

# Sisukord

Sissejuhatus .....	15
--------------------	----

## **Esimene osa. Taustateadmisi treeninguks**

Eesmärgiks hea tervis ja pikk eluiga .....	21
Mis on tao? 23 Chi kung 24 Energiaringe 25	
Jing: essents 25 Algenergia 26 Kolmas aare 28	
Yin ja yang 28 Keha jumalad 30 Kust me alustame? 31	
Chi, esimene aare: hingamise reguleerimine .....	32
Jing, teine aare: keha reguleerimine .....	34
Elundite ja sidekirmete reguleerimine 36	
Taoistlik noorendav enesemassaaž 37	
Sperma ja munasarja kungfu: seksuaaljooga 38	
Shen, kolmas aare: meele reguleerimine .....	40

## **Teine osa. Praktika**

100 päeva hea tervise, väärt seksi ja pika elueani .....	45
Esimesed instruksioonid 46	

## **ESIMENE NÄDAL**

### **Hingamine**

Hingamise reguleerimine: esimene nädal .....	53
----------------------------------------------	----

### **Keha**

Esimene tervendav heli: kopsuheli .....	55
Taoistlik noorendav enesemassaaž .....	58
Baduanjin: esimene ja teine tükk .....	64

### **Meel**

Istumine ja meele vaigistamine: esimene osa .....	69
---------------------------------------------------	----

## TEINE NÄDAL

**Hingamine**

Kõhuhingamine..... 73

**Keha**

Teine tervendav heli: neeruheli ..... 74

Taoistlik noorendav enesemassaaž ..... 77

Baduanjin: kolmas ja neljas tükk ..... 80

**Meel**

Istumine ja meele vaigistamine: teine osa ..... 82

## KOLMAS NÄDAL

**Hingamine**

Kõhuhingamine (järg) ..... 85

**Keha**

Kolmas tervendav heli: maksaheli ..... 85

Taoistlik noorendav enesemassaaž ..... 88

Seksuaalne kungfu ..... 92

Sperma kungfu meestele: esimene osa

Munasarja kungfu naistele: esimene osa

Baduanjin: viies ja kuues tükk ..... 97

**Meel**

Silmalesse naeratamine ..... 98

## NELJAS NÄDAL

**Hingamine**

Kõhuhingamine ja lahkliha jõud: esimene osa ..... 101

**Keha**

Neljas tervendav heli: südameheli ..... 102

Taoistlik noorendav enesemassaaž ..... 105

Seksuaalne kungfu ..... 106

Keele kungfu

Baduanjin: seitsmes ja kaheksas tükk ..... 109

**Meel**

Ahju soojendamine ..... 110

## VIIES NÄDAL

**Hingamine**

Kõhuhingamine ja lahkliha jõud: teine osa ..... 115

**Keha**

Viies tervendav heli: põrnaheli ..... 116

Taoistlik noorendav enesemassaaž ..... 118

Chi kung ..... 119

Seksuaalne kungfu ..... 122

**Meel**

Sisemine naeratus: eesmine joon ..... 124

## KUUES NÄDAL

**Hingamine**

Lahkliha jõud ja seksuaalne kungfu ..... 127

**Keha**

Kuues tervendav heli: kolmiksoojendiheli ..... 128

Taoistlik noorendav enesemassaaž ..... 130

Yi chin ching: klassikaline lihaste-kõõluste venituse esimene osa ..... 133

**Meel**

Sisemine naeratus: keskmine joon ..... 136

## SEITSMES NÄDAL

**Hingamine**

Ming meni hingamine ..... 140

**Keha**

Kuus tervendavat heli ..... 141

Taoistlik noorendav enesemassaaž ..... 143

Yi chin ching: klassikaline lihaste-kõõluste venituse teine osa ..... 144

Seksuaalne kungfu ..... 147

Munandi- ja munasarjahingamine: esimene osa

**Meel**

Sisemine naeratus: tagumine joon ..... 151

## KAHEKSAS NÄDAL

**Hingamine**

Tan tieni hingamine ..... 155

**Keha**

Taoistlik noorendav enesemassaaž ..... 156

Yi chin ching: klassikaline lihaste-kõõluste venituse kolmas osa ..... 157

Seksuaalne kungfu ..... 161

Munandi- ja munasarjahingamine: teine osa

**Meel**

Mikrokosmiline orbiit: esimene osa ..... 162

## ÜHEKSAS NÄDAL

**Hingamine**

Ümberpööratud hingamine ..... 166

**Keha**

Taoistlik noorendav enesemassaaž ..... 168

Yi chin ching: klassikaline lihaste-kõõluste venituse neljas osa ..... 169

Seksuaalne kungfu ..... 172

Munandi- ja munasarjahingamine: kolmas osa

**Meel**

Mikrokosmiline orbiit: teine osa ..... 175

## KÜMNES NÄDAL

**Hingamine**

Taldadega hingamine ..... 177

**Keha**

Taoistlik noorendav enesemassaaž ..... 179

Tao in: esimene osa ..... 180

Seksuaalne kungfu ..... 185

Munandi- ja munasarjahingamine: neljas osa

**Meel**

Mikrokosmiline orbiit: kolmas osa ..... 187

## ÜHETEISTKÜMNES NÄDAL

**Hingamine**

Chi chungi hingamine ..... 189

**Keha**

Taoistlik noorendav enesemassaaž ..... 190

Tao in: teine osa ..... 193

Seksuaalne kungfu ..... 194

Munandi- ja munasarjahingamine: viies osa

**Meel**

Mikrokosmiline orbiit: neljas osa ..... 199

## KAHETEISTKÜMNES NÄDAL

**Hingamine**

Juhtkanali hingamine ..... 202

**Keha**

Taoistlik noorendav enesemassaaž ..... 204

Tao in: kolmas osa ..... 205

Seksuaalne kungfu ..... 209

Munandikoti ja munasarjade kokkusurumine

**Meel**

Mikrokosmiline orbiit: viies osa ..... 212

## KOLMETEISTKÜMNES NÄDAL

**Hingamine**

Talitusliku kanali hingamine ..... 216

**Keha**

Taoistlik noorendav enesemassaaž ..... 218

Tao in: neljas osa ..... 220

Seksuaalne kungfu ..... 223

**Meel**

Mikrokosmiline orbiit: kuues osa ..... 226

## NELJATEISTKÜMNES NÄDAL

**Hingamine**

Soomussärki tugevdav hingamine ..... 231

**Keha**

Taoistlik noorendav enesemassaaž ..... 233

Tao-in: viies osa ..... 234

Seksuaalne kungfu ..... 237

Kaheinimeseharjutus

**Meel**

Kuldse õie avamine ..... 243

Lõpetuseks ..... 247

Sõnaseletused ..... 251

Bibliograafia ..... 259

## Harjutused

## ESIMENE NÄDAL

Taoistlik noorendav enesemassaaž ..... 58

Käte hõõrumine chi kogumiseks 59

Nina hõõrumine 59

Nina külgede hõõrumine 60

Ninajuure hõõrumine 61

Nina alumise osa hõõrumine 62

Näo hõõrumine 62

Rindkere patsutamine 63

Baduanjin ..... 64

Esimene tükk: taeva toetamine vaheliti asetatud sõrmedega 64

Teine tükk: vibu vinnastamine mõlemal küljel 67

## TEINE NÄDAL

Taoistlik noorendav enesemassaaž ..... 77

Neerude kloppimine 77

Rinnakorvi alumise osa ja diafragma masseerimine 78

Kõrvade masseerimine 79

Väliskõrva massaaž 79

Sisekõrva masseerimine – taevase trummi löömine 80

Baduanjin ..... 80

Kolmas tükk: ühe käe tõstmine põrna ja mao reguleerimiseks 80

Neljas tükk: pea pööramine, et vaadata üle õla 81

## KOLMAS NÄDAL

Taoistlik noorendav enesemassaaž ..... 88

Silmad 88

Silmamunade ja silmakoobaste masseerimine 88

Silmamunade pingutamine 89

Pisara kättesaamine ja positiivse energia kasvatamine 91

Baduanjin ..... 97

Viies tükk: pea ja tuharate õõtsutamine, et kustutada tuld südames 97

Kuues tükk: varvaste haaramine mõlema käega neerude tugevdamiseks 97

## NELJAS NÄDAL

Taoistlik noorendav enesemassaaž .....	105
Keel 105	
Sülje neelamine 105	
Keele surumine ja rullimine 106	
Baduanjin .....	109
Seitsmes tükk: rusikate kokkusurumine ja põrnitsemine jõu suurendamiseks 109	
Kaheksas tükk: varvastele tõusmine ja taldadele laskumine keha raputamiseks ja kõigi haiguste ravimiseks 110	

## VIIES NÄDAL

Taoistlik noorendav enesemassaaž .....	118
Hammaste plagistamine 118	
Igemete patsutamine 118	
Ilusa suu massaaž 118	
Chi kung .....	119
Peopesade ja sõrmeotste aktiveerimine – chi palli hoidmine 120	
Yin-yang peopesa 121	

## KUUES NÄDAL

Taoistlik noorendav enesemassaaž .....	130
Kukal ja kõri 130	
Lõuaaluse masseerimine 131	
Kõri masseerimine 131	
Kukla masseerimine 131	
Kurekael 132	
Kilpkonnakael 132	
Yi chin ching: klassikaline lihaste-kõõluste venituse esimene osa 133	
Kuidas seista: kolm pumpa 134	
Käte pingutamine 135	

## SEITSMES NÄDAL

Taoistlik noorendav enesemassaaž .....	143
Selgroohingamine 143	
Yi chin ching: klassikaline lihaste-kõõluste venituse teine osa 144	
Kuidas seista – teine osa 144	
Õlgade laiendamise harjutus 145	
Jalgade pingutamine 146	

## KAHEKSAS NÄDAL

Taoistlik noorendav enesemassaaž .....	156
Puusaringid 156	
Ristluu kloppimine 157	
Yi chin ching: klassikaline lihaste-kõõluste venituse kolmas osa 157	
Liigutused 1-4 159	

## ÜHEKSAS NÄDAL

Taoistlik noorendav enesemassaaž .....	168
Kõhumassaaž 168	
Yi chin ching: klassikaline lihaste-kõõluste venituse neljas osa 169	
Liigutused 5-8 170	
Liigutused 9-12 170	
Liigutused 13-16 171	
Variant A: liigutused 1-16 171	
Variant B: liigutused 1-16 171	

## KÜMNES NÄDAL

Taoistlik noorendav enesemassaaž .....	179
Kloppimine jalgadest mürkainete väljutamiseks 179	
Tao in: esimene osa .....	180
Tao in 1: nimmepiirkonna soojendamine 182	
Tao in 2: kubeme avamine 183	
Tao in 3: nimmepiirkonna venituse 183	
Tao in 4: tao ini ülestõusmine 184	
4A: tao ini ülestõusmine ühe tõstetud põlvega 184	
4B: tao ini ülestõusmine tõstetud põlvedega 185	

## ÜHETEISTKÜMNES NÄDAL

Taoistlik noorendav enesemassaaž .....	190
Päikesepõimiku masseerimine 190	
Inimese aura nägemine 191	
Aura kaitsmine 192	
Tao in: teine osa .....	193
Tao in 5: lükka küünarnukid laiali ja suru põlvi kokku 193	
Tao in 6: lükka põlved üles 193	
Tao in 7: lükka põlved pea poole 194	
Tao in 8: tõmba põlved laiali 194	

## KAHETEISTKÜMNES NÄDAL

Taoistlik noorendav enesemassaaž .....	204
Kloppimine mürkainete väljutamiseks käsivartest	204
Tao in: kolmas osa .....	205
Tao in 9: vibu	206
Tao in 10: ümberpööratud vibu	207
Tao in 11: venitus lamades	207
Tao in 12: varvaste venitamine lamades	208

## KOLMETEISTKÜMNES NÄDAL

Taoistlik noorendav enesemassaaž .....	218
Rinnaku masseerimine	218
Käte masseerimine	218
Käte soojendamine	218
Draakoni ja tiigri lohkude masseerimine	219
Hegu masseerimine	219
Kuivpesu	219
Tao in: neljas osa .....	220
Tao in 13: painuta põlve suunas ja tõsta õlg	220
Tao in 14: jalgade tõukamine ja tõmbamine	221
Tao in 15: mägede lükkamine	222
Tao in 16: käe kõõluse väänamine	223
Seksuaalne kungfu .....	223
Jõu lüüsi harjutus	223
Suur tõmme meestele	224
Orgastiline ülestõmme naistele	225

## NELJATEISTKÜMNES NÄDAL

Taoistlik noorendav enesemassaaž .....	233
Sisekõrva trumminaha puhumise harjutus	233
Käte viibutamine	234
Keha raputamine	234
Tao in: viies osa .....	234
Tao ini hingamine	234
Seksuaalne kungfu .....	237
Kaheinimeseharjutus	237
Kaheksakujuline meetod	242

## Sissejuhatus

MIS ON SINU KÕIGE SUUREM VARANDUS? Kas pead selleks oma maja, autot või ehteid? Kas selleks on sinu haruldaste markide või müntide kollektsioon või su investeeringud? Mõnede või kõigi nende asjade omamine võib näidata sinu elukvaliteeti. Kuid kas võib neid asju tegelikult nimetada suurimaks varanduseks?

Võib-olla arvad, et sinu suurim varandus pole üldse mingi ese. Võib-olla on see sinu huumorimeel või sarm. Võib-olla on see sinu isiksus või golfilöök. Võib-olla on see hea muusikaline kuulmine, veinieksperti või gurmaani tundlik nina ja keel. Võib-olla on see mõni su anne, mis teeb sind ainulaadseks. Ka need on meie varad. Ja kuigi need aitavad määratleda, kes me oleme või kelleks ennast peame – kas võib neist mõnda nimetada meie suurimaks varanduseks?

Võib-olla pead sa suurimaks varanduseks oma tööd või püüdu edasi jõuda. Võib-olla on see sinu teadmisanu või suhtlemisoskus. Võib-olla on see su mõistmisvõime. Võib-olla on see su televiisor.

Igal inimesel on erinevad varandused, mis aitavad määratleda, kes ja mis ta on. Sinu suurimaks varanduseks võib olla isegi midagi niisugust, mida sul praegu veel ei ole, kuid mille kunagi kindlasti saad. Selleks võivad olla sinu usulised tõekspidamised. Mõne jaoks on see perekond, teise jaoks kaaslaste lugupidamine.

Suurim varandus võib erinevate inimeste jaoks tähendada erinevaid asju. Kindlasti oleks raske leida eset või omadust, mida kõik inimesed peaksid suurimaks varanduseks.

Meie arusaam suurimast varandusest sõltub paljudest erinevatest seikadest. Kindlasti on oluline, kuidas meid kasvatati, kes olid meie vanemad ja millised materiaalsed väärtused meile osaks on saanud.

Kas kasvasime üles suur- või väikelinnas, talus või ühiskonnast eraldatud mägedes – kõigil sellel on üsna suur osa arusaama kujundamisel meie suurimast varandusest. Ühendriikides kasvanud poisi ideaalsel pesapallilöögil on Indias kasvanud lapse jaoks vähe väärtust. Kui tahame defineerida, mis on meie suurim varandus, peame jõudma millegi üldtunnustatunani.

Meil võib olla suuri rikkusi, kuid raskelt haigestudes mõistame, et heal tervisel on dollaritest suurem väärtus. Kuigi rikkus võib meile kättesaadavaks teha parema arstiabi, on tervis ise ometi suurem varandus kui raha või asjad.

Võime olla väga andekad, kuid depressiooni või vaimuhaiguse korral ei suuda me oma andeid väärtustada. Kui su vaimne heaolu kaob või sa tead kedagi, kellega nii on juhtunud, siis mõistad kergesti, et kogu maailma rikkused on tühised ja väärtusetud, kuna meel on haige.

Niisiis on tervis ja vaimne heaolu kindlasti üldtunnustatud varandus. Kuid miski on neist kahest veelgi olulisem. See miski on meil alati kaasas kõikjal, kuhu läheme. See on miski, mille võime kaotada või ohverdada, see on miski, mida võime raisata või loovutada. Samas võib see tuua meile suurt kasu ja me võime seda hästi hoida. Lõppude lõpuks on just see meie suurim varandus. See on meie elu.

Sinu elu on su ainus suur varandus. Kui selle kaotad, on kõik aarded ja anded sinu jaoks väärtusetud. Kui oled surnud, muutub millegi omamine mõttetuks. Mälestus sinust võib edasi elada su perekonnaliikmete ja sõprade hulgas. Asjad, mida elu jooksul kogusid, lähevad edasi sinu pärijatele, kuid kui sul pole elu, ei ole sul midagi.

Seega on elu meie suurim varandus ja samas ka suurim kingitus. Saime elu oma vanematelt ja meilgi on võime luua elu oma laste näol. See on suur ja imeline kingitus – elu. Ning elu ise on suur müsteerium. Meie teadus ei oska ikka veel öelda, kust elu tuleb ja kuhu läheb lõppedes. Elu allikat ei ole võimalik loogiliselt seletada. Võid nimetada seda Jumalaks, looduseks või taoks. Lõpuks seisab meie ees ikkagi küsimus, millel puudub vastus – kust tuli Jumal või kuidas loodus end ise eostas. Kindlalt võime öelda vaid seda, et planeedil Maa on elu ja et inimene tundub olevat kõrgeim eluvorm sellel planeedil.

Elul endal on kaks põhifunktsiooni. Looduse seisukohast on elu funktsiooniks liigi säilitamine. Suures plaanis on inimese kui liigi jätkumine taastootmisprotsessis olulisem kui indiviidi elu säilitamine, kuigi indiviidi seisukohalt on enese alalhoid meie suurim varandus.

Oma elu kanname endaga kaasas anumas, mida nimetame kehaks. Et alal hoida keha, peame hingama ja saama toitu.

Töeliste inimestena peame hoolt kandma ka elu teise aspekti eest, mida nimetatakse teadvuseks. Inimkonnale on kingiks antud maailma ja meid ümbritseva universumi teadvustamise and. See eristabki inimest kõigist teistest eluvormidest. Me suudame loovalt mõelda. Võime esitada küsimusi oma eksistentsi kohta. Oleme loonud keeled ja kirjaoskuse ja matemaatika. Teadvustame oma emotsioone ja oleme kehtestanud seadused, mis määravad hea ja kurja, ühiskonnas vastuvõetava ja sobimatu.

Kahekümnenda sajandi lõpul on teadusel ja meditsiinil õnnestunud inimese eluiga pikendada ja kaotada palju ohtlikke haigusi. Meil on kasu olnud ülemaailmsest mõttevahetusest tervise ja pikaalisuse üle.

Lääne meditsiin on üsna noor. See on pannud rõhu haiguste ravimisele, mitte ennetamisele. Jõudes kahekümne esimesse sajandisse, näeme, kuidas tervendamiskunstide ja teaduse piirid avarduvad, et hõlmata uusi ja vanu ideid kogu maailmast.

Pühendan oma raamatu sellele eesmärgile. Kirjutan siin tervendamise, pikaalisuse, noorenemisest ja seksuaaltehnikatest, mille arendasid algselt välja muistse Hiina taoistid. Paljud taoistlikud praktikad on hakanud levima ka Läänes. Kuni 1970. aastate lõpuni ei olnud Läänes peaaegu üldse tao meistreid. Taoistid elasid Hiinas, sageli üksildastes paikades. Neil polnud põhjust Hiinast lahkuda, kuni neile hakkasid survet avaldama kommunistlik revolutsioon ja hiljem, 1960. aastate lõpus, veelgi vägivaldsem kultuurirevolutsioon.

Kes said, põgenesid mandri-Hiinast teistesse Ida piirkondadesse. Taivanis, Hongkongis, Tais ja mujal levis õpetus esmalt hiina kogukondades ja seejärel kogu elanikkonna hulgas. Viimaks jõudis õpetus tänu sellistele taoistlikele meistritele nagu Mantak Chia ja Hua Ching Ni ka Ameerikasse.

Taoistlikud praktikad elustusid Hiinas uuesti 1970. aastatel, kui valitsus mõistis, mil määral on taoistlikku kultuuripärandit Hiinas tegelikult hävitatud. Nüüd praktiseeritakse chi kungiks nimetatud taoistlikke harjutusi kogu Hiinas. Miljonid hiinlased sooritavad tai chi chuani harjutusi igal hommikul parkides. Hiina arstid õpivad taoistlikke tehnikaid. Teadlased ja ülikoolid uurivad eluenergiat chid, lootes elu saladusi paremini mõista. Hiinas on tekkinud chi kungi meistrite uus põlvkond, kellest mõnel on lubatud ka Läänes õpetada.

Mul oli õnn alustada õpinguid meister Mantak Chia juures 1981. aastal varsti pärast tema tulekut Taist Läände. Olen jätkanud oma

õpinguid praeguseni, mitte ainult meister Mantak Chia juures, vaid koos paljude praktikute, meistrite ja õpilastega kogu maailmast. Selles raamatus teen oma parima, et anda ülevaade harjutuste tehnilisest küljest. Loomulikult on vaja selgitada ka põhilisi tervise ja pikaeealisusega seotud taoistlikke arusaamu, mis on kantud teatavast idamaisest vaimulaadist. Tehnikad ja harjutused on aga universaalsed ega nõua eelteadmisi hiina filosoofiast, teadusest ja meditsiinist.

Teemakäsitus on praktiline, ma püüan esitada kõike nii lihtsalt kui võimalik. Lihtsus on taoistlik voorus. Muidugi ei ole ma hiinlane. Ma ei oska hiina keelt ei lugeda ega rääkida. Olen Lääne inimene, kes on õppinud ja praktiseerinud taoistlikke tehnikaid üle kahekümne aasta. Minu sihiks pole selgitada Lääne inimesele idamaist mõtteviisi, vaid pigem avalikustada mitmeid kasulikke tervise, noorenemise, pikaeealisuse ja seksuaaltehnikaid, et inimesed võiksid igal eluetapil neid õppida ja elada pikemat, tervemat ning nauditavamat elu.

Müügil on palju suurepäraseid raamatuid, kus selgitatakse, kes olid taoistid, ja tutvustatakse nende ajalugu, legende ning tõekspidamisi. Kui oled huvitatud, siis loe neid. Selles raamatus pakun taustateadmisi vaid minimaalselt. Siiski üks hoiatus: erinevaid taoistlikke mõttekoolkondi oli mitmeid. Paljusid õpetusi on tõlgendatud erinevalt ja lähtudes erinevatest seisukohtadest. Kui loed läbisegi liiga palju, võid eri vaatenurkadest segadusse sattuda. Pea meeles – asju ei tasu keeruliseks ajada.

Taoistlikud praktikad ei ole religioossed. Nad koosnevad füüsilisest ja vaimsetest harjutustest, mis erinevad sageli üsna palju sellest, millega oleme Läänes harjunud. Taoistide esmamureks oli pikk eluiga ja hea tervis. Paljud harjutused ja tegelused on lihtsad ja kerged. See raamat on taoistide tervist, seksi, noorenemist ja pikaeealisust puudutavate tehnikate praktiline käsitus. Taoistid püüdsid eluiga pikendada nii palju kui võimalik. Varandust ja materiaalsel küllust nad küll ei vältinud, kuid suurim väärtus oli nende jaoks kindlasti elu.

Taoistlikud tervise, noorenemise, pikaeealisuse ja seksuaalsuse tehnikad on suur varandus. Kui sa need kord omandad, on nad sinuga kõikjal kaasas. Nad ei nõua spetsiaalset varustust ega aparatuuri. Nad on kaasaskantavad ega kaalu midagi. Kuna nad suudavad muuta su elu ja sind noorendada, säilitada su tervist, pikendada eluiga ja parandada seksuaalelu, võivad nad väga hästi saada ka sinu suurimaks varanduseks.

Esimene osa

# Taustateadmisi treeninguks

道

## *Eesmärgiks hea tervis ja pikk eluiga*

KOGU AJALOO VÄLTEL on inimkond otsinud teid parema tervise saavutamiseks ja eluea pikendamiseks. Hiina taoistidel on edu olnud mõlemal puhul.

Kuni viimase ajani ei tuntud Läänes veel taoistide tervise ja pikaelisuse saavutamise meetodeid. Selleks oli mitu põhjust. Esiteks elasid taoistid tavaliselt Hiina kõrvalistes piirkondades. Paljusid õpetusi anti edasi kui saladusi ning need ei olnud üldkättesaadavad isegi hiina rahvale. Sageli pandi õpetused kirja nii salapärasel viisil, et need olid enamasti ka hiinlaste jaoks raskesti mõistetavad. Vaid vähesed tekstid tõlgiti inglise keelde ja needki nõudsid suurt pingutust ja uurimistööd, et saada mingitki aimu taoistide ideedest ja meetoditest.

Nüüd, mil tõelised tao meistrid on hakanud oma õpetust Läänes jagama, on palju sellest salapärasest kõrvale heidetud. Ka Hiina avanemine muule maailmale ja vaba infovool on suurendanud meie teadmisi nendest imepärasest tehnikatest ja harjutustest.

Ometi on taoistide filosoofia kõrval jõudnud rahva hulka vaid vähesed nende praktikad, ja see on kahetsusväärne. Osalt on seda põhjustanud arvamus, et taoistlike tehnikate õppimisest ja praktiseerimisest saavad kasu vaid võitluskunstide harrastajad ja tervisliku toitumise fanaatikud. Ent kuigi võitluskunstidega tegelejal on sellest praktikast tõepoolest kasu ning tervislik dieet võib edule kaasa aidata, leiaks igaüks meist nendest õpetustest midagi enda jaoks.

Probleeme tekitas ka idamaiste põhimõtete esitamine Lääne maailmas. Hiina keha-, tervise- ja meelekäsitlused erinevad üsna palju läänelikust mõtteviisist. Paljud Läänes kirjutatud tööd on olnud kas ülimalt tehnilised või teemakäsitluselt liiga keerukad.

Tervise, seksi, noorenemise ja pikaelisusega seotud taoistlikud tegelused kasvasid välja taoistide surematuseotsinguist. Taoistid uskusid, et sisemise alkeemia protsessi käigus on võimalik luua surematu vaimne keha, mis on võimeline maha jätma füüsilise keha ja eksisteerima sellest sõltumata. Taoismi ajalugu on täis lugusid

sellistest surematutest. Mõistet “surematu” kasutati ka taoistlike praktikute kohta, kes olid jõudnud äärmiselt kõrgesse ikka. Sageli olid need mõisted omavahel seotud. Sisemise alkeemia täiustamiseks kulus pikki aastaid, nii et tuli elada väga pikk elu, enne kui surematuse saavutamine üldse võimalikuks sai. Arendati välja füüsilised ja hingamisharjutused ning meele kontrollimise tehnikad, mis pidid aita potentsiaalsel surematul säilitada füüsilist jõudu ja tervist piisavalt kaua, et jõuda surematu vaimse keha loomiseni. Vaimsete püüdluste ja surematuseotsingute käigus märgati, et need harjutused, tegelused ja tehnikad mõjusid tõepoolest tervendavalt, noorendavalt ning eluiga pikendavalt. Selles raamatus tutvume mitmete tegelustega, mis on seotud tervise, noorenemise, pikaealisuse ja seksuaalsusega.

Äärmiselt kõrge iga oli taoistide hulgas tavaline. Legendid jutustavad muistsetest taoistidest, kes elasid mitusada, vahel isegi mitu tuhat aastat. Muidugi ei saa nende lugude paikapidavust tõestada. Kuid tänapäeva ajalugu teab Li Ching-Yueni, kes sündis Chingi dünastia seitsmeteistkümnendal aastal ehk AD 1678 Szechuani provintsis Hiinas. 1749. aastal, seitsmekümne ühe aastasena, astus ta sõjaväkke. Suurema osa elust veetis mees mägedes, olles neliteist korda abielus. 1927. aastal kohtus Li Ching-Yueniga kindral Yang Sen, kes meest fotografeeris ja tema õpilaseks hakkas. Järgmisel aastal suri Li Ching-Yuen kahesaja viiekümne aastasena. Pärast tema surma uuris kindral Yang, kas lood Li Ching-Yueni elust peavad paika, ja leidis, et kõik on tõsi. Li Ching-Yuenil oli pika eluea saavutamiseks kolm põhireeglit: 1) väldi igat liiki emotsionaalseid äärmusi. Need kurnavad keha energiat ja häirivad elundite harmoonilist funktsioneerimist. Eriti kehtib see vanemate inimeste kohta; 2) ära kiirusta läbi elu. Võta endale aega, ära torma; 3) soorita iga päev füüsilisi ja hingamisharjutusi (chi kung).

Ma ei saa garanteerida, et Li Ching-Yueni reeglite järgimine viib äärmiselt kõrge eani. Tema õpilane kindral Yang suri noorelt, üheksakümne kaheksa aastasena.

Et alustada taoistlike tehnikate tegelikku praktiseerimist, peame tarvitusele võtma oma isikliku kolmeharulise meetodi. See hõlmab 1) hingamist, 2) keha ja 3) meelt. Taoistlikud praktikad moodustavad ühtse terviku. Me ei soorita lihtsalt füüsilisi harjutusi. Me ei tee ainult hingamisharjutusi. Ja me ei tegele vaid vaimsete harjutuste ja meditatsiooniga. Tegeleme samaaegselt kõigi kolmega neid omavahel kombineerides. See on vajalik, et rajada kindel põhi. Selles raamatus õpime, kuidas taoistlike praktikate abil kindlat alust luua.

## Mis on tao?

Midagi maagilist ja imepärast on sõnas *tao*. Selle sõna tänapäevane kirjaviis on dao, kuid mina eelistan vana – tao.

Tao on tõlkes *tee*. Lääne inimesele on tao mõistet selgitada üsna raske. Tee hõlmab kõike, mida sa oled eales mõelnud. Tee hõlmab kõike, millest sa pole kunagi mõelnud. Loodus järgib Teed. Tee haarab endasse ettekujutused jumalast, mis inimene on loonud ja mida on kummardanud. Tee juhib universumi kulgu.

Kuid mida see kõik tähendab? Tegelikult on Tee ehk tao miski, mida ei saa defineerida. Sõna tao sümboliseerib midagi, mis on kogu reaalsuse aluseks. Kuid meile on öeldud, et tao, mida saab kirja panna, ei ole tõeline tao. Nagu näed, tekib siin keeleprobleem. Ei ole olemas sõna ega sõnaühendit, millega defineerida Teed, kuna see pole defineeritav. Tao sisaldab kõike. Ta sisaldab kõiki sõnu, mõtteid ja tegusid.

Tao on miski, mida sa koged, kui õpid elama sellega kooskõlas. Tee hõlmab maa väge ja taeva väge. Tao praktiseerimine õpetab meid olema Teega kooskõlas. Seepärast peamegi õppima reguleerima ja harmoneerima oma keha, hingamist ja meelt. Peame ühendama kõik oma erinevad tahud ühtseks olendiks, terviklikuks olendiks.

Tao sümboliseerib kõige täielikkust. See on kosmiline mõte. Kõik on seotud, kui sa avardad oma teadvust, et mõista ja imetleda Tee suurust. Tee on teadvus. Tee hõlmab nii head kui ka kurja ning on neist mõlemast suurem.

Kui praktiseerid taod, tunned end ühenduses olevana. Tunned, et oled seotud maaga. Taoist õpib ümber käima nii enda kui ka maa energiaga. See, kes järgib Teed, õpib oma energiat suunama. Selline on taoistliku praktika tuum.

Võib-olla on kõige õigem nimetada neid tegelusi *taoistlikuks joogaks*. Hiinas nimetatakse neid üldiselt *chi kungiks*. Tegelikult on chi kung osa taoistlikust joogast. Taoistlikku joogat õpetab tao meister. Tõelised tao meistrid on Hiinas sõna otseses tähenduses välja surnud. Nende asemel on chi kungi meistrid, kes ei tegele enam seksuaalsete saladuste ja sisemise alkeemiaga, vaid on teinud chi uurimisest teaduse. Chi kung on taoistliku jooga oluline osa ning selles raamatus ei käsitleta sisemist alkeemiat. Võid nimetada neid harjutusi chi kungiks või taoistlikuks joogaks, kuidas soovid. Inglise keeles nimetame me neid energeetilisteks harjutusteks (*energy exercises*).

## Chi kung

Sõna *kung* tähistab igasugust harjutamist ja õppimist, mis nõuab küllaltki pikaajalist tõsist pingutust. Chi kung tähendab igasugust harjutamist ja õppimist, mis on seotud chiga ning nõuab pikaajalist pingutust.

Chi on teine maagiline sõna, millele pole täpset vastet. Kuid selles raamatus on chi võtmesõnaks. On palju võimalusi, kuidas chi ehk chee kirjutada. Tänapäeval kasutatakse kirjakuju *qi*. Jaapanis on see *ki*. *Chi*, *chee*, *qi* või *ki*, kõik need sõnad tähistavad sama energiat, üksnes kirjalikult on erinev. Minule meeldib kõige rohkem *chi*, kuid igaüks võib selles raamatus esinevate hiinakeelsete sõnade puhul kasutada just talle meeldivat kirjaviisi. Paljudel nendel sõnadel on mitu transliteratsioonivõimalust.

Iga hiina inimene saab aru chi põhikontseptsioonist. Läänes aga näib mõiste chi tekitavat hämmeldust isegi targimates peades. Püüan kirjeldada chid nii hästi kui suudan. Sõna-sõnalt tähendab chi õhku. Chi kung viitas algselt hingamisharjutuste sooritajatele. Hingamise reguleerimine on üks tao praktika kolmest harust, ülejäänud kaks on keha ja vaimu regulatsioon.

Chil on palju tähendusi erinevate varjundite ja muutuvate omadustega. Hingeõhult laieneb tähendus eluhinguse ehk elujõuni. See on eluenergia. Nii tähendab chi kung ka eluenergia uurimist ja sellega seotud tegelusi. Meie jaoks tähendab chi hingamist ja elujõudu. Need kaks on omavahel lähedalt seotud. Mõtles kas või sellele, et kui hingamine vaid mõneks minutiks peatada, jätab elujõud su maha.

Selles raamatus käsitleme chid ka kui energiat. Tahan vähendada tao praktika salapära, jättes kõrvale nii palju idamaiseid ilustusi ja sümboolikat kui võimalik. Ideed on aga tõepoolest universaalsed. Põhiidee on õppida suunama oma eluenergiat.

Me nõustume, et kõigil elusolendeil on elujõud. Läänes ei tea ma ainsatki erialast uurimust, mis käsitleks elujõuharjutusi. Meie sport treenib keha ja hingamist ning nüüdseks on arstid mõõnnud, et mõned harjutused pikendavad eluiga. Taoistid muutsid need harjutused teaduseks ja kunstiks.

Taoistid vaatasid elule teisest perspektiivist kui Lääne inimesed. Taoistlikud teadlased uurisid eluenergiat (chid). Nad leidsid, et meele abil on võimalik chid suunata. Nad leidsid, et hingamise abil on võimalik chid suunata. Nad said teada, et erinevate füüsiliste harjutuste abil on võimalik chid kehas liigutada. Taoistid avastasid hingamist ja meelt ühendades uued võimalused eluenergia suunamiseks. Loodi liikumisharjutused, milles kasutati hingamist chi suunamiseks ja meelt

chi juhtimiseks. Olles chid reguleerinud ja harmoniseerinud, õppisid taoistid eluenergiat liigutama üksnes meele abil. Selles raamatus uurime kõiki neid eluenergia juhtimise ja suunamise võimalusi.

## Energiaringe

Nii nagu meie kehas on vereringe, on selles ka chi ehk energia ringe.

Chi läbib keha mööda teid, mida tuntakse kanalitena ehk meridiaanidena. Hiina meedikud kaardistasid need kanalid juba väga ammu ning need on nii Hiina traditsioonilise kui ka tänapäevameditsiini lahutamatuks osaks. Läänes on nad üldiselt tuntud nõelravimeridiaanidena. Nõelravi on tegelikult meetod, millega muudetakse chi voolu kanalites nõelte abil.

Meie kehas on kolmkümmend kaks põhikanalit, milles chi ringleb. Kaks peamist kanalit on juhtkanal<sup>1</sup> (du mai), kus chi voolab mööda selga üles ja üle pea, ning talitluslik kanal<sup>2</sup> (ren mai), mille kaudu chi liigub piki keha esikülge alla. Ülejäänud kolmkümmend kanalit saavad enamasti alguse sõrme- või varbaotstest, kust kulgevad kehasse ning läbi selle.

Meie räägime lihtsalt keha läbivast energiaringest. Igaühes meist on see eluenergia olemas. Kuigi selle energiavoolu põhiprintsiibid avastati Idas, ei ole energias endas midagi ainuüksi hiinapäraselt. Lääne teadus tunnustab chi ringlust ja meridiaanisüsteemi, isegi kui sellest hästi aru ei saada. See ei ole müstika. See on teadus. Kahekümne esimesel sajandil muutub see süsteem üha tuntumaks ja liidetakse lõpuks lääne meditsiiniga. Tänapäeva lääne meditsiin on tegelikult vaid mõnisada aastat vana, kuna teadmised chi voolust mööda kanaleid on Hiinas püsinud tuhandeid aastaid.

## Jing: essents

Meie peamiseks chi allikaks on erinevad vedelikud, eritised ja hormoonid, mida keha toodab. Nende hulka kuuluvad veri, lümf, kõik näärmete eritatavad hormoonid ning meeste ja naiste soolised eritised ja hormoonid, kaasa arvatud sperma ja munarakud. Tervikuna võttes nimetatakse neid *jingiks* ehk chingiks, mida tõlgitakse *essentsiks*. Paljude Lääne inimeste jaoks on see mõiste keerukas. Kui kasutada selgituseks piltlikku näidet, siis on meie jing, meie essents see, mida saaks meist välja pigistada, kui oleksime niisked käsna. See on meie eluessents.

<sup>1</sup>*Governor Channel*, eesti keeles ka tagumine keskmine kanal. *Toim.*

<sup>2</sup>*Functional Channel*, eesti keeles ka eesmine keskmine kanal. *Toim.*

Jing ei ole sama mis chi. Essents ei ole sama mis energia. Keha muudab essentsi energiaks. Essents ehk jing on sageli materiaalne ja seda võib näha või tunda. Energiat, chid, ei saa näha ega mõõta.

Jing on seotud ka kõigi asjade loomupärase olemusega. Kõigel on oma jing, olgu tegu elusa, eluta, orgaanilise või anorgaanilise nähtusega. Sõna essents kasutatakse siin mõistena, mis annab millelegi selle ainulaadsed omadused ja iseloomu. Näiteks kivil on kivi jing, koeral koera jing, päikesel päikese jing ja Kuul Kuu jing, sinu südamel on südame jing jne. Jingil võib olla lõputu arv vorme.

Me saame essentsi toidust, mida sööme, ja muudame selle chiks, mis varustab meie keha vajaliku energiaga. Toit ja hingamine on kaks peamist välist jingi allikat.

Kui me jõuame täisikka, on jingi esmaseks sisemiseks allikaks meie kehas suguelundid. Meestel leidub jingi seemnerakkudes ja meessuguhormoonides, naistel munarakkudes ja naissuguhormoonides. Seksuaalne jing muutub kehas võimsaks chiks. Puberteedi- ja varases täiskasvanueas saab seksuaalenergiaks muudetud seksuaalsest essentsist keha esmane liikumapanev jõud. Keskeas ja hiljem, kui seksuaalne võimekus väheneb, hakkab ka meie energiatase oluliselt langema.

Taoistid märkasid, et mehed kulutavad tohutult jingi seemnerakke eritades. See toimub iga ejakulatsiooni ajal. Nad arendasid välja hulga tehnikad seksuaalse jingi säilitamiseks ja võimalikult suure koguse essentsi chiks muutmiseks. Mõned neist tehnikatest on üsna lihtsad ja me käsitleme neid hiljem ka selle raamatu praktilises osas.

Naised kaotavad jingi peamiselt menstruatsiooni ajal. Kui mees ja naine elavad võrdselt aktiivset seksuaalelu, kaotab mees rohkem jingi. Taoistid usuvad, et see on peamiseks põhjuseks, miks naised elavad reeglina meestest kauem. Neil on rohkem essentsi, mida energiaks muundada. Me õpime tundma ka naistele mõeldud tehnikaid essentsi säilitamiseks ja muundamiseks. Edaspidi kasutame seksuaalse jingi kohta mõistet jing chi.

## Algenergia

Kõik inimesed saavad oma algessentsi ema munaraku ühinemisest isa seemnerakuga. Taoistid nimetavad seda algessentsiks – yuan jing. Algse jingi hulk ja omadused on igal inimesel erinevad. Kõigil meil on teatud kindel kogus algessentsi. See hoiab meid ülal kogu elu. Taoistid peavad seda meie olulisimaks aardeks. Et hoida ja säilitada oma elu, peame hoidma oma algset jingi. Et püsida elus ja kasvada,

tuleb algne jing muundada algseks chiks. Teiste sõnadega, vanemate munarakust ja seemnerakust saame oma algessentsi – selle, kes ja mis me oleme, oma ürgloomuse. Algessents muutub meie algseks eluenergiaks. See algne chi (yuan chi) annab elusädeme, mis toetab emaisas kasvavat loodet ja hoiab ta tervena.

Meie algse jingi hulk määrab algse chi koguse. Algessentsi hulk määrab algse elujõu hulga. Siin kasutatud kaks terminit algessents ja algne chi on enam-vähem samaväärsed ning need määravad meie elu kvaliteedi ja pikkuse. Kui oleme noored, hoiavad meid ülal just algne jing ja chi. Algne jing muundub pidevalt energiaks. Kuid me võime oma algessentsi ära raisata ja ammendada. Seepärast õppisidki taoistid, kuidas Jingi tugevdada ja säilitada. Kui kogu essents on ära kasutatud, siis me sureme.

Algusel chil oli ka teine tähendus. Loode emaisas ei hinga õhku, kuid algne chi voolab puhtalt ja tõkestamatult läbi kõigi energiakanalite.

Loode saab energiaringe alalhoidmiseks toitu naba külge kinnitunud nabanööri kaudu. Kui laps sünnib ja nabanäär läbi lõigatakse, hakkab ta hingama. Nüüd on peamiseks chi allikaks õhk koos vedela toiduga, mille laps saab emapiimast või toidusegudest. Hiljem hakkab ta sööma tahket toitu ja ka see muutub chi allikaks.

Taoistid eristasid algenergiat kõikidest teistest chi liikidest (pea meeles, et chi ja energia tähendavad ühte ja sedasama). Algne chi toetab loodet. See on lapses tugev. Lapse kasvades püsib algenergia tavaliselt endiselt tugevana. Kui laps vanemaks saab, teismelise- ja seejärel täiskasvanuikka jõuab, hakkab algne chi energia tasapisi nõrgenema. See ei voola enam nii vabalt. Täiskasvanueas nõrgeneb algne chi jätkuvalt, kuni lõpuks raugaeas pole sellest enam midagi järel.

Me näeme, et algenergia toetab ja hoiab meid üleval kogu elu, eostamishetkest surmani. Taoistidel oli selle algenergia jaoks palju nimesid: loote-chi, sünnieelne chi, eeltaevalik chi ning ürg-chi on vaid mõned neist.

Kõiki teisi chi liike nimetati sünnijärgseks chiks ehk järeлтаevalikuks chiks. Need tekivad meie jingist (eriti seksuaalsest essentsist), hingatavast õhust ja söödavast toidust.

Paljude chi kungi harjutuste eesmärgiks on taastada energia tõkestamatu vool keha energiakanalites. Põhiidee on taastada sama algse chi vool, mis oli lootel emaisas, kui ei olnud vaja hingatagi, et hoida chi sujuvas voolamises. Selline on algse chi tähendus enamiku chi kungi praktiseerijate jaoks.