinizde, kilitoriste ve vajinada erotik bir his uyandıracaktır.
3. Konsantrasyonunuzu göğüs uçlarınızda yoğunlaştırın ve göğüslerdeki cinsel duyguları yumurtalıklarınıza doğru yönlendirin.
4. Cinsel Enerji'nin, Yumurtalık Sarayı'nda ve cinsel organlarda genişlemesine izin verin.
5. Mastürbasyona başlayın. Orgazm olmak üzereyken ya da orgazm sırasında derin bir nefes alın, her iki yumruğunuzu da sıkın ve güçlü bir şekilde uyluklarınızın yanında aşağı doğru bastırın.
6. Aynı anda, ayaklarınızı sıkıca yere bastırın ve çenenizi sıkıca kasın, Kafatası Pompası'nı harekete geçirin ve dilinizin ağzınızın tavanına yani damagınıza değdirin.
7. Nefes vermeden tekrar nefes alın ve cinsel organları, anüsü, apışarasını ve diyaframın alt kısmını (üreme organlarına yakın olan bölümünü) yukarı çekip, vajina dudaklarını sıkıca kasın.
8. Gözlerinizi kapayın ve yukarı Taç Noktası'na bakın, zihinsel olarak Jing Ch'i'yi, Yumurtalık Sarayı'ndan apışarasına, sakral hiyatustan yukarıya omurgaya, Yeşim Yastığı yoluyla da Taç Noktası'na (Pai Hui) yönlendirin. Cinsel Enerji'yi Taç Noktası'na yönlendirirken ne hissettiğinizi dinleyin.
9. Jing Ch'i'yi omurgadan yukarıya Taç Noktası'na yönlendirmeye devam edin. Yukarıya Orgazmik Çekilme'yi her yapışınızda küçük bir miktar hava alın.
10. Ciğerleriniz dolduğunda, nefes verin. Sonra tekrar nefes alın ve cinsel organlardaki uyarılma duygusu yatışana dek Cinsel Enerji'yi çekmeye devam edin.
11. Yedinci Hafta'da Yumurtalık Solunumu: 5. Bölüm, Jing Ch'i'yi spiraller çizdirerek başta döndürmek gibidir. Fakat bu sefer enerjiyi saat yönünde çevirerek başlarsınız (önden sağa, sonra arkaya ve sola doğru dönüp başlangıç noktasına geri gelinir). Enerjiyi, saat yönünde ve sonra saatin ters yönünde 9, 18 veya 36 kez çevirebilirsiniz.

12. Spiral çizmeyi bitirdiğinizde gevşeyin ve bir süre dinlenin.
13. Serin, Yin Jing Ch'i beyinde bırakılabileceği gibi, İşlevsel Kanal'dan aşağı indirilerek Tan Tien'de toplanabilir ya da Mikrokozmetik Yörünge'de dolaştırılabilir.

Bu çalışmayı yaptıktan sonra bedeninizde hissettiğiniz enerji, size evrensel bir sevgi ve sevecenlik duygusu ile doldurabilir. Taocular, Budacılardan etkilenererek, sevecenliğin en yüce duygu olduğuna inanmaktadırlar. Sevecenliğin, tüm olumlu duyguların özü olduğu kabul edilmektedir.

Mikrokozmetik Yörünge: Altıncı Bölüm

NİHAYET BU HAFTA Mikrokozmetik Yörüngeyi tamamlıyoruz. Aslında, geçen hafta Ch'i'yi Boğaz Noktası'ndan Tan Tien'e indirdiğinizde Mikrokozmetik Yörünge'yi tamamlamıştınız. Fakat sizi Kalp ve Solar Pleksus Merkezleri'ne yönlendirmemiştım, bunu bu hafta yapacağız.

Shen
Zihin

Bu kitaba başladığınızdan beri uzun bir yol katettik. Artık, olasılıkla daha önceden hayal bile etmediğiniz şeyleri biliyorsunuz. Bunun en iyi yanı da tüm bu öğrendiklerinizin artık size ait olmalarıdır. Tüm bunları kendiniz ve sahip olduğunuz en değerli şey için yaptınız. Nereye giderseniz gidin beraberinizde götürebilirsiniz. Bu kitapta öğrendiğiniz hiçbir şey başka bir donanım gerektirmez. Taocu hazineler ağırlıksızdır. Kafanızın içinde taşınabilirler ve bu gezegenin her yerine ek bir bavula gerek duymadan götürülebilirler.

Mikrokozmetik Yörünge'yi tamamlamak, sağlık, uzun yaşama, canlılık ve cinsellik anlamında hayatınızdaki en önemli olaylardan biridir. Bu aşamaların her birinde işe yarar.

Son on iki haftamızı buna hazırlanmak ve hissedebileceğiniz ve kontrol edebileceğiniz kadar Enerji'yi yükseltmeyi öğrenmek için harcadık. Şimdi itibaren yönelttiğiniz yerdeki Enerji akışını gerçekten hissedebileceğinizi biliyorsunuz. Bu Enerji-Ch'i üzerinde Birinci Hafta'dan itibaren çalışıyorsunuz.

nuz. Fakat, bedeninizdeki Yaşam Gücü Enerjisi ile temasa geçmek kolay olsa bile, akışını ve yönünü denetlemek çok daha zordur. Bu kitapta size öğretmeyi amaçladığım da budur.

Bu noktada, Enerji'nin ya da sıcak akımın Tan Tien'deki ılık fırından Sperm/Yumurtalık Sarayı'na ve sonra da apışarasına akışını hissetmekte hiçbir zorluk çekmiyor olmalısınız. Ters bir nefes alışla, Ch'i kuyruksokumuna akar, Ming Men'i, T-11'i, Yeşim Yastığı'nı geçer başın tepesindeki Taç Noktası'na ulaşın. Nefes veriş, Ch'i'yi aşağıya Üçüncü Gözünüze, sonra da ağzın tavanına ve Damak Noktası'na gönderir, Ch'i buradan, damağınıza değdirilmiş olan dilinize ve İşlevsel Kanal'a geçer.

Yörünge'yi açmak için Kanalları Yıkamak denilen bir tekniği kullandım. Bunu biraz sıkıcı bulabilirsiniz, fakat bildiğim başka hiçbir çalışma enerjiyi bir noktadan diğerine gönderirken bu kadar güçlü hissetmenizi sağlamaz. İleri ve geri gidip gelerek Enerji'nin serbestçe akmasını engelleyen tüm tıkanıklıkları giderir ve böylece Kanalı yıkarız. Haftalar süren bir çalışma sonrasında son adıma; Yörünge üzerindeki son iki noktayı birleştirmeye hazırsınız.

En önemlisi, Ch'i akışını yönlendirmek için zihninizi, içsel görüşünüzü ve içsel duyma yeteneğinizi kullanmaktır. Bu duyuları, Ch'i akışını göndermeyi ve denetlemeyi istediğiniz noktaya yönlendirerek bunu yapabilirsiniz. Bunu yaptığınızda, Enerji kolaylıkla ve yumuşakça akar.

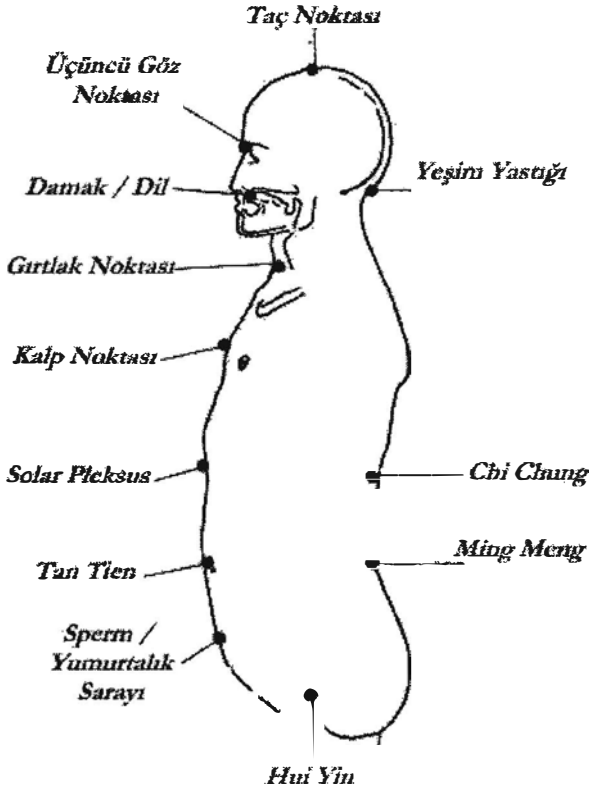
Mikrokozmetik Yörünge'yi öğretmenin pek çok yolu olduğunu söylemiştim. Çin'den gelip şimdi Long Island'da Ch'i Kung, Tai Chi ve Kung Fu öğreten Yun Xiang Tseng Usta, bana, günümüzde Çin'de bu yöntemi öğretmenin 350 farklı yolu olduğunu söylemişti. Eğer bir kitaptan öğreniyorsanız, size gösterdiğim yol gayet işe yaramaktadır. Asıl önemli olan, Mikrokozmetik Yörünge'yi açmaktır.

Mikrokozmetik Yörünge üzerindeki kalp Noktası, gerçekten kalbin üzerinde değildir. Sternumun (göğüs kemiği) dip noktasının 2,5 – 3 cm kadar üzerindedir. Bu hafta öğretildiği gibi masaj yapmak ve Sağaltıcı Kalp Sesi'ni yapmak bu noktayı açmaya yarar. Bu nokta kapalı olduğunda sabırsızlık, acelecilik, acımasızlık, paranoya ve kendine acıma duyguları yaşarsınız. Açık olduğunda ise sevgi, neşe, mutluluk, dürüstlük ve saygı gibi olumlu duygular hissedersiniz. Zamanla, kalbiniz Evrensel Sevgi kaynağı ile bağlantıya geçen ve bu sevgiyi biriktiren nokta haline gelir, tüm olumlu meziyetleri sevecenlikle birleştirir.

Mikrokozmetik Yörünge'deki son nokta Solar Pleksus'tur. Yedinci Hafta'da, Kendi Kendine Canlandırıcı Taocu Masaj bölümünde bu nokta üze-

rinde tartışmıştık. Bu nokta kapalı olduğunda, panik ve endişe duyguları yaşarsınız. Açık olduğunda ise, cesaret, riske girme ve meydan okumaları kabul etme duygusu hissedersiniz.

1. Dikkatinizi burnunuzun ucunda yoğunlaştırarak çalışmaya başlayın ve sonra Üçüncü Göz Noktası'na geçin.
2. Gözlerinize gülümseyin ve İçsel Gülümseme yapın.
3. Tükürüğünüzü yutup görsel ve işitsel anlamda içsel olarak Tan Tien'e dek izleyin. Dilinizi, damağınıza değdirilmiş şekilde tutun.
4. Tan Tien'deki Fırın ısınana dek Körük Solunumu yapın.
5. Karın solunumu yaparak nefes alın. Bir an için durun ve içsel olarak dik-



katınızı Tan Tien'de sabitleyin.

6. Nefes verin ve Enerji'yi, Sperm/Yumurtalık Sarayı'na sonra da apışarasına yönlendirin.
7. Ters Solunum yaparak nefes alın ve Ch'i'yi sakral hiyatusa, omurganıza, Yeşim Yastığı'na sonra da Taç Noktası'na yönlendirin.
8. Nefes verin ve Enerji, Üçüncü Gözünüze sonra da burnunuz vasıtasıyla üst damağınıza doğru inip çıksın.
9. Sonra Ch'i, dilinizin ucundan Boğaz Merkezi'ne geçsin, Kalp Merkezi'ne doğru devam etsin. Bir ya da iki dakika kadar Kalp Merkezi'ne konsantre olun.
10. Kalp Merkezi ile Boğaz merkezi arasındaki kanalı altı kez yıkayın, nefes alarak Boğaz Merkezi'ne çıkın ve nefes vererek de Kalp merkezi'ne inin.
11. Nefes vererek, Kalp merkezi'nden Solar Pleksus Noktası'na inin. Bir ya da iki dakika kadar bu noktaya konsantre olun.
12. Solar Pleksus Noktası ile Kalp merkezi arasındaki kanalı 6 kez yıkayın, nefes alırken Kalp merkezi'ne çıkın ve nefes verirken de Solar Pleksus Noktası'na inin.
13. Nefes vererek Solar Pleksus'tan Tan Tien'e inin. Bir ya da iki dakika kadar Tan Tien'e konsantre olun. Ch'i'nin fazlaca soğuduğunu hissederseniz, biraz daha Körük Solunumu yapın.
14. Tan Tien ile Solar Pleksus Noktası kanalı 6 kez yıkayın, nefes alırken Solar Pleksus'a çıkın ve nefes verirken de Tan Tien'e inin.
15. Nefes vererek Tan Tien'den aşağı inin ve Yi Zihni, içsel görüşünüzü ve duyma becerinizi kullanarak Ch'i akışını Sperm/Yumurtalık Sarayı'ndan geçirip apışarasına indirin.
16. Ters solunum yaparak nefes alın ve Ch'i'yi Yönetici Kanal yoluyla, omurganızdan Taç Noktası'na yönlendirin.
17. Nefes verin ve Ch'i'yi aşağıya, Üçüncü Göz'den ve Damak Noktası'ndan ve üst damağınıza değen dilinizin ucundan geçirip, İşlevsel kanal'ın tüm noktaları boyunca apışarasına dek indirin.
18. En azından 3 kez daha tam bir Mikrokozmos Yörünge yapın. Ters Solunum ile nefes alın ve enerjiyi apışarasına, omurgadan yukarı ve Taç noktası'na yönlendirin. Nefes verin ve enerji akışını İşlevsel Kanal'dan apışarasına yönlendirin. Enerjiyi yörünge üzerinde dolaştırırken, göbek deliğini Tan Tien olarak kullanın. Enerjiyi toplarken, göbek deliğinin biraz gerisinde ve altında bulunan Tan Tien'i kullanın.

19. Ch'i'yi Mikrokozmetik Yörünge'de dolaştırmayı bitirdiğinizde, Enerji'yi Tan Tien'de toplayın.

Bundan sonra, Fırın Isıtma çalışması yaptığınızda, Ch'i'yi Mikrokozmetik Yörünge'de dolaştırabilir ve Ters Solunum ile birlikte yapabilirsiniz. Enerji'yi yukarı çıkartırken nefes alın ve aşağı indirirken nefes verin. Bazı günler bu, çok güçlü olabilir. Diğer günlerde ise daha az etkili hissedebilirsiniz. Bu gayet normaldir.

Ayrıca, Jing Ch'i'yi ister bu hafta öğrendiğiniz gibi uyarılmış şekilde ya da Erkekler/Kadınlar İçin Cinsel Kung Fu'da öğrendiğiniz gibi uyarılmamış şekilde Mikrokozmetik Yörünge'de dolaştırabilirsiniz. Cinsel Enerji, Ch'i'ye göre çok daha yavaş dolaşır. Deneyin ve farkı anlayıp anlayamadığınızı görün.

道

Yükleyici Demir Gömlek Solunumu

BU KİTAPTA pek çok solunum tekniği öğrendiniz. Son tekniğimizin adı Yükleyici Demir Gömlek Solunumu'dur.

Ch'i

Soluk

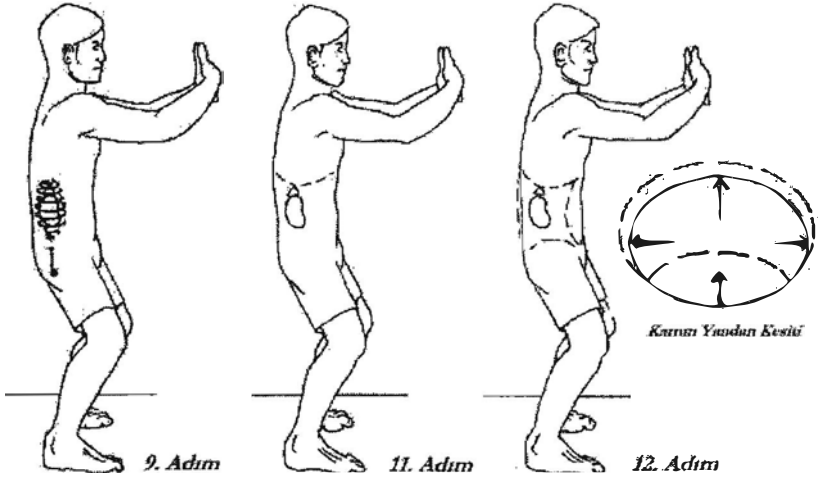
Yükleyici Solunum, bedendeki hava basıncını artırır. Ters Solunum'un bir çeşitlemesidir. Karın bölgenizin kasıp apışarası enerjisini kullanırken küçük miktarlarda hava çekersiniz. Gittikçe küçülen bir yere fazla miktarda havayı sıkıştırırsınız. Bu da santimetre kare üzerindeki Ch'i basıncını artırır. Soçuta, Ch'i, organlarımızı çevreleyen zara kelimenin tam anlamıyla yüklenir. Bu, bize inanılmaz bir güç verir ve organlarımızı, koruyucu bir "Demir Gömlek" ile çevreler. Bu Ch'i Kung türü, bedenlerini ve organlarını Ch'i'den yapılmış ağırlıksız bir Demir Gömlek ile koruma becerisi kazanan savaş sanatçıları için en önemli çalışmaydı.

Bu egzersiz kök salmak için de önemlidir. Toprak Ana'ya ne kadar çok kök salarsınız, enerjiniz de o kadar dengeli olur ve bu da sağaltıcı enerjinizi geliştirir.

Kullanacağımız duruş, Yi Chin Ching: Kas-Tendon Değişim Klasifi'nde öğrendiğinizle aynıdır, sadece kollarınızı omuz seviyesinde ve önünüzde sanki bir ağacı kucaklamış gibi tutarsınız. Tseng Usta, bana, Çin'de 300 farklı Ch'i Kung şekli olduğunu söylemişti. Bunların yüzde doksandan fazlası bu duruşu kullanmaktadır. Bu duruşu ilk önce Mantak Chia Usta'dan Demir Gömlek Ch'i Kung'un bir parçası olarak öğrendim. Siz, Ağacı Kucaklama denilen ilk duruşun basitleştirilmiş bir şeklini öğreneceksiniz.

Bu çalışma, Apışarası Enerjisi'ne de yeni bir boyut getirir. Çünkü, ilk kez olarak anüsün sol ve sağ taraflarını aynı anda yukarı doğru çekeriz. Bu da Enerji'yi bedenin yan taraflarına göndermeye imkan tanır. Bu enerjiyi sol ve sağ böbreklerimize göndereceğiz.

1. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak başlayın. Ayak parmaklarınızla yeri kavrayın. Kuyruksokumu ve kafatası pompalarını harekete geçirin ve sanki kollarınızla bir ağacı kucaklar gibi omuzlarınızı yuvarlatın.
2. El parmaklarınızın uçları birbirine baksın ve baş parmaklarınızı yukarı doğru tutun, hafifçe öne doğru itin ve bedeninizden biraz uzak tutarken serçe parmağınızı hafifçe bedeninize doğru itin. Bu hareket, ellerinizin ve ön kollarınızın tendonlarındaki gerilimi artıracaktır. Avuçlarınız yüzünüzün önünde olsun.
3. Bir kaç kez Karın Solunumu yaparak başlayın.
4. Nefes verin ve alt karın bölgenizi kasın.
5. Küçük miktar, belki normal kapasitenizin yüzde 10'u kadar hava alın. Alt karın bölgenizin düz tutun.



6. İkinci kez küçük miktarda hava alın. Diaframınıza doğru itin, Apışarasi Gücü'nü kullanın ve cinsel organlarınız ile anüsünüzü yukarı çekip, alt karın bölgesini içe doğru çekin. Bu hareket, karın bölgesindeki organları üç yönden sıkıştıracaktır: üstten, alttan ve önden. Göğsünüzü serbest bırakın.
7. Gene yüzde 10 kapasiteyle nefes alın. Anüsün sol tarafını kasın. Ch'i'yi bedeninizin sol tarafından yükseltip sol böbreğinize doğru yönlendirin. Sol böbreği ve onun üzerinde bulunan adrenal bezini Chi ile sarın ve karnınızın sol tarafını içe doğru çekerken sol böbreğe Ch'i'yi yükleyin.

8. Yüzde 10 kapasiteli bir nefes daha alın. Anüsün sağ tarafını kasın. Ch'i'yi bedeninizin sağ tarafından yükseltip sağ böbreğinize doğru yönlendirin. Sağ böbreği ve onun üzerinde bulunan adrenal bezini Ch'i ile sarın ve karnınızın sağ tarafını içe doğru çekerken sağ böbreğe Ch'i'yi yükleyin.
9. Her iki böbreğe de Enerji yükleyip Enerji'yle sarın. Karnın her iki tarafını da içe çekin. Bu şekilde olabildiğince uzun süre, en azından birkaç saniye kadar durun.
10. Nefessiz kaldığınızda, yüzde 10 kapasiteyle bir nefes daha alıp apışarasını ve anüsü daha da kasın. Sperm/Yumurtalık Sarayı'ndaki basıncın büyüdüğünü hissedin.
11. Yüzde 10 kapasiteyle bir nefes daha alın. Pelvis bölgesini ve diaframın alt kısmını kasın ve olabildiğince uzun bir süre bu şekilde durun. Apışarasında basıncın oluşmaya başladığını hissedin.
12. Küçük bir miktar hava verin, sonra belinizden hafifçe öne doğru eğilin ve yüzde 10 kapasiteyle bir nefes alın. Dikkatinizi tekrar böbreklerinize yönlendirin ve böbrek bölgesini dışa doğru itin. Böbreklerinizin her iki yanda ve arkada genişlediklerini hissedin.
13. Böbrek bölgenize doğru yüzde 10 kapasiteli son bir nefes daha alın. Olabildiğince uzun bir süre nefesinizi tutun.
14. Nefes verin ve dikleşin. Körük Solunumu uygulayarak nefesinizi normale döndürün.
15. Başlangıçta günde 3 kezden fazla yapmayın.
16. Seçenek: Çalışmayı bitirmek için, ürettiğiniz enerjiyi mikrokozmik Yörünge'de dolaştırabilirsiniz fakat, dilinizi üst damağınıza değdirmeyi unutmayın. Enerji'yi birkaç kez Yörünge'de dolaştıktan sonra göbek deliğinde toplayın.

Kendi Kendine

Canlandırıcı Taocu Masaj

Bu KİTAPTAN pek çok şey öğrendiniz. Bu son bölümü, Kendi Kendine Canlandırıcı Taocu Masaj yöntemlerinden en çok sevdiğim birkaçına ayırdım.

Sing Beden

İç Kulak Zarına Üfleme Egzersizi

İç kulağınız tıkalı olduğunda ya da basınç altında kaldığında temizlemenize yardımcı olacak ilk çalışmamız. Genellikle müzik dinlerken müzik sesi belirsiz geldiğinde kullandığım bir yöntemdir. Kulağıma doğru bir iki kez üflemem duyuşumun berraklaşmasına yeter.

Bu çalışma, On İkinci Hafta'da, Havanın İtilmesi'nde öğrendiğiniz nefesi yutma yönteminin kullanılmasını gerektirir.

1. Derin bir nefes alarak alt karın bölgesini, akciğerleri ve boğazınızı doldurun.
2. Bir yutkunma sesi çıkararak havayı yutun.
3. Burun deliklerinizi bir elinizin baş ve işaret parmağı ile tutarak tıkayın.
4. Kapalı olan burun deliklerinize doğru nazıkçe hava verin. Basınç yavaşça artacak ve dulak kanallarınıza doğru hareket edecektir. Genellikle kulak zarlarınızın bir "pop" sesi çıkardığını duyarsınız.
5. Tekrar bir yutkunma sesi ile havayı yutun.
6. Parmaklarınızı burnunuzdan çekin ve yavaşça burnunuzdan nefes alın. Bunu 2 veya 3 kez tekrarlayın.



Burun deliklerinize doğru çok sert üflemeyin, iç kulağınıza zarar verebilirsiniz. Nazikçe fakat kuvvetli bir şekilde üfleyin. Bu hareket, iç kulağınızı da çalıştıracak ve denge duygunuzu düzeltip, geliştirmenize de yardımcı olacaktır.

Kolları Sallamak

Kol ve omuz kaslarını ve tendonlarını gevşetmeye, Ch'i akışını sağlamaya yarayan çok basit bir egzersizdir.

1. Kollarınızı bedeninizin yanlarından sarkıtın.
2. Sol kolunuzu öne, yukarı ve omuz çevresinde 360 derece çevirin. Bunu en az 6 kez yapın.
3. Sol kolunuzu geriye, yukarı ve omzun çevresinde 360 derece çevirin. Bunu en az 6 kez yapın.
4. Bu hareketi sağ kolunuzla her iki yöne de tekrarlayın.

Kolunuzu sallamaya başlamadan yeterli yeriniz olup olmadığından emin olun. Sallarken kollarınızı serbest bırakın, çok kasmayın.

Bedeni Silkelemek

Bu, her Ch'i Kung çalışmasının sonunda yapılması gereken bir egzersizdir. Bir noktada ayakta durup ayaklarınızın ve ayak parmaklarınızın üzerinde zıplarken ellerinizi ve kollarınızı silkeleyin. Bu hareketi istediğiniz kadar yapabilirsiniz. Zıplarken dizlerinizi kırabilirsiniz. Sadece silkelenmeyi unutmayın.

Ellerinizi ve parmaklarınızı fiske atar gibi silkeleyin. Yukarı aşağı zıplarken sola ve sağa doğru sallayın. Bunu 30 saniye ya da bir dakika kadar yapın. Bu hareket esnek ve gevşek kalmanıza yarayacaktır.

Tao İn: Beşinci Bölüm

Tao İn Solunumu

Bu son haftada başka Tao İn hareketi öğrenmek yerine çok önemli olan Tao İn Solunumu'nu öğreneceksiniz.

Taocular, nefes verirken, bedenimizdeki toksinlerin yüzde yetmişinin atıldığına inanırlar. Bazen bedenın bazı bölümlerinin hücrelerdeki toksinleri atmaya yarayan yeterli miktarda oksijen, kan ve Ch'i alması zor olmaktadır.

Taocular, bedenın farklı bölgelerine doğru nefes alıp verme tekniğı geliştirmişlerdir. Bedeni rahatlatmak ve iyileştirmek, toksinleri atmaya yarayan bu çalışma uzun süre boyunca gizli kalmış, sözlü olarak kişiden kişiye aktarılmıştır.

Tao İn Solunumu, konsantrasyonunuzu bedeninizin bazı bölümlerine yönelte beceriniz ile ilgilidir. 100 Gün Çalışması'nın son aşamasında bu, sizin için bir zorluk teşkil etmemeli. Yi Zihni, içsel görme ve duyma becerileri, nefes ve hareketler yoluyla Ch'i'yi yönlendirmeyi öğrendiniz. Eğer Beşinci Hafta'yı hatırlarsanız, avuç içleriniz yoluyla Ch'i'yi yönlendirmeyi öğrendiğınızı de hatırlarsınız. Avuç içlerinizin ortasındaki Kaplan Ve Ejderha Boşlukları Ch'i'yi hareket ettirmek ve yönlendirmek için en güçlü noktalarıdır. Her iki avuç da üst üste konulduklarında, erkekseniz sağ eldeki Ejderha Boşluğu'nu, sol avcun sırtına, Kaplan Boşluğu ile ilişkide olan noktaya koyduğunuzda (eğer kadınsanız, Kaplan Boşluğu'nu sağ elin Ejderha Boşluğu'nun üstüne koyduğunuzda) birbirlerini etkiler ve Ch'i akışını yönlendiren mercekler gibi işlerler. Tao İn Solunumu'nda bu beceriye kullanacaksınız.

Tao İn Solunumu yaparken gevşemek önemlidir. Bedeniniz gevşediğinde, Ch'i'yi bedeninizdeki farklı bölgelere yönlendirebilir, Ejderha ve kaplan Boşlukları üst üste gelmiş olarak avuçlarınızı bu bölge üzerine yerleştirebilirsiniz. Yeterince gevşemişseniz ve içsel olarak sakinseniz, sanki Enerji'yi yönlendirdiğiniz bölgeden nefes alıp veriyormuş gibi hissedersiniz. Ayrıca deriden nefes alıp veriyormuş gibi de hissedilebilir. Gülümseyen, sevgi dolu ve sağaltıcı bir Enerji'nin içinizden geçtiğini duyarsınız.

Temel egzersizi öğrendiğimize göre size, Tao İn Solunumu'nun sağaltıcı yanları hakkında biraz daha ayrıntılı bilgi verebilirim

1. Sert bir zemine sırt üstü uzanın.
2. Derin, yavaş Karın Solunumları yapın. Yavaşlamanıza yardımcı olması için Birinci Hafta öğrendiğiniz tekniği kullanabilirsiniz. Soluk alın ve zihinsel olarak kendinize “sakinleş” deyin ve soluk verirken “gevş” deyin. Bunu, gevşeyip rahatlayıncaya kadar birkaç dakika boyunca çalışın.
3. *Erkekler:* Sol avcunuzu göbeğinizin üzerine koyun ve sağ avcunuzu sol avcunuzun üzerine yerleştirin. Ejderha ve Kaplan Boşlukları bir hizaya gelsin.
Kadınlar: Sol avcunuzu göbeğinizin üzerine koyun ve sağ avcunuzu sol avcunuzun üzerine yerleştirin. Ejderha ve Kaplan Boşlukları bir hizaya gelsin. Bu çalışmanın geri kalan bölümünde, ellerinizi nereye hareket ettirirseniz ettirin avuçlarınızı bu şekilde bir hizada tutun.
4. Soluk alıp Ch’i’nin ve havanın yukarıdan (Göksel Enerji) çekildiğini ve doğrudan doğruya göbeğinize aktığını hissedin ya da hayal edin. İçinizden geçen enerji, sevgi dolu, iyileştirici Ch’i’dir.
5. Soluk verin ve havayı göbeğinizden dışarıya gönderin. Bu solunumu uygularken, deriniz tıpkı bir lastik gibi esner ve büzülür. Bu solunumu göbek için bir ya da birkaç dakika uygulayın.
6. Avuçlarınızı Sperm/Yumurtalık Sarayı’na indirip yukarıdaki çalışmayı tekrarlayın.
7. Avuçlarınızla cinsel organlarınızı kapayın ve cinsel organlarınıza yukarıda açıklandığı şekilde soluyun.
8. Ellerinizi diyaframınıza/solar pleksus bölgesine çıkarın ve burada solunumu çalışın.
9. Ardından avuçlarınızı göğüs kafesinizin alt kısmına getirin ve burada aynı solunum çalışmasını uygulayarak deriniz aracılığıyla soluyun.
10. Avuçlarınızı göüsünüzün üst kısmına çıkarın ve solunumu tekrarlayın.
11. Avuçlarınızı boğazınızın üstüne yerleştirin ve Ch’i’nin avuçlarınızdan boynunuzdan ensenize geçtiğini hayal edin ya da hissedin.
12. Avuçlarınızı Üçüncü Gözünüzün üstüne koyun ve Ch’i’nin avuçlarınızdan başınıza ve kafatasınızın dip kısmındaki Yeşim Yastığı’na geçtiğini hayal edin ya da hissedin.

13. Son nokta Taç Noktası'dır. Her iki avcunuzla da burayı örtün ve Taç Noktası'na doğru nefes alıp verin.

Çalışmayı yavaşça yapın, böylece derinizden nefes alıp verdiğinizi hissetmeye başlarsınız. İçsel duyma becerinizi kullanmak ve üzerinde bulunduğunuz noktaya odaklanıp nefes alış verişinizi dinlemek yararlı olur. Nefesiniz ne kadar sessiz ise o kadar işe yarar. Sessiz bir nefes alış veriş en iyisidir. Tao İn Solunumu, Ch'i'yi bedenin herhangi bir parçasına yönlendirmek için kullanılabilir. Sadece, etkilemek veya iyileştirmek istediğiniz noktayı, üst üste koyduğunuz avuçlarınızla örtün ve bu noktaya doğru nefes alıp verin. Eğer tek bir avcunuzla ulaşabileceğiniz noktalar varsa (örneğin, kol altı bölgesi), tek avcunuzu kullanın fakat, bu noktayla doğrudan temas halinde olmasa bile, diğer avcunuzla da Ch'i göndermeye çalışın.

Ch'i'nin derinizden geçtiğini hissetmeye başlamadan önce bir süre çalışmanız ve kendinize biraz zaman tanımanız gerekebilir. Nefesinizi ne kadar sessiz yaparsanız, çalışmanın da o kadar kolaylaşacağını unutmayın. Nefes alış verişiniz tamamen sessiz olduğunda, bu çalışmayı yapmak da çok kolay olacaktır.

Nefes alış verişimizi bedenimizde yönlendirmeyi öğrenmek, o bölgenin güç ve esneklik kazanmasına yardımcı olacaktır. Enerji'yi yönlendirmek için Yi Zihnini kullanın. Ch'i'yi bedenin belli bir bölümüne yönlendirmek, bu bölgedeki kan akışının da artmasına neden olur. Kan dolaşımının artması, Tao İn Solunumu'nun sağaltıcı özelliklerini kısmen açıklayabilir. Deneyin ve yaşayın. Bir Taocu'nun, gerçek açık zihinli tutumu takınıldığında, deri solunumunun hoş, samimi bir özelliği vardır.

Cinsel Kung Fu: Eşli Gelişim

Eşli Gelişim, çok geniş bir bilgi ve çalışma alanıdır. Bu çalışmanın temeli Yin ve Yang Enerjileri dengelemeye dayanmaktadır.

Eski Taocu çalışmaların büyük kısmı modern zamanlar için uygun değildir. Genellikle, tek bir erkeğin bir gecede bir sürü kadınla cinsel ilişkiye girmesini gerektiriyordu. Erkek kendini yeterince uyarılmış hissettiğinde, partnerini değiştirirdi. Tüm gece boyunca boşalmaktan kaçınılmalıydı.

Çoşkunluk içinde geçen saatler sonrasında, gece, uykulu bir kayıtsızlık/ilgisizlik ya da enerji dolu bir gün doğumu ile sona ererdi.

Yukarıda anlatılan durum her erkeğin fantezilerini süslese ve her kadının kabusu olsa da, biraz kuramsal anlatım, bu sırada neler olup bittiğini Enerji açısından anlamaya yardımcı olacaktır. Bu çalışmaların uygunluğu hakkında hiçbir fikrim yok. Farklı bir zamanda, farklı bir kültürde, bugünkünden farklı değer yargılarının ve düşünce yapısının hakim olduğu dönemlerde yaşanmıştır. Eşli Gelişimin işe yaraması için, erkeğin dışı enerjiyi çekmesi ve kadının da eril enerjiyi çekmesi gerekmektedir. İşte bu enerjinin eskide kalması sırları.

Dışi Cinsel Enerji, orgazm yoluyla kaybolmaz. Aslında uyarıldığında artar. Bu Dışi Cinsel Enerji ise, bir erkek hazır olduğu sürece ve bu deneyime başka bir kadının da katılmasıyla geometrik olarak artar. Bu nedenle, iki kadın, tek bir kadının yarattığından dört kat daha güçlü bir Cinsel Enerji alanı yaratırlar. Üç kadın ise tek bir kadının yarattığından sekiz kat daha güçlü bir Cinsel Enerji alanı yaratırlar. Bu böyle devam eder. Taocuların tercih ettikleri sayı üç ya da beş kadındır, bazı eski kaynaklar bu sayıyı ona kadar çıkarırlar. Eşli Gelişim çalışmasında kadınların görevi kendi aralarında ve erkeklerle aşk yapmaktır.

Cinsellikle yüklü bu enerji alanı içinde, tek bir Taocu erkek buluruz, daha fazla değil. Bunun ilki ana nedeni vardır. Birincisi, bu cinsel birleşmeye, şehvet arzularını dindirmek için değil, sağlık ve uzun yaşamın sağlanması için giriliyordu. İkincisi erkeğin Cinsel Enerjisi sınırlıdır. İki ya da daha fazla sayıda erkek, birbirlerinin Cinsel Enerjilerini azaltma ya da geçersiz kılma eğilimi gösterirler. Bunun kanıtı da, sperm hücrelerini diğer erkeklerinkiyle karıştırdığınızda, farklı sperm hücrelerinin birbirleriyle savaşa girmeleridir. İlk başta böylesine yoğun olarak yaratılan Yang bir cinsel alan genellikle erkeğin orgazm olmasıyla kendi kendini yakar ve kazanılan yararlı etkilerin hepsi kaybedilir.

Tek bir erkek ise, eğer orgazmını ve boşalmasını kontrol edebilirse birden çok kadınla yaratılan bu yoğun cinsel alandan yararlanabilir. Erkek boşalmadığı sürece Yang Jing Ch'isi artmaya devam eder. Kadınlar ise, bunun karşılığında, erkeğin üst düzeyde uyarılmış Cinsel Enerjisini çekebilir ve erkek ile kadınların ve kadınlar ile kadınların cinsel birleşmelerinin yarattığı dengeleyici ve sağaltıcı enerji alanından yararlanabilirler. Yin ve Yang Enerjiler dengelenirler. Kimse kaybetmez. Herkes bundan kazançlı çıkar. Tabii ki tüm bunlar, İlk Günah ve cinsel suçluluk kavramını bilmeyen bir kültürde yaşanmıştır.

Eski zamanlarda, Taocu bir erkek ve birden çok kadının birleşmeleri toplu seks (orji) değil iyileştirici bir olay olarak kabul edilirdi. Yatak Odası Sanatı, tutucu, fazlasıyla iffetli olmayı savunan bir hanedan tarafından bin yıl kadar önce önlenene dek geleneksel Çin tıbbının bir parçasıydı. Bu Yatak Odası Sanatı'nda çok kesin kural ve düzenlemeler geliştirilmişti. Farklı hastalık ve rahatsızlıkları iyileştirmek için kullanılan sayısız sevişme pozisyonu vardı. Taocu doktorunuzun sağlığını tekrar kazanmanız ve korumanız için tedavi olarak size sevişmeyi yazdığınızı hayal edin. Bu Taocu anlayışı gerçekten seviyorum! Niyeti ve amacı ne olursa olsun, tek bir erkek ile birden çok kadın partnerin beraber olması olasılığı, imkansız olmasa da modern dünyamızda hiç de gerçekçi bir hayat tarzı değildir.

Modern bir Taocu'nun düşünce yapısı geçmişin bilgilerinden biraz daha farklıdır. Her kadının kendisine uygun, tükenmez bir Cinsel Enerji kaynağı vardır. Eğer bu Enerji doğru şekilde ele alınırsa, cinsellik de güçlenmek, iyileşmek ve kadın ile erkek arasında inanılmaz derecede birleştirici bir bağ kurmak için kullanılabilir. Erkeğin birden çok kadın eşe sahip olması gerekmez. Bunun yerine, temel modern kural, kadın birden çok kere orgazma ulaşırken erkeğin boşalmamasıdır; erkek orgazma ulaşsa bile Milyonluk Noktası'nı tıkayabilir ve sperminin büyük bölümünü koruyabilir. Büyük Çekilme ve Yukarıya Orgazmik Çekilme'nin kullanımı, Eşli Gelişmeyi mümkün kılmaktadır. Bunu kendi başınıza nasıl yapacağınızı size öğretmiştim. Şimdi ise bunu bir eşle nasıl yapacağınızı öğreneceksiniz.

Ruh Halinin Uygun Olması

Eşli Gelişim, bir, iki ya da daha fazla saat boyunca aşk yapmayı gerektirir. Böyle bir şeye girmek için de doğru bir ruh hali içinde olmak gerekir.

Aslında özel bir şey gerekmez. Eğer kullandığınız oda karmaşık, önceden derleyip toparlamak sevişmeye uygun bir ruh hali yaratabilir.

Eğer bir aşk gecesi planlanıyorsa, bir mum ya da hafif bir ışıklandırma kullanılabilir. Eşinizi görebilmelisiniz. Tam bir karanlık, uzun bir Taocu sekse sebep olmaz.

Yumuşak bir müzik, New Age ya da hafif jaz müziği ya da sizin ve eşinizin zevkine uygun bir müzik genellikle yararlıdır. Hard rock ya da diğer

yüksek sesli, hızlı müzikler duygusal ve fiziksel anlamda fazlaca uyarıcıdır ve kaçınılması gerekir.

Bir bardak şarap rahatlatmanıza, ısınmanıza ve havaya girmenize yardımcı olur. Bir bardak şarap dedim - belki iki. Daha fazlası konsantre olma ve yeterli derecede performans sergileme becerinizi azaltacaktır.

Mantak Chia, eşiniz için uygunsu, erotik filmler seyretmeyi önerir. Sevişen erkek ve kadınların görüntü ve sesleri bazı insanlara çok uyarıcı gelirken, bazılarının isteğini azaltır. Eğer filmler erkeği çok fazla uyarıyorsa, orgazmı kontrol edemeyebilir, o zaman bu tür filmlerden kaçınmak gerekir.

Eğer kendinizi ve eşinizi havaya sokmak için yapılması gerekenleri biliyorsanız, o zaman tabii ki onları yapmalısınız. Herbirimiz farklı zevkleri ve tercihleri olan farklı kişileriz. Siz de bunları sağlamalısınız.

Ön Sevişme

Ön sevişme, Taocu sekste önemli bir rol oynar. Yavaş, rahat bir seks öngören bir zihinsel tutumla başlayan ön sevişme, gerçek birleşme olmadan, bazen bir, iki ya da daha uzun bir süreyi kapsayan bir zaman boyunca devam edebilir.

En önemlisi erkek ve kadının tam olarak uyarılmalarıdır. Eski Taocu metinler, erkekler ve kadınlar için cinsel heyecanın çeşitli aşamalarını vermektedirler. Gene de esas nokta, her iki tarafın da tam olarak uyanmış olmalarıdır. Eğer sadece erkek uyarılmış ve sertleşmişse fakat kadın hâlâ kuruyorsa, cinsel birleşme zamanı henüz gelmemiş demektir. Eğer kadın ıslak ve vahşi fakat erkek henüz yumuşaksa, hazır değilsiniz demektir. Taocular bunu, “su ile karşılaşan ölü balık” diye adlandırırlar.

Ön sevişme, üzerinde yazılması zor bir konudur, çünkü farklı şeyler farklı kişileri uyarır. Elbette ki, dokunmak, nazik okşamalar ve öpücükler, her zaman için iyi birer başlangıçlardır.

Taocular, tükürüğün sağaltıcı ve dengeleyici bir etkisi olduğuna inanırlar. Öpüşürken, eşinizin tükürüğünü yutmak, erkekler ve kadınlar arasında olabilecek en temel Yin-Yang Enerji değişimlerinden biridir. Eşinin dilini emmek, hem duyulan erotik his nedeniyle (çok sert emmeyin) hem de dilin altındaki tükürük akışını uyardığı için, özellikle erkeklerin yapması önerilen bir aşk oyunudur. Taocular, kadınların dilini Kırmızı Lotüs Zirvesi ve ilacını da (tükürük) Yeşim Sıvısı diye adlandırmışlardır.

Kadının göğsüne masaj yapmak, okşamak, yoğurmak, yalamak ve emmek ön sevişmenin bir başka köşe taşlarından biridir. Kadının göğüs ucu genellikle, kadın tam olarak uyarılmadan önce fazlasıyla hassastır. Bu nedenle, kadın açıkça uyarılmadan ve göğüs uçları dikilmeden önce onları sıkmaktan ya da sıkıştırmaktan kaçının. Taocular, kadının göğüs uçlarından ya da İkiz Lotus Kestanesi'nden gelen sıvının ilaç ya da iksir olduğuna inanırlardı. Bu ilaca Kar Beyazı derlerdi. Erkek, kadının göğüs uçlarını emdiğinde ve bu Kar Beyazı sıvısını yuttuğunda, dalağı ve Üçüncü Hazinesi olan Shen güçlenirdi. Her ne kadar Taocu metinler, bu sıvının rengini beyaz ve tadını da tatlı ve hoş olarak niteleseler de bu şiirsel bir tanımlamadır, gerçekte dışarıdan görülemez. Bu, kesinlikle anne sütü değildir, çünkü aynı metinlerde, hiç çocuk sahibi olmamış kadınların en yüksek Kestane potansiyeline sahip oldukları yazılıdır. Bunun günümüzde de geçerli olduğundan emin değilim. Kadının göğüs uçlarını emmek, onun Ch'i meridyenlerinin açılmasını, zihninin ve bedeninin rahatlamasını sağlar ve vajinadaki cinsel sıvıların salgılanmasını uyarır.

Dördüncü Hafta'da size öğretmiş olduğum Dil Kung Fusu, göğüsler ve göğüs uçları için çok iyidir. Fakat bunu şimdiye kadar zaten öğrenmiş olmalısınız.

Erkeklerin göğüs uçları Batı'nın cinsel edebiyatında genellikle göz ardı edilmiştir. Cinsel kültürümüzün iyi saptanmış bir parçası değildir. Halbuki, erkek iyice uyarılmış olduğunda, göğüs uçları da erotik olarak uyarılmış olur. Taocu edebiyatta, bir kadının erkeğin göğüs uçlarını emmesi, kadının son derece uyarılmış olduğunun kesin bir işareti olarak görülür.

Taocu bilimde, kadınların Harika İlaçlar olan Üç Zirvesi vardır: dil, göğüs uçları ve vajinası. Çinliler, bu sonuncu Zirveyi, Yeşim Çeşmesi, Beyaz Kaplanın Mağarası veya Gizemli Kapı ya da farklı isimlerle anarlardı. Salgısına ise Ay Çiçeği derlerdi. Dil Kung Fusu da bunun için geliştirilmiştir. Yeterli gayreti gösteren her erkek bu alanda bir usta olabilir. Kişisel temizlik, sıhhiyet, burada çok önemlidir. Ay Çiçeğinin giriş ağzı, erkeğin Yang Enerjisini güçlendirdiği gibi, Shen'in en üst şekli olan Üçüncü Hazinesi, Ruh da besler.

Tabi ki, Flüt Çalma çalışmasını unutmamak gerekir. Cinsel Simya edebiyatında, Flüt Çalmak omurgadan yukarı giden yolu açar, Jing Ch'i'nin Ch'i'ye dönüşmesini ve omurgadan Taç Noktası'na (Pai Hui) çıkmasına imkan tanır, Ch'i bu noktada Shen'e yani Ruhsal Enerji'ye dönüşür. Bu nedenle, erkeğine oral seks yapan kadın, Enerji açısından bakıldığında Eşli Gelişim'in önemli bir parçasıdır.

Flüt Çalmak, kadını uyarır ve Gizemli Kapısı'nın açılmasına yardımcı olur (kadının uyarılmasını ve cinsel sıvısının salgılanmasını sağlar). Özgün Taocu edebiyatta, bu tekniğin uygulanması hakkında pek az şey vardır. Tabii ki Dil Kung Fusu'nu uygulamalısınız, fakat bu yeterli değildir. Burada üç kuralı verip geri kalanını size bırakacağım: 1. Flüt Çalma tekniğini uygulayın; 2. Isırmayın; 3. Eşinizi geri dönülmez noktaya ulaşacak ve boşalacak kadar heyecanlandırmayın (eğer böyle oluyorsa, sizden doğru yapıncaya kadar denemeye devam etmenizi rica ediyorum).

Eşinizin cinsel oranlarını keşfetmek ve ona mastürbasyon yaptırmak için ellerinizi ve parmaklarınızı kullanmak bilindik bir ön sevişme oyunudur. Bazı çiftler, eşlerini mastürbasyon yaparken izleyerek de heyecanlanabilirler.

Ön sevişmenin amacı, tarafları gerçekten havaya sokmaktır. Bu özellikle kadınlar için geçerlidir. Eğer cinsel birleşme olmadan bir ya da iki kez orgazma ulaştırılabilirlerse, çok daha iyidir. Fakat erkek, uyarılmış olsa bile sakin kalmalı ve boşalmaktan kaçınmalıdır. Eğer boşalmaya başlarsa, Üç Parmak Yöntemini uygulayarak Milyonluk Noktası'nı tıkamalıdır. Bu, yüzde yüz etkili bir yöntem olmasa bile, başka türlü kaybolacak olan Jing Ch'i'nin yüzde kırk ilâ seksenini korur. Eski çalışmalarda, tek bir erkek ve birden çok kadının yarattığı Cinsel Enerji alanınınun ateşini tutuşturmak kolaydı. Bu tür yüksek düzeyde bir Cinsel Enerji alanını bir erkek ve bir kadın arasında yaratmak için her iki taraf da çaba göstermelidir. Bundan daha eğlenceli ne olabilir ki?

Cinsel Birleşme

Burada üç hedefimiz vardır: 1. Uzun, yavaş, duygusal bir sevişme; 2. Büyük Çekilme'yi ya da Yukarıya Orgazmik Çekilme'yi kullanarak Cinsel Enerjiyi başa çekmek; 3. Eşimizle Enerji değiş tokuşunda bulunmak.

Uzun bir sevişme yaşamak için, Taocu öğretiler kadının daha etken ve erkeğin daha edilgen olmasını önerirler. Genellikle önerilen pozisyon, kadının üstte olduğu pozisyonudur. Erkeğin zihnini sakin tutması, böylece kontrolünün kaybetmemesi ve boşalmaması istenir. Penisin, vajinaya uzun ve kısa girişleri sık sık kullanılır. En bilinen yöntem, Dokuz artı Bir Yöntemidir; bunda dokuz sığ dalış takiben bir derin dalış kullanılır. Sayı sayarken boşalmanız çok zordur. Ayrıca bu yöntem kadını da fazlasıyla tahrik eder.

Öncelikle üç artı bir diye saymakla başlayın, yani üç sıg bir derin giriş yapın. Bunu seveceksiniz.

Erkek orgazma yaklaştığında, hareket etmeye son vermeli ve penisini sadece başı vajinanın içinde kalacak şekilde geri çekmelidir. Bu, kadının G noktası denilen yere dokunmasını sağlayacaktır. Penisin kökündeki cinsel diyaframı olabildiğince sıkıca kasın ve Büyük Çekilmeyi yapın. Kaba etlerinizi sıkın, dişlerinizi kenetleyin, dilinizi üst damağınıza bastırın, yumruklarınızı sıkın ve aşağıya ayaklarınıza doğru itin. Nefesinizi tutun, Kuyruksokumu ve Kafatası Pompalarını kullanın, apışarası bölgesini dokuz kez kasarken Taç Noktanıza doğru bakın ve Cinsel Enerjiyi omurgadan yukarı, enseye ve başınıza çekin. Penisiniz yumuşamaya başlayınca, tekrar hareket etmeye başlayın.

Kadın, erkeğin ne yaptığının farkında olmalıdır ve erkek Büyük Çekilmeyi yapmaya çalışırken onu orgazmın kıyısına doğru itmekten sakınmalıdır. Erkek ilk Büyük Çekilme'yi bırardığında, bedeni sıcak, Yang Enerji ile dolar. Şimdi, kadının Yukarı Orgazmik Çekilme'yi uygulamasının zamanı gelmiştir. Kadın hareket etmeyi durdurduğunda eril Jing Ch'i kadına doğru akacak ve erkeğin penisinin geri çekilip sadece başının vajina kasları tarafından sıkıca kavranmasına, böylece, G noktası ile temas halinde olmasına imkan tanıyacaktır. Yukarıya Orgazmik Çekilme'yi yapın. Vajinanın dudaklarını kasın. Kaba etlerinizi sıkın, dişlerinizi kenetleyin, dilinizi üst damağınıza doğru itin, yumruklarınızı sıkın ve onları aşağıya, ayaklarınıza doğru itin. Nefesinizi tutun, Kuyruksokumu ve Kafatası Pompalarını kullanın, apışarası bölgesini dokuz kez kasarken Taç Noktanıza doğru bakın ve Cinsel Enerjiyi omurgadan yukarı, enseye ve başınıza çekin. Penisiniz yumuşamaya başlayınca, tekrar hareket etmeye başlayın.

İlk Büyük Çekilme ve Yukarıya Orgazmik Çekilme'yi tamamladığınızda, ikinci kez için hazırsınız demektir. Taocular, erkeğin hiç boşalmadan on kez bu yöntemi uygulayabilmesinin onu ölümsüzlüğe götüreceğini iddia etmişlerdir. Bunu deneyip, doğruluğunu öğrenmek istemez misiniz?

Eşler, Büyük Çekilme ve Yukarıya Orgazmik Çekilme yaptıklarında Enerjiyi paylaşıp ve değış tokuş ederler. Enerji ellerinize de geçebilir ve eşinizi kucakladığınızda onun omurgasına yönlenebilir.

Eğer nefes alış verişinizi eşinizle uyumlu hale getirebilerseniz, dengeleyici Cinsel Enerji'yi de değış tokuş edebilirsiniz. Bunu yapmaya eşlerden biri başlayabilir. Diyelim ki erkek, nefes verir ve Cinsel Enerjisini nefesi yoluyla kadına aktarır, kadın nefes alırken bu Cinsel Enerji'yi çeker ve sonra erkek

nefes alırken kendisi nefes verir. Bunu istediğiniz kadar devam ettirebilirsiniz. Bu yöntemi ön sevişme sırasında da kullanabilirsiniz.

Mikrokozmetik Yörünge'ye eşinizi de katmak, bahsedeceğimiz son tekniğdir. Bunu yapmanın pek çok yolu vardır. Size en bilindik ve kolay yöntemi tarif ediyorum.

Sekiz Yöntemi

1. Cinsel birleşmeye başlayın.
2. Ağızlarınızı birleştirin ve öpüşün. Enerji tıpkı bir anahtar görevi gören dillerinize doğru aksın.

Erkekler:

3. Enerji, erkeğin dilinden kadının ağzına gider ve boğazından inerek İşlevsel Kanal'a geçer.
4. Enerji, kadının vajinasına iner ve buradan da erkeğin penisine geçer.
5. Erkek, Enerji'yi omurgasından yukarıya, başının tepe noktasına, Üçüncü gözüne ve diline çeker ve sonra bir kez daha Mikrokozmetik Yörünge'ye başlamak için Enerji'yi dili yoluyla kadına geçirir.



Kadınlar:

3. Enerji, kadının dilinden erkeğin ağzına gider ve boğazından inerek İşlevsel Kanal'a geçer.

4. Enerji, erkeğin penisine iner ve buradan da kadının vajinasına geçer.
5. Kadın, Enerji'yi omurgasından yukarıya, başının tepe noktasına, Üçüncü gözüne ve diline çeker ve sonra bir kez daha Mikrokozmetik Yörünge'ye başlamak için Enerji'yi dili yoluyla erkeğe geçirir.

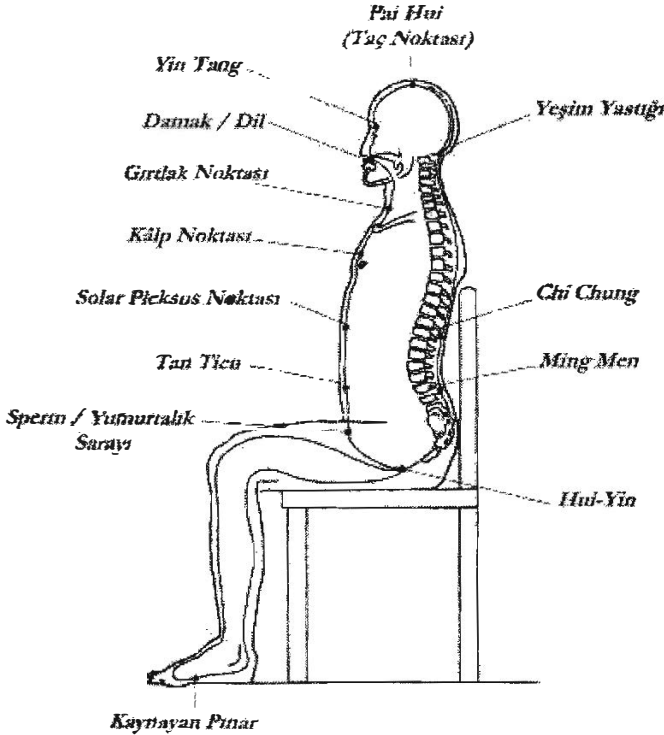
Altın Çiçeği Açmak

SONUNDA 100 GÜN programının son çalışmasına geldik. Bu, özel bir çalışmadır. Bu kitapta size verdiğim her şeyden farklı bir lezzeti vardır. Tamamen sözlü gelenekle aktarılan ve Tao ile uyumlu bir çalışmadır. Oturarak ya da Ağacı Kucaklama Duruşu'nda durarak yapılabilir.

Shen
Zihin

1. Dikkatinizi burnunuzun ucuna verin ve bu noktaya yoğunlaşın. Sonra konsantrasyonunuzu Üçüncü Göz'e çıkarın.
2. Gözünüzün önüne gülümseyen bir Ay getirin, Ay da gözlerinize doğru gülümsesin. Gözlerinizin iç ve dış kenarlarına, göz bebeklerine, irislere, göz aklarına, alt ve üst göz kapaklarına gülümseyin. Dudak kenarlarını yukarı doğru kıvrın, yüzünüzü ve gözlerinizi rahat bırakın.
3. Kalbinize, akciğerlerinize, karaciğerinize, böbreklerinize ve dalağınıza doğru gülümseyin.
4. Ağzınızda tükürük üretin. Bu tükürüğe doğru gülümseyin, tükürüğü yutun. Gülümseyen enerjiyi sindirim sisteminize indirin.
5. Beyninizin sol tarafına, sonra sağ tarafına gülümseyin. Beyninizin merkezinden başınızın tam dibine, gülümseyin. Omurganızdan aşağıya her bir omura teker teker gülümseyin.
6. Farkındalığınızı Üçüncü Göz'e çevirin. İçsel görüşünüzü yukarıya ve geriye başın tepe noktasına yani Taç noktasına çevirin.

7. Başınızın üzerinde bir Dolunay hayal edin. Bu dolunayın tam olarak yuvarlak ve beyaz ya da gümüş renginde olduğunu görün. Bırakın bir ya da iki dakika kadar orada kalsın, bu sırada da yavaşça Karın Solunumu yapın.
8. Ay, yavaşça inmeye başlasın. Yavaş yavaş aşağıya inerken başınızı çevrelesin.
9. Ay, aşağı insin ve boyun bölgenizi çevrelesin. Göğsünüze doğru inmeye devam etsin.
10. İçsel gözlerinizle, içeri ve aşağı doğru bakarken, Ay'ın solar plexus seviyesine indiğini görün. Solar plexusun hemen altında, tıpkı kıpırtısız bir göl gibi uzanan sakin suyu görebilirsiniz.
11. Ay'ın suyun üzerinde yansıdığını görün. Ay, yavaşça suyun yüzeyinde batmaya başlasın.
12. Aşağı bakın ve bu durgun suyun altındaki Ay'ı görün.



13. K r k Solunumu yapmaya başlayın. Bunu yapmaya devam ederken, Tan Tien ısınmaya başlar. Aşağı bakın ve bir yansımaya baktığınızı anlayın. Ay'ın olduğu yerde şimdi Güneş vardır. Onun büyüdüğünü, g t k e daha da parladığını görün.
14. Bir ya da iki dakika boyunca Tan Tien'de Güneş'i deneyimledikten sonra, Güneş'in küçülmeye başladığını görün. K   lmeye devam eder ve küçük bir ışık noktası ya da inci tanesi olana dek yoğunlaşır.
15. Isıdan kızaran veya beyazlaşan ve ışıktan oluşmuş bu inci tanesinin ağışarasına inmesine izin verin.
16. Ters Solunum yöntemiyle nefes alarak ısıdan kızaran veya beyazlaşan ve ışıktan oluşmuş bu küçük noktayı, Yönetici Kanal'dan başınızın tepe noktasına hızla çıkarın.
17. Nefes verin, ışıktan oluşmuş inci tanesi ışlevsel Kanal'dan aşağı insin. Aynı şekilde, ışıktan oluşmuş bu küçük inci tanesini Mikrokozmetik Y r ngenizde dolaştırın.
18. Bir kez dolaştırdıktan sonra, nefes alın ve inci tanesini Ta  Noktası'na getirin, sonra nefes verin inci tanesini ışlevsel Kanal'dan ağışarasına indirin, burada ikiye ayrılıp, bacaklarınızın  n nden aşağı insin, ayaklarınızın üstünden geçsin ve ayak parmaklarınızı geçip ayakların altındaki tepeciklerin arasındaki Kaynayan Pınar'a ulaşsın.
19. Ters solunum yaparak nefes alın ve Ch'i'yi topuklarınızdan ve bacaklarınızın arkasından yukarıya ağışarısına çıkarın, burada Ch'i'yi birleştirin ve Yönetici Kanal'dan yukarı Ta  Noktası'na hızla çıkarın.
20. Ch'i'yi bacaklarınızda indirip çıkarak bir kaç kez daha yörüngenin tamamını dolaşın. Buna Makrokozmetik Yörünge denir.
21. ışıktan oluşmuş inci tanesini Tan Tien'e geri getirin. Bir kaç kez derin ve yavaş karın solunum yapın ve inci tanesinin büyümeye başladığını görün. Tan Tien'de  i ek a an Altın bir çiçeğe dönüşsün ve durgun suda tıpkı bir lot s gibi y zs n.
22. Gevseyin ve derin derin nefes alıp verin. Bir iki dakika sonra Altın  i ek solup gider.
23. Enerji'yi göbek deliğinde toplayın. Ellerinizi birbirine s rt n ve yüzünüze masaj yapın. Ellerinizi tekrar birbirine s rt n ve gözlerinizi  rt n. Ch'i'yi gözlerinize doğru emin.

Makrokozmosmik Yörünge, bacakları Mikrokozmosmik Yörünge ile birleştirir. Ay, Yin Enerji'dir. Güneş ise Yang Enerji'dir. Bu meditasyonda, Güneş'i ve Ay'ı birleştirdik ve büyüyüp altın bir çiçeğe dönüşen küçük bir inci tanesi yarattık. Bu Altın Çiçek, Tan Tien'deki "İksir Alanı"nda filiz verip, çiçek açar. Varlığı, kendini iyileştirmeyi ve korumayı bilen bedeninizin tamamen yeni bir aşaması ile Üçüncü Hazinesizdeki, yani bu durumda Ruhsal Enerji ile Zihinsel Enerji'deki, kesin ve derin gelişimi temsil eder. Nihai anlamı ise her kişide farklılık gösterir. Fakat her zaman olumlu bir işarettir. Böylece 100 Gün Çalışmamız sona ermektedir.

Mikrokozmosmik Yörünge hakkında son bir not: bazen Enerji'yi hareket ettirmek zordur. Böyle bir durum meydana geldiğinde, akış yönünü değiştirin ve Enerji'yi İşlevsel Kanal'dan yukarı çıkarın, baştan geçirin ve Yönetici Kanal'dan aşağı indirin. Haftada birkaç kez bunu yapmak hiç de kötü bir fikir değildir; Yin ve Yang Enerjileri dengelemeye ve Ch'i'nizin sadece tek bir yöne hareket etmekten dolayı durgunlaşmasını engeller.

Bedeninizdeki Enerji akışını hissetmede ve yönlendirmede rahat olmak önemlidir. Deneyin, yaratıcı olun ve zevk alın. En önemlisi, bu çalışmalarını her gün yapın ve sanki eski bir dostunuzu ziyaret eder gibi arada bir bu kitaba göz gezdirin. Zamanla, siz en değerli varlığınızı beslerken sevecenlik dolu kalbiniz de tüm dünyayı içine alacaktır.





ARTIK 100 GÜN ÇALIŞMASINI BİTİRDİNİZ. Yararlı bulduğunuzu umarım. Sizden önce pek az Batılı'nın karşılaştığı yeni düşünceler ve deneyimler öğrendiniz.

Eğer bu çalışmaları gayretli bir şekilde yapmışsanız, Tao ile olan maceranızın daha henüz yeni başladığını anlamış olmalısınız. Bu kitapta, hayatınızın geri kalanında size meşgul etmeye yetecek kadar malzeme vardır. Taocu sağlık, uzun yaşam, canlılık ve cinsel çalışmalar hakkında bir temel oluşturmuş durumdasınız. Arada bir bu kitaba dönüp öğrenmiş olduğlarınıza bir göz atmanızı öneririm. Bu kadar aşamayı artık okuyacak başka sayfa kalmadığı için bu kadar aşama katetmediniz. Çalışmalarınızda ilerledikçe unuttuğunuzu farkettiğiniz ya da size daha da önemli görünen bir şeylerin her zaman olduğunu size garanti ederim. Geriye döndüğünüzde, son haftalarda öğrendiklerinizi uygulayın, böylece, ilk başlarda öğrendikleriniz sizin için yeni bir anlam kazanacaktır. Enerji'nin tadını çıkarın.

Taocu Yoga çalışmasının temelini oturttunuz. Bu kendini geliştirme yöntemi, biz büyüdükçe kendini bize bağlayan ve gerçek Özgün Doğamızı kaplayan döküntülerden ve karanlıktan yavaş yavaş kurtulmamızı sağlayacaktır. Temeli bir kez oturtuktan sonra, yolun gerisi gelmektedir.

Her birimiz, dünya ile tanışmamız nedeniyle ve bilinçli ya da bilinçsizce bizi etkileyen ailemizden, arkadaşlarımızdan, öğretmenlerimizden, akrabalarımızdan ve diğer insanlardan öğrendiklerimiz tarafından lekelenip bozulmamış olan bir Özgün Doğa ile doğarız. Altın Çiçeğin ışığı, Özgün Doğamıza biriken tüm etkenleri zamanla uzaklaştırır, eritir ve yok eder. Eski Taocular, insan doğduğunda Özgün Doğası'ndan uzaklaştığını söylemiştir. Artık, bu süreci tersine çevirmenin ve Özgün Doğanızı tekrar yaratmaya başlamanın anlamını biliyorsunuz; bu yeniden yaratmanın içine gerçek doğal yeteneklerinizin ve becerilerinizin geliştirilmesi de girmektedir.

Taocu Yoga'da ilerlemek ve Özgün Doğanızı tekrar oluşturmak için ahlaksal özelliklerinizi de geliştirmeniz gerekmektedir. I Ching'in Üstün Erkek ya da Kadın dediği şeyi olmaya çalışmalısınız. Herhangi bir ödül için değil sadece kendiniz için iyilik yapmalısınız. Olabileceğiniz en iyi insan olmaya çalışın. Şüpheye düştüğünüzde Göklere, doğrunun ne olduğunu sorun. Bu kitapta öğrenmiş olduğunuz organların ve elementlerin olumlu duyguları ile meziyetleri size yöneltilen tüm olumsuz duyguların yerini alacaktır. Bu, za-

man içinde olur. Yavaş, adım adım ilerleme, sonuçta büyük ödüllere ulaştırır.

Özgün Doğanız ile ilişkinizi kaybettiğinizde, Evrenle olan ilişkinizi de kaybetmiş olursunuz; kendinizi hayat kaynağından ayırırsınız. Bu kitapta, sizi tekrar, Tao denilen o sessiz hayat kaynağına bağlamayı amaçladım. Unutmayın: Hayat, sahip olduğunuz en değerli varlıktır.

Ch'i sizinle olsun.

Zihnin sakinliği uzun yaşamama izin verir,

Gülümsemek beni hep genç tutar.

Ben havayım,

Ben ışığım

Ve ben suyum.

Hafif rüzgarla sürüklenirim,

Uzağa ve enginlere.

- Chen Yan-Feng

Prenatal Energy Mobilising Qigong-

China Ancient Taoist Qigong,

Guandong Science and Technology Press,

Guangzhou, Çin, 1992.



Ağaç: Beş Element'ten (Beş Güç) biri. Nemli, ılık bir enerjidir. Karaciğer ile ilişkilidir. Rengi zümrüt yeşilidir.

Alt Tan Tien: Bedendeki ana enerji bölgesi. Literatürde alt "iksir" ya da "ilaç" bölgesi. Göbek deliğinin yaklaşık olarak iki parmak altında ve göbek deliği ile omurga arasındaki mesafenin yarısında ya da üçte ikisinde bulunur.

Altı Sağaltıcı Ses: Nefes verilirken çıkarılan altı basit ses. Beş ana iç organdaki ısıyı yatıştırmak ve bu organları iyileştirmek için kullanılır, bu seslere Üçlü Isıtıcı da katılır.

Altın Çiçek (Altın Çiçeğin Sırrı): Beyinde bulunan Üst Tan Tien ile göbek deliğinin gerisinde ve altında bulunan Alt Tan Tien'de (İlaç Alanı) bulunan etken hale getirilmiş Enerji. Bedenin sağlığını koruması ve uzun yaşaması ile yüksek bilinçlilik becerileri ile ilişkilendirilir. Altın Çiçeğin etken hale getirilmesi, Taocu Yoga'nın öncelikli hedeflerindendir.

Apışarası Gücü: Beden gücünü ve Ch'i'yi bedende koruma ve yönlendirme becerisini artırmak için cinsel organlar ile anüs arasında bulunan apışarasını güçlendirmek.

Aura: Bedeni saran elektromanyetik enerji alanı.

Ateş: Beş Element'ten (Beş Güç) biri. Kalple ilişkili bulunan sıcak ve etken enerjidir, rengi kırmızıdır.

Baduanjin (Dokumanın Sekiz İpi): gerçekte askerleri savaş alanında güçlü ve sağlam tutmak için geliştirilmiş sekiz basit hareketlik Ch'i Kung çalışması.

Beş Element (Beş Güç): Fiziksel dünyayı oluşturan beş temel enerji formu. Bunlar, Ateş, Su, Ağaç, Metal ve Topraktır.

Britaryenler: Ölümsüzlüğe ulaşmış ve bedenlerini sadece nefesle besleyen efsanevi Taocu ustalar.

Büyük Çekilme: Erkeklerin uyarılmış cinsel enerjiyi başa çıkarmaları için tasarlanmış cinsel çalışma.

Ch'i: Taocu Yoga'nın İlk Hazinesi. Nefes. Hava. Enerji. Genellikle Yaşam Enerjisi, enerjinin en saf hali olarak tanımlanır. Bu kelimenin Çince'de pek çok ince ve farklı anlamı vardır.

Chi Chung: Yönetici Kanal'da omurgada bulunan, solar pleksusun tam karşısına gelen nokta (T-11).

Ch'i Kung: Nefes alıp verme çalışmaları. Hareket, nefes ve zihinsel olarak Enerji'yi (Ch'i) yönlendirmeyi birleştiren çalışmalar için genel bir isim olarak kullanılmaktadır.

Ch'i Okyanusu: Bkz. Ch'i Denizi.

Geriye Akış Yöntemi: Taocuların, görüşü içe çevirmek ya da cinsel enerjiyi dışa atmak yerine bedenin üst kısmına çıkarmak gibi, bedenin çeşitli işlevlerini tersine çevirme yöntemleri.

Ch'i Denizi: Bedenin ana Ch'i deposu. Alt karın bölgesinde göbek deliğinin gerisinde bulunur ve Alt Tan Tien'i de kapsar. Ch'i Okyanusu diye de adlandırılır.

Cinsel Kung Fu: Taocu cinsel çalışmalar.

Dil Kung Fusu: Dilin kullanımını öngören Taocu cinsel teknikler.

Duygusal Zihin: Bkz. Hsin.

Ejderha Boşluğu: Sağ elin orta parmağı avuç içine değdirilerek bulunan bir enerji noktası. Ch'i'yi (Enerji) emmek ya da göndermek için kullanılır.

Enerji: Bkz. Ch'i.

Enerji Kanalları (Meridyenleri): Genellikle akupunktur kanalları olarak tanımlanırlar. Ch'i'nin bedende dolaştığı yollardır.

Erbezi Solunumu: Erkeğin, uyarılmış cinsel enerjisini beyne çıkarması için geliştirilmiş cinsel çalışma.

Erkekler için Cinsel Kung Fu: Erkekler için Taocu cinsel çalışmalar.

Eşli Gelişim: Bir erkek ve kadın katılımcıyı gerektiren Taocu cinsel çalışmalar.

Fırın: Alt Tan Tien. Bkz. Fırını Isıtmak.

Fırını Isıtmak: Alt Tan Tien'deki ısıyı artırmak.

Flüt Çalmak: Fellatio. Erkeğin cinsel organına yapılan oral seks.

Güç Kilidi Çalışması: Erkeğin uyguladığı Büyük Çekilme'ye ve kadının uyguladığı Yukarıya Orgazmik Çekilme'ye verilen genel ad.

Göksel Ch'i: Dünya dışında bulunan, güneş, ay gezegenler ve yıldızlar ile kozmik ışınlar, meteorlar, kuyruklu yıldızlar ve diğer dünyaya ulaşan diğer enerjileri içeren Enerji.

Göksel Havuz: Ağzın içinde üst damağın gerisinde bulunan yumuşak kısım. Hipofiz bezinin tam altındadır.

Göksel Kalp: Yüksek Zihin (Yi Zihni). Akıl, istek ve yüksek bilinçlilik ile ilişkilendirilir. Beyinde bulunur ve Üst Tan Tien ya da Kristal Saray diye adlandırılır.

Harika İlaçların Üç Zirvesi: Kadının bedenindeki, erkeği iyileştirdiğine ve dengelediğine inanılan üç bölge. Bunlar dil, göğüs uçları ve vajinadır.

Hastalıklı Rüzgarlar: Bedende sıkışıp kalmış, çeşitli rahatsızlık ve hastalıklara neden olan hava ve gazlar.

Havanın Erbezi Torbasına İtilmesi: Erkeğin cinsel organlarını Enerji (Ch'i) ile doldurması için geliştirilmiş bir nefes alıp verme tekniği ve cinsel çalışma.

Havanın yumurtalıklara İtilmesi: Kadının cinsel organlarını Ch'i ile doldurması için geliştirilmiş nefes alıp verme tekniği ve cinsel çalışma.

Hegu: Elde, baş parmak ile işaret parmağı arasında bulunan nokta. Genellikle oraya dokunmak acı verir ve masaj yapmak yararlıdır.

Hızlı Ateş: Bkz. Körük Solunumu.

Hsin (Duygusal Zihin): Zihnin duygularla yönetilmesi hali. Beyinden çok kalple ilişkili görülür.

I Ching (Değişimler Kitabı): Bilinen en eski Çince metin, bir bilgelik ve kehanet kitabıdır. Öğretileri, Üstün Erkek ve Kadının hayat yolunun nasıl olması gerektiğini belirtir.

İçsel Gülümseme: Gülümseme enerjisini kullanarak gözleri ve iç organları etken hale getirmek için kullanılan Taocu teknik.

İçsel Simya: Bedendeki içsel enerjileri değiştirmek için kullanılan Taocu yöntemler. Bunlar, bu kitapta bulunmayan daha ileri çalışmalardır.

İlk Hazine: Nefes (Ch'i). Taocu Yoga'nın üç temel unsurundan bir.

İki Ön Kapı: Cinsel organlarda, Jing Ch'i'nin (Cinsel Enerji) kaybolabileceği iki "kapı". Erkeklerde, penisin ucu ve köküdür. Kadınlarda ise vajinanın dudakları ve cinsel organlardaki diyaframdır.

İkinci Hazine: Bedenin özü (Jing). Taocu Yoga'nın üç ana unsurundan ikincisi.

İnsan Ch'i'si: Dünyanın yüzeyinde bulunan ve yukarıda (Göksel Ch'i) ya da altında (Toprak Ch'i'si) olan enerji ile karşılaştırılan Enerji.

İşlevsel Kanal (Ren Mai): Bedenin iki ana enerji kanalından biri. Bedenin önünde, dilin ucundan ağız arasına kadar olan bölümde yer alır.

Jing (Öz): Taocu Yoga'daki Üçüncü Hazine. Beden ve cinsel organlar ile cinsel organdaki sıvılar da dahil olmak üzere bedendeki sıvılardan bahsederken kullanılır.

Jing Ch'i: Cinsel Enerji.

Kafatası Pompası: Kafatasının arkasının ve ensenin üstünün birleştiği noktada bulunan “pompa”. Enerji’yi (Ch’i) ya da Öz’ü (Jing) Yönetici Kanal’dan başa pompalamak için kullanılır. Çeneyi geriye doğru çekerek ve enseyi kasarak hareket geçirilir.

Kaplan Boşluğu: Sol elde, orta parmağın avuç içine değdirilmesiyle bulunan bir nokta. Enerji’yi (Ch’i) emmek ve göndermek için kullanılır.

Karın Solunumu: Bir nefes alıp verme yöntemi; nefes alırken diyafram aşağı itilir ve alt karın bölgesi şişirilir. Nefes verirken diyafram serbest bırakılır ve alt karın bölgesi kasılır.

Kas Tendon Değişimi Klasığı: Bkz. Yi Chin Ching

Kaynayan Pınar (Yong Quan): Ayak tabanındaki bir enerji noktası, ayak tabanındaki tepeliklerin hemen gerisindeki yerdeki çentik kısmında bulunur. Enerji’yi (Ch’i) bacaklardan yukarı çekmek (Topuk Solunumu) ya da yere aktarmak için kullanılır.

Kendi Kendine Canlandırıcı Masaj: Bedenin belli bölümlerini tekrar canlandırmak için kullanılan kendi kendine yapılan ve basit çalışmalar.

Kristal Saray: Beyindeki ana enerji merkezi, hipofiz, epifiz, talamus ve hipotalamus bezlerini kapsayan bölgedir. Taocu Yoga’nın çeşitli çalışmalarında harekete geçirilir, etken hali getirilir. Aydınlanma bu bölgede olur. Üst Tan Tien ya da Göksel Kalp diye de adlandırılır.

Kuyruksokumu Pompası: Jing Ch’i’yi omurgadan yukarı pompalamak için omurganın dibindeki kuyruksokumunun kullanılması.

Kürek Kemikleri Gücü: Kolları hareket ettirmek için kol kaslarından çok kürek kemiklerinin kullanılması.

Körük Solunumu: Alt Tan Tien’deki ısıyı artırmak için kullanılan hızlı Karın Solunumu (Fırını Isıtmak). Hızlı Ateş diye de adlandırılır.

Makrokozmetik Yörünge: Ch’i’yi Mikrokozmetik Yörünge (Yönetici ve İşlevsel Kanal’da) ile bacaklarda dolaştırmayı birleştiren teknik.

Metal: Beş Element’den (beş Güç) biri. Soğuk, kuru bir enerjidir, akciğerler ile ilişkili bulunur. Rengi metalik beyazdır.

Mikrokozmetik Yörünge: Bedendeki temel enerji akımı. Ch'i'yi bedendeki iki ana Enerji kanalı'nda (Yönetici kanal ve İşlevsel Kanal) dolaştırmaktan ibarettir. Bu akım, dilin ucunun üst damağa, dişlerin arkasına yerleştirilme-
siyle tamamlanır.

Milyonluk Nokta: Apışarasında bulunan ve erkeğin orgazma ulaşmadan hemen önce veya orgazm sırasında, sperm kaybını engellemek ya da azaltmak için parmaklarını bastırdığı nokta.

Ming Men: Yönetici Kanal'da bulunan ve göbek deliğinin tam karşısına gelen nokta.

Nei Dan: İçsel çalışmalar.

Nei Kung: İçsel Güç. Gücün, geleneksel Batı çalışmalarında olduğu gibi bedenin dış kısmından içe doğru değil içten dışa doğru geliştirilmesi.

Nektar (Göksel Nektar): Damağa değdirilmiş olan dile beyinden damlayan tatlı enerji akımı. Beynin başa yükseltilmiş Cinsel Enerji (Jing Ch'i) ile dolmasının bir sonucudur.

Oturup Zihni Sakinleştirmek: Zihni sakinleştirmek ve sessizleştirmek için kullanılan Taocu teknik.

Ölümsüz: İsteddiği zaman bilincini (Ruh-Shen) bedeninden ayırma ve bedeninden bağımsız olarak varolabilme becerisine ulaşan Taocu Usta. Ayrıca çok uzun süredir yaşayan Taocular için de kullanılır.

Öz: Bkz. Jing.

Özgün Doğa: Bizim gerçekte kim ve ne olduğumuzdur, dünya ile bağlantıya geçtiğimizde, bilinçli ya da bilinçsiz olarak bizi etkileyen ve ailemizden, arkadaşlarımızdan, öğretmenlerimizden ve tüm diğer insanlardan öğrendiğimiz tüm düşüncelerin bozucu etkisinden kurtulduğumuzda ortaya çıkan doğal yetenekleri ve becerileri de kapsar.

Ruh: Shen'in daha yüksek bir şekli. Taocular, bu parçamızın ölümsüz olduğuna inanırlar.

Rüzgar: Bedendeki hava veya gazlar.

Shen: Taocu Yoga'nın Üçüncü Hazinesi. Zihin ya da ruh.

Sperm Sarayı: Erkeğin İşlevsel Kanalı'nda, penisin kökünde, kasık kemiğinin altında bulunan nokta.

Su: Beş Element'ten (Beş Güç) biri. Soğuk enerjidir. Böbrekler ve cinsel organlar ile ilişkilidir. Rengi siyah ya da safır mavisidir.

Tai Chi: Birlik. Ayrıca, iki zıt kutup arasındaki denge ve uyum.

Tan Tien: "İksir" ya da "ilaç" bölgesi. Bedenimizde üç tane Tan Tien vardır; Üst, Alt ve Orta. Sağaltıcı enerjinin üretildiği ya da diğer enerji formlarına dönüştürüldüğü bölgelerdir, ör. Jing Ch'i'ye ya da Ch'i Shen'e dönüştürülür.

Tao: Yol. Varolan, varolmuş olan ya da varolacak olan her şeyin bilinmeyen kaynağı. Tam olarak açıklanamaz. Tao, bir isimden çok, adlandırılmayan için bir simgedir.

Tao İm: Bedensel hareketleri, esnetme hareketlerini ve nefes alıp vermeyi birleştiren Taocu jimnastik. Hatha Yoga'nın benzeridir.

Taocu Ansiklopedi (Tao Tsang): M.Ö. 500 ile M.S. 1400 arasında yazılmış olan Taocu metinleri toplayan iki binden fazla sayfa. İngilizce'ye sadece bazı parçaları çevrilmiştir.

Taocu Yoga: Sağlığı düzeltmek, bedeni canlandırmak, uzun süre genç kalmak ve daha iyi bir cinsellik yaşamak için geliştirilmiş Taocu teknikler.

Temel ch'i (Yuan Ch'i): Hayat kıvılcımını çakan enerji. Bilincin uyandığı anda itibaren bize destek olur ve ölüm anına dek giderek zayıflar. Temel ch'i'yi tekrar yaratmak Taocu Yoga'nın öncelikli hedeflerindendir. Yaşamsal Enerji (Güç) diye de adlandırılır.

Temel Jing (Yuan Jing): Eşimizin yumurtası ya da spermi ile birleştiğimizde aldığımız Orijinal Öz. Yaşam enerjisi sağlamak için Temel ch'i'yi dönüştürülür.

Ters Solunum: Bir nefes alıp verme tekniği, nefes alırken diyafram aşağı itilir ve alt karın bölgesi kasılır. Nefes verirken her ikisi de serbest bırakılır.

Toprak: Beş Element'ten (Beş Güç) biri. Dengeleyici bir gücü olan nötr bir elementtir. Dalak ve pankreas ile ilişkilidir, rengi sarı ya da altın sarısıdır.

Toprağın Ch'yi: Gezegenimizde bulunan Enerji.

Üç Hazine: Taocu Yoga'nın üç temel unsuru. Ch'i, Jing ve Shen (nefes, beden ve zihin).

Üçlü Isıtıcı: Bedenin üst orta ve alt olmak üzere üç bölgesi. Geleneksel Çin Tıbbında bir organ olarak kabul edilir fakat, Batı'da anlaşıldığı anlamda bir organ değildir. Beden ısını düzenler.

Üçüncü Göz Noktası (Yin Tang): Yönetici Kanal'da, iki gözün arasındadır ve hafifçe yukarısında bulunan nokta.

Üst Tan Tien: Bkz. Kristal Saray.

Üstün Erkek (Kadın): Zihnini ve ahlaksal özelliklerini Tao ile uyumlu olarak hareket edecek şekilde geliştiren kişi.

Wai Dan: Dokumanın Sekiz İpi, Tao İn, cimmastik, ağırlık kaldırmak, koşmak, aerobik gibi fiziksel çalışmalardır.

Wai Kung: Dışsal Güç. Dokumanın Sekiz İpi, Tao İn, jimnastik, ağırlık kaldırmak, koşmak, aerobik gibi fiziksel çalışmalarla kazanılan güç.

Yang: Her tür düşüncenin, kavramın, enerjinin, eylemin, v.b. etken halidir. Genellikle erkek, ışık ya da olumlu olarak düşünülür. Yaşam Gücü Enerjisi: Bkz. Ch'i.

Yaşamsal Enerji (Güç): Bkz. Temel ch'i (Yuan Chi).

Yavaş Ateş: Yavaş yapılan Karın Solunumu.

Yeşim Yastığı: Yönetici Kanal'da, kafatasının kökünde bulunan bir nokta.

Yi Chin Ching (Kas Tendon Değişimi Masajı): Kasları güçlendirmek, tendonları yumuşatıp geliştirmek için geliştirilmiş Ch'i Kung çalışmaları.

Yi Zihni (Bilgelik Zihni): Yüksek zihin. Duygulardan çok istek, akıl ve sezgi gücü ile yönetilir. Ch'i'yi bedende yönlendirmek için kullanılır. Yeri kalpten çok beyindir.

Yin: Her tür düşüncenin, kavramın, enerjinin, eylemin, v.b. edilgen halidir. Genellikle dişi, karanlık ya da olumsuzluk olarak düşünülür.

Yin Tang: Bkz. Üçüncü Göz Noktası.

Yönetici kanal (Du Mai): Bedendeki iki ana enerji kanalından biri. Bedenin arka kısmında ve başta bulunur. Apışarısından omurgaya çıkar ve baştan geçerek üst damağa dek ulaşır.

Yukarıya Orgazmik Çekilme: Kadınların uyarılmış cinsel enerjiyi beyne çekmeleri için geliştirilmiş cinsel çalışma.

Yumurtalık Solunumu: Kadının uyarılmış Cinsel Enerji'yi (Jing Ch'i) başına çıkartması için geliştirilmiş cinsel çalışma.

Yumurtalık Kung Fusu: Kadınlar için Taocu cinsel çalışmalar.

Yumurtalık Sarayı: Kadının İşlevsel Kanalı'nda vajinanın hemen yukarısında bulunan nokta.

Yükleyici Demir Gömlek Solunumu: Bir soluma çalışması. Ters Solunum'un bir şeklidir, Ch'i iç organlara yüklenir ve onları bir "içsel gömlek" gibi kuşatır.

Kaynakça

Burke, William R. *Chinese Healing Arts*. Burbanks. Ca: Unique publications, 1986.

Chang, Stephen T. *The Great Tao*. Tao Publishing, 1985.

Chia, Mantak. *Awaken Healing Through the Tao*. New York: Aurora Press, 1983.

Chia, Mantak ve Michael Winn. *Taoist Secrets of Love Cultivating Male Sexual Energy*. New York: Aurora Press, 1984.

✓ *Taoist Ways to Transform Stress Into Vitality*. New York: Healing Tao Press, 1985.

✓ *Chi-Self Massage*. New York: Healing Tao Press, 1986.

Chia, Mantak ve Maneewan Chia. *Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*. New York: Healing Tao Press, 1986.

✓ *Iron Shirt Chi Kung*. New York: Healing Tao Press, 1986.

✓ *Bone Marrow Nei Kung*. New York: Healing Tao Press, 1988.

✓ *Fusion of the Five Elements I*. New York: Healing Tao Press, 1989.

✓ *Chi Nei Tsang Internal Organs Massage*. New York: Healing Tao Press, 1990

✓ *Awaken Healing Light of the Tao*. New York: Healing Tao Press, 1993.

Chinese National Chi Kung Institute, eds. *Chi Kung Correspondance Program, Preliminary Instructions through Level Nine*. Moulton, AL: Chinese Chi Kung Institute, 1986.

Cleary, Thomas. *The Secret of the Golden Flower*. San Fransisco: Harper, 1991.

Chu, Valentin. *The Yin-Yang Butterfly*. New York: Tarcher/Putnam Book, 1993.

Deng Ming-Dao. *Scholar Warrior*. San Fransisco: Harper Collins, 1990.

Guori, Jiao. *Qigong Essentials for Health Promotion*. Pekin, Çin: China Today Press, 1990.

- Huang, Jane. *The Primordial Breath-Vol II*. Torrance, CA: Original Books, 1990.
- Huang, Jane ve Michael Wurtmbrand. *The Primordial Breath-Vol II*. Torrance, CA: Original Books, 1987.
- Jou, Tsung Hwa, *The Tao of Meditation*, Warwick, NY: Tai Chi Foundation, 1983.
- Johson, Jerry Alan. *The Essence of Internal Martial Arts-Vol II*. Pacific Grove, CA: Ching Lien Healing Arts Center, 1994.
- Luk, Charles (Lu K'uan Yu). *The Secrets of Chinese Meditation*. New York: Samuel Weiser, 1964.
- ✓ *Taoist Yoga*. New York: Samuel Weiser, 1970.
- Ming, Dr. Yang Jwing. *The Root of Chinese Chi Kung*. Jamaica Plain, MA: Yang's Martial Arts Association, 1989.
- Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Chi Kung*. Jamaica Plain, MA: Yang's Martial Arts Association, 1989.
- Zhang Mingwu ve Sun Xingyuan. *Chinese Qigong Therapy*. Jinan, Çin: Shandong Science and Technology Press, 1985.
- New World Press, eds. *Traditional Chinese Fitness Exercises*. Pekin, Çin: New World Press, 1984.
- Hua-Ching Ni. *Attune Your Body with Dao-In*, Revised Edition. Santa Monica, CA: SevenStar Communications, 1994.
- Reid, Daniel P. *The Tao of Health, Sex and Longevity*. New York: Fireside Book, 1989.
- Chen Yan-Feng, *Prenatal Energy Mobilising Qigong-China Taoist Ancient Qigong*. Guangzou, Çin: Guangdong Science and Technology Press, 1992.
- Yudelove Eric Steven. *The Tao and the Tree of Life*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1995.
- Walker, Brian, *Hua Hu Ching, The Unknown Teachings of Lao Tzu*. San Fransisco, CA: Harper San Fransisco, 1992.
- Ware, James R *Alchemy, Medicine and Religion in the China of A.D. 320, The Nei Pien of Ko Hung*. New York: Dover Publications, 1966.

Wile, Douglas. *The Art of the Bedchamber- The Chinese Yoga Classics Including Womesn's Solo Meditataion Texts*. Albany, NY: State University of New York Press, 1992.

Wilhelm, Ricard. *The Secret of the Golden Flower*. New York: Harvest Books, 1931

✓ *The I Ching or Book of Changes*, Princeton University Press, 1950.

Zong Wu ve Li Mao. *Exercises Illustrated: Ancient Way to Keep Fit*. Hong Kong: Hai Feng Publishing Co., 1990.

H. F. Xue. *Pa Tuan Chin-Chinese Health Giving Exercise*. Hong Kong: Wan Li Book Co., 1988.

Bu 14 haftalık Taocu Yoga ve Chi Kung çalışmalarını uyguladığınız takdirde mükemmel sağlığa, daha iyi sekse ve uzun yaşama sahip olabilirsiniz. Eski Çin'de geliştirilen bu özgün çalışmaların size sağlayacakları:

* Cinsel hazı artırıp, eşiniz ile aranızdaki enerji akışını güçlendirmek.

* Esnek ve güçlü bir hale gelmek.

* Organlarınızı ve salgıbezlerinizi toksinlerden arındırmak.

* Enerji meridyenlerinizde, chi'nin serbestçe akmasını sağlamak.



* Hafızanızı güçlendirip konsantrasyon yeteneğinizi artırmak.

* Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek ve doğal çevrenize uyumunuzu sağlamak.

* Cildinizi güzelleştirip sağlıklı hale getirmek.

* Görme, duyma, koku alma gibi duyularınızı güçlendirip, hazım işlevlerinizi geliştirmek ve dayanıklılığınızı artırmak.

Çalışmaların ayrıntılı açıklamalarını gösteren 200 çizimle desteklenmiş *Mükemmel Sağlık, Daha İyi Seks ve Uzun Yaşam için 100 Gün*, yeni başlayan bir insana olduğu kadar, Doğu Ruhsallığı ile ilgilenen okuyucuya da olağanüstü şeyler sunmaktadır. Batılı okuyucuya ilk kez sunulan bu eğitim programı, 14 haftaya bölünmüştür ve günde 15 dakikanızı ayırmanız yeterlidir. Her hafta, Taoculuğun Üç Hazinesi olan Ch'i, Jing ve Shen; ya da Soluk, Beden ve Zihin ile ilgili çalışmalar öğreneceksiniz. 100 günlük program, solunuma, egzersize ve hayal gücüne odaklanmasıyla, hayatında olumlu değişimler isteyen herkese uygundur. Bırakın Taocu bilgelerin bu kadim sırları mükemmel sağlık, uzun yaşam ve daha iyi seks için yolunuzu aydınlatsın.

ISBN 975-7800-34-1



9 789757 800347



DHARMA YAYINLARI

Taocu Düşüne / Sağlık