

NASLOV ORIGINALA:

Steven Cardoza

Chinese Healing Exercises: *A Personalized Practice for Health & Longevity*

Copyright © 2013 Steven Cardoza

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2018

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Jelena Radojičić

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

STIVEN KARDOZA

**KINEŠKE
VEŽBE
za ZDRAVLJE
I DUGOVEČNOST**

HARMONIIJA

Sadržaj

UVOD

<i>Ukratko o ovoj knjizi.....</i>	13
<i>Nekoliko reči o rečniku</i>	14
<i>Nekoliko reči o meni</i>	15
<i>Izbor vežbi i izvori.....</i>	16
<i>Objašnjenje vežbi i njihovog redosleda.....</i>	18
<i>Osmislite svoj program za zdravlje i dugovečnost.....</i>	19
<i>Čemu sve služe vežbe za brigu o sebi.....</i>	21
1. Preventiva: holistički stabilizujte i poboljšajte zdravlje	21
2. Produžite život: gasite prvo male vatre	23
3. Povratite zdravlje: savladajte bolest ili je svedite na minimum	25
4. Više se bavite taičijem, čigongom i drugim načinima isceljenja ili borilačkim veštinama	26
5. Za one koji se bave isceljivanjem: Vodite računa o svom zdravlju i dajte uputstva pacijentima	27
<i>Promenite pogled na svet kako biste živeli što zdravije.....</i>	28

PRVO POGLAVLJE

<i>Stopala, vežbe u sedećem položaju. Prva serija</i>	31
1. Hvatanje, istezanje i uvrtnje prsta.....	32
2. Istezanje nožnih prstiju, napred i nazad	34
3. Istezanje nožnih prstiju, na jednu pa na drugu stranu	36
4. Rotaciono istezanje nožnih prstiju.....	36
5. Rotaciono istezanje stopala i skočnog zgloba.....	39
<i>Stopala, vežbe u sedećem položaju. Druga serija</i>	42
1. Uvrtnje stopala nagore	42
2. Uvrtnje stopala nadole	43

3. Masaža središnje linije tabana	44
4. Savijanje i širenje središnje linije.....	46
5. Trljanje dlanom, laogung na jungčuenu (izvoru života)	48
6. Pumpanje tačke izvor života	50
<i>Vežbe za skočni zglob, u sedećem položaju, aktivne.....</i>	<i>52</i>
1. Savijanje i pružanje skočnog zgloba	53
2. Pronacija i supinacija skočnog zgloba (uvrtanje stopala ka unutra i ka spolja)	56
3. Rotacija skočnog zgloba	58
4. Istezanje nožnih prstiju u klečećem položaju.....	61

DRUGO POGLAVLJE

<i>Noge, vežbe u sedećem položaju</i>	<i>63</i>
1. Tapkanje i tapšanje spoljne strane nogu (jang površine).....	64
2. Tapkanje i tapšanje unutrašnje strane nogu (jin površine)	65
3. Istezanje tetiva jedne noge.....	69
4. Istezanje tetiva obe noge	72
5. Razdvajanje u sedećem položaju.....	75
6. Istezanje mišića rotatora kuka	79
7. Ljuljanje i kotrljanje na leđima.....	82

TREĆE POGLAVLJE

<i>Vežbe za noge u stojećem položaju</i>	<i>85</i>
1. Istezanje kvadricepsa	85
2. Istezanje skočnog zgloba u stojećem položaju	89
3. Istezanje zadnje strane skočnog zgloba/ istezanje Ahilove tetive	92
4. Rotacija kolena	94

ČETVRTO POGLAVLJE

<i>Vežbe za prste i šake</i>	<i>99</i>
1. Savijanje i pružanje prstiju	99
2. Širenje i istezanje prstiju unazad	102

3. Protresanje prstiju, šaka i ruku.....	106
4. Uvrtanje ručnog zgloba	107

PETO POGLAVLJE

<i>Vežbe za ramena i ruke</i>	<i>111</i>
1. Kruženje ramenima.....	112
2. Sleganje ramenima, pokreti nagore i nadole.....	114
3. Širenje i skupljanje lopatica s rotacijom ruku	116
4. Istezanje sa šakom iznad ramena	118
5. Tapkanje i tapšanje cele ruke.....	120
6. Prsni stil za ramena.....	120
7. Vetrenjače od ruku i ramena	124
8. Potpuna rotacija ruke za laktove i lopatice.....	128
9. Istezanje podlaktica u klečećem položaju	132
10. Ruke sklopljene u molitvu iza leđa.....	134
11. Preplitanje prstiju iza leđa – istezanje ramena.....	136
12. Istezanje/oslobađanje nerava i meridijana	138

ŠESTO POGLAVLJE

<i>Vežbe za leđa, karlicu/kukove i kičmu.....</i>	<i>141</i>
1. Uvrtanje torza s njihanjem ruku.....	143
2. Naginjanje karlice (napred i nazad).....	149
3. Hula kruženje.....	152
4. Jin jang savijanje u stranu.....	153
5. Zmaj koji pliva bočno.....	160
6. Dodirivanje nožnih prstiju, s nogama sastavljenim u stojećem položaju	163
7. Dodirivanje prstiju na suprotnoj nozi, vetrenjača celog tela	165
8. Uvrtanje torza u sedećem položaju.....	169
9. Leđno istezanje du-meridijana u ležećem položaju...	172

SEDMO POGLAVLJE

<i>Vežbe za vrat</i>	<i>177</i>
1. Savijanje i pružanje	179
2. Kornjača	181
3. Ždral	181

4. Na jednu, pa na drugu stranu.....	183
5. Savijanje u stranu.....	184
6. Okretanje vrata s bradom prema grudima.....	185
7. Masaža potiljačnog dela vrata palcem	186
8. Vežbe otpora.....	187
a) Otpor spreda	188
b) Otpor pozadi	188
c) Bočni otpor/sa strane	188
d) Rotacioni otpor	188

OSMO POGLAVLJE

<i>Vežbe za lice, glavu i organe čula</i>	191
1. Grabuljanje vlasišta.....	193
2. Masaža slepoočnica.....	193
<i>Vežbe za oči.....</i>	195
3. Masiranje deset akupunkturnih tačaka na očima	195
4. Četiri pravca	197
4a)Fokusiran pogled	199
5. Poklapanje očiju dlanovima.....	200
<i>Vežbe za uši.....</i>	201
6. Nebeski ritam bubnjeva	201
7. Puckanje u ušima	205
<i>Vežbe za nos.....</i>	205
8. Masaža obe strane nosa trljanjem	205
9. Masaža sedam akupresurnih tačaka na nosu	208
<i>Vežbe za usta</i>	210
10. Škljocanje i lupkanje zubima.....	210
11. Kruženje jezika preko zuba/ples crvenog zmaja	211
12. Pokretanje i gutanje pljuvačke	211
<i>Završna vežba</i>	212
13. Umivanje i brisanje lica	212

DEVETO POGLAVLJE

<i>Vežbe za žlezde</i>	215
1. Tapkanje epifize	215
2. Tapkanje hipofize i hipotalamusa	216
3. Masaža štitne žlezde	219

4. Tapkanje timusa	221
5. Tapkanje bubrega/nadbubrežnih žlezda.....	222
6. Masaža bubrega	224
7. Samo za muškarce – masaža prostate	226
8. Samo za žene – masaža grudi	229

DESETO POGLAVLJE

<i>Masaža stomaka/unutrašnjih organa</i>	<i>235</i>
1. Fizička masaža	236
2. Energetska masaža	241

JEDANAESTO POGLAVLJE

<i>Vežbe za celo telo</i>	<i>245</i>
1. Početak vežbanja: vibracija celog tela	245
2. Buđenje energije či: zmaj u igri s biserom	249
3. Završetak vežbanja: pokretanje meridijana	252
4. Skladištenje energije u dantjenu	259
5. Praćenje sopstvenog daha, meditacija	261
6. Vežba stajanja	265

DODATAK

<i>Preporučene vežbe za uobičajene tegobe</i>	<i>275</i>
<i>Preporučene vežbe.....</i>	<i>277</i>
Rečnik.....	289
Preporuke za čitanje	305
O autoru.....	307

*Posebnu zahvalnost dugujem Majklu Širu jer je velikodušno podelio
sa mnom svoje vreme i znanje kako bi obezbedio sve fotografije
koje su korišćene kao osnova za ilustracije u ovoj knjizi.*

Uvod

Ukratko o ovoj knjizi

Podučavajući decenijama čigong (ćigung), taiči (tajđi) i druge slične veštine, primetio sam da, iako ljudi više nego ikada ranije žele pomoć ili usmeravanje kako bi održali i popravili svoje fizičko, emocionalno i mentalno zdravlje i ravnotežu – a mnogi od njih istražuju alternativne načine da to postignu izvan teretane i uobičajenih programa vežbi ili zapadnjačkih zdravstvenih intervencija – istovremeno imaju sve manje vremena koje mogu da odvoje za to. Nekome ko radi i živi savremenim tempom života veoma je teško da odvoji vreme potrebno za izučavanje čigonga ili još složenije veštine taiči u meri u kojoj je potrebno da bi osetio njihovo blagotvorno dejstvo po zdravlje. Lepota ovih jednostavnih a ipak raznovrsnih i sveobuhvatnih kineskih vežbi za brigu o sebi ogleda se u tome što svako može da oseti njihovo blagotvorno dejstvo po zdravlje za veoma kratko vreme. Lako ih je naučiti i dovoljno su nežne da ih može raditi svako, bez obzira na godine i pol, bez obzira na to kakvog je zdravlja i u kakvoj je formi, a željeni cilj svake vežbe postiže se već nakon aktivnosti u trajanju od minut ili dva svakoga dana. Ne zahtevaju mnogo prostora niti ikakvu posebnu opremu, i iako je uvek bolje da vas neko lično uputi u to, nema potrebe da idete ni u teretanu ni u neki joga studio za vežbe kako biste ih naučili i radili.

Najpoznatije zapadnjačke vežbe osmišljene su kako biste ojačali mišiće, pospešili savitljivost i bili u formi. Kineske vežbe za brigu o sebi korisne su i u tom smislu, ali, pored toga, obezbeđuju zdravlje i dugovečnost povećavajući otvorenost i funkcionalnost mišića, tetiva, ligamenata, zglobova, kičme i nerava, unutrašnjih organa i čula, žlezda i meridijana. Možete ih raditi kao osnovu za dnevni program

vežbi kako biste na bezbedan i delotvoran način poboljšali svoje opšte zdravstveno stanje i kako biste se u svakom smislu osećali bolje. Možete odabrati i raditi samo vežbe koje vam se dopadnu kako biste u potpunosti uživali u njihovom blagotvornom dejstvu, pri čemu vam nisu potrebni ni dugotrajna obuka ni sistematsko učenje i praksa.

Možete odabrati vežbe koje će vam pomoći da rešite određeni zdravstveni problem, da se oslobodite bola, pregurate dan s više energije i vitalnosti, ili da veći broj godina svog života proživite zdravi, a neke znakove starenja svedete na minimum, ili ih čak preokrenete. Ove vežbe mogu raditi i sportisti i ljudi koji se bave borilačkim veštinama, kao vežbe za zagrevanje, kako bi bili u još boljoj formi, postigli bolje rezultate u sportu i smanjili verovatnoću povrede, ili ubrzali oporavak ukoliko do povrede dođe. Oni koji se profesionalno bave isceljenjem mogu raditi ove vežbe kako bi bolje brinuli o sebi i sačuvali svoju energiju, a mogu ih koristiti i u podučavanju svojih klijenata i pacijenata koji žele da aktivnije rade na svom zdravlju.

Nekoliko reči o rečniku

Onima koji nameravaju da pročitaju ovu knjigu od početka do kraja, koji žele da bolje shvate termine i ideje na koje će naići, kao i principe koji se kriju iza mnogih predstavljenih vežbi, preporučujem da najpre pročitaju rečnik. Iako su u njemu definisani ideje i načini vežbanja, ovo nije rečnik u uobičajenom smislu te reči jer podaci nisu dati na način karakterističan za rečnike, pošto sadrži i osnovne informacije o zdravlju koje će vam pomoći da iz tih vežbi izvučete maksimum i predstavlja ideje koje su u njihovoj osnovi. Na ovom mestu trebalo bi da vam predstavim knjigu, ali pošto ima čitalaca koji ne žele tako detaljan uvod i zbog toga što se može koristiti kao zgodan priručnik dok napredujete vežbajući, detaljne opise ostavio sam za kraj i nalaze se u odeljku Rečnik.

Praktičari azijske medicine, kao i oni koji su završili srednji ili napredni kurs čigonga ili kung-fua, rečnik slobodno mogu ostaviti za kraj, ili ga čitati po potrebi. U njemu su izložene neke od ideja, a u odeljcima s uputstvima za vežbe nalaze se informacije koje će biti posebno

značajne čitaocima s takvim iskustvom. Ove napomene su tu samo kao dodatne informacije koje će poslužiti onima koji su već obučeni i znaju da ih koriste. Ne brinite ako ih ne razumete, same vežbe neće zbog toga biti manje korisne. Većina korišćenih termina trebalo bi da bude relativno jasna čak i početnicima, a ponovo ćete naići na njih u praktičnom kontekstu i tako ćete upotpuniti njihovo značenje. Neke od njih shvatićete tokom rada, dok budete učili vežbe za brigu o sebi.

Nekoliko reči o meni

Mnogo pre nego što sam postao akupunkturista, herbalista i instruktor taičija i čigonga, bio sam zainteresovan za alternativne načine isceljivanja, borilačke veštine i različite načine isceljivanja, posebno one koji potiču iz azijske kulture i filozofije. Tek što sam postao tinejdžer, išao sam neko vreme na časove džuda i počeo da radim jogu po knjigama. Nekoliko godina kasnije naučio sam transcendentalnu meditaciju i Silva kontrolu uma, koja je kasnije preimenovana u Silva metod. Iako su me ove metode privlačile i iako sam bio prirodno nadaren za njih, u to vreme nisam bio dovoljno disciplinovan da bih stigao daleko u vezi s tim. Tokom sledećih nekoliko godina počeo sam da izučavam taiči i čigong kod mnogih učitelja koji su bili dobronamerni, pa čak i predani svom poslu, ali većina nije bila mnogo vešta niti su imali prava znanja. Ipak, kada uzmem u obzir to da je moja radoznalost u to vreme bila amaterska, kao i to što nisam bio potpuno posvećen, uviđam da sam već tada naučio neke korisne osnovne stvari.

Godine 1985. naučio sam koreografiju i još neke uvodne komponente jang stila kratke forme taičija. U to vreme postao sam i sertifikovani fizioterapeut, i pri prvom susretu s finim energetskim dejstvom ovog oblika vežbi probudilo se moje interesovanje. Kratko sam izučavao i šijacu i rad s polaritetima, ali sam bio više usredsređen na nulti balans, koji sam proučavao koliko god je to bilo moguće s osnivačem te metode, lekarom Fricom Smitom, i na kraniosakralnu terapiju, čije sam proučavanje završio na intenzivnoj obuci s njenim osnivačem, osteopatom Džonom Apledžerom.

Godine 1987. imao sam čast da upoznam najboljeg doktora čigonga, Ču Vonga. On mi je preporučio da učim kod čoveka koji je

postao moj glavni učitelj čigonga, B. K. Francisa, nastavljajući loze u taoističkoj tradiciji vode. Počev od 1987, proučavao sam mnoge stilove osnovnih taoističkih vrsta čigonga, nekoliko medicinskih vrsta čigonga – tuejna čigong, vu stil taičija – kratke i duge forme, taoističku meditaciju, taoističko disanje za dugovečnost, i druge tehnike koje su u nekoj vezi s ovima.

Godine 1994. dobio sam master diplomu iz tradicionalne kineske medicine na Američkom koledžu tradicionalne kineske medicine u San Francisku, u Kaliforniji. Čak i kao lekar kineske medicine koji koristi akupunkturu, lekove od trava, medicinski čigong, kineski nutricionizam, kao i mnoge kineske i druge vrste telesnih terapija u kojima se radi s energijama, nastavio sam da tragam za najdelotvornijim obukama kako bih pomogao svojim pacijentima i studentima dok sam radio na sebi. U te obuke spadaju i one kod doktora Ču Vonga, doktora Hung Ljua, autora knjige *Iscliteljska umetnost čigonga*, velikog učitelja Fu Vejzunga, nosioca trinaestog reda čigong tradicije Emei, Pola Dunga, autora knjiga *Čigong: Drevni kineski put do zdravlja* i *Prazna sila: Umeće čigonga za samoodbranu i energetsko isceljenje*, i dr Deguang Hea iz Škole akupunkture u Novoj Engleskoj. Iako ovo nije iscrpna biografija, kao ni spisak svih mojih učitelja, pružiće vam određeni uvid u moje obrazovanje.

Izbor vežbi i izvori

Ove vežbe sam odabrao među stotinama onih koje sam naučio tokom svih ovih godina, kako bih jednostavno a delotvorno obuhvatio sve delove tela. Potrudio sam se da to budu vežbe koje se, za razliku od čigonga i taičija, mogu naučiti potpuno i tačno iz knjige, kao i one koje se brzo uče. Pored toga što ih i sam redovno radim, preporučujem ih i svojim pacijentima i učenicima, zbog čega sam u prilici da potvrdim njihovu delotvornost na stotinama primera ljudi koji se suočavaju sa širokim spektrom različitih zdravstvenih izazova.

Vežbe sam izvlačio iz mnogo kineskih izvora, uključujući i akupresuru za samomasažu an mo dao jin, tuejnu/kinesku terapijsku masažu, ba duan đin/er ši duan đin – osam delova svile ili brokata/dvanaest delova svile ili brokata, zdrave životne navike

jeng šen gung, metodu tapkanja i tapšanja paj da gung, taoističku jogu, različite jednostavne vrste či gonga i druge. Obratite pažnju na to da je kineske reči koje sadrže više slogova pravilnije spojiti u jednu reč: anmo, daojin, baduandin, eršiduandin, čigong i pajdagung, i da će se u ovoj knjizi pisati na taj način.

Neke od vežbi odnose se na određeni deo tela, dok druge odmah utiču na celo telo. Pojedine potiču iz drugih kultura ali su ih Kinezi prihvatili, kao što je američki ženšen, koji potiče iz Sjedinjenih Američkih Država, ali je postao sastavni deo kineske farmakologije. Na primer, iako nisu predstavljeni u ovoj knjizi, položaji za sedenje polulotus i pun lotus, koji su poznati svim praktičarima joge, uobičajeni su u kineskoj meditativnoj praksi.

Većinu vežbi naučio sam od američkih i kineskih učitelja čigonga koje sam već imenovao, kao i iz drugih izvora. One se najčešće predstavljaju kao vežbe za zagrevanje, kao dopuna koja je korisna u učenju čigonga i nejgunga, ili kao pomoć da se glavne vežbe pravilno urade. Ponekad učitelji prave razliku između dodatnih vežbi i čigonga, iako najčešće to ne čine, pa mnogi učenici nastavljaju pogrešno da veruju da ovo jesu čigong vežbe, i s najboljom namerom neki od njih potom ih predstavljaju kao čigong. Obično sam imao više iskustva i znanja od mnogih koji su učili sa mnom, pa sam lakše uspevao da shvatim svrhu svake vežbe i onda kada nam to niko ne bi objasnio. Ponekad su učitelji govorili isključivo kineski, ili im je to bio prvi jezik, i podučavali su nas uz prevodioca. Tada sam često imao dovoljno sreće da poznajem prijatelje koji tečno govore mandarinski, pa su mogli da me upute u značenja koje prevodilac nije spomenuo.

U nekim slučajevima godinama nisam shvatao punu svrhu neke vežbe. Često sam direktno pokušavao da stupim u kontakt s naprednim učiteljima kako bih video šta mogu da naučim izvan njihovog osnovnog plana predavanja. Iako znam da su mnogi prepoznali moje poštovanje za njihovo podučavanje, pre nego što bi sa mnom podelili nove informacije, neki od njih bi me ispitivali kako bi procenili moj nivo znanja, razumevanja i obrazovanja. Tokom jednog takvog razgovora, pokazao sam nekoliko jednostavnih vežbi s tapkanjem ruke i noge koje sam naučio godinama pre toga, a učitelj se osmehnuo i rekao: „Ah, pajdagung!” Iako sam znao da

to nije čigong, bilo je to prvi put da čujem termin „pajdagung“, pa sam se raspitivao o tome, istraživao i stekao potpunije razumevanje mnogih drugih tapkanja i tapšanja koje sam počeo da prepoznam kao pajdagung.

Objašnjenje vežbi i njihovog redosleda

Svi smo mi jedinstveni, imamo lične potrebe i ciljeve. Možemo koristiti različite pristupe i osmisliti drugačije programe kako bismo ih prilagodili pojedinačnim zahtevima. Razumevanje vežbi i načina na koji su predstavljene olakšaće nam da to postignemo.

Većina vežbi predstavljena je na isti način kako biste se lakše snašli. Posle svakog naziva vežbe naći ćete opis cilja te vežbe, nje-ne fizičke i energetske koristi, kao i tehnike koje se koriste u njoj. Kad god je to bilo moguće ili korisno, uključene su i zapadnjačka i kineska perspektiva kako bi ljudi kojima je lakše da se povežu s jednim od ta dva pristupa dobili informacije koje su im potrebne, a oni koji cene oba pristupa bolje razumeli njihovu međusobnu vezu. Ovi opisi su napisani najjednostavnijim mogućim jezikom kako bi svi mogli da ih prate. Uputstva za vežbe su pažljiva i detaljna i većinu prati jedna ili više ilustracija kako biste s lakoćom mogli da ih pravilno izvedete.

Ako volite odmah da počnete s radom i jednostavno naučite vežbe ne čitajući opise ili svrhu, uticaj vežbi i tehnike koja se koristi, sasvim je u redu da tako i uradite. Najvažnije je da pravilno uradite vežbu, i nećete znatno umanjiti njenu korist zbog toga što ne znate njeno blagotvorno dejstvo ili teorijske osnove na kojima počiva.

Iako to nije apsolutno pravilo, preporučljivo je da pogledate poglavlje ili odeljak u kojem se pojavljuje vežba, posebno kada se odnosi na određeni deo tela. Tako, na primer, kada radite na nogama, najbolje je da počnete s prstima, zatim sa stopalima i skočnim zglobovima, pa tek onda da pređete na noge.

Opšti redosled vežbi oslanja se na nekoliko principa. Počinje se od donjih delova i radi se nagore. To se čini kako bi se najpre napravio otvoren, fleksibilan i snažan fizički temelj. Često problem koji se javlja u kolenima, kukovima ili donjem delu leđa potiče iz stopala i skočnih zglobova. Dalje, na telu radimo od spolja ka unutra. Ovo

znači i od perifernih delova tela prema torzu, kao na primer od prstiju na nogama prema kukovima, i od prstiju na rukama prema ramenima, ali i od površine prema unutra. Spoljni, površinski problemi obično su nedavno nastali i najlakše ih je rešiti, čime potencijalno otklanjamo prepreke kako bismo radili na dubljim područjima. Slično tome, prsti na rukama i nogama manji su nego ramena i kukovi, zbog čega je takođe s njima lakše raditi. Na kraju, krećemo se od očiglednijeg i više fizičkog ka unutrašnjem i suptilnijem, uključujući i organe čula, unutrašnje organe, žlezde, a zatim uvodimo još suptilnije vežbe disanja i energetske (či) vežbe. Mnogi ljudi se najlakše usklade najpre s poznatim fizičkim delovima tela. Nakon nekoliko ohrabrujućih iskustava u radu s ovim delovima tela, postaje nam lakše da osetimo i one dublje, finije aspekte. Pored toga, ukoliko je neki deo tela povređen, bolan ili onesposobljen, može nam odvlačiti pažnju dok pokušavamo da se usredsredimo na finije utiske, tako da je najbolje da najpre ovo razrešimo.

Osnovni izuzeci u ovom redosledu odnose se na preporučene vežbe, kada se u pojedinim slučajevima sve menja iz terapijskih razloga, i u vežbama za celo telo, koje možete koristiti za zagrevanje kada počinjete s vežbanjem ili kao završne vežbe. Takođe, možete ih raditi i samostalno u bilo kom trenutku.

Ako želite da kreirate program za preventivnu brigu o zdravlju i da ga se držite, da radite na određenom zdravstvenom problemu ili poboljšate nešto u svom praktikovanju taičija, čigonga i drugih metoda za poboljšanje zdravlja, onda je važno da što bolje shvatite kako te vežbe deluju da biste odabrali one kojima ćete najbolje ostvariti svoje ciljeve. Ako se bavite isceljivanjem, potrebno je da dobro razumete ove vežbe ukoliko želite da ih pokažete svojim pacijentima i klijentima, kako biste im pomogli da odgovore na svoje zdravstvene potrebe na najbolji način.

Osmislite svoj program za zdravlje i dugovečnost

Mnogi ljudi će zdravi čitati ovu knjigu, bez očiglednih zdravstvenih problema. Ako ste dovoljno srećni da spadate u tu grupu,

ove vežbe možete raditi na način koji je verovatno najbolji, kao preventivu za očuvanje dobrog zdravlja i postizanje dugovečnosti. Čak i kada smo zdravi, svi imamo drugačije potrebe, i zato ne postoji pristup koji odgovara svima. Ove vežbe su toliko fleksibilne da možete u potpunosti da ih iskoristite u različite svrhe. Ukoliko ne radite preporučene vežbe kako biste rešili zdravstveni problem, ili vežbe za brigu o sebi s posebnim namenama, koje su predstavljene u sledećem odeljku, ovo je način da osmisлите program za brigu o sebi koji vam najviše odgovara.

Proučite *svaku* vežbu, uradite ih sve barem jednom. Obratite pažnju na dve stvari dok to budete radili. Ako vam se neka vežba učini posebno dobrom za vas, neka postane deo vaše svakodnevne prakse. Vaše telo reaguje na nešto što mu je potrebno, a vaše uživanje je znak da vežba odgovara vašim potrebama. Drugo, obratite pažnju da li osećate otpor prema nekoj vežbi, da li vam se neka od njih ne dopada. Velika je verovatnoća da se tako osećate jer ta vežba baca svetlo na problematično područje, na nešto čega možda niste svesni, a treba da radite na tome kako biste rešili problem, pa zato osećate fizički ili psihički otpor da se izložite mogućoj nelagodnosti ili naporu. Takvu vežbu takođe treba da uvrstite u svoju svakodnevnu praksu. Mnogi ljudi otkriju da kroz nekoliko nedelja do mesec dana počinju da uživaju u toj vežbi jer njihovo telo počinje da oseća njeno delovanje. Drugi mogući razlog za otpor jeste taj što je vežba suviše jednostavna za vas i ne odgovara na vaše potrebe ni na koji način. Budite potpuno iskreni prema sebi kada zaključujete nešto takvo i vratite se povremeno na tu vežbu kako biste bili sigurni da niste odbacili onu koja bi u stvari bila dobra za vas.

Uprkos individualnim razlikama, *struktura* tela svih nas je manje-više ista. Potrudite se da uvrstite bar jednu ili dve vežbe iz svake kategorije i svakog poglavlja kako biste svakodnevno radili na celom telu. Možete da birate različite vežbe iz ovih kategorija svakog dana ili da ih menjate jednom nedeljno, sve dok redovno radite na celom telu. Počnite od onih koje su vam najlakše, a zatim dodajte one zahtevnije kada budete mogli. Kada ih naučite, moći ćete da uradite dvadeset vežbi za svega dvadeset-trideset minuta. Preporučuje se minimum od dvadeset minuta dnevno, a onim danima kada imate više vremena, radite ih i duže ako želite.

Sve vežbe iz jedanaestog poglavlja, *Vežbe za celo telo*, trebalo bi da naučite i izvodite redovno, najbolje svakoga dana. U određenom stepenu, sve one su veoma korisne za celo telo. Mnoge od njih su uvodne ili pripremne vežbe za različite vrste čigonga, i koristiće vam ako kasnije u životu odlučite da učite čigong. One su na energetskom, či nivou korisnije od drugih vežbi iz ove knjige, i pomažu da ostanete energetski zdravi, a najbolje su i za usporavanje starjenja i dugovečnost. Možda je potrebno malo više vremena i truda da naučite da ih pravilno radite. Ako vam ikada zatrebaju da biste radili na nekom zdravstvenom problemu, najbolje je da znate pravilno da ih uradite.

Ukoliko se povredite ili razbolite, zapamtite da povreda ili bolest uvek moraju biti prioritet. Radite prvo vežbe koje će vam pomoći da ozdravite i da se oporavite. Onda kada budete ozdravili moći ćete slobodno da se vratite na svoj prethodni program.

Čemu sve služe vežbe za brigu o sebi

1. Preventiva: holistički stabilizujte i poboljšajte zdravlje

Prevenција bolesti i drugih zdravstvenih izazova uvek je poželjnija nego njeno lečenje kada se pojavi. Kineska poslovice „Iskopaj bunar pre nego što ožedniš” govori upravo o tome. Naravno, svi dolazimo na ovaj svet sa svojim jačim i slabijim stranama, koje čine našu ličnu konstituciju i genetsku podlogu. Vi ste jedinstveni, i kao takvima, holistički pogled na svet daće vam najviše šanse da zadržite svoje zdravlje ili ga poboljšate.

U svom punom smislu, holizam, kako ga praktikuju Kinezi, uključuje veze među svim stvarima, a ne samo suptilnije međusobne veze u telu, jer su sve to međusobno povezani faktori koji utiču na naše zdravlje. Tu spadaju ishrana, porodične i društvene veze, neposredno kućno i radno okruženje, regionalna klima i geografski položaj, energije godišnjih doba... Fokus ove knjige je na unutrašnjim vezama u telu, ali i ostali faktori se ističu kada je reč o sveobuhvatnom holističkom zdravlju.

Ove vežbe mogu vam pomoći da otkrijete skrivena područja koja su slaba ili ne funkcionišu kako treba. Na primer, ako dok radite odre-

đenu vežbu osetite bol ili napetost u delu tela za koji ste do tada mislili da funkcioniše kako treba, to je najverovatnije znak da postoji problem. Vežba nije uzrok bola, jer su gotovo sve one suviše blage da bi uzrokovale bilo kakvu štetu, čak i ako ih nepravilno uradite. (Ukoliko neka vežba može dovesti do povrede, bićete upozoreni na to u uputstvu za tu vežbu.) Vežba je svetlost koja obasjava problem koji je i ranije postojao, kao rani znak upozorenja na nešto što bi možda prošlo neprimećeno sve dok problem ne postane ozbiljniji. Nijedan deo ničijeg tela ne postoji izolovano od ostatka tela. Prema kineskom shvatanju, telo nije odvojeno ni od emocija ni od uma.

Zapadnjački medicinski pristup označava se kao alopatski kako bi se istaklo da je suprotan holističkom, ali redukcionistički bi bila preciznija reč. Alopatski zapravo znači suprotno od homeopatski, a homeopatija je samo vrsta alternativne medicine, nikako sinonim za holistički. Redukcionistička medicina traži najmanju stvar koja bi mogla biti uzrok nekoj bolesti, a onda određuje tretman, bilo hirurški bilo farmakološki, kako bi uklonila ili izlečila uzrok. Ipak, medicina na Zapadu na svoj način počinje da shvata i primenjuje neke od međusobnih holističkih veza koje Kinezi znaju i praktikuju već hiljadama godina i bez moderne tehnologije. Na primer, već decenijama se analize krvi, za koje je potrebna veoma mala količina, koriste kako bi se ustanovilo hemijsko stanje celog tela, a analiza urina najčešće se koristi da bi se otkrile bolesti bubrega, mada se pomoću njih mogu uočiti i mnoge druge skrivene i nesimptomatične bolesti u celom telu, kao što su dijabetes, ketoza, bakterijske infekcije, žutica, hipertiroidizam i tako dalje. Stres je odavno prepoznat kao uzrok mnogih fizičkih bolesti. Odnedavno, koncept bioindividualnosti postaje sve uobičajeniji u zapadnoj medicini, i pošto genetska medicina napreduje, to će postati novi standard. Zapamtite, svaki pojedinačni niz vašeg DNK sadrži informacije koje potencijalno informišu i regulišu rast i oporavak svake ćelije u vašem telu, a zna se da neki aspekti genetskog izraza utiču na emocionalna i mentalna stanja. Sve u telu je međusobno povezano, a zdravlje jednog dela tela važno je za zdravlje svih delova jednog organizma, iako naizgled to nije povezano. Zbog toga ćete u dodatku, *Preporučene vežbe*, naći vežbe za koje se čini da nemaju ništa s bolešću ili simptomima na koje se odnose.

Ovo shvatanje je takođe osnova za različite holografske modele tela, kao i holističke terapije koje se razvijaju iz tog shvatanja. Neki primeri uključuju aurikularnu terapiju, ili akupunkтуру uha, kao i korejsku akupunkтуру šake, u kojima se ubadaju tačke samo na uhu ili šaci kako bi se tretirali određeni delovi tela ili organi u celom telu; kao i refleksologija stopala, u kojoj se primenjuje pritisak na delove stopala da bi se tretirali određeni delovi tela.

Jedan koristan način da odredite svoje individualne potrebe za održavanjem jeste da napravite vremensku liniju svog života, a zatim identifikujete i popišete sve fizičke i emocionalne traume koje ste doživeli, bihevioralne, emocionalne i mentalne navike, čak i one koje ste sami razvili, i sve stresne situacije koje su se ponavljale u vašem životu, čak i one za koje vam se možda čini da su izvan vaše kontrole. To su sve uticaji zbog kojih životna energija i krv mogu da se zaustave, zbog čega osećate određene bolove, od blagih, povremenih tupih, pa sve do upornih oštrih bolova zbog kojih se osećate slabo. To može da uzrokuje i druge neravnoteže u vašem telu, umor, uznemirenost ili nervozu, ili izazove nepravilan rad mišića i organa, kao i druge disharmonije i patologije. Ukoliko se ne razreši, sve to se akumulira i uzrokuje mnoge slabosti u starosti, sve ono za šta vam lekari govore da naučite da živite s tim, ili vam prepisuju lekove kako bi vaša percepcija otupela, ali ne rešavaju problem. Kada jednom identifikujete neke od tih faktora, možete odabrati vežbe koje se na njih odnose. Ako ste mlađi, ove vežbe će vam pomoći da sprečite mnoge akumulacije pre nego što se pojave. Ako ste stariji, pomoći će vam da oslobodite vezanu energiju, poboljšate cirkulaciju kako biste prekinuli stagnaciju krvi, preokrenuli neke ili sve uticaje koji vam slabe zdravlje, povećali energiju i popravili mentalnu perspektivu.

2. Produžite svoj život: gasite prvo male vatre

Kada jednom osmislite program za održavanje zdravlja, ove vežbe za brigu o sebi, same ili u kombinaciji s drugima, veliki su korak u stvaranju zdravog i dugog života. Ipak, treba da obratite pažnju na svaki novi problem koji će se možda pojaviti, bilo u samim organima, bilo u njihovom funkcionisanju. Lako je upasti u zamku preterane

vezanosti, zbog čega nastavljamo nešto da radimo na isti način bez obzira na to što su se okolnosti možda promenile, i pogrešno verujemo da će zdravstveni režim koji smo tako pažljivo osmislili na kraju rešiti i novi problem. Ovo može biti nezgodno za nekoga ko je mnogo vremena uložio u učenje komplikovane veštine kao što je taiči, a ipak mu se dogodilo odugovlačenje ili novi zdravstveni izazov.

Na primer, možda uživate u dobrom zdravlju, ali imate hroničan blagi problem u donjem delu leđa koji se javlja s vremena na vreme. Veći deo rada na sebi usmerićete na održavanje dobrog zdravlja, podržavajući svaki deo svog tela podjednako, dok ćete samo malo dodatne pažnje uložiti na isceljenje svojih leđa. U nekom trenutku, možda ćete otkriti da su se pojavili bol u ramenu ili nesanica, ili glavobolja, loše varenje, nešto što ranije niste imali. Ako to potraje samo dan, ili čak nekoliko dana, a zatim nestane, najverovatnije nije nešto zbog čega bi trebalo da se brinete. Ali ako se zadrži duže od nekoliko dana, koliko god da ste skloni ignorisanju, bilo bi dobro da promenite odabrane vežbe za brigu o sebi i usmerite ih na to, čak iako ćete tako skratiti vreme koje biste obično proveli radeći na iseljivanju svojih leđa ili na održavanju svog zdravlja.

Novi problem je najčešće površan, može se isceliti relativno lako, i treba ga rešiti pre nego što postane obrazac, nešto što je dublje ukorenjeno u vašem telu. Možda ćete pomisliti da je to samo mala smetnja, ali vaše telo će u svakom slučaju trošiti energiju pokušavajući da ga isceli. Količina energije koja vam je dostupna u svakom trenutku je ograničena. Neznatna smetnja uzimaće deo te energije, ostavljajući vam manje u ovom slučaju za iseljivanje leđa. Ako mala smetnja ostane, može da naraste u nešto teže podnošljivo, što zahteva više energetske rezervi vašeg tela. Ne samo da ćete tako usporiti proces iseljivanja leđa već će to smanjiti količinu dostupne energije koja je potrebna za snažno i zdravo funkcionisanje ostalih organa, i neće proći mnogo vremena a pojaviće se novi mali problem koji će zahtevati još energije, i dodatno smanjiti ukupno funkcionisanje vašeg tela. Ovo je progresija entropije, spirale koja vuče nadole zdravlje koje opada i prati, pa čak i definiše starenje, što će vam skratiti život. Ako želite da živite dugo i budete dobrog zdravlja, morate gasiti male vatre pre nego što se pretvore u požar koji guta sve pred sobom. Odaberite vežbe prikladne za rešavanje

novog problema i radite ih svakodnevno sve dok se problem ne razreši. Uvek radite ono što *možete*, isceljujte ono što je najlakše isceliti. Kada rešite novi problem, možete se vratiti svojim leđima i održavanju zdravlja, i posvetiti im svu svoju pažnju.

3. Povratite zdravlje: savladajte bolest ili je svedite na minimum

Ako već imate neko stanje, bolest, povredu, onesposobljenost, najpre treba da radite na tom stanju i poboljšate ga do najvišeg mogućeg stepena. Ovo je još jedan aspekt saveta koji sam dao u prethodnom odeljku, radite ono što *možete*. Mnoga stanja mogu u potpunosti da se razreše, gotovo sva mogu da se poboljšaju, a samo retko nema nikakve pomoći.

Na primer, možda imate očigledne promene na kostima ruku zbog uznapredovalog artritisa. Kostí se verovatno nikada neće vratiti u svoje normalno stanje, ali će vam ruke bez obzira na to biti u boljem stanju. Svi bolovi koje imate mogu se ublažiti ili eliminisati. U granicama pokretljivosti kostiju, i funkcionalnost se može znatno poboljšati. Ovo će postati vaša nova uobičajena „normala“, odakle ćete početi da ponovo gradite nešto od snage koju ste izgubili. Ali morate raditi vežbe koje možete kako biste došli do toga. Neke vežbe ćete morati da prilagodite svojim ograničenjima, i to je u redu. S vremenom, moći ćete da dodajete još vežbi i sprečite ili usporite degenerativne promene u drugim delovima tela.

Dok se oporavljate od dugotrajne ili hronične bolesti, videćete da u Dodatku u ovoj knjizi postoji šest vežbi koje se preporučuju za vaše stanje, ali možda ćete biti u stanju da radite samo jednu ili dve ili možda nećete imati dovoljno energije da radite više njih. Radite tu jednu vežbu ili dve. Radite ono što možete, i to će vam s vremenom pomoći da napredujete kako biste radili više. Nema potrebe da terate sebe preko toga, pa čak ni do sopstvene granice. U stvari, to je kontraproduktivno za isceljivanje.

Na kraju, možda imate samo nekoliko manjih zdravstvenih izazova, a vaš osnovni cilj je da postignete dugovečnost. Ipak, najpre treba rešavati manje probleme i dati sve od sebe da se reše pre nego što zaista počnete da radite na tome da povećate svoj životni vek.

4. Više se bavite taičijem, čigongom i drugim načinima isceljenja ili borilačkim veštinama

U klasicima taičija kaže se da je moć taičija „ukorenjena u stopalima, teče kroz noge, usmerava se iz struka i iskazuje prstima (šakama)”. Ovo podjednako važi za mnoge čigong i druge duhovne borilačke veštine, i odnosi se na međusobnu povezanost celog tela, posebno kada se praktikuje taiči. Ali da bi telo bilo dobro povezano, svaki pojedinačni deo mora biti funkcionalno „živ”, zdrav i dostupan svesti. Mnogi početnici i praktičari koji nisu savladali sve veštine taičija imaju poteškoće pri uspostavljanju osnova prakse, ne mogu da zadrže svoju formu „ukorenjenu u stopalima”. Za te ljude, praktikovanje vežbi za brigu o stopalima, posebno onih koje su usmerene na tačku izvor života (omogućuje uzemljenje, energetsku vezu između Zemlje i osobe) i skočne zglobove, koji moraju biti stabilni a ipak slobodno pokretljivi kako bi dopustili otvaranje i zatvaranje skočnog zgloba, biće od velike pomoći i ubrzaće napredak učenika. Stopala moraju biti savitljiva, elastična i fleksibilna da bi energija (či) mogla da prolazi kroz njih, kako bi noge mogle da je sprovedu dalje.

Usmeravanje iz struka predstavlja još jednu važnu osnovnu stvar koju treba razmotriti. Kineska reč koju mi prevodimo kao „struk” jeste „jao”. Jao ima donekle drugačije značenje od zapadnjačke reči struk, jer više označava donji deo leđa, u području lumbalnog dela kičme. Mnogi ljudi otkriju taiči kasnije u životu, kada već imaju problem zbog povrede donjeg dela leđa, hronične ukočenosti i bola. Iako se smatra da su principi opuštanja i otpuštanja u taičiju i čigongu idealni za popuštanje bola u donjem delu leđa, nekome će možda biti potrebno mnogo godina da samo to postigne. Ovo je još jedan primer kako kineske vežbe za brigu o sebi možete uz dobre rezultate dodati praktikovanju taičija, koristeći vežbe za donji deo leđa, karlicu i kukove kako biste se oslobodili ukočenosti u donjem delu leđa. Što se leđa brže oslobode, brže ćete moći da pomoću struka delotvorno usmeravate či radeći taiči.

Vežbe za brigu o sebi takođe možete koristiti kao deo tretmana za bilo kakvu povredu koja je nastala tokom nezgode na sparingu, a povećavajući savitljivost i funkcionalnost svakog dela tela možete smanjiti verovatnoću da će doći do povrede.

Iako se ovih nekoliko primera odnosi na taiči, oni pružaju uvid u to kako kineske vežbe za brigu o sebi, na sličan način, dobro utiču na praktikovanje čigonga i drugih borilačkih vještina, kao i uobičajenih zapadnjačkih sportova i vežbi.

5. Za one koji se bave isceljivanjem: Vodite računa o svom zdravlju i dajte uputstva pacijentima

Oni koji se bave isceljivanjem izloženi su većem broju bolesti, emocionalnoj uznemirenosti i povredama nego većina ljudi. Svakodnevni rad u kontaktu s ljudima koji pate može imati svoju cenu, i oni koji se bave isceljivanjem mogu „pokupiti” neke energetske i emocionalne patologije svojih klijenata i pacijenata, kao i uobičajenije bolesti koje izazivaju bacili. Pored toga, iscelitelji koji koriste neke od načina telesne terapije mogu fizički da napregnu ili povrede telo dok se trude da pomognu drugom.

Kineske vežbe za brigu o sebi mogu sprečiti mnoge patologije. Različite vrste pajdagunga posebno su korisne za zaustavljanje i raspršivanje spolja stečene patogene či, posebno kada ih u tu svrhu radite u najranijim stadijumima. Praćenje meditacije na dah može ublažiti i rasterati lošu emotivnu energiju i pomoći u rasterivanju drugih vrsta patogene energije (či). Vežbe za brigu o sebi koje su podrška za pluća i imunosistem mogu sprečiti ili rešiti mnoge bolesti izazvane bacilima, kao i njihove korespondentne obrasce disharmonije iz perspektive kineske medicine, kao što su vetar-toplota ili vetar-hladnoća koje napadaju pluća, i predstavljaju dva uobičajena izvora prehlade i simptoma bolesti pluća. Svaka povreda prstiju, šake, ručnih zglobova, ruku ili leđa koja je kod praktičara isceljenja izazvana telesnom terapijom, može se isceljivati vežbama usmerenim na napete ili povređene delove tela, baš kao i vežbama koje se odnose na zdravlje mišića, tetiva i ligamenata uopšte.

Ako imate pacijente i klijente koji žele da aktivnije učestvuju u sopstvenoj brizi o zdravlju, lako ćete ih naučiti ovim vežbama. Preporuke za vežbe u Dodatku možete slediti doslovno, a možete ih koristiti i kao obrazac koji kao iscelitelji možete izmeniti kada se bolje upoznate sa svakom vežbom i rasponom njenog dejstva.

Promenite pogled na svet kako biste živeli što zdravije

Ne postoji ništa što će nas sigurno sačuvati od svake bolesti i povrede, ali mnogo je toga što možemo uraditi kako bismo smanjili njihovu verovatnoću. Da bi preduzeli ove korake, mnogi ljudi će morati da promene svest i neke aspekte svog sistema verovanja kako bi bolje razumeli, prihvatili i primenili najdelotvorniji pristup koji će izabrati u preventivnoj brizi o zdravlju.

Većina nas ne stiže dovoljno da obraća pažnju na adekvatno održavanje zdravlja, osim periodičnih kontrola kod lekara, sve dok se ne pojavi zdravstveni problem. Tada lekar prepisuje lekove, ili, u zavisnosti od toga koliko je problem ozbiljan, preduzima ozbiljnije mere. Pre nego što se takav problem pojavi, mi možemo efektivno primeniti maksimu „gram prevencije vredi više nego kilogram lekova”. Kao primer, razmotrite ovaj opominjući slučaj. Verovatnoće kod kancera su istovremeno zastrašujuće i tragične, i kao i kod svih drugih bolesti, ne postoji zdravstveni sistem koji može potpuno sprečiti njegovu pojavu. Kada je doktorka Kim Alison, direktorka patologije grudi na Univerzitetu Vašington medicinskog centra u Sijetlu, dobila dijagnozu agresivnog oblika kancera dojke u svojoj 33. godini, najpre se odlučila za radikalnu mastektomiju, zapadni tretman koji nudi najveću mogućnost preživljavanja. U svojoj knjizi *Crvena svetlost sunca: Priča o snazi i inspiraciji od doktorke koja je preživela treći stadijum kancera dojke* ona se osvrće na svoju borbu da se oporavi i izleči. U tom trenutku, nakon operacije, odlučila je da sastavi spisak različitih alternativnih iscelitelja koji bi joj mogli pomoći, uključujući i ličnog trenera koji ju je ohrabrio, između ostalog, da radi jogu, nutricionistu zbog saveta o ishrani, naturopatu koji ju je savetovao o dodacima ishrani, akupunkturistu zbog stresa i borbe protiv bola, kao i šamana kao duhovnog savetnika. Ona je takođe redovno sprovodila rituale isceljenja u svom dvorištu, zajedno s porodicom i prijateljima koji su je podržavali. Inkluzija takvih iscelitelja i veština zahtevala je ogromnu promenu perspektive, stava i odabranog načina života, posebno za jednog lekara koji je u potpunosti indoktriniran zapadnjačkim zdravstvenim sistemom.

Većina ljudi na Zapadu alternativne prakse smatra krajnjom opcijom, kada sve drugo, odnosno konvencionalna zapadna medicina, ne uspe. Što ih čini posebno nesrećnim jer, dok su mnoge alternativne terapije veoma delotvorne u tretiranju postojećih bolesti, njihova najveća snaga možda leži u njihovoj sposobnosti prevencije i smanjivanja pojave i ozbiljnosti različitih bolesti. Poslednje stadijume svih bolesti teže je izlečiti, a ponekad i nemoguće, bez obzira na to koji se zdravstveni sistem koristi.

Ne možemo zasigurno znati da li bi alternativne terapije i promena načina života koje je dr Alison napravila tokom svog oporavka delovale preventivno na pojavu kancera da ih je ranije usvojila. Otkriva se da ona jeste napravila te izbore kako bi olakšala svoj oporavak, i da je zdrava sada, nakon više od četiri godine od njene dijagnoze. To nisu bili najprijatniji izbori, i nisu bili ni laki, već su bili neophodni. Morala je da promeni perspektivu i svoj pogled na svet pre nego što je odlučila da uključi strategije kojima pripisuje svoj potpuni oporavak. Ovo donekle ukazuje na to koliko daleko dopuštamo sebi da budemo pogrešno vođeni kada je reč o zdravlju – zapadnjački medicinski sistem ne pruža nam sve odgovore, niti samo one održive – i koliko smo se udaljili od načina života i razmišljanja koji je zaista dobar po zdravlje.

Kineske vežbe za brigu o sebi koje su predstavljene u ovoj knjizi možda nisu dovoljne da biste u potpunosti sprečili pojavu bilo kog kancera, ali su moćno sredstvo koje možete dodati bilo kom režimu prevencije (ili oporavka od) kancera, i deo životnog stila koji poboljšava zdravlje na mnogo načina. Korisne su u prevenciji mnogih drugih bolesti i delotvorne u njihovom lečenju ukoliko se pojave. Prepisane vežbe u Dodatku vodič su za odabir vežbi koje najviše odgovaraju vašim potrebama i brigama. Zapamtite, potrebno je da vam one postanu zdrava navika, deo svakodnevnog života, kako biste uživali u njihovom blagotvornom dejstvu.

Nemojte sumnjati u njihovu delotvornost samo zbog toga što su jednostavne. Radite ih dosledno mesec dana i vidite šta će se dogoditi!