

CARLOS CASTANEDA

Pase Magice

Magical Passes

CUPRINS:

Introducere/9

PASELE MAGICE/19

TENSEGRITATEA/32

ŞASE SERII DE TENSEGRITATE/41

PRIMA SERIE: SERIA PENTRU PREGĂTIREA INTENŢIEI/50 Prima grupă: Frământarea energiei pentru intenție/54 A doua grupă: Stimularea energiei pentru intenție I 62 A treia grupă: Strângerea energiei necesare intenției I 71 A patra grupă: Inspirarea energiei pentru intenție I 81

A DOUA SERIE: SERIA PENTRU PÂNTECE/85 Prima grupă: Pasele magice care aparțin Taishei Abelar/91 A doua grupă: O pasă magică apăsându-i în mod direct Florindei Donner-Grau/95 A treia grupă: Pasele magice care îi aparțin în exclusivitate lui Carol Tiggs/96 A patra grupă: Pasele magice care îi aparțin lui BlueScout/99

A TREIA SERIE: SERIA CELOR CINCI PREOCUPĂRI

— SERIA WESTWOOD/104 Prima grupă: Centrul pentru luarea deciziilor/105

Pasele magice pentru centrul pentru luarea deciziilor/109 A doua grupă; Recapitularea/118

Pasele magice pentru recapitulare I 126 A treia grupă: Visarea I 135

Pasele magice pentru visare I 141 A patra grupă: Tăcerea interioară/147

Pasele magice care ajută la obținerea tăcerii interioare/151

A PATRA SERIE: SEPARAREA CORPULUI STÂNG DE CORPUL DREPT – SERIA CĂLDURII/160 Prima grupă: Stimularea energiei corpului stâng și a corpului drept/165 A doua grupă: Amestecarea energiei din corpul stâng și corpul drept/176 A treia grupă: Mișcarea energiei corpului stâng și a corpului drept cu ajutorul Tăcerea interioară/186 A patra grupă: Predilecția corpului stâng și a corpului drept/194 Cele cinci pase magice pentru corpul stâng/195 Cele trei pase magice pentru corpul drept/209

A CINCEA SERIE: SERIA MASCULINITĂȚII/216 Prima grupă: Pasele magice în care mâinile sunt mișcate concomitent, dar ținute separat/220 A doua grupă: Pasele magice pentru concentrarea energiei tendonului/226 A treia grupă: Pasele magice pentru formarea capacității de rezistență/233

A ȘASEA SERE: MIJLOACE FOLOSITE ÎN ASOCIERE CU ANUMITE PASE
MAGICE/240 Prima categorie/243 A doua categorie/247

Tuturor celor care practică Tense-gritatea și care, unindu-și forțele, mi-au făcut accesibile formule energetice la care don Juan Matus sau șamanii din spița Iui nu au avut niciodată acces.

INTRODUCERE.

Don Juan Matus, unul dintre vrăjitorii-căpetenie, adică un nagual, cum sunt numiți vrăjitorii care conduc un grup de vrăjitori, m-a inițiat în universul cognitiv al șamanilor Mexicului străvechi. Don Juan Matus era indian de origine, născut în Yuma, Arizona, Tatăl său era indian yaqui din Sonora, Mexic, iar mama lui se bănuia că era indiancă yuma, originară din Arizona, Apoi tatăl său l-a dus la Sonora, în Mexic. Acolo au fost prinși în viitoarea războaielor locale purtate de indienii yaqui împotriva mexicanilor. Tatăl său a fost ucis, iar don Juan, pe atunci încă un băietan de numai zece ani, a fost luat în grijă de niște rude din sudul Mexicului, La vârsta de douăzeci de ani a cunoscut un vrăjitor-căpetenie pe nume Julian Osorio. Acesta i-a dezvoltat o întreagă dinastie de vrăjitori, care se întindea, pe cât se părea, de-a lungul a douăzeci și cinci de generații. El, unul, nu era indian, ci fiu al unor imigranți europeni stabiliți în Mexic. Don Juan mi-a spus că nagualul Julian fusese actor, o persoană cu adevărat impresionantă – povestitor neîntrecut, mim, un om influent, cu autoritate, îndrăgit de toți, într-unui din turneele teatrale făcute prin țară, actorul Julian Osorio l-a cunoscut pe nagualul Elias Ulloa, și această întâlnire i-a schimbat definitiv viața, deoarece nagualul Elias Ulloa i-a transmis tot ceea ce știau vrăjitorii din spița sa.

Urmând tradiția înaintașilor săi șamani, don Juan Matus i-a învățat pe patru dintre discipolii săi câteva mișcări ale trupului, pe care el le numea pasele magice. Acești discipoli au fost Taisha Abelan, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs și eu însumi. Ne-a învățat aceste pase magice în același spirit în care fuseseră transmise din generație în generație, cu o singură excepție notabilă: a lăsat deoparte ritualul excesiv care însoțea de generații explicațiile și demonstrarea paselor. Comentând acest fapt, don Juan mi-a explicat că ritualul își pierduse efectul pe măsură ce noi generații de discipoli erau interesate mai mult de eficacitatea și funcționalitatea lor. Mi-a recomandat totuși să nu discut sub nici un motiv despre pasele magice cu niciunul dintre discipolii săi și nici cu altcineva. Motiva această rugămintă prin faptul că pasele magice deveneau un bun al fiecărui individ în parte, iar efectul lor era atât de răscolitor, încât era mai bine să le practici doar, fără să discuți despre ele. Don Juan Matus m-a învățat tot ce știa despre vrăjitorii din spița sa. A formulat, a relatat și a explicat fiecare nuanță a cunoștințelor sale. Prin urmare, tot ceea ce voi spune despre pasele magice este un rezultat direct al învățăturilor sale. Pasele magice nu sunt o invenție. Ele au fost descoperite de șamanii care l-au precedat pe don Juan și care au trăit în Mexic în timpuri străvechi, în timp ce se aflau în stări șamanice de conștientizare sporită. Descoperirea a fost

rezultatul unui accident. A început printr-o serie de întrebări extrem de simple referitoare la natura unei incredibile senzații de bine resimțite de șamani în stările acelea de conștientizare sporită^ când trupurile lor aveau anumite poziții sau când își mișcau membrele într-un mod anume. Senzația de bine era atât de puternică, încât dorința de a repeta mișcările în starea normală de conștientizare a devenit scopul întregilor lor eforturi.

Și se pare că au reușit ceea ce și-au propus, ajungând să stăpânească o serie extrem de complexă de mișcări care, atunci când erau executate, îi ajutau să obțină rezultate uimitoare pe îl plan mental și fizic. De fapt, rezultatele executării mișcărilor respective erau atât de dramatice, încât le-au denumit pase magice. Timp de generații le-au dezvoltat numai inițiaților, șamani aleși cu grijă, precedând dezvoltările prin ritualuri complicate și ceremonii secrete.

Don Juan Matus însă s-a îndepărtat radical de tradiție în modul în care ne-a învățat pe noi aceste pase. Ca urmare, a fost nevoit să reformuleze scopul lor pragmatic. Mie mi l-a descris nu atât ca pe o modalitate de a îmbunătăți echilibrul mental și fizic, așa cum fusese el privit în timpuri străvechi, ci mai curând ca pe o posibilitate practică de redirecționare a energiei. Mi-a explicat că îndepărtarea sa de tradiție era un rezultat al influenței pe care o exercitaseră asupra lui cei doi naguati care l-au precedat.

Vrăjitorii din spița sa erau convinși că în fiecare dintre noi există o cantitate înăscută de energie care nu este supusă asaltului forțelor exterioare menite să o sporească sau să o diminueze. Conform credinței acestor vrăjitori, cantitatea de energie din ființa noastră este suficientă pentru a realiza ceea ce vrăjitorii considerau a fi obsesia fiecărui locuitor al acestei planete: depășirea parametrilor percepției normale. Convingerea lui don Juan Matus era aceea că neputința noastră de a depăși acești parametri este cauzată de cultura și mediul nostru social. El susținea că mediul social și cultura direcționează întreaga noastră energie înăscută pentru a răspunde unor modele comportamentale încetățenite care nu ne permit să depășim acești parametri ai percepției normale.

— Și de ce, mă rog frumos, mi-aș dori eu sau și-ar dori cineva să depășească acești parametri? l-am întrebat la un moment dat pe don Juan.

— Depășirea acestor parametri este problema inevitabilă a omenirii, mi-a răspuns el Depășirea lor înseamnă pătrunderea în lumi imposibil de închipuit, cu o valoare pragmatică prin nimic deosebită de valoarea lumii noastre de zi cu zi. Indiferent dacă acceptăm sau nu această premisă, cu toții suntem obsedați de posibilitatea de a depăși acești parametri, dar tentativele noastre eșuează lamentabil, ceea ce explică răspândirea drogurilor și a altor stimulente, a ritualurilor și a ceremoniilor religioase în rândul oamenilor moderni.

— Don Juan, de ce crezi că am eșuat atât de lamentabil?

— Eșecul nostru de a ne împlini dorințele subliminale se datorează faptului că abordăm haotic această problemă. Uneltele noastre sunt lipsite de rafinament, E ca și când am încerca să dărâmăm un zid izbindu-l cu capul. Omul nu se gândește la această depășire prin prisma energiei. Pentru vrăjitori, succesul este determinat de puțința sau neputința de a accesa energia.

Și don Juan a adăugat:

— Deoarece este imposibil să ne intensificăm energia înăscută, singura cale deschisă vrăjitorilor din Mexicul străvechi era redirecționarea acestei energii. Pentru ei, acest proces de redirecționare începea cu pasele magice și cu efectul pe care acestea îl aveau asupra corpului fizic.

În timp ce-mi împărtășea învățătura sa, don Juan ținea să sublinieze în mod repetat că importanța enormă pe care o acordau șamanii din Mexicul antic vigoriei fizice și condiției mentale bune este valabilă și în ziua de azi, în egală măsură ca și pe vremea lor. Observându-i pe el și pe cei cincisprezece vrăjitori care-l însoțeau, mi-am dat seama că ceea ce spunea era adevărat. Echilibrul lor mental și fizic era absolut remarcabil.

Odată l-am întrebat fără ocolișuri de ce pun vrăjitorii atâta preț pe dimensiunea fizică a ființei umane. Răspunsul lui m-a luat prin surprindere, deoarece întotdeauna îl privisem pe don Juan ca pe un om dedicat spiritului.

— Șamanii nu au nimic spiritual, mi-a spus el. Sunt niște ființe foarte practice. Cu toate acestea, e bine știut că șamanii sunt priviți în general ca fiind excentrici, chiar nebuni. Poate de aceea crezi că sunt preocupați de spirit. Par nebuni pentru că întotdeauna încearcă să explice lucruri ce nu pot fi explicate. Pe parcursul acestor tentative inutile de a da explicații complete, explicații care nu pot fi în nici un caz complete, șamanii își pierd coerența și spun lucruri lipsite de noimă.

Dacă vrei să fii într-o formă fizică excelentă și să ai mintea clară, ai nevoie de un trup mobil, a continuat el. Acestea sunt cele două chestiuni extrem de importante în viețile șamanilor, pentru că lor li se datorează sobrietatea și pragmatismul: singurele cerințe indispensabile pentru a putea pătrunde în alte tărâmuri ale percepției. Pentru a putea naviga cu adevărat în necunoscut, ai nevoie de o atitudine plină de curaj, dar nu de nesocotință. Pentru a realiza un echilibru între temeritate și nesocotință, un vrăjitor trebuie să fie extrem de sobru, precaut, îndemânat și într-o minunată condiție fizică.

— Dar ce nevoie are el de o asemenea condiție fizică, don Juan? l-am întrebat eu. Nu e suficientă dorința sau voința de a călători în necunoscut?

— Nu în viața asta de doi bani, mi-a răspuns el cu brutalitate. Chiar și numai pentru a gândi că te afli în fața necunoscutului – cu atât mai mult să pătrunzi în el – ai nevoie de un curaj extraordinar și de un trup care să poată duce curajul ăsta. Ce rost ar avea să ai curaj dacă n-ai minte vie, vigoare fizică și mușchi pe măsură?

Extraordinara condiție fizică despre care-mi tot vorbise cu insistență don Juan încă din prima zi a întâlnirii noastre, obținută datorită executării riguroase a paselor magice, era, după toate indiciile, primul pas spre redirecționarea energiei noastre înăscute. În opinia lui don Juan, această redirecționare a energiei era problema crucială în existența oricărui șaman, ca, de altfel, în existența oricărui individ. Redirecționarea energiei este un proces care constă din transportarea, dintr-un loc în altul, a energiei deja existente în noi. Această energie este dislocată din centrul de vitalitate din trup, fiind necesară pentru a se crea un echilibru între vioiciunea minții și vigoarea fizică.

Șamanii din spița lui don Juan erau profund preocupați de redirecționarea energiei lor înăscute. Preocupare care nu constituia un efort

intelectual, nu era nici rezultatul unui proces de inducție sau deducție sau al vreunei concluzii logice, ci al capacității lor de a percepe energia care străbate ea universul.

— Vrăjitorii aceștia numeau vedere capacitatea de a percepe energia și cum străbate ea universul, mi-a explicat don Juan. Conform descrierii lor, vederea este o stare de conștientizare sporită, în care trupul uman este capabil să perceapă energia ca pe o curgere, un curent, o vibrație asemănătoare cu vântul, A vedea cum energia străbate universul care vibrează este produsul unei opriri de moment a sistemului de interpretare propriu ființelor umane.

— Ce este sistemul acesta de interpretare, don Juan? l-am întrebat eu.

— Șamanii din Mexicul străvechi au descoperit că fiecare parte a trupului uman este antrenată într-un fel sau altul în transformarea acestei curgeri care vibrează, a acestui curent de vibrație, într-o formă de informație senzorială. Suma acestui bombardament de informație senzorială este apoi transformată, prin folosire, în sistemul de interpretare care-i ajută pe oameni să perceapă lumea așa cum o percep. Pentru a opri acest sistem de interpretare, a continuat el, șamanii din Mexicul Antic trebuiau să-și impună o disciplină extraordinară. Oprirea aceasta ei o numeau vedere, vederea fund cheia de boltă a cunoașterii lor. A vedea cum energia curge prin univers era pentru ei o unealtă esențială pe care o foloseau pentru a-și întocmi schemele de clasificare. Datorită acestei capacități, spre exemplu, ei și-au prezentat întregul univers ce poate fi perceput de ființele umane ca pe o ceapă cu mii de foi. Lumea cotidiană a ființelor umane este doar una dintre foi așa gândeau. Prin urmare, credeau că există și alte fot care nu sunt doar accesibile percepției umane, ci chiar fac parte din moștenirea naturală a omului.

O altă problemă de o importanță covârșitoare pentru acei vrăjitori și, în același timp, o consecință a capacității lor de a vedea energia așa cum curge ea prin univers era descoperirea configurației energetice a omului. Această configurație energetică era pentru ei un conglomerat de câmpuri energetice aglutinate de o forță vibratoare care unea respectivele câmpuri energetice într-o minge luminoasă de energie. Pentru vrăjitorii din spița lui don Juan, ființa umană are o formă lunguiată, asemenea unui ou, sau o formă rotundă, asemenea unei mingi. Prin urmare, le-au numit ouă luminoase sau mingi luminoase. Ei considerau această sferă de luminozitate drept adevărata noastră esență – adevărată în sensul că este ireductibilă din punct de vedere al energiei. Este ireductibilă deoarece totalitatea resurselor umane sunt angajate în acțiunea de a o percepe nemijlocit ca energie.

Șamanii au descoperit că pe suprafața din spate a acestei mingi luminoase se află un punct cu o strălucire mai intensă. Prin procesul de observare directă a energiei au dedus că acest punct este cheia procesului de transformare a energiei în date senzoriale și de interpretare a acestora. Din această pricină l-au numit punctul de reunire, presupunând că acolo se assemblează percepțiile. După părerea lor, acest punct de reunire este localizat în spate, la o distanță de o lungime de braț de omoplați. Și au mai descoperit că punctul de reunire pentru întreaga rasă umană se găsește în aceiași loc, ceea ce face ca fiecare ființă umană să aibă aceeași concepție despre lume.

O descoperire de o valoare excepțională pentru ei și pentru șamanii din generațiile ulterioare a fost aceea că localizarea punctului de reunire în acel loc este rezultatul deprinderilor și al socializării. Prin urmare, ei o considerau drept o poziționare arbitrară care creează doar iluzia de finalitate și ireductibilitate. Un rezultat al acestei iluzii este convingerea aparent de neclintit a ființelor umane că lumea cu care au de a face zilnic este singura existentă și că imuabilitatea ei nu poate fi tăgăduită.

Odată don Juan mi-a spus:

— Crede-mă, acest sentiment de imuabilitate a lumii este doar o iluzie. Dat fiind faptul că nu a fost niciodată contestat, este considerat drept singura perspectivă posibilă. Or, a vedea energia așa cum străbate ea universul este o metodă de a contesta această viziune. Folosind această metodă, vrăjitorii din spița mea au ajuns la concluzia că există un număr impresionant de lumi ce pot fi percepute de către om. Lumile acestea sunt descrise de ei drept atotcuprinzătoare, universuri în care omul poate acționa și se poate lupta. Cu alte cuvinte, lumi în care se poate trăi și muri, la fel ca în lumea vieții de zi cu zi.

În cei treisprezece ani de tovarășie cu don Juan, am învățat de la el pașii fundamentali ai artei de a vedea. Am scris pe larg despre acești pași în toate lucrările mele anterioare, dar niciodată nu am abordat problema-cheie a acestui proces: pasele magice. El m-a învățat multe pase, însă, pe lângă această comoară de cunoaștere, don Juan mi-a lăsat și convingerea că eu eram ultima verigă din spița lui de vrăjitori. Acceptând acest fapt însemna automat că aveam sarcina să găsesc noi modalități de răspândire a cunoștințelor căpătate de la el, întrucât nu se mai punea problema continuării spiței.

Trebuie să lămuresc un aspect important în această privință: pe don Juan Matus nu-l interesa deloc să-și împărtășească bogatele învățături, el dorea să găsească pe cineva care să perpetueze spița vrăjitorilor. Ceilalți trei discipoli ai săi și cu mine eram mijloacele care aveau să asigure această perpetuare. Fuseserăm aleși de însuși spiritul, spunea don Juan, căci el, unul, nu avusese un rol activ în această alegere. De aceea, el s-a angajat într-un efort titanice de a mă învăța tot ceea ce știa despre vrăjitorie sau șamanism și despre evoluția generațiilor de vrăjitori care l-au precedat.

Pe parcurs, și-a dat seama că eu aveam o configurație energetică atât de total diferită de a lui, încât era limpede că dinastia lui se va sfârși o dată cu el. I-am spus că nu-mi plăcea câtuși de puțin felul în care interpreta el diferențele invizibile dintre noi. Nu-mi plăcea să port pe umeri povara de a fi ultimul din spița lui și nici nu înțelegeam modul lui de a gândi.

— Șamanii din Mexicul străvechi, mi-a spus el odată, credeau că opțiunea, așa cum o înțeleg ființele umane, reprezintă premisa universului cognitiv al omului, dar aceasta nu este decât o interpretare binevoitoare a ceea ce poate fi găsit când conștiința se aventurează dincolo de culcușul comod al lumii noastre, o interpretare binevoitoare a consimțământului. Ființele umane se află la cheremul forțelor care le solicită în toate părțile. Arta vrăjitorilor nu este atât cea de a alege, cât de a fi suficient de iscusiti ca să consimtă. Deși par să nu facă altceva decât să ia decizii, vrăjitorii nu iau de fapt nici o decizie, a

continuat don Juan. Nu eu te-am ales pe tine și nici nu am hotărât să fii așa cum ești. Deoarece nu am putut alege persoana căreia să-i împărtășesc cunoștințele mele, a trebuit să-l accept pe cel pe care mi-l oferea spiritul. Și această persoană ai fost tu, iar tu ești capabil, din punct de vedere energetic, doar să închei dinastia, nu și s-o continui.

Susținea cu tărie că sfârșitul spiței sale nu avea nimic de a face cu el sau cu eforturile sale, cu succesul sau eșecul său ca vrăjitor de a găsi libertatea totală. Înțelegea acest sfârșit ca pe ceva ce avea legătură cu o opțiune luată dincolo de nivelul uman, nu de către ființe sau entități, ci de forțele impersonale ale universului.

În cele din urmă am ajuns să-mi accept soarta – cum o numea don Juan. Dar, acceptând-o, mă confruntam cu o altă problemă pe care tot el o numea a înclui ușa după ce pleci. Adică îmi asumam responsabilitatea de a decide exact ce aveam să fac cu tot ceea ce mă învățase el și să-mi duc neabătut la împlinire decizia luată. Întâi și-ntâi mi-am pus întrebarea crucială ce anume să fac cu pasele magice: fațeta cea mai încărcată de pragmatism și funcționalitate a învățaturii transmise de don Juan. Am hotărât să folosesc aceste pase magice și să le împărtășesc tuturor celor care vor să le învețe. Hotărârea de a pune capăt misterului care le-a înconjurat un timp nemăsurat de lung era, în mod firesc, consecința logică a convingerii mele absolute că reprezintă sfârșitul spiței lui don Juan. Mi se părea de neconceput să port secrete care nici măcar nu erau ale mele. Nu eu hotărâsem să înconjur pasele magice în mistere. În schimb, hotărâam să pun capăt acestei situații.

Din acel moment m-am străduit să găsesc o formă mai generală pentru fiecare pasă magică, care să poată fi practică de oricine. Am obținut astfel o configurație de forme ușor modificate pentru fiecare pasă magică. Am numit această nouă configurație Tensegitatea, un termen ce ține de arhitectură, însemnând „proprietatea structurilor scheletice care întrebuințează elemente de tensiune continuă și elemente de compresie discontinuă într-un asemenea mod încât fiecare element operează cu maximum de eficiență și economie”.

Pentru a explica ce anume sunt pasele magice ale vrăjitorilor care au trăit în Mexic în vremuri străvechi aș dori să fac o precizare: „vremuri străvechi” însemna, pentru don Juan, o perioadă de timp de acum zece mii de ani și chiar de mai înainte, datare ce pare absurdă dacă o socotim din punctul de vedere al schemelor de clasificare ale savanților moderni. Când i-am atras atenția lui don Juan asupra discrepanței dintre estimarea sa și ceea ce consideram eu a fi o apreciere mai realistă, a susținut în continuare că el avea dreptate. Era convins că seminiția care a trăit în Lumea Nouă acum zece mii de ani era profund preocupată de chestiuni legate de univers și percepție, pe care omul modern nici măcar nu a început să și le închipuie.

Indiferent de interpretările noastre cronologice diferite, nu pot să neg eficacitatea paselor magice și mă simt obligat să clarific acest subiect urmărind cu strictețe modul în care mi-au fost prezentate mie. Efectul direct al paselor magice asupra mea a influențat profund felul în care le tratez mai departe. Ceea ce voi prezenta în continuare este o oglindire personală a acestei influențe.

PASELE MAGICE.

Prima oară când don Juan mi-a vorbit pe larg despre pasele magice a fost când a făcut un comentariu ironic referitor la greutatea mea:

— Ești cam durduliu matală, a zis el, măsurându-mă din cap până-n picioare și clătinând din cap a muștrare. Aproape gras, așa spunE. În curând o să plesnească hainele pe tine. Ca la toți cei din rasa ta, ți se pune grăsimea în jurul gâtului, ca la tauri. E timpul să ieși în serios una dintre cele mai mari descoperiri ale vrăjitorilor: pasele magice.

— Despre ce pase magice vorbești, don Juan? N-ai pomenit nimic despre ele până acum. Sau, dacă ai făcut-o, o fi fost atât de evaziv, încât nu-mi amintesc nimic.

— Nu numai că ți-am spus multe despre pasele magice, ci ai și învățat multe dintre ele. Asta am și făcut tot timpul, te-am învățat pasele magice.

Am protestat vehement pentru că, din punctul meu de vedere, nu mă învățase nici o pasă magică.

— Nu fi atât de pățimaș în a-ți apăra minunata ființă, m-a luat el peste picior, cerându-și iertare cu un gest ridicol din sprâncene. Ceea ce vreau să spun este că tu imiți tot ceea ce fac eu, așa că am investit în capacitatea ta de imitație. În tot acest răstimp ți-am arătat diverse pase magice, iar tu le-ai luat întotdeauna drept o plăcere de-a mea de a-mi trosni încheieturile, îmi place modul în care le interpretezi: îmi trosnesc încheieturile! Așa le vom și numi în continuare. Ți-am arătat zece moduri diferite de trosnire a încheieturilor, a continuat el. Fiecare dintre ele este o pasă magică ce se potrivește de minune atât trupului meu, cât și trupului tău. Am putea spune că aceste pase magice ni se potrivesc, ție și mie. Ne aparțin personal și individual, așa cum au aparținut și altor vrăjitori ca noi, din cele douăzeci și cinci de generații care ne-au precedat.

Pasele magice la care se referea don Juan erau – așa cum el însuși spusese – feluri în care eu îmi închipuiam că-și trosnește încheieturile. Obişnuia să își miște brațele, picioarele, torsul și soldurile în anumite feluri pentru a-și întinde la maximum mușchii, oasele și ligamentele – așa-mi închipuisem eu. Rezultatul acestor mișcări de întindere – din punctul meu de vedere – era o succesiune de trosnituri pe care îmi zisesem întotdeauna că le producea pentru amuzamentul și uimirea mea. Într-adevăr, îmi ceruse de nenumărate ori să-l imit. Ca o provocare, chiar îmi ceruse să memorez mișcările și să le repet acasă până când și încheieturile mele or să trosnească exact ca ale lui.

N-am reușit niciodată să reproduc sunetele acelea, dar categoric am învățat pe nesimțite toate mișcările. Acum știu că a nu produce zgomotele cu pricina este în realitate o binecuvântare, pentru că mușchii și tendoanele brațelor și ai spatelui nu trebuie niciodată să fie întinși până la acea limită. Don Juan avea din naștere o ușurință de a-și trosni încheieturile brațelor și ale spatelui, așa cum unii oameni pot să-și trosnească degetele.

— Cum au inventat vechii vrăjitori pasele magice, don Juan?

— Nu le-a inventat nimeni, mi-a spus el pe un ton aspru. A crede că au fost inventate implică instantaneu intervenția minții, ceea ce nu e cazul când e vorba de pasele magice. Mai corect ar fi să spunem că au fost descoperite de

vechii șamani. Din câte mi s-a spus, totul a început cu extraordinara senzație de bine pe care o resimțeau șamanii când se aflau în starea șamanică de conștientizare sporită. Simțeau o vigoare extraordinară și copleșitoare, pe care au încercat s-o obțină și în starea de veghe. Odată don Juan mi-a spus:

— La început șamanii au crezut că starea de bine ar fi fost generată în general de conștientizarea sporită. Apoi și-au dat seama că nu toate stările de conștientizare sporită șamanică în care intrau produceau în ei aceeași senzație de bine. O cercetare mai atentă le-a dezvăluit că, ori de câte ori apărea senzația de bine, executaseră înainte anumite mișcări ale trupului. Și-au dat seama că atunci când se aflau în starea de conștientizare sporită trupurile lor se mișcau involuntar în anumite feluri, și că aceste feluri erau într-adevăr explicația acelei senzații neobișnuite de plenitudine fizică și mentală.

Don Juan mi-a mărturisit că întotdeauna i s-a părut că mișcărilor pe care trupurile șamanilor le executau automat în starea de conștientizare sporită erau un fel de moștenire ascunsă a omenirii, ceva ce fusese pus de mult la păstrare în profunzime, pentru a se revela numai celor care-o căutau. Li descria pe acei vrăjitori ca pe niște scafandri la mare adâncâme care, fără să știe, își reclamau moștenirea, Don Juan mi-a spus că vrăjitorii aceia au început să pună laolaltă câteva dintre mișcărilor pe care și le aminteau. Efortul nu le-a fost zadarnic. Au putut să recreeze mișcări care lor li se păruseră a fi reacții automate ale corpului în starea de conștientizare sporită. Încurajați de acest succes, au recreat sute de mișcări pe care le executau fără a încerca să le clasifice într-o schemă care să aibă noimă. Ideea lor era că în starea de conștientizare sporită mișcărilor aveau loc spontan, iar efectul era produs de o forță existentă, fără să fi fost provocat de intervenția voinței lor.

Don Juan spunea că natura descoperirilor lor l-a făcut întotdeauna să creadă că vrăjitorii din timpurile străvechi fuseseră niște ființe extraordinare, deoarece mișcărilor pe care le descoperiseră nu se revelaseră niciodată în același mod șamanilor din timpurile moderne care intrau în starea de conștientizare sporită. O explicație posibilă era aceea că șamanii moderni învățau mișcărilor dinainte, într-o manieră sau alta, de la predecesorii lor, sau poate că vrăjitorii din timpurile străvechi avuseseră o masă energetică mai mare.

— Cum adică, don Juan, aveau o masă energetică mai mare? Erau ei mai mari decât oamenii de azi?

— Nu cred că din punct de vedere corporal erau mai mari, mi-a spus don Juan. Dar din punct de vedere energetic ochiul văzătorului îi percepea ca având o formă lunguiață. Se autodefineau drept ouă luminoase. Eu, unul, nu am văzut ouă luminoase niciodată în viața mea. Tot ce am văzut sunt mingi luminoase. Se poate presupune prin urmare că omul a pierdut de-a lungul generațiilor ceva din masa sa energetică.

Don Juan mi-a explicat că, pentru un văzător, universul este compus dintr-un număr infinit de câmpuri energetice. Ochiului său ele îi apar ca niște filamente luminoase care țâșnesc fiecare în altă direcție. Filamentele astea, spunea don Juan, străbat mingile luminoase care sunt ființele umane, și nu greșim presupunând că dacă ființele umane au fost odată forme lunguiețe, asemenea ouălor, erau mult mai înalte decât o minge. Prin urmare, câmpurile

de energie care atingeau odată ființele umane în vârful oului luminos, nu le mai ating acum, de când ființele umane au devenit mingi luminoase. Don Juan considera acest lucru drept o pierdere a masei energetice care, din cât se pare, fusese un element crucial în obținerea comorii ascunse care sunt pasele magice.

— Don Juan, de ce se numesc pasele străvechilor șamani pase magice? l-am întrebat eu odată.

— Nu numai că se numesc pase magice, ci chiar sunt magice! Produc un efect care nu poate fi explicat altminteri. Mișcările acestea nu sunt exerciții fizice sau simple poziții ale corpului, ci sunt încercări reale de a obține o stare optimă de bine. Magia mișcărilor, a continuat el, constă dintr-o schimbare subtilă pe care o resimți în timp ce le execuți.

Mișcările conferă stării fizice și mentale o calitate efemeră, un fel de strălucire, o lumină în ochi. Schimbarea aceasta subtilă este o înrăurire a spiritului. Ca și când cel care execută mișcările restabilește, prin intermediul lor, o legătură nefolosită cu forța vieții care-l susține.

Mi-a mai explicat că un alt motiv pentru care mișcările au primit numele de pase magice este acela că, prin practicarea lor, șamanii sunt transportați, în ceea ce privește percepția, în alte stări în care pot percepe lumea într-un mod ce nu poate fi descris.

— Datorită acestei calități, datorită acestei magii, pasele trebuie practicate nu ca exerciții, ci ca mijloc de a atrage puterea.

— Dar pot fi ele considerate doar simple mișcări fizice, chiar dacă nu au fost niciodată considerate astfel? l-am întrebat eu.

— Poți să le practici cum dorești, mi-a răspuns don Juan. Pasele magice te fac mai conștient, indiferent de cum le consideri. Cel mai inteligent lucru este să le consideri drept ceea ce sunt: pase magice care, atunci când sunt practicate, îl determină pe cel care le practică să abandoneze masca socializării.

— Ce înțelegi prin masca socializării?

— Luciul de fațadă pe care cu toții îl apărăm și de care avem mare nevoie. Luciul pe care-l dobândim în lume. Cel care ne împiedică să ne folosim tot potențialul. Cel care ne face să credem că suntem nemuritori. Mișcările acestea sunt impregnate de intenția² a mii de vrăjitori. Prin executarea mișcărilor, chiar și întâmplător, nuntea noastră se oprește în loc.

— Cum adică, se oprește în loc?

— Recunoaștem și identificăm toate acțiunile noastre pe această lume convertindu-le în șiruri de similarități, șiruri de lucruri care au în comun același scop. De exemplu, dacă spun cuvântul furculiță, în minte ți se va forma imediat ideea de lingură, cuțit, față de masă, șervețel, farfurie, ceașcă, farfurioară, pahar de vin, condimente, banchet, zi de naștere. Ai

² Intent (engl.) în original.

Putea continua la nesfârșit să înșirui lucruri legate între ele prin scopul pe care-l servesc. Tot ceea ce facem este legat în acest mod. Lucrul ciudat la vrăjitori este faptul că ei văd că toate aceste șiruri de afinitate, toate aceste șiruri de lucruri legate între ele în funcție de scopul servit sunt asociate cu

ideea nutrită de om că lucrurile sunt imuabile și eterne, asemenea Cuvântului lui Dumnezeu.

— Nu înțeleg, don Juan, de ce pomenești de cuvântul lui Dumnezeu în această explicație. Ce-are Cuvântul lui Dumnezeu a face cu ceea ce încerci să lămurești?

— Totul! a răspuns el. Se pare că în mințile noastre întregul univers este asemenea Cuvântului lui Dumnezeu: absolut și neschimbător. Este ideea după care ne ghidăm. În străfundurile minților noastre există un sistem de control care nu ne permite să ne oprim și să examinăm faptul că acest Cuvânt al lui Dumnezeu, așa cum îl acceptăm și-l credem noi a fi, aparține unei lumi moarte. Pe de altă parte, o lume vie se găsește într-un flux constant. Se mișcă. Se modifică. Se schimbă. Explicația cea mai abstractă a faptului că pasele înaintașilor mei vrăjitori sunt magice este aceea că, prin executarea lor, trupul celui care le practică realizează că totul, în loc să fie un lanț continuu de obiecte legate prin afinități este, de fapt, un curent, un flux. Și dacă totul este un flux, un curent, atunci acest curent poate fi oprit. I se poate ridica în cale un baraj și în acest mod fluxul poate fi oprit sau deviat.

Don Juan mi-a explicat la un moment dat efectul general pe care l-a avut practicarea paselor magice asupra vrăjitorilor din spița sa, corelându-l cu efectul pe care l-ar putea avea pasele magice asupra omului modern.

— Vrăjitorii care mi-au premers au fost de-a dreptul șocați când și-au dat seama că practicarea paselor magice provoca stăvilirea fluxului lucrurilor, altfel neîntrerupt. Au construit o serie de metafore ca să descrie această oprire a fluxului, dar tot efortul lor de a explica sau de a reconsidera n-a fost decât o cârpăceală. Au recurs la ritualuri și ceremonii. Au început să mimeze actul de oprire a fluxului lucrurilor. Credița lor era că, dacă anumite ceremonii și ritualuri se concentrau pe un aspect anume al paselor lor magice, aceste pase magice vor provoca un anumit rezultat. Curând, numărul și complexitatea ritualurilor și a ceremoniilor lor a devenit mai mare decât numărul paselor magice.

E foarte important, a mai spus el, ca atenția celor care practică pasele magice să se concentreze asupra unui anumit aspect al lor. Dar concentrarea aceasta trebuie să fie ușoară, amuzantă, lipsită de morbiditate și mohoraia. Să fie făcută doar în joacă, fără să se aștepte vreun rezultat. Și mi-a dat drept exemplu pe unul dintre discipolii săi, un vrăjitor pe nume Silvio Manuel, a cărui plăcere era aceea de a adapta pasele magice ale străvechilor vrăjitori la pașii dansurilor modeme pe care ie practica el. Don Juan l-a descris pe Silvio Manuel drept un acrobat și un dansator minunat care pur și simplu dansa pasele magice.

— Nagualul Elias Ulloa, a continuat don Juan, a fost cel mai mare inovator dintre înaintașii mei. El a fost cel care a aruncat la gunoi – ca să spun așa – toate ritualurile și a practicat pasele magice exclusiv pentru scopul în care fuseseră folosite inițial în trecutul îndepărtat: adică pentru redirectionarea energiei. Nagualul Julian Osario, care i-a urmat, a mai spus don Juan, a dat ritualului lovitura de grație. Fiind actor profesionist, unul care și-a câștigat la un moment dat existența jucând într-un teatru, el a investit enorm în ceea ce

vrăjitorii numeau teatrul șamanic. El îl numea teatrul infinității și în acest teatru a introdus toate pasele magice pe care le cunoștea. Fiecare mișcare a personajelor sale era, de fapt, o pasă magică. Mai mult chiar, a transformat teatrul într-un spațiu în care pasele magice puteau fi învățate și de către alții. Nagualul Julian, actorul infinității, și Silvio Manuel, dansatorul infinității, au fixat noi reguli pentru noua eră care se întrezărea la orizont! Era redistribuirii pure!

Don Juan explica redistribuirea astfel: ființele umane, percepute drept conglomerate de câmpuri energetice, sunt unități energetice închise, cu granițe bine stabilite ce nu permit pătrunderea sau ieșirea energiei. Prin urmare, energia existentă în interiorul acestui conglomerat de câmpuri energetice este singura pe care poate conta individul uman.

— Tendința firească a ființelor umane este aceea de a împinge energia din centrul de vitalitate localizați în partea dreaptă a trupului, chiar la extremitatea cutiei toracice, în zona ficatului și a vezicii biliare; iar pe partea stângă tot la extremitatea cutiei toracice, în zona pancreasului și a splinei; în spate, în zona rinichilor și imediat deasupra lor, în zona glandelor suprarenale; la baza gâtului, în scobitura în formă de V formată de stern și clavicule; iar la femei și în jurul uterului și al ovarelor.

— Și cum împing ființele umane această energie, don Juan?

— Făcându-și griji, mi-a spus el. Căzând pradă stresului zilnic. Silnicia activităților zilnice își pune amprenta pe trup.

— Și ce se întâmplă cu această energie?

— Se strânge la periferia mingii luminoase, uneori până într-atât, încât ajunge să formeze o crustă. Pasele magice se raportează la integritatea ființei umane ca trup fizic și conglomerat de câmpuri de energie. Ele agită energia care s-a acumulat în mingea luminoasă și o reîntorc în trupul fizic. Pasele magice antrenează atât trupul în sine, ca entitate corporală ce resimte dispersarea energiei, cât și trupul ca entitate energetică ce este capabilă de redirecționarea energiei dispersate.

A avea energia acumulată la periferia mingii luminoase, o energie care nu este redirecționată, este la fel de inutil ca și a nu avea deloc energie. Este într-adevăr o condiție îngrozitoare să ai un surplus de energie stocată în altă parte, inaccesibilă pentru scopuri practice. Ca și când te-ai afla în deșert, murind de deshidratare, deși duci cu tine un rezervor plin cu apă, pe care însă nu-l poți deschide pentru că nu ai nici o unealtă cu tine. Nu găsești nici măcar o piatră în deșertul ăla, să spargi rezervorul.

Adevărata magie a paselor magice constă în faptul că ele provoacă reintrarea energiei așezate ca o crustă înapoi în centrul de vitalitate, de unde și senzația de bine și de vioiciune pe care o resimte practicantul. Înainte de a introduce ritualurile și ceremonialele excesive, vrăjitorii din spița lui don Juan au formulat fundamentul acestei redirecționări. Ei îi numeau saturație, în sensul că își inundau trupurile cu o abundență de pase magice, pentru a permite forței care ne leagă pe toți împreună să călăuzească pasele magice în așa fel încât să producă un maxim de redistribuire a energiei.

— Dar, don Juan, vrei să spui că ori de câte ori îți trosnești încheieturile sau ori de câte ori încerc să te imit, noi redistribuim energie? l-am întrebat eu odată, fără a dori să fiu sarcastic.

Iar el mi-a răspuns:

— De câte ori executăm o pasă magică, modificăm structurile de bază ale ființelor noastre. Energia depusă ca o crustă este astfel eliberată și începe să intre în centrul de vitalitate al trupului. Numai prin această energie repusă în circulație putem să ridicăm un dig, o barieră care să stăvilească o curgere altfel de nestăvilit și întotdeauna dăunătoare.

L-am rugat pe don Juan să-mi dea un exemplu de ridicare a unui dig în calea a ceea ce el numea curgere dăunătoare. l-am spus că doream să vizualizez acest lucru în mintea mea.

— Poftim un exemplu. La vârsta mea ar trebui să sufăr de hipertensiune. Dacă m-aș duce la doctor, acesta ar presupune, văzându-mă, că sunt, probabil, un indian bătrân chinat de incertitudini, frustrări și regim alimentar prost; toate acestea, desigur, fiind cauza presupusă și previzibilă a hipertensiunii: un corolar acceptabil al vârstei mele. Dar eu nu am probleme cu tensiunea, a continuat el, și asta nu pentru că sunt mai puternic decât media și nici datorită constituției mele genetice, ci pentru că pasele mele magice au făcut ca trupul meu să evite orice model comportamental care ar provoca hipertensiune. Pot să afirm cu bună-credință că ori de câte ori îmi trosnesc încheieturile, în urma executării unei pase magice, blochez fluxul de probabilități comportamentale care provoacă în mod obișnuit hipertensiunea la vârsta mea. Un alt exemplu este mobilitatea genunchilor mei. N-ai observat că am o mobilitate mai mare decât a ta? Când e vorba de mișcat genunchii, sunt ca un puștan. Cu pasele mele magice, zăgăzuiesc curentul comportamental și fizic ce înțepenește cu vârsta genunchii bărbaților și femeilor.

Unul dintre cele mai iritante sentimente pe care le-am avut vreodată era provocat de faptul că don Juan Matus era infinit mai tânăr decât mine, cu toate că, după vârsta, ar fi putut să-mi fie bunic. În comparație cu el, eu eram înțepenit, dogmatic, mă repetam întruna. Eram senil. El, în schimb, era proaspăt, inventiv, agil, plin de ingeniozitate. Pe scurt, el avea ceva ce mie, deși eram tânăr, îmi lipsea: tinerețe. Îi plăcea teribil de mult să-mi repete că vârsta tânără nu înseamnă tinerețe și nu era cătuși de puțin o piedică în fața senilității. Ținea să-mi atragă atenția că, dacă i-aș urmări cu atenție și obiectivitate pe semenii mei, aș fi în stare să-mi dau seama că la vârsta de douăzeci de ani sunt deja senili, pentru că se repetă întruna.

— Cum e posibil, don Juan, să fii mai tânăr decât mine?

— Mi-am învins mintea, a spus el, deschizând larg ochii, în semn de mirare. Nu am o minte care să-mi spună că e timpul să fiu bătrân. Nu respect negocieri la care nu am luat parte. Ține minte ceea ce ți-am spus acum: nu-i un simplu slogan al vrăjitorilor. A fi chinat de bătrânețe este o aemenea negociere.

Am rămas tăcuți vreme îndelungată. Îmi ziceam că don Juan părea să aștepte să vadă ce efect vor avea asupra mea vorbele sale. Ceea ce credeam eu a fi unitatea mea psihologică era sfâșiată acum de o dublă reacție din partea mea. Pe de o parte, respingeam cu toată tăria aiureala îndrugată de don Juan;

pe de altă parte, nu puteam totuși să nu observ exactitatea observațiilor sale. Don Juan era bătrân și, în același timp, nu era câtuși de puțin bătrân. Era, cum am spus, infinit mai tânăr decât mine. Era liber de orice gânduri împovărătoare și de orice tabieturi. Hălăduia prin lumi incredibile. El era liber, în timp ce eu eram prizonierul unor modele și deprinderi de gândire apăsătoare, al unor considerațiuni mărunte și inutile asupra propriei mele persoane, pe care, pentru prima oară, nici măcar nu le mai simțeam a fi ale mele.

Cu altă ocazie i-am pus lui don Juan o întrebare care mă frământa de o bună bucată de vreme. Afirmase că vrăjitorii din Mexic descoperiseră pazele magice, care constituiau un fel de comoară ascunsă și pe care oamenii trebuiau să o găsească. Voiam să știu cine anume pusese o asemenea comoară la păstrare până va fi fost descoperită de oameni. Singura explicație ce-mi venea în minte avea originea în religia catolică. Mă gândeam că Dumnezeu trebuie să fi fost acela sau vreun înger păzitor, ori poate chiar Sfântul Duh.

— Nu este Sfântul Duh, mi-a răspuns el, care este sfânt numai pentru tine, pentru că tu în taină ești catolic. Și nu este nici Dumnezeu, pe care tu îl vezi ca pe un părinte binevoitor. Nu-i nici vreo zeiță, o mamă grijulie, care se preocupă de treburile oamenilor – așa cum își închipuie mulți oameni. Mai curând e vorba de o forță impersonală ce are puse la păstrare multe lucruri anume pentru aceia care îndrăznesc să le caute. E o forță existentă în univers, asemănătoare cu fulgerul sau gravitația. Un factor aglutinam, o forță vibratoare care unește multitudinea de câmpuri de energie reprezentate de ființele umane într-o unitate concisă și bine sudată. Această forță vibratoare este factorul care nu permite intrarea sau ieșirea energiei din mingea luminoasă. Vrăjitorii din Mexicul străvechi, a continuat el, credeau că executarea paselor magice era singurul factor care pregătea și călăuzea trupul spre demonstrarea transcendentală a existenței acestei forțe aglutinante.

Din explicațiile lui don Juan am tras concluzia că forța vibratoare despre care vorbea, anume cea care aglutinează câmpurile noastre de energie este, aparent, asemănătoare cu ceea ce astronomii din ziua de azi cred că se petrece în miezul tuturor galaxiilor existente în cosmos. După părerea lor, în mijlocul fiecărei galaxii se află o forță incredibil de puternică și care ține stelele galaxiilor pe loc. Această forță, denumită „gaură neagră”, este un construct teoretic ce pare a fi cea mai rezonabila explicație a faptului că stelele nu o iau razna, împinse de propria lor viteză de rotație.

Don Juan mi-a spus că vechii vrăjitori știau că ființele umane, luate drept conglomerate de câmpuri de energie, nu se desfac în bucăți nu datorită unor învelișuri energetice ori unor ligamente energetice, ci datorită unui soi de vibrație care conferă viață și ține pe loc totul. Prin intermediul practicilor și disciplinei lor, vrăjitorii au fost capabili să mânuiască acea forță vibratoare din momentul în care au devenit pe deplin conștienți de ea. Iar tehnica lor de a o mânui a ajuns să fie atât de uluitoare, încât faptele lor au devenit legende mitologice și povestiri fantastice. Una dintre poveștile pe care mi le-a spus don Juan despre vechii vrăjitori a fost aceea că erau în stare să-și dizolve materia corporală prin simplul fapt că-și concentrau întreaga conștiință și intenție asupra acelei forțe.

Don Juan afirma că, deși erau capabili să treacă și prin urechea acului dacă era necesar, nu-i mulțumea rezultatul acestei manevre de dizolvare a materiei corporale. Nemulțumirea se referea la faptul că, în momentul în care își dizolvau materia corporală, dispărea și capacitatea lor de acțiune. Nu le rămânea decât alternativa de a fi martori la evenimente la care însă erau incapabili să participe. De unde și sentimentul de frustrare că nu au capacitatea să acționeze, ceea ce, conform spuselor lui don Juan, a devenit în cele din urmă meteahna lor de neiertat: obsesia de a descoperi natura acelei forțe vibratoare, o obsesie alimentată de concretețea lor, care-i făcea să dorească să controleze această forță. Dorința lor cea mai arzătoare era aceea de a putea acționa deplin ca fantome, adică lipsiți total de corporalitate, o condiție pe care, conform spuselor lui don Juan, nu au putut-o realiza niciodată.

Cei care practică pasele magice în ziua de azi, moștenitorii culturali ai acelor vrăjitori din vechime, au înțeles că nu este posibil să obțină un control concret și util asupra acelei forțe vibratoare, așa că au optat pentru singura alternativă rațională: să devină conștienți de forța respectivă fără alt scop decât acela al stării de bine și al rafinamentului pe care-l conferea cunoașterea. Odată don Juan mi-a spus următoarele:

— Singurul moment în care le este îngăduit vrăjitorilor moderni să folosească puterea acestei forțe vibratoare aglutinante este atunci când ard din interior, când le vine vremea să părăsească această lume. Nimic nu-i mai simplu pentru vrăjitori decât să-și concentreze întreaga lor conștiință asupra acestei forțe de coeziune, cu intenția de a arde, și gata, au dispărut precum un abur.

TENSEGRITATEA.

Tensegritatea este versiunea modernă a paselor magice ale șamanilor din Mexicul străvechi. Cuvântul Tensegritate este cea mai potrivită denumire, întrucât combină doi termeni, tensiune și integritate, termeni care denotă cele două forțe motrice ale paselor magice. Acțiunea prin care se contractă și se relaxează tendoanele și musculatura corpului se numește tensiune. Integritatea este actul de a privi trupul ca pe o unitate robustă, completă» perfectă.

Tensegritatea este explicată ca un sistem de mișcări, deoarece acesta este singurul mod prin care misteriosul și vastul subiect al paselor magice poate fi abordat în context modern. Cei care practică Tensegritatea în ziua de azi nu sunt practicanți șamani care caută alternative șamanice impHcând o disciplină riguroasă, efort și privațiuni. Prin urmare, în privința paselor magice, accentul trebuie pus pe valoarea lor ca mișcări și pe toate consecințele care rezultă din asemenea mișcări.

Don Juan Matus îmi explicase că, în ceea ce privea pasele magice, primul impuls al vrăjitorilor din spița sa care trăiau în Mexic în vremuri de demult era acela de a se satura cu mișcare. Au aranjat fiecare poziție, fiecare mișcare a trupului de care-și puteau aminti, în grupe. Cu cât grupa era mai lungă credeau ei -, cu atât era mai mare efectul saturației, și cu atât mai mare nevoia celor care practicau pasele magice de a-și folosi memoria pentru a-și aminti grupa.

După ce au aranjat pasele magice în grupe lungi și le-au practicat ca succesiune de mișcări, șamanii din spița lui don Juan au considerat că acest criteriu al saturației și-a împlinit scopurile, drept care l-au abandonat. Faza următoare a fost exact opusă; fragmentarea grupelor lungi în segmente de câte o singură pasă magică, practicate ca unități individuale, independente. Modul în care don Juan Matus i-a învățat pasele magice pe cei patru discipoli ai săi – Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs și pe mine – a fost produsul acestei dorințe de fragmentare.

După opinia lui don Juan, practicarea grupelor lungi oferea un beneficiu evident; o asemenea practică îi obliga pe inițiații șamani să-și folosească memoria kinestetică. El considera că folosirea memoriei kinestetice era o adevărată bonificație pe care șamanii o descoperiseră accidental și care avea minunatul efect de a izgoni zgomotul minții: dialogul interior.

Don Juan îmi explicase că modul în care ne îmborsăvim percepția despre lume și o ținem fixată la un anumit nivel de eficiență și funcționalitate este prin dialogul cu noi înșine.

— Întreaga rasă umană, mi-a spus el odată, menține funcționalitatea și eficiența la un nivel bine determinat, cu ajutorul dialogului interior. Dialogul interior este mijlocul-cheie pentru a menține punctul de reunire la poziția comună întregii rase umane: adică la înălțimea omoplaților, la o lungime de braț distanță de ei. Prin atingerea stării opuse dialogului interior, adică prin tăcerea interioară, practicanții pot să întrerupă fixitatea punctelor lor de reunire, obținând astfel o fluiditate extraordinară a percepției.

Practicarea Tensegrității este legată de executarea grupelor lungi care, în cadrul Tensegrității, au primit numele de serii 9 evitându-se astfel repetarea termenului de grupe, folosit de don Juan. Pentru a realiza aranjarea paselor în serii, a fost necesară restabilirea criteriului de saturație care a dus inițial la formarea grupelor lungi. Practicanții Tensegrității au avut nevoie de mulți ani de muncă meticuloasă și concentrată ca să reasambleze un număr mare de grupe fragmentare.

Restabilirea criteriului saturației prin executarea seriilor lungi a avut ca rezultat ceea ce don Juan definise a fi scopul modern al paselor magice: redistribuirea energiei. Don Juan era convins că acesta fusese, de fapt, scopul neformulat ca atare al paselor magice, chiar și pe vremea vrăjitorilor de demult. Din cât se pare, străvechii vrăjitori nu au fost conștienți de acest scop sau cel puțin nu l-au conceptualizat în acești termeni. După toate indiciile, ceea ce căutau cu aviditate vechii vrăjitori și au resimțit ca o senzație de bine și plenitudine atunci când executau pasele magice era, în esență, efectul energiei nefolosite de care aveau nevoie centrul de vitalitate din trup.

În cadrul Tensegrității, grupele lungi au fost reasamblate în vreme ce un număr mare de fragmente au fost menținute ca unități singulare și funcționale. Aceste unități sunt reunite prin scopul lor – de exemplu, scopul intenționăm sau scopul recapitulării sau scopul tăcerii interioare ș.a.m. d. – creându-se astfel Seria Tensegrității. În aceasta manieră s-a ajuns la un sistem în care cele mai bune rezultate se obțin prin executarea unor secvențe lungi de mișcări care solicită în mod categoric memoria kinestetică a practicanților.

În toate celelalte privințe, modul în care este explicată Tensegritatea corespunde cu exactitate manierei în care don Juan i-a învățat pe discipolii săi pasele magice. I-a copleșit cu detalii, zăpăcindu-le mintea cu numărul și varietatea paselor magice și cu sugestia că fiecare pasă în parte era o cale spre infinitate¹.

Discipolii săi n-au scăpat ani de zile de starea aceasta de confuzie și zăpăceală, dar mai ales de descurajare, simțind că a fi copleșiți într-o asemenea manieră era o povară nemeritată ce li se punea pe umeri. Rugându-l odată pe don Juan să mă lămurească în legătură cu această problemă, el mi-a răspuns:

Infim'ty (engl.) în original, unul din termenii-cheie al lui Castaneda (N. Red.).

— Atunci când te învăț pasele magice, urmez tradiționala metodă a vrăjitorilor, de încețoșare a modului nostru de interpretare liniar¹. Saturând memoria voastră kinestetică, vă creez o cale spre tăcerea interioară. Întrucât toți suntem plini până-n gât de toate cele făcute și desfăcute în lumea de zi cu zi, ne rămâne puțin loc pentru memoria kinestetică. Sau chiar deloc, după cum poate ai observat. Când vrei să-mi imiți mișcările, nu poți să stai în fața mea. Trebuie să te așezi în rând cu mine, pentru a putea stabili care-i partea dreaptă și care-i cea stângă în trupul tău. Dacă ți se arată o suită lungă de mișcări, îți vor trebui săptămâni întregi de repetiții pentru a memora toate mișcărilor. În timp ce încerci să ții minte mișcările, trebuie să le faci loc în memoria ta, dând afară alte lucruri. Acesta era efectul pe care-l urmăreau vechii vrăjitori.

Don Juan era convins că, dacă discipolii săi continuau să exerseze cu încăpățănare pasele magice, în ciuda confuziei ce persista în mințile lor, vor atinge un prag la care energia redirecționată va înclina balanța, și din acel moment nu va mai exista nici o confuzie în executarea paselor magice.

Auzindu-l pe don Juan spunând acestea, nu i-am dat crezare. Totuși, a sosit și clipa în care, așa după cum mă asigurase el» nu am mai fost nici zăpăcit, nici disperat. Într-un mod misterios, pasele magice, tocmai datorită faptului că sunt magice, s-au aranjat într-o ordine extraordinară care a limpezit totul. Don Juan mi-a explicat ca limpezimea aceasta pe care o resimțeam eu era rezultatul redirecționării proprii mele energii.

Cei care practică Tensegritatea în ziua de azi sunt preocupați de exact același lucru care ne-a frământat pe mine și pe ceilalți discipoli ai lui don Juan când am început să executăm pasele magice. Îi amețește numărul mare de mișcări. Le spun și eu ceea ce mi-a zis și mie don Juan de nenumărate ori; că important este să practici acea secvență a Tensegrității pe care ți-o amintești. Saturația pe care urmărești s-o realizezi va da

¹ Linear view (engl.) în original, mod de interpretare liniar, într-o singură dimensiune, prin extensie, simplist (nred.).

Până la urmă rezultatele la care s-au așteptat și șamanii din vechiul Mexic: redirecționarea energiei cu cele trei efecte concomitente ale sale – întreruperea dialogului interior, posibilitatea de a realiza tăcerea interioară și fluiditatea punctului de reunire.

În ceea ce mă privește, pot spune că saturându-mă cu pase magice, don Juan a realizat două lucruri extraordinare: întâi, a scos la suprafață o serie de

resurse ascunse în mine, de care nu aveam cunoștință, cum ar fi capacitatea de concentrare și capacitatea de a-mi aminti detalii; în al doilea rând, încet-încet a pus capăt obsesiei pe care o aveam în privința modului meu de interpretare.

L-am rugat pe don Juan să-mi explice aceste noi trăiri ale mele și el mi-a răspuns următoarele:

— Iată ce se petrece cu tine: simți apropierea tăcerii interioare, deoarece dialogul interior a fost întrerupt. Un nou flux de lucruri a început să pătrundă în sfera ta de percepție. Lucrurile acestea au existat dintotdeauna acolo, la periferia conștientizării tale generale, dar nu ai avut niciodată suficientă energie pentru a fi conștient de ele în mod deliberat. Pe măsură ce alungi din tine dialogul tău interior, alte elemente ale conștientizării încep să umple spațiul rămas gol. Noul flux de energie, a continuat el, pe care pasele magice l-au adus în centrul tău de vitalitate conferă mai multă fluiditate punctului tău de reunire. Dispare acea îngrădire rigidă a lui. Nu mai ești stăpânit de temerile noastre ancestrale, care ne fac incapabili să pășim în indiferent ce direcție. Vrăjitorii spun că energia ne eliberează, și acesta este adevărul adevărat.

Starea ideală a celor care practică Tensegriitatea, în raport cu mișcărilor Tensegriității, este identică stării trăite de cel care practică șamanismul, în raport cu executarea paselor magice. Și pe unul și pe celălalt mișcărilor îi conduc spre culmi necunoscute până atunci. Și, din acel punct, practicanții Tensegriității vor putea să execute singuri orice mișcare din multitudinea de mișcări cu care au fost saturați, pentru a obține orice efect își doresc ei și fără îndrumări exterioare; vor executa mișcărilor cu precizie și viteză, în timp ce merg sau mănâncă, se odihnesc sau fac orice altceva, și asta pentru că vor avea energia necesară.

Executarea paselor magice, așa cum sunt ele arătate în Tensegriitate, nu necesită un spațiu anume sau un interval de timp prestabilit. Totuși, ele nu trebuie executate în curenți puternici de aer. Don Juan se temea de curenții de aer pe trupul transpirat. El era convins că nu toți curenții erau produși de creșterea sau scăderea temperaturii din atmosferă, ci unii curenți erau, de fapt, cauzați de conglomerate de câmpuri energetice consolidate care străbăteau spațiile cu un scop bine definit.

Don Juan era convins că asemenea conglomerate de câmpuri de energie posedau un tip anume de conștientizare extrem de dăunătoare, deoarece ființele umane nu pot detecta aceste câmpuri și se expun lor fără discemământ. Efectul dăunător al acestor conglomerate de câmpuri energetice se face simțit în special în marile metropole, unde își pot ușor masca identitatea sub forma, de exemplu, a curențului scurt creat de trecerea în viteză a automobilelor.

Mai trebuie reținut un element atunci când practicăm Tensegriitatea: deoarece scopul paselor magice este străin occidentalilor, trebuie să facem efortul ca practicarea Tensegriității să nu se amestece cu preocupările noastre cotidiene. Practicarea Tensegriității nu trebuie amestecată cu elemente cu care suntem pe deplin familiarizați, cum ar fi: conversația, muzica sau buletinele de știri de la radio sau televizor, oricât de încet ar fi sonorul.

Viața urbană modernă favorizează formarea de grupuri, prin urmare singura manieră în care poate fi învățată și practică Tensegriitatea în cadrul seminariilor și atelierelor de lucru este prin organizarea de grupuri de practicanți. Practicarea în grup este benefică în anumite privințe și dăunătoare în altele. Este benefică pentru că permite crearea unui consens de mișcări și oferă posibilitatea de a învăța prin examinare și comparație. Este dăunătoare deoarece favorizează apariția stării de dependență față de alții, a comenzilor și solicitărilor sintactice vizând ierarhia.

După părerea lui don Juan, deoarece întregul comportament uman este dictat de limbaj, ființele umane s-au deprins să răspundă la comenzile sintactice, cum numește el formulele laudative sau dezaprobatore existente în limbaj – de exemplu, răspunsurile pe care le dă fiecare individ, sau le solicită de la alții, cu stereotipii de genul: „Nici o problemă”, „E-o bagatelă”, „E timpul să ne facem griji”, „Ai putea și mai mult”, „Nu pot s-o fac”, „Țintesc prea departe”, „Sunt cel mai bun”, „Sunt o catastrofă”, „Pot să trăiesc și fără asta”, „Fac față”, „Totul o să fie bine” etc, etc. Don Juan susținea că regula de aur a vrăjitorilor a fost întotdeauna aceea de a se feri de acțiuni derivând din comenzi sintactice.

Don Juan spunea că, inițial, vrăjitorii din Mexicul străvechi executau pasele magice individual și solitar, sub impulsul momentului sau ori de câte ori era necesar. Iar el i-a învățat pasele magice pe discipolii săi în aceeași manieră. Practicanții șamani – spunea el – aveau ambiția să execute pasele magice fără greșală, având în minte doar imaginea abstractă a executării lor perfecte. În mod ideal, Tensegriitatea trebuie învățată și practică în același mod. Cu toate acestea, condițiile impuse de existența modernă și faptul că scopul paselor magice a fost formulat astfel încât să se aplice unui număr mare de oameni impune în mod imperativ adoptarea unei noi abordări. Tensegriitatea trebuie practică în cea mai convenabilă modalitate posibilă: în grup, individual ori în amândouă.

În cazul meu, practicarea Tensegriității în grupuri mari de oameni a fost ideală, deoarece mi-a oferit ocazia unică să fiu martor la un fenomen pe care don Juan și vrăjitorii din spița sa nu l-au cunoscut: efectul unei mase umane. Nici don Juan, nici toți șamanii din spița sa care, după părerea lui, se întinde de-a lungul a douăzeci și șapte de generații, n-au avut vreodată posibilitatea să fie martori la efectele provocate de masa umană. Ei au practicat pasele magice singuri sau în grupuri de cel mult cinci practicanți. Pentru ei, pasele magice aveau un caracter puternic individualist.

Dacă numărul celor care practică Tensegriitatea este de ordinul sutelor, între ei se formează aproape instantaneu un curent energetic. Acest curent energetic pe care un șaman l-ar putea vedea foarte ușor produce în practicanți o stare de alertă. Este ca un vânt eliberator care îi străbate și le oferă elementele de bază ale scopului. Am avut privilegiul să văd ceva ce mi-a părut drept o imagine absolut uluitoare: trezirea scopului, fundamentul energetic al omului. Don Juan Matus numea acest fenomen eliberarea intenției. Mi-a spus că eliberarea intenției este instrumentul principal a celor care calatoreau în necunoscut.

Un aspect important care trebuie reținut atunci când se practică Tensegritatea este acela că mișcările trebuie executate cu gândul că beneficiul paselor magice apare de la sine. E un aspect extrem de important. La început ne vine greu să înțelegem că Tensegritatea nu este un sistem standard de mișcări pentru îmbunătățirea condiției fizice a corpului. Dezvoltă corpul, într-adevăr, dar acesta este un aspect secundar al unui efect transcendental. Prin redirecționarea energiei nefolosite, pasele magice pot să-1 conducă pe practicant spre un nivel de conștientizare în care parametrii percepției normale tradiționale sunt anulați prin însuși faptul că sunt estinși. Practicantul poate astfel să pătrundă în lumi inimaginabile.

— Dar de ce mi-aș dori să intru în acele lumi? l-am întrebat pe don Juan când mi-a descris efectul practicării paselor magice.

— Pentru că ești o ființă care conștientizează, care percepe, ca noi toți. Ființele umane întreprind o călătorie spre conștientizare temporară întreruptă de forțe străine. Crede-mă când îți spun că suntem creaturi magice ale conștientizării. Dacă nu nutrim această convingere, rămânem fără nimic.

Mi-a mai explicat că, din momentul în care călătoria conștientizării a fost întreruptă, ființele umane au fost prinse într-un așa-zis vârtej și se tot învârt având impresia că sunt duse de curent, când, de fapt, ele rămân pe loc.

— Poți să mă crezi pe cuvânt, pentru că nu arunc vorbe-n vânt. Ceea ce spun eu este rezultatul a ceea ce am coroborat din descoperirile șamanilor din Mexicul străvechi: anume că oamenii sunt ființe magice.

Mi-au trebuit treizeci de ani de disciplină severă ca să ajung la un nivel cognitiv suficient de înalt pentru a înțelege adevărul afirmațiilor lui don Juan și pentru a stabili validitatea lor dincolo de orice urmă de îndoială. Acum știu că ființele umane sunt creaturi ale conștientizării, antrenate într-o călătorie evolutivă de conștientizare, ființe necunoscute lor înșelor, pline de resurse incredibile care nu sunt folosite niciodată.

ȘASE SERII DE TENSEGRITATE.

Cele șase serii care vor fi discutate sunt următoarele:

1. Seria pentru pregătirea intenției
2. Seria pentru pânțe
3. Seria celor cinci preocupări – Seria Westwood
4. Seria pentru separarea corpului stâng de corpul drept -Seria căldurii
5. Seria masculinității
6. Seria mijloacelor folosite în asociere cu anumite pase magice.

Pasele magice specifice Tensegrității, cuprinse în fiecare dintre cele șase serii, corespund unui criteriu de eficiență maximă. Cu alte cuvinte, fiecare pasă magică este un ingredient precis al unei formule. Aceasta este o replică a modului în care au fost folosite inițial seriile lungi de pase magice; fiecare serie era suficientă în sine pentru a produce eliberarea maximă de energie redistribuită.

În executarea paselor magice trebuie ținut cont de anumite lucruri pentru ca mișcările să aibă o eficiență maximă:

1. Toate pasele magice ale celor șase serii pot fi repetate ori de câte ori se dorește, cu excepția cazului în care există specificații în acest sens. Dacă sunt

executate mai întâi cu partea stângă a trupului, ele trebuie repetate de același număr de ori cu partea dreaptă. De regulă, fiecare pasă magică din cele șase serii începe cu partea stângă.

2. Picioarele se țin depărtate unul de celălalt la o distanță egală cu lățimea umerilor. Este un mijloc de a distribui în mod egal greutatea corpului. Dacă picioarele sunt prea depărtate, echilibrul corpului este precar. Același lucru se întâmplă dacă sunt prea apropiate. Cel mai bun mod de realizare a poziției ideale este de a porni de la poziția în care picioarele sunt lipite unul de altul (fig. 1). Apoi se depărtează vârfurile în poziție de V (fig. 2). Lăsând greutatea trupului pe vârfuri, se depărtează călcâiele la o distanță egală cu a vârfurilor (fig. 3). Se aliniază vârfurile, iar distanța astfel obținută este aproximativ egală cu lățimea umerilor. E posibil să mai fie nevoie de o ajustare în acest moment, pentru a obține distanța dorită și echilibrul perfect al trupului.

Figura 1 Figura 2 Figura 3

3. În timpul executării tuturor paselor magice ale Tensegrității, genunchii sunt ținuti ușor îndoiți, astfel încât atunci când privim în jos, rotulele să ascundă vederii noastre vârfurile degetelor de la picioare (fig. 4,5), cu excepția cazului în care anumite pase magice cer ca genunchii să fie lipiți unul de celălalt. Cazurile în speță sunt indicate în descrierea paselor respective. Lipirea genunchilor nu înseamnă o încordare dureroasă a tendoanelor poplitee, ci o apropiere ușoară, fără o efortare inutilă.

Această poziție cu genunchii îndoiți este o completare modernă la executarea paselor magice, inspirată de influențe de dată recentă. Una dintre figurile dominante ale spiței lui don Juan Matus a fost nagualul Lujan, un marinar originar din China, al cărui nume inițial era Lo-Ban sau așa ceva. A venit în Mexic pe la începutul secolului al XIX-lea și a rămas în această țară tot restul vieții. Una dintre femeile-vrăjitoare din grupul lui don Juan a plecat în Orient pentru a studia artele marțiale. Don Juan Matus însuși le-a recomandat discipolilor săi să deprindă prin practicarea artelor marțiale arta de a se mișca disciplinat.

O altă problemă ce trebuie luată în considerație în privința genunchilor ușor îndoiți este aceea ca atunci când deplasăm picioarele în față într-o mișcare de lovire, genunchii nu sunt smuciți niciodată. Forța care deplasează întregul picior este tensiunea din mușchii coapselor. Mișcându-ne în acest fel, nu riscăm să vătămăm în vreun fel tendoanele genunchilor.

4. Mușchii din spate ai picioarelor trebuie ținuti încordați (fig. 6). Este o poziție greu de obținut. Majoritatea oamenilor pot cu ușurință să încordeze mușchii din față ai picioarelor, cei din spate rămânând însă flască. Don Juan Figura 6 spunea că în mușchii din spate ai coapselor se depozitează istoria personală a fiecărui individ. Acolo se adăpostesc și stagnează sentimentele. După părerea lui don Juan, dificultatea cu care un individ își modifică modelele comportamentale poate fi ușor atribuită stării de vlăguire a mușchilor din spate ai coapselor.

— Pe parcursul executării tuturor acestor pase magice, brațele sunt permanent ținute ușor îndoite din coate – niciodată întinse complet – atunci

când sunt mișcate pentru a lovi. În acest fel se previne încordarea dureroasă a tendoanelor de la coate (fig. 7).

6. Degetul mare trebuie întotdeauna ținut lipit de palmă și îndoit peste muchia palmei. Nu-l țineți niciodată îndreptat în afară (fig. 8). Vrăjitorii din spița lui don Juan considerau că degetul mare este un element crucial în ceea ce privește energia și activitatea. Erau încredințați că la baza degetului mare există puncte în care energia stagnează precum și puncte care pot regla circulația energiei prin trup. Pentru a evita o presiune inutilă asupra degetului mare ori vătămarea mâinii prin lovirea ei cu forță, vrăjitorii au hotărât că degetele mari trebuie îndoite în interior, peste muchiile palmelor.

Figura 7 Figura 8

7, Când mâna este strânsă în pumn, degetul mic este ridicat pentru a se evita pumnul unghiular (fig. 9), poziție în care degetul mijlociu, al patrulea și al cincilea sunt lăsate în jos. Ideea este aceea de a obține un pumn pătrat (fig. 10) și pentru aceasta al patrulea și al cincilea deget trebuie să fie ridicate. Astfel se creează o anumită tensiune în axilă, care este necesară pentru a induce o stare generală de bine.

Figura 9 Figura 10

8, Când trebuie să deschideți mâinile, întindeți-le complet. Puneți astfel în funcțiune tendoanele de pe dosul mâinii, palma devenind o suprafață perfect plană (fig. 11). Don Juan prefera palma întinsă pentru a contracara tendința (încetățenită, considera el, ca urmare a procesului de socializare) de a prezenta mâna cu palma scobită (fig. 12). El spunea că numai cerșetorii țin palma scobită, iar cei care practica pașele magice sunt luptători, nu cerșetori.

Figura 11 Figura 12

9, Când trebuie să îndoii degetele de la a doua articulație și să le strângeți cu putere peste palmă, tendoanele de pe dosul mâinii sunt încordate la maximum, în special tendoanele degetului mare (fig. 13). Această încordare a tendoanelor creează o presiune asupra încheieturii mâinii și a antebrațului, zone care, după părerea vrăjitorilor din Mexicul străvechi, aveau un rol-cheie în asigurarea sănătății și a stării generale de bine.

10. În numeroase mișcări din cadrul Tensegrității, încheieturile mâinilor trebuie îndoite în față și pe spate la un unghi de nouăzeci de grade, prin încordarea tendoanelor antebrațului (fig. 14). Această îndoire trebuie realizată încet, deoarece în majoritatea timpului încheietura mâinii este destul de inflexibilă, încât este important ca încheietura să capete flexibilitatea de a putea face mâna să formeze un unghi cât mai mare cu antebrațul.

Figura 13 Figura 14

11. O altă problemă importantă în practicarea Tensegrității este o mișcare denumită punerea în funcțiune a corpului. Este o mișcare unică, prin care toată musculatura corpului, în special diafragma, este contractată într-o singură clipă: atât mușchii stomacului și ai abdomenului, cât și cei din regiunea umerilor și a omoplaților. Brațele și picioarele se încordează și ele cu aceeași forță, dar numai preț de o clipă (fig. 15, 16). Pe măsură ce aceia care practică Tensegritatea progresează în exercițiile pe care le execută, ei pot învăța să mențină această tensiune un timp mai îndelungat.

Figura 15 Figura 16

Punerea în funcțiune a corpului nu are nici o legătură cu starea de tensiune corporală permanentă care pare să fie caracteristică vremurilor noastre. Când trupul este încordat din pricina preocupărilor sau a muncii excesive, iar mușchii gâtului sunt extrem de înțepeniți, corpul nu este câtuși de puțin pus în funcțiune. Relaxarea corpului, atingerea unei stări de liniște, nu înseamnă scoaterea lui din funcțiune. În Mexicul antic, vrăjitorii credeau că aceste pase magice înviorau trupul, pregătindu-l pentru a intra în acțiune. Don Juan Matus a denumit această stare punerea în funcțiune a corpului. Tot el spunea că în momentul în care încetează tensiunea musculară a punerii în funcțiune a corpului, corpul iese din funcțiune în mod firesc.

12. Respirația și procesul de respirație aveau o importanță supremă pentru vrăjitorii din Mexicul antic, spunea don Juan. Ei împărțeau respirația în respirația cu vârfurile plămânilor, respirația cu zonele mediane ale plămânilor și respirația cu abdomenul (fig. 17, 18, 19). Denumeau respirația realizată prin extinderea diafragmei respirația animală; o practicau cu asiduitate, spunea don Juan, pentru a avea o viață mai lungă și sănătoasă.

Don Juan Matus era încredințat ca multe din problemele de sănătate de care suferă omul modern pot fi ușor remediate printr-o respirație profundă. Oamenii contemporani au însă tendința de a respira superficial. Unul din scopurile vrăjitorilor din Mexicul străvechi era acela de a-și antrena trupul prin intermediul paselor magice, pentru a inspira și expira profund.

Figura 17 Figura 18 Figura 19

Prin urmare, se recomandă cu insistență ca în mișcările din cadrul Tensegrității care necesită expirații și inspirații profunde, acestea să fie însoțite de încetinirea procesului de inspirație și expirație a aerului, pentru ca ele să dureze cât mai mult și să fie cât mai profunde.

Alt aspect important privitor la respirație în cadrul Tensegrității este acela că respirația constituie un proces firesc în timpul executării mișcărilor respective, cu excepția cazurilor în care există alte specificații în descrierea paselor magice.

13. În legătură cu mișcările din cadrul Tensegrității, trebuie de asemenea menționat că cei care le practică au ajuns la concluzia că Tensegritatea reprezintă, în esență, o interacțiune între relaxarea și încordarea mușchilor din diferite părți ale trupului, pentru a realiza explozia fizică ideală, pe care vrăjitorii din Mexicul străvechi o cunoșteau sub numele de energia tendoanelor. Avem de a face cu o veritabilă explozie a nervilor și tendoanelor aflate dedesubtul ori în mijlocul mușchilor.

Dat fiind că Tensegritatea reprezintă încordarea și relaxarea mușchilor, intensitatea și durata în timp a încordării mușchilor, în cadrul oricărei pase magice, depind de forța individului. Se recomandă ca la începutul exercițiilor, tensiunea și perioada de timp să fie minime. Pe măsură ce trupul se încălzește, încordarea trebuie să fie mai mare, iar durata în timp cât mai lungă, însă chiar și atunci cu moderație.

PRIMA SERIE Seria pentru pregătirea intenției.

Don Juan Matus susținea că ființele umane ca organisme execută o uluitoare manevră de percepție care, din nefericire, creează o imagine greșită, un front fals; ele preiau afluxul de, energie pură din marele univers și îl transformă în date senzoriale, pe care le interpretează în conformitate cu un sistem strict de interpretare numit de vrăjitori forma umana. Acest act magic de interpretare a energiei pure duce la ideea eronată, la convingerea ciudată nutrită de ființele umane că sistemul lor de interpretare este singurul existent.

Ca să-mi explice acest fenomen, don Juan mi-a dat un exemplu. Copacul, a zis el, așa cum este cunoscut copacul de către ființele umane, este mai curând interpretare decât percepție. Pentru că ființele umane să stabilească prezența unui copac – a mai zis el – nu au nevoie decât de o privire fugară care nu este edificatoare. Restul este un fenomen pe care el l-a denumit numirea intenției – intenția de copac; cu alte cuvinte, interpretarea datelor senzoriale referitoare la fenomenul specific pe care ființele umane îl numesc copac. Don Juan afirma că întreaga lume a ființelor umane este compusă, ca în exemplul de mai sus, dintr-un repertoriu nesfârșit de interpretări în care simțurile omului joacă un rol minim. Altfel spus, doar simțul văzului atinge afluxul de energie care provine din marele univers, și o face într-o manieră superficială.

După opinia lui, cea mai mare parte a activității perceptive a ființelor umane este, de fapt, interpretare pură, ființele umane fiind acel tip de organisme care au nevoie de un volum minim de percepție pură pentru a crea propria lor lume; sau percep numai atât cât să poată aplica sistemul lor de interpretare. Exemplul preferat al lui don Juan se referă la modul în care ne construim, prin intenție, ceva la fel de copleșitor și de crucial precum Casa Albă. El numea Casa Albă locul în care se află concentrată puterea în ziua de azi, centrul tuturor eforturilor noastre, al speranțelor, temerilor etc, un conglomerat de ființe umane – pe scurt, capitala lumii civilizate. Toate acestea, spunea el, nu se află în sfera abstractului, nici măcar în sfera minților noastre, ci un cea a intenției, deoarece, din punct de vedere al informației noastre senzoriale, Casa Albă era o clădire ce nu avea câtuși de puțin bogăția, scopul și profunzimea conceptului de Casă Albă. Mai spunea don Juan că, din punctul de vedere al volumului de date senzoriale, Casa Albă, asemenea tuturor celorlalte lucruri din lumea noastră, era percepută superficial doar de simțul nostru vizual; celelalte simțuri, tactil, olfactiv, auditiv și gustativ, nu erau implicate în nici un fel. Interpretarea potrivit căreia aceste simțuri ar putea să stabilească, pe baza datelor senzoriale referitoare la clădire, locul unde se află Casa Albă este cu totul lipsită de sens.

Întrebarea pe care o puneă don Juan ca vrăjitor era: unde anume se afla Casa Albă. Și tot el a dat răspunsul: cu siguranță nu se afla în percepția noastră, nici măcar în gândurile noastre, ci într-un tărâm special al intenției unde era alimentată cu tot ceea ce e relevant în legătură cu ea. Don Juan afirma că magia noastră constă în a crea în această manieră un univers total al intenției.

Deoarece tema primei serii a Tensegrității este aceea de a-i pregăti pe practicanți pentru intenție, este important să recapitulăm definiția pe care o

dau vrăjitorii intenției. Don Juan înțelegea prin intenție actul tacit de umplere a spațiilor goale lăsate de percepția senzorială directă sau actul de îmbogățire a fenomenelor observabile prin intenționarea unei desăvârșiri ce nu exista din punctul de vedere al percepției pure.

Actul de intenționare a acestei desăvârșiri era denumit de don Juan numirea intenției. Toate explicațiile sale referitoare la intenție indicau faptul că actul intenționat nu face parte din sfera corporalului. Cu alte cuvinte, nu este parte a corporalității creierului sau a oricărui alt organ. Pentru don Juan, intenția transcende lumea pe care o cunoaștem noi. Este ca un fel de val energetic, o rază de energie care se atașează de noi.

Dată fiind natura extrinsecă a intenției, don Juan făcea distincție între corp ca parte a procesului cognitiv de fiecare zi și corp ca unitate energetică ce nu făcea parte din acest proces cognitiv. Această unitate energetică includea părțile nevăzute ale corpului, precum organele interne și energia care le străbate. Don Juan afirma că prin ele energia poate fi percepută în mod nemijlocit.

Dat fiind ca văzul este modalitatea predominantă de percepere a lumii, șamanii din Mexicul străvechi descriau actul de captare directă a energiei drept vedere. Pentru ei, a percepe energia așa cum străbate ea universul era semn că energia adoptă configurații specifice, ne-idiosincratice, care se repetă cu consecvență, configurații ce pot fi percepute în aceiași termeni de oricine vede.

Cel mai important exemplu pe care-l putea da don Juan privind consecvența cu care energia adoptă configurații specifice era cel referitor la perceperea trupului uman când este văzut în mod nemijlocit ca energie. Așa după cum s-a spus deja, șamanii (cum este și don Juan) percep ființa umană ca pe un conglomerat de câmpuri energetice care dau impresia totală de sferă de luminozitate. Luată în acest sens, energia este descrisă de șamani drept vibrație care se aglutinează în unități capabile de coeziune. Șamanii descriu întregul univers ca fiind compus din configurații de energie ce apar ochiului văzător ca niște filamente sau fibre luminoase îndreptate în toate direcțiile, fără a se încălci între ele. Această descriere nu poate fi înțeleasă de gândirea liniară. Conține în sine o contradicție ce nu are soluție: cum se pot orienta aceste fibre în toate direcțiile, fără să se încălcească între ele?

Don Juan a ținut să precizeze că șamanii puteau doar să descrie fenomenele și, dacă termenii pe care-i foloseau par nepotrivii ori contradictorii, de vină este sintaxa limitată. Dar descrierile lor erau extrem de precise.

După părerea lui don Juan, șamanii Mexicului străvechi descriau intenția drept o forță perenă care străbate întregul univers – o forță conștientă de sine în măsura în care reacționează la chemarea sau porunca șamanilor. Prin intermediul intenției, șamanii puteau să descătușeze nu numai toate posibilitățile umane de percepție, ci și toate posibilitățile umane de acțiune. Prin intenție, ei obțineau formulările cele mai incredibile.

Don Juan m-a învățat ca limita capacității umane de percepție se numește centura omului, în sensul că există o graniță ce marchează capacitățile umane, impusă de organismul uman. Aceste granițe nu sunt doar granițele tradiționale ale gândirii metodice, ci granițele totalității resurselor

închise în organismul uman. Don Juan credea că aceste resurse nu sunt niciodată folosite, ci sunt ținute în situ de către diverse idei preconcepute privitoare la limitările umane care nu au nici o legătură cu potențialul uman real.

Don Juan afirma categoric că, deoarece perceperea energiei așa cum străbate ea universul nu este arbitrară sau idiosincratică, văzătorii sunt martori la alcătuiri ale energiei care au loc cu de la sine putere, fără intervenția omului. Astfel, perceperea acestor alcătuiri este în sine și prin sine cheia ce eliberează potențialul uman încătușat care nu s-a manifestat niciodată în mod normal. Pentru a permite perceperea acestor alcătuiri energetice, trebuie angajate în proces capacitățile umane în întregul lor.

Seria de pregătire bl intenției se împarte în patru grupe. Prima se numește „Frământarea energiei pentru intenție”. A doua – „Stârnirea energiei pentru intenție”. A treia „Strângerea energiei pentru intenție”, iar a patra se numește „Inspirarea energiei pentru intenție”.

Prima grupă Frământarea energiei pentru intenție.

Don Juan mi-a dat explicații care acopereau toate nuanțele fiecărei grupe de pase magice, reprezentând esența lungilor serii ale Tensegrității:

— Energia necesară pentru a controla intenția, a început el să-mi explice implicațiile energetice ale acestei grupe, este permanent eliberată din centrul vital situat în jurul ficatului, pancreasului și rinichilor și se depune pe rundul sferei luminoase care este ființa noastră. Această energie are nevoie să fie permanent stimulată și reorientată. Vrăjitorii din spița mea recomandau cu insistență o stimulare sistematică și controlată a energiei folosind picioarele și labele picioarelor. Pentru ei, mersul îndelungat pe jos, o caracteristică inevitabilă a vieții lor, avea ca rezultat o stimulare excesivă și inutilă a energiei. Din această pricină, mersul mult pe jos era un nemesis și cantitatea excesivă de energie trebuia echilibrată prin executarea unor pase magice specifice, chiar în timpul mersului.

Don Juan Matus mi-a spus că această grupă de cincisprezece pase magice, a căror funcție este aceea de a stimula energia cu picioarele și labele picioarelor, era considerată de către șamanii din spița sa drept cel mai eficient mod de a realiza ceea ce ei numeau frământarea energiei. Fiecare pas, spunea el, este o pasă magică ce conține în sine posibilitatea de a controla frământarea energiei, iar cei care le practică pot să le repete de sute de ori dacă doresc, fără teama că ar stimula prea multă energie. În opinia lui don Juan, energia necesară intenționării, stimulată excesiv, sfârșea prin a secătui centrul de vitalitate.

1. Măcinarea energiei cu labele picioarelor.

Pivotați corpul pe părțile anterioare ale tălpilor, de la stânga la dreapta și de la dreapta la stânga la unison, câteva clipe, cât pentru a vă găsi echilibrul. Apoi lăsați greutatea corpului pe călcâie și din acest moment pivotarea se face exclusiv pe călcâie, cu vârfurile ridicate ușor de la sol în timpul rotirii, atingând solul doar când labele au atins punctul maxim de rotire.

Țineți brațele îndoite de la cot, cu palmele îndreptate înainte și față în față. Mișcați brațele din umeri și omoplați. Această mișcare a brațelor în

armonie cu picioarele, asemenea mișcării din timpul mersului (brațul drept o dată cu piciorul stâng și viceversa), asigură participarea totală a membrilor și organelor interne (fig. 20, 21).

Figura 20 Figura 21

Un rezultat fizic secundar al măcinării energiei în acest mod este o sporire a circulației în labele picioarelor, gambe și coapse până în zona vintrelor. Șamanii au folosit de-a lungul secolelor acest exercițiu pentru a restabili flexibilitatea picioarelor, afectată de întrebuințarea lor zilnică.

2. Măcinarea energiei cu trei rotiri ale tălpilor.

Rotiți tălpile de trei ori cu sprijin pe călcâie, în același mod ca și în pasa magică anterioară. Vă opriți o clipă, apoi le rotiți de încă trei ori. E important de reținut faptul că în primele trei pase magice ale acestei serii problema-cheie este implicarea brațelor, care se mișcă înainte și înapoi cu mișcări scurte.

Prin executarea cu întreruperi a măcinării energiei se obține un efect sporit. Un rezultat fizic secundar al acestei pase magice este o creștere rapidă a energiei pentru a putea fugi pur și simplu sau a fugi din calea unei primejdii sau pentru o acțiune care necesită o intervenție rapidă.

3. Măcinarea energiei cu o alunecare laterală a labelor picioarelor.

Pivotați ambele tălpi pe călcâie spre stânga; apoi pivotați-le pe părțile anterioare ale tălpilor încă o dată spre stânga. Și încă o dată spre stânga, a treia oară, din nou pe călcâie (fig. 22, 23, 24). Repetați suita de mișcări spre dreapta, începând cu pivotarea pe călcâie, apoi pe partea anterioară a tălpilor și iar pe călcâie.

Figura 22 Figura 23 Figura 24

Consecința fizică a acestor pase magice este activarea circulației în întregul corp.

4. Amestecarea energiei prin lovirea solului cu călcâiele.

Această pasă magică se aseamănă cu mersul pe loc. Ridicați repede genunchiul, menținând vârful tălpii lipit de sol. Greutatea corpului este susținută de celălalt picior. Deplasați greutatea corpului înainte și înapoi, lăsându-o de fiecare dată pe piciorul care rămâne lipit cu toată talpa de sol, în timp ce piciorul celălalt execută mișcarea. Mișcați brațele în același mod ca și în pasele magice anterioare (fig. 25).

O consecință fizică a acestei pase magice și a celei care urmează este asemănătoare cu aceea realizată prin pasele magice anterioare, respectiv o senzație de bine care se instalează în regiunea Figura 25 pelviană după executarea mișcărilor.

5. Amestecarea energiei după lovirea solului de trei ori cu călcâiele.

Această pasă magică este identică cu precedenta, excepție făcând faptul că mișcarea genunchilor și a tălpilor nu este continuă. Este întreruptă după ce călcâiele sunt readuse alternativ pe sol de trei ori. Secvența este: stângul, dreptul, stângul pauză – dreptul, stângul, dreptul ș.a.m.d.

Primele cinci pase magice din această grupă le permit celor care le execută să obțină un impuls de energie atunci când au nevoie de ea în zona taliei sau a vintrelor sau când, de exemplu, trebuie să alerge pe distanțe lungi sau să escaladeze rapid o stâncă sau un copac.

6. Strângerea energiei cu tăpile prin ridicarea lor spre interiorul picioarelor.

Ridicați alternativ talpa piciorului stâng și a celui drept spre partea interioară a piciorului opus, aproape printr-o mișcare de frecare a acestuia. Este important să țineți picioarele puțin arcuite prin îndoirea genunchiului piciorului de sprijin (fig. 26). Figura 26

În timpul acestei pase magice, energia necesară intenționară este direcțională în sus, de-a lungul părții interioare a picioarelor, pe care șamanii o consideră a fi locul de stocare a memoriei kinestetice. Această pasă magică este folosită pentru a ajuta la eliberarea memoriei mișcărilor sau pentru a facilita memorarea unor mișcări noi.

7. Stimularea energiei cu genunchii îndoiți genunchiul stâng și împin-geți-1 spre dreapta cât mai departe cu putință, ca pentru a lovi lateral cu el, în vreme ce răsuciți trupul și brațele cât mai mult în direcție opusă (fig. 27). Readuceți piciorul stâng înapoi în poziția normală, sprijinindu-l pe sol. Repetați aceeași mișcare cu genunchiul drept, apoi alternativ cu ambele picioare. Figura 27

8. Împingerea energiei stimulate cu genunchii în trunchi.

Această pasă magică este continuarea energetică a celei precedente. Îndoiți genunchiul stâng la maximum și împin-geți-1 cât mai sus cu putință spre trunchi. Țineți trunchiul ușor aplecat în față. În momentul în care împingeți genunchiul în sus, talpa este îndreptată cu vârfurile în jos (fig. 28). Executați aceeași mișcare Figura 28 cu piciorul drept, apoi repetați alternativ mișcarea cu ambele picioare.

Îndreptarea tăpii cu vârfurile în jos are rolul de a încorda tendoanele gleznelor, pentru a activa acei mici centri unde se acumulează energia. Șamanii consideră că acești centri din membrele inferioare sunt, poate, cei mai importanți, atât de importanți, încât ar putea activa toți celelalți mici centri de energie din corp prin executarea acestei pase magice. Ea și cea precedentă se execută împreună, cu scopul de a proiecta energia necesară intenției pe care ați strâns-o cu genunchii ridicați înspre cei doi centri de vitalitate din jurul ficatului și pancreasului.

9. Lovirea energiei în față și în spatele corpului.

O lovitură în față cu piciorul stâng este urmată de o lovitură în spate cu piciorul drept (fig. 29,30). Repetați mișcarea lovind cu piciorul drept în față și cu stângul în spate.

Țineți brațele pe lângă trup, deoarece această pasă magică antrenează doar membrele inferioare, conferindu-le flexibilitate. Scopul este de a ridica piciorul care lovește în față și apoi pe cel care lovește în spate cât mai sus cu putință. Când executați mișcarea de lovire în spate, trunchiul trebuie înclinat ușor în față pentru a facilita mișcarea. Această ușoară înclinare în față a trunchiului reprezintă o cale firească de a absorbi energia stimulată cu picioarele. Pasa magică este executată pentru a ajuta organismul în situații în care apar probleme de digestie datorate unei schimbări a regimului alimentar sau înaintea unei călătorii lungi.

Figura 29 Figura 30

10. Ridicarea energiei cu tălpile îndoiți foarte strâns genunchiul stâng și ridicați-l spre trunchi cât mai sus cu putință. Înclinați ușor trunchiul în față, aproape atingând genunchiul. Îndreptați brațele brusc în jos, unind degetele ca o menghină pentru a cuprinde talpa piciorului (fig. 31). Ideal ar fi să prindeți talpa foarte ușor și să o eliberați imediat. Lăsați piciorul pe sol în timp ce ridicați brațele și mâinile, cu o smucitură puternică ce antrenează umerii și mușchii pectorali, de-a lungul coapselor până la nivelul pancreasului și al splinei (fig. 32). Aceleași mișcări sunt repetate cu piciorul drept, ridicând mâinile până la nivelul vezicii biliare și al ficatului, apoi, alternativ, cu ambele picioare.

Figura 31 Figura 32

Ca și în cazul paselor magice anterioare, aplecarea trunchiului înainte permite ca energia din tălpi să fie transferată în cei doi centri vitali de energie din jurul pancreasului și ficatului. Această pasă magică este folosită pentru a contribui la realizarea flexibilității și pentru a ușura trupul de eventualele probleme digestive.

11. Împingerea în jos a unui zid de energie.

Ridicați piciorul stâng cu genunchiul îndoit foarte strâns, la înălțimea șoldurilor; apoi împingeți-l în față, cu vârful tălpii arcuit în sus, ca pentru a împinge un obiect solid (fig. 33). După ce puneți piciorul pe sol, ridicați Figura 33 piciorul drept, în același mod. Repetați mișcarea alternativ cu ambele picioare.

12. Pășirea peste o barieră de energie.

Ridicați iute și cu putere piciorul stâng ca pentru a trece peste un obstacol poziționat oblic în fața corpului. Descrieți un cerc de la stânga la dreapta (fig. 34) și în momentul în care îl puneți jos ridicați celălalt picior pentru a executa aceeași mișcare.

13. Lovirea unei porți laterale.

Aceasta este o mișcare de lovire-împingere cu tălpile. Ridicați piciorul stâng până la jumătatea gambei și împingeți cu talpa spre dreapta corpului ca pentru a lovi un obiect solid, folosind întreaga talpă ca suprafață de lovire (fig. 35). Readuceți piciorul în poziție verticală. Repetați mișcarea cu piciorul stâng. Figura 35

14. Desprinderea unei pepite de energie.

Ridicați talpa stânga cu vârfurile îndreptate mult în jos. Împingeți genunchiul în față, îndoindu-l bine. Apoi lăsați talpa în jos cu o mișcare controlată, lovind în sol ca și când ați vrea să desprindeți o pepită (fig. 36). După lovire, reveniți cu talpa pe sol. Repetați mișcarea identic cu piciorul stâng.

15. Răzuirea noroiului de energie.

Ridicați talpa stânga la câțiva centimetri de la sol; aduceți întregul picior în față, apoi împingeți-l în spate cu forță, talpa măturând ușor solul ca și când ați răzui ceva de pe talpă (fig. 37). Greutatea corpului este susținută de celălalt picior, cu trunchiul aplecat ușor în față pentru a antrena mușchii stomacului în timpul executării acestei pase magice. După ce reveniți cu piciorul stâng la poziția normală, repetați aceeași mișcare cu piciorul stâng.

Șamanii numesc ultimele cinci pase magice din această grupă Pași în natură. Sunt pase magice ce pot fi executate în timpul mersului sau în timpul serviciului sau chiar în timp ce stați și discutați cu alte persoane. Funcția paselor magice este aceea de a acumula energie și de a o folosi cu picioarele pentru situații în care este necesară concentrarea și activarea rapidă a memoriei.

Figura 36 Figura 37

A doua grupă Stimularea energiei pentru intenție.

Cele zece pase magice din a doua grupă sunt menite să stimuleze energia necesară intenției din zonele aflate imediat sub genunchi, deasupra capului, în jurul rinichilor, ficatului și pancreasului, a plexului solar și a gâtului. Fiecare dintre aceste pase magice este o unealtă care stimulează exclusiv energia necesară intenției și care este acumulată în zonele respective. Șamanii consideră că aceste pase magice sunt esențiale pentru existența zilnică deoarece, din punctul lor de vedere, viața este controlată de intenție. Pentru șamani, aceste pase magice sunt ceea ce este cafeaua pentru omul modern. Sloganul din ziua de azi: „Nu-s om până nu-mi beau cana de cappuccino” sau cel al generației precedente: „Nu-s treaz până nu-mi beau cafeaua” sunt echivalente cu sloganul șamanilor: „Nu-s pregătit pentru nimic până nu-mi execut pasele magice”. A doua grupă din această serie începe cu mișcarea denumită punerea în funcțiune a corpului (vezi fig. 15, 16).

16. Stimularea energiei cu picioarele și brațele.

După ce puneți în funcțiune corpul, țineți trunchiul ușor aplecat înainte (fig. 38). Greutatea este lăsată pe piciorul drept, în timp ce stângul execută un cerc complet, măturând solul cu vârfurile degetelor și oprindu-se pe buricele tălpii, în fața corpului. Executați o rotație cu brațul stâng, sincronizând această mișcare cu cea a piciorului. Punctul cel mai înalt al rotației trebuie să depășească nivelul capului (fig. 39). Urmează o pauză scurtă, atât pentru braț, cât și pentru picior, apoi repetați mișcarea de încă două ori succesiv, în total de trei ori (fig. 40). Ritmul acestei pase magice se stabilește numărând astfel: „unu”, pauză scurtă, „unu-unu”, pauză foarte scurtă, „doi”, pauză, „doi-doi”, pauză foarte scurtă, și așa mai departe. Repetați aceeași mișcare cu brațul și piciorul drept.

Această pasă magică stimulează energia de pe fundul sferei luminoase cu labela picioarelor, proiectând-o cu brațele în regiunea de deasupra capului.

Figura 38 Figura 39 Figura 40

17. Revărsarea energiei în glandele suprarenale.

Plasați antebrațele în spatele corpului, deasupra rinichilor și glandelor suprarenale. Țineți coatele îndoite la nouăzeci de grade, mâinile strânse pumn, la câțiva centimetri de corp, fără să-1 atingeți. Mișcați pumnii în sus și-n jos, printr-o mișcare de rotație, unul deasupra celuilalt, începând cu pumnul stâng care se mișcă în jos; urmează pumnul drept, care se rotește în jos în timp ce pumnul stâng își continuă mișcarea de rotație în sus. Aplecați trunchiul ușor în față (fig. 41). Executați apoi mișcarea de rotație a pumnilor în sens invers, cu trunchiul aplecat ușor în spate (fig. 42). Aplecarea trunchiului în acest mod, în față și în spate, antrenează mușchii brațelor și ai umerilor.

Această pasă magică este folosită pentru a alimenta glandele suprarenale și rinichii cu energia necesară intenției.

Figura 41 Figura 42

18. Stimularea energiei pentru glandele suprarenale.

Îndoți trunchiul în față, împingând genunchii în afară, atât cât să depășească linia vârfurilor. Sprijiniți mâinile deasupra genunchilor, cu degetele răsfirate pe rotule. Rotiți mâna stângă spre dreapta peste rotulă, împingând cotul în afară cât mai mult cu putință, până ajunge să fie în continuarea genunchiului stâng (fig. 43). În același timp, antebrațul drept, cu mâna proptită în continuare pe rotulă, se sprijină pe toată lungimea lui pe coapsa dreaptă, în vreme ce genunchiul drept se îndreaptă, antrenând tendonul popliteu. Este important să mișcați numai genunchii, fără a legăna bazinul dintr-o parte în alta.

Figura 43 Figura 44

Executați aceleași mișcări cu piciorul drept și mâna dreaptă (fig. 44).

Această pasă magică are menirea să stimuleze energia necesară intenției în jurul rinichilor și glandelor suprarenale. Cel care o practică își va spori considerabil capacitatea de rezistență, va căpăta un sentiment de încredere în sine și va deveni mai îndrăzneț.

19. Fuzionarea energiei stângi cu cea dreaptă.

Inspirați adânc. Expirați încet pe măsură ce ridicați antebrațul stâng în dreptul umerilor, cu cotul îndoit la nouăzeci de grade. Îndoți mâna din încheietură spre spate, cât mai mult cu putință, cu degetele îndreptate înainte și palma îndreptată spre dreapta (fig. 45).

În timp ce antebrațul își menține această poziție, aplecați trunchiul puternic în față, până când brațul întins ajunge la nivelul genunchilor. Nu trebuie să lăsați cotul stâng să atârne spre sol, în schimb țineți-l la o distanță cât mai mare de genunchi. Expirați în continuare în ritm lent, în timp ce descrieți cu brațul drept un cerc complet deasupra capului, ajungând cu mâna dreaptă la trei-patru centimetri de degetele mâinii stângi. Răsuciți palma mâinii drepte spre corp, cu degetele îndreptate în jos. Aplecați capul în jos fără a îndoi gâtul. Expirația încetează – acum începeți să inspirați adânc, păstrând corpul în aceeași poziție. Toți mușchii spatelui, ai brațelor și ai picioarelor sunt încordați câtă vreme inspirați încet și adânc (fig. 46).

Îndreptați corpul în timp ce expirați. Reîncepeți pasă magică pentru brațul drept.

Figura 45 Figura 46

Prin întinderea înainte la maximum a brațelor se creează o deschidere în vârtejul energetic din centrul rinichilor și al suprarenalelor; această deschidere permite întrebuițarea optimă a energiei redirectionate. Este o pasă magică esențială pentru redirectionarea energiei spre acel centru, conferind, în general, trupului vitalitate și tinerețe.

20. Străpungerea corpului cu o rază de energie.

Plasați palma stângă în dreptul ombilicului, lipită cu muchia de trup, iar palma dreaptă în spate, la același nivel, încheieturile sunt îndoite puternic, iar degetele sunt îndreptate spre sol. Palma mâinii stângi este îndreptată spre

dreapta, cea a palmei drepte – spre stânga (fig. 47). Ridicați brusc vârfurile degetelor de la ambele mâini pentru a realiza o linie dreaptă în față și în spate (fig. 48). Tot corpul este încordat, iar genunchii se îndoaie în momentul în care degetele sunt îndreptate în față și în spate. Mențineți mâinile în această poziție timp de o secundă. Apoi relaxați mușchii, îndreptați picioarele, deplasați brațele în jurul corpului, până când brațul drept ajunge în față și cel stâng în spate. Ca și la începutul acestei pase magice, degetele sunt îndreptate cu vârfurile în jos, apoi ridicați-le brusc în linie dreaptă față-spate, expirând scurt; genunchii sunt îndoiți.

Prin această pasă magică se stabilește o linie de demarcație în mijlocul corpului, care separă energia stângă de cea dreaptă.

Figura 47 Figura 48

21. Rotirea energiei peste doi centri de vitalitate.

E bine să începeți prin a așeza mâinile una în față celeilalte pentru a le alinia. Țineți degetele răsfirate și îndoite, ca și când ați vrea să apucați un capac de borcan, de mărimea palmei. Apoi apropiați mâna dreaptă de zona pancreasului și splinei, cu palma îndreptată spre corp. Mâna stângă o duceți la spate, în dreptul rinichiului și al glandei suprarenale stângi, cu palma spre corp. Îndoți mâinile de la încheietură spre spate, în același timp răsucind trunchiul spre stânga, cât mai mult cu putință, fără a deplasa genunchii. Apoi pivotați ambele mâini de la încheietură, simultan, cu mișcări laterale, ca pentru a deșuruba capacele a două borcane – mâna dreaptă în dreptul pancreasului și splinei, mâna stângă în dreptul rinichiului stâng (fig. 49). Figura 49

Repetăți mișcarea schimbând localizarea mâinilor, respectiv: stânga în față, la nivelul ficatului și vezicii biliare, iar dreapta la nivelul rinichiului drept.

Cu ajutorul acestei pase magice, stimulați energia în trei centri de vitalitate: ficatul și vezica biliară, pancreasul și splina, rinichii și suprarenalele. Este o pasă magică indispensabilă celor care trebuie să stea de pază, sporindu-le percepția senzorială generală asupra spațiului înconjurător.

22. Semicercul de energie.

Trasați un semicerc cu mâna stângă, începând din dreptul feței. Mișcați mâna ușor spre dreapta până ajunge la nivelul umărului drept (fig. 50). De acolo întoarceți mâna, trasând marginea interioară a semicercului cât mai aproape de partea stângă a trupului (fig 51). Apoi aduceți mâna spre spate (fig. 52), trasând marginea exterioară a semicercului, după care mâna revine la poziția inițială (fig. 53). Semicercul complet este oblic, partea superioară aflându-se în dreptul ochilor, cea inferioară sub nivelul bazinului, în spate. Este important să urmăriți mișcarea mâinii cu privirea.

După ce ați încheiat trasarea semicercului cu brațul stâng, repetați mișcarea cu brațul drept, înconjurând astfel corpul cu două semicercuri, trasate pentru a stimula energia și a ușura alunecarea energiei de deasupra capului în regiunea glandelor renale. Această pasă magică este un mijloc de a dobândi o stare de calm intens și susținut.

Figura 50 Figura 51 Figura 52 Figura 53

23. Stimularea energiei în jurul gâtului.

Plasați mâna stângă cu palma răsucită în sus și mâna dreaptă, cu palma în jos, în fața corpului, la nivelul plexului solar. Mâna dreaptă se află deasupra mâinii stângi, fără s-o atingă. Coatele sunt îndoite strâns. Inspirați profund; ridicați ușor brațele în timp ce rotiți corpul cât mai mult spre stânga, fără să mișcați picioarele, în special genunchii, pe care țineți-i ușor îndoiți pentru a evita încordarea inutilă a tendoanelor. Capul este Aliniat cu trupul și umerii. Începeți să expirați pe măsură ce depărtați treptat coatele cât puteți mai mult, ținând încheieturile mâinilor drepte (fig. 54). Inspirați. Apoi începeți din nou să expirați și răsuciți încet capul spre cotul stâng și înapoi, de data asta cu fața spre cotul drept; repetați mișcarea de rotire a capului de încă două ori, timp în care expirația a ajuns la capăt.

Răsuciți trunchiul din nou în față, schimbând și poziția mâinilor. Mâna dreaptă e îndreptată cu palma în sus, iar cea stângă, aflată deasupra celei drepte, e îndreptată cu palma în jos. Inspirați din nou. Răsuciți trunchiul spre dreapta și repetați toate mișcărilor pe partea dreaptă.

Șamanii cred că astfel se dispersează un tip special de energie necesară intenției din centrul pentru luarea deciziilor care este localizat în adâncitura în formă de V de la baza gâtului, această energie fiind strânsă exclusiv cu ajutorul acestei pase magice. Figura 54

24. Masarea energiei prin împingerea omoplaților.

Plasați ambele brațe în dreptul feței la nivelul ochilor, cu coatele suficient de îndoite pentru ca brațele să semene cu un arc (fig. 55). Trunchiul este aplecat ușor în față, astfel încât omoplații să se poată extinde lateral. Mișcarea începe prin împingerea brațului stâng înainte, ținându-l în continuare îndoit de la cot și încordat (fig. 56). Urmează brațul drept: mișcarea se repetă apoi alternativ. Rețineți că brațele sunt ținute într-o stare de încordare maximă. Palmele sunt îndreptate înainte, iar vârfurile unele spre altele. Forța de acționare este conferită brațelor de mișcarea profundă a omoplaților și de încordarea mușchilor stomacului.

Șamanii cred că energia ganglionilor din jurul omoplaților se blochează adesea, provocând prin stagnare degenerarea centrului pentru luarea deciziilor localizat în punctul V de la baza gâtului. Această pasă magică e practică pentru a stimula energia respectivă.

Figura 55 Figura 56

25. Stimularea energiei deasupra capului și spargerea ei.

Mișcați lejer brațul stâng, executând două cercuri și jumătate deasupra și în jurul capului (fig. 57). Apoi spargeți aceste cercuri cu muchia exterioară a antebrațului și a mâinii, pe care coborâți-le cu o mișcare plină de forță, însă lentă (fig. 58). Impactul este absorbit de mușchii stomacului, încordați în momentul respectiv. Încordați și mușchii brațului pentru a nu produce tendoanelor leziuni ce ar putea apărea în cazul în care mușchii brațelor ar fi relaxați sau dacă brațul ar fi mișcat prea repede. Expirați ușor în timp ce coborâți brațul. Repetați aceeași mișcare cu brațul drept.

Figura 57 Figura 58

Energia stimulată și spartă în acest mod se va răspândi în întregul corp. Executând această pasă magică atunci când sunteți prea obosit și nu vă puteți

permite să dormiți, somnolența dispare și pentru o perioadă de timp vă veți simți cuprins de o stare de vioiciune.

A treia grupă Strângerea energiei necesare intenției.

Cele nouă pase magice care formează a treia grupă sunt folosite pentru a aduce în cei trei centri de vitalitate din jurul ficatului, pancreasului și rinichilor energia specială care a fost stimulată prin pasele magice din grupa anterioară. Pasele magice din această grupă trebuie executate încet și cu deplină concentrare. Șamanii recomandă ca starea de spirit, pe parcursul executării acestor pase, să fie liniștea desăvârșită, iar intenția neabătută să fie aceea de a strânge energia necesară intenției.

Toate pasele magice din a treia grupă încep cu o scuturare rapidă a mâinilor ținute pe lângă trup, cu brațele atârând în poziție normală. Mâinile se scutură ca și când degetele îndreptate în jos ar vibra cuprinse de tremur. Acest gen de vibrație era considerat un stimulent pentru energia din jurul șoldurilor și al minusculilor centri de energie de pe dosul mâinilor și al încheieturilor mâinilor, unde energia ar putea stagna.

Efectul general al primelor trei pase magice din această grupă este vitalitatea și starea de bine a întregului organism, deoarece energia este transportată în cei trei centri de vitalitate principali aflați în partea de jos a trupului.

26. Colectarea energiei stimulate mai jos de genunchi.

Executați o săritură scurtă înainte cu piciorul stâng împins de piciorul drept. Trunchiul se apleacă mult în față, mâna stângă se întinde să apuce ceva aflat aproape de nivelul solului (fig. 59). Reveniți cu piciorul stâng în poziție normală și imediat treceți palma stângă peste centrul de energie din partea dreaptă: ficatul și vezica biliară.

Repetăți aceeași mișcare cu brațul și piciorul drept, trecând palma peste centrul vital din stânga: pancreasul și splina. Figura 59

27. Transportarea energiei frontale spre glandele suprarenale.

Inspirați adânc în timp ce scuturați mâinile. Apoi întindeți brusc brațul stâng înainte, la nivelul umerilor, cu palma răsucită spre stânga, în timp ce expirați puternic (fig. 60). Începeți să inspirați încet și rotiți încheietura mâinii de la stânga la dreapta, descriind un cerc complet, ca și când ați scobi o sferă de materie solidă (fig. 61). Continuați să inspirați în timp ce rotiți încheietura în sens invers, readucând-o la poziția inițială, cu palma îndreptată spre stânga. Apoi, ca și când ați ține în mână sfera, brațul stâng descrie un semicerc, păstrându-se la același nivel cu umărul; mișcarea încetează când dosul încheieturii îndoită este plasat peste rinichiul stâng. Rețineți că inspirația continuă trebuie să dureze pe tot parcursul deplasării brațului din față în spate. În timp ce executați această mișcare de balans, brațul drept face o mișcare de rotație în fața corpului, care se încheie când dosul încheieturii îndoită atinge zona de deasupra pubisului. Răsuciți capul cât mai mult spre stânga, pentru a putea privi în spate (fig. 62). Apoi mâna stângă, care ține sfera, este răsucită cu palma spre corp și lovește sfera de rinichiul și glanda suprarenală stângă. Frecați ușor palma de zona respectivă în timp ce expirați.

Executați aceeași mișcare schimbând brațele și răsucind capul spre dreapta.

Figura 60 Figura 61 Figura 62

28. Scobirea energiei din stânga și din dreapta.

Lăsați brațele să atârne pe lângă trup, apoi ridicați-le cu mâinile curbate în interior, spre corp, atingând toracele, până ajung la axile și în acest timp inspirați profund (fig. 63). Apoi întindeți brațele lateral, cu palmele în jos, expirând în același timp puternic. Inspirați din nou profund, strângând mâinile în formă de cupă și rotindu-le din încheieturi până când palmele ajung cu fața în sus, ca și când ați scobi într-o materie solidă (fig. 64). Apoi aduceți mâinile la nivelul umerilor prin îndoirea puternică a coatelor – în tot acest timp continuați să inhalați (fig. 65). Această mișcare antrenează omoplații și mușchii gâtului. După ce le țineți o clipă în această poziție, întindeți din nou brațele în lateral, expirând puternic. Palmele sunt îndreptate în față. Apoi strângeți-le din nou ca într-o cupă, rotiți-le spre spate, în aceeași mișcare de scobire într-o materie solidă. Mâinile ușor strânse sunt din nou aduse la nivelul umerilor. Repetați încă o dată – dintr-un total de trei – aceste mișcări. Apoi frecați ușor palmele peste cei doi centri de vitalitate din jurul ficatului și pancreasului, în timp ce expirați.

Figura 63 Figura 64 Figura 65

29. Spargerea cercului de energie.

Descrieți un cerc prin mișcarea brațului stâng spre umărul drept (fig. 66), închizându-i prin mișcarea brațului în fața corpului și ducând brațul spre spate (fig. 67) și din nou înainte, în dreptul feței (fig- 68). Această mișcare este coordonată cu o mișcare asemănătoare executată de brațul drept. Ambele brațe se mișcă alternativ, creând un cerc oblic în jurul corpului. Apoi faceți un pas în spate și spre stânga cu piciorul drept, urmat de un pas spre dreapta executat ca piciorul stâng, astfel încât să vă întoarceți cu tot corpul pentru a sta cu fața în direcția opusă.

Arcuiți brațul stâng în jurul părții stângi a cercului, ca și când cercul ar fi un obiect solid pe care brațul stâng îl strânge la axila și la piept. Repetați mișcarea cu brațul drept, în jurul părții drepte a cercului, ca și când acesta ar fi un corp solid (fig. 69). Inspirați adânc – cercul se va sparge din ambele părți prin încordarea întregului corp, în special a brațelor, pe care le aduceți la piept. Apoi frecați ușor palmele de centrul de vitalitate din partea din față a trupului, în timp ce expirați.

Figura 66

Figura 67

Figura 68

Această pasă are un rost ezoteric, deoarece acționează asupra limpezimii intenției necesare în luarea deciziilor. Pasa este folosită pentru răspândirea energiei necesare în luarea deciziilor, acumulate în jurul gâtului.

30. Strângerea energiei din partea din față a trupului până deasupra capului Figura 69

Inspirați adânc și scuturați mâinile. Aduceți ambele brațe în dreptul feței cu pumnii strânși, încrucișându-le în formă de X, cu brațul stâng mai aproape

de față și cu palmele strânse pumn îndreptate spre față. Întindeți apoi brațele înainte câțiva centimetri, rotind mâinile din încheieturile lipite una de cealaltă, până când palmele strânse pumn sunt îndreptate în jos (fig. 70). Din această poziție, umărul și omoplatul stâng sunt împinse în față. Tot acum începeți să expirați. Trageți înapoi umărul stâng concomitent cu împingerea în față a umărului drept. Apoi ridicați brațele încrucișate deasupra capului, în același moment încetând și expirația.

Începeți să inspirați încet și profund pe măsură ce brațele încrucișate descriu un arc complet, rotindu-se spre dreapta prin fața trupului, aproape la nivelul genunchilor, apoi spre stânga, până ajung la poziția inițială chiar deasupra capului (fig. 71). Depărtați brațele cu o mișcare energetică în timp ce începeți să expirați îndelung (fig. 72). Din această poziție, continuând expirația, deplasați brațele cât mai în spate cu putință, descriind un cerc ce se va încheia în momentul în care pumnii sunt aduși în față, la nivelul ochilor, cu palmele strânse pumn întoarse spre față (fig. 73). Apoi încrucișați din nou brațele. Încheieturile mâinilor pivotează una peste cealaltă în timp ce deschideți palmele și le lipiți de corp, mâna dreaptă în zona pancreasului și a splinei, iar mâna stângă pe zona ficatului și a vezicii biliare. Aplecați trunchiul în față, până formați un unghi de nouăzeci de grade cu verticala, și în acest moment se încheie și expirația (fig. 74).

Figura 70 Figura 71 Figura 72

Două sunt scopurile acestei pase magice. În primul rând, stimulează energia din jurul omoplaților și o transportă într-un loc aflat deasupra capului. De acolo provoacă o circulație a energiei într-un cerc mare care atinge extremitățile sferei luminoase. În al doilea rând, amestecă energia din partea dreaptă și din partea stângă, plasând-o pe cei doi centri de vitalitate din jurul pancreasului și al ficatului, cu fiecare mână pusă pe centrul opus.

Amestecând energia în acest mod, provocăm un șoc extraordinar de puternic respectivelor centri de vitalitate. Pe măsură ce practicanții capătă o tot mai mare dexteritate în executarea paselor, șocul devine și mai puternic, transformându-se într-un fel de filtru de energie, care nu poate fi înțeles decât după executarea pasei. Senzația ce o însoțește poate fi descrisă drept inhalare de aer mentolat.

Figura 73 Figura 74

31. Stimularea energiei și aducerea ei de sub genunchi și de deasupra capului.

Inspirați și scuturați mâinile. Ridicați ambele mâini lateral față de corp, până în dreptul taliei, și țineți-le relaxate. Cu genunchii îndoiți, împingeți mâna stângă în jos, cu încheietura răsucită astfel încât palma să fie îndreptată în afară, opusă trupului, ca și când ar intra într-o găleată plină cu o materie lichidă. Simultan cu această mișcare, ridicați cu forță mâna dreaptă în sus, deasupra capului; încheietura mâinii drepte este și ea răsucită, pentru ca palma să fie îndreptată în afară, opusă corpului (fig. 75). Începeți să expirați încet când ambele brațe au atins punctul maxim de întindere. Răsuciți cu putere ambele încheieturi în poziție normală și, în același timp, strângeți mâinile pumn, ca și când ați apuca ceva solid. Cu pumnii încheiați, continuați

să expirați în timp ce coborâți brațul drept și ridicați brațul stâng până la nivelul taliei, mișcarea fiind executată încet, însă cu mare încordare, ca și când le-ați mișca printr-o materie vâscoasă (fig. 76). Apoi frecați palmele încet, pe zona ficatului și a vezicii biliare, și, respectiv, pe cea a splinei și a pancreasului. În acest moment îndreptați genunchii și încheiați expirația (fig. 77).

Repetati mișcarea schimbând poziția brațelor: brațul drept este coborât și brațul stâng ridicat.

Figura 75 Figura 76 Figura 77

Energia pentru intenționare care este extrasă de sub genunchi și de deasupra capului prin această pasă magică poate fi frecată pe zonele rinichilor stâng și drept.

32. Amestecarea energiei din stânga și din dreapta.

Inspirați și scuturați mâinile. Întindeți brațul stâng în diagonală spre dreapta, deasupra capului, paralel cu umărul drept, totodată începând să expirați (fig. 78). Strângeți mâna, ca și când ați apuca ceva, smuciți-o apoi, ca și cum ați smulge acel ceva și duceți-o pe deasupra capului până ajunge în paralel cu umărul stâng. În acest moment încetează expirația. Cu mâna în continuare încheștată, inspirați puternic în timp ce rotiți brațul stâng spre spate (fig. 79), încheind mișcarea când ați adus pumnul încheștat în dreptul ochilor. De aici, pe măsură ce expirați, îl coborâți încet, dar cu putere, spre centrul vital din jurul pancreasului, frecând apoi palma cu mișcări ușoare, peste zona respectivă (fig. 80).

Aceeași mișcare este repetată cu brațul drept, dar în loc să îl rotiți spre spate, trasați cu el un cerc în față.

Conform credinței șamanilor, energia din partea stângă este diferită de cea din partea dreaptă a corpului. Energia din partea stângă este descrisă drept ondulatorie, cea din dreapta că fiind circulară. Această pasă magică este folosită pentru a aduce energie circulară în partea stângă și energie ondulatorie în partea dreaptă, urmărindu-se întărirea centrilor de vitalitate din jurul ficatului și al pancreasului prin alimentarea cu o energie de un tip diferit.

Figura 78 Figura 79 Figura 80

33. Apucarea energiei de deasupra capului pentru cei doi centri vitali începând de la nivelul urechii, rotiți brațul stâng înainte de două ori (fig. 81), apoi întindeți-l deasupra capului, ca pentru a apuca ceva (fig. 82). În timp ce executați această mișcare, inspirați adânc, până în momentul în care întindeți mâna deasupra capului, ca pentru a apuca ceva. Don Juan recomandă să privim rapid în sus și să selectăm ținta pe care trebuie să o apuce mâna. După care mâna, strânsă ca pentru apucare, este adusă cu forță în jos și pusă peste centrul vital din jurul pancreasului și splinei. Expirați în acest moment. Repetați mișcarea cu brațul drept, plasând energia peste centrul de vitalitate din jurul ficatului și al vezicii biliare.

Șamanii spuneau că energia pentru intenție tinde să graviteze în jos, în schimb, deasupra capului, rămâne un strat din aceeași energie, însă mult rarefiat, care este adunat prin intermediul acestei pase magice.

Figura 81 Figura 82

34. Apucarea energiei de deasupra capului întindeți brațul stâng cât mai sus cu putință cu mâna deschisă ca pentru a apuca ceva. În același timp, piciorul drept împinge trupul în sus. Când ajungeți la punctul cel mai înalt al saltului, mâna se îndoaie de la încheietură spre interior, ca într-un cârlig față de antebraț (fig. 83), aducând apoi brațul astfel îndoit în jos, cu o mișcare înceată, dar încordată. Frecați imediat mâna stângă de zona din jurul centrului vital al pancreaFigura 83 sului și al splinei.

Executați aceeași mișcare cu brațul drept, urmând cu exactitate aceleași etape ca și în cazul brațului stâng. Apoi frecați mâna dreaptă de centrul vital din jurul ficatului și al vezicii biliare.

Șamanii cred că energia stocată în jurul periferiei sferei luminoase pe care o reprezintă ființele umane poate fi pusă în mișcare și adunată dacă executăm acest salt puternic în sus. Pasa magică este executată pentru a elimina problemele cauzate de concentrarea îndelungată asupra unei anumite activități.

A patra grupă Inspirarea energiei pentru intenție.

Cele trei pase magice ale acestei grupe sunt destinate punerii în mișcare, adunării și transportării energiei pentru intenție din trei centri – din jurul picioarelor, din jurul gleznelor și de deasupra rotulelor – și plasării ei în cei trei centri de vitalitate din jurul rinichilor, ficatului, pancreasului, pânzei și glandelor genitale. Întrucât executarea acestor pase magice este însoțită de respirații, celor care le practică li se recomandă să inspire și să expire încet și profund; iar intenția să fie foarte clară, pentru ca glandele suprarenale să primească un șoc puternic de energie în timp ce se respiră adânc.

35. Tragerea energiei din rotule de-a lungul părții posterioare a coapselor.

Inspirați adânc, cu brațele atârnând pe lângă corp și făcând mâinile să tremure, ca și când ați agita o masă gazoasă. Începeți să expirați în timp ce ridicați mâinile spre talie, de unde împingeți cu forță palmele în jos, simultan, de o parte și de alta a trupului (fig. 84). Brațele sunt doar ușor îndoite pentru ca palmele să se găsească doar la câțiva centimetri sub stomac. Țineți mâinile la opt-zece centimetri una de cealaltă și la un unghi de nouăzeci de grade cu antebrațele, cu degetele îndreptate înainte. Încet, fără să le apropiați atât de mult încât să se atingă, descrieți o mișcare de rotație cu mâinile spre interior, adică spre partea din față a corpului; încordați la maximum mușchii brațelor, ai stomacului și picioarelor (fig. 85). Descrieți încă un cerc în aceeași manieră, în timp ce expirați complet printre dinții încleștați.

Inspirați din nou profund, apoi începeți să expirați pe măsură ce descrieți alte trei cercuri spre interior, în fața corpului. Apoi așezați mâinile pe partea din față a coapselor și deplasați-le în jos, într-o mișcare de alunecare cu baza palmelor, în timp ce degetele sunt ușor ridicate, până ce ajungeți la rotule. În acest moment se încheie și expirația.

Inspirați profund pentru a treia oară, în timp ce apăsați cu vârfurile degetelor partea inferioară a rotulelor. Țineți capul aplecat, cu fața în jos, în aceeași linie cu șira spinării (fig. 86). Îndreptați genunchii, iar mâinile, cu degetele încleștate, sunt târâte în sus pe coapse, până la șolduri, și în tot acest

timp expirați încet. Continuând expirația, frecați mâinile de centrul de vitalitate din jurul pancreasului și ficatului.

Figura 84 Figura 85 Figura 86

36. Tragerea energiei din părțile laterale ale picioarelor.

Inspirați adânc, ținând mâinile pe lângă corp și mișcându-le în tremur continuu. Împingeți mâinile în jos ca și în pasa magică precedentă. Expirați în timp ce mâinile descriu două cercuri mici în exterior, de o parte și de alta a trupului. Mușchii brațelor, ai stomacului și ai picioarelor sunt încordați la maximum. Țineți coatele ușor îndoite (fig. 87).

După trasarea celor două cercuri, expirați tot aerul și începeți să inspirați profund. Trasați încă trei cercuri exterioare în timp ce expirați încet. Duceți apoi mâinile pe părțile laterale ale coapselor. Cu baza palmelor și degetele ușor ridicate, frecați părțile laterale ale picioarelor în jos, până când degetele ajung la protuberantele din exterior ale gleznelor. Capul este îndreptat cu fața în jos, în aceeași linie cu corpul (fig. 88). În acest moment se încheie expirația.

Începeți să inspirați în timp ce cu degetul arătător și cu cel mijlociu apăsați protuberantele din exterior ale gleznelor (fig. 89). Expirația începe când mâinile cu degetele încheștate încep să urce printr-o mișcare de frecare, de-a lungul părților laterale ale picioarelor, până la șolduri, încheiați expirația când frecați palmele de centrul de vitalitate respectivi.

Figura 87 Figura 88 Figura 89

37. Tragerea energiei din partea din față a picioarelor.

Inspirați din nou profund în timp ce mișcați mâinile ținute pe lângă corp. Ambele brațe descriu câte un cerc pe lângă corp, întâi ducând brațele pe spate și de acolo deasupra capului (fig. 90), pentru a lovi cu forță în partea din față a corpului, cu palmele îndreptate în jos și degetele înainte. Începeți să expirați încet în timp ce mișcați mâinile, întâi stânga, apoi dreapta, înainte și înapoi, de trei ori alternativ, ca și când ar aluneca pe o suprafață netedă. Expirația încetează în momentul în care bazele palmelor ating cutia toracică (fig. 91). Inspirați adânc. Deplasați mâna stângă printr-o mișcare de alunecare spre stânga, urmată de o mișcare asemănătoare cu mâna dreaptă spre dreapta; repetați de trei ori aceste mișcări, în succesiune alternativă. După ce încheiați seria de trei mișcări, readuceți mâinile cu baza palmelor în dreptul cutiei toracice, Figura 90 Figura 91 Figura 92 cu degetele mari aproape unite (fig. 92). Apoi coborâți ambele mâini printr-o mișcare de alunecare de-a lungul părților din față ale picioarelor, până când ajung la tendoanele din față ale gleznelor (fig. 93). În acest moment încheiați și expirația. Inspirați adânc, ridicând în același timp degetele mari de la picioare, pentru a încorda tendoanele gleznelor; degetele arătător și mijlociu ale fiecărei mâini apasă tendoanele, făcându-le să vibreze (fig. 94). Cu degetele încheștate, târați mâinile în sus, de-a lungul părților din față ale picioarelor, până în dreptul șoldurilor, și în acest timp începeți să expirați. Apoi frecați încet palmele de centrul de vitalitate și încheiați expirația.

Figura 93 Figura 94

A DOUA SERIE Seria pentru pânțele.

După cum spunea don Juan Matus, șamanii care au trăit în Mexicul străvechi acordau o atenție deosebită eliberării pântecelui, cum o numeau ei. Don Juan mi-a explicat ca eliberarea pântecelui atrăgea după sine trezirea funcției secundare a acestei părți a trupului; întrucât funcția primară a pântecelui, în condiții normale, este reproducerea, vrăjitorii de demult erau preocupați în exclusivitate de ceea ce ei considerau a fi funcția iui secundară: evoluția. În cazul pântecelui, ei considerau drept evoluție trezirea și exploatarea la maximum a capacității pântecelui de a procesa cunoașterea directă – cu alte cuvinte, posibilitatea de a recepta date senzoriale și de a le interpreta direct, fără ajutorul proceselor de interpretare cu care suntem noi familiarizați.

Pentru șamani, în momentul în care practicanții se transformă din ființe reproducătoare în ființe capabile de evoluție, ei devin conștienți de faptul că vadă energia așa cum curge ea prin universon. În opinia șamanilor, femeile sunt mult mai predispuse să vadă energia în mod nemijlocit decât bărbații, dat fiind rolul pântecelor lor. În condiții normale, consideră șamanii, indiferent de facilitățile pe care le au femeile, atât lor cât și bărbaților le este aproape imposibil să fie în mod deliberat conștienți de faptul că pot să vadă energia în mod nemijlocit. Conform șamanilor, motivul acestei neputințe ar fi faptul că nu e nimeni care să le spună oamenilor că este un lucru firesc să vadă energia nemijlocit.

Șamanii susțin că, dat fiind că femeile au pânțe, ele sunt atât de pricepute și de individualiste în a vedea energia nemijlocit, încât această realizare, care ar trebui să reprezinte un triumf al spiritului uman, este, de fapt, considerată drept un dat. Femeile nu sunt niciodată conștiente de capacitatea lor. În această privință, bărbații le întrec pe femei. Deoarece este mai dificil pentru ei să vadă energia nemijlocit, ei nu consideră această performanță ca pe ceva de la sine înțeles. Prin urmare, vrăjitorii au fost cei care au stabilit parametrii pentru perceperea nemijlocită a energiei și au încercat să descrie acest fenomen.

— Premisa fundamentală a vrăjitoriei, mi-a spus don Juan într-o bună zi, este aceea că noi suntem ființe care percepem și acest lucru a fost descoperit de șamanii din spița mea care au trăit în Mexic în vremuri de demult. Întregul corp omenesc este un instrument de percepție. Totuși, predominanța vizualului supune percepția predispoziției ochilor. O predispoziție care, spun vechii vrăjitori, este moștenirea condiției de ființe prădătoare. Efortul vechilor vrăjitori, care s-a perpetuat până în ziua de azi, a continuat don Juan, era îndreptat spre a-i ajuta să se plaseze dincolo de universul ochiului prădătorului. Ochiul prădătorului, așa cum îl înțelegeau ei, este vizual prin excelență, iar universul de dincolo de ochiul prădătorului este cel al percepției pure, care nu e dominată de vizual.

Cu altă ocazie, don Juan mi-a spus că vrăjitorii din Mexicul străvechi aveau un cui împotriva femeilor. Deși erau înzestrate cu acea structură organică, pânțele, care le-ar fi permis pătrunderea în tărâmul percepției pure, nu-și manifestau câtuși de puțin interesul să pătrundă acolo. Un paradox al femeii – gândeau șamanii – era să aibă la dispoziție puterea nesfârșită și să nu o intereseze să ajungă la ea. Dar don Juan era absolut convins că această lipsă

de dorință de a întreprinde ceva în acest sens nu era în firea femeii, ci era învățată.

Scopul paselor magice pentru pânțece este acela de a le oferi femeilor care practică Tensegritatea o idee – care trebuie să fie mai mult decât o stimulare intelectuală – despre posibilitatea de a anula efectul nociv al socializării care le face pe femei indiferente. Totuși, este necesară o avertizare: don Juan Matus le sfătuia pe discipolele sale să fie foarte prudente când practică aceste pase magice. Pasele magice pentru pânțece provoacă trezirea funcțiilor secundare ale uterului și ovarelor, adică receptarea datelor senzoriale și interpretarea lor.

Don Juan numea pânțecele cutia de percepție. Asemenea celorlalți vrăjitori din spița sa, era convins că, dacă sunt scoase din ciclul reproductiv, uterul și ovarele pot deveni instrumente ale percepției și chiar epicentrul evoluției. El considera că primul pas al evoluției este acceptarea premisei că oamenii sunt ființe ale percepției. Și insista asupra faptului că, înainte de orice altceva, trebuie să acceptăm acest fapt.

— Dar știm că suntem ființe ale percepției. Ce altceva putem fi? protestam eu ori de câte ori îmi spunea acest lucru.

— Gândește-te! răspundea el de fiecare dată. Percepția joacă un rol minor în existența noastră. Cu toate acestea, singurul fapt sigur este acela că suntem ființe ale percepției. Ființele umane receptează energia din afară și o transformă în date senzoriale. Apoi interpretează aceste date senzoriale în universul cotidian. Această interpretare este denumită percepție. După cum știi, a continuat el, șamanii din Mexicul antic erau convinși că interpretarea avea loc într-un punct de strălucire intensă, punctul de reunire, pe care ei l-au descoperit când au văzut corpul omenesc ca pe un conglomerat de câmpuri de energie, asemănător unei sfere de luminozitate. Femeile au un avantaj: capacitatea lor de a transfera funcția de interpretare din punctul de reunire în pânțece. Rezultatul acestui transfer de funcție nu poate fi exprimat în cuvinte, și aceasta nu pentru că ar fi ceva interzis, ci pentru că este ceva indescriptibil. Pânțecele, a mai spus don Juan, este cu adevărat într-o stare haotică de neliniște, din pricina acestei capacități ascunse care există, deși diminuată, de la naștere și până la moarte, dar pe care n-o folosește. Funcția de interpretare nu încetează nici o clipă să acționeze și, cu toate acestea, nu a fost niciodată adusă la nivelul conștiinței depline.

Convingerea lui don Juan era aceea că șamanii din Mexicul străvechi reușiseră, cu ajutorul paselor magice, să aducă această capacitate de interpretare a pânțecelor femeilor care practicau pasele magice până la nivelul conștiinței, și, făcând acest lucru, ei au provocat o schimbare evolutivă în rândul femeilor, cu alte cuvinte, au transformat pânțecele dintr-un organ al reproducerii într-un instrument al evoluției.

În lumea omului modern, evoluția este definită drept capacitatea diferitelor specii de a se modifica prin procesele de selecție naturală sau de transmitere a trăsăturilor, până la stadiul la care pot să reproducă în vlăstarele lor acele modificări pe care le-au provocat în ele însele.

Teoria evoluționistă formulată în urmă cu mai mult de o sută de ani și valabilă până în ziua de azi stipulează că originea și perpetuarea unei specii noi de animale sau plante se datorează procesului de selecție naturală ce asigură supraviețuirea acelor indivizi care, datorită caracteristicilor lor, se adaptează cel mai bine mediului, iar evoluția este rezultatul interacțiunii a trei principii: întâi, ereditatea, forța de conservare ce transmite forme organice similare de la o generație la alta; în al doilea rând, variația, adică diferențele existente în toate formele de viață; și, în al treilea rând, lupta pentru existență, ce determină care anume variații conferă avantaje într-un mediu dat. Acest ultim principiu a stat la originea expresiei valabile și în ziua de azi: „supraviețuiește cel mai puternic”.

Teoria aceasta evoluționistă are multe lacune, ridicând nenumărate semne de întrebare. În cel mai bun caz, este un proces cu final deschis pentru care oamenii de știință au întocmit scheme de clasificare; au creat după bunul lor plac legi și principii de clasificare. Cert este că există multe lacune. Ceea ce știm despre evoluție nu ne spune și ce anume este evoluția.

Don Juan Matus credea că evoluția este produsul intenționării la un nivel foarte profund. În cazul vrăjitorilor, acest nivel profund era marcat de ceea ce don Juan numea tăcerea interioară.

— De exemplu, mi-a spus el, explicându-mi acest fenomen, șamanii sunt siguri că dinozaurii zburau pentru că intenționau să zboare. Dar ceea ce este foarte greu de înțeles, și cu atât mai puțin de acceptat, este faptul că aripile reprezintă doar una dintre soluțiile de zbor, în cazul în speță, soluția dinozaurilor. Cu toate acestea, nu este singura soluție posibilă. Este singura pe care o avem la dispoziție prin imitație. Avioanele noastre zboară cu aripi, imitându-i pe dinozauri, poate din pricină că după era dinozaurilor nu s-a mai intenționat niciodată zborul. Poate că aripile au fost adoptate din pricină că reprezentau cea mai ușoară soluție.

Don Juan era de părere că, dacă am intenționa acest lucru acum, nu am avea cum să știm ce alte opțiuni de zbor ar exista în afară de aripi. Sustinea că, de vreme ce intenția era infinită, nu exista nici o modalitate logică prin care mintea să poată calcula sau determina, conform unor procese de deducție sau inducție, care ar putea fi opțiunile pentru zbor.

Pasele magice ale Seriei pentru pânțele sunt foarte puternice și trebuie practicate cu moderație. În vremurile străvechi, bărbații nu aveau voie să le practice. În timpurile mai apropiate de noi, vrăjitorii au manifestat tendința de a generaliza întrucâtva aceste pase magice, de aceea s-a ivit posibilitatea de a fi executate și de bărbați. Totuși nu trebuie să abuzăm de această posibilitate, executarea paselor magice impunând multă atenție, concentrare deosebită și o atitudine foarte hotărâtă.

Bărbații care practică Tensegritatea și care îi învață și pe alții să practice pasele magice au optat – dat fiind efectul puternic al acestora – să le execute prin aplicarea energiei generate cu mișcări foarte ușoare peste zona organelor genitale. S-a dovedit că o asemenea execuție este suficientă pentru a provoca o stimulare benefică fără a cauza efecte profunde sau dăunătoare.

Don Juan mi-a explicat că vrăjitorii din spița sa au îngăduit la un moment dat bărbaților să practice aceste pase magice, dată fiind posibilitatea

ca energia stimulată de ele să trezească funcția secundară a organelor sexuale masculine. Conform spuselor lui don Juan, vrăjitorii considerau că funcția secundară a organelor sexuale bărbătești nu este identică celei a pântecelui; nu poate avea loc o interpretare a datelor senzoriale, deoarece organele sexuale bărbătești atârnă în afara cavității trupului. Date fiind aceste condiții particulare, concluzia vrăjitorilor era aceea că funcția secundară a organelor bărbătești este ceea ce ei numeau sprijinul evoluționist: un fel de trambulină care-i catapultează pe bărbați spre înfăptuirea unor lucruri extraordinare ținând de eliberarea intenției, cum o numeau vrăjitorii din Mexicul străvechi, sau spre dobândirea unui scop limpede și a concentrării.

Seria pentru pânțele se împarte în patru grupe care corespund celor trei discipole ale lui don Juan Matus: Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau și Carol Tiggs, și lui Blue Scout3, care s-a născut în aceeași lume în care s-a născut și don Juan. Prima grupă se compune din trei pase magice ce aparțin Taishei Abelar; a doua este compusă dintr-o singură pasă magică aparținând Florindei Donner-Grau; a treia – din trei pase magice ce aparțin exclusiv lui Carol Tiggs; iar a patra – din cinci pase magice ce-i aparțin lui Blue Scout. Pasele magice din fiecare grupă corespund unui anumit tip de individ. Datorită Tensegrității, ele pot fi acum folosite de oricine dorește să le practice, deși sunt încă specifice tipului de personalitate propriu fiecăruia dintre cei patru.

Prima grupă Pasele magice care aparțin Taishei Abelar.

Cele trei pase magice din această grupă sunt menite să adune energie pentru pânțele din șase zone specifice: părțile stângă și dreaptă din față ale trupului, părțile stângă și dreaptă ale trupului la înălțimea umerilor, din spatele omoplaților și de deasupra capului. Șamanii din Mexicul străvechi explicau aceasta prin faptul că energia potrivită pântecelui se acumulează în aceste zone specifice, iar mișcările cuprinse în respectivele pase magice sunt antenele destinate exclusiv receptării acestei energii.

1. Extragerea energiei din partea din față a trupului cu degetele arătător și mijlociu.

Prima senzație pe care caută să o obțină practicantul Tensegrității în timp ce execută această pasă magică este o presiune asupra tendoanelor de pe spatele mâinii, o senzație care se obține prin depărtarea unuia de altul a degetelor arătător și mijlociu cât mai mult cu putință, ținând degetele perfect întinse. Ultimele două degete sunt îndoit peste palmă și apăsate de degetul mare (fig. 95).

Pasa magică începe prin plasarea piciorului stâng în fața corpului, în poziție de T, perpendicular pe linia piciorului drept. Brațul stâng și piciorul stâng descriu o serie de mișcări circulare înainte, perfect sincronizate. Pentru a roti piciorul stâng, ridicați mai întâi partea posterioară a labei, apoi întreaga labă, faceți un pas cu acest picior, rotindu-l înainte în aer și punându-l jos cu călcâiul; țineți degetele ridicate, aplecați trupul în față și astfel creați presiune asupra mușchiului din față al coapsei stângi.

Sincronizându-se cu mișcarea piciorului, brațul stâng se rotește în față peste cap, desenând un cerc complet. Țineți degetele arătător și mijlociu perfect întinse, cu palma întoarsă spre dreapta. Trebuie să mențineți tensiunea

maximă asupra tendoanelor de pe dosul mâinii pe tot parcursul mișcării (fig. 96).

La încheierea celei de-a treia mișcări de rotație a brațului și a piciorului, puneți toată talpa pe pământ, cu o călcătură puternică, deplasând întreaga greutate a corpului în față. Concomitent, întindeți brațul înainte ca și când l-ați înfige în ceva, ținând degetele arătător și mijlociu perfect întinse și palma întoarsă spre dreapta; mușchii de pe toată partea stângă sunt ținuți încordați (fig. 97).

Figura 95 Figura 96 Figura 97

Cu cele două degete întinse și îndreptate înainte, descrieți o mișcare ondulatorie ca și când ați desena un S culcat. Îndoți încheietura mâinii astfel ca degetele să fie îndreptate în sus atunci când încheiați de trasat S-ul (fig. 98). Îndoți din nou încheietura pentru ca degetele să fie din nou îndreptate înainte, tăind S-ul în jumătate printr-o mișcare orizontală a celor două degete, de la dreapta la stânga. Apoi îndoți încheietura pentru ca degetele să fie din nou îndreptate în sus; descrieți o mișcare de măturare de la stânga spre dreapta, cu palma întoarsă spre față. Răsuciți palma înspre exterior, în vreme ce deplasați mâna de la dreapta la stânga. Aduceți brațul stâng la nivelul pieptului și executați două mișcări de împingere cu degetele perfect întinse și cu palma întoarsă în jos. Răsuciți din nou palma spre față și descrieți o mișcare de măturare cu mâna de la stânga la dreapta, exact ca înainte.

Aplecați ușor corpul spre spate, deplasând greutatea pe piciorul din spate. Apoi, cu cele două degete îndoite ca niște gheare, împingeți mâna înainte, de la nivelul taliei, ca și când ați vrea să apucați ceva, încordând mușchii și tendoanele antebrățului și mâinii ca pentru a extrage cu forță un corp greu (fig. 99). Retrageți mâna cu degetele îndoite lateral față de corp. Acum întindeți brusc toate degetele, cu degetul mare îndoit peste palmă și celelalte degete despărțite între mijlociu și inelar, formând un V, trecându-le apoi peste pânțele sau, în cazul bărbaților, peste organele sexuale (fig. 100).

Figura 98 Figura 99 Figura 100

Executați un salt rapid pentru a schimba poziția picioarelor, în așa fel încât piciorul drept să ajungă în fața celui stâng, în aceeași poziție de T. Repetați aceleași mișcări cu piciorul și brațul drept.

2. Săritura pentru stimularea energiei din pânțele și „apucarea” ei cu mâna.

Această pasă magică începe prin plasarea tălpii drepte perpendicular față de cea stângă în poziție de T. Loviți scurt cu călcâiul drept; lovitura servește drept impuls pentru un mic salt cu piciorul drept, ce sfârșește prin îndreptarea înainte a degetelor de la piciorul drept, urmat imediat de un pas săltat lateral cu piciorul stâng, care sfârșește cu călcâiul stâng pe sol, perpendicular pe talpa dreaptă. Așezați și restul tălpii stângi pe sol, deplasând greutatea pe piciorul stâng; concomitent, mișcați brațul stâng ca pentru a apuca ceva aflat în fața corpului cu mâna încleștată (fig. 101). Frecați ușor mâna peste ovarul stâng.

O scurtă lovitură cu călcâiul stâng în sol este impulsul pentru mișcările ce trebuie executate în aceeași succesiune ca cele dinainte.

Energia stimulată în această pasă magică de mișcarea picioarelor urcă în sus, este prinsă cu fiecare mână pe rând și pusă peste uter și peste cele două Figura 101 ovare.

3. Lovirea energiei peste ovare.

A treia pasă magică începe printr-o mișcare de rotire a brațului stâng peste cap, în spate, spre omoplați și din nou în afara, spre față, până ajunge la nivelul bărbiei; palma este îndreptată în sus. Mâna desenează un alt cerc, pornind în sus, rotind spre dreapta; continuă în jos, până în partea dreaptă a taliei și de acolo urca în sus, peste cap, încheind desenarea cifrei opt. Palma se răsucesce înainte (fig. 102). Apoi coborâți cu forță mâna, ca pentru a lovi zona din dreptul ovarului stâng (fig. 103). Frecați apoi încet mâna pe zona ovarului stâng.

Repetati aceeași suită de mișcări cu brațul drept.

Figura 102 Figura 103

A doua grupă O pasă magică aparținându-i în mod direct Florindei Donner-Grau.

Această grupă cuprinde o singură pasă magică. Efectul acestei pase magice se potrivește pe deplin cu personalitatea Florindei Donner-Grau. Don Juan Matus o considera o persoană de o franchețe aproape insuportabilă uneori. Dată fiind această franchețe, activitățile ei în lumea vrăjitorilor au urmărit întotdeauna scopul evolutiv, cu alte cuvinte transformarea pântecelui dintr-un receptacul și promotor al fertilității într-un organ al conștientizării, prin intermediul căruia pot fi procesate gânduri ce nu fac parte din procesul nostru cognitiv normal.

4. „Labele sfînxului” începeți pasa magică inspirând repede și profund. Apoi expirați puternic, lovind cu forță încheieturile mâinilor în fața corpului. Această mișcare se execută lăsând mâinile brusc în jos, în unghi drept față de antebrate; degetele sunt îndreptate în jos, iar suprafața de lovire este dosul mâinilor, în zona încheieturilor.

Ridicați mâinile la nivelul umerilor, cu palmele îndreptate în față, în linie dreaptă față de antebrate. Inspirați adânc. Cu mâinile ținute în aceeași poziție, răsucați trunchiul spre stânga. Coborâți apoi brusc mâinile, cu palmele îndreptate în jos, până la nivelul șoldului (fig. 104). Expirați puternic. Ridicați din nou mâinile la nivelul umerilor, răsucind în același timp trunchiul spre înainte. Inspirați adânc. Păstrând mâinile în aceeași poziție, răsucați trunchiul spre dreapta. Coborâți brusc mâinile, cu palmele în jos, până la nivelul șoldurilor, și în acest timp expirați.

Aduceți ambele mâini în partea dreaptă a corpului, cu palmele ușor îndoite și răsucite spre stânga, ca pentru a scoate o substanță lichidă. Apoi mișcați ambele brațe de la dreapta la stânga și înapoi la dreapta, desenând un opt culcat în fața corpului. Realizați această mișcare deplasând ambele brațe spre stânga, răsucindu-vă puțin din talie, apoi readucându-le spre dreapta, cu o răsucire din talie în sens opus. Palmele ușor îndoite sunt răsucite spre dreapta ca pentru a continua scoaterea unei substanțe lichide (fig. 105).

După ce a fost trasată cifra opt, sprijiniți mâna stângă pe șoldul stâng în timp ce mâna dreaptă își continuă mișcarea spre dreapta; brațul se înalță

deasupra capului, descriind o buclă mare spre spate, care se încheie atunci când brațul este readus în față, la nivelul bărbiei; palma este îndreptată în sus. Mâna continuă să se miște trasând o buclă spre stânga, trecând prin dreptul feței și peste umărul stâng. Apoi se deplasează în linie dreaptă de-a latul corpului, la nivelul șoldului, retezând cifra opt (fig. 106). Din această poziție, aduceți palma înapoi spre corp, trecând-o ușor peste ovarul drept, ca și când mâna ar fi un cuțit ce se bagă în teacă.

Figura 104 Figura 105 Figura 106

Executați aceleași mișcări lovind cu mâinile mai întâi în partea dreaptă, pentru ca brațul stâng să poată executa ultima mișcare.

A treia grupă Pasele magice care îi aparțin în exclusivitate lui Carol Tiggs.

Cele trei pase magice din al treilea grup se ocupă de energia direcționată spre zona pântecelui. Din această cauză cele trei pase sunt extrem de puternice. Se recomandă multă moderație în executarea lor, pentru a crea o senzație confortabilă, de trezire a pântecelui. Astfel poate fi evitată interpretarea simplistă a acestor senzații drept dureri premenstruale sau ovariene.

Don Juan Matus le-a explicat celor trei discipole ale sale că funcțiile secundare ale pântecelui, trezite prin pasele magice destinate acestui scop, creează o senzație de disconfort, în schimb, la nivel energetic, vârtejul pântecelui primește un aport de energie. Energia care, până în acest moment, a stat nefolosită la periferia sferei luminoase pătrunde brusc în această vârtej.

5. Împachetarea energiei pe pânțe începeți prima pasă magică aducându-vă ambele mâini pe zona pântecelui. Mâinile sunt îndoite mult de la încheietură, palmele sunt și ele îndoite, cu degetele îndreptate spre pânțe.

Întindeți palmele, astfel încât vârfurile degetelor să fie îndreptate unele spre altele. Apoi descrieți un cerc amplu, întâi în sus și în afară, apoi în jos, și încheiați cu ambele mâini peste pânțe (fig. 107). Depărtați niăinile până la lățimea trupului (fig. 108), apoi apropiați-le cu un gest brusc spre centrul pântecelui, ca și când ați turti o minge. Repetați mișcarea apropiind și mai mult mâinile, ca pentru a turti și mai mult mingea. Apoi depărtați cu forță mâinile care apucă și sfășie mingea (fig. 109). Frecați apoi mâinile peste zona uterului și a ovarelor.

Figura 107 Figura 108 Figura 109

6. Stimularea și îndreptarea energiei direct spre pânțe începeți această pasă magică expirând și întinzând brațele cu forță înainte, cu dosul palmei drepte lipit de dosul palmei stângi. Inspirați adânc și depărtați brațele, desenând semicercuri care se încheie cu antebrățele atingându-se în fața corpului, la nivelul pieptului; brațele sunt întinse în față cu coatele ușor îndoite. Palmele sunt îndreptate în sus. Aplecați ușor corpul înainte și trageți antebrățele înapoi, până când coatele se sprijină pe plexul solar, iar antebrățele, îndreptate înainte, se ating (fig. 110). Începeți să expirați încet, pe tot parcursul următoarelor mișcări. Așezați partea posterioară a încheieturii stângi deasupra părții anterioare a încheieturii drepte, în așa fel încât antebrățele să alcătuiască litera X; încheieturile se rotesc întâi cu palmele spre corp, apoi în jos și în afară, fără a modifica poziția de X a încheieturilor; mâna stângă ajunge deasupra celei drepte (fig. 111). Strângeți mâinile pumn și

despărțiți-le cu un gest brusc (fig. 112), apoi aduceți-le în zona ovarelor. Abia acum se încheie expirația.

Figura 110 Figura 111 Figura 112

7. Scoaterea prin stoarcere a energiei dăunătoare din ovare.

Țineți mâna stângă în fața corpului cu palma în sus. Cotul este îndoit în unghi drept și sprijinit de cutia toracică. Arătătorul și mijlociul mâinii stângi se întind, în timp ce degetul mare le ține pe celelalte două lipite de palmă. Prindeți de dedesubt cele două degete întinse ale mâinii stângi cu mâna dreaptă și strângeți-le, ca și când ați stoarce ceva de la baza celor două degete întinse înspre vârful lor (fig. 113). Apoi mâna dreaptă scutură cu putere ceea ce a stors din cele două degete, cu o mișcare de lovire a dosului mâinii, îndreptată în jos, pe partea dreaptă a corpului. Degetul mare de la mâna stângă eliberează celelalte două degete. Despărțiți arătătorul și mijlociul de celelalte două degete pentru a forma litera V. Treceți ușor palma peste zona ovarului stâng. Repetați aceleași mișcări cu mâna dreaptă.

Pentru a executa a doua parte a acestei pase magice, aplecați trunchiul mult în față. Brațul stâng atârnă între picioare, cu cotul sprijinit de zona ombilicului. Repetați exact aceleași mișcări ca și în prima parte a psei, cu deosebirea că de data aceasta cele două degete întinse ale mâinii stângi sunt apucate de deasupra de către mâna dreaptă (fig. 114,115). Repetați aceleași mișcări pentru mâna dreaptă.

Figura 113 Figura 114 Figura 115

A patra grupă Pasele magice care îi aparțin lui Blue Scout.

Pasele magice ale acestei grupe reprezintă concluzia firească a întregii serii. Forța motrice a acestei grupe se caracterizează printr-o dispoziție impersonală. Inspirați și expirați puternic, dar nu profund. Însoțiți mișcările cu un șuierat exploziv atunci când expirați.

Pasele magice ale lui Blue Scout sunt importante pentru că fiecare are capacitatea de a conferi pântecelui acea întărire necesară pentru a antrena funcțiile sale secundare, stare care, în cazul lui Blue Scot, se definește prin capacitatea de a fi într-o stare de permanentă vigilență. Critica pe care o aduc vrăjitorii stării noastre firești este aceea că noi părem să fim tot timpul pe „pilot automat”; spunem lucruri pe care nu vrem să le spunem, ignorăm lucruri pe care nu ar trebui să le ignorăm. Cu alte cuvinte, suntem conștienți de ceea ce ne înconjoară numai pentru perioade scurte de timp. În cea mai mare parte a timpului, funcționăm după impulsuri de moment sau din obișnuință, o obișnuință care în esență dă totul uitării. Vrăjitorii din Mexicul străvechi erau convinși că, în cazul femeilor, pântecul este organul care poate rezolva acest impas, și pentru aceasta pântecul trebuie să se întărească.

8. Atragerea energiei din față cu „antene de insectă” Țineți arătătoarele și degetele mijlocii în poziție de V, de o parte și de alta a pieptului, presând celelalte degete în FiBW 116 Figura 117 palme cu degetele mari; palmele sunt îndreptate în sus (fig. 116). Răsuciți palmele în jos și întindeți brațele cu degetele în față, expirând puternic, cu un șuierat printre dinții încleștați (fig. 117). Inspirați profund și retrageți brațele, cu palmele în sus, până la nivelul pieptului, ul u parte și de alta a lui. Repetați i mișcarea încă o dată, apoi frecați

palmele de zona ovarelor, formând un V cu degetele mijlociu și arătător ale fiecărei mâini.

9. Atragerea energiei din părțile laterale în unghi începeți această pasă magică pivotând pe piciorul drept și punând piciorul stâng în față, într-un unghi de patruzeci și cinci de grade. Piciorul drept reprezintă linia orizontală a literei T, iar stângul – verticala. Balansați trupul înainte și înapoi. Îndoiiți cotul stâng, cu mâna la nivelul pieptului și cu palma în sus. Arătătorul și mijlociul formează litera V. Degetul mare ține celelalte două degete lipite de palmă (fig. 118). Faceți o mișcare de lovire, aplecându-vă trupul în față cu forță. Palma se răsucesce în jos când degetele lovesc. Expirați cu un șuierat (fig. 119). Inspirați în timp ce retrageți mâna la piept, cu palma în sus. Apoi frecați ușor palma peste ovarul stâng, ținând degetele mijlociu și inelar despărțite în V.

Faceți un salt ca să schimbați poziția picioarelor și să vă răsuciți spre dreapta, într-un unghi de patruzeci și cinci de grade. Repetați aceleași mișcări cu brațul drept.

Figura 118 Figura 119

10; Atragerea energiei în lateral, cu o „tăietură” la insectă 11

Țineți mâinile lipite de laturile pieptului cu arătătorul și mijlociul fiecărei mâini în formă de V, degetele mari lipind celelalte degete de palmă. Palmele sunt îndreptate în sus. Rămânând la nivelul pieptului, răsuciți mâinile din încheietură pentru a aduce palmele față în față. Expirați cu un șuierat în timp ce întindeți lateral brațele, cu palmele îndreptate spre față. Mișcați arătătoarele și degetele mijlocii ca și când ar fi niște foarfece care taie și încheiați expirația cu un șuierat (fig. 120).

Figura 120 Figura 121

Inspirați în timp ce readuceți brațele lângă trup; coatele sunt îndreptate în jos, iar brațele se lipesc lateral de cutia toracică, cu mâinile îndreptate în lateral (fig. 121). Rotiți mâinile pentru ca degetele arătător și mijlociu să fie îndreptate înainte. Despărțiți degetele mijlociu și arătător de la fiecare mână, în formă de V. Expirați cu șuierat în timp ce treceți palmele peste zona ovarelor.

11. „Forarea” energiei dintre labele picioarelor cu fiecare mână.

Inspirați adânc. Expirați cu un șuierat în timp ce mâna stângă coboară cu o mișcare de rotație din încheietură, ca și când mâna ar fi o mașină de forat ce pătrunde într-o substanță aflată în fața corpului, între picioare. Încleștați apoi degetele arătător și mijlociu ca și când ar fi două cârlige și apucați ceva ce se află între picioare (fig. 122) și trageți în sus, inspirând adânc, până la nivelul umerilor. Apoi rotiți brațul peste cap până în spate, punând palma pe zona rinichiului și a glandei suprarenale stângi (fig. 123).

Țineți mâna stângă în această poziție în timp ce mâna dreaptă execută aceleași mișcări pe care le-ați făcut cu stânga. Când puneți mâna dreaptă pe zona rinichiului și a glandei suprarenale drepte, inspirați. Apoi aduceți mâna stângă într-o mișcare de rotație peste cap până în față și frecați palma stângă, cu degetele mijlociu și arătător despărțite, peste ovarul stâng. Însoțiți rotirea brațului din spate în față cu o expirație șuierată. Inspirați adânc și aduceți mâna dreaptă peste ovarul drept în aceeași manieră.

Figura 122 Figura 123

12. „Forarea” energiei dintre labele picioarelor cu ambele mâini.

Această pasă magică este asemănătoare cu cea dinainte, exceptând faptul că, în loc să executați mișcările separat, mâinile „forează” simultan. Încleștați degetele de la ambele mâini și apucați simultan cu amândouă ceva din zona Figura 124 dintre picioare. Readuceți mâinile la nivelul șoldurilor, rotiți brațele deasupra capului spre spate și plasați palmele peste rinichi și glandele suprarenale; inspirați adânc în timp ce frecați palmele de aceste zone (fig. 124). Expirați în timp ce readuceți brațele și frecați palmele de zona ovarelor, cu degetele de la fiecare mână despărțite între mijlociu și arătător. Însoțiți expirația de un șuiert în timp ce aduceți brațele din spate în față.

A TREIA SERIE Seria celor cinci preocupări – Seria Westwood.

Una dintre cele mai importante serii pentru cei care practică Tensegritatea se numește Seria celor cinci preocupări sau Seria Westwood, numită astfel pentru că a fost prezentată pentru prima oară în public în Pavilionul Panley din cadrul Universității California din Los Angeles, situată într-o regiune denumită Westwood. Seria a fost concepută în încercarea de a integra ceea ce don Juan Matus numea cele cinci preocupări ale șamanilor din Mexicul antic. Tot ceea ce făceau șamanii se învârtă în jurul a cinci preocupări: pasele magice; centrul energetic din trupul uman, denumit centrul pentru luarea deciziilor, recapitularea, mijlocul de a întări scopul conștientizării umane; visarea, arta de a depăși parametrii percepției normale; tăcerea interioară, stadiul percepției umane de la care vrăjitorii din vechime porneau în fiecare dintre cuceririle lor perceptive. Această suită de cinci preocupări a fost concepută conform modului în care vrăjitorii străvechi înțelegeau lumea din jurul lor.

Ținând cont de cele învățate de la don Juan, una dintre uluitoarele descoperiri ale șamanilor a fost faptul că în univers exista o forță aglutinantă care unește câmpurile de energie în unități funcționale concrete. Vrăjitorii care au descoperit această forță au descris-o drept o vibrație sau o stare vibratorie, care străbate grupuri de câmpuri energetice și le „lipește” unele de altele.

În termenii acestei clasificări a celor cinci preocupări ale șamanilor din Mexicul antic, pasele magice îndeplinesc funcția stării vibratorii despre care vorbeau șamanii. Când vrăjitorii au conceput această suită șamanică a celor cinci preocupări, ei au copiat modelul structurării energiei, în felul în care li s-a dezvăluit lor când au putut să. Vadă energia așa cum străbate ea universul. Forța de coeziune era reprezentată de pasele magice. Iar pasele magice constituiau acea unitate care pătrundea în celelalte patru unități, grupându-le într-un singur tot funcțional. Uimind modelul conceput de șamanii Mexicului străvechi, Seria Westwood a fost și ea împărțită în patru grupe, aranjate în funcție de importanța pe care le-o acordau vrăjitorii care le-au formulat: centrul pentru luarea deciziilor; recapitularea; visarea; tăcerea interioară.

Prima grupă.

Centrul pentru luarea deciziilor.

Cel mai important subiect pentru șamanii care trăiau în Mexicul străvechi, ca și pentru toți șamanii din spița lui don Juan, era centrul pentru luarea deciziilor. Ca urmare a rezultatelor practice ale eforturilor lor, șamanii

sunt convinși că există un punct pe corpul uman care este responsabil de luarea deciziilor și care se numește punctul V – zona din capătul sternului, la baza gâtului, unde se întâlnesc claviculele, formând litera V. În acest centru energia este rarefiată într-atât încât abia dacă mai poate fi detectată, iar pentru tipul de energie stocată aici șamanii nu găsesc nici o definiție. Dar sunt absolut siguri că pot simți atât prezența acestei energii, cât și efectele sale. Conform credinței lor, această energie specială este întotdeauna împinsă afară din acel centru la o vârstă extrem de fragedă a fiecărui om și nu se mai reîntoarce în punctul respectiv, văduvind astfel ființele umane de ceva poate chiar mai important decât întreaga energie din toți ceilalți centri la un loc: și anume de capacitatea de a lua decizii.

Don Juan împărtășea opinia extrem de dură a vrăjitorilor din spița sa în ceea ce privea subiectul luării deciziilor. În urma observațiilor făcute de-a lungul secolelor, ei au tras concluzia că ființele umane sunt incapabile să ia decizii, și din această cauză au și creat ordinea socială: instituții gigantice care își asumă responsabilitatea de a lua decizii. Ele decid în numele oamenilor, iar oamenii nu fac altceva decât să execute deciziile luate în numele lor.

Punctul V de la baza gâtului avea, pentru acești șamani, o semnificație atât de mare, încât arareori îl atingeau cu mâna; când o făceau totuși, era un gest ritual și era făcut de către altcineva, care folosea un obiect în acest scop – ori bucăți de lemn bine lustruite, ori oase de animale, ale căror capete erau șlefuite pentru a obține un obiect cu un contur perfect, exact de mărimea adânciturii de la baza gâtului. Apăsau lemnul sau osul rotunjit în punctul respectiv, astfel încât să creeze presiune asupra marginilor acestuia. Aceleași obiecte erau folosite – rar, e drept – pentru automasaj sau pentru ceea ce azi numim presopunctură.

— Dar cum au ajuns ei la concluzia că acea adâncitură este centrul pentru luarea deciziilor? l-am întrebat odată pe don Juan.

Iar el mi-a răspuns:

— Fiecare centru de energie din corp indică o concentrare energetică; un soi de vârtej de energie, ca o pâlnie care pare să se rotească în sens invers acelor de ceasornic din perspectiva văzătorului care se uită în această pâlnie. Forța unui anumit centru depinde de forța acestei mișcări de rotație. Dacă mișcarea este slabă, înseamnă că centrul este epuizat, golit de energie. Când vrăjitorii din timpuri străvechi au cercetat trupul cu ochiul lor văzător – a continuat don Juan –, au observat prezența acestor vârtejuri. Li s-a trezit curiozitatea și au întocmit o hartă a lor.

— Și sunt mulți asemenea centri în corp? am întrebat eu.

— Sute, a răspuns. Dacă nu chiar mii! S-ar putea zice că ființa umană nu este altceva decât un conglomerat de mii de vârtejuri rotitoare, unele dintre ele mici de tot, cât o gămălie, să zicem, dar foarte importante. Majoritatea vârtejurilor sunt vârtejuri de energie. Energia curge prin ele nestingherită sau rămâne blocată în ele. Există însă șase vârtejuri enorme, care merită o atenție deosebită. Sunt centri ai vieții și vitalității. În aceștia energia nu stagnează niciodată, dar uneori cantitatea de energie este atât de mică, încât centrul aproape că nu se rotește.

Don Juan mi-a explicat că acești uriași centri de vitalitate sunt localizați în șase zone ale corpului și mi i-a enumerat în funcție de importanța pe care le-o acordau șamanii. Primul se găsea în zona ficatului și vezicii biliare; al doilea, în zona pancreasului și a splinei; al treilea, în zona rinichilor și a glandelor suprarenale; al patrulea, în adâncitură de la baza gâtului, în partea din față a corpului. Al cincilea – în jurul pântecelui, iar al șaselea – în creștetul capului.

Al cincilea centru, valabil numai pentru femei, avea ~ conform celor spuse de don Juan – un tip special de energie care îi făcea pe vrăjitori să creadă că era lichidă. De fapt, numai la unele femei se întâlnea acest lucru. Părea să servească drept filtru natural ce nu lăsa să pătrundă influențele inutile.

Al șaselea centru, localizat în creștetul capului, era descris de don Juan drept o anomalie și refuza să aibă a face cu el. După descrierea lui, nu ar fi fost un vârtej circular de energie, asemenea celorlalte, ci, mai curând, unul asemănător unui pendul, mișcându-se înainte și înapoi, amintind oarecum de bătăile inimii.

— De ce este energia din acest centru atât de diferită? l-am întrebat pe don Juan.

— Acest al șaselea centru de energie, mi-a explicat el, nu prea aparține omului. Știi, noi ființele umane, suntem, ca să zic așa, sub asediu. Centrul acela a fost cucerit de un invadator, un prădător nevăzut. Și singurul mod de a înfrânge acest invadator este întărirea celorlalți centri.

— Don Juan, nu seamănă cu un fel de paranoia să credem că suntem asediați?

— Poate pentru tine, nu și pentru mine, mi-a răspuns el. Eu văd energia și văd că energia de deasupra centrului din creștetul capului nu fluctuează la fel ca energia din ceilalți centri. Are o mișcare de du-te-vino, destul de dezgustătoare și de străină. Și mai văd că într-un vrăjitor care a reușit să-și domine mintea, pe care vrăjitorii o numesc o instalație străină, fluctuația centrului acesta a devenit exact ca fluctuația din toți ceilalți centri.

Pe tot parcursul anilor mei de învățătură alături de don Juan, el a refuzat sistematic să vorbească despre acest al șaselea centru. În acea zi anume, când mi-a descris centrul de vitalitate, mi-a retezat toate întrebările nerăbdătoare, cu destul de multă nepolitete, și a început să-mi vorbească despre al patrulea centru, centrul pentru luarea deciziilor.

— Acest al patrulea centru are un tip special de energie, care apare ochiului văzătorului ca având o transparență unică, ceva ce ar putea fi asemănat cu apa: o energie atât de fluidă, încât pare lichidă. Aspectul lichid al acestei energii speciale este semnul caracteristicii de filtru a însuși centrului pentru luarea deciziilor, care filtrează orice energie ajunsă la el și absoarbe din ea numai ceea ce are aspect lichid. Această calitate de a fi fluid este o trăsătură uniformă și constantă a centrului respectiv. Vrăjitorii îl mai numesc și centru fluid. Rotația energiei din centrul pentru luarea deciziilor este cea mai slabă dintre toate, a continuat don Juan. De aceea oamenii le vine atât de greu să ia decizii. Vrăjitorii văd că, după ce practică anumite pase magice, centrul respectiv devine activ și pot să ia decizii după placul inimii, ceea ce înainte le-ar fi fost imposibil.

Don Juan insista asupra faptului că șamanii din Mexicul antic aveau o aversiune ce friza fobia în legătură cu atingerea adânciturii de la baza gâtului. Singurul mod în care acceptau vreo atingere a locului respectiv era prin intermediul paselor magice, care reîntăresc acest centru prin alimentarea cu energie dispersată, îndepărtând astfel orice ezitare în procesul de luare a deciziilor, cauzată de dispersarea naturală a energiei în tumultul vieții cotidiene.

Don Juan a mai spus:

— O ființă umană percepută ca un conglomerat de câmpuri energetice este o unitate concretă, sigilată, în care nu poate fi injectat nici un pic de energie din care nu poate ieși nici un pic energie. Senzația că pierdem energie, pe care cu toții o resimțim într-un moment sau altul, este rezultatul alungării energiei, dispersării ei din cei cinci centri naturali uriași ai vieții și ai vitalității. Iar senzația că recăpătăm energie se datorează redirectionării energiei care a fost dispersată din centrul respectiv. Cu alte cuvinte, energia este readusă în cei cinci centri ai vieții și ai vitalității.

Pasele magice pentru centrul pentru luarea deciziilor

1. Aducerea energiei în centrul pentru luarea deciziilor cu mișcarea înainte și înapoi a mâinilor și a brațelor, cu palmele îndreptate în.

Expirând, împingeți brațele înainte la un unghi de patruzeci și cinci de grade, cu palmele îndreptate în jos (fig. 125). Inspirând, retrageți-le apoi de o parte și de alta a pieptului, aproape de axile. Ridicați umerii pentru a păstra unghiul de înclinație (fig. 126). Împingeți din nou brațele, de data aceasta în jos, și inspirați, apoi trageți brațele înapoi și expirați.

Figura 125 Figura 126

2. Aducerea energiei în centrul pentru luarea deciziilor cu mișcarea înainte și înapoi a mâinilor și a brațelor, cu palmele îndreptate în sus.

Această pasă magică este asemănătoare cu prima și este executată în aceeași manieră, doar că de data aceasta palmele sunt îndreptate în sus (fig. 127). Inspirați și expirați exact ca în pasa precedentă. Expirați când împingeți mâinile și brațele înainte, la un unghi de patruzeci și cinci de grade, și inspirați când le trageți înapoi. Inspirați când împingeți brațele și mâinile în jos, expirați când le trageți înapoi.

3. Aducerea energiei în centrul pentru luarea deciziei/or cu o mișcare circulară a mâinilor și a brațelor, cu palmele îndreptate în jos.

Această pasă magică începe exact ca prima din această grupă, exceptând faptul că atunci când mâinile ajung în poziția de întindere perfectă, descrieți două cercuri complete cu mâinile și brațele, începând rotirea spre exterior, Figura 128 până la aproximativ cincisprezece centimetri depărtare de cutia toracică. După ce mâinile au descris cercurile complete (fig. 128), trageți brațele înapoi, de-o parte și de alta a cutiei toracice, imediat sub axile.

Această pasă magică are două etape. În prima, expirați în timp ce descrieți cercurile și inspirați când trageți brațele înapoi. În a doua inspirați când trasați cercurile și expirați când trageți brațele înapoi.

4. Aducerea energiei în centrul pentru luarea deciziilor cu o mișcare circulară a mâinilor și a brațelor, cu palmele îndreptate în sus Această pasă

magică este exact ca și cea anterioară cu aceleași două etape ale inspirării și ale expirării aerului, doar că descrierea cercurilor se face cu mâinile și brațele ținând palmele cu fața în jos (fig. 129).

Figura 129

Figura 130

5. Aducerea energiei în centru! pentru luarea deciziilor din zona taliei.

Brațele sunt îndoite de la coate și ținute ridicate, la nivelul umerilor. Degetele relaxate sunt îndreptate spre punctul V de la baza gâtului, dar fără să-1 atingă (fig. 130). Mișcați brațele ca într-o legănare, de la dreapta la stânga și de la stânga la dreapta. Executați mișcarea fără să vă mișcați umerii sau coapsele, ci prin contractarea mușchilor stomacului, care mișcă regiunea taliei spre dreapta, spre stânga și din nou spre dreapta și așa mai departe.

6. Aducerea energiei din zona omoplaților în centrul pentru luarea deciziilor.

Țineți brațele îndoite ca în pasa precedentă, dar cu umerii îndoiți, pentru a aduce coatele cât mai în față cu putință. Mâna stângă este plasată peste mâna dreaptă. Degetele sunt relaxate, îndreptate spre punctul V, dar fără să-1 atingă.

Figura 131 împingeți bărbia în față și sprijiniți-o în spațiul dintre degetul mare și arătătorul mâinii stângi (fig. 131). Împingeți coatele îndoite prin întinderea omoplaților, pe rând fiecare, cât mai mult cu putință.

7. Stimularea energiei în jurul centrului pentru luarea deciziilor cu încheietura îndoită.

Aduceți ambele mâini în dreptul punctului V de la baza gâtului, fără să-1 atingeți. Țineți mâinile ușor curbate și degetele îndreptate spre centrul pentru luarea deciziilor. Apoi începeți să mișcați mâinile, întâi stânga, apoi dreapta, ca și când ați agita o substanță lichidă în jurul zonei sau ca și când ați face vânt locului unde se află punctul V cu o serie de mișcări domoale ale fiecărei mâini; executați aceste mișcări întinzând întregul braț în lateral și apoi aducându-l înapoi în fața punctului V, cu mâna îndoită puternic spre interior, folosind încheietura și dosul mâinii ca suprafață de lovire (fig. 133). Executați aceeași mișcare cu brațul drept. În acest fel aplicați o serie de lovituri puternice chiar în zona din fața punctului V.

Figura 132 Figura 133

8. Transferarea energiei din cei doi centri de vitalitate din partea din față a corpului în centrul pentru luarea deciziilor.

Aduceți ambele mâini în fața corpului, la câțiva centimetri de regiunea pancreasului și a splinei. Țineți mâna stângă, cu palma întoarsă în sus, la zece-doisprezece centimetri sub mâna dreaptă, care e întoarsă cu palma în jos. Întindeți antebrațul stâng drept în față, la un unghi de nouăzeci de grade cu brațul. Țineți antebrațul drept aproape de corp, cu degetele îndreptate spre stânga și în unghi de nouăzeci de grade față de braț (fig. 134). Descrieți două cercuri cu mâna stângă, în jurul zonei pancreasului și splinei, executându-le spre interior, cu un diametru de aproximativ treizeci de centimetri. În momentul în care terminați de executat al doilea cerc, îndreptați brusc mâna

dreapta înainte, într-un gest de lovire cu latul palmei, la o distanță de un braț lungime în fața ficatului și a vezicii biliare (fig. 135).

Repetati aceleași mișcări de partea cealaltă a corpului, schimbând poziția mâinilor care sunt aduse în regiunea ficatului și a vezicii biliare. Mâna dreaptă va executa cercurile, iar mâna stângă va lovi cu latul palmei la o lungime de braț în fața pancreasului și splinei.

Figura 134 Figura 135

9. Aducerea energiei de la genunchi în centrul pentru luarea deciziilor.

Descrieți două cercuri cu brațul și mâna stânga, de aproximativ treizeci de centimetri în diametru, în fața punctului V și puțin la stânga acestuia (fig. 136). Palma este îndreptată în jos. Când încheiați al doilea cerc, ridicați antebrațul la nivelul umărului, lovind cu mâna înainte, dar Figura 136 în diagonală spre dreapta, la nivelul punctului V și cu o zvâcnire a încheieturii, ca și când ați avea în mână un bici (fig. 137). Executați aceleași mișcări cu mâna dreaptă.

Apoi inspirați adânc și expirați, în timp ce ambele mâini și brațe alunecă în jos până ajung la nivelul genunchilor, cu palmele îndreptate în sus. Inspirați adânc. Ridicați brațele – brațul stâng primul, urmat imediat de dreptul care se încrucișează cu stângul atunci când trec peste cap, până când degetele ating partea din spate a gâtului. Țineți-vă respirația în timp ce vă legănați trunchiul de trei ori într-o parte și-n alta; aplecați mai întâi umărul stâng, apoi cel drept ș.a.m.d. (fig. 138). Expirați în timp ce aduceți din nou brațele deasupra genunchilor, cu palmele îndreptate în sus.

Inspirați adânc, apoi expirați în timp ce înălțați mâinile de pe genunchi la nivelul punctului V, cu degetele îndreptate spre el, fără să-l atingă (fig. 139). Coborâți încă o dată mâinile la genunchi, și în acest timp expirați. Inspirați încă o dată profund, ridicând mâinile la nivelul ochilor, apoi lăsați-le în jos, pe lângă corp, în timp ce expirați.

Figura 137

Figura 138

Figura 139

Următoarele trei pase magice – mi-a spus don Juan transformă energia aparținând numai centrului pentru luarea deciziilor, din marginea din față a sferei luminoase, unde s-a acumulat de-a lungul anilor, către partea din spate a acesteia, și apoi din partea din spate către partea din față a sferei luminoase. Don Juan spunea că această energie transferată înapoi și înainte trece prin punctul V, care acționează ca un filtru, folosind numai energia ce îi este caracteristică și eliminând restul. Don Juan mi-a atras atenția că, dat fiind acest proces de selectare al punctului V, aceste pase magice trebuie executate cât mai des cu putință.

10. Energia care străbate centrul pentru luarea deciziilor din față în spate și din spate în față cu două lovituri.

Inspirați adânc. Apoi începeți să expirați încet în timp ce întindeți brusc brațul stâng la nivelul plexului solar, cu palma îndreptată în sus; palma este perfect întinsă și degetele unite. Apoi strângeți mâna pumn. Executați o

mișcare de lovire cu brațul și pumnul spre spate, de la nivelul șoldului (fig. 140). Expirația încetează o dată cu deschiderea pumnului.

Inspirați profundâncepeți să expirați în timp ce palma deschisă, aflată încă la spate, lovește de zece ori, ca și când ar lovi ușor un obiect solid și rotund, Strângeți din nou pumnul înainte să aduceți brațul în față, balansându-l, pentru a lovi o zonă aflată în dreptul punctului V, la un braț distanță de acesta (fig. 141). Deschideți pumnul ca și când ați elibera ceva ținut în el. Lăsați brațul în jos, duceți-l la spate și de acolo, printr-o rotație peste cap, readuceți-l în față cu palma îndreptată în jos, în dreptul punctului V, ca pentru a sparge ceea ce ați eliberat mai devreme. În acest moment se încheie și expirația (fig. 142).

Repetati aceeași suită de mișcări cu brațul drept.

Figura 140 Figura 141 Figura 142

11. Transferarea energiei din față în spate și din spate în față, cu brațul încovoiat.

Inspirați adânc. Apoi începeți să expirați încet, în timp ce întindeți brațul stâng în față, cu palma îndreptată în sus. Strângeți repede mâna în pumn. Rotiți pumnul astfel încât dosul palmei să fie îndreptat în sus, și loviți cu el peste umăr, spre spate. Pumnul este îndreptat acum cu fața în sus. Deschideți mâna și răsuciți-o cu palma în jos. Tot acum încheiați expirația.

Inspirați adânc. Începeți să expirați încet în timp ce îndoiți mâna într-un cârlig îndreptat în jos și executați de trei ori o mișcare de scobire, ca și când ați introduce materie solidă într-o bilă (fig. 143). Aruncați bila la nivelul capului cu o smucitură a mâinii și a antebrăului (fig. 144) și apucați-o din nou repede cu mâna îndoită de la încheietură, asemenea unui cârlig (fig. 145). Deplasați brațul în față, apoi la nivelul umărului drept și de acolo loviți cu el în zona din fața punctului V, la un braț distanță de acesta, folosind încheietura și dosul palmei ca suprafață de lovire (fig. 146). Apoi întindeți mâna ca pentru a elibera ceea ce țineți în ea și coborâți brațul, duceți-l în spate și rotiți-l peste cap pentru a lovi puternic cu palma întinsă ceea ce ați eliberat. Expirația încetează în momentul în care întregul corp se cutremură de forța loviturii.

Repetati aceleași mișcări cu celălalt braț.

Figura 143 Figura 144 Figura 145 Figura 146

12. Transferarea energiei din față în spate și din spate în față cu trei lovituri.

Inspirați adânc. Începeți să expirați încet în timp ce loviți în fața corpului cu mâna deschisă și palma bine întinsă, îndreptată în sus. Strângeți repede mâna în pumn și retrageți brațul ca pentru a lovi cu cotul în spate. Apoi deplasați-l lateral spre dreapta, aplicând o lovitură de pumn dintr-o parte, cu antebrăul frecându-se de trup (fig. 147). Retrageți din nou cotul, ca pentru a lovi cu el în spată. Întindeți brațul spre stânga și spre spate, pentru a aplica a patra lovitură în spatele corpului cu dosul mâinii strânse pumn. Expirația se încheie când deschideți mâna (fig. 148).

Inspirați profund. Începeți să expirați în timp ce mâna, îndoită ca un cârlig și atârnând în jos, execută trei mișcări de scobire. Apoi executați o mișcare cu mâna ca pentru a apuca un obiect solid (fig. 149). Balansați brațul

în față, la nivelul centrului pentru luarea deciziilor, mișcarea se continuă spre umărul drept; de aici, trasați o curbă în sus cu antebrațul și aplicați o lovitură cu dosul pumnului în zona din față punctului V, la o lungime de braț de acesta (fig. 150). Deschideți mâna ca pentru a elibera ceea ce ținea strâns. Apoi coborâți mâna, duceți-o la spate, rotiți-o peste cap cu palma deschisă și aplicați o lovitură de zdrobire a ceea ce ați eliberat din pumn. Mișcarea trebuie executată cu forță și cu palma deschisă. Acum se încheie și expirația (fig. 151).

Poteca m%™

W «

Repetăți aceleași mișcări cu brațul drept.

A doua grupă.

Recapitularea.

Conform celor spuse de don Juan discipolilor săi, recapitularea este tehnica descoperită de vrăjitorii din Mexicul străvechi și folosită de atunci încoace de fiecare șaman practicant, pentru a revedea și a retrăi toate experiențele avute în timpul vieții, în dorința de a atinge două scopuri transcendente: primul, scopul abstract de a împlini un cod universal conform căruia omul trebuie să abandoneze conștientizarea în momentul morții; și al doilea, un scop extrem de pragmatic, acela de a dobândi fluiditatea perceptivă.

Don Juan spunea că stabilirea primului scop era un rezultat al observațiilor făcute de acei vrăjitori prin mijlocirea capacității lor de a vedea nemijlocit energia, așa cum curge ea prin univers. Ei au văzut că în univers există o forță gigantică, un conglomerat imens de câmpuri de energie, pe care îl numeau Vulturul sau marea întunecată a conștientizării. Au observat că marea întunecată a conștientizării este forța care împrumută capacitatea de conștientizare tuturor ființelor vii, de la virusuri până la oameni. Vrăjitorii credeau că până și nou-născutului îi împrumută această capacitate de conștientizare și că nou-născutul își mărește această capacitate cu ajutorul experiențelor de viață, până în momentul în care forțele își cer înapoi conștientizarea.

Conform gândirii acelor vrăjitori, toate ființele vii mor pentru că sunt obligate să returneze conștientizarea ce le-a fost împrumutată. Vrăjitorii din toate timpurile au priceput că este imposibil ca acest fenomen să poată fi explicat de omul modern prin modul său simplist de a gândi, deoarece o judecare în termeni de cauză și efect lasă fără răspuns întrebarea de ce sau cum este împrumutată această conștientizare ca apoi să fie luată înapoi. Vrăjitorii din Mexicul străvechi denumeau acest fapt realitatea energetică a universului, o realitate ce nu poate fi explicată prin cauză și efect sau în termenii unui scop anume care poate fi determinat a priori.

Vrăjitorii din spița lui don Juan credeau că a recapitula înseamnă a dăruia mării întunecate a conștientizării ceea ce căuta: experiențele lor de viață. Ei credeau că, prin intermediul recapitulării, puteau totuși obține un grad de control care le-ar permite să despartă experiențele lor de viață de însăși forța vieții. Ei nu le considerau împletite inextricabil; unirea dintre ele era doar de circumstanță.

Vrăjitorii afirmau că marea întunecată a conștientizării nu dorește să ia viața ființelor umane; nu dorește decât experiențele lor de viață. Lipsa de disciplină de care dau dovadă ființele umane le împiedică să separe cele două forțe; în cele din urmă, ființele umane își pierd viața, dar, de fapt, acest lucru înseamnă că își pierd numai forța experiențelor lor de viață. Vrăjitorii aceia considerau recapitularea drept procedeul prin care puteau să ofere mării întunecate a conștientizării un substitut pentru viețile lor. Renunțau la experiențele lor de viață prin retrăirea lor, dar își păstrau forța vieții.

Dacă analizăm capacitățile perceptive pe care vrăjitorii pretindeau că le au, în termenii conceptelor simpliste ale lumii occidentale, ne dăm seama că nu au sens. Civilizația occidentală a avut contact timp de cinci sute de ani cu șamanii din Lumea Nouă, dar în tot acest timp n-a existat nici o încercare autentică din partea savanților de a formula un discurs filosofic bazat pe aserțiunile șamanilor. De exemplu, recapitularea poate părea oricărui occidental ceva care seamănă cu psihanaliza, un fel de procedură psihologică sau de tehnică de autoanaliză. Nici că se poate ceva mai neadevărat.

Don Juan era de părere că omul pierde întotdeauna prin neprezentare. În cazul premiselor vrăjitoriei, el credea că omul occidental pierde o ocazie extraordinară de a-și spori capacitatea de conștientizare și că modul în care se raportează occidentalul la univers, la viață și la conștientizare este doar una dintr-o mulțime de opțiuni.

Pentru șamanii practicanți, a recapitula înseamnă a da unei forțe de neînțeles – marea întunecată a conștientizării exact ceea ce pare să caute: experiențele lor de viață, cu alte cuvinte, conștientizarea pe care au îmbunătățit-o prin chiar aceste experiențe de viață. Deoarece don Juan nu-mi putea explica aceste fenomene în termenii logicii obișnuite, mi-a spus că tot ce puteau vrăjitorii năzui era să reușească să-și păstreze forța de viață, fără să știe cum se realiza acest lucru. Și, după cum mi-a spus el, erau mii de vrăjitori care izbutiseră, își păstrasera forța de viață după ce dăduseră mării întunecate a conștientizării forța propriilor lor experiențe de viață. Ceea ce pentru don Juan însemna că acei vrăjitori nu muriseră în sensul în care înțelegem noi moartea, ci trecuseră dincolo de ea, păstrându-și forța de viață și dispărând de pe fața pământ-tului, angajați într-o călătorie finală a percepției.

Credința șamanilor din spița lui don Juan era aceea că atunci când moartea se petrece în acest mod, întreaga noastră ființă se transformă în energie, o energie de un lip special, care păstrează caracteristicile individualității fiecăruia. Don Juan a încercat să-mi explice aceasta într-un sens metaforic, anume că noi suntem compuși din mai multe națiuni de sine stătătoare: națiunea plămânilor, națiunea inimii, națiunea stomacului, națiunea rinichilor s.a.m.d. Fiecare dintre aceste națiuni acționează uneori independent de celelalte, dar în momentul morții toate sunt unificate într-o singură entitate. Vrăjitorii din spița lui don Juan numeau această stare libertatea totală. Pentru vrăjitorii respectivi, moartea este un unificator, nu un distrugător așa cum îi apare ea omului de rând.

— Oare e vorba de nemurire, don Juan? l-am întrebat eu.

— Nu e în nici un caz vorba de nemurire, mi-a răspuns el. Este doar intrarea într-un proces evolutiv, folosind singura posibilitate de evoluție ce se află la dispoziția omului: conștientizarea. Vrăjitorii din spița mea erau convinși că omul nu mai are cum să evolueze biologic; prin urmare, considerau conștientizarea umană ca fiind singura modalitate de evoluție, în clipa morții, vrăjitorii nu sunt anihilați de moarte, ci transformați în ființe neorganice: ființe care au capacitate de conștientizare, dar n-au organism. Transformarea în ființe neorganice era echivalentă cu evoluția, și însemna că li se împrumuta un nou tip indescriptibil de conștientizare care va dăinui într-adevăr milioane de ani, dar care va trebui într-o bună zi returnată celui care a împrumutat-o: adică mării întunecate a conștientizării.

Una dintre cele mai importante descoperiri ale șamanilor din spița lui don Juan era aceea că, asemenea tuturor celorlalte lucruri din univers, lumea noastră este o combinație între două forțe opuse și în același timp complementare. Una dintre aceste forțe este lumea pe care o cunoaștem noi, pe care vrăjitorii o numeau lumea ființelor trupești. Cealaltă forță este ceva numit de ei lumea ființelor netrupești.

— Lumea ființelor trupești, mi-a spus don Juan, este populată de ființe care posedă capacitatea de conștientizare, dar nu și un corp, un organism. Ele sunt conglomerate de câmpuri energetice, așa cum suntem și noi. Ochiului văzătorului ele nu îi apar ca fiind luminoase, precum ființele umane, ci, mai curând, opace. Nu sunt rotunde, ci lungi, niște configurații energetice asemănătoare ca formă cu lumină. În esență, sunt conglomerate de câmpuri energetice care se caracterizează prin coeziune și au hotare, așa cum avem și noi. Sunt ținute laolaltă prin aceeași forță de aglutinare care unește câmpurile noastre energetice.

— Unde se găsește această lume netrupească, don Juan?

— Este lumea noastră geamănă. Ea există concomitent cu a noastră în timp și spațiu, dar tipul de conștientizare din lumea noastră este atât de diferit de tipul de conștientizare din lumea aceasta, încât nu observăm niciodată prezența ființelor netrupești, deși ele ne observă pe noi.

— Ființele acestea netrupești sunt ființe umane care au evoluat?

— Nicidecum! a exclamat el. Ființele netrupești din lumea noastră geamănă au fost intrinsec neorganice de la bun început, așa cum noi suntem dintotdeauna ființe intrinsec trupești. Sunt ființe a căror conștiință poate să evolueze în același fel ca a noastră, și fără îndoială că așa se și întâmplă, deși n-am informații directe despre cum se întâmplă acest lucru. Știu totuși că o ființă umană a cărei conștientizare a evoluat este o ființă netrupească strălucitoare, luminoasă, rotundă, de un tip aparte.

Don Juan mi-a oferit câteva exemple de proces evolutiv, pe care eu întotdeauna le-am considerat a fi metafore poetice. Am ales-o pe cea care mi-a plăcut cel mai mult, anume libertatea totală. Îmi închipuiam că o ființă umană care pătrunde în libertatea totală este extrem de curajoasă, ființa cea mai plină de imaginație care poate să existe. Don Juan mi-a spus că nu era deloc așa, deoarece pentru a pătrunde în libertatea totală, o ființă umană trebuie să facă

apel la latura sa sublimă pe care, spunea el, ființele umane o au, dar nu le trece prin cap s-o folosească.

Al doilea scop al recapitulării, mi-a spus don Juan, era pragmatic și viza dobândirea fluidității. Rațiunea acestui scop are de-a face cu unul dintre cele mai neclare subiecte ale vrăjitoriei: punctul de reunire, un punct de luminozitate intensă, de mărimea unei mingi de tenis, care poate fi percepută atunci când vrăjitorii văd o ființă umană ca un conglomerat de câmpuri de energie.

Vrăjitorii asemenea lui don Juan văd că miliarde și miliarde de câmpuri energetice, asemănătoare cu niște filamente de lumină, care se găsesc în marele univers, converg în punctul de reunire și trec prin el. Această confluență de filamente conferă punctului de reunire strălucirea specifică. Punctul de reunire îi dă ființei umane posibilitatea să perceapă acele miliarde și miliarde de filamente de energie, pentru că Ic transformă în date senzoriale. Punctul de reiyw'rejinterpretează aceste date drept lumea de zi cu zi, cu alte cuvinte, în termeni de socializare umană și de potențial uman.

A recapitula înseamnă a retrăi fiecare sau aproape fiecare experiență pe care am avut-o și, făcând aceasta, să mutăm din loc mai mult sau mai puțin punctul de reunire, cu ajutorul forței memoriei de a adopta poziția pe care a avut-o atunci când s-a petrecut evenimentul pe care-l recapitulăm. Această oscilare de la poziții anterioare la cea curentă le conferă practicanților șamani fluiditatea necesară pentru a face față încercărilor extraordinare la care sunt supuși în timpul călătoriilor lor în infinitate. Celor care practica Tensegritatea, recapitularea le dă fluiditatea necesară de a face față unor încercări ce nu se înscriu în procesul lor cognitiv obișnuit.

În timpurile străvechi, recapitularea era o procedură standard care se practica prin rememorarea de către practicanți a tuturor persoanelor cunoscute și a tuturor experiențelor trăite. Don Juan a sugerat că, în cazul meu, adică al omului modern, trebuie să aplic o metodă mnemonică și să fac o listă cu toate persoanele pe care le-am întâlnit în viață. După ce am întocmit lista, el mi-a explicat cum s-o folosesc. De pe lista aceasta care se întoarce în timp din momentul prezent, până la prima persoană și până la prima mea experiență de viață, să aleg prima persoană și să caut în memorie momentul când am întâlnit-o ultima oară. Acest proces se numește aranjarea evenimentului ce urmează a fi recapitulat.

Este necesară o aducere-aminte a celor mai mici detalii pentru a stimula capacitatea de rememorare; a tuturor detaliilor fizice pertinente, precum și a împrejurărilor în care a avut loc evenimentul rememorat. După aranjarea evenimentului, trebuie să pătrunzi în spațiul respectiv, ca și când ai intra acolo în mod real, acordând o atenție deosebită configurațiilor fizice relevante. Dacă, de exemplu, întâlni-rea a avut loc într-un birou, ceea ce trebuie să vă amintiți sunt podeaua, ușile, pereții, tablourile, ferestrele, mesele, obiectele de pe mese, tot ceea ce ați observat dintr-o privire și apoi ați uitat.

Ca procedură standard, recapitularea trebuie să înceapă prin rememorarea evenimentelor care tocmai au avut loc. Astfel, experiența personală capătă prioritate. Ceva ce tocmai s-a întâmplat este ceva de care ne

putem aduce aminte cu mare acuratețe. Vrăjitorii contează pe faptul că ființele umane sunt capabile să stocheze informații detaliate de care nu sunt conștienți, iar marea întunecată a conștientizării caută tocmai detaliul.

Pentru a putea recapitula propriu-zis evenimentul, trebuie să respirăm adânc, adică să ne „ventilăm capul”, cum s-ar zice, foarte încet și delicat, dintr-o parte în alta, începând dintr-o parte, indiferent că e stânga sau dreapta. Ventilarea se face ori de câte ori este nevoie, și în acest timp să încercăm să rememorăm cât mai multe dintre detaliile la care avem acces. Don Juan spunea că vrăjitorii considerau că prin respirație se introduc în corp, pe lângă aer, toate sentimentele trăite de om în timpul evenimentului rememorat și că se elimină din corp toate stările nedorite și toate sentimentele de prisos rămase în noi.

Vrăjitorii credeau că misterul recapitulării rezidă în actul inspirării și în cel al expirării. Deoarece respirația este o funcție vitală, vrăjitorii sunt convinși că prin intermediul ei omul oferă mării întunecate a conștientizării facsimilul experiențelor sale de viață. L-am rugat insistent pe don Juan să-mi ofere o explicație rațională a acestei idei; el mi-a răspuns că recapitularea poate fi doar trăită, nu și explicată. În timpul actului, omul are un sentiment de eliberare, or, a încerca să explicăm acest lucru ar însemna să ne risipim energia într-un efort inutil. Spunându-mi acestea, el, de fapt, mă invita să trec la acțiune, ceea ce, de fapt, era în spiritul întregii sale învățături.

Lista numelor este folosită în recapitulare ca o metodă mnemonică ce împinge memoria într-o călătorie greu de închipuit. În această privință, poziția vrăjitorilor este aceea că rememorarea evenimentelor care tocmai au avut loc pregătește terenul pentru rememorarea cu aceeași claritate și rapiditate a unor evenimente mult mai îndepărtate în timp. Rememorarea în acest mod a experiențelor înseamnă a le retrăi și a extrage din această rememorare un impuls capabil să stimuleze energia dispersată din centrii noștri de vitalitate și să o readucă în acești centri. Vrăjitorii consideră că această redistribuire a energiei provocate de recapitulare este o cale de a dobândi fluiditatea după ce am dat mării întunecate a conștientizării ceea ce caută.

Mai pe înțelesul tuturor, recapitularea le dă practicanților capacitatea de a examina repetările din viața lor. Recapitularea îi poate convinge dincolo de orice umbră de îndoială că toți suntem la discreția unor forțe absurde în ultimă instanță, deși, la o primă privire, par foarte logice; cum ar fi, de exemplu, obsesia de a face curte. Se pare că pentru unii oameni scopul vieții este acela de a face curte. Am auzit de la oameni foarte în vârstă că singurul ideal pe care l-au avut a fost acela de a-și găsi partenerul ideal și că năzuința lor a fost aceea de a trăi măcar un an de fericire în dragoste.

La protestele mele vehemente, don Juan îmi spunea că problema era aceea că nimeni nu vrea de fapt să iubească pe nimeni, în schimb fiecare vrea să fie iubit. Această obsesie de a face curte, luată ca atare, este pentru noi cel mai firesc lucru din lume, îmi spunea don Juan. Ce poate fi mai idealist, mai romantic, mai minunat, decât să auzi un bătrân sau o bătrână de șaptezeci și cinci de ani spunând că încă își mai caută partenerul ideal? Totuși, dacă

examinăm această obsesie în contextul nesfârșitelor repetiții ale vieți, ea ne apare drept ceea ce este în realitate: ceva grotesc.

Don Juan a ținut să mă asigur că, dacă dorim să realizăm indiferent ce schimbare comportamentală, trebuie să o facem prin intermediul recapitulării, acesta fiind singurul mijloc prin care putem intensifica conștientizarea prin eliberarea de cerințele neverbalizate ale socializării, niște automatisme luate ca atare și pe care, prin urmare, nici nu le mai observăm în condiții normale, cu atât mai puțin le examinăm.

Actul propriu-zis al recapitulării este un proces care ține toată viața. Ne trebuie ani de zile să epuizăm lista cunoscuților, în special acelor dintre noi care au avut ocazia să cunoască și să aibă de-a face cu mii de indivizi. La această listă se adaugă amintirile legate de evenimente impersonale în care nu sunt implicați indivizi, dar care trebuie examinate deoarece au, într-un fel sau altul, legătură cu persoana pe care o recapitulăm.

Don Juan afirma că vrăjitorii din Mexicul străvechi, în recapitulare, căutau cu aviditate să-și amintească interacțiunea dintre ei și persoanele de pe listă, deoarece în această interacțiune se găsesc efectele profunde ale socializării pe care ei se străduiau să o depășească prin toate mijloacele posibile.

Pasele magice pentru recapitulare.

Recapitularea afectează ceva ce don Juan numea corpul energetic. Mi-a explicat că acest corp energetic este un conglomerat de câmpuri de energie ce reflectă cu fidelitate câmpurile energetice care compun corpul uman atunci când este văzut nemijlocit ca energie. Don Juan mai spunea că, în cazul vrăjitorilor, corpul fizic și corpul energetic formează un tot. Pasele magice pentru recapitulare apropie corpul/energetic de cel fizic, ceea ce este esențial pentru navigarea în necunoscut.

13. Zămislirea trunchiului pentru corpul energetic.

Don Juan spunea că trunchiul corpului energetic este zămislit cu trei lovituri aplicate cu palmele. Măinile sunt ținute la nivelul urechilor, cu palmele îndreptate înainte și, din această poziție, lovesc în față, la nivelul umerilor, ca și când ar lovi umerii unui corp bine Figura 152 dezvoltat. Apoi mâinile revin la poziția inițială, în dreptul urechilor, cu palmele îndreptate înainte, și de aici lovesc în lateral trunchiul corpului imaginar, în dreptul coastelor. La a doua lovitură mâinile se apropie mai mult decât la prima, iar la a treia și mai mult, deoarece acum lovesc talia unui trunchi în formă de triunghi (fig. 152).

14. Pălmuirea corpului energetic.

Atât mâna stângă, cât și mâna dreaptă coboară de deasupra capului. Palmele sunt îndreptate în jos, creând un curent de energie care definește fiecare braț, antebraț și mână a corpului energetic. Mâna stângă lovește în lateral, prin fața trupului, pentru a bate palma cu mâna stângă a corpului energetic (fig. 153), apoi mâna dreaptă execută aceeași mișcare: lovește în lateral, prin fața Flgura trupului, pentru a bate palma cu mâna dreaptă a corpului energetic.

Această pasă magică definește brațele, antebrațele și mai ales mâinile corpului energetic.

15. Întinderea corpului energetic în lateral.

Țineți încheieturile mâinilor încrucișate în X în fața corpului, aproape atingându-1, cu încheietura stângă peste cea dreaptă. Încheieturile sunt îndoite spre spate la un unghi de nouăzeci de grade față de antebrate, în dreptul plexului solar (fig. 154). Din această poziție, depărtați mâinile în lateral, concomitent, cu o mișcare lentă, ca și când ar întâmpina o rezistentă incredibilă (fig. 155). Când atingeți punctul maxim de deschidere a brațelor, readuceți-le în poziția centrală față de corp, cu palmele îndoite spre spate la nouăzeci de grade față de antebrate, creând în acest fel senzația că împingeți o materie solidă din lateral spre centrul corpului. Încrucișați din nou mâinile, cu încheietura stângă peste cea dreaptă, pregătindu-le pentru o nouă lovitură laterală.

În vreme ce corpul fizic, acest conglomerat de câmpuri energetice, are granițe bine delimitate, corpul energetic nu are asemenea granițe. Întinzând energia în lateral, conferiți corpului energetic granițele bine delimitate care-i lipsesc.

Figura 154 Figura 155

16. Stabilirea miezului corpului energetic Țineți antebratele în poziție verticală, la nivelul pieptului, cu coatele lipite lateral de trunchi. Îndoți mâinile din încheieturi, întâi spre umeri, cu o mișcare ușoară, apoi înainte, cu o mișcare plină de forță, fără a mișca antebratele (fig. 156).

Corpul uman, acest conglomerat de câmpuri de energie, are nu numai granițe bine delimitate, ci și un miez de luminozitate compactă, pe care șamanii o numesc centura omului, adică acele câmpuri de energie care sunt cele mai familiare omului. Cu alte cuvinte, șamanii cred că în interiorul sferei luminoase care J7 «ur» 156 reprezintă în același timp totalitatea posibilităților energetice ale omului, există zone de energie de care ființele umane nu sunt câtuși de puțin conștiente. Acestea sunt câmpurile energetice localizate la distanța maximă de centura omului. A stabili miezul corpului energetic înseamnă a fortifica acest corp pentru a putea pătrunde în zonele de energie necunoscute.

17. Zămislirea călcâielor și gambelor corpului energetic.

Țineți laba stângă în fața corpului, cu călcâiul ridicat până la jumătatea gambei.

Răsuciți călcâiul în afară, în poziție perpendiculară pe celălalt picior.

Figura 157 Figura 158

Apoi mișcați călcâiul stâng spre dreapta, ca și când ați aplica o lovitură, la cincisprezece-șaptesprezece centimetri de tibia piciorului drept (fig. 157, 158).

Repetăți aceleași mișcări cu piciorul drept.

18. Zămislirea genunchilor corpului energetic.

Această pasă magică se execută în două etape. În prima etapă îndoți și ridicați genunchiul la nivelul coapselor sau chiar mai sus. Lăsați întreaga greutate pe piciorul drept, al cărui genunchi este ușor îndoit. Executați trei cercuri cu genunchiul stâng, începând mișcarea spre vintre (fig. 159). Repetați aceeași mișcare cu piciorul drept.

În a doua etapă a acestei pase magice, aceleași mișcări sunt executate cu fiecare picior în parte, dar de data aceasta cercurile încep cu o mișcare spre exterior a genunchilor (fig. 160).

Figura 159 Figura 160

19. Zămislirea coapselor corpului energetic.

Expirând, îndoiți ușor corpul de la genunchi, în timp ce mâinile alunecă în jos de-a lungul coapselor. Mâinile se opresc pe rotule. Apoi, în timp ce inspirați, trageți mâinile în sus de-a lungul coapselor, până la șolduri, ca și când mâinile ar trage o materie solidă. Figura 161

Degetele sunt ușor încleștate. Pe măsură ce mâinile urcă, trupul se îndreaptă (fig. 161).

Repetăți mișcările, de data aceasta însă inspirați când mâinile coboară spre genunchi și expirați din nou când mâinile urcă pe coapse, spre șolduri.

20. Stimularea istoriei personale prin flexibilizarea ei.

Această pasă magică întinde tendonul popliteu și-l relaxează prin îndoirea de la genunchi a fiecărui picior, pe rând, și ridicarea lui la spate pentru a atinge fesele, lovindu-le ușor cu călcâiul (fig. 162). Călcâiul stâng lovește fesa stângă, iar călcâiul drept – fesa dreaptă.

Șamanii pun un accent deosebit pe încordarea mușchilor din spate ai coapFigura 162 selor. Ei cred că, cu cât sunt mai încordați acești mușchi, cu atât le este mai ușor practicantilor să identifice și să se debaraseze de modelele comportamentale inutile.

21. Stimularea istoriei personale prin lovirea repetată a solului cu călcâiul.

Poziționați piciorul drept într-un unghi de nouăzeci de grade față de stângul. Duceți piciorul stâng în fața corpului, cât mai departe cu putință, lăsându-vă cu aproape toată greutatea numai pe piciorul drept. Încordarea mușchilor din spate ai piciorului drept Figura 163 este maximă, la fel ca și întinderea mușchilor din spate ai piciorului stâng. Loviți solul cu călcâiul stâng în mod repetat (fig. 163).

Repetăți aceleași mișcări cu celălalt picior.

22. Stimularea istoriei personale prin ținerea călcâiului fixat pe sol.

Repetăți aceleași mișcări ca în pasa anterioară, cu fiecare picior pe rând, dar, în loc să loviți cu călcâiul solul, distribuiți în mod egal greutatea corpului, ținând fiecare picior întins, cu călcâiul lipit de sol (fig. 164).

Figura 164

Următoarele patru pase magice necesită o respirație profundă, prin urmare vor fi executate cu moderație.

23. Aripile recapitulării.

Inspirați adânc în timp ce ridicați ambele antebrațe la nivelul umerilor, cu mâinile la nivelul urechilor și cu palmele îndreptate înainte. Țineți antebrațele perfect verticale și la distanțe egale față de umeri. Expirați în timp ce aplecați antebrațele spre spate.

Figura 165

Figura 166

Figura 167 cât mai mult cu putință, fără să le înclinați într-o parte sau în alta (fig. 165). Inspirați din nou profund. Cât durează o expirație lungă, fiecare braț descrie un semicerc asemănător unei aripi, începând cu brațul stâng care se mișcă în față până unde poate fi întins, apoi în lateral și continuă semicercul spre spate, până unde poate fi întins. Din poziția de întindere maximă în spate, brațul descrie o curbă și revine în față (fig. 166) în poziția inițială de repaus în lateral (fig. 167). Urmează brațul drept care descrie aceeași mișcare pe parcursul unei expirații lungi. După ce încheiați ambele mișcări, respirați adânc, din abdomen.

24. Fereastra recapitulării.

Prima parte a acestei pase magice este exact ca precedentă; inspirați adânc în timp ce țineți mâinile ridicate la nivelul urechilor, cu palmele îndreptate înainte. Antebrațele sunt ținute perfect vertical. Expirați lung în timp ce trageți brațele spre spate. Inspirați adânc în timp ce întindeți coatele în lateral, la nivelul umerilor. Îndoiiți mâinile la nouăzeci de grade față de antebrațe, cu degetele îndreptate în sus. Împingeți încet mâinile spre centrul corpului, până când antebrațele se încrucișează. Brațul stâng este ținut mai aproape de corp, iar brațul drept este plasat în fața celui stâng. Mâinile formează astfel ceea ce don Juan numea fereastra recapitulării: o deschidere în dreptul ochilor, asemănătoare cu o fereastră mică, prin care, conform celor spuse de don Juan, practicantul putea privi în infinitate (fig. 168). Urmează o expirație profundă, în timp ce îndreptați corpul; întindeți coatele în lateral și îndreptați mâinile, ținându-le la același nivel cu coatele (fig. 169).

Figura 168 Figura 169

25. Cele cinci respirații profunde începutul acestei pase magice este exact ca în cele două pase precedente. La a doua inspirație, coborâți mâinile și încrucișați-le la nivelul genunchilor, poziția corpului fiind semi-ghemuită. Așezați mâinile în spatele genunchilor; mâna dreaptă apucă tendoanele din spatele genunchiului stâng, iar mâna stângă, cu antebrațul stâng pus peste antebrațul drept, apucă tendoanele din spatele genunchiului drept. Degetele arătător și mijlociu prind tendonul proeminent din spatele genunchiului, iar degetul mare este pliat peste partea interioară a genunchiului. În această Figura 170 poziție se încheie expirația. Inspirați și în același timp apăsați tendonul fiecărui genunchi (fig. 170). Respirați de cinci ori în acest mod.

Această pasă magică face ca spatele să se îndrepte și capul să fie pe aceeași linie cu șira spinării; este folosită pentru a respira adânc în așa fel încât să se umple și partea superioară și partea inferioară a plămânilor prin împingerea în jos a diafragmei.

26. Atragerea energiei din labele picioarelor.

Prima parte a acestei pase magice este exact ca începutul celorlalte trei pase din această serie. La a doua inspirație, coborâți antebrațele și pliați-le în jurul gleznelor prin spatele gambelor, adoptând în același timp o poziție ghemuită.

Așezați dosul palmelor pe degetele de la Figura 171 picioare și, în această poziție, inspirați și expirați adânc de trei ori (fig. 171). După ultima expirație, îndreptați corpul și inspirați adine, pentru ultima oară în această pasă magică.

Singura lucire de conștientizare rămasă în ființele umane se află pe fundul sferelor lor luminoase – o fâșie care se întinde în cerc și ajunge până la nivelul degetelor de la picioare. Cu ajutorul acestei pase magice, fâșia respectivă este interceptată cu partea anterioară a degetelor și este stimulată prin respirație.

A treia grupă.

Visarea.

Don Juan Matus definea visarea drept actul prin care se folosesc visele obișnuite ca o modalitate de pătrundere a conștientizării umane în alte tărâmurile ale percepției. Această definiție implica faptul că visele obișnuite pot fi folosite drept căi de acces prin care percepția poate ajunge în alte regiuni de energie, energie care se deosebește de energia lumii de fiecare zi și totuși este identică, în esență, cu aceasta. Pentru vrăjitori, rezultatul acestei pătrunderi era perceperea unor adevărate lumi în care puteau trăi sau muri, lumi total diferite de a noastră și totuși perfect identice.

L-am rugat insistent să-mi dea o explicație coerentă pentru această contradicție, dar don Juan n-a făcut altceva decât să reitereze opinia standard a vrăjitorilor: anume că răspunsurile la toate aceste întrebări se găseau în acțiunea practică, nicidecum în investigația intelectuală. Pentru a putea vorbi despre asemenea posibilități, mi-a spus el, ar trebui să facem uz de sintaxa limbii, indiferent ce limbă vorbim, or această sintaxă, prin însuși modul în care este folosită, limitează posibilitățile de exprimare. Sintaxa oricărei limbi se referă doar la posibilitățile de percepție din lumea în care trăim.

Recurgând la limba spaniolă, don Juan mi-a explicat totuși diferența semnificativă dintre cele două verbe: unul este a visa, sonar, celălalt este ensonar, adică a visa așa cum visează vrăjitorii. În engleză nu există o distincție clară între cele două stări: visarea normală, sonar, și cea mai complexă, denumită de vrăjitori ensonar.

Arta visării, conform învățămintelor lui don Juan, își are rădăcinile într-o descoperire întâmplătoare făcută de șamanii.

Mexicului străvechi atunci când au văzut oameni dormind. Ei au observat că, în timpul somnului, punctul de reunire se muta cu ușurință și în mod firesc din poziția sa obișnuită, în indiferent ce loc de la periferia sferei luminoase sau din interiorul acesteia. Corelând ceea ce vedeau ei cu relatările celor pe care-i observaseră dormind, și-au dat seama de un lucru: cu cât era mai mare deplasarea punctului de reunire din poziția sa inițială, cu atât mai spectaculoase erau relatările despre evenimentele și scenele experimentate în vise.

Devenind tot mai preocupați de această descoperire, vrăjitorii au început să caute cu aviditate ocazii pentru a-și strămuta propriile lor puncte de reunire. În cele din urmă, au recurs la plante halucinogene. Foarte curând și-au dat seama că strămutarea provocată prin folosirea acestor plante era haotică, forțată și scăpa de sub control. În ciuda acestui eșec, ei au descoperit un lucru extrem de valoros pe care l-au numit atenția visării.

Pentru a explica acest fenomen, don Juan s-a referit mai întâi la conștientizarea zilnică a ființelor umane la atenția acordată elementelor care

compun lumea de zi cu zi. A ținut să precizeze că ființele umane aruncă doar o privire fugitivă și totuși insistentă asupra universului înconjurător. Ele nu numai că examinează lucrurile, ci stabilesc prezența respectivelor elemente printr-un tip special de atenție care era un aspect specific al conștientizării lor generale. Don Juan era convins că același tip de „privire” fugitivă și totuși insistentă, ca să spunem așa, putea fi aplicată elementelor care compun visele obișnuite. Și numea acest aspect specific al conștientizării generale atenția visării sau capacitatea pe care o dobândesc practicanții de a-și menține conștientizarea neabătut fixată pe elementele viselor lor.

Cultivarea atenției visării le-a permis vrăjitorilor din spița lui don Juan să alcătuiască o taxonomie fundamentală a viselor. Au descoperit că majoritatea viselor lor erau imagini, produse ale cunoașterii din lumea cotidiană; totuși, unele vise nu intrau în această clasificare. Aceste vise erau adevărate stări de conștientizare sporită, în care elementele visului nu erau simple imagini, ci surse generatoare de energie. Visele care conțineau elemente generatoare de energie erau pentru șamani vise în care ei erau capabili să vadă energia așa cum curgea ea prin univers.

Șamanii aceia puteau să-și concentreze atenția visării pe oricare dintre elementele viselor lor, și în acest mod au descoperit că existau două feluri de vise. Unul este acela al viselor care sunt familiare tuturor, în care apar elemente fantasmagorice, clasificate drept produse ale mentalității și psihicului nostru; probabil că sunt legate de structura noastră neurologică. Celălalt tip de vise era denumit de ei vise generatoare de energie. Conform celor spuse de don Juan, vrăjitorii din timpurile străvechi se pomeneau în vise care nu erau vise: de fapt, în starea aceea asemănătoare cu visele ei vizitau diverse locuri, altele decât cele din lumea noastră locuri reale, așa cum sunt și cele din lumea în care trăim noi, locuri unde obiectele visului generau energie, la fel cum copacii sau animalele sau chiar stâncile generează energie în lumea noastră cotidiană pentru un vrăjitor văzător.

Totuși, viziunile cu asemenea locuri erau, pentru acei șamani, prea fugare, prea limitate în timp pentru a avea vreo valoare. Ei puneau acest neajuns pe seama faptului că punctele lor de reunire nu puteau fi ținute pe loc pentru o perioadă mai lungă de timp în poziția în care fuseseră strămutate. Încercările lor de a remedia această situație au avut drept rezultat perfecționarea celeilalte arte superioare a vrăjitorilor: arta ținuturii.

Într-una din zile, don Juan mi-a definit foarte limpede cele două arte, spunându-mi că arta visării consta în dislocarea intenționată a punctului de reunire din poziția sa obișnuită. Artă ținuturii consta în fixarea intenționată a punctului de reunire în noua poziție în care a fost strămutat.

Această ținutură le oferea șamanilor din Mexicul străvechi posibilitatea de a urmări cu atenție alte lumi în toată deplinătatea lor. Don Juan mi-a spus că unii vrăjitori nu s-au mai întors niciodată din călătoriile lor. Cu alte cuvinte, au ales să rămână acolo, oriunde ar fi acest „acolo”.

— După ce vechii vrăjitori au isprăvit de trasat harta ființelor umane ca sfere luminoase, au descoperit nu mai puțin de șase sute de puncte în întreaga sferă luminoasă care găzduiau tot atâtea lumi la fel de reale ca și a noastră.

Ceea ce însemna că dacă punctul de reunire putea fi fixat în oricare dintre aceste puncte, rezultatul era pătrunderea practicantului într-o lume cu totul nouă.

— Dar unde sunt aceste șase sute de lumi diferite? l-am întrebat eu pe don Juan.

— Singurul răspuns posibil la această întrebare este incomprehensibil, mi-a spus el, râzând. Este însăși esența vrăjitoriei și cu toate acestea nu are nici un înțeles pentru mintea obișnuită. Aceste șase sute de alte lumi se află în poziția punctului de asamblare. Este nevoie de o cantitate incalculabilă de energie pentru a pricepe acest răspuns. Noi avem această energie Ceea ce ne lipsește este ușurința sau dispoziția de a o folosi.

Aș fi putut să adaug că nimic nu era mai adevărat decât toate aceste aserțiuni și, cu toate acestea, nimic nu putea fi mai lipsit de sens.

Don Juan explica percepția obișnuită în termenii în care o înțelegeau vrăjitorii din spița sa. Punctul de reunire, atunci când se află în poziția sa obișnuită, primește o cantitate de câmpuri energetice din marele univers, sub forma unor filamente luminoase, numărul lor fiind de ordinul bilioanelor. Deoarece poziția sa este întotdeauna aceeași, vrăjitorii au dedus ca aceleași câmpuri de energie sub forma filamentelor luminoase converg în punctul de reunire și-l străbat având ca rezultat permanent perceperea lumii așa cum o cunoaștem noi. Concluzia inevitabilă a vrăjitorilor a fost aceea că, dacă punctul de reunire este strămutat într-o altă poziție, înseamnă că în el se vor strânge alte filamente de energie și ca urmare lumea care va fi percepută nu va fi prin definiție identică cu lumea noastră de zi cu zi.

În opinia lui don Juan, ceea ce ființele umane consideră a fi percepție este, în realitate, actul de interpretare a datelor senzoriale. Din momentul nașterii, tot ceea ce ne înconjoară ne oferă posibilitatea de interpretare, iar cu timpul această posibilitate se transformă într-un adevărat sistem prin intermediul căruia efectuăm toate tranzacțiile perceptive pe această lume.

A mai precizat că punctul de reunire nu este doar centrul unde se strânge percepția, ci și centrul unde se efectuează interpretarea datelor senzoriale, încât, dacă și-ar schimba poziția, el va interpreta noul influx de câmpuri energetice aproape la fel cum interpretează lumea de zi cu zi. Rezultatul acestei noi interpretări este perceperea unei lumi care este ciudat de asemănătoare cu a noastră și totuși fundamental diferită. Din punct de vedere energetic, celelalte lumi sunt cum nu se poate mai diferite. Faptul că pare să se asemene cu a noastră este rezultatul în exclusivitate al modului de interpretare al punctului de reunire.

Don Juan spunea că e necesară o nouă sintaxă pentru a exprima această extraordinară calitate a punctului de reunire și a posibilităților perceptive oferite de visare. A recunoscut însă că, probabil, și sintaxa actuală ar ajunge să fie subordonată acestui scop dacă fiecare dintre noi am putea trăi această experiență, și nu numai șamanii inițiați.

Un anumit aspect al visării avea darul să mă uimească neîncetat, cu toate că mă interesa în mod deosebit – don Juan afirma că nu exista nici o metodă care să-l învețe pe om cum să viseze. Spunea că, mai mult decât orice

altceva, visarea era un efort teribil din partea practicanților de a se pune în contact cu acea forță colosală și indescritibilă pe care vrăjitorii din Mexicul străvechi o numeau intenție. În momentul în care se stabilea aceasta legătură, visarea devenea, în mod misterios, posibilă. Iar legătura putea fi realizată dacă urmai indiferent ce normă care implica disciplina.

Când l-am rugat să-mi explice succint procedurile implicate, el a izbucnit în râs:

— A te aventura în lumea vrăjitorilor nu e tomna cu a învăța să conduci o mașină, mi-a spus el. Pentru a conduce o mașină ai nevoie de manuale și instrucțiuni. Pentru a visa, trebuie să. Intenționezi acest lucru.

— Și cum să intenționezi?

— Singurul mod de a intenționa visarea este să intenționezi, a declarat el. Pentru omul modern, unul din lucrurile pe care le acceptă cu mare dificultate este lipsa de procedură. Omul modern este prins în chingi de manuale, practici, metode, pași care duc spre scopul propus. Își tot ia notițe, face diagrame, se implică profund în know-how. Dar în lumea vrăjitorilor, procedurile și ritualurile sunt doar mijloace de a atrage și a concentra atenția. Sunt stratageme folosite pentru a impune o focalizare a interesului și hotărârii. Nimic altceva nu contează pentru ei.

Ceea ce considera don Juan a fi de o extremă importanță pentru a visa era executarea riguroasă a paselor magice: singura stratagemă folosită de vrăjitorii din spița sa pentru a provoca dislocarea punctului de reunire. Executarea paselor magice le conferea vrăjitorilor stabilitatea și energia necesare pentru a atrage atenția visării, fără de care ei nu pot să viseze. Dacă nu se manifesta atenția visării, practicanții puteau, cel mult, să spere că vor avea vise lucide despre lumi fantasmagorice. Nu erau excluse viziunile despre lumi care generează energie, dar acestea nu aveau nici un sens în absența unei teorii atotcuprinzătoare care să le categorizeze așa cum trebuie.

După ce șamanii din spița lui don Juan și-au dezvoltat atenția visării, și-au dat seama că bătuseră la ușile infinității. Reușiseră să mărească parametrii percepției lor normale. Au descoperit că starea lor normală de conștientizare era infinit mai variată decât fusese înainte de apariția acestei atenții a visării. Și din acel moment vrăjitorii au putut cu adevărat să se aventureze în necunoscut.

— Aforismul că „doar cerul este limita” a fost, într-adevăr, valabil pentru vrăjitorii de demult, mi-a spus don Juan odată. Ei au reușit să se autodepășească.

— Chiar așa să fi fost oare, anume că cerul reprezenta singura limită pentru acești vrăjitori?

— La întrebarea asta fiecare trebuie să răspundă singur, mi-a zis don Juan zâmbind larg. Ei ne-au dat uneltele. Depinde de fiecare dintre noi să le folosim sau să le refuzăm, în esență, ne găsim singuri în fața infinității, iar la problema dacă suntem sau nu capabili să ne atingem limitele trebuie să răspundem personal.

Pasele magice pentru visare

27. Dislocarea punctului de asamblare.

Duceți brațul stâng, cu palma întoarsă în sus, în zona din spatele omoplaților și aplecați puțin trunchiul în față. Apoi aduceți brațul din partea stângă a corpului înainte, rotindu-l pe sub axilă și împingându-l printr-o mișcare energetică în sus în dreptul feței, cu palma răsucită spre stânga. Țineți degetele lipite între ele (fig 172, 173).

Repetati pasa magică pentru brațul drept. Țineți genunchii ușor îndoiți, pentru mai multă stabilitate și forță de împingere.

Figura 172 Figura 173

28. Fortăreaa căderii punctului de reunire.

Țineți spatele cât mai drept. Genunchii sunt lipiți. Duceți brațul stâng perfect întins, la spate, la câțiva centimetri de corp. Mâna este îndoită la nouăzeci de grade față de antebraț, cu palma în jos și cu degetele perfect întinse și îndreptate spre spate. Plasați brațul drept, perfect întins, în față, în poziție simetrică față de stângul: cu încheietura îndoită la nouăzeci de grade, cu palma îndreptată în jos și cu degetele înainte.

Răsuciți capul în direcția brațului care se află la spate. În aceeași clipă, întindeți la maximum tendoanele picioarelor și ale brațelor. Mențineți tensiunea în tendoane timp de câteva clipe (fig. 174). Repetați Figura 174 aceeași mișcare cu brațul drept la spate și cel stâng în față.

29. Provocarea căderii punctului de reunire prin atragerea energiei din glandele suprarenale și transferarea ei în față.

Poziționați brațul stâng în spatele corpului, la nivelul rinichilor, cât mai la dreapta cu putință; țineți mâna încheștată. Mișcați mâna încheștată peste zona rinichilor, de la dreapta la stânga, ca și când ați trage o materie solidă. Țineți brațul drept în poziție normală, pe lângă corp.

Apoi aduceți mâna stângă în față; puneți palma întinsă pe partea dreaptă a corpului, peste ficat și vezica biliară. Deplasați mâna stângă din dreapta spre stânga, unde se află pancreasul și splina, ca și când ați netezi o suprafață de materie solidă; concomitent, mâna dreaptă, pe care o țineți încheștată la spate, se mișcă de la stânga la dreapta peste zona rinichilor, ca și când ar trage o materie solidă.

Apoi aduceți mâna dreaptă în față; țineți palma întinsă peste zona pancreasului și a splinei. Mâna se mișcă de aici spre regiunea ficatului și a vezicii biliare ca și când ați netezi o suprafață zgrunțuroasă, în timp ce mâna stângă, aflată la spate, se deplasează de la dreapta la stânga peste zona rinichilor, ca și când ar trage o materie solidă (fig. 175, 176). Țineți genunchii îndoiți, pentru mai multă stabilitate și forță.

30. Dominarea tipurilor de energie A și B.

Țineți antebrațul drept în poziție verticală, îndoit la nouăzeci de grade în fața corpului, exact la mijlocul lui, cu cotul aproape la nivelul umerilor și cu palma îndreptată spre stânga. Antebrațul stâng, îndoit de la cot în poziție orizontală, este plasat cu dosul palmei sub cotul drept. Nu vă fixați ochii pe niciunul din antebrațe, dar cuprindeți-le pe amândouă cu vederea periferică. Brațul drept exercită o presiune în jos, în timp ce brațul stâng exercită o presiune în sus. Cele două forțe acționează simultan asupra ambelor brațe; păstrați tensiunea peț de câteva clipe (fig. 177).

Executați aceeași mișcare, schimbând ordinea și poziția brațelor.

Șamanii din Mexicul străvechi credeau că în univers totul este compus din forțe duale și că ființele umane sunt supuse acestei dualități în toate aspectele vieților lor. Ei considerau că la nivel energetic acționau două forțe. Don Juan le numea forțele A și B. Forța A este întrebuințată în mod obișnuit în activitățile noastre zilnice și este reprezentată de o linie verticală dreaptă. Forța B este de obicei una obscură, care intră în acțiune arareori, fiind ținută în stare latentă. Este reprezentată de o linie orizontală, aflată la stânga celei verticale, la baza acesteia, ca un L întors.

Șamanii, atât femeile, cât și bărbații, erau singurii care, în opinia lui don Juan, fuseseră în stare să transforme forța B, care zace de obicei culcată și nefolosită, într-o linie verticală activă. Și, ca urmare, au reușit să înfrâneze forța A. Acest proces era reprezentat prin trasarea unei linii orizontale la baza celei verticale, în dreapta ei, formând astfel un L în poziție normală. Don Juan descria această pasă magică drept cea care exemplifica cel Figura 177 mai bine dualitatea forțelor și efortul vrăjitorilor de a-i inversa efectul.

31. Tragerea corpului energetic în față.

Țineți brațele la nivelul umerilor, cu coatele îndoite. Măinile se suprapun și palmele sunt îndreptate în jos. Descrieți un cerc cu mâinile, rotindu-le una în jurul celeilalte; executați mișcarea spre interior, adică spre corp (fig. 178). Rotiți-le de trei ori una în jurul celeilalte; apoi întindeți cu forță brațul stâng înainte, cu mâna strânsa pumn, ca pentru a lovi o țintă invizibilă aflată în fața corpului, la un braț distanță de acesta (fig. 179). Descrieți încă trei cercuri, apoi întindeți brațul drept în același fel ca și pe stângul.

Figura 178 Figura 179

32. Aruncarea punctului de reunire peste umăr, ca pe un cuțit.

Duceți mâna stângă peste cap, în zona din spatele omoplaților, și strângeți-o ca pentru a ține un obiect solid. Apoi mișcați-o peste cap, în față, cu o mișcare de aruncare înainte. Țineți genunchii îndoiți, pentru mai multă stabilitate la aruncare. Repetați aceeași mișcare cu brațul drept (fig. 180, 181).

Figura 180 Figura 181

Această pasă magică este o încercare de a arunca punctul de reunire pentru a-l disloca din poziția obișnuită. Practicantul ține punctul de reunire ca și când ar fi vorba de un cuțit. Ceva din intenția de aruncare a punctului de reunire provoacă un efect profund, ce ajută la dislocarea lui.

33. Aruncarea punctului de reunire asemenea unui cuțit din spate pe lângă talie.

Țineți genunchii îndoiți și aplecați corpul în față. Duceți mâna stângă din lateral la spate, în zona din spatele omoplaților, strângeți-o ca pentru a apuca ceva solid și împingeți-o cu forță înainte, de la nivelul taliei, cu o zvâcnire a încheieturii, ca pentru a arunca un disc sau un cuțit (fig. 182, 183). Repetați aceleași mișcări cu mâna dreaptă.

34. Aruncarea punctului de reunire de la nivelul umărului, ca pe un disc.

Rotiți mult trunchiul din talie spre stânga, astfel încât mâna dreaptă să atârne de-a lungul părții stângi a piciorului stâng. Apoi rotiți trunchiul în direcție opusă, astfel încât brațul stâng să atârne acum de-a lungul părții

drepte a piciorului drept. Rotiți din nou trunchiul spre stânga și din nou brațul drept va atârna de-a lungul părții stângi a coapsei stângi. În acest moment, duceți brusc mâna stângă la spate, cu o mișcare circulară, ca pentru a apuca ceva solid ce s-ar afla în zona din spatele omoplaților (fig. 184). Cu o mișcare de balans circular, mâna stângă aduce obiectul solid în fața corpului și în sus, spre umărul drept. Mâna strânsă pumn este îndreptată cu palma în sus. Din această poziție, mâna stângă face o mișcare de aruncare din încheietură ca pentru a arunca înainte un obiect solid, de exemplu un disc (fig. 185).

Țineți genunchii ușor îndoiți și mușchii din spate ai coapselor foarte încordați. Țineți brațul drept ușor îndoit din cot și dus puțin spre spate, pentru a avea stabilitate, ca și când ați arunca un disc. Mențineți această poziție câteva clipe, ca și pe aceea a brațului stâng care tocmai a aruncat un obiect solid.

Repetati aceleași mișcări cu celălalt braț.

Figura 184 Figura 185

35. Aruncarea punctului de reunire ca pe o minge, deasupra capului.

Duceți repede mâna stângă în spatele omoplaților și strângeți-o, ca pentru a apuca ceva solid (fig. 186). Rotiți brațul de două ori într-un cerc mare pe deasupra capului, ca pentru a vă lua avânt (fig. 187) și executați mișcarea de aruncare înainte a unei mingi (fig. 188). Țineți genunchii îndoiți. Repetați aceleași mișcări cu mâna dreaptă.

Figura 186 Figura 187 Figura 188

A patra grupă.

Tăcerea interioară.

Conform spuselor lui don Juan, tăcerea interioară era starea pe care șamanii din Mexicul străvechi căutau cu orice chip să o dobândească. Don Juan o definea drept o stare naturală a percepției umane, în care orice gând este blocat și toate facultățile umane operează de la un nivel al conștientizării ce nu necesită folosirea sistemului nostru cognitiv cotidian.

Tăcerea interioară a fost întotdeauna asociată cu întunericul de către șamanii din spița lui don Juan, poate din pricină că percepția umană, lipsită de însoțitorul său obișnuit, dialogul interior, se prăbușește în ceva ce se aseamănă unei gropi întunecoase. Corpul funcționează normal, mi-a spus el, dar percepția devine mult mai pătrunzătoare. Deciziile sunt instantanee și par să izvorască dintr-un tip special de cunoaștere care nu beneficiază de verbalizarea gândurilor.

Conform lui don Juan, percepția umană care funcționează în condiții de tăcere interioară este capabilă să atingă niveluri incredibile. Unele dintre aceste niveluri de percepție sunt lumi în sine, care nu se aseamănă cu lumile la care se ajunge prin visare. Sunt stări indescriptibile, de neexplicat în termenii paradigmatelor liniare folosite de starea firească a percepției umane pentru explicarea universului.

Don Juan înțelegea că tăcerea interioară este matricea pentru un pas gigantic în evoluție: cunoașterea tăcută sau acel nivel al conștientizării umane la care cunoașterea se produce automat și instantaneu. La acest nivel, cunoașterea nu este produsul reflecției cerebrale sau al inducției și deducției

logice, nici al generalizărilor bazate pe similarități ori deosebiri. La nivelul cunoașterii tăcute nu există nimic a priori, nimic ce ar putea constitui un bagaj de cunoștințe, deoarece totul există acum în mod iminent. Pot fi receptate informații complexe fără alte cunoștințe preliminare.

Don Juan credea că omul din străvechime a avut acces la cunoașterea tăcută, dar nu a devenit cu adevărat posesorul ei. Experiența pe care a trăit-o omul de atunci era infinit mai puternică decât ceea ce îi este dat omului modern să cunoască, deoarece în ziua de azi cunoașterea este produsul învățării mecanice. Conform unei axiome a vrăjitorilor, deși am pierdut experiența omului din străvechime, drumul care duce la cunoașterea tăcută va rămâne întotdeauna deschis omului, prin intermediul tăcerii interioare.

Don Juan le împărtășea discipolilor săi metoda dură adoptată de șamanii din spița sa: tăcerea interioară trebuie să fie dobândită printr-o disciplină de fier. Trebuie sporită sau stocată bucată cu bucată, secundă cu secundă. Cu alte cuvinte, trebuie să ne constrângem să tăcem, chiar dacă numai pentru câteva secunde. După spusele lui don Juan, era un lucru știut printre vrăjitori că, dacă persisti, persistența devine deprindere și astfel este posibil să ajungi la un anumit prag de secunde sau minute acumulate, care diferă de la persoană la persoană. Dacă, de exemplu, pragul tăcerii interioare este de zece minute pentru un anumit individ, atunci, în momentul în care individul respectiv atinge pragul acesta, tăcerea interioară se instalează de la sine, prin propria sa voință, ca să zicem așa.

Am fost avertizat de la bun început că nu există nici o modalitate de a ști care ar putea fi pragul meu, singurul mod de a-l afla fiind experiența directă. Este exact ceea ce mi s-a întâmplat. La sugestia lui don Juan, m-am încâpățânat să mă oblig să tac și, într-o bună zi, în timp ce mă îndreptam spre universitate, mi-am atins pragul misterios. Mi-am dat seama că-l atinsesem pentru că într-o fracțiune de secundă am avut o experiență despre care don Juan îmi vorbise pe larg. El o numise a opri lumea. Într-o clipită, lumea a încetat să mai fie ceea ce era și pentru prima oară în viață am devenit conștient că vedeam energia așa cum curgea ea în univers. A trebuit să mă așez pe niște trepte de cărămidă. Știam că ședeam pe niște trepte de cărămidă, dar știam acest lucru doar la nivel intelectual, prin intermediul memoriei. Ceea ce trăiam însă în acea clipă era că ședeam pe energie. Eu însumi eram energie și la fel tot ceea ce mă înconjură. Îmi anulasem sistemul de interpretare.

După ce-am văzut energia nemijlocit, mi-am dat seama de ceva ce a devenit oroarea acelei zile pentru mine, ceva ce nimeni nu mi-a putut explica în mod satisfăcător, în afară de don Juan. Am devenit conștient de faptul că, deși vedeam pentru prima oară în viață, văzusem energia așa cum curge ea în univers de când eram pe lume, doar că nu fusesem conștient de acest lucru. A vedea energia așa cum curge ea în univers nu reprezenta câtuși de puțin o noutate. Noutatea era îndoiala care s-a iscat în mine cu o asemenea furie, încât m-a readus înapoi în lumea de zi cu zi. M-am întrebat ce anume mă împiedicase să înțeleg că toată viața mea văzusem energia așa cum curge ea prin univers.

— Aici trebuie luate în discuție două aspecte, mi-a explicat don Juan când l-am întrebat despre această contradicție menită să mă deruteze total. Una este conștientizarea generală. Cealaltă este conștiința particulară, deliberată. Fiecare ființă umană din lume conștientizează, în termeni generali, faptul ca vede energia așa cum aceasta curge prin univers. Totuși, numai vrăjitorii sunt în mod particular și deliberat conștienți de ea. A deveni conștient de ceva ce conștientizezi la modul general necesită energie, precum și o disciplină de fier pentru a căpăta această energie. Tăcerea ta interioară a creat o punte peste prăpastia dintre conștientizarea generală și conștiința particulară.

Don Juan sublinia de fiecare dată valoarea atitudinii pragmatice de care e nevoie pentru a favoriza apariția tăcerii interioare. El definea atitudinea pragmatică drept capacitatea de a absorbi orice eventualitate care s-ar putea ivi. El însuși era, pentru mine, exemplul viu al unei asemenea atitudini. Simpla lui prezență risipea orice incertitudine.

Ținea să-mi repete ori de câte ori putea că efectele tăcerii interioare erau extrem de tulburătoare și că singurul remediu împotriva neliniștii pe care o provoca era atitudinea pragmatică, ea însăși un produs al unui trup dotat cu mobilitate, agilitate și forță. Pentru vrăjitori, corpul fizic era singura entitate care avea un înțeles, pentru ei neexistând dualitatea dintre minte și trup. Corpul fizic, mi-a mai spus don Juan, cuprindea atât trupul, cât și mintea, așa cum le cunoaștem noi și, pentru a contrabalansa corpul fizic ca unitate holistică, vrăjitorii au conceput o altă configurație prin intermediul tăcerii interioare: corpul energetic. Don Juan mi-a explicat ca experiența pe care o trăisem în momentul în care oprisem lumea era revenirea la viață a corpului meu energetic și că, de fapt, această configurație de energie era cea care fusese dintotdeauna capabilă să vadă energia așa cum curge aceasta în univers.

Pasele magice care ajută la obținerea tăcerii interioare

36. Trasarea a două semicercuri cu fiecare picior.

Lăsați-vă întreaga greutate a trupului pe piciorul drept. Plasați piciorul stâng la o jumătate de pas în fața celui drept; talpa alunecă pe sol, trasând un semicerc spre stânga și se oprește cu baza degetelor aproape lipindu-se de vârfurile tălpii drepte. De aici, trasează încă un semicerc spre spate (fig. 189). Trasați semicercurile cu baza degetelor tălpii Figura 189 stângi. Călcâiul este desprins de sol, pentru ca mișcarea să fie lină și uniformă.

Repetăți mișcările în sens invers, dinspre spate spre față, cu piciorul stâng.

Repetăți aceleași mișcări cu talpa dreaptă după ce v-ați sprijinit întreaga greutate pe piciorul stâng. Genunchiul piciorului de sprijin este ținut îndoit pentru a conferi forță și stabilitate.

37. Trasarea unei semiluni cu fiecare picior.

Lăsați toată greutatea pe piciorul drept. Plasați talpa stângă în fața celei drepte, la o jumătate de pas de aceasta, și din această poziție trasați cu baza degetelor un semicerc pe sol, în jurul trupului, din față spre stânga și în spate (fig. 190)- Repetați mișcarea în sens invers, din spate spre față.

Repetati aceleasi miscari cu piciorul Figura 190 drept, dupa ce va lasati intreaga greutate pe piciorul stang,

38. „Sperietoarea in bataia vantului”, cu brațele coborate.

Țineți brațele întinse lateral, la nivelul umerilor, cu coatele îndoite și antebrățele balansându-se în jos, la un unghi de nouăzeci de grade. Antebrățele se leagăna degajat dintr-o parte în alta, ca și când ar fi bătute de vânt. Antebrățele și încheieturile mâinilor se țin drept și vertical. Genunchii sunt întinși (fig- 191).

Figura 191

39. „Sperietoarea in bataia vantului”, cu brațele ridicate.

Ca și în pasa anterioara, brațele sunt întinse lateral la nivelul umerilor, dar acum antebrățele sunt ridicate drept în sus și îndoite la un unghi de nouăzeci de grade. Țineți antebrățele și încheieturile perfect drepte și verticale (fig. 192), apoi balansa-ți-le în jos (fig. 193) și din nou în sus. Țineți genunchii drepti.

Figura 192 Figura 193

40. Împingerea energiei spre spate cu întregul braț.

Țineți coatele bine îndoite și antebrățele lipite de o parte și de alta a corpului, cât mai sus cu putință, cu mâinile făcute pumn (fig. 194). Expirând, întindeți brațele în jos și apoi la spate, înălțându-le cât mai sus cu putință. Genunchii sunt îndreptați și trunchiul ușor aplecat în față (fig. 195). Inspirând, aduceți brațele în poziția inițială, prin îndoirea coatelor.

Inversați succesiunea respirației în timp ce repetați mișcările: inspirați când întindeți brațele la spate, în loc să expirați. Apoi expirați când îndoiți coatele și brațele sunt din nou ridicate spre axile.

Figura 194 Figura 195

41, Pivotarea antebrățului.

Țineți brațele în fața corpului, cu coatele îndoite și antebrățele în poziție verticală. Fiecare mână este îndoită din încheietură, ca și cu ar fi capul unei păsări, la nivelul ochilor și cu degetele îndreptate spre față (fig. 196). Ținând coatele în poziție verticală, mișcați încheieturile înainte și înapoi, pivotând pe antebrățe, astfel încât degetele să se miște spre ochi înainte și înapoi spre în față (fig. 197). Țineți genunchii îndoiți pentru stabilitate și forță.

Figura 196 Figura 197

42. Mișcarea energiei în unduiri mici.

Țineți genunchii drepti și trunchiul îndoit din talie. Brațele atârna de-o parte și de alta. Mișcați brațul stang înainte.

Figura 198 Figura 199 cu trei unduiri ale mâinii, ca și când mâna ar urma conturul unei suprafețe pe care se află trei semicercuri (fig. 198). Apoi treceți mâna prin fața corpului, în linie dreaptă, de la stânga la dreapta, apoi de la dreapta la stânga (fig. 199) și duceți-o din nou la spate cu alte trei unduiri. În felul acesta ați trasat conturul îngroșat al unui L întors.

Repetati aceleasi miscari cu brațul drept,

43. Energia T a mâinilor.

Țineți antebrățele în unghi drept chiar în fața plexului solar, formând cu mâinile litera T. Mâna stângă reprezintă bara orizontală a literei T, cu palma

întoarsă în sus. Mâna dreapta reprezintă linia verticală a literei T, cu palma întoarsă în jos (fig. 200).

Răsuciți cu forță ambele mâini înapoi și înainte, în același timp. Palma stângă este îndreptată în jos, cea dreaptă – în sus, ambele păstrând poziția ce închipuie litera T (fig. 201).

Repetati aceleași mișcări schimbând poziția mâinilor dreapta reprezintă bara orizontală, iar stânga pe cea verticală ale literei T.

Figura 200 Figura 201

44. Presarea energiei cu degetele mari.

Țineți antebrățele, îndoite de la cot, în fața corpului, în poziție perfect orizontală, fără să le depărtați de corp. Degetele sunt strânse în pumn, iar degetele mari rămân drepte, așezate peste arătătoarele îndoite (fig. 202,203). Exercitați cu intermitență presiune asupra degetelor mari, a arătătoarelor și a degetelor îndoite, apăsându-le în palme. Contractați-le și relaxați-le, transmitând impulsul în brațe. Țineți genunchii îndoiiți, pentru a avea stabilitate.

Figura 202

Figura 203

45. Desenarea unui unghi ascuțit cu brațele între picioare.

Țineți genunchii drepti, cu tendoanele poplitee cât mai întinse. Aplecați trunchiul în față, cu capul aproape la nivelul genunchilor. Brațele atârnă în față. Mișcați-le de câteva ori înainte și înapoi, desenând un unghi ascuțit al cărui vârf se află între picioare (fig. 204, 205).

Figura 204 Figura 205

46. Desenarea unui unghi ascuțit cu brateae în dreptul feței.

Țineți genunchii drepti, cu tendoanele poplitee cât mai întinse cu putință. Aplecați trunchiul înainte, cu capul aproape la nivelul genunchilor. Brațele atârnă. Mișcați-le de câteva ori înapoi și înainte, desenând un unghi ascuțit cu vârful în dreptul feței (fig. 206, 207).

Figura 206 Figura 207

47. Desenarea unui cerc de energie între picioare și în fața corpului.

Țineți genunchii drepti, cu tendoanele poplitee cât mai întinse cu putință. Aplecați trunchiul înainte, cu capul aproape la nivelul genunchilor. Brațele atârnă. Încrucișați brațele în dreptul încheieturilor, cu antebratul stâng peste cel drept. Duceți brațele încrucișate în spate, printre picioare (fig. 208). De acolo, fiecare braț desenează un cerc exterior în dreptul feței. La încheierea fiecărui cerc, brațele sunt îndreptate înainte, cu încheietura stângă peste cea dreaptă (fig. 209). Din această poziție, brațele desenează fiecare câte un cerc interior, după executarea cărora duceți brațele între picioare, cu încheieturile încrucișate ca în poziția inițială.

Repetati toate aceste mișcări punând încheietura dreaptă peste cea stângă.

Figura 208 Figura 209

48. Trei degete pe soi.

Ridicați încet brațele deasupra capului în timp ce inspirați profund. Apoi începeți să expirați în timp ce coborâți încet brațele spre sol, ținând genunchii

drepti, cu tendoanele poplitee bine întinse. Degetele arătătoare și mijlocii ating solul la distanță de un pas de corp, urmate apoi de degetele mari (fig. 210). Inspirați adânc și rămâneți câteva secunde în această poziție. Apoi Figura 210 îndreptați trunchiul, ridicând brațele deasupra capului. Expirați în timp ce coborâți brațele la nivelul taliei.

49. Încheieturile degetelor de la mâini pe degetele de la picioare.

Ridicați brațele deasupra capului și inspirați adânc. Expirați în timp ce coborâți brațele spre sol. Țineți genunchii drepti, cu tendoanele poplitee cât mai întinse. Sprijiniți încheieturile degetelor de la mâini pe vârfurile degetelor de la picioare și în acest moment încetați expirația (fig. 211). Inspirați adânc, Figuram rămânând câteva secunde în această poziție. Îndreptați trunchiul și ridicați brațele deasupra capului. Începeți să expirați când coborâți brațele la nivelul taliei.

50. Absorbirea prin inspirație a energiei din sol.

Inspirați adânc în timp ce ridicați brațele deasupra capului; țineți genunchii îndoiți. Începeți să expirați și răsuciți trunchiul spre stânga, aplecându-l cât mai mult cu puțință. Cu palmele întoarse în jos, mâinile se opresc în fața și în spatele piciorului stâng, mâna dreaptă în față, cea stângă, în spate; legănați-le înainte și înapoi de cinci ori, în timp ce încetați expirația (fig. 212). Inspirați adânc, îndreptați trunchiul și ridicați brațele deasupra capului. Răsuciți trunchiul spre dreapta. Începeți să expirați în timp ce aplecați trunchiul cât mai mult cu puțință. Încetați expirația după ce ați legănat mâinile înapoi și înainte de cinci ori în fața și în spatele piciorului drept. Figura 212 Inspirați adânc, îndreptați trunchiul, ridicați brațele deasupra capului și răsuciți trunchiul spre înainte; expirați în timp ce coborâți brațele.

A PATRA SERIE Separarea corpului stâng de corpul drept -

Seria căldurii.

Don Juan îi învăța pe discipolii săi că, pentru șamanii care trăiau în Mexicul din timpurile străvechi, conceptul potrivit căruia o ființă umană este compusă din două corpuri perfect funcționale, unul în stânga și unul în dreapta, era fundamental pentru acțiunile lor de vrăjitorie. O asemenea schemă de clasificare nu are nimic de-a face cu niște speculații intelectuale ale vrăjitorilor sau cu niște concluzii logice despre posibilitățile de distribuire a masei în corp.

Când don Juan mi-a explicat acest concept, i-am replicat că biologii moderni foloseau conceptul de simetrie bilaterală, ceea ce înseamnă „un plan de bază al corpului în care organismul poate fi împărțit prin mijloc în două părți, ca două imagini în oglindă aproape identice”. Don Juan mi-a explicat:

— Clasificările șamanilor din Mexicul străvechi erau mult mai profunde decât concluziile oamenilor de știință moderni, deoarece ele proveneau din faptul că percepeau energia nemijlocit, așa cum curge ea în univers. Când trupul uman este perceput ca energie în mod evident, el este compus nu din două părți, ci din două tipuri diferite de energie: două curenți diferite de energie, două forțe opuse și, în același timp, complementare care coexistă, oglindind în acest mod structura duală a tot ce se află în marele univers.

Șamanii din Mexicul străvechi acordau fiecăruia din cele două tipuri diferite de energie statutul de trup total și vorbeau în exclusivitate în termeni de corp stâng și corp drept. Puneau în mod deosebit accentul pe corpul stâng, deoarece considerau că este cel mai eficient în ceea ce privește natura configurației sale energetice, pentru scopurile supreme ale șamanismului. Șamanii din Mexicul străvechi, care descriau cele două corpuri drept fluxuri de energie, spuneau despre fluxul stâng că ar fi mai turbulent și mai agresiv, deplasându-se în valuri și proiectând în afară valuri de energie. Vrând să ilustreze ceea ce-mi spunea, don Juan mi-a sugerat să vizualizez o scenă în care corpul stâng era ca o jumătate de Soare și toate exploziile solare aveau loc pe această jumătate. Valurile de energie proiectate în afara corpului stâng erau asemenea acestor explozii solare – permanent perpendiculare pe suprafața rotundă din care proveneau.

Fluxul de energie al corpului drept nu era câtuși de puțin turbulent la suprafață. Se mișca asemenea apei într-un rezervor înclinat ușor dintr-o parte în alta. Nu existau valuri, ci o mișcare continuă de legănare. Totuși, la un nivel profund, se învârtea sub formă de spirală. Don Juan mi-a cerut să-mi imaginez un fluviu tropical foarte lat și foarte liniștit, la suprafața căruia apa abia pare să se miște, dar care sub această suprafață, este plin de vârtejuri. În lumea vieții de zi cu zi, acești doi curenți sunt amestecați într-unui singur: trupul uman, așa cum îl cunoaștem noi.

Totuși, ochiul văzătorului percepe energia trupului total ca fiind circulară. Ceea ce pentru vrăjitorii din spița lui don Juan înseamnă că trupul drept este forța predominantă.

— Ce se întâmplă în cazul stângacilor? l-am întrebat eu odată, Sunt mai potriviți pentru acțiunile vrăjitorilor?

— Ce te face să crezi că ar fi? s-a arătat el surprins de întrebarea mea.

— Deoarece, în mod evident, partea stângă predomină.

— Acest lucru nu are nici o importanță pentru vrăjitori. Da, partea stângă predomină în sensul că pot mânui cu eficiență un ciocan cu mâna stângă, că scriu cu mâna stângă. Dacă sunt dansatori, pot să danseze foarte ritmat cu piciorul stâng. Cu alte cuvinte, au ritm în corpul stâng, dar vrăjitoria nu înseamnă acest tip de predominare. Corpul drept continuă să-i stâpî-nească printr-o mișcare circulară.

— Dar faptul că ești stângaci reprezintă un avantaj sau un dezavantaj pentru vrăjitori? l-am întrebat eu, preocupat de implicațiile existente în multe limbi indo-europene privind caracteristicile neplăcute ale stângăciei.

— Din câte știu eu, nu sunt nici avantaje, nici dezavantaje, împărțirea energiei între cele două corpuri nu se măsoară prin dexteritate sau prin lipsa acesteia. Predominanța corpului drept este de natură energetică și a fost descoperită de șamanii timpurilor străvechi. N-au încercat niciodată să explice de ce se manifesta această predominanță, și nici nu au încercat să investigheze ulterior implicațiile sale filosofice. Pentru ei era un fapt, dar un fapt de un tip cu totul special. Un fapt ce putea fi schimbat.

— De ce doreau să-l schimbe, don Juan? am întrebat eu.

— Deoarece mișcarea circulară predominantă a energiei corpului drept este prea al naibii de plicticoasă! a exclamat el. Această mișcare circulară are grijă de fiecare eveniment din lumea de zi cu zi. Dar o face circular, dacă înțelegi ce vreau să spun.

— Nu înțeleg ce vrei să spui, don Juan.

— Fiecare situație din viață este întâmpinată în această manieră circulară, a răspuns el desenând un mic cerc cu mâna. Tot așa și-așa, și-așa, și-așa. Este o mișcare circulară care pare să tragă de fiecare dată energia înăuntru și-o răsucește, și-o tot răsucește într-o mișcare centripetă. În aceste condiții, nu există nici o expansiune. Nimic nu poate fi nou. Totul din afară își are corespondentul în interior. Ce povară!

— Și cum poate fi schimbată această situație, don Juan? l-am întrebat.

— E prea târziu să mai poată fi schimbată, a răspuns. Râul a fost făcut. Caracterul de spirală n-o să mai dispară niciodată. Dar nu înseamnă că nu poate să se oprească. Da, mergem așa cum mergem, nu putem schimba acest fapt, dar ne-ar plăcea și să alergăm, să mergem cu spatele sau să urcăm o scară; e foarte eficient să mergem și să tot mergem, dar e, cumva, lipsit de noimă. Corpul stâng contribuie prin faptul că face acești centri de vitalitate mult mai pliabili. Dacă ar putea să se unduiască, în loc să se miște în spirală, dacă, preț de o clipă, o altă energie ar pătrunde în ei, rezultatele ar fi extraordinare.

Am înțeles ceea ce-mi spunea la un nivel ce depășea orice gând, deoarece cu nici un chip nu aș fi putut pricepe o explicație simplistă.

— Senzația pe care o au ființele umane că sunt plictisite de ele însele are drept cauză predominanța corpului drept. Singurul lucru ce le rămâne ființelor umane, în sens universal, este acela de a găsi modalități de a scăpa de această plictiseală. Și ceea ce ajung să facă este să găsească modalități de a omori timpul: singurul produs din care nimeni nu are de ajuns. Dar ceea ce e și mai rău e această distribuire inegală a energiei, care provoacă și reacțiile violente din oameni. Din cât se pare, neajutorarea creează curenți energetici furioși în corpul uman, care explodează în forme de comportament violente. Pentru ființele umane, violența pare să fie o altă modalitate de a omori timpul.

— Dar din ce pricină vrăjitorii din Mexicul străvechi nu au vrut niciodată să afle de ce lucrurile stau așa și nu altcumva? l-am întrebat, derutat. Mie, unul, mi se părea fascinant tot ceea ce simțeam privitor la această mișcare interioară.

— N-au încercat niciodată să afle, deoarece în clipa în care au formulat întrebarea au și aflat răspunsul.

— Prin urmare știau de ce?

— Nu, nu știau de ce, dar știau cum s-a întâmplat să fie astfel și nu altcumva. Însă asta e o altă poveste.

Nu mi-a spus povestea atunci, însă, pe parcursul colaborării noastre, mi-a explicat această aparentă contradicție:

— Conștientizarea este singura cale pentru evoluție ce le stă la dispoziție ființelor umane, mi-a spus el odată. Și ceva străin ființei noastre, ceva ce are de a face cu condiția de prădător a universului, ne-a întrerupt posibilitatea de a

evolua prin controlarea propriei noastre conștientizări. Ființele umane au căzut victime unei forțe prădalnice care le-a impus, în propriul său avantaj, pasivitatea caracteristică energiei din corpul drept.

Don Juan descria posibilitatea noastră evolutivă drept o călătorie pe care o întreprinde conștientizarea noastră peste marea întunecată a conștientizării, cum o numeau șamanii din Mexicul străvechi: ei o considerau a fi o trăsătură a universului, un element incomensurabil care străbate universul asemenea unor nori de materie sau asemenea luminii.

Don Juan era convins că predominanța corpului drept în această neechilibrată reunire a corpului stâng cu cel drept marchează întreruperea călătoriei conștientizării. Ceea ce pentru noi pare a fi dominația unei părți asupra celeilalte constituia o aberație pentru vrăjitorii din spița sa, pe care ei s-au străduit s-o corecteze.

Șamanii credeau că, pentru a stabili o divizare armonioasă între corpurile stâng și drept, practicantii aveau nevoie să sporească această conștientizare. Totuși, orice sporire a conștientizării umane trebuia să se sprijine pe o disciplină dintre cele mai severe. Altfel, această sporire, realizată cu atâta efort, s-ar transforma într-o obsesie, putând să aibă orice rezultat, de la anomalii psihologice până la vătămări energetice.

Don Juan Matus numea seria de pase magice care privesc exclusiv separarea corpului stâng de cel drept Grupa căldurii: elementul cu adevărat crucial în instruirea șamanilor din Mexicul străvechi. Denumirea este o poreclă dată acestei serii de pase magice, deoarece provoacă o oarecare turbulență în energia din corpul drept. Don Juan Matus explica acest fenomen printr-o glumă: mișcările corpului stâng exercită o presiune enormă asupra corpului drept care s-a obișnuit încă de la naștere să conducă fără opoziție. În momentul în care întâmpină opoziție, se înfierbântă de furie. Don Juan îi îndemna pe toți discipolii săi să practice Grupa căldurii cu asiduitate, pentru a folosi agresivitatea acestui corp cu scopul de a revitaliza corpul stâng, mai slab.

În cadrul Tensegrității, această grupă se numește Seria căldurii, pentru a o face compatibilă cu scopurile Tensegrității, care sunt extrem de pragmatice, pe de o parte, și foarte abstracte, pe de alta. – de exemplu, întrebuințarea practică a energiei pentru starea de bine, cuplată cu ideea abstractă privitoare la modul în care poate fi obținută această energiE. În toate pasele magice ale acestei serii se recomandă adoptarea împărțirii în corpul stâng și corpul drept, iar nu în partea stângă și în partea dreaptă a corpului. Rezultatul final al acestui mod de divizare ar fi că, în timpul executării acestor pase magice, corpul care nu execută mișcările este ținut imobil. Totuși, toți mușchii corpului respectiv trebuie implicați nu în mișcările respective, ci în procesul de conștientizare. Această imobilitate a corpului care nu execută mișcările trebuie extinsă și la cap; cu alte cuvinte, la partea din cap opusă corpului respectiv. Este mai greu de realizat imobilitatea unei jumătăți de față și de cap, dar nu imposibilă, putând fi obținută prin exercițiu pe o perioadă mai lungă de timp.

Aceasta serie se împarte în patru grupe.

Prima grupă Stimularea energiei corpului stâng și a corpului drept.

Prima grupă cuprinde șaisprezece pase magice care stimulează energia corpului stâng și pe cea a corpului drept, independent una de cealaltă. Fiecare pasă magică este executată fie cu brațul stâng, fie cu cel drept, iar în unele cazuri cu amândouă în același timp. Totuși, brațele nu intersectează niciodată linia verticală care separă cele două corpuri.

1. Strângerea energiei într-o minge din fața corpului stâng și a celui drept și spargerea ei cu dosul palmei.

Cu palma stângă ușor îndoită și îndreptată spre dreapta, rotiți brațul stâng de două ori spre interior, în fața corpului (fig. 213). Încordați toți mușchii brațului în timpul acestei mișcări. Apoi loviți puternic cu dosul mâinii spre stânga, ca și când ați rupe partea de sus a unei mingi formate de mișcarea brațului (fig. 214).

Figura 213 Figura 214

Mâna lovește un punct situat la o distanță de un braț de trup, deasupra umerilor, la un unghi de patruzeci și cinci de grade. În timp ce executați această lovitură, încordați toți mușchii, inclusiv pe cei ai brațelor, ceea ce vă permite să controlați lovitură. Impactul este resimțit în regiunea pancreasului, a splinei, a rinichiului stâng și a glandei suprarenale stângi.

Repetăți aceleași mișcări pe partea dreaptă, iar impactul va fi resimțit în zona ficatului, a rinichiului drept și a glandei suprarenale drepte.

2. Strângerea energiei corpului stâng și a celui drept într-un cerc care este perforat cu vârfurile degetelor.

Țineți antebrațul stâng în fața corpului, la un unghi de nouăzeci de grade față de corp. Țineți încheietura mâinii perfect întinsă și palma îndreptată spre dreapta, cu degetele întinse și degetul mare lipit de palmă. Ca și în pasa magică anterioară, rotiți de două ori antebrațul, pornind din stânga, apoi în sus, până la nivelul umărului, și continuând spre centrul trupului (fig. 215). Trageți brusc cotul spre spate și perforați cercul trasat de antebraț cu vârfurile degetelor într-o mișcare de împingere înainte (fig. 216). Trageți din nou cotul spre spate, pentru a vă lua avântul necesar pentru a lovi, după care împingeți mâna în față cu putere.

Repetăți aceleași mișcări cu brațul drept.

Figura 215 Figura 216

3. Împingerea în sus a energiei stângi și a energiei drepte.

Țineți ambii genunchi ușor îndoiți. Ridicați apoi genunchiul stâng complet îndoit până la nivelul pancreasului, ținând talpa cu vârfurile degetelor în jos. În timp ce executați această mișcare, ridicați antebrațul stâng la un unghi de patruzeci și cinci de grade față de corp; țineți cotul lipit de trunchi. Brațul și piciorul se mișcă în Figura 217 același timp, zguduind regiunea taliei (fig-217).

Repetăți aceleași mișcări cu brațul și piciorul drept.

Tendința energiei este de a se lăsa în jos și este foarte important să fie răspândită în zona de mijloc a trupului. Șamanii erau convinși că trupul stâng este controlat de zona pancreasului și a splinei, iar cel drept de zona ficatului și a vezicii biliare. Pentru șamani, acest proces de împingere a energiei este o manevră de energizare a celor doi centri în mod separat.

4. Presiunea sus-jos.

Ridicați cotul stâng în fața corpului, la nivelul umărului, îndoit la nouăzeci de grade. Strângeți mâna pumn și îndoiți încheietura spre dreapta cât mai mult cu putință (fig. 218). Folosind cotul ca pivot prin păstrarea lui în aceeași poziție, îndoiți antebrațul în jos până ajunge în dreptul plexului solar (fig. 219). Apoi readuceți antebrațul în poziția inițială.

Repetăți aceleași mișcări cu brațul drept.

Această pasă magică este folosită pentru a stimula energia existentă într-un arc cuprins între un punct situat deasupra capului și în aceeași linie cu umărul stâng, și un punct situat imediat deasupra plexului solar.

Figura 218 Figura 219

5. Rotirea spre interior.

Prima parte a acestei pase magice este similară cu prima parte a pasei anterioare, dar, în loc să îndoiți antebrațul în jos, îl rotiți spre interior, descriind un cerc complet și pivotându-l din cot, la un unghi de patruzeci și cinci de grade față de corp. Punctul cel mai înalt al cercului este situat imediat deasupra urechii și aliniat cu umărul stâng. Rotiți și încheietura în timp ce descrieți cercul (fig. 220).

Repetăți aceleași mișcări cu mâna dreaptă.

6. Rotirea spre exterior.

Această pasă magică este aproape la Figura 220 fel ca pasa anterioară, doar că, în loc să rotiți antebrațul stâng spre dreapta pentru a trasa un cerc, îl rotiți spre stânga (fig. 221). Adică descrieți un cerc exterior, cum îl numea don Juan, spre deosebire de cercul trasat în pasa anterioară, care era un cerc interior.

Repetăți aceleași mișcări cu mâna dreaptă.

În această pasă magică, energia stimulată face parte din același arc energetic ca și cele două pase anterioare. Pasele a patra, a cincea și a șasea din această grupă sunt executate împreună. Prin capacitatea lor de a vedea, șamanii au constatat că ființele umane au cantități enorme de energie nefolosită care zac în interiorul sferelor lor luminoase. Au mai constatat, în același mod, că aceste pase magice pun în mișcare energia dispersată din centrul de vitalitate respectivi – cel din jurul ficatului și cel din jurul pancreasului -, o energie care rămâne o vreme suspendată înainte să înceapă să coboare pe fundul sferei luminoase. Figura 220

7. Lovitură de sus cu pumnii.

Țineți brațele în fața corpului, la nivelul umerilor. Mâinile sunt strânse pumn, cu palmele întoarse spre sol.

Coatele sunt îndoite. Loviți cu mâna dreaptă înainte, ca pentru a da un pumn scurt, fără să retrageți întâi cotul spre spate pentru a câștiga forță. Readuceți mâna stângă în poziția inițială; urmează mâna dreaptă, care lovește și ea cu pumnul, apoi o retrageți în poziția inițială (fig. 222). Pentru a da impuls loviturii pumnului, încordați mușchii brațelor, omoplaților și abdomenului. Figura 222

8. O lovitură de jos cu pumnii îndoiți coatele la nouăzeci de grade și țineți-le la nivelul taliei, la o depărtare de cinci-șase centimetri de corp.

Strângeți mâinile pumn, cu palmele față în față. Imprimați antebrațului stâng o mișcare de lovire scurtă, prin încordarea la unison a mușchilor abdomenului, ai brațului și ai omoplaților (fig. 223). După lovire, retrageți antebrațul imediat, ca și când lovitura ar fi generat forța de a Figura 223 împinge brațul înapoi. În clipa următoare, împingeți brațul drept în față, cu aceeași manevră. Ca și în pasa anterioară, nu duceți coatele în spate pentru a câștiga forță de lovire; forța derivă doar din tensiunea musculară din abdomen, brațe și omoplați.

9. O roată cu vârfurile degetelor lipite de bazele degetelor.

Țineți coatele la nivelul taliei, deasupra regiunii pancreasului și splinei, respectiv a ficatului și a vezicii biliare. Țineți încheieturile drepte; palmele sunt întoarse față în față, iar degetele sunt îndoite de la a doua încheietura. Degetele mari sunt lipite de palmă (fig. 224). Împingeți coatele înainte, depărtându-le de corp. Mâna stângă descrie un cerc, printr-o mișcare verticală de răzuire, ca și când încheieturile îndoite ar răzui o suprafață aflată în fața corpului. Repetați mișcarea cu mâna dreaptă. Mișcați alternativ mâinile în acest mod (fig. 225). Încordați mușchii abdomenului cât mai mult cu puțință pentru a da impuls mișcării.

Figura 224 Figura 225

10. Netezirea energiei în fața trupului îndreptați palma dreaptă înainte și ridicați-o puțin deasupra capului, în fața corpului. Coborâți palma într-o mișcare de alunecare oblică, până la nivelul pancreasului și al splinei, ca pentru a netezi o suprafață oblică. Fără a opri mișcarea în acest punct, continuați-o spre spate; rotiți trunchiul spre stânga pentru a permite brațului să descrie o Figura 226 mișcare completă peste cap. Din acest punct, îndreptați palma în jos și coborâți-o cu forță, ca pentru a izbi o suprafață de cauciuc aflată în dreptul pancreasului și splinei (fig. 226).

Repetăți aceleași mișcări cu brațul drept, dar folosind zona ficatului și vezicii biliare ca punct de aplicare a loviturii.

11. Lovirea energiei în dreptul feței cu o zvâcnire în sus a pumnului.

Răsuciți trunchiul ușor spre stânga pentru a putea descrie cu brațul stâng două rotații complete spre spate. Mișcarea se execută prin ridicarea brațului mai întâi în față, apoi peste cap și coboară în spate, unde palma se îndoaie ușor spre înăuntru ca pentru a scobi într-o materie aflată în spate (fig. 227). Mișcarea se încheie la a doua rotire, cu o zvâcnire în sus a pumnului, în dreptul feței (fig. 228).

Figura 227 Figura 228

Repetăți cu brațul drept această pasă magică, în exact aceeași secvență.

12. Bătând cu ciocanul energia în fața corpului stâng și a corpului drept.

Trasați un cerc și jumătate cu brațul spre înainte, urmat de o lovitură în jos; trunchiul se rotește ușor, pentru a permite brațului stâng să descrie un cerc complet, pornind de la poziția sa inițială de lângă coapsă, spre spate, deasupra capului, în față și din nou lângă coapsă. În timpul trasării cercului, rotiți și palma din încheietură, ca și când mâna ar scobi într-o materie vâscoasă (fig. 229). Din poziția sa inițială, brațul se rotește din nou spre spate și deasupra capului, unde mâna se strânge pumn și lovește în jos, cu multă

putere, într-un punct situat în fața și deasupra zonei pancreasului și a splinei, folosind latul palmei ca pe un ciocan care lovește (fig. 230).

Repetăți aceleași mișcări cu brațul drept.

Figura 229 Figura 230

13. Desenarea a două cercuri de energie exterioare și spargerea lor la nivelul ombilicului.

Ridicați ambele brațe simultan în fața trupului, apoi ro-tiți-le spre exterior, ca pentru a înota, trasând astfel două cercuri ca două aripi, la un unghi de patruzeci și cinci de grade în fața corpului (fig. 231). Apoi spargeți cercurile în partea de jos, la nivelul ombilicului, lovind puternic cu ambele mâini. Măinile sunt îndoite într-un unghi de patruzeci și cinci de grade față de antebrățe, cu degetele îndreptate înainte. Forța loviturii apropie palmele la câțiva centimetri una de cealaltă (fig. 232).

Figura 231 Figura 232

14. Desenarea a două cercuri de energie în lateral, cu degetele arătătoare și mijlocii întinse.

Țineți arătătoarele și degetele mijlocii perfect întinse, iar celelalte degete presate în palme de degetele mari.

Rotiți brațele simultan din poziția lor normală pe lângă corp, până deasupra capului și de acolo în lateral, spre spate, într-un unghi de patruzeci și cinci de grade față de corp (fig. 233). Când aproape ați realizat rotația completă, strângeți degetele pumn, al doilea rând de încheieturi ale degetelor mijlocii rămânând proeminente. Mișcarea se încheie atunci când pumnii cu palmele îndreptate spre corp lovesc în fața și în sus, la nivelul bărbiei (fig. 234).

Figura 233 Figura 234

15. Stimularea energiei în jurul tâmpelor.

Inspirați adânc. Apoi începeți să expirați, ridicați brațele deasupra capului și strângeți mâinile pumn; palmele strânse pumn sunt îndreptate înainte. Din această poziție loviți în jos, cu dosul pumnilor, într-un punct chiar deasupra coapselor (fig- 235)- Deplasați mâinile strânse pumn de o parte și de alta a corpului, trasând două semicercuri care aduc pumnii într-o zonă aflată la câțiva centimetri în fața frunții și la o depărtare de zece-doisprezece centimetri unul de celălalt. Palmele strânse pumn sunt îndreptate înainte (fig. 236)- Continuând să expirați, duceți pumnii la tâmpă preț de o secundă. Lăsați-vă corpul puțin pe spate, din genunchi, pentru a vă lua avânt, apoi coborâți cu forță brațele, fără să îndreptați coatele, pentru a lovi în spatele corpului, de-o parte și de alta, cu dosul pumnilor (fig- 237)- Acum încetați și expirația.

Figura 235 Figura 236 Figura 237

16. Proiectarea unui cerc mic de energie în fața trupului.

Din poziția sa normală pe lângă coapsă, brațul stâng se ridică lateral; palma este îndreptată spre dreapta. Trasați cu brațul un cerc mic, rotind palma în jos, apoi aduceți-o în zona pancreasului și a splinei și continuați să o mișcați spre stânga, la nivelul taliei. Cotul este împins mult în afară (fig. 238a); strângeți mâna în pumn. Palma strânsă pumn este îndreptată în jos. Loviți scurt cu pumnul înainte, ca pentru a străpunge cercul pe care tocmai l-ați trasat (fig. 238b). Mișcarea este continuă; nu o întrerupeți când strângeți mâna

pumn, încheiați-o doar după ce ați izbit cu pumnul. Lovitura zguduie puternic centrul de vitalitate localizat în jurul pancreasului și al splinei. Executați aceeași mișcare cu mâna dreaptă, lovitura pumnului drept zguduind ficatul și vezica biliară.

A doua grupă Amestecarea energiei din corpul stâng și corpul drept.

A doua grupă cuprinde paisprezece pase magice care amestecă energia celor două corpuri la nivelul respectivelor centri de vitalitate. Șamanii din Mexicul străvechi credeau că amestecarea energiei în acest mod face posibilă separarea mult mai rapidă a energiei celor două corpuri, prin introducerea unei energii nefamiliare, un proces pe care îl descriau drept intensificarea centrilor vitali.

17. Strângerea energiei necesare și dispersarea energiei inutile.

Această pasă magică necesită mișcări care pot fi descrise cel mai bine drept mișcări de împingere cu palma a ceva solid prin fața corpului și de tragere cu dosul palmei înapoi prin fața corpului.

Țineți brațul stâng lipit de corp în dreptul taliei, cu antebrațul îndoit la un unghi de nouăzeci de grade. Antebrațul se apropie de corp atunci când începe mișcarea, mâna este îndoită pe spate din încheietură. Palma stângă este îndreptată spre dreapta, cu degetul mare lipit de palmă. Apoi, ca și când i s-ar opune o forță uriașă, împingeți mâna prin fața corpului spre extremitatea dreaptă, fără a modifica unghiul de nouăzeci de grade al cotului (fig. 239). Din această poziție, din nou ca și când mâna ar întâmpina o forță uriașă, trageți-o înapoi cât mai mult spre stânga, fără a modifica însă unghiul de nouăzeci de grade al cotului; palma rămâne îndreptată spre dreapta (fig. 240).

Pe tot parcursul acestei suite de mișcări, mușchii corpului stâng sunt încordați la maximum, iar brațul drept este menținut imobil, de-a lungul coapsei drepte.

Repetăți suita de mișcări cu brațul și mâna dreaptă.

Figura 239 Figura 240

18. Îngrămădirea energiei în corpul stâng și în cel drept.

Lăsați greutatea corpului pe piciorul drept. Îndoți puțin genunchiul pentru a vă putea sprijini și echilibra mai bine. Deplasați simultan piciorul și brațul stâng, pe jumătate încordate, în fața corpului, într-un semicerc de la stânga la dreapta. Piciorul și brațul se opresc exact în fața corpului drept. Latura exterioară a labei stângi atinge solul. Vârfurile degetelor (fig. 241) sunt îndreptate în jos în timpul deplasării (fig. 241). Apoi reveniți cu brațul și piciorul stâng în poziția inițială.

Repetăți aceeași suită de mișcări cu brațul drept și piciorul drept.

19. Strângerea energiei cu un braț și lovirea ei cu celălalt.

Don Juan spunea că această pasă magică stimulează energia și o strânge prin mișcarea unui braț, pentru a fi lovită prin mișcarea celuilalt braț. El credea că lovirea cu o mână a energiei care a fost strânsă cu cealaltă permite pătrunderea energiei într-unui din corpuri, energie care provine din surse aparținând celuilalt corp, un proces care nu poate avea loc în condiții normale.

Ridicați brațul stâng la nivelul ochilor. Îndoți ușor încheietura mâinii spre spate; din această poziție mâna desenează un oval, prin deplasarea ei de la

stânga la dreapta și înapoi; ovalul are o lățime de aproximativ patruzeci și cinci de centimetri și o lungime echivalentă cu lățimea corpului (fig. 242). Cu palma în jos, treceți mâna prin dreptul ochilor, de la stânga la dreapta, ca și când ați secționat cu vârfurile degetelor figura geometrică pe care ați trasat-o (fig. 243).

În momentul în care mâna stângă ajunge la nivelul umărului drept, mâna dreaptă, care este ținută la nivelul taliei cu palma îndoită și îndreptată în sus, țâșnește în față și lovește cu podul palmei în punctul din mijlocul ovalului trasat de mâna stângă. În același timp, lăsați mâna stângă încet în jos (fig. 244). În momentul în care lovește, palma dreaptă este îndreptată înainte, cu degetele ușor curbate, ca pentru a lovi cu tot conturul palmei o suprafață curbată. În timpul loviturii, țineți cotul ușor îndoit, pentru a evita o întindere exagerată a tendoanelor.

Repetati aceleași mișcări începând cu brațul drept.

Figura 242 Figura 243 Figura 244

20. Strângerea energiei cu brațele și picioarele.

Răsuciți tot corpul puțin spre dreapta, sprijinindu-vă pe vârfurile piciorului drept; piciorul stâng țâșnește înainte, într-un unghi de patruzeci și cinci de grade față de dreptul, cu genunchiul îndoit, astfel încât corpul să se aplece înainte.

Legănați corpul de trei ori ca pentru a vă lua avânt. Apoi întindeți brațul stâng în jos, ca și când ați dori să apucați ceva aflat la nivelul genunchiului stâng (fig. 245)- Apoi lăsați-vă corpul spre spate și din inerția acestei mișcări ridicați-vă gamba stângă spre vîntre, aproape atingându-le cu călcâiul; treceți repede mâna stînga peste zona vitală a ficatului și a vezicii biliare, pe partea dreaptă (fig. 246).

Figura 245 Figura 246

Repetati aceeași suită de mișcări cu piciorul și cu brațul drept, care aduc energia strînsă în centrul vital localizat în jurul pancreasului și al splinei, situate în stînga.

21. Deplasarea energiei din umărul stîng și drept.

Deplasați brațul stîng din poziția sa firească de atîmare de-a lungul coapsei stîngi, spre umărul drept, unde apucă ceva, iar mâna se strînge în pumn. Impulsul pentru această mișcare este dat de o răsucire puternică a încheieturii spre dreapta. Țineți genunchii ușor îndoiți pentru a ușura mișcarea de rotire. Cotul bine îndoit nu trebuie să atârne, ci se păstrează la nivelul umerilor (fig. 247). Prin îndreptarea încheieturii mîinii, dați impuls pumnului să se ridice de lîngă umărul drept într-un arc spre stînga și cu dosul palmei să lovească un punct situat puțin deasupra capului și în aceeași linie cu umărul stîng (fig. 248). Ajunsă în acest punct, mâna dreaptă se deschide ca pentru a lăsa să cadă ceva ce ținuse până atunci în pumnul strîns.

Repetati aceeași suită de mișcări cu brațul drept.

22. Strângerea energiei dintr-un corp și dispersarea ei în celălalt corp.

Țineți brațul stîng în poziția lui firească, pe lîngă coapsa stîngă. Din această poziție trasați un arc de cerc de la stînga la dreapta, trecînd prin fața pubisului, până cînd brațul execută o extensie completă în dreapta. Pentru a da amploare acestei mișcări, rotiți ușor corpul din talie. Apoi continuați

mișcarea printr-un cerc deasupra capului și încheiați-o când brațul ajunge la nivelul umărului stâng. De aici, aduceți brațul prin fața trupului la nivelul umărului drept, în această poziție, strângeți mâna pumn, ca pentru a apuca ceva. Palma mâinii strânse pumn este îndreptată în jos (fig. 249). Următoarea mișcare este o lovitură cu pumnul la nivelul capului și la un braț distanță de acesta. Lovitura este aplicată cu muchia palmei strânse pumn, folosind pumnul ca și când ar fi un ciocan. Brațul este întins, dar ușor îndoit la cot (fig- 250).

Figura 249

Figura 250

Repetati aceleași mișcări cu brațul drept.

23. Baterea cu ciocanul a energiei din umărul stâng și umărul drept în punctul central din dreptul feței.

Duceți brațul drept deasupra capului, cu cotul îndoit la nouăzeci de grade. Strângeți mâna pumn, cu degetele îndreptate în sus. Apoi loviți cu muchia palmei linia ce separă corpul stâng și corpul drept, într-un punct din dreptul feței. Lovitura este însoțită de o ușoară înclinare a corpului spre stânga (fig. 251). Continuați mișcarea pumnului până când acesta aproape că atinge umărul drept; ajuns acolo, răsuciți-l cu palma în jos. Repetați mișcarea de lovire, de data aceasta dinspre dreapta; corpul e înclinat spre dreapta (fig. 252).

Reluați mișcările cu brațul drept (fig- 252).

Această pasă magică poate contribui la formarea unei rezerve de energie neutră, adică o energie care poate fi folosită și de corpul stâng, și de corpul drept.

Figura 251 Figura 252

24. O lovitură aplicată cu mâna strânsă pumn de la nivelul celei de-a doua încheieturi.

Ridicați ambele brațe la nivelul gâtului, cu coatele îndoite la nouăzeci de grade. Îndoii degetele de la a doua încheietură și țineți-le strânse peste palmă (fig. 253, 254). Loviți din această poziție cu mâna stângă. Mișcarea de lovire se execută cu o deplasare în forță spre dreapta, peste linia umărului drept, dar fără să mișcați brațul foarte mult. Brațul este împins de o puternică răsucire din talie a trunchiului spre dreapta (fig. 255).

Repetati mișcările pentru brațul drept. Acesta va lovi peste linia umărului stâng, împins de o răsucire bruscă, din talie, a trunchiului.

Figura 253 Figura 254 Figura 255

25. Apucarea energiei din umeri și izbirea ei de centrul de vitalitate.

Duceți brațul stâng la umărul drept și strângeți mâna pumn, ca pentru a apuca ceva (fig. 256). Țineți cotul îndoit la nouăzeci de grade. Apoi readuceți cu putere pumnul în partea stângă a taliei (fig. 257). Țineți-l acolo două-trei secunde pentru a vă lua avânt și apoi împingeți-l cu forță prin fața corpului, spre dreapta, cu palma răsucită spre corp, ca să lovească într-un punct situat în apropierea zonei ficatului și a vezicii biliare (fig. 258).

Repetati aceleași mișcări cu brațul drept, care lovește în dreptul zonei pancreasului și a splinei.

Figura 256 Figura 257 Figura 258

26. Împingerea energiei în fateral cu coatele.

Ridicați ambele brațe la nivelul umerilor, cu coatele îndoite puternic și ieșind mult înaintea. Încrucișați încheieturile mâinilor, cu antebrățul stâng deasupra antebrățului drept. Măinile strânse pumn ating mușchii pectorali la marginea axilelor; pumnul stâng atinge marginea axilei drepte, iar pumnul drept atinge marginea axilei stângi (fig. 259). Apoi împingeți lateral și cu putere coatele, în linie cu umerii, ca pentru a lovi cu ele lateral (fig. 260).

Repetati mișcarea punând antebrățul drept deasupra antebrățului stâng.
Figura 259 Figura 260

27. Trasarea a două cercuri interioare de energie în fața corpului și spargerea lor în lateral în timp ce inspirați profund, rotiți brațele simultan din poziția lor normală pe lângă coapse spre linia care separă corpul stâng de cel drept. Mișcarea se încheie prin încrucișarea antebrățelor peste piept. Țineți degetele bine lipite și îndreptate în sus, cu degetele mari lipite de palme; încheieturile mâinilor sunt îndoite la nouăzeci de grade. Brațul stâng este sub brațul drept. Degetul mare stâng, lipit de palma stângă, atinge mușchiul pectoral al corpului drept, iar degetul mare drept lipit de palma dreaptă atinge mușchiul pectoral al corpului stâng (fig. 261). În acest moment încetați inspirația. Expirați scurt în timp ce depărtați brațele cu putere (palmele strânse pumn), fiecare braț lovind Cu dosul mâinii un punct aflat în partea respectivă și deasupra capului (fig. 262).

Repetati mișcările încrucișând brațele invers, cu brațul drept sub cel stâng.

Figura 261 Figura 262

28. Lovirea cu ambii pumni a energiei în fața corpului, în stânga și în dreapta.

Strângeți pumnii la nivelul taliei. Pumnii sunt îndreptați cu palmele față în față. Ridicați ambii pumni în dreptul ochilor și de aici loviți cu amândoi simultan în jos, în două puncte situate în fața vintrelor; loviți ținta cu muchia pumnilor (fig. 263)- Din această poziție, balansați brațele simultan, trasând în sus și spre stânga un arc de cerc și înclinând trunchiul spre stânga din inerția mișcării brațelor. Pumnii lovesc cu încheieturile degetelor (fig. 264). Din această poziție, aplicați o nouă lovitură cu pumnii în dreptul vintrelor. Apoi balansați brațele simultan, trasând în sus și spre dreapta un arc de cerc și înclinând trunchiul în aceeași direcție, din inerția mișcării brațelor. Pumnii lovesc cu încheieturile degetelor. Încă o dată aplicați o lovitură cu muchia pumnilor în dreptul vintrelor.

Figura 263 Figura 264

29. Lovirea energiei în fața trupului cu ambii pumni, în stânga și în dreapta începutul acestei pase magice este identic cu cea al pasei precedente (fig- 265). După ce încheiați mișcarea de lovire, ridicați ambele brațe ca pe niște ciocane la nivelul capului și rotiți puternic trunchiul spre stânga. Pumnii lovesc două puncte situate în fața șoldului stâng (fig. 266). Ridicați din nou brațele la înălțimea capului, cu palmele întinse. Din această poziție coborâți palmele pentru a lovi aceleași două puncte din dreptul coapsei stângi (fig. 267). Ridicați din nou brațele la nivelul capului. Strângeți mâinile pumn și loviți din nou

aceleași puncte. Ridicați antebrațele la nivelul capului, răsuciți trunchiul spre înainte și izbiți cu pumnii în aceleași două puncte din dreptul vintrelor.

Figura 265 Figura 266 Figura 267

W6

Repetăți aceeași suită de mișcări cu trunchiul răsucit puternic spre dreapta.

30. Zdrobirea energiei cu încheieturile mâinilor deasupra capului, în stânga și în dreapta.

Ridicați ambele mâini deasupra capului, cu încheieturile mâinilor atingându-se și cu palmele curbate ca pentru a ține o minge (fig. 268). Răsuciți trunchiul spre stânga și duceți ambele brațe în partea stângă a taliei, fără să dezlipiți încheieturile, ci rotindu-le una peste cealaltă în conformitate cu noua poziție a mâinilor. Palma mâinii stângi este îndreptată în sus, palma mâinii drepte este îndreptată în jos (fig. 269). Duceți ambele brațe din nou deasupra capului, fără a vă dezlipi încheieturile mâinilor, ci rotindu-le una peste cealaltă pentru a reveni la poziția inițială.

Repetăți aceeași suită de mișcări, dar de data aceasta duceți ambele brațe în partea dreaptă a taliei. Încheiați suita de mișcări prin ducerea mâinilor înapoi, în poziția inițială de deasupra capului.

Figura 268 Figura 269

A treia grupă Mișcarea energiei corpului stâng și a corpului drept cu ajutorul respirației.

A treia grupă cuprinde nouă pase magice care folosesc inspirația și expirația drept forțe motrice pentru despărțirea și mai mult a celor două corpuri sau pentru unirea lor. După cum am spus deja, în opinia vrăjitorilor din spița lui don Juan, plasarea unui strop de energie dintr-unul din corpuri în oricare dintre centrii vitali ai celuilalt corp dă naștere unei mult așteptate agitații de moment în centrul respectiv. Conform celor învățate de la don Juan, vrăjitorii din Mexicul străvechi considerau că acest transfer este extrem de benefic deoarece sparge rutina influxului obișnuit de energie din centrii respectivi. Vrăjitorii gândeau că respirația este un element-cheie în separarea corpului stâng de cel drept.

31. Respirația pentru extremitatea superioară a plămânilor.

Ridicați brațele în dreptul frunții, cu mâinile strânse pumn, și inspirați profund; palmele mâinilor strânse pumn sunt îndreptate în jos. Țineți pumnii la o distanță de opt-zece centimetri unul de celălalt, exact în dreptul frunții (fig. 270).

Figura 270 Figura 271 Figura 272 Figura 273 încetați să inspirați și începeți să expirați în timp ce depărtați cu forță brațele spre două puncte laterale aflate de-o parte și de alta a capului. Coatele sunt la nivelul umerilor (fig. 271). Relaxați mâinile și deschideți-le. Apoi încrucișați încheieturile mâinilor în fața capului. Inspirați adânc în timp ce trasați două cercuri mari cu brațele perfect întinse, pornind din față, peste cap și în lateral. Încetați să inspirați când mâinile ajung în dreptul taliei, cu palmele în sus (fig. 272). Expirați și înălțați mâinile de-a lungul cutiei toracice până la axile. Expirația

încetează o dată cu ridicarea umerilor, ca și când ar fi împinse în sus de forța mâinilor (fig. 273).

Respirația este o adevărată binefacere, deoarece permite mobilizarea părților superioare ale plămânilor, ceea ce se întâmplă rareori în condiții normale.

32. Oferirea respirației.

Inspirați adânc în timp ce brațul stâng descrie un cerc, pornind din față, rotindu-se peste cap, spre spate și din nou în față; o dată cu rotirea brațului, răsuciți trunchiul spre stânga, pentru a permite brațului să descrie un cerc complet, încetați să inspirați în momentul în care ați încheiat cercul. Țineți palma la nivelul bărbiei, îndreptată în sus, încheietura mâinii fiind îndoită într-un unghi de nouăzeci de grade. Poziția celui care execută mișcarea este asemănătoare cu a unei persoane care oferă ceva din palmă. Trunchiul este aplecat în față (fig. 274). Apoi răsuciți palma în jos. Începeți să expirați în timp ce împingeți încet și cu forță brațul în jos (fig. 275), până când brațul ajunge paralel cu partea stângă a coapsei; palma continuă să fie îndreptată în jos, iar dosul palmei formează cu antebrațul un unghi de nouăzeci de grade.

Repetăți aceeași suită de mișcări cu brațul drept.

Figura 274 Figura 275

33. Deplasarea energiei din creștetul capului spre centrul de vitalitate cu ajutorul respirației.

Țineți mâinile ușor îndoite din încheieturi, cu palmele pe jumătate curbate. Cu mâinile în această poziție, frecați vârfurile degetelor în jos, de-a lungul părții din față a corpului, până deasupra capului în timp ce inspirați profund (fig. 276). După ce ați întins perfect brațele deasupra capului, întindeți mâinile și îndoiți-le din încheieturi spre spate, la un unghi de nouăzeci de grade față de antebrațe. În acest moment încetați inspirația. Țineți-vă respirația până coborâți mâinile, cu degetele arătătoare ridicate, cu celelalte degete îndoite de la a doua încheietură peste palmă, și cu degetele mari lipite de restul palmei. Brațele sunt retrase spre piept, iar dosul palmelor ajunge în dreptul axilor.

Începeți să expirați profund în timp ce întindeți încet brațele în față, fără să îndreptați complet coatele. Începeți să inspirați profund în timp ce readuceți mâinile în poziția de lângă axile, menținând arătătoarele ridicate, încheieturile mâinilor îndoite spre spate și palmele îndreptate înainte, începeți să expirați încet în timp ce ridicați mâinile deasupra capului, descriind câte un cerc înainte, fără a schimba poziția degetelor arătătoare. Opriți mâinile de-o parte și de alta a cutiei toracice (fig. 277). Încetați expirația în timp ce împingeți mâinile în jos, până în dreptul coapselor.

Figura 276 Figura 277

34. Sfărâmarea energiei cu respirația.

Inspirați adânc. Mișcați mâna stângă într-un cerc lateral larg, pornind din față, pe deasupra capului și până în spate. Răsuciți trunchiul spre stânga pentru a permite rotirea completă a brațului. Încetați să inspirați după ce brațul a trasat un cerc complet și se oprește într-un punct lateral față de cap și deasupra lui. Palma mâinii este îndreptată înainte, iar mâna ușor îndoită pe spate (fig. 278). Începeți expirația încet în timp ce trasați cu brațul un alt cerc

lateral larg, în direcție opusă, coborând brațul în față, ducându-l spre spate, ridicându-l deasupra capului și din nou în față. Când cercul este complet, duceți brațul într-un punct din fața umărului drept. În tot acest timp continuați expirația. Palma este îndreptată spre corp, atingând ușor umărul drept (fig. 279). Din această poziție, azvârliți brațul lateral, cu mâna strânsă pumn, și loviți cu dosul pumnului un punct aflat la un braț distanță de umărul stâng, la înălțimea capului (fig. 280). Abia acum încetați expirația.

Repetăți aceleași mișcări cu brațul drept.

Figura 278 Figura 279 Figura 280

35. Respirația maimuței.

Țineți genunchii ușor îndoiti. Ridicați încet brațele deasupra capului în timp ce părțile superioare ale plămânilor se umplu de aeR. Îndreptați genunchii și întregul trunchi. Respirația aceasta se poate executa fie cu călcâiele lipite de sol, fie pe vârfuri.

Țineți-vă respirația în timp ce coborâți brațele și înclinați ușor trunchiul în față, contractând diafragma; îndoiti din nou genunchii, începeți expirația când mâinile ajung în dreptul taliei. Concomitent întindeți degetele arătătoare, îndreptându-le spre sol; celelalte degete sunt îndoite spre palme. Continuați să coborâți mâinile în timp ce expirați (fig. 281). Concomitent cu expirația, țineți diafragma încordată pentru a nu fi împinsă în jos o dată cu expirarea aerului.

36. Respirația de altitudine.

Țineți picioarele cât mai drepte cu putință. Începeți inspirația în timp ce rotiți încet umerii din față spre spate, cu brațele îndoite de la coate. Inspirația și rotirea umerilor încetează când brațele ajung în poziția inițială (fig. 282). Începeți expirația și ridicați mâinile la nivelul umerilor, apoi întindeți brațele înainte cât mai mult cu putință, cu palmele îndreptate spre sol, începeți inspirația și răsuciți palmele în sus, îndoiti coatele și trageți brațele înapoi, ridicând și umerii. Încetați inspirația când ați atins punctul maxim de ridicare a umerilor (fig. 283).

Expirați și răsuciți palmele în jos, împingând mâinile și brațele în jos; mâinile sunt îndoite din încheieturi spre spate cât mai mult cu putință, iar brațele sunt drepte pe lângă corp.

Figura 281

Figura 282

Figura 283

37. Respirația laterală începeți să inspirați. Deplasați prin rotație brațele din poziția lor obișnuită pe lângă copse spre centrul corpului, încheind cercurile prin încrucișarea brațelor; palmele sunt îndreptate în afară, cu încheieturile mâinilor total îndoite și cu degetele îndreptate cu vârfurile în sus (fig. 284). Continuați inspirația în timp ce împingeți în lateral ambele brațe. În timpul mișcării brațelor, palmele sunt îndreptate în față; când mișcarea se încheie, ambele palme sunt îndreptate spre exterior. Încetați inspirația când mâinile sunt întinse complet. Țineți trupul cât mai drept cu putință (fig. 285).

Expirați și îndoiti brațele din coate, aducând palmele cu degetele îndreptate în sus, spre centrul corpului, intersectând linia de centru și încrucișându-le pentru a o opri pe fiecare în extrema opusă a corpului.

Antebrațul stâng se află sub cel drept. Întregul corp este încordat în zona centrală, iar genunchii sunt îndoiți (fig. 286).

Figura 284 Figura 285 Figura 286

38. Respirația fluturului îndoiți brațele din coate și țineți-le în dreptul pieptului. Antebrațul stâng se află așezat peste antebrațul drept, fără să-l atingă; încheieturile sunt drepte și mâinile strânse pumn. Genunchii sunt îndoiți, iar trupul este înclinat puternic în față (fig. 287). Începeți inspirația în timp ce depărtați brațele și duceți-le deasupra capului și apoi spre stânga și spre dreapta.

Continuați să inspirați; în acest timp întindeți brațele. Descrieți cu ele un cerc, coborându-le lateral, în jurul umerilor și din nou în poziția inițială, unul peste altul în dreptul pieptului. Ținându-le în această poziție, ridicați-le deasupra capului, oprindu-vă în același timp respirația și îndreptându-vă trunchiul din talie (fig. 288). Apoi coborâți brațele în dreptul regiunii ombilicale și concomitent aplecați din nou trunchiul înainte, îndoind genunchii.

Mențineți această poziție aplecată a trunchiului. Apoi începeți expirația și reluați mișcările cu brațele pe care le-ați executat în timpul inspirației în timp ce expirați, țineți diafragma încordată.

Figura 287 Figura 288

39. Respirația prin coate.

La începutul acestei mișcări, țineți picioarele drepte. Inspirați adânc și descrieți cu brațele două cercuri exterioare, pe deasupra capului și în jurul laturilor corpului. Încetați inspirația când brațele se îndreaptă înainte, cu coatele îndoite la nivelul taliei. Țineți palmele întinse, îndreptate una spre cealaltă, cu degetele strâns lipite.

Începeți expirația și îndreptați brațele în jos, la un unghi de patruzeci și cinci de grade. Țineți genunchii îndoiți și corpul aplecat în față (fig. 289). Continuați să expirați în timp ce brațele, îndoite din coate la nouăzeci de grade, sunt ridicate deasupra capului, îndreptați corpul, înclinându-l ușor spre spate.

Pentru a realiza această poziție, îndoiți genunchii, în loc să vă arcuiți spatele. Când expirația încetează, mușchii abdominali sunt încordați la maximum, iar corpul este înclinat pe spate (fig. 290), Prin practicarea acestei respirații vă creați senzația că respirați prin coate.

Figura 289 Figura 290

A patra grupă Predilecția corpului stâng și a corpului drept.

Această grupă este compusă din cinci pase magice pentru corpul stâng executate în suită și trei pase magice pentru corpul drept. Conform celor spuse de don Juan Matus, predilecția corpului stâng este pentru tăcere, în vreme ce predilecția corpului drept este pentru pălăvrăgeală, zgomot, ordine secvențială. Don Juan spunea: corpul drept este cel care ne obligă să mărșăluim, pentru că îi plac paradele, și că cel mai mult îi plac coregrafia, secvențele și aranjamentele care necesită clasificări în funcție de mărime.

Don Juan recomanda ca executarea fiecărei mișcări din cadrul paselor magice pentru corpul drept să fie repetată de multe ori, iar practicanții să numere în timp ce le execută, și mai spunea că este foarte important să se stabilească de la bun început de câte ori este repetată fiecare mișcare, deoarece

determinarea este punctul forte al corpului drept. Dacă practicanții stabilesc un anumit număr de mișcări de la bun început și-I îndeplinesc, plăcerea corpului drept este totală.

Totuși, în practicarea Tensegrității, atât pasele magice pentru corpul stâng, cât și pasele magice pentru corpul drept sunt executate într-o tăcere totală. Dacă reușiți să suprapuneți tăcerea corpului stâng peste corpul drept, actul de saturație poate deveni o cale directă de a pătrunde în ceea ce don Juan numea cea mai râvnită stare pe care o căutau șamanii din toate generațiile: tăcerea interioară.

Cele cinci pase magice pentru corpul stâng.

Pasele magice pentru corpul stâng nu au denumiri individuale. Don Juan spunea că șamanii din Mexicul străvechi le numeau pur și simplu pasele magice pentru corpul stâng.

Prima pasă magică constă în cincisprezece mișcări scurte, executate cu atenție. Deoarece pasele magice pentru corpul stâng sunt executate în suită, ele vor fi numerotate în succesiunea lor,

1, Mișcați brațul stâng în lateral la vreo treizeci de centimetri distanță față de poziția lui firească de-a lungul coapsei (fig- 291).

Figura 291 Figura 292 Figura 293

2. Răsuciți puternic palma spre a fi îndreptată înainte și îndoiiți ușor cotul (fig. 292).

3. Ridicați mâna până la nivelul ombilicului și de acolo împingeți-o spre dreapta (fig. 293).

4. Răsuciți puternic palma, îndreptând-o din nou în jos (fig. 294).

5. Deplasați mâna din partea dreaptă în partea stângă, cu palma îndreptată în continuare în jos (fig. 295).

6. Răsuciți puternic încheietura mâinii spre dreapta; mâna este curbată ca pentru a scobi în ceva, iar mișcarea încheieturii o face să se miște în sus cu o zvâcnitură (fig. 296).

Figura 294 Figura 295 Figura 296

7, Ridicați mâna într-un arc în fața liniei care desparte cele două corpuri, până la nivelul ochilor, la treizeci de centimetri distanță de ei și cu palma răsucită spre stânga (fig. 297), Figura 297 Figura 298 Figura 299

8. Răsuciți încheietura mâinii pentru ca palma să fie îndreptată înainte (fig, 298).

9. Ridicați brațul pe deasupra capului, trasând un cerc lateral, și readuceți-l în aceeași poziție în fața ochilor, cu palma îndreptată spre stânga (fig. 299).

10. Răsuciți din nou încheietura pentru ca palma să fie îndreptată înainte (fig. 300).

Figura 300 Figura 301 Figura 302

11. Mișcați mâna în jos, spre stânga, într-o curbă ușoară față de nivelul umerilor, cu palma îndreptată în jos (fig. 301).

12. Răsuciți încheietura pentru ca palma să fie îndreptată în sus (fig. 302).

Figura 303 Figura 304 Figura 305

13. Duceți mâna spre dreapta, prin fața corpului, până într-un punct din fața umărului drept (fig. 303).

14. Răsuciți din nou încheietura, întorcând palma în jos (fig. 304).

15. Duceți mâna în jos, într-o mișcare de ștergere, și plasați-o la aproximativ treizeci de centimetri în fața șoldului stâng (fig. 305).

A doua pasă magică este compusă din nouă mișcări.

16. Aduceți mâna până la șoldul (fig. 306).

17. Împingeți cotul în lateral, executați o mișcare bruscă în jos cu încheietura, pentru ca palma să se îndrepte spre stânga. Mâna este ușor curbată și degetele ușor răsfirate (fig. 307).

18. Descrieți cu brațul un cerc complet, începând din față, peste cap, și în jos, pe spate. Reveniți cu mâna la șold, cu palma îndreptată în sus (fig. 308).

Figura 306 Figura 307 Figura 308

19. Împingeți din nou cotul în lateral și, cu o scurtă mișcare a încheieturii, răsuciți palma din nou spre stânga (fig. 309).

20. Duceți mâna în lateral pentru a trasa un cerc, ca și când ați scobi ceva. După ce încheiați mișcarea, readuceți mâna în poziția inițială, lângă șold, în același timp, cu palma îndreptată în sus (fig. 310).

21. Deplasați puternic cotul îndoit spre stânga și, în același timp, răsuciți iute încheietura pentru a duce mâna la spate; degetele ușor îndoite sunt îndreptate în spate; palma, ușor scobită, este îndreptată în sus (fig. 311).

22. Întindeți complet cotul spre spate, continuând să țineți palma ușor scobită îndreptată în sus (fig. 312).

Figura 309 Figura 310 Figura 311

23. Cu brațul întins spre spate, rotiți încet încheietura, trasând un cerc complet, până când palma este din nou îndreptată în sus (fig. 313).

24. Această mișcare seamănă cu aceea de scoatere a brațului dintr-o mânecă. Conducând mișcarea din cot, trasați un cerc din spate înainte, încheind mișcarea cu palma îndreptată în sus, la nivelul marginii inferioare a cutiei toracice, și cu cotul lipit de coastele inferioare (fig. 314).

Figura 312 Figura 313 Figura 314

A treia pasă magică este compusă din douăsprezece mișcări.

25. Deplasați mâna spre dreapta, într-un arc, cu palma îndreptată în sus, ca și când ați tăia ceva cu vârfurile degetelor. Mâna se oprește la treizeci de centimetri de extremitatea inferioară dreaptă a cutiei toracice (fig. 315).

26. Răsuciți palma spre sol (fig. 316).

27. Deplasați brațul într-un cerc spre stânga și în spate (fig. 317).

28. Țineți palma ușor scobită, întindeți bine brațul și răsuciți încheietura pentru ca mâna să semene cu o cupă (fig. 318).

Figura 315 Figura 316 Figura 317

29. Duceți mâna peste cap, într-o deplasare în diagonală dinspre spate spre față, până când mâna ajunge deasupra umărului drept, la nivelul capului (fig. 319).

Figura 318 Figura 319 Figura 320

30. Întindeți mâna și încordați încheietura pentru a forma un unghi de nouăzeci de grade între mână și antebrăț. Coborâți mâna astfel îndoită din poziția de deasupra capului până în dreapta taliei (fig. 320).

31. Răsuciți brusc palma în jos (fig. 321).

32. Deplasați brațul într-un semicerc până în partea stângă a taliei și de acolo spre spate (fig. 322).

Figura 321 Figura 322 Figura 323

33. Răsuciți palma în sus (fig. 323).

34. Deplasați brațul spre față și apoi spre dreapta, la treizeci de centimetri de cutia toracică (fig. 324).

35. Răsuciți mâna cu palma în jos (fig. 325).

Figura 324 Figura 325 Figura 326

36. Deplasați brațul spre stânga și întoarceți-l în același loc, în spate, spre stânga (fig. 326).

A patra pasă magică este formată din cincisprezece mișcări.

37. Descrieți cu brațul un cerc mare, aducându-l ba în spate, ba în față, apoi deasupra capului, spre spate, și oprindu-l la treizeci de centimetri distanță de coapsa stângă (fig. 327).

Figura 327 Figura 328 Figura 329

38. Răsuciți capul spre stânga. Îndoiți puternic cotul, ridicând antebrățul la nivelul ochilor, cu palma îndreptată înainte, ca pentru a feri ochii de o lumină puternică. Aplecați trupul înainte (fig. 328).

Figura 330 Figura 331 Figura 332

39. Rotiți încet capul și trunchiul complet spre dreapta, ca pentru a privi în depărtare cu mâna streășină la ochi (fig. 329).

40. Rotiți din nou capul și trunchiul spre stânga (fig. 330).

41. Răsuciți brusc mâna cu palma în sus și rotiți în față trunchiul și capul (fig. 331).

42. Trasați cu mâna o linie prin fața corpului, de la stânga spre dreapta (fig. 332).

43. Răsuciți palma în jos (fig. 333).

44. Deplasați brațul spre stânga (fig. 334).

45. Răsuciți din nou mâna cu palma în sus (fig. 335).

Figura 333 Figura 334 Figura 335

46. Deplasați din nou brațul spre dreapta, ca și când ați tăia ceva cu vârful degetelor (fig. 336).

Figura 336 Figura 337 Figura 338

47. Răsuciți din nou mâna, cu palma în jos (fig. 337).

48. Deplasați încă o dată brațul spre stânga (fig. 338).

— Răsuciți palma în sus (fig. 339).

50. Trasați încă o linie cu brațul prin fața trupului, spre dreapta (fig. 340).

51. Răsuciți palma în jos (fig. 341), Figura 339 Figura 340 Figura 341

A cincea pasă magică este formată din douăzeci și cinci de mișcări.

52. Trasați un cerc larg cu mâna în fața corpului, cu palma îndreptată înainte cât timp executați cercul. Mișcarea se încheie când mâna ajunge în fața umărului drept, cu palma în sus (fig. 342).

53. Ridicați cotul și răsuciți mâna din încheietură, cu palma în jos. Palma este ușor scobită (fig. 343).

Figura 342 Figura 343 Figura 344

54. Mâna trasează o linie de formă ovală de la dreapta la stânga, ca pentru a scobi ceva. Când ajunge înapoi în punctul de pornire, palma este răsucită în sus (fig. 344).

55. Coborâți mâna la nivelul vintrelor, cu degetelor îndreptate în jos (fig. 345).

56. Răsuciți palma spre corp (fig. 346),

57. Apoi deplasați-o, urmând conturul corpului și cu degetele îndreptate în jos, spre un punct aflat la zece-doi-sprezece centimetri distanță de coapsa stângă (fig. 347), Figura 345 Figura 346 Figura 347

58. Cu o răsucire scurtă a încheieturii, întoarceți palma spre coapsă (fig. 348).

59. Răsuciți capul spre stânga și, concomitent, ridicați mâna, ca și când v-ați freca degetele de o suprafață plană, pana în dreptul ochilor (fig. 349).

60. De aici, coborâți mâna în diagonală până într-un punct situat puțin în stânga vintrelor. Urmăriți cu capul mișcarea mâinii (fig. 350),

61. Ridicați din nou mâna la nivelul ochilor, de-a lungul unei linii ușor înclinate înainte față de corp și opriți-o într-un punct aflat exact pe linia de demarcație a corpului stâng de corpul drept, chiar în dreptul ochilor, la patruzeci și cinci de centimetri distanță de ei (fig. 351).

62. Coborâți mâna pe aceeași linie, ușor înclinată față de trup și puțin în dreapta vintrelor (fig. 352).

20fi

63. Ridicați din nou mâna, trasând încă o linie înclinată, pana în fața ochilor, la nivelul umerilor; urmăriți cu capul mișcarea mâinii (fig. 353).

64. Coborâți mâna în linie dreaptă până într-un punct aflat la treizeci de centimetri distanță de coapsa dreaptă (fig. 354).

Figura 348 Figura 349 Figura 350

Figura 351 Figura 352 Figura 353 în cele șapte mișcări anterioare, au fost fixate trei vârfuri: unul la stânga, altul chiar pe linia centrală de demarcație și al treilea la dreapta.

65. Schimbați poziția mâinii, răsucind-o cu palma spre stânga (fig. 355).

66. Ridicați mâna, trasând o linie curbă care se încadrează perfect între vârful drept și cel central, fixate înainte (fig. 356).

Figura 354 Figura 355 Figura 356

67. În punctul superior al curbei, mâna se răsucește cu palma spre dreapta (fig. 357).

68. Coborâți mâna până la nivelul vintrelor și opriți-o pe linia de demarcație dintre corpul stâng și cel drept (fig. 358).

69. În acest punct, palma se răsucește din nou, de data asta spre stânga (fig. 359).

Figura 357 Figura 358 Figura 359

70. Ridicați mâna până la un punct situat între vârful mijlociu și cel stâng, la nivelul ochilor (fig. 360).

71. Răsuciți palma spre dreapta (fig. 361).

72. Coborâți mâna până jos, în fața coapsei stângi, de unde a început mișcarea (fig. 362).

Vârfurile trasate în cele opt mișcări ale celei de-a doua faze sunt ușor curbate, spre deosebire de cele trei vârfuri foarte ascuțite fixate anterior.

Figura 360 Figura 361 Figura 362

73. Răsuciți din nou mâna cu palma îndreptată înainte (fig. 363).

74. Duceți brațul peste cap, ca pentru a turna o substanță invizibilă peste obrazul drept și corpul drept (fig. 364), Figura 363 Figura 364

75. Lăsați mâna în jos (fig. 365). Desenând un semicerc, rotiți cotul spre spate (fig. 366).

76. Asemenea unui cuțit băgat în teacă, mâna alunecă peste centrul de vitalitate din jurul pancreasului și al splinei (fig. 367).

Cele trei pase magice pentru corpul drept.

Prima pasă magică pentru corpul drept constă din cinci mișcări.

1. Trasați cu mâna dreaptă, îndoită la nouăzeci de grade față de antebraț și cu palma îndreptată înainte, un cerc complet de la stânga la dreapta, la nivelul urechii drepte, și opriți-o în aceeași poziție din care a pornit, la aproximativ treizeci de centimetri în fața taliei (fig. 368).

2. De aici, trasați cu brațul un arc de cerc foarte strâns, la nivelul pieptului, prin îndoirea puternică a cotului. Palma este îndreptată spre sol; degetele sunt strâns lipite și întinse, degetul mare este lipit de palmă. Degetele arătător și mare aproape că ating pieptul (fig. 369).

3. Depărtați brusc antebrațul de piept, cotul ajungând la un unghi de patruzeci și cinci de grade (fig. 370).

4. Rotiți mâna din încheietură; degetele sunt îndreptate în jos preț de o clipă, apoi țâșnesc în sus, deasupra capului, ca și când mâna ar fi un cuțit (fig. 371).

5. Coborâți mâna, cu muchia palmei pe post de lamă care taie, până la nivelul ombilicului (fig. 372).

Figura 371 Figura 372

A doua pasă magică pentru corpul drept constă din următoarele douăsprezece mișcări.

Figura 373

Figura 374

Figura 375

6. Din lateral, de lângă talie, mâna țâșnește înainte, spre un punct situat în fața corpului. Întindeți brațul la maximum și răsfirați degetele (fig. 373, 374).

7. Readuceți mâna la nivelul taliei. Cotul este împins în spate, puternic îndoit (fig. 375).

8. Mâna este răsucită cu palma în sus (fig. 376).

9. Întindeți brațul înainte, cu palma deschisă și îndreptată în sus (fig. 377).

10. Cu palma încă răsucită în sus, reveniți cu brațul la nivelul taliei (fig. 378).

Figura 376 Figura 377 Figura 378

11. Răsuciți palma în jos (fig. 379).

12. Trasați cu brațul un cerc lateral complet, pornind spre spate, urcând deasupra capului, coborând înainte și oprind brațul în dreptul ombilicului, cu o izbitură a palmei, ca și când ar lovi ceva solid (fig. 380).

13. Răsuciți palma spre corp, printr-o mișcare care seamănă cu aceea de strângere spre corpul drept (fig. 381).

14. Ridicați brațul deasupra capului, ca și când mâna ar fi un cuțit pe care-l mânuiți (fig. 382).

15. Mâna taie în diagonală până în punctul central din fața corpului, la patruzeci și cinci de centimetri depărtare de acesta. Palma este îndreptată spre stânga (fig. 383).

16. Ridicați mâna cu palma întinsă până la nivelul feței, în linie dreaptă (fig. 384).

17. Mâna taie în diagonală, cu palma ușor înclinată spre sol, până într-un punct aflat în fața marginii corpului drept, la patruzeci și cinci de centimetri distanță de acesta (fig. 385).

Figura 379 Figura 380 Figura 381

Figura 382 Figura 383 Figura 384 Figura 385

A treia pasă magică pentru corpul drept este formată din cincisprezece mișcări.

18. Brațul drept, cu cotul puternic îndoit spre dreapta și cu mâna răsucită cu fața spre corp, se mișcă într-un arc pornind din dreapta spre un punct aflat în fața plexului solar (fig. 386).

19. Pivotând din cot, antebrațul descrie un sfert de cerc în jos, întorcând palma spre dreapta (fig. 387).

20. Descrieți cu brațul un mic cerc exterior, de la stânga la dreapta, întâi urcând și apoi coborând. Cercul se încheie cu palma în dreptul taliei, îndreptată în sus (fig. 388 a, 388 b).

Figura 386 Figura 387 Figura 388a Figura 388b

21. Descrieți încă un cerc din față în spate. Reveniți cu mâna în punctul de plecare, cu palma răsucită în sus (fig. 389).

22. Răsuciți palma în jos (fig. 390).

23. Împingeți încet mâna în față (fig. 391).

24. Răsuciți palma spre stânga. Țineți-o dreaptă, cu degetele lipite și cu degetul mare lipit de palmă și ridicați mâna drept în sus, ca și când ar fi un cuțit (fig. 392).

25. Trasați apoi un mic arc convex spre stânga, astfel încât palma să se răsucească spre dreapta, și tăiați cu mâna aerul drept în jos, imediat la stânga liniei trasate anterior, până la nivelul ombilicului (fig. 393).

26. Cu palma întoarsă spre dreapta, ridicați mâna refăcând linia trasată anterior (fig. 394).

În ultimele trei mișcări, ați desenat o figură ovală.

27. Acum mâna taie în jos, ca pentru a reteza o treime din oval (fig. 395).

Figura 389 Figura 390 Figura 391

Figura 392 Figura 393 Figtwa 394 Figura 395

— Răsuciți din nou palma spre dreapta (fig- 396)-

29. Modelați ceea ce ați tăiat cu palma, formând o minge pe care striviți-o în fața corpului drept (fig. 397, 398).

30. Lăsați mâna să cadă, până la șoldul drept (fig- 399).

Figura 396 Figura 397 Figura 398 Figura 399

31. Rotiți mâna concomitent cu trasarea unui semicerc cu brațul, pornind din față (fig. 400) spre spate și oprindu-l chiar în spatele umărului drept (fig. 401)-

32. Ca și când ar fi un cuțit ce intră în teacă, mâna alunecă peste centrul de energie din jurul ficatului și al vezicii biliare (fig, 402,403).

Figura 400

Figura 401

Figura 402

Figura 403

A CINCEA SERIE Seria masculinității.

Masculinitatea era un nume dat unei grupe specifice de pase magice de către șamanii care le-au descoperit și le-au practicat primii. După părerea lui don Juan, acesta era, probabil, cel mai vechi nume dat unei grupe de pase magice. Ele au fost practicate timp de generații doar de șamanii bărbați, și această discriminare în favoarea șamanilor bărbați nu a fost făcută din necesitate, ci din rațiuni de ritual și pentru a satisface dorința inițială de afirmare a supremației masculine. Totuși, această dorință a fost curând curmată de impactul percepției sporite.

Tradiția bine încetățenită a practicării acestor grupe de pase magice doar de către bărbați a persistat semioficial timp de generații, dar, în ascuns, pasele magice erau practicate și de către femei. Motivul pentru care vechii vrăjitori au acceptat și femeile practicante a fost acela că în contextul unei societăți măcinate de conflicte și tulburări, femeile aveau nevoie de o forță și de o vitalitate mult mai mari, despre care se credea că o au doar bărbații care executau pasele magice din această grupă. Prin urmare, din spirit de solidaritate, li s-a îngăduit și femeilor să execute mișcările respective. În vremea lui don Juan, distincția între practicanții bărbați și femei s-a estompat și mai mult. Secretoșenia și exclusivismul vechilor vrăjitori au dispărut aproape cu totul, și nici măcar

—i-* „„tț.'V -

E – dul EroHor 35, T^j. 4-ț.93.33 | ' motivul pentru acceptarea femeilor ca practicante ale acestor pase magice n-a mai fost valabil – prin urmare, au putut să le practice de față.

Valoarea acestei grupe de pase magice – grupa cu cel mai vechi nume existent – constă în continuitatea sa. Toate pasele magice au avut un caracter generic de la bun început, ceea ce a permis ca un întreg grup de șamani practicanți, indiferent de numărul lor, să poată să le practice în același timp – de altfel, singurul caz de acest fel din istoria vrăjitorilor din spița lui don Juan. În toate celelalte cazuri, de-a lungul secolelor, numărul practicanților dintr-un grup nu putea fi mai mare de șaisprezece. Prin urmare, niciunul dintre acei

șamani nu a putut vreodată să fie martor la uluitorul aport de energie pe care-l reprezenta masa umană. Din punctul lor de vedere, nu exista decât consensul specializat al câtorva inițiați, un consens care crea posibilitatea manifestărilor unor preferințe idiosincratice și a unui izolaționism și mai accentuat.

Faptul că mișcările cuprinse în Tensegritate sunt practicate în cadrul seminariilor și al întrunirilor de către sute de practicanți concomitent a dat naștere, după cum am mai spus, posibilității de a resimți efectele energetice ale unei mari mase de oameni. Efectul energetic are două componente: pe de o parte, practicanții Tensegrității execută o activitate care-i unește din punct de vedere energetic; pe de altă parte, sunt atrași într-o căutare specifică stării de conștientizare sporită și pe care șamanii din Mexicul străvechi au definit-o drept redistribuirea energiei. Executarea acestor pase magice în cadrul seminariilor consacrate Tensegrității reprezintă o experiență unică. Ea le permite participanților, împinși sau atrași chiar de pasele magice și de masa de oameni, să ajungă la concluzii energetice încă neatinse de învățăturile lui don Juan.

Motivul pentru care acest set de mișcări a fost numit al masculinității este agresivitatea și faptul că pasele magice sunt executate cu repeziciune și forță, caracteristici asociate de obicei cu masculinitatea. Don Juan afirma că practicarea lor dădea naștere nu numai unei senzații de bine, ci și unei calități senzoriale deosebite care, dacă nu era analizată, putea fi ușor confundată cu dușmănia și agresivitatea. Totuși, după o cercetare atentă, se observă imediat că, mai curând, este vorba despre o inconfundabilă senzație de disponibilitate, care îi plasează pe practicanți în poziția de a fi gata să se avânte în necunoscut.

Un alt motiv pentru care șamanii Mexicului străvechi au numit această grupă de pase magice a masculinității a fost din pricină că bărbații care o practicau au devenit un tip aparte de practicanți care nu mai aveau nevoie de călăuzire și beneficiau indirect de pe urma a tot ceea ce făceaU. În mod ideal, energia generată de această grupă de pase magice se îndreaptă spre centrul vitali înșiși, ca și când fiecare centru a făcut cerere pentru energia care se îndreaptă întâi și-ntâi spre centrul care are mai multă nevoie de ea.

Pentru discipolii lui don Juan, acest set de pase magice a devenit elementul crucial al practicii lor. Don Juan însuși le-a explicat și i-a îndemnat să le practice exact așa cum le executa el. Intenția lui era aceea de a-și pregăti discipolii să facă față greutăților călătoriei în necunoscut.

În cadrul Tensegrității, numelui Masculinității i-a fost alăturat termenul de Serie, pentru a pune această grupă de pase pe picior de egalitate cu celelalte serii ale Tensegrității. Seria Masculinității se împarte în trei grupe, fiecare cuprinzând zece pase magice. Scopul primei și al celei de-a doua grupe din această serie este acela de a acorda energia tendonului. Fiecare pasă magică din cele douăzeci este scurtă, dar extrem de concentrată. Cei care practică Tensegritatea sunt încurajați, asemenea practicanților șamani din vechime, să obțină efectul maxim din mișcările scurte, prin eliberarea unui șoc de energie a tendonului de fiecare dată când le execută.

— Dar nu crezi, don Juan, că, de fiecare dată când eliberez acest șoc de energie, eu de fapt îmi irosesc energia tendonului, o scot din mine? l-am întrebat eu la un moment dat.

— Nu poți să irosești nici un strop de energie din tine, a răspuns el. Energia pe care ți se pare că o irosești eliberând un șoc de energie în văzduh nu se pierde, în realitate, pentru că ea nu părăsește niciodată hotarele tale, indiferent unde se află aceste hotare. Vasăzică, ceea ce faci tu de fapt este să trimiți un șoc de energie în ceea ce vrăjitorii din Mexicul străvechi numeau „crusta” noastră, „coaja” noastră. Vrăjitorii susțineau că, din punct de vedere energetic, ființele umane sunt ca niște mingi lununoase care sunt înconjurate de o coajă groasă, asemenea unei portocale; unele au chiar o coajă și mai groasă și dură, cum este scoarța arborilor bătrâni.

Don Juan a ținut să-mi explice că această asemănare a ființelor umane cu o portocală era ușor derutantă, deoarece coaja sau scoarța noastră se află în interiorul nostru, ca și când portocala ar avea coaja pe dinăuntru. Mai spunea că această scoarță sau coajă era, de fapt, energia „decojită” pe tot parcursul vieții noastre din centrii vitali de energie, din pricina tracasărilor existenței zilnice.

— Și e un lucru bun să lovim această scoarță, don Juan?

— Extrem de bun. În special dacă practicanții își concentrează întreaga atenție asupra atingerii acelei scoarțe cu loviturile lor. Dacă intenționează să disloce porțiuni ale acestei energii „decojite” cu ajutorul paselor magice, energia astfel dislocată poate fi absorbită de centrii vitali de energie.

Pasele magice din cea de-a treia grupă din Seria Masculinității sunt mai ample. Pentru a executa cele zece pase magice, practicanții trebuie să aibă fermitate în mâini, picioare și în restul corpului. Pentru șamanii din Mexicul vechi, scopul celei de-a treia grupe era acela de a-și forma capacitatea de a rezista și stabilitate. Ei credeau că a-și menține poziția corpului în timpul executării acestor lungi mișcări le conferă practicanților posibilitatea ulterioară de a sta pe propriile lor picioare.

Ceea ce au descoperit practicanții Tensegrității din zilele noastre, pe parcursul executării acestor pase, este că Seria Masculinității trebuie executată cu moderație, pentru a evita solicitarea prea intensă a tendoanelor brațelor și a mușchilor spatelui.

Prima grupă Pasele magice în care mâinile sunt mișcate concomitent, dar ținute separat

1. Pumnii deasupra umerilor.

Țineți brațele pe lângă corp, cu mâinile strânse pumn și palmele în sus. Ridicați-le până la un punct deasupra capului, îndoind coatele astfel încât antebrățele să formeze un unghi de nouăzeci de grade cu brațele. Forța motrice a acestei mișcări este împărțită în mod egal între mușchii brațelor și contracția mușchilor abdomenului. Când ridicați pumnii și încordați musculatura din față a corpului, vă aplecați corpul ușor spre spate, prin îndoirea genunchilor (fig. 404). Coborâți brațele cu pumnii strânși până la coapse, îndreptând puțin coatele; când executați această mișcare, aplecați corpul înainte, contractând mușchii spatelui și diafragma (fig. 405).

Figura 404 Figura 405

2. Folosirea câte unui instrument de tăiat în fiecare mână.

Strângeți mâinile pumn, cu palmele îndreptate una spre cealaltă la nivelul taliei (fig. 406). De aici loviți cu ele în jos, la nivelul vintrelor, dar la patruzeci și cinci de centimetri distanță; distanța dintre pumni este egală cu lățimea corpului (fig. 407). După ce ați lovit cu pumnii, readuceți pumnii în poziția inițială, la nivelul taliei.

3. Lustruirea unei mese înalte cu palmele.

Ridicați brațele la nivelul axilelor. Palmele sunt îndreptate în jos. Coatele, puternic îndoite, sunt împinse mult în spate (fig. 408). Întindeți brusc brațele în față, cât mai mult cu putință, ca și când ați lustrui o suprafață dură cu palmele. Țineți mâinile la o depărtare una de alta egală cu lățimea corpului (fig. 409). Din această poziție, retrageți-le cu aceeași forță în poziția inițială (fig. 408).

Figura 408 Figura 409

4. Lovirea ușoară a energiei cu ambele mâini.

Ridicați ambele brațe cu putere, la aceeași nivel cu umerii. Strângeți mâinile în pumni unghiulari, în sensul că poziția degetelor îndoite în palmă este puternic descrescătoare, iar degetele mari sunt ținute peste marginea exterioară a arătătoarelor (fig. 410). Palmele sunt îndreptate una spre cealaltă. Cu o îndoitură puternică a încheieturilor, coborâți pumnii încet, dar cu forță. Păstrați încheieturile la același nivel; cu alte cuvinte, doar mâinile pivotează în jos.

Figura 410 Figura 411

Mișcarea inversă este aceea de a ridica pumnii cu o smucitură, fără să schimbați poziția încheieturilor (fig. 411).

Șamanii considerau această pasă magică drept una dintre cele mai bune metode pentru a exersa energia tendoanelor din brațe, datorită numărului de puncte de energie existente în jurul încheieturilor, pe dosul mâinilor, în palme și în degete.

5. Dislocarea energiei.

Această pasă magică o însoțește pe cea precedentă. Începeți prin ridicarea ambelor brațe în față, la nivelul umerilor. Strângeți mâinile în pumni unghiulari, la fel ca în pasa precedentă, doar că în această pasă magică palmele sunt îndreptate în jos. Mișcați pumnii spre corp cu o zvâcnire a încheieturilor. Urmează mișcarea contrară, de ridicare a pumnilor printr-o zvâcnire a încheieturilor, astfel încât degetele mari să formeze o linie dreaptă cu restul antebrațului (fig. 412). Pentru a executa această pasă magică, este necesar ca mușchii abdomenului să fie folosiți intens. De fapt, prin acțiunea lor direcțională zvâcnirea încheieturilor.

6. Tragerea unei frânghii de energie.

Țineți brațele în față, pe linia care desparte corpul stâng de cel drept, ca și când ar ține o frânghie groasă ce atârână de sus; mâna stângă se află deasupra celei drepte (fig. 413). Această pasă magică constă din zvâcnirea ambelor încheieturi, pentru ca ambele mâini să zvâcnească și ele în jos, într-o mișcare scurtă și puternică. În timp ce executați această mișcare, contractați

mușchii abdomenului și lăsați brațele să cadă ușor în jos prin îndoirea genunchilor (fig. 414).

Mișcarea contrară constă din zvâcnirea încheieturilor pentru a împinge mâinile în sus, în timp ce genunchiul și trunchiul revin ușor la poziția normală (fig. 413).

Figura 413 Figura 414

7. Împingerea în jos a unui par de energie.

Țineți mâinile în partea stângă a corpului, mâna stângă la nivelul urechii, la șaisprezece-douăzeci de centimetri deasupra mâinii drepte, care se află la nivelul umărului. Poziționați-le ca și când ați ține un par gros. Palma mâinii stângi e îndreptată spre dreapta, palma mâinii drepte e îndreptată spre stânga. Mâna stângă este cea care conduce mișcarea, fiind așezată deasupra (fig. 415). Încordați mușchii abdominali și mușchii spatelui, din regiunea glandelor suprarenale. Această încordare împinge cu putere ambele brațe în jos, lateral față de coapsa dreaptă și de talie, ca și când într-adevăr ar ține un par (fig. 416). Schimbați poziția mâinilor; mâna dreapta urcă la nivelul urechii drepte și devine mâna conducătoare, iar cea stângă se mută sub ea, lângă umărul drept, ca și când mâinile ar schimba parii. Repetați suita de mișcări.

Figura 415 Figura 416

8. Tăierea energiei cu fiecare mână în parte.

Ridicați pumnii în lateral, până în dreptul cutiei toracice; palmele sunt îndreptate una spre cealaltă (fig. 417).

Figura 417 Figura 418

Coborâți brațul stâng în jos, în diagonală, până într-un punct situat la șaiszeci de centimetri de coapsă (fig. 418), apoi readuceți-le la poziția inițială (fig. 417). Repetați aceleași mișcări cu brațul drept.

9. Folosirea unui plan de energie.

Ridicați mâna stângă la nivelul ombilicului și strângeți-o pumn; îndoiiți cotul la nouăzeci de grade și țineți-l aproape de cutia toracică (fig. 419). Mișcați palma dreaptă ca pentru a plesni partea superioară a pumnului stâng. Opriți mâna dreaptă la doi centimetri de pumnul stâng (fig. 420), apoi duceți-o la o distanță de opt-zece centimetri în fața pumnului, cu o mișcare ca de tăiere cu muchia mâinii (fig. 421). Trageți înapoi brațul drept prin împingerea cotului cât mai mult spre spate, iar mâna dreaptă urmează pumnul stâng, păstrând aceeași distanță (fig. 422). Păstrând aceeași distanță între mâini, împingeți-le pe amândouă înainte, până la patruzeci și cinci-șaizeci de centimetri de talie.

Repetăți aceleași mișcări cu pumnul mâinii drepte.

Figura 419 Figura 420 Figura 421 Figura 422

10. Lovirea energiei cu un pumnal de energie.

Ridicați brațul stâng la nivelul umerilor, cu cotul îndoit la nouăzeci de grade. Țineți mâna ca și când ați avea în ea minerul unui pumnal; palma e îndreptată în jos. Loviți cu cotul în spate, într-o mișcare arcuită, spre un punct aflat la aceeași înălțime cu umărul stâng și în unghi de patruzeci și cinci de grade față de acesta (fig. 423)- Apoi aduceți brațul în poziția inițială cu o mișcare de lovire de-a lungul aceluiași arc.

Repetăți aceleași mișcări cu celălalt braț.

A doua grupă Pasele magice pentru concentrarea energiei tendonului
11. Împreunarea mâinilor.

Aduceți ambele antebrațe în fața corpului, în dreptul ombilicului. Coatele îndoite aproape că ating cutia toracică. Uniți-vă mâinile, mâna stânga fiind deasupra celei drepte. Degetele fiecărei mâini strâng mâna opusă cu putere (fig. 424). Toți mușchii brațelor și ai spatelui sunt încordați. Relaxați mușchii încordați și schimbați poziția mâinilor, punând-o pe cea dreaptă deasupra Figura 424 celei stângi, fără a le despărți, folosind baza degetelor ca suprafață de pivotare; încordați din nou mușchii brațelor și ai spatelui.

Repetăți aceleași mișcări, începând cu mâna dreaptă deasupra celei stângi.

12. Unirea corpului stâng cu cel drept.

Aduceți antebrațele în fața corpului, la nivelul ombilicului. Numai că de data aceasta țineți antebrațul drept întins în față, în linie dreaptă față de șold. Cotul drept este lipit de corp, iar antebrațul stâng, cu cotul depărtat de cutia toracică, așază mâna stângă peste cea dreaptă și o strânge. Încordând mușchii brațelor, ai spatelui și ai abdomenului, exercitați o presiune mare asupra palmelor și degetelor. Slăbiți tensiunea și pivotați palmele una peste cealaltă, deplasându-le în același timp prin fața corpului, de la dreapta la stânga. Încleștați-le din nou, prin încordarea acelorași mușchi. De data aceasta, mâna dreaptă se află peste cea stângă (fig. 425). Fi^a 425

Repetăți aceleași mișcări, pornind din această poziție.

13. Răsucirea puternică a celor două corpuri.

Uniți mâinile la nivelul taliei, în partea dreaptă. Mâna stângă se află deasupra. În această pasă magică, strângerea mâinilor nu este la fel de puternică precum în cele două pase precedente, deoarece acum se urmărește răsucirea puternică a celor două corpuri, și nu se au în vedere mișcările energice din cele două pase precedente. Figura 426

Cu mâinile împreunate trasați un cerc mic spre dreapta, pornind din față spre spate și încheindu-l în aceeași poziție de unde ați început. Deoarece mâna stângă este cea care conduce pentru că se află deasupra, cercul este trasat datorită impulsului dat de brațul stâng care împinge mâinile întâi spre dreapta și apoi în cerc, în partea dreaptă a corpului (fig. 426).

Treceți apoi mâinile unite prin fața corpului, până în partea stângă. Aici trasați un alt cerc, urmând și acum impulsul mâinii stângi care se află deasupra și trage cealaltă mână după sine pentru a trasa cercul. De data aceasta cercul pornește din spate spre față și se încheie în punctul de unde a pornit (fig. 427).

Executați aceeași suită de mișcări, conducând de data aceasta cu mâna dreaptă și începând din partea stângă, din dreptul taliei. Pentru a trasa cercul, urmați impulsul dat de brațul drept, întâi spre stânga și înapoi în poziția de pornire (fig. 428). Treceți mâinile împreunate prin fața corpului spre partea dreaptă, la nivelul taliei. În această poziție, urmând impulsul dat de mâna care conduce, descrieți cercul mișcându-l întâi spre spate și apoi în față, revenind în poziția inițială (fig. 429). Este important ca atunci când trasați cercurile să vă

răsuciți cu putere trunchiul spre partea pe care se execută cercul. Păstrați picioarele în aceeași poziție, fără să le îndoiiți atunci când rotiți trunchiul.

Figura 427 Figura 428 Figura 429

14. Împingerea energiei unite cu cotul și antebrațul.

Uniți mâinile în partea dreaptă, la nivelul umărului. Țineți partea superioară a brațului drept strâns lipită de piept. Cotul este îndoit puternic, astfel încât antebrațul se află în poziție verticală. Țineți mâna îndoită la un unghi de nouăzeci de grade față de antebraț, cu palma îndreptată în sus (fig. 430).

Întindeți cotul stâng în față, în linie cu umărul stâng și îndoit la nouăzeci de grade. Uniți cu putere mâinile (fig. 431), Brațul drept împinge încet brațul stâng în față, dezdoind puțin cotul. Concomitent cu împingerea în față a mâinilor unite, împingeți în față și umărul și omoplatul stâng, pentru a menține unghiul de nouăzeci de grade al cotului stâng (fig. 432)- Apoi brațul drept trage înapoi mâna stângă în poziția inițială.

Mutați mâinile unite în partea stângă, schimbându-le poziția prin pivotarea palmelor, și repetați suita de mișcări.

Figura 430 Figura 431 Figura 432

15. Străpungere scurtă cu mâinile unite.

Uniți mâinile în partea dreaptă, la fel ca în pasa precedentă. De data aceasta mâinile se află la nivelul taliei, iar brațul drept, în loc să împingă încet brațul stâng în față, execută mai întâi o mișcare de străpungere (fig. 433). Este o mișcare puternică ce necesită încordarea mușchilor brațelor și ai spatelui. Cu o mișcare în forță aduceți mâinile unite în partea stângă, ca pentru a spori forța motrice a cotului stâng, pe care-l împingeți mult în spate (fig- 434). Duceți mâinile unite prin.

Figura 433 Figura 434 fața corpului spre dreapta, ca pentru a veni în ajutorul mișcării puternice a cotului drept, împins mult în spate.

Repetăți aceeași suită de mișcări pornind de data aceasta din partea dreaptă, mâna dreaptă fiind cea care conduce.

Este important să rețineți că atunci când mâinile unite fac mișcarea de străpungere în forță, mâna aflată dedesubt imprimă direcția, dar forța este conferită de mâna conducătoare, aflată deasupra.

16. Dislocarea energiei cu mâinile unite.

Uniți mâinile în partea dreaptă a corpului; țineți cotul drept și partea superioară a brațului lipite în lateral de cutia toracică. Cotul drept este îndoit la nouăzeci de grade față de antebrațul întins. Cotul drept este și el îndoit la nouăzeci de grade și ridicat la același nivel cu mușchiul pectoral stâng (fig. 435). Brațul drept ridică brațul stâng, schimbând poziția coatelor de la unghiul de nouăzeci de grade la unul de patruzeci și cinci. Mâinile unite ajung la nivelul umărului drept (fig. 436). Din această poziție, smuciți-le printr-o mișcare foarte scurtă, prin zvâcnirea încheieturilor. Smuciți-le în jos, fără a modifica însă nivelul la care se află (fig. 437). Din această poziție, coborâți mâinile unite în partea stângă a taliei, cu o mișcare puternică, astfel încât să împingeți cotul stâng în spate (fig. 438). Rotiți încheieturile astfel încât mâinile să pivoteze una peste cealaltă, schimbându-le poziția. Repetați aceleași mișcări în partea stângă.

Figura 435 Figura 436 Figura 437 Figura 438

17. Dislocarea energiei lângă genunchi.

Uniți mâinile în partea dreaptă, lângă coapsă. Schimbați-le puțin poziția, folosindu-vă de mâna dreaptă care sprijină mâna stângă aflată deasupra – răsucirea încheieturii drepte este controlată de presiunea exercitată de mâna stângă (fig. 439). Duceți ambele mâini spre stânga printr-o mișcare ce urmează conturul genunchilor. Aici aplicați o lovitură a cărei forță este sporită prin tragerea în jos a încheieturilor (fig. 440).

Schimbați poziția mâinilor prin rotirea palmelor una peste cealaltă și repetați mișcările de la stânga la dreapta.

Figura 439 Figura 440

18. Înfigerea unui pumnal de energie.

Uniți mâinile în poziție verticală, mâna stângă fiind cea care conduce, într-un punct aflat la aproximativ treizeci de centimetri în fața ombilicului, exact pe linia care desparte corpul stâng de cel drept. Ridicați ambele mâini câțiva centimetri printr-o smucitură care executată prin îndoirea încheieturilor, fără a mișca însă anteFigura 441 brațele. Cu aceeași smucitură a încheieturilor, coborâți mâinile câțiva centimetri față de poziția inițială (fig. 441).

Această pasă magică implică mușchii profunzi ai abdomenului Repetați aceleași mișcări, mâna dreaptă fiind cea care conduce de această dată.

19. Folosirea mâinilor pe post de secure.

Uniți mâinile în partea dreaptă, Ridicați-le pe amân-două la nivelul umărului (fig- 442), apoi aplicați cu ele o lovitură în diagonală aducându-le până la nivelul șoldului stâng (fig. 443).

Repetati aceleași mișcări pe partea stângă.

Figura 442

Figura 443

20. Implantarea unei țepușe de energie.

Uniți mâinile în partea dreaptă. Printr-o mișcare de balans ridicați-le la nivelul umerilor, răsucind și trunchiul spre dreapta. Trasați un mic cerc vertical în fața umărului drept și aduceți mâinile pe linia ce desparte cele două corpuri și de aici coborâți-le până la nivelul taliei ca pentru a împlânta o țepușă de energie (fig. 444).

Repetati aceleași mișcări în partea stângă a corpului.

Figura 444

A treia grupă Pasele magice pentru formarea capacității de rezistență

21. Tăierea energiei în arc.

Uniți mâinile în partea dreaptă și lipiți-le strâns de creasta iliacă. Mâna stângă se află deasupra celei drepte. Cotul drept este împins în spate, iar antebrațul stâng este lipit de stomac. Cu o lovitură puternică și amplă mâinile unite taie un arc orizontal în zona din fața corpului, ca și când mâinile ar ține un cuțit sau o sabie sau un alt instrument de tăiere ce spintecă Figura 445 ceva solid din fața corpului (fig. 445). Toți mușchii brațelor, abdomenului, pieptului și spatelui sunt antrenați în această mișcare. Mușchii picioarelor sunt și ei încordați pentru a conferi stabilitate mișcării. Ajunse în partea stângă,

măinile pivotează. Acum mâna dreaptă se află deasupra, conducând. Repetați aceeași mișcare spre dreapta.

22. Retezarea energiei cu o lovitură de sabie.

Uniți mâinile, cu mâna stângă peste cea dreaptă în fața umărului drept (fig. 446). Cu o zvâcnire puternică a încheieturilor și a brațelor, duceți mâinile în fața vreo treizeci de centimetri, aplicând o lovitură puternică. De aici, duceți-le brusc spre stânga, până într-un punct aflat la nivelul umărului, ca și când ați reteza ceva solid cu o sabie. Din acest punct din stânga, schimbați poziția brațelor prin rotirea mâinilor, fără a le descleșta una de cealaltă. Mâna dreaptă ajunge acum deasupra celei stângi. Din nou executați o mișcare ca de retezare cu sabia, de la stânga la dreapta, până într-un punct aflat la aproximativ șaizeci de centimetri depărtare de umărul drept (fig. 447).

Schimbați poziția inițială a mâinilor și reluați mișcările începând din partea stângă.

Figura 446 Figura 447

23. Retezarea energiei cu o lovitură în diagonală.

Ridicați mâinile unite până în dreptul urechii drepte și împingeți-le înainte ca pentru a străpunge ceva solid aflat în fața corpului (fig. 448). Din acest punct, ele despică aerul până într-un punct aflat la treizeci de centimetri distanță în lateral față de rotula stângă (fig. 449). În acest punct, mâinile se rotesc din încheieturi pentru a schimba poziția, astfel încât mâna dreaptă Figura 448 ajunge deasupra. Este ca și când instrumentul de tăiere din mâinile încheștate schimbă direcția pentru.

Figura 449 Figura 450 a tăia de la stânga la dreapta, urmând conturul genunchilor (fig- 450).

Mutați mâinile în partea cealaltă și repetați toată suita de mișcări, începând din stânga.

24. Transportarea energiei de la umărul drept la genunchiul stâng.

Țineți mâinile unite în dreapta, la nivelul taliei. Schimbați ușor poziția lor spre verticală cu ajutorul mâinii drepte folosite ca sprijin, ea fiind plasată dedesubt, prin zvâcnirea încheieturii drepte ținute sub control de presiunea mâinii stângi. Ridicați repede mâinile până într-un punct din dreptul creștetului, în partea dreaptă (fig. 451). Apoi trageți-le cu cotul în jos, cu forță, până la nivelul umărului. De aici loviți cu ele, într-o mișcare de tăiere în diagonală, până la treizeci de centimetri în lateral față de rotula stângă. Contribuiți la forța mișcării prin rotirea scurtă, în jos, a încheieturilor (fig. 452).

Măinile pivotează pentru a schimba poziția. Reluați întreaga secvență de mișcări pornind din stânga.

Figura 451 Figura 452

25. Retezarea energiei la nivelul genunchilor.

Uniți mâinile în partea dreaptă a taliei (fig. 453) și coboriți-le cu putere ca pentru a lovi la nivelul genunchilor, aplecând ușor corpul în față. Apoi tăiați cu ele un arc în fața genunchilor, de la dreapta la stânga, până într-un punct aflat la o distanță de opt-zece centimetri de partea stângă a rotulei (fig. 454). Duceți apoi cu putere mâinile împreunate înapoi, până într-un punct aflat la

opt-zece centimetri de partea dreaptă a genunchiului drept. Forța celor două mișcări de tăiere este completată cu o zvâcnire foarte puternică a încheieturilor.

Figura 453 Figura 454

Repetăți mișcările pornind din partea stângă a taliei. Pentru a executa corect această pasă magică, practicanții trebuie să acționeze în mod special asupra mușchilor profunzi ai abdomenului și mai puțin asupra mușchilor brațelor și picioarelor.

26. Drugul pentru desfundarea energiei.

Țineți mâinile unite în fața abdomenului, cu mâna stângă deasupra, ca mână care conduce. Mișcați-le în poziție verticală în fața stomacului de-a lungul liniei care desparte cele două corpuri. Cu o mișcare rapidă, ridicați-le deasupra capului, ca și când ați urma aceeași linie. Din acest punct, loviți cu ele în jos în linie dreaptă, până în locul de unde a început Figura 455 pasă magică (fig. 455). Schimbați poziția mâinilor, pentru ca mâna dreaptă să fie cea care conduce, și repetați mișcările. Don Juan numea această mișcare stămirea energiei cu un drug.

27. Marea retezare.

Țineți mâinile unite în dreapta, lângă talie. Ridicați-le cu o mișcare rapidă în dreptul capului, deasupra umărului drept (fig. 456). Îndoți brusc încheieturile pe spate, pentru a câștiga mai multă forță și aplicați o lovitură puternică în diagonală, care retează energia în fața corpului, ca și când ar tăia un cearșaf. Încheiați lovitura într-un punct aflat la opt-zece centimetri în stânga genunchiului stâng (fig. 457).

Repetăți aceeași mișcare pornind din stânga.

Figura 456 Figura 457

28. Barosul.

Uniți mâinile, cu mâna stângă deasupra, în poziție de conducere. Țineți-le în fața stomacului, de-a lungul liniei verticale ce desparte corpul stâng de cel drept. Țineți mâinile.

Figura 458 Figura 459 vertical timp de o secundă, înainte de a le duce în partea dreaptă a corpului, deasupra capului. Țineți mâinile în această poziție timp de o secundă, ca și când ați ține un baros greu. Apoi, smuciți cu forță deasupra capului (fig. 458) și coborâți-le cu putere asupra punctului din care ați început să le mișcați, ca și când mâinile însele ar fi un baros puternic (fig. 459).

Schimbați poziția mâinilor și repetați aceleași mișcări pornind din stânga.

29. Tăierea unui cerc de energie împreunați mâinile în dreptul umărului drept pentru a începe această pasă magică (fig- 460). Apoi împingeți-le înainte, până unde puteți să ajungeți cu brațul drept fără să întindeți complet cotul. Din această poziție tăiați de la dreapta la stânga un cerc cu mâinile împreunate, cu diametrul egal cu lățimea corpului, ca și când ați avea în mâini un instrument tăios. Pentru a executa această mișcare, cu mâna stângă aflată deasupra, ca mână conducătoare, trebuie să schimbați poziția atunci când cercul cotește spre stânga; fără să descleștați mâinile, schimbați-le doar poziția, astfel încât mâna dreaptă aflată acum deasupra să preia conducerea (fig. 461) și să încheie tăierea cercului.

Figura 460 Figura 461

Repetati aceeași suită de mișcări pornind din dreapta, cu mâna dreaptă așezată deasupra.

30. Retezarea înainte și înapoi.

Țineți mâinile împreunate în dreapta, cu mâna stângă în poziție de conducere. Cu o mișcare puternică de lovire, împingeți mâinile în față, la vreo șaiszeci de centimetri de piept. Apoi, de parcă ați ține o sabie în mână, executați o mișcare de spintecare cât mai departe spre stânga, cât vă permit brațele, fără să întindeți complet coatele (fig. 462), în acest punct schimbați poziția mâinilor. Mâna dreaptă devine mâna conducătoare, aflându-se deasupra. Executați aceeași mișcare de spintecare în direcție opusă, ducând mâinile împreunate cât mai departe spre dreapta, la câțiva centimetri mai la dreapta de punctul în care a început această pasă magică (fig. 463).

Repetati aceeași secvență de mișcări pornind din stânga, de data aceasta conducând cu mâna dreaptă aflată deasupra celei stângi.

Figura 462 Figura 463

A ȘASEA SERIE Mijloace folosite în asociere cu anumite pase magice.

După cum am spus anterior, șamanii din Mexicul antic puneau un accent deosebit pe forța pe care o numeau energia tendonului. Don Juan susținea că ei erau convinși că energia vitală se mișcă de-a lungul corpului pe o rută formată exclusiv din tendoane.

L-am întrebat pe don Juan dacă prin tendon înțelegea țesutul care leagă mușchii de oase.

— Nu mă pricep să explic energia tendonului, mi-a răspuns el. Eu folosesc o explicație mai simplă. Așa am învățat că se numește, energia tendonului. Dacă nu trebuie neapărat să explic mai exact, înțelegi ce înseamnă energia tendonului, nu-i așa?

— Într-un sens vag, da, cred că înțeleg. Ceea ce mă nedumerește este că folosești termenul de tendon acolo unde nu există oase, de exemplu în abdomen.

— Vechii vrăjitori numeau energia tendonului un curent de energie care se mișcă de-a lungul mușchilor profunzi pornind de la gât în jos, spre piept, brațe și coloana vertebrală. El trece prin partea superioară și prin cea inferioară a abdomenului, de la marginea cutiei toracice până în vintre, și de acolo coboară în jos până în vârfurile degetelor de la picioare.

— Curentul acesta nu include și capul, don Juan? am întrebat, uimit. Ca occidental, aș fi crezut că tot ce ține de energie pornește din creier.

— Nicidecum, a răspuns el răspicat. Nu include capul. Din cap vine un curent energetic cu totul diferit; nu despre asta vorbesc. Una dintre marile realizări ale vrăjitorilor este ca în cele din urmă reușesc să împingă afară tot ceea ce există în centrul de energie localizat în vârful capului, apoi ancorează energia tendonului din restul corpului de acel loc. Dar acest lucru se obține cu greu. Deocamdată ne aflăm, în cazul tău, în situația obișnuită în care energia tendonului începe la gât, în locul unde acesta se unește cu capul. În unele cazuri, energia tendonului urcă până într-un punct situat sub oasele obrazilor, dar niciodată mai sus de acel punct. Iar această energie, pe care eu o numesc

energia tendonului, pentru că nu am o denumire mai bună, este un lucru extrem de necesar în viețile celor care călătoresc în infinitate sau doresc să întreprindă această călătorie.

Don Juan spunea că, pentru a utiliza energia tendonului, se începea în mod tradițional cu folosirea unor mijloace simple care erau folosite de șamanii Mexicului antic în două moduri. Unui era acela de a crea un efect vibrator asupra unor centri specifici de energie a tendonului; celălalt era acela de a crea un efect de presiune asupra aceluiași centru. Don Juan mi-a explicat că acei șamani considerau efectul vibrator ca fiind agentul prin care se elibera energia stagnantă. Al doilea efect, cel de presiune, era considerat a fi agentul care dispersează energia.

Ceea ce pare a fi o contradicție cognitivă pentru omul modern – anume că prin vibrații se eliberează și prin presiune se dispersează tot ceea ce stagnează – era, cu precădere, pus în evidență de don Juan Matus când le explica discipolilor săi că ceea ce nouă ne apare ca fiind firesc în termenii cunoașterii noastre asupra lumii, nu este câtuși de puțin firesc în termenii curgerii energiei. În lumea de zi cu zi, spunea el, ființele umane ar sparge printr-o lovitură sau prin aplicarea unei presiuni și ar dispersa lucrul respectiv prin producerea unor vibrații. Totuși, energia care stagnează într-un centru de tendon trebuie refluidizată prin vibrație, apoi trebuie presată în așa fel, încât să continue să curgă. Don Juan Matus era îngrozit de ideea de a aplica presiune în mod corect asupra punctelor de energie din corp, fără vibrațiile preliminare. Părerea lui era că energia blocată ar deveni și mai inertă dacă s-ar aplica presiune asupra sa.

Don Juan apela la două mijloace fundamentale atunci când își pregătea discipolii. În legătură cu acestea, mi-a explicat că șamanii din timpurile străvechi căutau de obicei două pietricele rotunde sau doi sâmburi rotunzi, pe care îi foloseau ca mijloace pentru producerea vibrațiilor și exercitarea presiunii ca să poată controla astfel curgerea de energie în trup. Erau convinși că energia se bloca periodic de-a lungul traiectului tendonului. Totuși, pietrele rotunde folosite de ei erau prea tari, în schimb sâmburii nu erau suficient de rezistenți. Alte obiecte folosite de șamani în acest scop erau pietrele plate, mari cât palma sau bucăți de lemn tare, pe care le plasau pe anumite zone ale energiei tendonului de pe abdomen, în timp ce ei stăteau întinși pe spate. Prima zonă este exact sub ombilic; cealaltă imediat deasupra lui, iar a treia, în jurul plexului solar. Problema cu folosirea pietrelor sau a altor obiecte este aceea că trebuie încălzite sau răcite la temperatura corpului și, de obicei aceste obiecte sunt mult prea rigide, așa că alunecă de pe locul pe care sunt puse.

Practicanții Tensegrității au găsit un echivalent mult mai bun pentru ceea ce foloseau șamanii Mexicului străvechi: o pereche de bile și o greutate mică, plată și rotundă, făcută din piele. Bilele au mărimea celor folosite de șamani, dar nu sunt la fel de fragile; sunt confecționate dintr-un amestec de teflon și ceramică, care îi conferă bilei greutatea, duritatea și netezimea ideale pentru scopul urmărit de pasele magice.

Greutatea de piele este perfectă pentru a crea o presiune constantă pe centrul energiei tendonului. Spre deosebire de pietre, obiectul acesta este

suficient de pliabil ca să poată urma conturul trupului. Învelișul de piele permite aplicarea sa direct pe pielea corpului, fără a trebui încălzit sau răcit în prealabil. Dar cea mai remarcabilă însușire a sa este greutatea. Suficient de ușor ca să nu creeze disconfort, destul de greu ca să vină în ajutorul anumitor pase magice care provoacă tăcerea interioară prin presarea centrilor de pe abdomen. Don Juan Matus spunea că o greutate plasată pe oricare dintre aceste trei zone menționate mai sus antrenează totalitatea câmpurilor enegetice ale practicantului, ceea ce înseamnă o întrerupere momentană a dialogului interior, primul pas spre tăcerea interioară.

Mijloacele moderne folosite în asociere cu anumite pase magice sunt împărțite în două categorii, în funcție de natura lor.

Prima categorie.

Această primă categorie de pase magice care folosește un instrument constă din șaisprezece pase magice cărora li se asociază bilele de tefion. Opt dintre ele sunt executate pe brațul stâng și pe încheietura stângă, iar opt pe punctele din zona ficatului și a vezicii biliare, a splinei și a pancreasului, la rădăcina nasului, la tâmpile și în creștetul capului. Vrăjitorii din Mexicul străvechi considerau primele opt pase magice ca fiind primul pas spre eliberarea corpului stâng de dominația nedorită din corpul drept.

1, Prima mișcare este destinată tendonului principal al bicepsului brațului stâng. Puneți o bilă în spațiul scobit din acel punct și faceți-o să vibreze prin mișcarea ei înainte și înapoi cu o ușoară presiune exercitată asupra ei (fig. 464, 465).

Figura 464

Figura 465

2. În a doua mișcare, țineți o bilă în scobitura palmei drepte, asigurându-i poziția cu degetul mare (fig. 466). Apăsați ferm, dar ușor bila, făcând-o să se deplaseze prin frecare de la încheietură până într-un punct aflat la o lățime de palmă distanță de încheieturi (fig. 467), Bila este frecată înainte și înapoi în canalul creat de tendoanele încheieturii (fig. 468).

Figura 466

3, Apăsați ușor bila într-un punct de pe antebrațul stâng aflat la o lățime de palmă depărtare de încheietură (fig. 469, 470).

Figura 467

Figura 468

Figura 469

Figura 470

4. Aplicați o presiune moderată pe încheietura mâinii stângi cu arătătorul mâinii drepte, pe punctul din capătul osului antebrațului (fig. 471). Degetul mare de la mâna dreaptă prinde încheietura stângă pe interior (fig- 472)- Poziționate astfel, cele două degete de la mâna dreaptă mișcă mâna stânga înainte și înapoi (fig- 473, 474).

Figura 471 Figura 472 Figura 473 Figura 474

5. Așezați bila pe partea interioară a tendonului bicepsului stâng și apăsați-o ușor pentru a o face să vibreze (fig- 475,476).

6. Aplicați o vibrație în adâncitură din spatele cotului, în stânga cotului propriu-zis. Palma stângă este răsucită în afară pentru a permite o deschidere cât mai largă a zonei (fig. 477). Frecați bila de acel loc
Figura 475 Figura 476
Figura 477

Mp

7. Aplicați o presiune moderată asupra punctului aflat în mijlocul părții superioare a brațului, în adâncitură unde tricepsul se unește cu osul (fig. 478, 479).

8. Îndoți puternic cotul stâng și împingeți-l înainte, antrenând și omoplatul stâng, pentru a dispersa energia tendonului în tot corpul stâng (fig. 480).

Figura 478 Figura 479 Figura 480

Următoarele opt pase magice din această categorie sunt destinate părții superioare a corpului și celor trei centri vitali reprezentanți de vezica biliară și ficat, pancreas și splină și cap.

9. Bilele sunt ținute cu ambele mâini, apăsate și împinse mult în sus. Apăsarea este foarte ușoară și se aplică imediat sub marginile cutiei toracice, în dreptul ficatului și pancreasului (fig. 481). Apoi faceți-le să vibreze ferm, dar ușor pe zonele respective,

10. Țineți bila cu mâna dreaptă și puneți-o cu o apăsare ușoară exact deasupra sinusului, între sprâncene, făcând-o să vibreze
Figura 482 ze în acel punct (fig. 482).

Figura 481

11. Duceți ambele mâini la tâmpie, făcându-le să vibreze ușor (fig. 483).

12. Țineți bila cu mâna dreaptă și puneți-o în creștet, făcând-o să vibreze (fig. 484).

Figura 483 Figura 484

— 16, Repetați aceeași suită de mișcări, dar, în loc să faceți bilele să vibreze, apăsați-le pe respectivii centri de energie, în timpul acestui al doilea set de mișcări, presăți ambele bile de marginile cutiei toracice, lângă ficat și lângă pancreas. Apoi apăsați bila din mâna stângă pe zona de deasupra sinusului. Apăsați ambele bile pe tâmpie, apoi apăsați bila din mâna dreaptă pe creștetul capului.

A doua categorie în această categorie se folosește greutatea de piele cu scopul de a crea o presiune constantă asupra unei zone mai întinse a energiei tendonului. Două sunt pasele magice executate cu ajutorul greutății de piele.

Pozițiile mâinilor pentru amândouă pasele magice sunt ilustrate aici, în timp ce practicantul stă în picioare. Dar executarea propriu-zisă a acestor pase magice are loc în poziție întins pe spate, cu greutatea de piele apăsând imediat deasupra ombilicului sau asupra uneia sau a alteia dintre cele două puncte de pe abdomen: sub ombilic sau deasupra lui, lângă plexul solar – aceasta în cazul în care este mai confortabilă plasarea greutății pe aceste puncte.

17. Cele cinci puncte de tăcere din jurul pieptului.

Plasați degetele mici pe marginile cutiei toracice, cam la cinci centimetri de vârful sternului, întinzând degetele mari cât mai sus pe piept cu puțință. Celelalte degete sunt plasate la distanțe egale pe spațiul dintre arătător și

degetul mic. Exercitați o presiune vibratoare cu degetele de la ambele mâini (fig. 485).

18. Apăsarea punctului aflat la mijlocul distanței între cutia toracică și creasta ii iacă.

Degetul mic și degetul inelar al fiecărei mâini sunt plasate pe creasta iliacă a șoldului, iar degetele mari sunt plasate pe marginile inferioare ale cutiei toracice-Apăsați ușor pe zonele respective. In mod automat, arătătoarele și degetele mijlocii apasă punctele situate la mijlocul distanței între oasele șoldurilor (crestele iliace) și marginea cutiei toracice (fig. 486).

Figura 485

Figura 486

Pentru a afla mai multe despre practicarea Tensegrității contactați:

Cleargreen Incorporated 11901 Santa Monica Boulevard, Suite 599 Los Angeles, California 90025 (310) 264-6126 Fax: (310) 264-6130 „
www.castaneda.com
graph-definition> cleargreen@castaneda.com.

Pasele magice, pe care Castaneda le dezvăluie acum, pentru prima oară, Î. F aj^ta pe cel care le practică să-și depășească limitele, să-și redirecționeze energia și să perceapă universurile af^tale dincolo de cel material.

SFÂRȘIT

[1] în original seer, de la verbul to see – „a vedea”, în sensul definit de autor mai devreme (N. Tr.)- [2] în original seer, de la verbul to see – „a vedea”, în sensul definit de autor mai devreme (N. Tr.)- [3] Blue Scout (engl.) – Cercetașul Albastru (N. Tr.).