

Mantak Chia

SISTEMAS TAOÍSTAS
PARA TRANSFORMAR EL
ESTRÉS EN VITALIDAD

editorial  irio, s.a.

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Naturismo, Nuevas terapias, Espiritualidad, Tradición, Qigong, PNL, Psicología práctica, Tarot...) y gustosamente lo complaceremos.

Puede contactar con nosotros en
comunicacion@editorialsirio.com

10ª edición: marzo 2009

Título original: TAOIST WAYS TO TRANSFORM STRESS INTO VITALITY,
THE INNER SMILE. SIX HEALING SOUNDS

Traducido del inglés por Elena Sabas Friné

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© de la edición original
1985 Mantak y Maneewan Chia

© de la presente edición
EDITORIAL SIRIO, S.A.
C/ Panaderos, 14
29005-Málaga
España

EDITORIAL SIRIO
Nirvana Libros S.A. de C.V.
Camino a Minas, 501
Bodega nº 8 , Col. Arvide
Del.: Alvaro Obregón
México D.F., 01280

ED. SIRIO ARGENTINA
C/ Paracas 59
1275- Capital Federal
Buenos Aires
(Argentina)

www.editorialsirio.com
E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-7808-627-6
Depósito Legal: B-10.899-2009

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls
Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.»

AGRADECIMIENTOS

Ante todo, expreso mi agradecimiento a los maestros taoistas que tan amablemente compartieron conmigo sus conocimientos, sin imaginar jamás que al final serían enseñados a los occidentales. Mi agradecimiento especial a Dena Saxer por ver la necesidad de la publicación de este libro y por su interés y dedicación al manuscrito inicial.

Doy las gracias a todos las colaboraciones, fundamentales para el aspecto final del libro: a Dena Saxer, por haber escrito una parte de él, especialmente las instrucciones básicas paso a paso y por haber elegido el título; al ilustrador, Juan Li, por las horas que invirtió dibujando y creando las ilustraciones de las funciones internas del cuerpo; Gunther Weil, Rylin Malone y muchos otros alumnos míos por nuestra comunicación; a Jo Ann Cutreria, nuestra secretaria, por haber hecho tantos contactos y por trabajar sin descanso; a Daniel Bobek, por todas las horas que pasó delante del ordenador; a John-Robert Zielinski por ayudarnos con el nuevo sistema informático y por arreglar los archivos y los programas para acelerar el proceso; a Helen Stites por editar el texto e introducirlo en el ordenador nuevo; a Adam Sacks,

nuestro consultor informático, que nos ayudó a resolver los problemas cuando surgieron, en la última fase de la producción; a Valerie Meszaros, por corregir el texto y componer el libro en el ordenador nuevo; y a Cathy Umphress por el diseño y el montaje. Extiendo este agradecimiento a Michael Winn por hacer la edición afin al Libro de Curación Tao; a Felix Morrow por sus buenos consejos en la producción y a David Miller por diseñarla y supervisarla.

Sin mi esposa, Maneewan, y mi hijo, Max, el libro habría sido académico —mi amor y mi gratitud a cambio de sus dones.

EL MAESTRO MANTAK CHIA

El maestro Mantak Chia es el creador del sistema conocido como "El Tao Curativo" y es también fundador y director del "Centro Curativo Tao" de Nueva York. Ha estudiado la forma de vida taoísta desde su infancia, así como otras muchas disciplinas. El resultado de su profundo conocimiento del taoísmo, potenciado por el conocimiento de otras disciplinas, es el desarrollo del sistema del "Tao Curativo", que ahora se enseña en muchas ciudades de los Estados Unidos, Canadá y Europa.

El maestro Chia nació en Tailandia en 1944 y, cuando tenía seis años, aprendió a "sentarse y relajar la mente", (es decir, aprendió a meditar) con los monjes budistas. Durante sus años escolares estudió, en primer lugar, la tradicional lucha Thai y, posteriormente, el maestro Lu le enseñó el Tai Chi Chuan. El citado maestro le inició poco después en el Aikido, el Yoga y el Tai Chi.

Más tarde, cuando estudiaba en Hong Kong, donde sobresalía en la lucha y en las competiciones deportivas, un compañero de clase mayor que él, Cheng Sue-Sue, lo presentó a su primer profesor esotérico, el maestro Yi Eng, y así comenzó sus estudios sobre la forma de vida taoísta. Aprendió a hacer pasar la energía de la fuerza vital desde las manos, a hacerla circular por la Orbita Microcósmica, a abrir los Seis Canales Especiales, la Fusión de los Cinco Elementos, la Iluminación del Kan y del Li, la Navegación de los Cinco Organos de los Sentidos, el Congreso del Cielo y la Tierra y la Reunión del Hombre y el Cielo.

Poco después de cumplir los veinte años, el maestro Chia estudió con el maestro Meugi en Singapur. El le enseñó el yoga Kundalini y la Palma Budista, con lo que le capacitó para librarse de bloqueos del flujo de energía de fuerza vital en su propio organismo, así como en el de los pacientes de su maestro.

Cuando le faltaban pocos años para cumplir los treinta, estudió con el maestro Pan Yu, cuyo sistema combinaba enseñanzas taoístas, budistas y Zen, y con el maestro Cheng Yao-Lun, que le enseñó su sistema de lucha Thai y Kung Fu. Del maestro Pan Yu aprendió el intercambio de la energía Yin y Yang entre hombres y mujeres, así como el “cuerpo de acero”, técnica que evita el envejecimiento del cuerpo. El maestro Cheng Yao-Lun le enseñó el secreto del método Shao-Lin de la energía interna e incluso el método más secreto de la Camisa de Hierro, llamado Limpieza de la Médula y Renovación de los Tendones.

Posteriormente, para comprender mejor los mecanismos subyacentes tras la energía curativa, el maestro Chia estudió anatomía y medicina occidental durante dos años. Mientras estudiaba, trabajó como ejecutivo en la compañía Gestetner, que fabrica material de oficina, y se familiarizó con la tecnología de la impresión offset y de las copiadoras.

Uniendo todo lo que había aprendido en sus estudios a la base del sistema taoísta, desarrolló el sistema del Tao Curativo y comenzó a enseñarlo a los demás; más tarde preparó a otros profesores para que le ayudaran y abrió el Centro de Curación Natural de Tailandia. Cinco años después decidió instalarse en Nueva York para introducir su sistema en el mundo occidental; en 1.979 abrió el Centro Curativo Tao en esa ciudad. Desde entonces, se han abierto más centros en muchas otras ciudades, como Boston, Filadelfia, Denver,

Seattle, San Francisco, Los Angeles, San Diego, Tucson, Toronto, Londres y Bonn, entre otras.

El maestro Chia lleva una vida tranquila con su mujer Maneewan, que enseña la Nutrición de los Cinco Elementos Taoístas en el centro de Nueva York, y su hijo. Es un hombre cálido, amistoso y servicial, que se ve a sí mismo, ante todo, como profesor. Emplea un procesador de textos cuando escribe y se siente tan cómodo rodeado de los últimos avances de la tecnología informática como de sus filosofías esotéricas.

En la actualidad escribe una enciclopedia del Yoga Taoísta y ha publicado ya dos libros: en 1.983, el "Despertar de la Energía Curativa mediante el Tao" y, en 1.984, "Los Secretos taoístas del amor: modo de desarrollar la energía sexual masculina". Este libro es su tercera publicación.



ADVERTENCIA

Este libro no ofrece un método de diagnosis ni sugiere ningún tipo de medicación. Pretende enseñar una manera de aumentar la fuerza y la buena salud para superar los desequilibrios del sistema. Si Vd. padece alguna enfermedad, consulte a su médico.

-1-

**¿QUE ES
LA CURACION
TAOISTA?**

I. EL SISTEMA

La curación taoísta es un sistema de autoayuda para curar y prevenir la enfermedad y el stress, así como para intensificar todos los aspectos de la vida. Su concepto clave es un aumento de la energía vital, o Chi, a través de técnicas sencillas y ejercicios físicos. Esta energía o fuerza vital circula después por los meridianos del cuerpo y se encauza hacia la salud, la vitalidad, las emociones equilibradas y la expresión creativa y espiritual.

La curación taoísta, sistema práctico al alcance de todos, es una expresión moderna de tradiciones taoístas seculares. La mayoría de estas técnicas eran conocidas en la antigüedad por un grupo reducido de maestros taoístas y de alumnos escogidos cuidadosamente. He formulado estos poderosos ejercicios dentro de un amplio sistema que empecé a enseñar al público en general en mi Tailandia natal en 1.973. En 1.978 introduje este sistema en el mundo occidental. Después establecí el Centro de Curación Taoísta en Nueva York y comencé a enseñar allí las los ejercicios. Actualmente enseñamos en varios puntos de los Estados Unidos y por toda Europa. A pesar de su fondo espiritual, la curación taoísta no es una religión. Es compatible con todos los credos, así como con el agnosticismo y con el ateísmo. No hay rituales que realizar ni gurús a quienes someterse. Se respeta mucho al maestro y al profesor, pero no se les deifica.

Este libro trata sobre las primeras prácticas del nivel 1 del sistema:

1. La Sonrisa Interior y
2. Los Seis Sonidos Curativos.

El sistema completo consta de tres niveles:

1. El nivel I se concentra en la energía curativa y fortalece a la vez que calma el cuerpo.
2. El nivel II se ocupa de traducir las emociones negativas en fuerza y energía positiva y
3. El nivel III estudia las prácticas creativas y espirituales.

Todos los niveles incluyen prácticas mentales (de meditación) y disciplinas físicas, como el Tai Chi, el Pakua y el Chi Kung de la Camisa de Hierro. El curso inicial, llamado Orbita Microcósmica, está contenido en mi primer libro, "El despertar de la energía curativa a través del Tao", pero también se estudia en este libro como parte de una Práctica Diaria.

II. EL TAOISMO Y ALGUNOS CONCEPTOS BASICOS DE LA CURACION CHINA

El Taoísmo es el fundamento de la filosofía y medicina chinas y cuenta con una antigüedad de 5.000 a 8.000 años. Es también padre de la acupuntura e inspiración de las modernas terapias orientadas hacia el cuerpo, como la acupresión, el *Rolfing* y el *Feldenkrais*. El Tao se ha definido como "ley natural", "orden natural", "ciclo constantemente cambiante de las estaciones", "un arte", "un método", "un poder", y "un camino a seguir".

En la opinión del Taoísta, la armonía y el equilibrio son algo esencial para la salud. Se considera al cuerpo como un