

ADRIAN TĂUȚAN

PUTEREA RESPIRAȚIEI

Qigong - practici pentru corp, minte și spirit

ADRIAN TĂUȚAN

PUTEREA RESPIRAȚIEI

QIGONG - practici pentru corp, minte și spirit

În limba română de Cristian HRISCU

Ilustrație și concept grafic: Iulia HOGNOGI

EDITURA CURS

2024

© 2024 Adrian Tăuțan

Stocarea sau reproducerea totală sau parțială, prin orice mijloace, a conținutului acestei cărți este interzisă fără acordul scris al deținătorului de copyright.

Ilustrația copertei: Iulia HOGNOGI

Editor: Monica HRISCU

NEI KUNG INITIATIVE

adrian.tautan@gmail.com

EDITURA CURS

Al. Padin nr. 12 apt. 35, 400508 Cluj-Napoca, România

tel. 0727-305103, contact@edituracurs.ro

www.edituracurs.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TĂUȚAN, ADRIAN

Puterea respirației : QIGONG - practici pentru corp, minte și spirit / Adrian Tăuțan ;
în lb. română de Cristian Hriscu ; il. și concept grafic: Iulia Hognogi. - Cluj-Napoca : Curs,
2024

ISBN 978-606-9685-49-5

I. Hriscu, Cristian (trad.)

II. Hognogi, Iulia (il. ; grafică)

61

Tipar: SC MEGA PRINT SRL

PRINTED IN ROMANIA

CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i>	7
Introducere.....	9
Capitolul 1. Tehnici asiatice de dezvoltare de sine.....	17
Șamanismul.....	21
Hinduismul.....	26
Buddhismul.....	34
Taoismul.....	43
Confucianismul.....	47
Qigongul.....	49
Meditația.....	53
Reiki.....	54
Capitolul 2. Qigong ca practică de dezvoltare de sine.....	59
Capitolul 3. Școlile de qigong – trecere în revistă.....	67
Capitolul 4. Qigongul și medicina tradițională chineză.....	77
I. Teoria de bază.....	77
II. Concepte de bază în medicina tradițională chineză.....	81
III. Cultivarea vieții – teorii fundamentale.....	93
Capitolul 5. Qigong, religie și filozofie de viață.....	117
Capitolul 6. Deschis, secret, personal.....	123
Capitolul 7. Pericole întâlnite în timpul practicii.....	129
Capitolul 8. Sistemul de qigong Nei Kung Initiative.....	137
I. Noțiuni generale.....	137
II. Qigong Nei Kung – qigongul celor cinci elemente.....	149
Concluzii.....	165
Prezentarea autorului. Mulțumiri.....	167
Cuvântul ilustratorului.....	171

CUVÂNT ÎNAINTE

Se obișnuiește, în genere, ca o lucrare specializată să beneficieze de un cuvânt înainte scris de o somitate în materie, un specialist sau o notorietate în domeniu. Autorul cărții pe care o țineți în mână a dorit însă ca aceste rânduri să vină de la un simplu cursant al clubului Nei Kung din Cluj, ca o mărturie directă despre cine suntem și ce facem. De această misiune încerc să mă achit în rândurile care urmează.

Nu vom putea sublinia niciodată îndeajuns importanța studierii și practicării oricărei forme de exercițiu fizic și mental, atât în ceea ce privește o viață echilibrată și împlinită, cât și în direcția actualizării și realizării propriului potențial fizic și psihic, al dezvoltării și extinderii capacităților personale. Sub acest aspect, Nei Kung a fost și este, pentru practicantii și căutătorii sinceri, familie, școală și templu de studiu. O poartă și o cale, dacă nu spre perfecțiune (ca să nu folosim cuvinte mari), cel puțin spre excelență.

Sala de antrenament a clubului a găzduit, în cei douăzeci și trei de ani de existență, antrenamente și seminarii de arte marțiale chinezești (wushu/kung fu), cum sunt Shaolin quan, tai chi chuan, wing chun kung fu, precum și arte marțiale filipineze, qigong și Brazilian jiu-jitsu, ultimele patru ramuri fiind active și în prezent. Pe lângă acestea, este și un spațiu al dialogului și învățării teoretic-principiale – zeci de ore de podcast, interviuri, discuții interactive, articole, tutoriale și instrucționale video difuzate online stau dovadă despre ceea ce înseamnă conceptul Nei Kung de partajare de informație și învățătură, de diseminare publică a ceea ce înseamnă artele marțiale.

Mi-ar fi imposibil să estimez, fie și aproximativ, numărul celor care au experimentat (și care au beneficiat de) ospitalitatea *dojo*-ului și generozitatea inițiatorului și promotorului Nei Kung, autorul acestui volum. Știu însă că sunt răspândiți în toată lumea, ducând mai departe, dezvoltând și împărtășind ceea ce au primit și învățat aici: competență, performanță și excelență.

Citiți cartea pe care tocmai ați deschis-o (și pe următoarele, pentru că vor mai fi), învățați, practicați și nu veți avea decât de câștigat. Vorbesc din proprie experiență.

Adrian Barbu
Nei Kung Eskrima Initiative

INTRODUCERE

Nu m-am hotărât cu ușurință să scriu această carte. Există deja o abundență de informații, dar și o mulțime de controverse, când vine vorba despre dezvoltarea sau auto-dezvoltarea personală, ca să nu le mai pomenim și pe cele pe teme de sănătate și stare de bine (*well-being*). Mai există, de asemenea, confruntarea fără sfârșit între promotorii medicinei moderne și cei ai medicinei „tradiționale”. Decizia a fost grea, pentru că fiecare om trebuie să-și ducă propriile lupte și este extrem de dificil să găsești o rețetă general valabilă pentru viață. Singurul lucru care stă în puterile mele este să împărtășesc aici o parte din cunoștințele și experiențele mele personale, în speranța că asta îi va ajuta pe stimaii cititori să înțeleagă, să-și clarifice și să-și urmeze propria cale în viață.

Scopul cărții de față este de a deschide o ușă și de a împărtăși câteva informații despre practica externă, precum și despre unele aspecte interne, așa cum mi-au fost ele transmise și mie. Trebuie să subliniez aici și faptul că eu cred cu toată tăria că există o mare deosebire între informație și cunoaștere.

Cartea de față vă poate transmite niște informații. Cunoașterea o veți putea dobândi doar printr-o practică specifică. Doar după o anumită perioadă de practică veți fi capabili să formulați întrebările corecte. Până atunci, vorbim despre simplă curiozitate. Această curiozitate, asemeni unui tigru flămând, cere imperios să fie hrănită. Odată hrănită, sătulă, se va duce la culcare. Acesta este un adevăr greu de acceptat. Există părerea, larg răspândită, conform căreia cunoașterea poate fi găsită oriunde, că e la îndemână, pe Youtube, în seminarii pe Zoom etc. Nimic mai departe de adevăr! Ceea ce se găsește la tot pasul e informația. Cunoașterea, mai puțin. Iar înțelepciunea, și mai puțin.

Am structurat această carte în opt capitole, precedate de o introducere și urmate de câteva concluzii. În prima parte doresc să ofer o imagine a unora dintre tradițiile, școlile asiatice și genealogiile sau descendențele care au, într-un fel sau altul, legături cu dezvoltarea personală și sănătatea. Cred că e important ca cititorul să aibă o idee generală despre ele. Vă rog să nu considerați această prezentare ca fiind adevărul absolut, ci mai degrabă ca pe o fereastră deschisă spre o dimensiune diferită a experienței umane. Este o invitație pentru dumneavoastră ca, dacă doriți, să explorați personal mai departe.

În partea a doua (capitolele 6-8) mă voi referi mai mult la experiența și observațiile mele personale, acumulate pe parcursul celor treizeci de ani în care am fost implicat în acest domeniu. Repet, nu luați nimic din toate acestea ca fiind un adevăr absolut, bătut în cuie. Priviți totul ca pe o sursă de inspirație, sau, și mai bine, ca pe niște sfaturi din partea unui prieten. Nimic nu vă va putea împiedica să vă faceți propriile voastre greșeli, așa cum toate sfaturile și cunoștințele primite nu m-au putut opri să-mi fac și eu greșelile mele. Dar m-au ajutat să înțeleg mai bine acele greșeli și, de asemenea, să înțeleg că nu faptul de a fi greși e problema, ci ce și cum facem mai departe cu această trăire. Adesea nu putem alege experiențele prin care ne este dat să trecem în viață. Cu certitudine însă putem alege ce atitudine vom adopta față de aceste experiențe.

În ultima parte a cărții o să vorbesc despre practica mea personală de qigong, așa cum am învățat-o de la profesorii mei, precum și despre modul în care o înțeleg eu, personal, în acest moment. S-ar putea să găsiți că ea se deosebește de alte practici disponibile pe „piața” așa-numitei *dezvoltări personale*. Explicația se regăsește în spusele unuia dintre profesorii mei: „Preia toate tehnicile și conceptele care aparțin metodei și include-le într-un sistem personal, cuprinzător, care să reprezinte propria ta exprimare”. Niciodată nu am încercat să produc copii ale mele la indigo, după cum nici profesorii mei nu au dorit ca eu să devin o copie a lor.

Fiecare individ are propriul său mod de a se exprima în viață și fiecare ar trebui să-și găsească propria cale. Dar unii eșuează. Există un capitol care tratează exact această problemă.

După cum spunea renumitul yoghin Patanjali:

Scopul pe care-l urmărim este ca, prin aceste practici, să ne liniștim mintea și să ne contopim în uniunea cu Divinul. Din momentul în care reușim să devenim cu adevărat „treji” și receptivi, dobândim și capacitatea de a trăi plenar, într-o lume a autenticului. Suntem capabili să înțelegem cine suntem cu adevărat și care ne este rostul. Nu e nevoie să căutăm în afară ca să putem deosebi binele de rău. Toate răspunsurile se găsesc în interiorul sufletului nostru.

Cel mai important factor care determină cât de puternică și de sănătoasă poate deveni o comunitate este cultura acelei comunități. Oamenii pot avea filozofii diferite care le determină modul de acțiune și de viață și tipul interacțiunilor lor sociale. Când se vedește că aceste filozofii au un impact pozitiv asupra dezvoltării unui individ sau a unui grup, ele vor fi adoptate și urmate. Ține de natura umană să înlocuiască o cultură considerată non-progresivă cu altele, mai orientate spre progres.

Adoptarea filozofiilor asiatice de către lumea actuală a devenit un fapt obișnuit. Însă, chiar dacă școlile de gândire asiatice au fost acceptate pentru că îmbunătățesc modul de viață, la nivel atât individual, cât și colectiv, modurile în care abordează ele această idee de îmbunătățire a vieții prezintă diferențe.

Când cineva se preocupă în mod activ de îmbunătățirea diferitelor aspecte ale vieții sale, acea persoană se află pe calea autodezvoltării sau a dezvoltării de sine. Acesta este un proces conștient, prin care persoana urmărește propria-i evoluție și își dezvoltă cunoștințele, competențele și abilitățile necesare pentru viața și activitățile de zi cu zi. De obicei, autodezvoltarea este văzută ca o evoluție doar pe plan mental și spiritual, domenii percepute ca fiind diferite de rutina cotidiană, de succesul în

carieră sau în diverse alte preocupări etc. În realitate, numeroasele activități care ne pot elibera de stresul vieții cotidiene sau care ne pot pregăti să gestionăm mai bine acest stres se numără și ele tot printre practicile legate de dezvoltarea personală.

Expresiile *dezvoltare personală* și *dezvoltare de sine* sunt adesea percepute ca exprimând același lucru. În opinia mea, ele sunt totuși diferite. *Dezvoltarea personală* este cea care ne ajută în confruntările cu elemente externe, în timp ce *dezvoltarea de sine* ne pregătește pentru luptele noastre interioare, pe care orice om le are de purtat.

Cele trei procese principale ale dezvoltării de sine sunt: condiționarea mentală, formarea unor obișnuințe și dezvoltarea unor abilități. Aceste practici se bazează pe așa-numitele „cunoștințe ascunse” despre corpul uman, cunoștințe familiare unor înaintași ai noștri, pe care știința modernă le redescoperă treptat.

Să ne referim, pentru început, la cele mai importante domenii ale dezvoltării de sine. De obicei avem tendința de a le vedea ca entități distincte. De fapt, ele se combină, formând împreună fascinantul univers uman, în toată complexitatea sa. Totuși, pentru a le putea prezenta mai clar, le voi împărți în domenii (sau planuri) diferite:

Planul mental

Unul dintre cele mai importante scopuri urmărite în dezvoltarea de sine este evoluția în plan mental. Acele practici ale dezvoltării de sine (sau autodezvoltării) care vizează evoluția în plan mental ajută la schimbarea modului în care gândim și percepem lucrurile, la perfecționarea unor aptitudini, la formarea sau intensificarea așa-numite stări de *mindfulness*, la îmbunătățirea atenției și a capacității de concentrare.

Termenul de *mindfulness*, la care se va face referire în mod repetat pe parcursul cărții, se referă la o practică implicând concentrarea intenționată a atenției asupra momentului prezent, fără judecăți sau atașamente. Este o formă de antrenament mental care cultivă conștientizarea și o

atitudine deschisă, non-reactivă, față de propriile gânduri, sentimente și senzații. Scopul este de a percepe conștient experiența de moment, inclusiv senzațiile fizice, gândurile și emoțiile care o însoțesc, totul cu un sentiment de curiozitate și acceptare. Procedând astfel, omul își dezvoltă o capacitate crescută de a-și observa reacțiile interioare – gânduri, sentimente –, fără a se lăsa capturat sau copleșit de ele.

Planul social

Sub aspect social, dezvoltarea de sine include îmbunătățirea abilităților de comunicare și a celor legate de domeniul relațiilor interpersonale. O persoană calmă, atentă, fericită, care e și un ascultător activ, se integrează mai bine în societate. Acest lucru nu se întâmplă neapărat prin simpla acceptare, ci prin înțelegerea și aplicarea regulilor după care funcționează respectiva societate. Dezvoltarea de sine în plan social ne dezvoltă aceste calități. Bunele abilități de comunicare și de relaționare interpersonală bune sunt atuuri evidente pentru succesul în viața profesională.

Planul spiritual

Orice om va avea într-un moment sau altul al vieții sale o dorință sau o nevoie legată de domeniul spiritual. Faptul că reușesc să-și găsească pacea interioară îi menține pe oameni echilibrați mental și le permite să obțină rezultate mai bune în viață. Dezvoltarea spirituală ajută în managementul stresului. Dezvoltarea de sine sub aspect spiritual ne pune în legătură cu noi înșine la un nivel profund. Această legătură ne ajută să ne recunoaștem propriul potențial și capacitățile naturale, ceea ce ne va întări încrederea în noi înșine. Problema lumii moderne este că dă termenului o mulțime de definiții diferite și că în sinea noastră nu acceptăm că același munte poate fi urcat urmând trasee diferite.

Planul emoțional

Dezvoltarea unei inteligențe emoționale puternice este la rândul ei un rezultat al dezvoltării de sine. Inteligența emoțională ne pregătește să

facem față, să înțelegem și să ne acceptăm propriile stări. Înțelegându-ne latura emoțională, învățăm să reacționăm mai bine în situații dificile, să ne controlăm sentimentele, să gândim rațional și să luăm decizii mai bune. Răbdarea, curtoazia, o minte deschisă, capacitatea de rezolvare a conflictelor și o atitudine înțeleghătoare sunt câteva dintre valorile centrale ale unei inteligențe emoționale ridicate.

Planul fizic

Vechii romani spuneau „*Mens sana in corpore sano*”. Doar un corp sănătos poate adăposti o minte sănătoasă. Unul dintre principalele domenii pe care se concentrează dezvoltarea de sine este dezvoltarea fizică. Sănătatea este o resursă valoroasă, iar un corp sănătos este un avantaj major în cursa pentru succes în viață. Dezvoltarea de sine în plan fizic presupune dezvoltarea unor deprinderi mai sănătoase, care ne vor menține într-o formă mai bună și ne vor permite să obținem performanțe mai bune. Aceste deprinderi includ o bună rutină a somnului, formarea unor obiceiuri alimentare corecte, precum și activități legate de fitness. La nivel superficial, oricine poate face aceste lucruri. La un nivel mai profund însă, a avea o bună comunicare cu propriul tău corp devine foarte important. Scopul urmărit este atingerea aceluși punct în care „știm” ce e bun și ce e rău pentru corpul nostru, pentru a putea evita accidentările și îmbolnăvirile, precum și pentru a găsi cele mai bune căi de recuperare. Iar atingerea acestui nivel este perfect posibilă.

Importanța dezvoltării de sine

Dezvoltarea de sine este atât de importantă pentru că ne permite să ne cunoaștem pe noi înșine, să ne cunoaștem potențialul, aptitudinile, pasiunile, ce ne face fericiți sau nefericiți. Nu putem îmbunătăți decât acele lucruri de care suntem conștienți. Autocunoașterea este cea care conduce spre autodezvoltare. Dacă ne cunoaștem pe noi înșine, ne vom cunoaște și propria valoare și ne vom putea controla mai bine relațiile, ocupațiile, cariera sau diversele situații prin care trebuie să trecem în viață.

Doar când ne cunoaștem propria valoare putem ști și cine ne apreciază corect. Acest lucru ne ajută să scăpăm de relațiile toxice sau de situațiile care ne storc de energie.

Pe de altă parte, nu ne vom putea depăși slăbiciunile până când nu ajungem să știm care sunt acestea. Avem adesea tendința de a ne vedea fie prea mici, fie prea mari. Aceste discrepanțe în autoevaluare pot da naștere la depresie, anxietate sau frustrare. Trebuie să fim conștienți de slăbiciunile noastre, de originile acestora și să găsim modalitatea de a le aborda. Iar aici, cuvântul-cheie este echilibrul.

Oameni cu slujbe bune și salarii mari, dar care nu sunt totuși fericiți, nu sunt ceva neobișnuit. Mulți urmăresc doar cariera sau banii, fără a avea sau fără a-și propune cu adevărat un scop în viață. Un clișeu foarte uzitat în spiritualitatea modernă este „*Quit the rat race!*”, un îndemn de a evada dintr-o existență devenită o cursă orbească a șoarecilor în cușca lor. Ideea ar fi că acei oameni nu trăiesc cu pasiune, că viața lor e o rutină plină de frustrări și fără o direcție clară. Că existența lor e goală de conținut. Nu cădeți totuși în capcana de a crede că toți oamenii bogați trăiesc văduviți de latura spirituală. Spiritualitatea nu este nicidecum un apanaj exclusiv al călugărilor masochiști, trăitori în vârf de munte. Ea nu are niciun fel de legătură intrinsecă cu banii, cu bogăția sau cu absența acestora. Și bogații, și săracii pot avea acces la ea.

Idei ca „săracii sunt mai înclinați spre spiritualitate decât bogații”, „adevărata înțelepciune poate fi găsită doar în Asia”, „Occidentul e materialist, iar Orientul spiritual” sunt simple capcane ale gândirii. Dacă aveți asemenea idei, examinați-le cu atenție și întrebați-vă care e proveniența lor.

Iarba de dincolo de gard pare întotdeauna mai verde.