

SADRŽAJ

Predgovor – Gunther Weil, doktor filozofije.....	9
Uvod: Šta je isceljujuća energija Taoa? Michael Winn.....	11
O autoru	14
Komentar o zapadnoj medicini i Taoističkoj jogi Lawrence Young, doktor medicine	16

DEO I

Praktični koraci za buđenje sopstvene isceljujuće energije

Poglavlje 1: BUĐENJE “ČI” - ŽIVOTNE ENERGIJE.....	21
Osnovni energetski kanali.....	23
Pravilno instaliranje energetske instalacije eteričkog tela.....	23
Šta znači “otvoriti kanale”	24
Smanjivanje propratnih efekata pažljivom pripremom	24
Akupunktura i Mikrokosmička orbita	25
Rezime	26
Poglavlje 2: PRIPREMA ZA CIRKULACIJU ČI ENERGIJE	27
Stvaranje opuštene atmosfere	27
Kako sedeti	28
Kako da dišemo	30
Mentalni stav	31
Pozicija jezika.....	31
Poglavlje 3: TAJNA UNUTRAŠNJEG OSMEHA.....	33
Isceljujuća snaga osmeha.....	33
Smeši se sa ljubavlju unutrašnjim organima	35
Kako vežbati Unutrašnji osmeh.....	36
Prednja linija	37
Srednja linija: Gutajte pljuvačku u donji abdomen	40
Zadnja linija: Kičma	40
Završite sa sakupljanjem energije u pupku	40
Vežbanje Unutrašnjeg osmeha u svakodnevnom životu	41
Rezime	42

Poglavlje 4: POČNITE ORBITU : OTVORITE PREDNJI, FUNKCIONALNI KANAL.....	45
Pojedinačno buđenje isceljujućih tačaka	45
Izaberite prvu tačku: pupak	47
Da biste se lakše koncentrisali upotrebite prst	47
Srce i problemi u grudima	48
Nervna napetost, starost, fizička slabost.....	48
Visok krvni pritisak	48
Nizak krvni pritisak	49
Problemi u sistemu organa za varenje.....	50
Drugi energetske centar: za žene, Kuan-Yuan (Palata najnika).....	52
Ddrugi energetske centar: za muškarce, Jing-Gong (Palata sperme)	52
Za neoženjene i mlade muškarce.....	53
Za sredovečne i stare muškarce.....	53
Treći energetske centar: Hui-Yin ili perineum	53
Poglavlje 5: OTVARANJE ZADNJEG KANALA: UPRAVLJAČKOG.....	56
Četvrti energetske centar: Chang-Chiang (trtična kost).....	56
Peti energetske centar: Ming-Men (na kičmi, nasuprot pupku).....	58
Bol u leđima prilikom koncentracije.....	58
Šesti energetske centar: Chi-Chung (u kičmi, nasuprot solarnom pleksusu)	59
Stimulisanje pankreasa	59
Sedmi energetske centar: Yu-Chen (potiljak).....	60
Bolovi u ramenima i u gornjem delu leđa.....	60
Osmi energetske centar: Pai-Hui (Teme)	60
Deveti energetske centar: Yin-Tang (tačka između obrva)	61
Poglavlje 6 : KOMPLETIRANJE MIKROKOSMIČKE ORBITE	64
Početnici: obrnite tok Čia	64
Deseti energetske centar: Spoj jezika i nepca	66
Jedanaesti energetske centar: Hsuan-Chi (grlo).....	67
Dvanaesti energetske centar: Shun-Chung (srce).....	68
Trinaesti energetske centar: Chun-Kung (solarni pleksus).....	69
Sakupite energiju kada završite sa vežbanjem	69
Trljanje lica	70
Poglavlje 7: OTVARANJE KANALA RUKU I NOGU: VELIKI NEBESKI CIKLUS.....	71

DEO III Praktična uputstva

Poglavlje 8: RASPORED VEŽBANJA	79
Pregled glavnih tačaka vežbanja Mikrokosmičke orbite.....	80
Kontinualno Cirkulisanje energije u orbiti.....	82
Krajnji cilj je Automatsko cirkulisanje Čia.....	83
Poglavlje 9: SIGURNOSNI VENTILI: KAKO SPREČITI SPOREDNE EFEKTE	85
Procesi čišćenja: podrigivanje i proliv.....	85
Seksualni život tokom vežbanja.....	86
Apetit i želudačne smetnje.....	86
Grleni centar: kašljanje.....	87
Čišćenje jednjaka, želuca i creva.....	87
Halucinacije i mentalne bolesti.....	87
Kada da posetimo doktora.....	88
Pravilan trening će sprečiti sporedne efekte.....	88
Poglavlje 10: NAJČEŠĆE POSTAVLJANA PITANJA U VEZI SA TRENINGOM I ODGOVORI NA NJIH	91

DEO IV Isceljujuće primene Tao energije

POGLAVLJE 11: RAZMATRANJA MEDICINSKE NAUKE O MIKROKOSMIČKOJ ORBITI	107
Mišljenje doktora medicine C.Y. Hsua o koristima Taoističke Či cirkulacije.....	107
Kratka istorija Taoizma i umetnosti lečenja – Stephen Pan, doktor filozofije.....	108
Traganje jednog lekara za Taoističkom lekovitom energijom – Lowrence Young, doktor medicine.....	109
Poglavlje 12: LIČNA ISKUSTVA SA MIKROKOSMIČKOM ORBITOM	113
Razgovor Mantak Čia i Gunthera Weila sa učenicima, snimljen na seminarima.....	114
Poglavlje 13: JEDAN DOKTOR MEDICINE INTERVJUJE TRI PRAKTIKANTA TAOISTIČKE JOGE	
– Lawrence young, doktor medicine.....	121
Intervju sa “S”.....	121
Intervju sa Danom.....	124
Intervju sa Bilom.....	128

DEO V

Posle Mikrokosmičke orbite

Poglavlje 14: ISKUSTVA VIŠIH TAOISTIČKIH PRAKSI	135
Taoistička joga i Kundalini – Michael Winn.....	136
POGLAVLJE 15: KRATAK PREGLED SEDAM STADIJUMA	
TAOISTIČKE JOGE.....	143
Mali nebeski ciklus (Mikrokosmička orbita)	143
Sedam formula Taoističkih sedam knjiga.....	144
1. Prva formula: Fuzija pet elemenata	144
2. Druga formula: Niže prosvetljenje Kan i Li	146
3. Treća formula: Više prosvetljenje Kan i Li.....	147
4. Četvrta formula: Najviše prosvetljenje Kan i Li.....	148
5. Peta formula: Pečaćenje pet organa čula.....	149
6. Šesta formula: Spajanje Nebeske i Zemaljske besmrtnosti	150
7. Sedma formula: Ponovno ujedinjenje Čoveka i Neba, Istinski besmrtni Čovek	150
Dijagram kompletnog sistema Taoističke ezoterijske joge	152
POGLAVLJE 16: PONUDA KURSEVA	
TAOISTIČKE EZOTERIJSKE JOGE	153
DODATAK	
A. TABELA ENERGETSKIH CENTARA.....	162
Čakre, Akupunkturne tačke, Taoistički energetske centri.....	162
B. KAKO TAOISTIČKA JOGA UTIČE	
NA VAŠ ENDOKRINI SISTEM.....	169