

Карлос Кастанеда  
МАГИЈА ПОКРЕТА

Карлос Кастанеда

# МАГИЈА ПОКРЕТА

Примењена мудрост  
шамана древног Мексика

*Главни и одговорни уредник*  
Миличко Мијовић

НАРОДНА КЊИГА  
АЛФА  
1998.

Carlos Castaneda  
MAGICAL PASSES  
The Practical Wisdom of the Shamans of Ancient Mexico

*Превеле с енглеског*  
Вања Лесић  
Мирјана Ђукић-Влаховић

Свима онима који се баве Тензегритетом  
и који су ми, ујединивши снаге око њега, помогли  
да дођем у додир са енергетским формулацијама  
које нису биле доступне  
дон Хуану Матусу или шаманима из његове лозе

# САДРЖАЈ

Увод 9

Магијски покрети 16

Тензегритет 25

Шест серија тензегритета 31

## Прва серија:

Серија припреме практиканата за спознају сврхе 39

Прва група: Дробљење енергије за спознају сврхе 42

Друга група: Подстицање енергије за спознају сврхе 50

Трећа група: Скупљање енергије за спознају сврхе 59

Четврта група: Удисање енергије за спознају сврхе 67

## Друга серија:

Серија за утробу 71

Прва група: Магијски покрети који припадају Таиши Абелар 75

Друга група: Магијски покрети у директној вези  
са Флориндом Донер-Грау 79

Трећа група: Магијски покрети који имају везе искључиво  
са Керол Тигс 80

Четврта група: Магијски покрети који припадају Плавом Скауту 83

## Трећа серија:

Серија пет приоритета – Вествуд серија 88

Прва група: Центар за одлуке 89

Друга група: Рекапитулација 101

Трећа група: Сневање 114

Четврта група: Унутрашња тишина 125

**Четврта серија: 136****Раздвајање левог и десног тела****– Серија врелине и узбуђења**

Прва група: Подстицање енергије на левом и десном телу 140

Друга група: Мешање енергије левог и десног тела 150

**Трећа група:**

Померање енергије левог и десног тела помоћу дисања 161

Четврта група: Склоности левог и десног тела 168

Пет магијских покрета за лево тело 169

Три магијска покрета за десно тело 185

**Пета серија:****Серија мужевности 193**

Прва група: Магијски покрети у којима се шаке покрећу истовремено али се држе раздвојено 196

Друга група: Магијски покрети за фокусирање енергије тетива 203

Трећа група: Магијски покрети за постизање издржљивости 209

**Шеста серија:****Средства која се користе уз одређене магијске покрете 217**

Прва категорија 218

Друга категорија 224

# УВОД

Дон Хуан Матус, главни врач или *нагуал*, како су чаробњаци називали свог вођу, увео ме је у свет спознаје шамана који су у древна времена живели у Мексику. Дон Хуан Матус је био Индијанац рођен у Јуми, у Аризони. Његов отац је био Јаки Индијанац из Соноре, Мексико, а мајка је вероватно била Јума Индијанка из Аризоне. И Дон Хуан је живео у Аризони до своје десете године. Тада га је отац повео у Сонору, где су, у то време, беснели ендемски ратови које су Јаки Индијанци водили против Мексиканаца. Кад је отац погинуо, дон Хуан се преселио у Јужни Мексико, где је и одрастао у кући својих рођака.

Имао је двадесет година када је упознао главног чаробњака Хулиана Осориа. Он је дон Хуана увео у лозу чаробњака, за коју се веровало да постоји већ двадесет пет генерација. Хулиан није био Индијанац, него син европских емиграната који су се доселили у Мексико. Дон Хуан ми је испричао да је *нагуал* Хулиан некада био глумац, и да је поседовао изузетну енергију – био је приповедач вицева, имитатор, био је веома утицајан, свима је импонувао и сви су га волели. На једној позоришној турнеји по провинцији, глумац Хулиан Осорио је пао под утицај једног другог *нагуала*, Елиаса Улоа, који му је пренео знање своје лозе чаробњака.

Следећи традицију своје шаманске лозе, дон Хуан Матус је своја четири ученика: Таишу Абелар, Флоринду Донер-Грау, Керол Тигс и мене подучавао неким телесним кретњама које је називао *магијским покретима*. Учио нас је покретима онако како су они преношени из генерације у генерацију, уз једно значајно одступање: елиминисао је пренаглашене ритуалне елементе који су одувек пратили подучавање и извођење тих магијских покрета. Дон Хуан ми је објаснио да је ритуал изгубио своју покретачку снагу зато што су нове генерације, оних који практикују ове вештине, више заинтересоване за њихову ефикасност и функционалност него за сам ритуал. Упозорио ме је да о магијским покретима не разговарам ни са ким, чак ни са његовим ученицима. Објаснио ми је да сваки појединац има сопствене магијске покрете који су само њему својствени и чији ефекат може до те мере да утиче на здравље и нервни систем, да је боље само практиковати их, али о њима не говорити.

Дон Хуан Матус ме је научио свему што је знао о својој лози чаробњака. Упутио ме је у своја знања до најсуптилнијих нијанси и све што говорим о магијским покретима, резултат је тог учења. Магијски покрети нису плод маште. Њих су у шаманистичком стању *повишене свести* открили шамани из лозе дон Хуана, који су давно живели у Мексику, и то сасвим случајно. Све је почело веома једноставним питањима о природи невероватног осећаја блаженства које су шамани доживљавали у стању *повишене свести*, када би се њихова тела налазила у извесним положајима, или кад би удове померали на одређен начин. То осећање блаженства је било таквог интензитета, да је жеља да се ти покрети понове у свесном стању постала средиште свих њихових настојања.

Очигледно да су у томе успели, и да су докучили тајну низа врло комплексних покрета чије им је практиковање омогућило постизање резултата у менталним и физичким подвизима. Сензације изазване тим покретима су биле толико јаке, можемо рећи драматичне, да су их они назвали *магијским покретима*. Своје знање су преносили с колена на колена, али само шаманским посвећеницима, и то појединачно, изводећи при том сложене ритуале и тајне церемоније.

Подучавајући ме магијским покретима, дон Хуан Матус је радикално одступио од традиције, и то одступање га је приморало да преформулише прагматични циљ магијских покрета. Зато га је мени представио не као постизање менталне и физичке равнотеже, чему се тежило у прошлости, него као практичну могућност *прерасподеле енергије*. Објаснио ми је да су на његово одступање од традиције утицала двојица *нагуала*, његових претходника.

Чаробњаци из дон Хуанове лозе су веровали да у сваком од нас постоји инхерентна количина енергије, на чије повећање или смањење се не може утицати споља. Веровали су да је та количина енергије довољна да се постигне оно што је, по њима, била опсесија сваког човека на Земљи: да помери границе нормалне перцепције. Дон Хуан је нашу неспособност да померимо те границе објашњавао нашим културним и друштвеним миљеима који нас условљавају да сваки делић наше инхерентне енергије користимо да бисмо се придржавали успостављених образаца понашања који нам не дозвољавају да померимо границе нормалне перцепције.

„Зашто бих, за име света, ја или неко други, желео да помери те границе?“ упитао сам дон Хуана једном приликом.

„Померање тих граница је неизбежна судбина човечанства, одговорио је. „Померити их, значи ући у незамисливе светове прагматичне вредности, која се ни по чему не разликује од вредности прихваћених у свакодневном животу. Без обзира да ли прихватамо ову премису или не, опседнути смо идејом о померању тих граница, у чему смо прилично неуки и неуспешни, и зато људи данас тако масовно прибегавају дрогама и стимулантима, као и религиозним ритуалима и церемонијама.“

„Зашто у томе не успевамо, дон Хуане“, упитао сам га.

„Зато што покупавамо да нашу подсвесну жељу остваримо навратанос. Наше оруђе је сувише једноставно – као да покушаваш да срушиш зид лупајући главом о њега. Човек никад не размисли о померању граница уз помоћ енергије. За чаробњака, успех зависи само од тога да ли има приступ тој енергији или не“.

„Будући да је немогуће“, наставио је, „да се наша инхерентна енергија повећа, једини пут који је био отворен чаробњацима древног Мексика је био *прерасподела* те енергије. За њих је тај процес *прерасподеле* почињао магијским покретима и начином на који су они утицали на физичко тело.“

Док ми је давао упутства, дон Хуан је у свакој прилици истицао да се важност коју су шамани придавали физичкој храбрости и менталном блаженству ни данас није променила. Могао сам да се уверим у истинитост његових тврдњи посматрајући њега и његових петнаест чаробњака-компанјона. Оно што се код њих одмах запажало, била је изванредна физичка и ментална равнотежа.

Кад сам га једном приликом директно упитао зашто чаробњаци толико истичу важност човекових физичких способности, одговор дон Хуана је био потпуно изненађење за мене. Увек сам мислио да је он, пре свега, духовно биће.

„Шамани уопште нису духовна бића“, рекао је. „Они су веома практична бића. Познато је да се на шамане генерално гледа као на ексцентрике или лудак. Можда због тога мислиш да су спиритуални. Делују као лудаци зато што стално покушавају да објасне ствари које се не могу објаснити. Узалудно покушавајући да објасне ствари које се ни под каквим околностима не могу у потпуности објаснити, губе кохерентност и говоре бесмислице.“

„Ако желиш да будеш физички храбар, потребно ти је гипко тело. Храброст и разборитост су два најважнија својства у животу шамана, јер из њих проистичу умереност и прагматизам – једини неопходни реквизити за улазак у друге области перцепције. Да би се на прави начин бродило по непознатом, неопходна је смелост, али не и лакомисленост. Да би могао да успостави равнотежу између смелости и лакомислености, чаробњак мора бити изузетно опрезан и у изванредној физичкој кондицији.“

„Али, зашто у изванредној физичкој кондицији, дон Хуане?“ питао сам. „Зар није довољна жеља, или воља, да се путује у непознато?“

„Не у твом пишљивом животу!“ одговорио је прилично оштро. „Сама помисао на суочавање са непознатим – а поготово улазак у то – захтева челични стомак и тело које ће бити у стању да тај стомак носи. Шта ти вреди да имаш стомак, ако ментално ниси спреман, физички храбар и немаш одговарајуће мишиће?“

Изванредна физичка кондиција, коју је дон Хуан непрестано препоручивао од првог дана нашег дружења, била је производ дисциплинованог извођења магијских покрета. Исто тако, по свој прилици је представљала први корак ка *прерасподели* наше инхерентне енергије. По мишљењу дон Хуана, та *прерасподела енергије*, била је кључна ствар у животу шамана, као и сваког појединца. *Прерасподела енергије* је процес који се састоји од преношења енергије која већ постоји у нама са једног на друго место. Та енергија је била померена из виталних центара тела којима је она потребна ради постизања равнотеже између менталне спремности и физичке храбрости.

Шамани из дон Хуанове лозе били су веома ангажовани на *прерасподели* њихове инхерентне енергије. За ту активност се не може рећи да је интелектуално стремљење, нити да је била производ индукције или дедукције, или пак логичког закључивања. Био је то резултат њихове способности да опажају енергију онако како она тече у свемиру.

"Могућност опажања енергетског тока у свемиру, чаробњаци су назвали *виђење*", објаснио ми је дон Хуан. "Они су *виђење* описивали као стање *повишене свести* у коме је људско тело у стању да опажа енергију као ток, струју, вибрацију налик на ветар. Способност да се *види* енергија која протиче кроз свемир, резултат је тренутног заустављања система тумачења који је својствен људским бићима."

"Какав је то систем тумачења, дон Хуане?" питао сам.

"Шамани древног Мексика", одговорио је, "открили су да је сваки део људског тела, на овај или онај начин, ангажован да тај вибрациони ток претвара у неку врсту чулног улаза. То свеукупно бомбардовање чулног улаза, употребом се претвара у систем тумачења који људским бићима омогућава да свет опажају на начин који нам је познат.

"Да би се тај систем тумачења зауставио", наставио је, "било је потребно да се чаробњаци древног Мексика подвргну чврстој дисциплини. Они су то заустављање називали *виђење* и прогласили га каменом темељцем свог знања. За њих је *виђење* протока енергије представљало основно оруђе које су користили за израду својих класификационих шема. Замишљали су, на пример, да је људским бићима за посматрање доступан цео свемир, да могу да га виде као плод црног лука који има хиљаде слојева. Веровали су да је свакодневни живот човека само један од тих слојева, и да су, сходно томе, и остале наслаге не само доступне људском опажању, него да су део човековог природног наслеђа."

Огромну важност за чаробњаке имало је откриће енергетске конфигурације човека, што се, такође, приписује њиховој способности да *виде* проток енергије кроз свемир. Енергетска конфигурација човека, за њих је била конгломерат енергетских поља међусобно спојених снагом вибрације која их је спајала у енергетску *светлећу лопту*. Чаробњаци из лозе дон Хуана су сматрали да људско биће има облик јајета, да је обло или округло као лопта. Отуда назив *светлеће јаје* или *светлећа лопта*.

Били су уверени да је та светлећа лопта, заправо, наше право биће – право у смислу да не може да се смањује енергетски, с обзиром да су сви људски ресурси ангажовани у томе да се она посматра директно као енергија.

Шамани су открили да се с друге стране те *светлеће лопте* налази једна још сјајнија тачка. Током директног посматрања енергије проценили су да је та тачка кључна за претварање енергије у чулне податке које ће затим тумачити. Назвали су је *збирна тачка*, јер су проценили да се енергија заиста тамо скупља. *Збирна тачка* се по њиховом опису налази испод рамена, иза лопатица. Такође су открили, да се *збирна тачка* за целу људску расу налази на истом месту и да зато људи имају веома сличне погледе на свет.

Изузетно значајан проналазак, како за њих, тако и за шамане будућих генерација, био је да је позиција *збирне тачке* резултат обичаја и социјализације. Отуда и њихова тврдња да је тај положај произвољан и да само ствара илузију да је коначан, и да се не може преобликовати. Производ те илузије је да су људска бића наоко непоколебљиво уверена да је једини свет који постоји онај са којим се свакодневно сусрећу, и да се његова коначност не може довести у питање.

"Веруј ми", рекао ми је једном приликом дон Хуан, "тај осећај коначности света је чиста илузија и опстаје као једини могући поглед на ствари само зато што никада није био оспораван. А може га оспорити управо могућност да се *види* та енергија која кружи свемиром. Кориштећи то оруђе, чаробњаци из моје лозе су дошли до закључка да човеком опажању стоји на располагању заиста запрепашћујући број светова које су шамани описали као свеобухватне, у којима човек може да дејствује и да се бори. Другим речима, то су светови у којима човек може да живи и да умре, баш као и у овом свакодневном животу."

Током тринаест година мог дружења с њим, дон Хуан ме је научио основним корацима у савладавању умећа *виђења*. У свим својим претходним делима описивао сам те кораке, али се никада нисам дотакао кључне тачке у том процесу – магијских покрета. Он ме је научио великом броју тих покрета, али осим богатства у знању, дон Хуан ми је оставио и уверење да сам ја последња карика у његовој лози. Прихватајући да то будем, аутоматски сам себи поставио задатак да пронађем нове начине да ширим та знања, јер континуитет његове лозе више није био могућ.

С тим у вези, морам да прецизирам да дон Хуан није уопште био заинтересован да преноси своје знање; он је само желео да овековечи своју лозу. Његови ученици – троје које сам споменуо и ја – били смо средство које је сам дух одабрао; он лично, како ми је рекао, није у томе активно учествовао, и од нас се очекивало да овековечимо то умеће. Зато је он преузео на себе титански задатак да ме подучи свему што је знао о магији или шаманизму, и о развоју своје лозе.

Током подучавања је схватио да се моја енергетска конфигурација, како је он то видео, толико разликује од његове, да то није могло имати ниједно друго значење осим да се његова лоза завршава. Рекао сам му да сам веома озлојеђен због начина на који тумачи и најситније разлике које постоје међу нама. Оптерећивало ме је сазнање да сам последњи у његовој лози, а нисам увек разумео ни његов начин резоновања.

"Шамани древног Мексика", рекао ми је једном приликом, "веровали су да је избор, онако како га схватају људска бића, предуслов формирања човековог спознајног света, али да је то само благонаклоно тумачење нечега што се проналази у тренутку када се свест усуди да крене у пустоловину изван нашег заштићеног света, дакле, благонаклоно тумачење препуштања судбини. Људска бића су на мукама због снага које их развлаче на све стране. Умеће чаробњака није у томе да изабере, него да буду довољно суптилни и проницљиви да се повинују судбини".

"Стиче се утисак да чаробњаци сами доносе одлуке, али то није тачно," наставио је. "Нисам ја тај који је одлучио да те одабере, и нисам ја тај који је одлучио какав ћеш бити. Пошто нисам могао да одлучим коме ћу предати своје знање, морао сам да прихватим онога кога ми је дух понудио. Та особа си био ти, а ти си енергетски способан само за завршетак, не и за континуитет."

Дон Хуан је веровао да крај његове лозе нема никакве везе с њим или његовим напорима, да не зависи од тога колико ће успети он као чаробњак који трага за потпуном слободом. Он је то разумео као нешто што има везе са избором који се врши изнад људског нивоа, а кога не чине бића или ентитети, него безличне силе свемира.

Када сам на крају прихватио оно што је дон Хуан назвао мојом судбином, морао сам да се суочим с нечим што је он звао *закључавање врата кад одлазиш*. То значи да сам на себе преузео одговорност да одлучим шта ћу учинити са свим оним чему ме је он научио, као и да своју одлуку беспрекорно спроведем. Себи сам најпре поставио кључно питање: шта да радим са магијским покретима, са аспектом дон Хуановог знања који у највећој мери садржи прагматизам и практично деловање. Одлучио сам да знање о магијским покретима пренесем свима онима који су вољни да их науче. Моја одлука да откријем тајну која је опстајала вековима, била је само природна последица мог дубоког уверења да ја заиста представљам крај дон Хуанове лозе. Било ми је незамисливо да у себи и даље чувам тајне које чак и нису биле моје.

Од тада сам настојао да за сваки магијски покрет нађем генеричку форму, ону која ће свима одговарати. Због тога је облик сваког магијског покрета благо модификован. Ту нову конфигурацију покрета назвао сам *Тензегритет*, термин је преузет из архитектуре и значи следеће: "особина скелетне конструкције која користи континуалне елементе под тензијом и дисконтинуалне елементе под притиском, на начин да сваки део буде максимално ефикасан и економичан."

Да бих објаснио шта су магијски покрети чаробњака који су у древна времена живели у Мексику, морам да напоменем да за дон Хуана "древна времена" означавају период од пре десет и више хиљада година, што с тачке гледишта савремених научника и њихових класификационих схема делује апсурдно. Иако сам дон Хуану указао на противуречност између његове процене и оне коју сам сматрао реалнијом, остао је непоколебљив у својим убеђењима. Веровао је да су људи који су пре десет хиљада година живели у Новом Свету били дубоко заинтересовани за универзум и за перцепцију, у шта савремени човек није ни покушао да проникне.

Без обзира на наше разлике у хронолошком тумачењу, ефикасност магијских покрета се не може порећи. Моја је дужност да их објасним, стриктно се придржавајући начина на који су мени били тумачени. Непосредно дејство магијских покрета на мене, условило је и начин на који се њима бавим. Оно о чему говорим у овом делу, назвао бих личним одразом тог утицаја.

## МАГИЈСКИ ПОКРЕТИ

Када ми је Дон Хуан први пут опширно причао о магијским покретима, направио је увредљиву опаску на рачун моје тежине.

„Ти си претерано буцмаст”, рекао је одмахујући главом с неодобравањем, и одмеравајући ме од главе до пете. „Мало ти недостаје да будеш дебео. Већ делујеш исцрпљено, и као код свих припадника твоје расе, на врату ти се ствара гука од дебљине, као у бика. Време је да озбиљно схватиш једно од највећих открића чаробњака – магијске покрете.”

„О каквим магијским покретима говориш, дон Хуане?”, упитао сам. „Никада ми ниси о њима говорио, можда си их само узгред споменуо, па се не сећам.”

„Не само да сам ти много испричао о магијским покретима”, рекао је, „него си већ упознат с великим бројем тих покрета. Све време те њима подучавам.”

По мом мишљењу, то није било истина и жестоко сам се успроти-вио. „Немој тако страсно да браниш своје дивно ја”, шалио се, чинећи смешан гест извињења обрвама. „Оно што сам хтео да кажем, јесте да ти имитираш све што ја чиним, па сам ја само користио твоје имитаторске способности. Показивао сам ти различите магијске покрете све време, а ти си увек мислио да се ја забављам пуцкетајући зглобовима. Користићемо и даље овај израз.

„Показао сам ти десет различитих начина пуцкетања зглобова”, наставио је. Сваки од њих је магијски покрет који до перфекције одговара мом и твом телу. Могло би се рећи да су тих десет покрета на твојој и мојој линији. Они припадају нама као личностима и јединкама, као што су припадали другим чаробњацима током тих двадесет пет генерација које су нам претходиле, а који су били исти као нас двојица.”

Оно што се мени чинило пуцкетањем зглобова, били су значи магијски покрети о којима је говорио дон Хуан. На специфичан начин је покретао руке, ноге, торзо и кукове, а ја сам мислио да он само жели да што више истегне мишиће, кости и лигаменте. Резултат истезања, како је мени то изгледало, био је низ пуцкетавих звукова за које сам веровао да их производи само да би ме задивио и забавио. Заиста ме је много пута замолио да га имитирам. Изазивао ме је да запамтим покре-

те и да их код куће понављам све док и моји зглобови не почну да пуцкетају као његови.

Никада нисам успео да произведем такве звуке, али сам тачно, мада несвесно, научио све покрете. Сада знам да је то што нисам успео да постигнем пуцкетање, заправо, био скривени благослов, јер мишићи и тетиве на рукама и леђима *никада* не смеју да се до те мере напругну. Дон Хуану је лакоћа којом је пуцкетао зглобовима на рукама и леђима била урођена, баш као што неки људи могу без последица да пуцкетају чланцима на прстима руку.

„Како су стари чаробњаци измислили те магијске покрете, дон Хуане?”, питао сам га.

„Они нису измишљени”, строго је одговорио. „Када кажеш да је нешто измишљено, то одмах подразумева употребу ума, што с магијским покретима није случај. Пре би се рекло да су их стари шамани открили. Речено ми је да је све почело чудесним осећајем блаженства које су шамани доживљавали у стањима *повишене свести*. Осећали су толико снаге у себи да су се веома трудили да то понове у свесном стању.

„У почетку”, објаснио ми је дон Хуан, „шамани су веровали да је у питању осећај блаженства које *повишена свест* генерално ствара. Ускоро су открили да се исти осећај блаженства не постиже у сваком стању шаманистичке *повишене свести*. Пажљивијим истраживањем дошли су до закључка да је осећај блаженства био везан за неке специфичне покрете тела. Уочили су да су се у стању *повишене свести* њихова тела спонтано покретала на одређен начин, и да су ти покрети били узрок необичног физичког и менталног осећања испуњености.”

Дон Хуан је одувек веровао да су аутоматски покрети које су шамани изводили у стању *повишене свести* нека врста тајног човековог наслеђа, нешто што је било дубоко скривено и што су могли да открију само они који су га тражили. Чаробњаке је представљао као рониоце у дубоком мору, који су, мада несвесно, тражили да им се благо тих покрета врати.

По дон Хуановом казивању, чаробњаци су почели ревносно да уклапају делове покрета којих су се сећали. Њихов труд се исплатио. Успели су да у свесном стању репродукују покрете за које им се чинило да су аутоматске реакције тела у стању *повишене свести*. Охрабрени успехом, открили су на стотине покрета, никада не покушавајући да их класификују по некој разумљивој схеми. Сматрали су да се у стању *повишене свести* покрети чине спонтано, да на силу која их покреће нема утицаја свесно хтење.

Природа њиховог открића је дон Хуана одувек наводила на помисао да су древни чаробњаци били изузетна бића, зато што покрети које су они открили нису никада били на исти начин доступни савременим шаманима, који су такође улазили у стања *повишене свести*. Можда се разлика може објаснити тиме што су савремени шамани покрете



знали унапред јер су их, на овај или онај начин, научили од својих претходника или су, можда, шамани древних времена имали више *енергетске масе*.

„Шта подразумеваш под тим, дон Хуане, да су имали више *енергетске масе*?” упитао сам га. „Да ли су били виши растом?”

„Не мислим да су били виши растом”, рекао је, „али, што се енергије тиче, они су у очима видовњака имали дугуљасте облик. Сами себе су назвали *светлећа јаја*. Никада нисам видео ниједно *светлеће јаје*. Видео сам само *светлеће лопте*. Зато се може претпоставити да је човек, током генерација, изгубио нешто од своје *енергетске масе*.”

Дон Хуан ми је објаснио да видовњаци свемир виде као бесконачни низ енергетских поља. Она му се приказују као сјајна влакна која се распостире у свим правцима. Дон Хуан је рекао да се ова влакна укрштају кроз *светлеће лопте* које су људска бића, и да је логично претпоставити да су некада људска бића имала дугуљасте облик јајета и да су била много виша него лопте. Она енергетска поља која су додиривала људска бића на врховима *светлећих јаја* више их не додирују, јер су она сада *светлеће лопте*. Дон Хуан је то осећао као губитак *енергетске масе* која је, изгледа, била пресудна у тражењу скривеног блага: магијских покрета.

„Зашто се покрети старих шамана називају магијским, дон Хуане?” упитао сам га једном приликом.

„Они се не називају магијским покретима”, одговорио је. „они то јесу! Они производе ефекат који се не може протумачити на уобичајени начин. Ови покрети нису физичке вежбе или само положаји тела – они су стварни покушаји да се постигне оптимално стање бића.

„Магија покрета”, наставио је, „садржана је у суптилној промени коју доживљава онај који их изводи. То је оно пролазно својство које покрет уноси у његово физичко и ментално стање, нека врста сјаја, светла у очима. Ова танана промена је *додир духа*. Они који изводе магијске покрете (у даљем тексту: практиканти), као да помоћу њих поново успостављају дуго некоришћену везу са животном снагом која их одржава.”

Рекао ми је да је други разлог што се покрети називају *магијским* тај што њиховим практиковањем шамани бивају пренесени, у смислу перцепције, у друга стања, у којима могу да осете свет на начин који се не може описати.

„Због тог својства, због те магије”, рекао ми је дон Хуан, „покрети се морају изводити не као физичке вежбе, него као начин призивања снаге.”

„Али, можемо ли их ипак сматрати физичким покретима, мада се о њима никада тако није размишљало?” упитао сам.

„Можеш их практиковати како год желиш”, одговорио је дон Хуан. „Магијски покрети јачају свест, и било би мудро сматрати их оним што

јесу: магијски покрети који онога ко их изводи доводе до стања у коме скида маску социјализације.”

„Шта је маска социјализације?” упитао сам.

„Спољна глазура коју сви ми бранимо и за коју умиремо”, рекао је. „Глазура коју стичемо у свету и која нас спречава да развијемо све своје могућности. Она која чини да верујемо да смо бесмртни. Магијски покрети прожети су *намером* хиљада људи. Ако их неко практикује, макар и повремено, његов ум ће се зауставити.”

„Шта подразумеваш под тим да ће се ум зауставити?” упитао сам га.

„Све што ми на овом свету чинимо”, рекао је, „препознајемо и идентификујемо тако што то претварамо у линије сличности, линије ствари које су повезане с намером. На пример, ако кажем *виљушка*, то ће у твојим мислима одмах изазвати асоцијацију на кашику, нож, столњак, салвету, тањир, шољу с тањиром, чашу вина, чили с месом, банкет, рођендан, прославу. Све што чинимо, повезано је на тај начин. Оно што је чудно, јесте да чаробњаци *виде* да све те линије афинитета, линије ствари које су повезане с циљем, имају везе са човековом идејом да су ствари непроменљиве и вечне, као реч Божија.”

„Не схватам, дон Хуане, зашто спомињеш реч Божију у овом објашњењу. Какве везе има реч Божија са овим што покушаваш да ми протумачиш?”

„Итекако има везе”, рекао је. „Изгледа да је у нашем уму цела васиона као реч Божија: апсолутна и непроменљива. У складу с тим се и понашамо. Дубоко у нашем мислима постоји средство за проверу које нам не допушта да престанемо да истражујемо да ли се реч Божија, онаква каквом је прихватимо и верујемо да јесте, односи на непроменљив, мртав свет. Живи свет, напротив, у стању је непрекидног кретања. Мења се. Кружи.

„Навешћу ти један сасвим апстрактан разлог зашто су магијски покрети чаробњака из моје лозе магијски: онај који их практикује долази до сазнања да све тече, да се мења, да није у питању непрекинут ланац ствари које су сродне. А ако се све у свемиру креће, ако тече, тај ток се може зауставити. Може да се постави брана која ће његово кретање зауставити, или му променити правац.”

Једном приликом ми је дон Хуан објаснио какав су ефекат имали магијски покрети на чаробњаке из његове лозе, и упоредио га са сензацијама оних који их данас практикују.

„Чаробњаци из моје лозе”, рекао је, „били су такорећи на смрт преплашени када су схватили да магијским покретима могу да зауставе иначе непрекинути ток ствари. Смислили су низ метафора да би описали то заустављање и у свом напору да га објасне или преиспитају, направиле су грешку. Претворили су га у ритуал и церемонију. Почели су да глуме чин задржавања тока ствари. Веровали су да ће, ако се одређе-

ним церемонијама и ритуалима усредсреде на неке аспекте својих магијских покрета, ти покрети сами по себи довести до жељеног резултата. Убрзо су имали више компликованих ритуала и церемонија него магијских покрета.”

„Веома је важно”, наставио је, „да онај који их практикује усмери своју пажњу на одређени аспект магијских покрета. Међутим, та фиксација мора бити лагана, забавна, без тежине и строгости, као да је реч о забави, не очекујући да се нешто постигне.”

Навео је као пример једног од својих колега, чаробњака Силвија Мануела, који је уживао у томе да магијске покрете старих врачева прилагођава корацима модерног плеса. Дон Хуан је описао Силвија Мануела као сјајног акробату и плесача, који је уистину плесао магијске покрете.

„Нагуал Илијас Улоа”, казивао је дон Хуан. „био је највећи иноватор у мојој лози. Он је, да тако кажем, бацио ритуал кроз прозор и практиковао магијске покрете искључиво у намери да *прерасподеле енергију*, као што су чинили његови претходници у далекој прошлости.”

„Нагуал Хулиан Осорио, који је дошао после њега, био је тај који је ритуалу задао последњи, смртни ударац. Како је он био прави, професионални глумац који је некада зарађивао глумећи у театру, много је учинио за оно што чаробњаци називају *шаманистички театар*. Назвао га је *театар бесконачности* и унео у њега све магијске покрете које је знао. Свака сценска кретња у његовом театру је била надахнута магијским покретима. И не само то – он је театар претворио у учење покрета. *Нагуал Хулиан*, глумац *бесконачности*, и *Силвио Мануел*, плесач *бесконачности*, били су кључне фигуре на том путу и поставили су чврста правила. Нова ера се помањала на хоризонту! Ера чисте прерасподеле!”

Дон Хуаново објашњење *прерасподеле* било је да су људска бића, посматрана као конгломерат енергетских поља, чврсто затворене енергетске јединице и да имају одређене границе које не дозвољавају улаз или отицање енергије. Због тога сваки човек може рачунати само на енергију која постоји унутар тог конгломерата енергетских поља.

„Људска бића природно теже,” наставио је своје казивање дон Хуан, „да потисну и удаље енергију од центара виталности који се налазе на десној страни тела, на ивици грудног коша у пределу јетре и жучне кесе; на левој страни тела, опет на ивици грудног коша, у пределу панкреаса и слезине; затим на леђима, тачно иза друга два центра, око бубрега и тачно изнад њих, у пределу жлезда које луче адреналин; на дну врата – на месту где се спајају грудна и кључна кост; у пределу материце и јајника код жена.”

„Како људска бића потискују ову енергију, дон Хуане?”

„Бригом и стресовима”, одговорио је. „Због свакодневних радњи на које смо присиљени, страда наше тело.”

„Шта се догађа с том енергијом, дон Хуане?”

„Она се скупља на периферији *светлеће лопте*, правећи понекад слојевити нанос налик на кору. Магијски покрети делују на цело људско биће као на физичко тело и као на конгломерат енергетских поља. Они подстичу проток енергије која је била акумулирана у *светлећој лопти* и враћају је физичком телу. У магијским покретима учествује наше тело као физички ентитет који пати због расуте енергије, и као енергетски ентитет који је у стању да изведе *прерасподелу* расуте енергије.

„Имати енергију на периферији *светлеће лопте*”, наставио је, „енергију која није прерасподељена, исто је што и немати енергију уопште. Зар није застрашујућа могућност имати скривени вишак енергије којим не можеш да располагаеш. То је као да си у пустињи и да умириш од дехидрираности зато што немаш чиме да отвориш цистерну с водом. У тој пустињи не можеш да нађеш чак ни камен којим би је разбио.”

Истинска магија ових покрета је у њиховој моћи да ту окошталу енергију поново врате у центре виталности, и на тај начин донесу осећај блаженства и храбрости ономе ко их изводи. Пре него што су почели да претерују с ритуалима и церемонијама, чаробњаци из дон Хуанове лозе су формулисали основу ове *прерасподеле* као *заснићење*. То је значило да њихова тела изводе мноштво магијских покрета којима ће постићи оптималну *прерасподелу енергије*.

„Али, дон Хуане, да ли хоћеш да кажеш да сваки пут кад пуцкетах зглобовима, или ја покушавам да те имитирам, ми заправо *прерасподељујемо енергију*?” питао сам га једном, без намере да будем саркастичан.

„Сваки пут кад изводимо магијски покрет”, одговорио је, „ми заиста мењамо основну структуру нашег бића. Ослобађа се енергија која се скорила и почиње да улази у центре виталности у нашем телу. Само помоћу те енергије можемо да подигнемо бедем, да направимо баријеру и тако зауставимо, иначе, незадрживу, и увек погубну плиму.”

Замолио сам дон Хуана да ми да пример за стављање бране на то што назива погубном плимом. Рекао сам му да бих желео то да визуелизујем.

„Даћу ти један пример”, рекао је. „У мојим годинама би требало да патим од високог притиска. Кад бих отишао код лекара он би у мени вероватно видео само старог Индијанца, несигурног и фрустрираног, који се неправилно храни. Свакако би претпоставио да имам висок притисак као природну последицу мојих година.”

„Немам проблема с високим притиском”, наставио је, „не зато што сам снажнији од просечних људи, нити због моје генетске слике; моји магијски покрети су учинили да моје тело разбије све обрасце понашања који доводе до високог притиска. Сваки пут кад пуцкетах зглобовима изводећи магијски покрет, ја блокирам плиму очекиваног понашања које у мојим годинама обично резултира високим притиском.”

„Други пример који могу да ти дам, јесте покретљивост мојих колена. Зар ниси приметио колико сам покретнији од тебе? Савијам колена као да сам дете! Својим магијским покретима стављам брану на уобичајено понашање које доводи до тога да колена и мушкараца и жена током година постану нееластична.”

Једно од мојих најнепријатнијих осећања било је проузроковано чињеницом да је дон Хуан Матус, мада ми је могао бити деда, био далеко млађи од мене. У поређењу с њим, ја сам био крут и често сам се понављао. Био сам сенилан, а он је, напротив, био свеж, инвентиван, покретљив и сналажљив. Укратко, он је поседовао нешто што ја, иако млад, нисам имао – младост. Забављало га је да ми понавља да младе године не значе и младост, и да уопште не искључују сенилност. Ако будем пажљиво и непристрасно посматрао своје земљаке, тврдио је, уверићу се да су кад напуне двадесет већ сенилни и да се бесмислено понављају.

„Како је то могуће, дон Хуане”, питао сам, „да си ти млађи од мене?”

„Ја сам победио свој ум”, одговорио је широко отварајући очи, покушавајући да делује збуњено. „Немам ум који би ми говорио да је време да будем стар. Не поштујем договоре у којима нисам учествовао. Запамти ово: кад чаробњаци кажу да не поштују договоре у којима нису учествовали, то није само парола. Један од тих договора је да старост треба да те мучи.”

Дуго смо ћутали. Помислих да дон Хуан хоће да види какав ће ефекат произвести његове речи. Оно што сам веровао да је моје психолошко јединство, све више се цепало очигледно двојаким реаговањем с моје стране. На једном нивоу, ја сам свом снагом одбацивао нонсенс који је дон Хуан уобличио у речи; на другом нивоу, међутим, нисам могао да не приметим колико су његове примедбе тачне. Дон Хуан је био стар, а ипак, уопште није био стар. Био је млађи него ја. Био је слободан, његове мисли и навике нису оптерећивали обрасци. Лутао је невероватним световима, док сам ја био заробљен ригидним мисаоним обрасцима и навикама, јаловим бригама о себи које, то сам први пут осетио, чак и нису биле моје.

Другом приликом, питао сам дон Хуана нешто што ме је дуго мучило. Говорио је да су чаробњаци древног Мексика открили магијске покрете који су били нека врста скривеног блага, а које је било негде похрањено да би га човек нашао. Желео сам да знам ко би учинио тако нешто за човека. Једина идеја коју сам имао изведена је из католицизма. Мислио сам да је то учинио Бог или анђео чувар или Свети дух.

„Није то Свети дух”, рекао је, „који је светиња само за тебе, зато што си ти потајно католик. И свакако није Бог, милостиви отац, како ти схваташ Бога. Није то ни нека богиња, мајка неговатељица која бди над човековим делима, како људи верују. У питању је нека безлична си-

ла која чува бескрајно много ствари за оне који се усуде да их потраже. То је космичка, вибрациона сила, као светло или земљина тежа, која попут лепка спаја конгломерат енергетских поља, а то су људска бића, у једну сажету, кохезиону јединицу. Та вибрациона сила је чинилац који не дозвољава улазак или отицање енергије из *светлеће лопте*.

„Чаробњаци древног Мексика”, наставио је, „веровали су да једино извођење њихових магијских покрета припрема и води тело ка трансценденталној спознаји да вибрациона сила постоји.”

Из дон Хуанових објашњења сам извукао закључак да је вибрациона сила о којој он говори, а која спаја наша енергетска поља, очигледно слична ономе што данашњи астрономи верују да се дешава у језгру свих галаксија које постоје у космосу. Они верују да у тим језгрима сила немерљиве снаге држи звезде галаксија на окупу. Ова снага, названа „црна рупа”, теоретска је измишљотина која је, изгледа, најразумније објашњење зашто звезде, гоњене сопственом ротационом брзином, не одлећу из извесне галаксије.

Дон Хуан је рекао да су стари чаробњаци знали да се људска бића, посматрана као конгломерати енергетских поља, држе заједно не помоћу енергетских омотача или енергетских лигамената, него помоћу неке врсте вибрације која чини да је све одједном живо и на свом месту. Дон Хуан је објаснио да су се ти чаробњаци, помоћу својих вежбања и дисциплине, оспособили да управљају вибрационом силом тек када су је у потпуности постали свесни. Њихова стручност у томе била је до те мере изузетна да су се њихове акције претварале у легенде, митолошке догађаје који су постојали само у причама. На пример, једна од прича коју је дон Хуан испричао о древним врачевима била је да су они били у стању да своју физичку масу растопе тако што су на ту силу концентрисали своју целокупну свест и *намеру*.

Иако су заиста могли да прођу кроз иглене уши, ако су сматрала да је потребно, никада нису били у потпуности задовољни тим маневром растапања своје масе, рекао је дон Хуан, јер док је маса била растопљена, нису могли да делују. Могли су само да буду сведоци догађаја у којима нису били у стању да учествују. Та немогућност деловања створила је код њих нову фрустрацију која се, по речима дон Хуана, претворила у праву опсесију – желели су по сваку цену да открију природу те вибрационе силе и да је држе под контролом. Њихова жарка жеља је била да делују из стања бестелесности, али, дон Хуан је рекао да се тако нешто никада није могло постићи.

Будући да су савремени практиканци, културни наследници дрвних врачева, открили да није могуће конкретно искористити вибрациону силу, одлучили су се за једину рационалну алтернативу: да постану свесни те силе и да осим постизања елеганције и блаженства изазваних том спознајом, не постављају друге циљеве.

„Једини тренутак кад савремени чаробњаци користе моћ вибрационе силе је онај кад пламте изнутра,” рекао ми је дон Хуан, „кад дође час да напусте овај свет. За чаробњаке је веома једноставно да своју свест апсолутно и у потпуности усредсреде на ту везујућу силу, с намером да изгоре и – одједном оду, испаре, нестану као дашак ветра.”

## ТЕНЗЕГРИТЕТ

*Тензегритет* је савремена верзија магијских покрета шамана древног Мексика. Реч *тензегритет* је најприкладнија дефиниција зато што представља спој два појма: *тензија* и *интегритет*. То су термини који у себи садрже две погонске силе магијских покрета. Активност која настаје контракцијом и опуштањем тетива и мишића тела назива се *тензија*. *Интегритет* је, пак, чин посматрања тела као чврсте, целовите, савршене јединице.

Тензегритет се учи као систем покрета, зато што је то једини начин на који се савремени свет може суочити са тајанственим и непрегледним могућностима магијских покрета. Људи који данас практикују тензегритет нису шамани који истражују шаманистичке алтернативе које подразумевају ригорозну дисциплину и напор. Због тога се данас наглашава вредност самих покрета, са свим последицама које они носе.

Дон Хуан Матус је објаснио да су чаробњаци из његове лозе који су у древно времена живели у Мексику, превасходно користили магијске покрете да би постигли *засићење*. Све позиције, све покрете тела којих су могли да се сете, сврстали су у групе. Веровали су да ће ефекат *засићења* бити све јачи што је група дужа, а онај ко практикује магијске покрете, мораће да уложи напор да их све запамти.

Након што су магијске покрете сврстали у дугачке групе које су практиковали у низу, шамани из дон Хуанове лозе су проценили да је тај критеријум *засићења* постигао своју сврху и напустили га. Од тада се тражило управо супротно: фрагментација дугачких група у појединачне сегменте који су практиковани као независне јединице, свака за себе. Последица те тежње за фрагментацијом се осећала и у начину на који је дон Хуан Матус подучавао своја четири ученика – Таису Абелар, Флоринду Донер-Грау, Керол Тигс и мене.

Дон Хуаново мишљење је било да је корист од практиковања дугачких група била очигледна – она је приморавала шаманске посвећенике да користе своју кинестетичку меморију. Сматрао је да је коришћење кинестетичке меморије прави бонус који су шамани сасвим случајно открили. Ефекат је био чудесан – било је могуће искључити буку ума тј. *унутрашњи дијалог*.

Дон Хуан ми је објаснио да је разговор са самим собом начин којим појачавамо нашу перцепцију света и одржавамо је на одређеном нивоу ефикасности и функционалности.

„Цела људска раса”, рекао ми је једном, „одржава установљени ниво функционалности и ефикасности помоћу *унутрашњег дијалога*. *Унутрашњи дијалог* је кључ за одржавање *збирне тачке* која стоји непомична на позицији заједничкој за целу људску расу: у висини лопатица, удаљена од њих за дужину руке.”

„Постизањем ефекта супротног од *унутрашњег дијалога*, а то значи *унутрашње тишине*, они који практикују покрете, могу на тај начин разбити фиксираниост својих *збирних тачака* и постићи изузетну флуидност перцепције.”

Практиковање дугачких група је у тензегритету преименовано у *серије* да би се избегла генеричка импликација појма *групе*, како их је звао дон Хуан. Да би се постигла та нова класификација, било је неопходно поставити нове критеријуме за *засићење*, које је својевремено прозороковало стварање дугачких група. Онима који практикују тензегритет, биле су потребне године педантног и прилежног рада да направе нову класификацију великог броја раштрканих група.

Поновним успостављањем критеријума *засићења* извођењем дугачких серија, постигнуто је оно што је дон Хуан већ дефинисао као савремени циљ магијских покрета – *прерасподела енергије*. Дон Хуан је био убеђен да је то одувек био прећутни циљ магијских покрета, чак и у време старих чаробњака. Изгледа да стари чаробњаци то нису знали, а и ако јесу, никада га нису означили тим појмом. По свој прилици, оно што су стари чаробњаци усрдно тражили и доживљавали као осећај блаженства и испуњености при извођењу магијских покрета, у суштини је био ефекат неискоришћене енергије коју су центри виталности у телу тражили да им се врати.

У тензегритету су дугачке групе поново састављене, а велики број фрагмената се задржао у виду појединачних, функционалних јединица које су спајане с одређеним циљем – на пример, циљем *намере*, *рекапитулације*, *унутрашње тишине* итд. – и на тај начин су настајале серије тензегритета. Тако је дошло до система у коме су најбољи резултати постигани извођењем дугог низа покрета који су на одређен начин оптерећивали кинестетичку меморију онога ко их практикује.

У свим другим аспектима, начин подучавања тензегритета је верна репродукција начина којим је дон Хуан подучавао магијским покретима своје ученике. Он их је засипао обиљем детаља и збуњивао њихове умове бројем и разноврсношћу магијских покрета које су учили, као и тврђом да је сваки од њих пут у *бескрај*.

Његови ученици су провели године у неверици, збуњени и изнад свега обесхрабрани, јер нису схватили зашто их он подучава баш на такав начин.

„Када те подучавам магијским покретима,” објаснио ми је једном, „ја следим традиционални начин чаробњака – *замагљујем* твој начин гледања на ствари. *Засићујући* твоју кинестетичку меморију, отварам ти пут ка твојој *унутрашњој тишини*.”

„Како смо сви ми”, наставио је, „оптерећени оним што треба и не треба да радимо у свакодневном животу, остаје нам веома мало простора за кинестетичку меморију. Можда си приметио да га ти уопште немаш. Када желиш да имитираш моје покрете, не можеш то да радиш стојећи насупрот мени. Мораш да станеш поред мене да би у свом сопственом телу могао да установиш која ти је лева, а која десна страна. Када бих ти показао један дуги низ покрета, недељама би морао да вежбаш да би их све запамтио. Да би их запамтио и направио им места у свом памћењу, приморан си да потиснеш остале садржаје, а то је оно што су стари чаробњаци хтели да постигну.”

Дон Хуан је тврдио да ће његови ученици, ако буду упорни и наставе да практикују магијске покрете упркос тренутној збуњености, доћи до прага на коме ће превагнути њихова *прерасподелена енергија*, када ће постати способни да савршено јасно изводе магијске покрете.

Тешко ми је било да поверујем у оно што је говорио дон Хуан. Ипак, дошао је тренутак када више нисам био ни збуњен ни малодушан. На тајанствен начин, магијски покрети, управо зато што су магијски, спонтано су се сврстали у изузетне низове, чиме се све разјаснило. Дон Хуан је објаснио да је јасноћа коју доживљавам, заправо, резултат *прерасподеле* моје енергије.

Оно што брине људе који данас практикују тензегритет, бринуло је и мене и остале дон Хуанове ученике када смо почели да изводимо магијске покрете. Збуњује их број покрета. Понављам им оно што је дон Хуан непрестано понављао мени: најважније је да практикујете онај тензегритетски низ који сте упамтили. *Засићење* које се постиже извођењем покрета даће, на крају, резултат који су тражили шамани древног Мексика: *прерасподелу енергије* и њена три пратиоца – искључење *унутрашњег дијалога*, могућност *унутрашње тишине* и флуидност *збирне тачке*.

Процењујем да је тиме што ме је *заситио* магијским покретима, дон Хуан направио два велика подвига: прво, избадио је на површину скривене унутрашње резерве којих нисам био свестан, као што су могућност концентрације и могућност памћења детаља; друго, скоро неосетно је разбио моју опседнутост линеарним начином интерпретације.

„Оно што ти осећаш”, објаснио ми је дон Хуан, када сам га упитао шта је то што сада доживљавам, „јесте долазак *унутрашње тишине* – сада кад је твој *унутрашњи дијалог* сведен на минимум. У твоје поље опажања почиње да улази ново обиље ствари. Те су ствари увек биле присутне, на периферији твоје свести, али никада ниси имао довољно

енергије да их вољно постанеш свестан. Кад отераш свој *унутрашњи дијалог*, ту празнину почињу да испуњавају други садржаји, да тако кажем.

„Нови прилив енергије”, наставио је, „коју су магијски покрети довели у твоје центре виталности, чини твоју *збирну тачку* флуиднијом. Она више није непомична и недоступна. Више те не прогањају наши прадедовски страхови који нас чине неспособним да предузимамо било какве кораке. Чаробњаци кажу да нас енергија чини слободнима, и то је потпуно тачно.”

Идеално стање практиканата тензегритета је везано за тензегритетске покрете, као што је идеално стање оних који практикују шаманизам, везано за извођење магијских покрета. И једне и друге до кулминације воде сами покрети. Када се то постигне, они који практикују тензегритет моћи ће сами да га изводе на начин који им одговара, без ичије помоћи; моћи ће да изводе брзо и прецизно, док ходају једу или се одмарају, било који из мноштва покрета којима су *засићени*, јер ће имати довољно енергије.

Извођење магијских покрета, онако како су приказани у тензегритету, не захтева посебан простор нити унапред одређено време. Ипак, покрете треба изводити даље од оштрог струјања ваздуха. Дон Хуан се грозио струјања ваздуха по ознојеном телу. Чврсто је веровао да није свако струјање ваздуха проузроковано дизањем или спуштањем температуре у атмосфери, као и да су нека струјања била проузрокована конгломератима консолидованих енергетских поља која су се с неким циљем кретала кроз простор.

Дон Хуан је био убеђен да такви конгломерати енергетских поља поседују специфичну врсту свесности која је посебно погубна јер људска бића обично не могу да је открију па јој се излажу немајући избора. Погубни ефекат таквих конгломерата енергетских поља нарочито се осећа у великим метрополама, где се они лако камуфлирају – појаве се, на пример, као струјање ваздуха изазвано брзином аутомобила који пролазе.

Када се практикује тензегритет, треба имати на уму још нешто – како је циљ магијских покрета нешто што је страно западном човеку, тензегритет треба одовојити од брига и нашег свакодневног живота. Са практиковањем тензегритета не смеју се мешати елементи који су нам већ потпуно познати, као што су разговор, музика, глас спикера са радија или телевизије, ма како пригушен био.

У модерним градским условима, тензегритет се може подучавати и практиковати групно, на семинарима и у радионицама. Практиковање у групама је из многих разлога корисно, али може да буде и погубно; корисно јер омогућава јединствене, усаглашене покрете и учење проверавањем и упоређивањем; погубно, због навике ослањања на друге и појаве синтактичке команде и утицаја којим се успоставља нека врста хијерархије.

Дон Хуан је сматрао да су људска бића, пошто њиховим понашањем углавном управља језик, научила да реагују на оно што је он назвао *синтактичке команде*. То су формуле похвале или негодовања уграђене у језик – на пример, реакције које сваки појединац изазива у другима слоганима као што су *Нема проблема, Ситница. Ово је да се забринеш. Можеш ти то и боље, Не могу то да урадим, Дуле ми је сувше велико, Ја сам најбољи, Ја сам најгори на свету, Могу то да поднесем. Борим се, Све ће бити у реду* итд, итд. Дон Хуан је веровао да су чаробњаци одувек желели да побегну од активности које су изазване синтактичким командама. Био је то плод њиховог искуства и једно од основних правила.

Као што је дон Хуан описао, магијске покрете су првобитно изводили шамани древног Мексика, појединачно и одвојени од свакодневне буке, следећи тренутни импулс или потребу. Своје ученике је подучавао магијским покретима на исти начин. Дон Хуан је објаснио да је за шамане који су практиковали магијске покрете, изазов био у томе да их изведу савршено, имајући на уму само апстрактни вид свог савршеног извођења. У идеалном случају, тензегритет би требало подучавати и практиковати на исти начин. Али, с обзиром на услове савременог живота и чињеницу да је циљ магијских покрета формулисан тако да буде доступан већем броју људи, мора се направити нов приступ. Тензегритет треба практиковати у облику који је најлакши: у групи, појединачно или комбиновањем обе могућности.

У мом случају, практиковање тензегритета у веома великим групама је било више него идеално, јер ми је пружио јединствену прилику да посматрам нешто што ни дон Хуан ни сви шамани из његове лозе нису могли: ефекте *људске масе*. Дон Хуан и шамани из његове лозе, за коју је сматрао да је дуга двадесет седам генерација, никада нису имали такву прилику. Они су магијске покрете практиковали сами или у групама до пет особа. За њих су магијски покрети били, у потпуности, ствар појединца.

Уколико се број оних који практикују тензегритет може мерити стотинама, између њих се скоро моментално ствара енергетско струјање које су шамани могли лако да *виде* и које код практиканата изазива осећај нужности. Оно је као вибрациони ветар који кроз њих прохуји и да им примарне елементе сврхе. Имао сам привилегију да *видим* нешто што сам сматрао моћним приказом: буђење сврхе, енергетску базу човека. Дон Хуан је то називао *непокоривом намером*. Научио ме је да је *непокорива намера* основно оруђе оних који путују у непознато.

Када се практикује тензегритет, веома је важно у току извођења покрета имати на уму да ће добробит од магијских покрета доћи сама од себе. Та идеја се мора стално наглашавати. У почетку је веома тешко разликовати тензегритет од стандардних покрета за развијање тела. Тело се истину развија, али то је само пратећа појава трансценденталног

ефекта. *Прерасподелом* неискоришћене енергије, магијски покрети омогућују практиканту да досегне ниво свести на коме се границе нормалне перцепције померају и практиканту је допуштено да уђе у незамењиве светове.

„Али зашто бих желео да уђем у те светове?” упитао сам дон Хуана када је описао овај накнадни ефекат магијских покрета.

„Зато што си свесно биће које опажа, баш као и сви ми остали”, рекао је. „Људска бића су на путовању свесности, које је тренутно прекинуто спољним силама. Веруј ми, ми смо магијска бића свесности. Ако нисмо у то убеђени, немамо ништа.”

Објаснио је, затим, да су људска бића, од тренутка када је прекинуто њихово *путовање свесности*, упала у вртлог, да имају утисак да се крећу са струјом, а, у ствари, остају непомична, не напредују и не крећу се.

„Веруј ми на реч”, наставио је дон Хуан, „моје изјаве нису произвољне. Моје речи су резултат онога што су шамани древног Мексика открили, а ја поткрепио сопственим искуством – да смо ми, људи, магијска бића.”

Било ми је потребно тридесет година чврсте дисциплине да дођем до спознајног нивоа на коме се дон Хуанове речи могу препознати и њихова веродостојност је изван сваке сумње. Знао да су људи свесна бића укључена у еволуционо *путовање свесности*, бића која сама себе не познају, богата невероватним ресурсима које не користе.

## ШЕСТ СЕРИЈА ТЕНЗЕГРИТЕТА

Шест серија о којима ћемо дискутовати:

1. Серија за припремање практиканата за спознају *сврхе*
2. Серија за утробу
3. Серија пет приоритета: Вествуд Серија
4. Раздвајање левог и десног тела: Серија врелине и узбуђења
5. Серија мужевности
6. Серија за средства која се користе уз специфичне магијске покрете

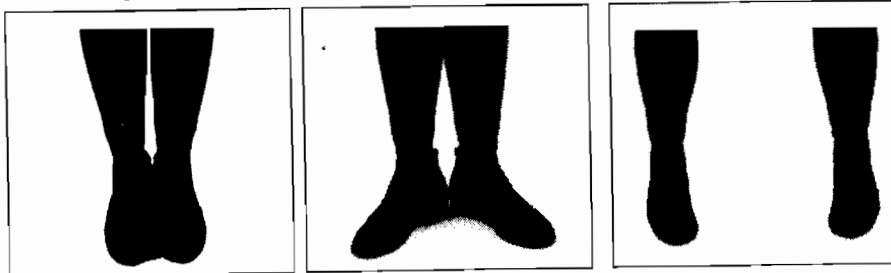
Посебни магијски покрети тензегритета који су обухваћени сваком од шест серија, у сагласности су са критеријумом максималне ефикасности. Другим речима, сваки магијски покрет је елемент једне формуле. То је реплика на начин на који су дугачке серије магијских покрета првобитно коришћене. Свака серија за себе, била је довољна да произведе максималано ослобађање *енергије за прерасподелу*.

При извођењу магијских покрета постоје извесне ствари на које се мора обратити пажња да би се постигао максимум ефикасности.

1. Магијски покрети свих шест серија могу се понављати колико год пута желите, осим када је другачије речено. Ако се прво изводе левом страном тела, морају се исти број пута поновити и десном страном. По правилу, сваки магијски покрет у свакој од шест серија почиње левом страном.

2. Растојање између стопала мора бити једнако ширини рамена. То је начин да се избалансира тежина тела. Ако су ноге сувише размакнуте, равнотежа тела је ослабљена. Исто се дешава и када су ноге сувише близу једна другој. Најбољи начин да се постигне прави размак је да се почне из позиције у којој су два стопала близу. (сл. 1) Затим се предњи делови стопала полако шире и отварају у облику латиничног слова V, док пете остају на свом месту. (сл. 2) Преносећи тежину на врхове стопала, пете се шире у страну, док не постигну једнако одстојање. (сл. 3) Врхови стопала се доводе у паралелан положај, а размак

између стопала је сразмеран ширини рамена. Могуће је да ће бити потребно додатно подешавање да би се достигао жељени размак и оптимална равнотежа тела.

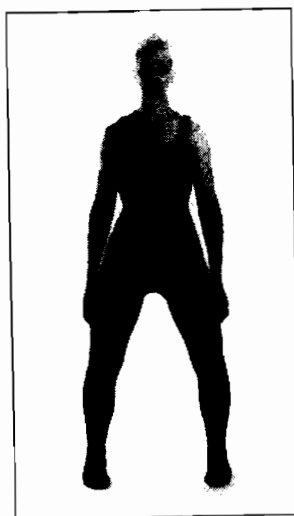


Фиџура 1

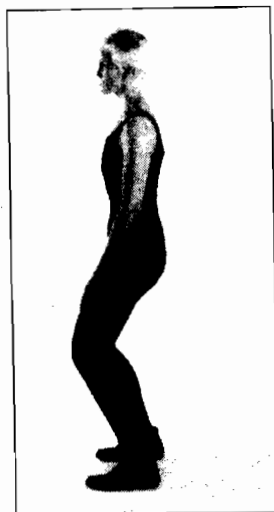
Фиџура 2

Фиџура 3

3. Током извођења свих магијских покрета тензегритета, колена су благо савијена: кад спустите поглед, од чашице колена не видите врхове стопала, (сл. 4, 5) осим у случајевима специфичних магијских покрета у којима колена морају бити састављена, а на такве случајеве ћемо указати кад на њих дође ред. Имати састављена колена не значи да тетиве у прегибу колена треба да буду пренапете, већ да су колена благо скупљена.



Фиџура 4

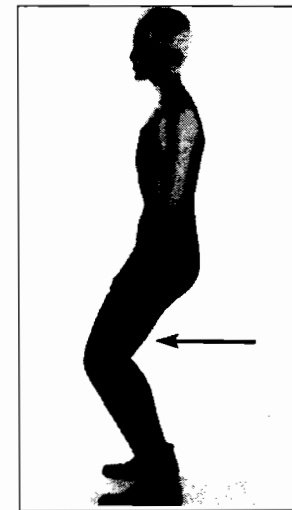


Фиџура 5

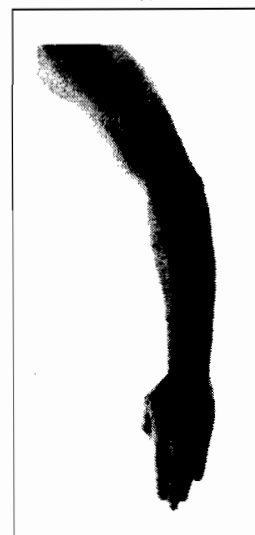
Ова позиција савијених колена је модерни додатак извођењу магијских покрета. Један од вођа дон Хуанове лозе био је *нагуал* Лухан, морнар из Кине, чије је право име било нешто као Ло-Бан. Он је дошао у Мексико на почетку деветнаестог века и остао до краја живота. Једна од жена из дон Хуанове групе је боравила на далеком истоку и тамо учила борилачке вештине. И сам дон Хуан је препоручивао ученицима да тренирају борилачке вештине да би научили да се крећу дисциплиновано.

Друга ствар у вези са савијеним коленима коју треба знати: када се ноге покрећу унапред, као да изводе шут, колена се не сударају. Цела нога треба да се помера помоћу тензије мишића бутина, јер се на тај начин тетиве колена никада не повређују.

4. Стражни мишићи ногу морају бити затегнути. (сл. 6) То је веома тешко постићи. Већина људи сасвим лако научи да затегне предње мишиће ногу, али стражни мишићи остају још увек млитави. Дон Хуан је рекао да је лична прича сваког човека смештена у задњим мишићима бутина. По његовом мишљењу, тамо се смештају осећања и ту се учауре. Сматрао је да се потешкоће у промени образаца понашања могу лако приписати млитавим задњим мишићима бутина.



Фиџура 6



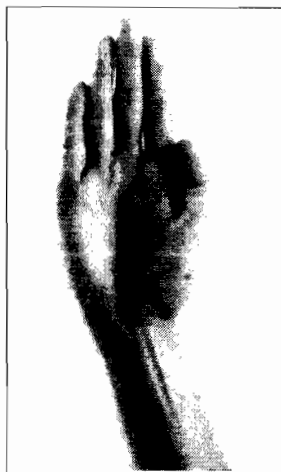
5. У току извођења магијских покрета, руке су увек благо повијене у лактовима – никада потпуно испружене – када се спремају да издају ударац. На тај начин се спречава да се тетиве лактова повреде. (сл. 7)

Фиџура 7

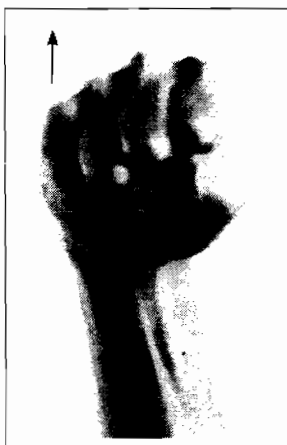


6. Палац се увек мора држати у *закључаној* позицији, што значи да је пресавијен преко ивице шаке. Не сме да штрчи. (сл. 8) Чаробњаци из дон Хуанове лозе су сматрали да је палац кључни елемент у смислу енергије и функционалности. Они су веровали да у корену палца постоје тачке у којима енергија може да стагнира, и тачке које могу да регулишу њен проток кроз тело. Да би се избегао непотребан притисак на палац или повреда услед снажног трешења шаке, палац се потискује према унутрашњој ивици шаке.

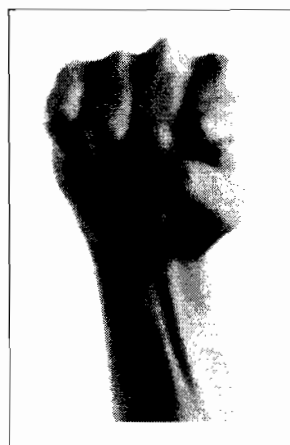
Фиџура 8



7. Када се шака стеже у песницу, подигне се мали прст да би се избегла такозвана *ћошката* песница. (сл. 9) у коју се савијају средњи, четврти и пети прст. Када се прави *четвртаста* песница (сл. 10), четврти и пети прст треба да буду подигнути, јер се на тај начин ствара посебна тензија у пазушној јами, која је веома пожељна за опште благостање.

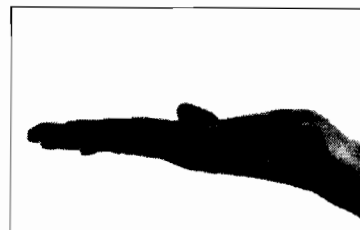


Фиџура 9



Фиџура 10

8. Шаке су потпуно отворене и испружене. Тетиве надланице раде, приказујући длан као глатку и равну површину. (сл. 11) Дон Хуан је инсистирао на равном длану јер је, по његовом мишљењу, шака са удубљењем била плод социјализације. (сл. 12) Говорио је да је шака са удубљењем длан просјака, а да они који практикују магијске покрете нису просјаци него ратници.



Фиџура 11

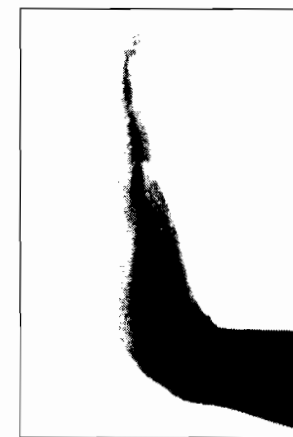


Фиџура 12

9. Треба стегнути прсте на другом чланку и чврсто их савити преко длана, тетиве надланице су затегнуте до максимума, нарочито тетиве палца (сл. 13). Ова тензија тетива ствара притисак на ручни зглоб и на подлактице. Чаробњаци древног Мексика су веровали да се у тим подручјима налази кључ здравља и благостања.



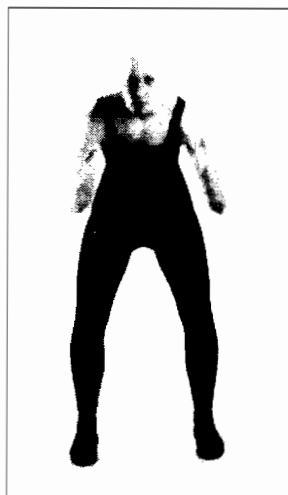
Фиџура 13



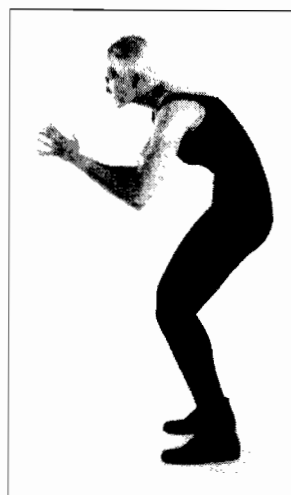
Фиџура 14

10. У многим тензегритетским покретима, ручни зглоб мора да се савија напред или назад до угла од око деведесет степени, а то се постиже стезањем тетива подлактице. (сл. 14) Ово савијање се мора извести пажљиво зато што је стандардна позиција ручног зглоба углавном статична; да бисмо га учинили флексибилним, ставићемо надлактицу у позицију у којој склала максимални угао са подлактицом.

11. У практиковању тензегритета, веома важан је чин назван *укључивање тела*. То је јединствени чин у коме се сви мишићи тела, посебно дијафрагма, у једном тренутку контрахују. Мишићи стомака и абдомена се покрећу у трзају, као и мишићи око рамена и лопатица. Руке и ноге су затегнуте истом снагом, али само на тренутак. (сл. 15, 16) Практиканти тензегритета могу временом да науче да ову тензију продуже.



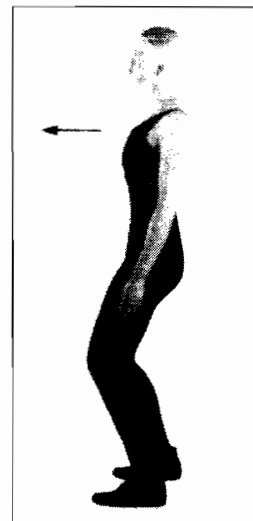
Фиџура 15



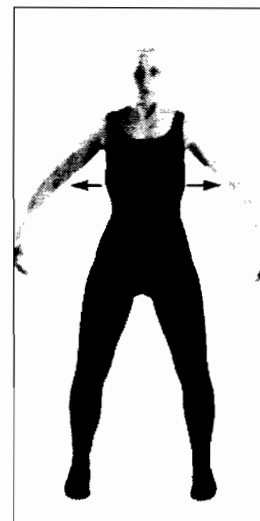
Фиџура 16

*Укључивање тела* нема никакве везе са вечитом телесном тензијом која је, изгледа, обележје нашег времена. Када је тело затегнуто услед бриге или претераног рада, а мишићи врата ужасно тврди, тело уопште није укључено. Опуптање мишића или постизање стања мировања такође није укључивање тела. Идеја чаробњака древног Мексика је била да са својим магијским покретима учине тело приправним; оно је било припремано да буде спремно на акцију. Дон Хуан је то стање назвао *укључивање тела*. Рекао је да се тело природним путем искључи онда када се смањи мишићна тензија *укључивања тела*.

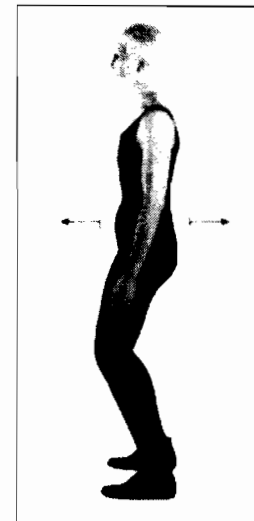
12. Дах и дисање су, по казивању дон Хуана, били од кључне важности за чаробњаке древног Мексика. Делили су дах на дисање горњим делом плућа, дисање средишњим делом плућа и дисање абдоменом. (сл. 17, 18, 19) Дисање помоћу ширења дијафрагме су називали *животињско дисање* и практиковали га дисциплиновано због дуговечности и здравља.



Фиџура 17



Фиџура 18



Фиџура 19

Дон Хуан је веровао да је многе здравствене тегобе савременог човека могуће лако отклонити дубоким дисањем. Сматрао је да људи плитко дишу. Један од циљева чаробњака древног Мексика је био да истренирају своја тела помоћу магијских покрета, да дубоко удишу и издишу.

Због тога се веома препоручује да се у покретима тензегритета, који захтевају дубоко удисање и издисање, успорава улазак и излазак ваздуха, да би инхалације и екshalације биле дуже и дубље.

Дисање у тензегритету је нормално док се тензегритетски покрети изводе, осим, ако у опису датог магијског покрета није другачије речено.

13. Они који изводе тензегритетске покрете морају спознати да је тензегритет у суштини наизменично опуштање и затезање мишића одређених делова тела, које ће довести до жељене физичке експлозије коју су чаробњаци древног Мексика познавали само као *енергију тетива*. Ово је права експлозија нерава и тетива испод, или у језгру мишића.

Будући да је тензегритет затезање и опуштање мишића, интензитет мишићне тензије, као и дужина трајања тог стања, у сваком магијском покрету ће зависити од снаге појединца. Препоручује се да на почетку вежбања тензија буде минимална, а трајање што краће. Што се тело буде више загревало, тензија ће се повећавати, као и дужина трајања, али, препоручује се умереност.

## ПРВА СЕРИЈА: Припрема практиканата за спознају сврхе - NAME RE

Дон Хуан ми је рекао да људска бића изводе величанствени маневар у својој перцепцији света која, нажалост, резултира погрешном представом, лажном сликом; они узимају енергију која се слободно креће у свемиру и претварају је у чулне податке које затим тумаче у складу са својим стриктним системом интерпретације који чаробњаци називају *људска форма*. Тако магијски чин интерпретације чисте енергије доводи до погрешне представе, тј. до необичног убеђења људских бића да је њихов систем интерпретације једини који постоји.

Дон Хуан је тај феномен објаснио једним примером. Рекао је да је *дрво*, онако како га људска бића виде, пре резултат интерпретације не-го перцепције. Да би установили присуство *дрвета*, људима је довољан летимичан поглед који им готово ништа не каже. Остало је феномен који дон Хуан описује као *зов сврхе*, као *сврху дрвета*, а то је интерпретација чулних података који се односе на специфични феномен који људска бића називају *дрво*. Свет људских бића, баш као у овом примеру, састављен је од бесконачних интерпретација у којима људска чула играју најмању улогу. Другим речима, прилив енергије који слободно долази из свемира додирује се само чулом вида, и то површно.

Сматрао је да се перцептивне активности људских бића углавном свде на интерпретацију, као и да они имају такав организам коме је довољно минимално напајање чистом перцепцијом да би створили свој свет; или, да опажају онолико колико им је потребно да покрену свој систем интерпретације. Пример који се дон Хуану највише допадао се односио на то како ми градимо, имајући у виду одређену сврху, нешто тако велико и важно као што је Бела кућа. Он је Белу кућу називао позорницом моћи данашњег света, центром свих наших напора, нада и страхова, глобалним конгломератом људских бића – престоницом цивилизованог света. Рекао је да све то није у домену апстрактног, чак ни

у домену нашег ума, већ у сфери *сврхе*, јер је, с тачке гледишта нашег чулног напајања, Бела кућа само зграда која нема богатство, делокруг ни спознају о суштини концепта Беле куће као институције, и да је, као и све остало у нашем свету, опажамо површно, само чулом вида. Наша чула додира, мириса, слуха и укуса у то нису укључена. Интерпретације које би преостала чула могла имати у вези са зградом у којој се налази институција коју знамо као Белу кућу, ионако не би имале никаквог значаја.

Питање које је дон Хуан поставио као чаробњак јесте – где се налази Бела кућа. Рекао је, одговарајући на сопствено питање, да се она свакако не налази у нашој перцепцији, чак ни у нашим мислима него у посебној области *сврхе*, где је чувамо са свим оним што се на њу односи. Дон Хуан је тврдио да смо на тај начин створили цео један универзум *сврхе* и да је то наша магија.

Будући да је циљ прве серије тензегритета припремање практиканата за спознају *сврхе*, важно је да проучимо дефиницију коју су чаробњаџи имали за *сврху*. За дон Хуана, *сврха* је била чин ћутања током којег су испуњавани празни простори које је остављала директна чулна перцепција, или се у посматрању одређеног феномена помоћу *сврхе* постигао комплетан увид који с тачке гледишта чисте перцепције не постоји.

Ту могућност је дон Хуан називао *зов сврхе*. Све што је говорио у вези са *сврхом*, потврђивало је чињеницу да се чин *сврхе* не налази у области физичког. Другим речима, то није део физичког мозга или неког другог органа. *Сврха* је, по дон Хуану, била изван домаћаја света који знамо. Она је нешто као енергетски талас, зрак енергије који својеволно пријања уз нас.

Због такве спољне природе *сврхе*, дон Хуан је направио разлику између тела као спознаје свакодневног живота и тела као енергетске јединице која није део те спознаје. У ту енергетску јединицу спадају и делови тела који се не могу видети, као што су унутрашњи органи и енергија која кроз њих протиче. Дон Хуан је тврдио да се управо тим делом енергија може директно опажати.

Будући да у нашем уобичајеном начину опажања света доминира чуло вида, шамани древног Мексика су описали чин непосредног поимања енергије као *виђење*. За њих је опажање енергије, онако како она тече свемиром, значило да је енергија попримила неидиосинкратске, специфичне конфигурације које су се доследно понављале, као и да је те конфигурације могао на исти начин да опажа свако ко *види*.

Најважнији пример који је дон Хуан дао за ову доследност енергије у усвајању специфичних конфигурација, била је перцепција људског тела, када је оно *виђено* директно као енергија. Шамани као што је дон Хуан, опажају човека као конгломерат енергетских поља који оставља утисак сјајне лопте јасних обриси, а енергију објашњавају као вибраци-

ју која се слепљује у кохезионе јединице. Шамани описују да је цео свемир створен од енергетских конфигурација које оку које *види* делују као нити или сјајна влакна која су на све стране и на све могуће начине испреплетена, али се никада не замрсе. То је за линеарни ум несхватљиво зато што у себи садржи контрадикторност која се не може решити: како се та влакна могу пружати на све стране, а да се не замрсе?

Дон Хуан је наглашавао да су шамани били способни само да описују догађаје, а уколико је њихов начин описивања деловао неадекватно и контрадикторно, то је била последица ограничавајуће синтаксе. Ипак, њихови описи су били невероватно прецизни.

Према дон Хуану, шамани древног Мексика су *сврху* описивали као вечну силу која прожима цео свемир – силу која је до те мере свесна себе да може да одговори на позив или команду шамана. Помоћу *сврхе*, шамани су могли да ослободе не само све људске могућности перципирања, него и све људске могућности акције. Кроз *сврху* су они реализовали најневероватније формулације.

Дон Хуан ме је научио да се граница људске способности опажања назива *човеков оков*, што значи да постоји граница људских способности којима управља људски организам. Ове границе нису само традиционалне границе послушне мисли, него границе свих ресурса који су заробљени у људском организму. Дон Хуан је веровао да се ти ресурси никада не користе због предрасуда о ограниченим човековим способностима, што нема никакве везе са стварним људским потенцијалом.

Дон Хуан је категорички тврдио да опажање енергетског тока у свемиру није арбитарно или идиосинкратично; видовњаци су сведоци формулација енергије, које се дешавају саме од себе и без људског посредовања. Због тога је перцепција таквих формулација, сама по себи, кључ за ослобађање заробљеног људског потенцијала који обично никада не улази у игру. Да би се изазвала перцепција тих енергетских формулација, морају се анагажовати свеукупне људске способности за опажања.

Серија припреме практиканата за спознају *сврхе* је подељена на четири групе. Прва се зове Дробљење енергије за спознају *сврхе*. Друга се зове Подстицање енергије за спознају *сврхе*. Трећа група се зове Скупљање енергије за спознају *сврхе*, а четврта Удисање енергије за спознају *сврхе*.

## Прва група: Дробљење енергије за спознају сбрхе

Дон Хуан ми је дао објашњења за све нијансе сваке групе магијских покрета који су срж дугачких серија тензегритета.

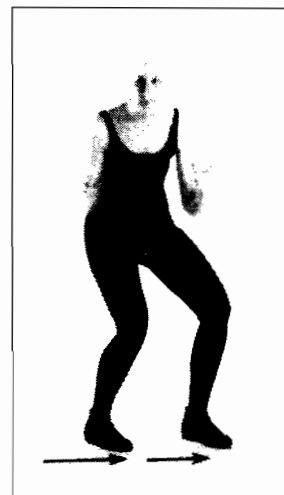
„Енергија која је битна за управљање *сврхом*,” рекао је објашњавајући ми дубљи енергетски смисао ове групе, „непрестано се распршује из виталних центара који су лоцирани око јетре, панкреаса бубрега, и таложи се на дну светлеће лопте која представља нас саме. Ову енергију је потребно непрестано подстицати и преусмеравати. Чаробњаци из моје лозе су препоручивали систематско и контролисано подстицање енергије ногама и стопалима. Због дугих шетњи, које су биле њихов начин живота, долазило је до претераног подстицања енергије које није ничему служило. Зато су дуге шетње биле њихова немеза (заслужена казна, прим. прев), а толики прилив енергије је морао бити избалансиран специфичним магијским покретима које су изводили у ходу.”

Дон Хуан ми је рекао да су овај низ који се састоји из петнаест магијских покрета чија је функција да подстакну енергију стопалима и ногама, шамани из његове лозе сматрали најефикаснијим начином за извођење онога што су они звали *дробљење енергије*. Сваки од тих корака, био је, по њему, магијски покрет са уграђеном контролом над *дробљењем енергије*: они који их практикују, могу их понављати стотину пута ако то желе, без бојазни да ће претерано подстаћи енергију. По дон Хуановом мишљењу, енергија за спознају *сврхе* која је претерано узбуркана само у још већој мери исцрпљује центре виталности.

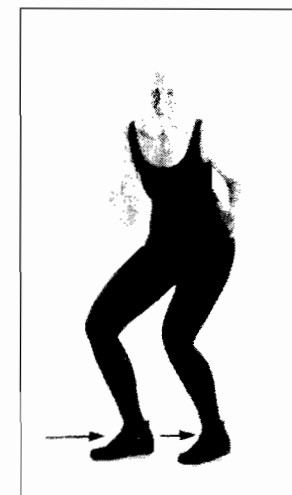
### 1. Дробљење енергије стопалима

Тело прави окрет на јастучићима стопала, с лева на десно и с десна на лево, с обе ноге истовремено, док не постигне равнотежу. Потом се тежина тела пребацује на пете, а тело наставља да се врти; ножни прсти су благо одигнути од земље и додирују земљу када стопала достигну максималну косину.

Руке су све време савијене у лактовима, шаке су испружене, дланови окренути један према другоме. Руке се покрећу уз помоћ импулса из рамена и лопатица. Овај покрет руку, усклађен с ногама, као при ходу (десна рука се покреће кад и лева нога, и обрнуто), разлог је потпуне ангажованости удова и унутрашњих органа. (сл. 20, 21)



Фиџура 20



Фиџура 21

Дробљење енергије доводи до појачане циркулације крви у стопалима, ножним листовима и бутинама све до препона. Током векова, шамани су ову вежбу користили да би повратили покретљивост својих удова.

### 2. Дробљење енергије помоћу три клизања стопала

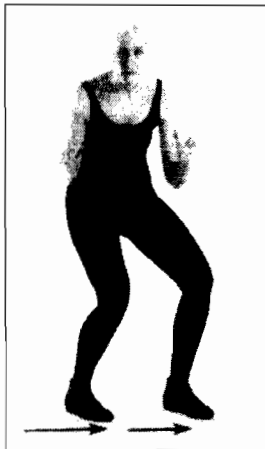
Направи се окрет на петама, на исти начин као у претходном магијском покрету, и то три пута. Следи веома кратка пауза, па онда поново три окрета. Код прва три магијска покрета из ове серије кључна је употреба руку које се енергично покрећу напред и назад.

Ако се дробљење енергије обавља с прекидима, ефекат се повећава. Физички ефекат овог магијског покрета је брзо усталасавање енергије када треба потрчати или избећи опасност, или у било којој ситуацији која захтева брзу реакцију.

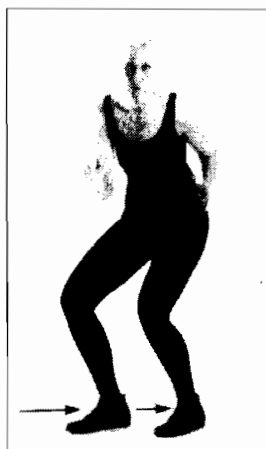
### 3. Дробљење енергије бочним клизањем стопала

Ослоњени на пете, окрећемо се налево; направимо један круг на јагодицама прстију, опет на леву страну. Затим направимо и трећи круг, поново налево, али на петама. (сл. 22, 23, 24) Сви ови покрети се понове, али се сада на петама окрећемо надесно; затим на јагодицама, опет

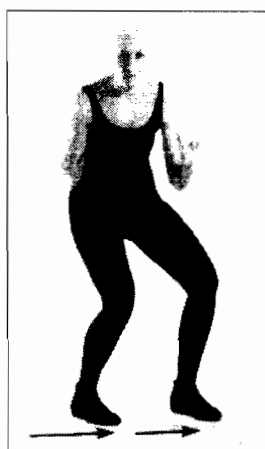
надесно; и на крају на петатама, наравно, надесно. Ова три магијска покрета подстичу циркулацију у целом телу.



Фиџура 22



Фиџура 23



Фиџура 24

#### 4. Мешање енергије ударањем пета о под

Овај магијски покрет личи на ходање у месту. Колено се жустро подиже, док врх стопала остаје на поду. Тежину тела носи друга нога. Тежина тела се премешта напред и назад, увек на ногу која је у том тренутку ослоњена на под, док друга изводи покрет. Руче се покрећу на исти начин као у претходном магијском покрету. (сл. 25)

Ефекат овог магијског покрета, као и следећег, веома је сличан оном који стварају три претходна магијска покрета: осећај блаженства које, после извођења покрета, прожима карлични део.



Фиџура 25

#### 5. Мешање енергије ударањем петата о под, три пута

Овај магијски покрет је потпуно исти као и претходни, осим што се покрет колена и стопала прекида након што су пете удариле о под три пута, наизменично. Иде се редом: лева, десна, лева – пауза – десна, лева, десна итд.

Првих пет магијских покрета из ове групе омогућују практиканту брз прилив узбуркане енергије у случајевима када је она потребна у малом трбуху или у препонама, када треба далеко трчати или се брзо попети на стену или дрво.

#### 6. Скупљање енергије табанима и подизање уз унутрашњу страну ногу

Табани левог и десног стопала се померају наизменично уз унутрашњу страну супротне ноге, скоро је додирујући. Нога се благо савије у лук и остаје се у стојећем ставу са савијеним коленима. (сл. 26)

У овом магијском покрету енергију за спознају *сврхе* шаљемо нависше унутрашњом страном ноге, за коју шамани сматрају да је складиште кинестетичке меморије. Овај магијски покрет помаже практиканту да се сети покрета које зна или да лакше запамти нове.



Фиџура 26

#### 7. Подстицање енергије коленима

Колено леве ноге је повијено удесно колико год је то могуће, као да ће се коленом извести бочни ударац, док су труп и руке благо извијени, што је могуће даље, у супротном правцу. (сл. 27) Затим се лева нога врати у статични положај. Исти покрет се изведе десним коленом, а онда се даље покрети раде наизменично.



Фиџура 27

### 8. Гурање енергије, која је подстакнута коленима, према телу

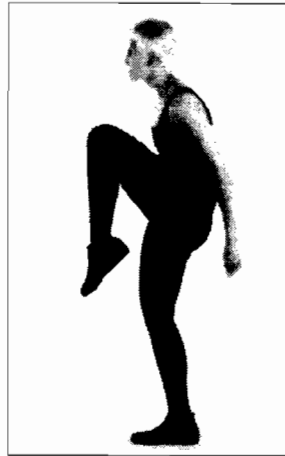
Овај магијски покрет је у енергетском смислу наставак претходног. Лево колено, савијено до максимума, гура се према телу, што је могуће више. Труп је благо повијен напред. У тренутку када се колено гура навише, врх стопала је управљен према поду. (сл. 28) Исти покрет се наизменично изводи десном па левом ногом.

Када су стопала управљена према поду, тетиве ножних зглобова су затегнуте, што омогућава да се продрмају они мајушни центри који се у њима налазе, а у којима се акумулира енергија. Шамани верују да су то можда наважнији центри у доњим удовима јер су у стању да пробуде остале енергетске центре у телу извођењем описаног магијског покрета. Овај и претходни магијски покрет се изводе заједно да би се скупљена енергија за спознају *сврхе* коленима пренела горе у два центра виталности, у пределу јетре и панкреаса.

### 9. Шутирање енергије испред и иза тела

После удараца левом ногом напред, долази ударац у облику куке који се изводи трзајем десне ногe уназад. (сл. 29, 30) Потом се ударац напред изведе десном, а назад левом ногом.

Руке се држе са стране зато што овај магијски покрет ангажује само доње удове, дајући им покретљивост. Циљ је да се нога која изводи ударац напред подигне што је више могуће, а исто тако и нога која изводи ударац уназад. Када се изводи ударац уназад, труп треба благо нагнути напред да би се покрет лакше извео. Ова блага повијеност трупа напред, користи се као природно средство за апсорбовање енергије коју смо подстакли удовима. Овај магијски покрет се изводи кад постоје проблеми са варењем, због промене начина исхране или пре далеких путовања.



Фиџура 28



Фиџура 29



Фиџура 30

### 10. Подизање енергије из табана

Лево колено се оштро савија док се подиже према телу, колико год је могуће више. Труп је благо повијен напред, скоро да додирује колсно. Руке су опуштене низ тело, у положају као да ће зграбити стопало. (сл. 31) Идеално би било да се стопало веома благо ухвати и да се одмах пусти. Стопало се спушта на земљу, док се руке и шаке (снажно стегнуте, што затеже мишиће рамена и груди) подижу уз ноге до нивоа панкреаса и слезине. (сл. 32) Исти покрети се



Фиџура 31



Фиџура 32

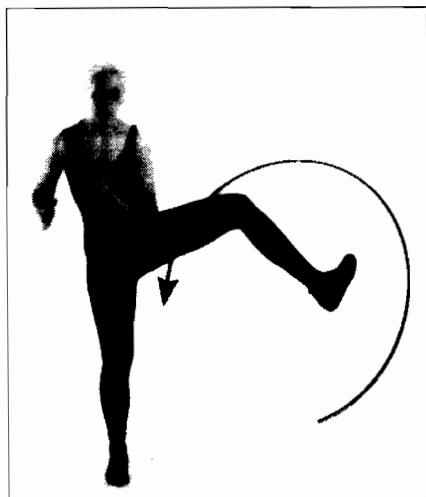
изведу десним стопалом и руком, с тим што се шаке подижу од стопала до нивоа јетре и жучне кесе. Покрети се изводе наизменично, са обе ноге.

Као и у случају претходног магијског покрета, повијање трупа унапред допушта енергији из табана да се премести у два витална енергетска центра, око јетре и панкреаса. Овај магијски покрет се користи да би се постигла еластичност, као и због пробавних проблема.

### 11. Померање енергетског зида наголе

Колено је опгтро савијено, а лево стопало се подиже до висине кукова; онда се врхом стопала, лучно повијеним навише, прави покрет као да треба одгурнути чврсти предмет. (сл. 33) Чим се лево стопало спусти, на исти начин се подиже десно и покрет се наизменично понавља, једним, па другим стопалом.

Фиџура 33



### 12. Прескакање енергетске баријере

Лева нога се кружним покретом брзо подигне, као да прескаче препону која је бочно постављена испред тела. Нога прави круг с лева на десно, (сл. 34) а када се стопало спусти на земљу, направи се исти покрет другом ногом.

Фиџура 34

### 13. Шутирање бочне капије

Ово је шутирање-гурање табанима. Лева нога се подигне до половине листа и стопало се гура према десној страни тела, као да ће ударити чврст предмет, користећи цео табан као површину којом се удара. (сл. 35) Онда се стопало враћа на леву страну и исти покрет се понови десном ногом и стопалом.

Фиџура 35



### 14. Разбијање грумена енергије

Подигне се лево стопало врхом окренуто ка земљи. Колено је савим повијено и истурено напред. Стопало се спушта контролисаним покретом, ударајући о под као да разбија грумен. (сл. 36) Када се удари врхом прстију, стопало се враћа у стојећи положај, а исти покрет се понови другом ногом и стопалом.



Фиџура 36



### 15. Скидање енергетског блата

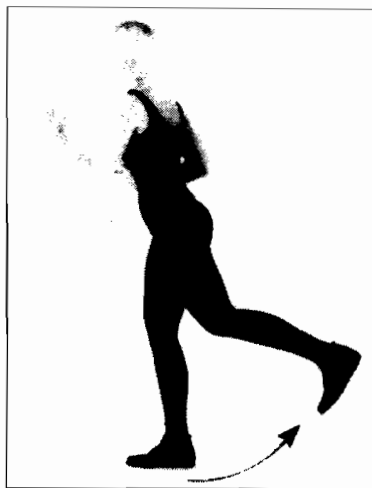
Лево стопало се подигне неколико сантиметара изнад пода; цела нога се помера унапред, а онда се оштро бацајује уназад; током ове кретње, стопало благо окрзне под, као да хоће нешто да саструже са табана. (сл. 37) Тежину тела носи супротна нога, а труп је благо нагнут напред да би се приликом извођења овог магијског покрета ангажовали stomачни мишићи. Када се лево стопало врати у нормалан положај, исти покрет се понови десним стопалом и ногом.

Последњих пет магијских покрета из ове групе шамани називају *Кораци у природи*. То су магијски покрети које практиканти могу изводити док ходају или се шетају, док обављају свој посао или ћаскају с неким. Њихова функција је прикупљање енергије уз помоћ стопала и њено коришћење уз помоћ ногу, у тренуцима када је потребно концентрисати се или нечега се брзо сетити.

#### ДРУГА ГРУПА:

#### Подстицање енергије за спознају сбрхе

Десет магијских покрета из друге групе се односе на подстицање енергије за спознају *сврхе* у пределу испод колена, изнад главе, око бубрега, јетре и панкреаса, соларног плексуса и врата. Сваки од ових магијских покрета је средство које подстиче енергију подесну за спознају *сврхе*, која је акумулирана у тим деловима тела. Шамани сматрају да су магијски покрети битни за свакодневни живот зато што верују да животом управља *сврха*. Овај низ магијских покрета је за шамане, можда, оно што је шоља кафе за савременог човека. Слоган данашњице типа „нисам ни за шта док не попијем капуџино“, или претходне генерације „нисам ни за шта док не попијем шољицу кафе“, код шамана би гласило „нисам спреман ни за шта док не изведем магијске покрете“. Друга група вежби из ове серије почиње покретом који је назван *укључивање тела*. (види сл. 15, 16)

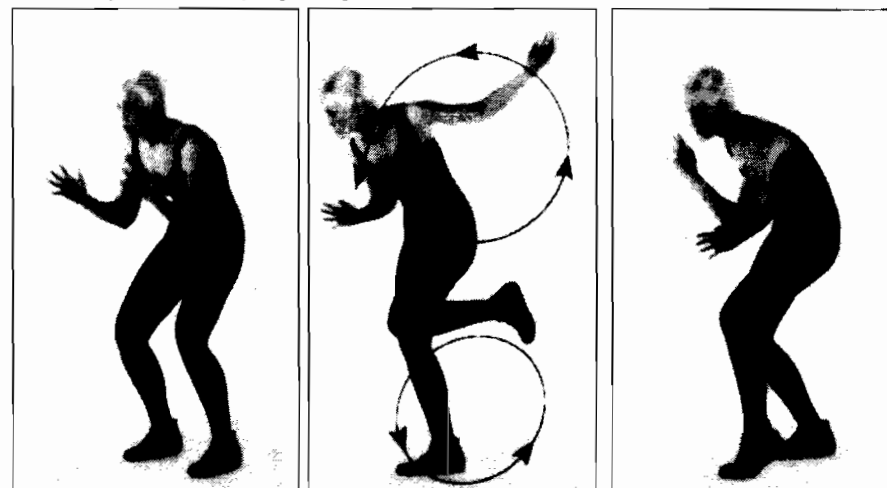


Фигура 37

### 16. Подстицање енергије стопалима и рукама

Након што је тело *укључено*, стави се у лако повијен положај. (сл. 38). Тежина је на десној нози, док лева нога прави цео круг додирујући под врховима прстију и спушта се на јастучиће прстију, испред тела. Лева рука, синхронизовано с ногом, прави круг с луком изнад нивоа главе. (сл. 39) Направи се кратка пауза, онда се покрет понови још два пута, што значи да се укупно изведе три пута. (сл. 40) Ритам овог покрета је следећи: рачуна се један, кратка пауза, један-један, кратка пауза, два, пауза, два-два, поново кратка пауза итд. Исти покрет се понови десном ногом и руком.

Овај магијски покрет подстиче енергију на дну *светлеће лопте* и рукама је завитла у простор тачно изнад главе.



Фигура 38

Фигура 39

Фигура 40

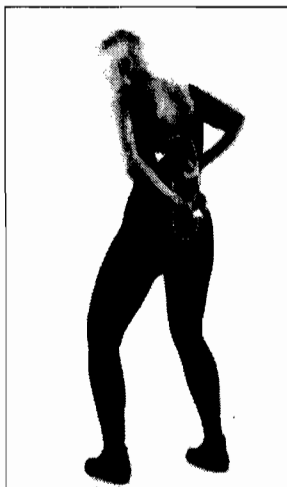
### 17. Котрљање енергије по надбубрежним жлездама

Подлактице су иза тела, у пределу бубрега и надбубрежних жлезди. Лактови су савијени под углом од деведесет степени, а шаке стегнуте у песнице, на неколико инча<sup>1</sup> од тела, али га не додирују. Песнице се померају наниже, као да се котрљају једна преко друге. Прво лева песница иде наниже, десна је следи идући такође наниже, док се лева враћа навише. Труп је благо повијен напред. (сл. 41) У следећем покрету, песнице се котрљају у супротном правцу, а тело се благо нагиње уназад.

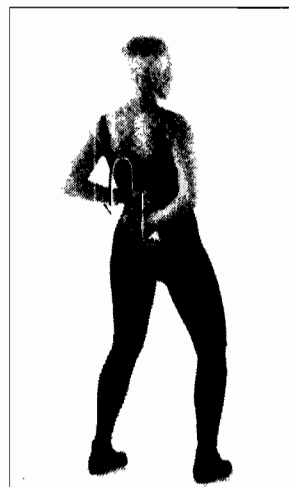
<sup>1</sup> 1 инч = 2,54 цм

(сл. 42) Савијањем тела напред и назад, ангажују се мишићи горњег дела руку и рамена.

Овај магијски покрет се користи да би се надбубрежне жлезде и бубрези снабдели енергијом за спознају *сврхе*.



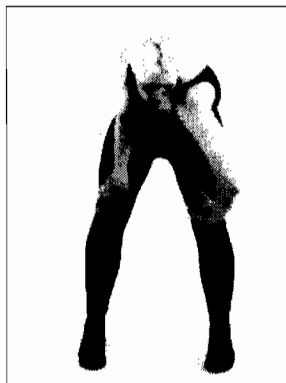
Фиџура 41



Фиџура 42

### 18. Подстицање енергије за надбубрежне жлезде

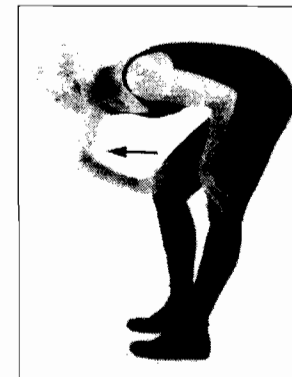
Труп је савијен напред, колена су истурена испред линије ножних прстију. Руке се одмарају изнад чашица колена које су покривене прстима. Онда се левом шаком направи круг удесно преко чашице колена, гурајући лакат што је могуће више напред, у истој равни с левим коленом. (сл. 43) Истовремено, подлактица десне руке, са шаком још увек постављеном изнад чашице колена, пуном дужином се ослања на десну бутину, док је десно колено исправљено, ангажујући на тај начин тетиву у прегину колена. Важно је да се покрећу само колена, да се стражњица не клати с једне на другу страну.



Фиџура 43

Исти покрети се изводе десном руком и ногом. (сл. 44)

Овај магијски покрет се користи за мешање енергије за спознају *сврхе* око бубрега и надбубрежних жлезда. Он практиканту даје издржљивост и осећај смелости и самопоздања.

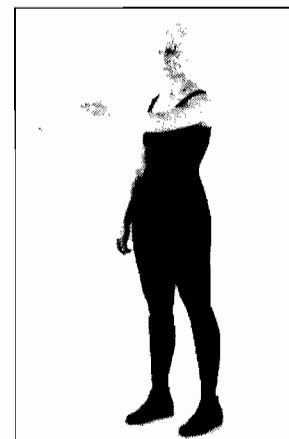


Фиџура 44

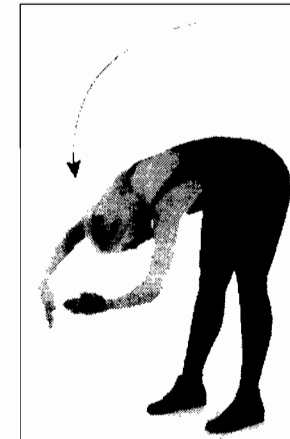
### 19. Стапање лебе и десне енергије

Удахнути дубоко. Лагани издисај почиње истовремено док се лева подлактица пружа у висини рамена, с лактом повијеним под углом од деведесет степени. Ручни зглоб је савијен уназад што је могуће оштрије, прсти управљени напред, а длан је окренут на десну страну. (сл. 45)

Док рука задржава ову позицију, труп се оштро савија напред све док испружена лева рука не досегне колено. Треба pazити да се леви лакат не савије према поду, мора се држати даље од колена и што је могуће више напред. Лагано испуштање ваздуха се наставља док десна рука прави пун круг изнад главе, а десна шака се спушта да би се зауставила на инч или два од прстију леве шаке.



Фиџура 45



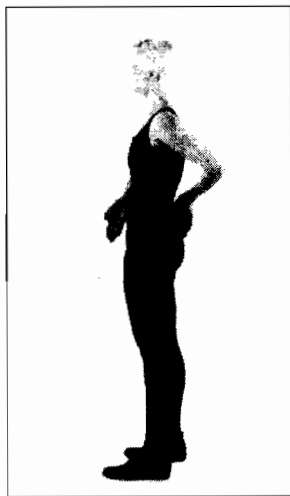
Фиџура 46

Длан десне шаке је окренут према телу, а прсти према поду. Глава је спуштена, а врат је прав. Издисај се завршава, и у том положају треба поново дубоко удахнути. Сви мишићи леђа, руку и ногу су затегнути док се ваздух полако и дубоко удише. (сл. 46)

Тело се усправља уз издисај, и магијски покрет се понавља десном руком. Максимално испружене руке напред омогућују стварање отвора у енергетском вртлогу виталног центра бубрега и надбубрежних жлезда; такав отвор дозвољава оптимално коришћење *прерасподељене енергије*. Овај магијски покрет је битан за *прерасподелу енергије* и њен прилив у тај центар који је, уопштено говорећи, веома битан за општу виталност и младост тела.

## 20. Пробадање тела зраком енергије

Лева рука се постави насупротив телу испред пупка, а десна рука на истој висини иза тела. Ручни зглобови су оштро савијени, прсти су управљени према поду. Длан леве руке је окренут надесно, а длан десне руке налево. (сл. 47) Врхови прстију обе руке се енергично подижу тако да буду у правој линији уперени напред, односно назад. Цело тело је напето, а колена се савијају у тренутку кад су прсти управљени напред, односно назад. (сл. 48)



Фиџура 47



Фиџура 48

Шаке се на тренутак задрже у тој позицији. Затим се мишићи опусте, ноге исправе, а руке замене положај, док десна рука не буде напред, а лева иза тела. Као и на почетку вежбе, врхови прстију су управљени ка поду, енергично се подижу у праву линију напред и назад, поново уз лагани издисај; колена су савијена.

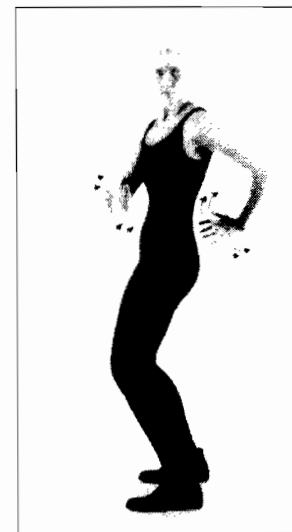
Помоћу овог магијског покрета, успоставља се линија поделе по средини тела, која раздваја леву и десну енергију.

## 21. Убртање енергије око дба центра биталности

Ову вежбу је добро почети постављањем шака тако да буду у истој равни и окренуте једна према другој. Прсти су раширени и савијени као да њима треба ухватити поклопац од тегле, величине шаке. Затим се десном шаком, длан је окренут ка телу, покрива предео панкреаса и слезине. Лева шака иде иза тела, на леви бубрег и надбубрежну жлезду, длан је и даље окренут ка телу. Оба ручна зглоба се онда оштро савију уназад, док се труп, што је могуће више, окреће улево, а колена остају на месту. После тога, обе руке истовремено праве кружне покрете као да отварате поклопце две тегле, од којих је једна на панкреасу и слезини, а друга на левом бубрегу. (сл. 49)

Исти покрет се изводи обрнутим редом, с тим што се лева шака стави напред, у висину јетре и жучне кесе, а десна назад, у висину десног бубрега.

Помоћу описаног магијског покрета енергија се подстакне у три главна центра виталности: у јетри и жучној кеси, панкреасу и слезини и у бубрезима и надбубрежним жлездама. Овај магијски покрет је неопходан онима који морају бити на опрезу. Он олакшава постизање опште свесности и повећава практикантову осетљивост на околинду.



Фиџура 49

## 22. Полукруг енергије

Полукруг који се прави левом руком полази од лица. Шака се креће благо надесно док не достигне висину десног рамена. (сл. 50) Тамо се окрене и повлачи унутрашњу ивицу полукруга уз леву страну тела. (сл. 51) Шака се поново врати иза леђа (сл. 52) и сад описује спољну

ивицу полукруга, а затим се враћа у почетни положај. (сл. 53) Потпуни полукруг се повлачи укосо од висине очију, напред, до испод стражњице, назад. Важно је да се кретање шаке прати погледом.

Када се заврши повлачење полукруга левом руком, описује се полукруг десном руком. На тај начин се тело окружи с два полукруга. Ова два полукруга се описују да би се подстакла енергија и олакшало клизање енергије од тачке изнад главе до предела надбубрежних жлезда. Овим магијским покретом се постиже стање трезвености.



Фиџура 50

Фиџура 51

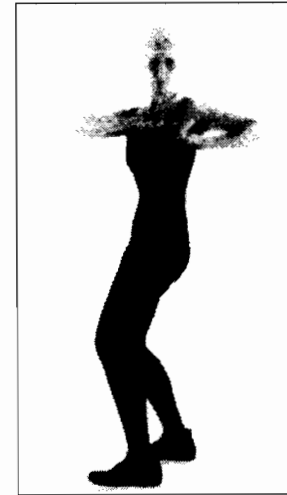
Фиџура 52

Фиџура 53

### 23. Подстицање енергије око врата

Лева шака, с дланом окренутим навише, и десна шака, с дланом окренутим наниже, поставе се испред тела, у висину соларног плексуса. Десна рука је изнад леве, скоро је додирујући. Лактови су оштро савијени. Удахне се дубоко; руке се благо подигну док се труп окрене што је више могуће улево, без помицања ногу, поготово колена која су благо повијена да би се избегао непотребан притисак на тетиве. Глава је у истој равни с трупом и раменима. Издисај почиње кад се лактови благо развуку, што је могуће даље један од другог; ручни зглобови остају испружени. (сл. 54) Удахне се ваздух. Издисај почиње веома благим окретом главом уназад према левом лакту, а затим напред, према десном лакту; ротација главе назад и напред понови се још два пута док се издисај завршава.

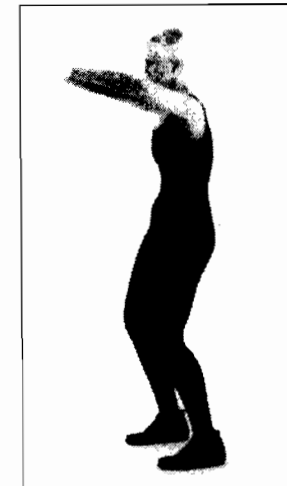
Труп се окрене напред, а шаке промене положај. Десна шака је



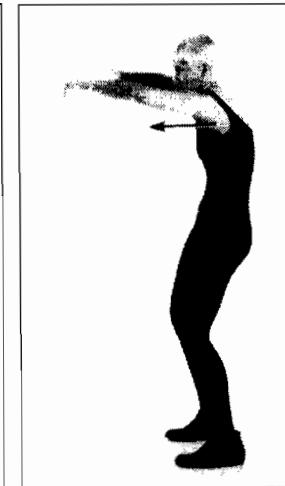
Фиџура 54

### 24. Мешање енергије стимулацијом лопатица

Обе руке се ставе испред лица, у висину очију, с лактовима савијеним толико да рукама дају облик лука. (сл. 55) Труп је благо нагнут напред да би омогућио лопатицама да се бочно прошире. Покрет



Фиџура 55



Фиџура 56

окренута навише а лева наниже и налази се изнад десне шаке. Поново се удахне ваздух. Труп се онда окрене удесно и исти покрети се понове на десној страни.

Шамани верују да се посебна врста енергије за спознају *сврхе* распршује из *центра за одлуке* који се налази у удубљењу испод врата, у облику латиничног слова V, и да се та енергија може скупити само овим магијским покретом.

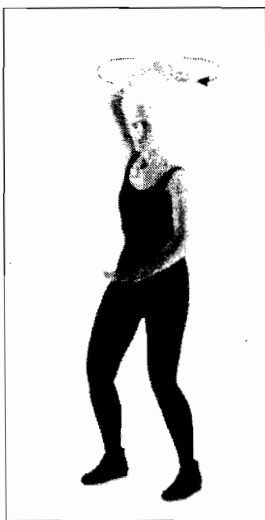
почиње гурањем леве руке напред, док је још у лучном и затегнутом положају. (сл. 56) Следи десна рука, односно, руке се покрећу наизменично. Важно је напоменути да су руке потпуно затегнуте. Дланови су окренути напред, а врхови прстију једни према другима. Покретачка снага руку се ствара снажним покретом лопатица и затегнутошћу стомачних мишића.

Шамани верују да енергија на нервним завршецима око лопатица може лако да се заглави и умртви, што доводи до пропадања центра за одлуке који се налази у основи врата, на месту у облику латиничног слова V. Овај магични покрет се користи да подстакне ту енергију.

### 25. Подстицање енергије изнад главе и прекидање енергетског тока

Лева рука се креће опупитено, описујући два и по круга изнад и око главе. (сл. 57) Ти кругови се затим пресецају спољном ивицом подлактице и шаком која се снажно, али веома споро спушта. (сл. 58) Ударац апсорбују стомачни мишићи који су у том тренутку затегнути. Затегнути су и мишићи руке да би се избегле повреде тетива које се могу догодити ако су мишићи опуштени, или ако се рука нагло савије. Ваздух се лагано испушта док рука удара надолу. Исти покрет се понавља десном руком.

Енергији која је на овај начин подстакнута и прекинута је омогућено да цури низ цело тело. Када су практиканти преморени, а немају могућност да се одморе, извођење овог магичског покрета ће им помоћи да одагнају сан и поврате живахност.



Фиџура 57



Фиџура 58

### ТРЕЋА ГРУПА Скупљање енергије за спознају сбрхе

Девет магичких покрета треће групе се користи да би у три центра виталности – у пределу јетре, панкреаса и бубрега – донели специјалну енергију која је подстакнута магичким покретима из претходне групе. Магијски покрети из ове групе се морају изводити полако и јако опрезно. Да би се сакупила енергија неопходна за спознају *сврхе*, шамани препоручују да стање духа приликом извођења ових покрета буде оно које одговара потпуној тишини и непоколебљивој *намери*.

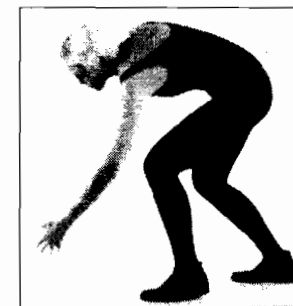
Сви магички покрети треће групе почињу брзим трешењем шака које стоје уз тело, док руке висе у нормалном положају. Шаке се тресу као да прсти вибрирају надолу, захваћени дрхтавицом. Сматрало се да је оваква вибрација средство за подстицање енергије око кукова, као и средство за стимулацију минијатурних центара енергије у којима је она умртвљена, а који се налазе на надланици и у ручним зглобовима.

Ефекат прва три магичка покрета из ове групе је осећај опште виталности и блаженства јер се енергија преноси у три главна витална центра у доњем делу тела.

### 26. Посезање за енергијом подстакнутом испод колена

Направи се мали скок напред левом ногом коју гура десна нога. Труп је изразито савијен напред, а лева рука је испружена, као да би да дохвати нешто што се налази на поду. (сл. 59) Затим се лева нога враћа у стојећи положај, а левим дланом се благо прелази преко виталног центра енергије на десној страни: у пределу јетре и жучне кесе.

Исти покрет се понови, овог пута десном ногом и руком, а дланом се благо прелази преко виталног центра с леве стране: у пределу панкреаса и слезине.



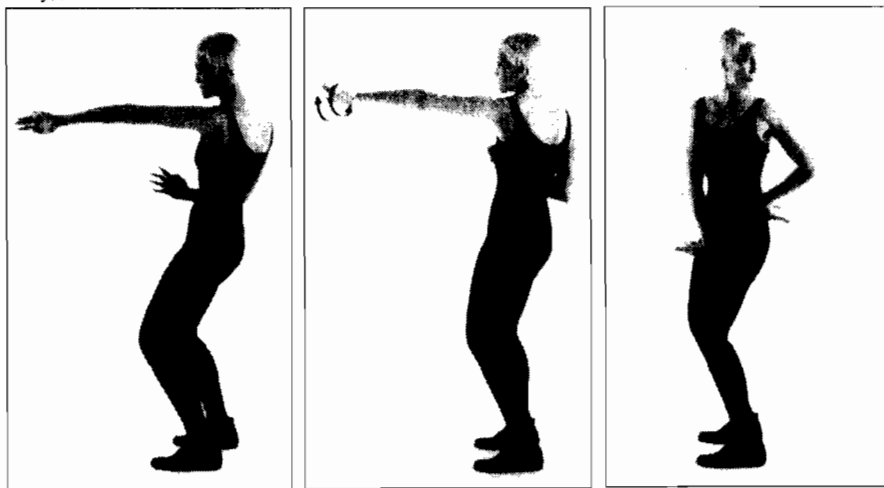
Фиџура 59

### 27. Преношење енергије на надбубрежне жлезде

Док се шаке тресу, удахне се дубоко. Затим се лева рука брзим покретом испружи испред тела у висини рамена, с дланом окренутим улево, а сав ваздух се оштро издахне. (сл. 60) Након тога почиње веома

лагано удисање, док се ручним зглобом кружи слева надесно описујући пун круг, као да хвата лопту од чврстог материјала. (сл. 61) Удисање се наставља, док се ручни зглоб враћа назад у почетни положај, с дланом окренутим улево. Затим, као да држи лопту, лева рука прави полукруг, не померајући рамена; овај покрет се завршава када се надланица, савијеног ручног зглоба стави на леви бубрег. Важно је да удисање траје све време док се рука покреће. Док се изводи тај покрет, десна рука прави круг према предњем делу тела. Покрет се заврши када се надланицом, савијеног ручног зглоба дотакне део тела тачно изнад пубиса. Глава је окренута уназад. (сл. 62) Потом се лева рука која држи лопту окреће према телу и ту лопту разбија о леви бубрег и надбубрежну жлезду. Док траје издисај, дланом се нежно трља тај део тела.

Исти покрет се изводи тако што се замене руке, а глава се окрене удесно.



Фиџура 60

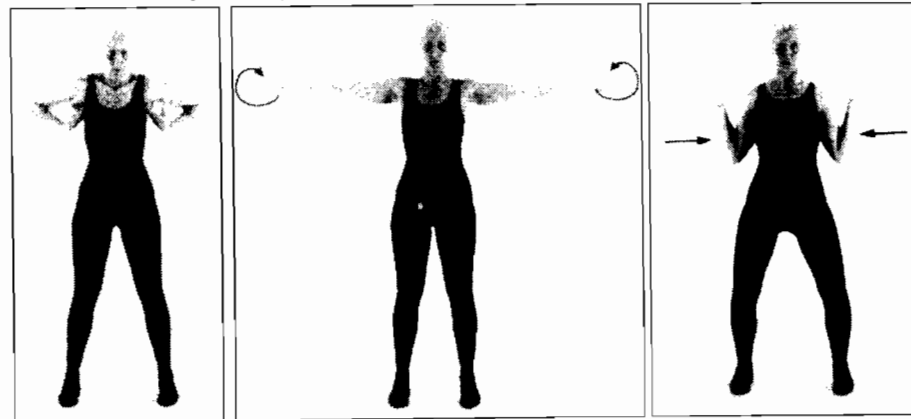
Фиџура 61

Фиџура 62

## 28. Захватање енергије с лебе и с десне стране

Руке су уз тело, затим се подижу до пазушних јама, благо додирујући торзо шакама савијеним ка унутрашњој страни тела и све време дубоко удишући. (сл. 63) Након тога се руке испруже бочно, с длановима окренутим наниже, а ваздух се снажно издахне. Поново се дубоко удахне, шаке се савију у облику шољице и ручним зглобовима се праве кружни покрети све док дланови не буду окренути навише, као да у њима држимо нешто чврсто. (сл. 64) Шаке се враћају назад до висине

рамена тако што се лактови оштро савију, а удисање се наставља. (сл. 65) Овај покрет ангажује лопатице и мишиће врата. После неколико тренутака, руке се поново бочно испруже, а ваздух се оштро издахне. Дланови су окренути напред, савијени су у облику шоље и окрећу се уназад, опет као да држе нешто чврсто. Шаке благо савијене у облику шоље се враћају до висине рамена, као у претходном положају. Ови покрети се понављају три пута. Затим се длановима благо протрљају два витална центра око јетре и панкреаса, док се ваздух издише.



Фиџура 63

Фиџура 64

Фиџура 65

## 29. Пресецање круга енергије

Направи се круг тако што се лева рука најпре помери према десном рамену, (сл. 66) потом се круг затвори покретом од предњег ка задњем делу тела, (сл. 67) па поново напред, до висине лица. (сл. 68) Овај покрет левом руком је усклађен са истим покретом који се изводи десном руком. Руке се покрећу наизменично, правећи круг укосом око целог тела. Онда се десним стопалом начини корак назад улево, па корак удесно левим стопалом да бисте се окренули лицем у супротном правцу.

Лева рука се савије у облику лука којим се обгрли лева страна круга, као да је он од чврстог материјала који лева рука притиска према пазушној јами и пределу груди. Де-

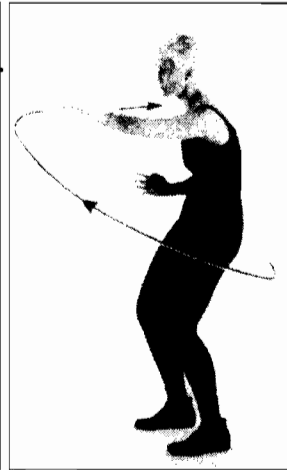


Фиџура 66

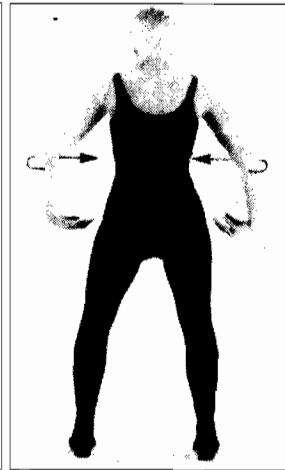
сном руком се, затим, изведе исти покрет на десној страни, замишљајући да је круг од чврстог материјала. (сл. 69) Дубоко се удахне и круг се пресеца са обе стране затезањем целог тела, нарочито руку које се истовремено приносе грудима. Затим се длановима благо трљају оба центра виталности на предњем делу тела, док се ваздух издише.



Фиџура 67



Фиџура 68



Фиџура 69

Употреба ових покрета је сасвим езотерична јер је повезана с јасном *намером* која је потребна да би се донела одлука. Овај магијски покрет се користи да би се дистрибуирала енергија потребна за доношење одлука која је акумулирана око врата.

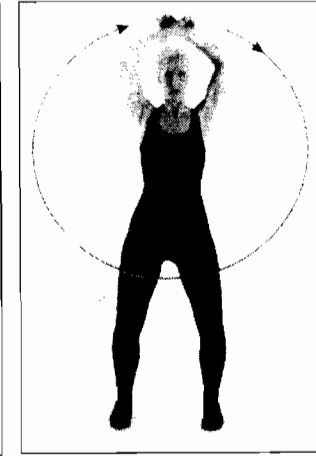
### 30. Скупљање енергије из предњег дела тела у тачку изнад главе

Док се шаке тресу, дубоко се удахне. Обе руке се подигну до висине лица, са шакама стегнутим у песницу. Руке се укрсте у облику латиничног слова X, тако да је лева рука ближа лицу, а унутрашњи део песнице је окренут ка лицу. Затим се руке пруже неколико инча напред, док ручни зглобови круже један над другим, све док не дођу у таквај положај да песнице буду окренуте надоле. (сл. 70) Из ове позиције, док су лево раме и лопатица истурени напред, почиње издисај. Лево раме се повуче уназад, а десно истури напред. Затим се укрштене руке подигну изнад главе и заврши се издисај.

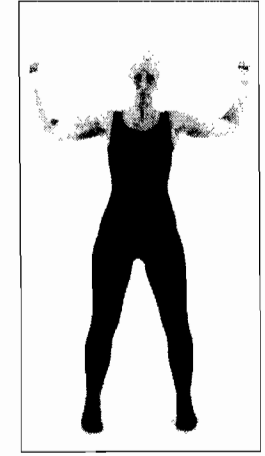
Удише се полако и дубоко док укрштене руке праве пун круг крећући се надесно око предњег дела тела, скоро у висини колена, затим налево па назад у почетну позицију, тачно изнад главе. (сл. 71) Сада се руке на силу раздвоје и почиње дуго издисање. (сл. 72)



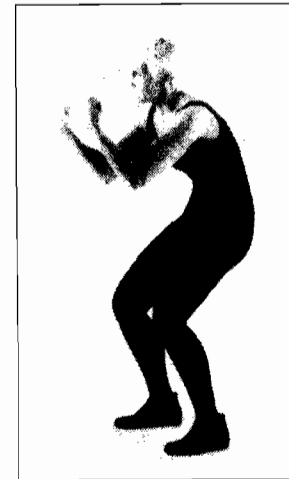
Фиџура 70



Фиџура 71



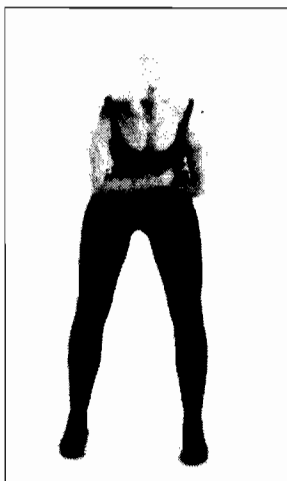
Фиџура 72



Фиџура 73

Из тог положаја, руке се померају што је могуће више уназад, издисај се наставља, правећи круг који се завршава у тренутку кад се песнице поставе напред, у висину очију, тако да су унутрашњом страном окренуте ка лицу. (сл. 73) Руке се поново прекрсте. Ручни зглобови праве кружне покрете, један изнад другог док се шаке отварају и наслањају на тело – десна шака на предео панкреаса и слезине, а лева шака око јетре и жучне кесе. Тело се савије у струку под углом од деведесет степени и тада се завршава издисај. (сл. 74)

Сврха овог магијског покрета је двострука: прво, он подстиче енергију у пределу лопатица и преноси је на место изнад главе. Одатле, он тера енергију да циркулише у великом кругу који додирује ивице светлеће лопте; друго, он подстиче енергију с леве и с десне стране тако што поставља шаке на два центра виталности, око панкреаса и јетре, десно на центар с леве стране, и обрнуто.



Фиџура 74

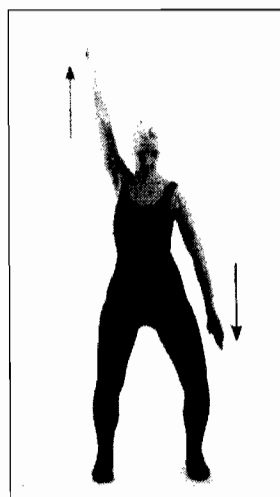
Подстицање енергије на тај начин обезбеђује да се одговарајући центри виталности добро продрмају, што је за њих веома важно. Што су практиканти вештији у ономе што раде, то је дрмусање снажније и добија својства енергетског филтера; изгледа несхватљиво, све док се тај покрет не увежба. Осећај који прати дрмусање би се могао објаснити као удисање ваздуха испуњеног ментолом.

### 31. Подстицање и захватање енергије испод колена и изнад главе

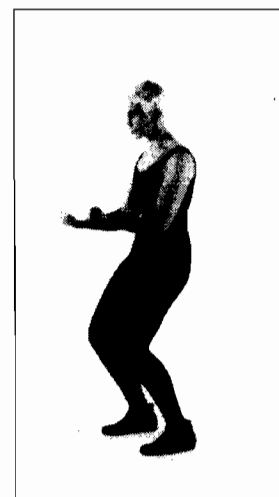
Док се шаке тресу, дубоко се удахне. Обе руке се подигну до висине струка и задрже у опуштеном положају. Колена су повијена док се лева шака гура надолу, ручни зглоб је окренут од тела, као да ће га гурнути у кофу пуну течности. Овај покрет се изводи истовремено док се десна рука истом снагом нагло усправља навише, изнад главе; и десни ручни зглоб је окренут дланом од тела. (сл. 75) Полагано издисање почиње када су обе руке максимално истегнуте. Ручни зглобови се снажним покретом враћају у прави положај, истовремено док се шаке стежу у песнице као да ће зgrabити нешто чврсто. Са стиснутим песницама наставља се издисај, док се десна рука спушта, а лева рука диже до висине струка, лаганим али снажним покретом, као кад се гази кроз густу течност. (сл. 76) Онда се длановима благо трља предео јетре и жучне кесе, панкреаса и слезине. У том тренутку се колена исправљају, а издисај се завршава. (сл. 77)

Исти покрет се изводи променом руку; десна рука се гура надолу, а лева се подигне увис.

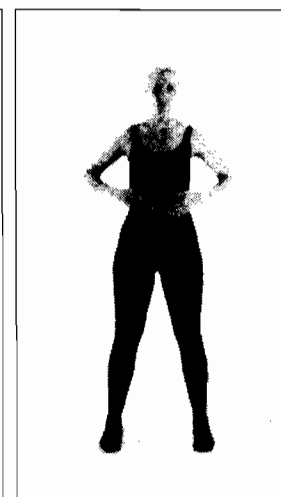
Енергија за спознају *сврхе* која се овим магијским покретом извуче испод колена и изнад главе, такође се може утрљати изнад левог и десног бубрега.



Фиџура 75



Фиџура 76



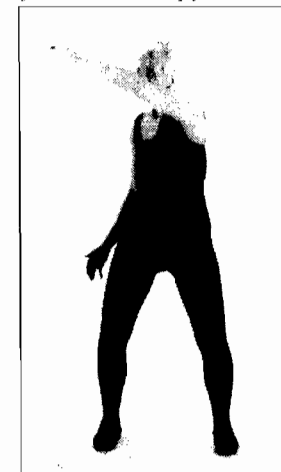
Фиџура 77

### 32. Мешање енергије лебе и десне стране

Удахне се док се шаке тресу. Лева рука се дијагонално испружи што је више могуће десно изнад главе и поравна с десним раменом у тренутку кад почиње издисај. (сл. 78) Шаком се направи покрет као да се хвата много ствари истовремено, наглим трзајем се то испушта и шака се враћа у положај изнад главе, у равни с левим раменом и ту се издисај завршава. Лева шака остаје стегнута, оштро се удахне док лева рука прави круг уназад. (сл. 79) Тај потез се завршава у висини очију, са стиснутом песницом. Затим се, уз издисај, песница спушта до виталног центра око панкреаса, лаганим али јустрим покретом, а дланом се благо трља то подручје. (сл. 80)

Исти покрет се понавља десном руком, али, уместо да прави круг уназад, десна рука га прави круг унапред.

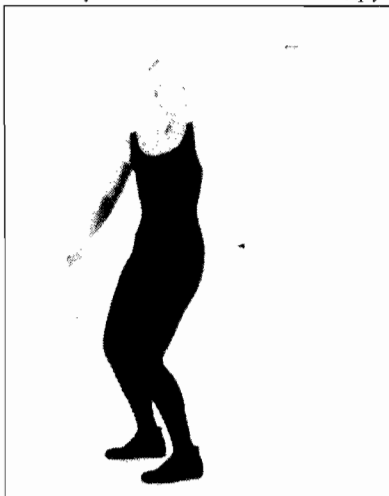
По веровању шамана, енергије леве и десне стране тела се међусобно разликују. Енергија леве стране се приказује као валовита, а енергија десне стране као кружна. Овај магиј-



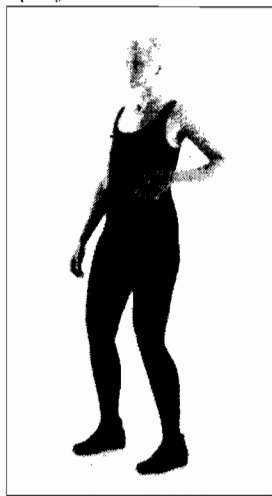
Фиџура 78



ски покрет се користи да би се на леву страну довела кружна енергија а на десну валовита, с циљем да се ојачају центри виталности око јетре и панкреаса дотоком нешто другачије енергије.



Фиџура 79



Фиџура 80

### 33. Захватање енергије изнад главе за дба витална центра



Фиџура 81



Фиџура 82

Почевши од висине уха, лева рука два пута прави круг напред, (сл. 81) а онда се истегне изнад главе као да ће нешто дохватити. (сл. 82) Док се изводи овај покрет, дубоко се удахне, а удисање се завршава у тренутку кад шака граби навише, као да хоће да дохвати нешто изнад главе. Дон Хуан је препоручио да очи, брзим погледом навише, одаберу циљ који шака треба да дохвати. То што

је одабрано наглим и снажним покретом се спушта доле и ставља преко виталног центра, око панкреаса и слезине. У том тренутку се издише ваздух. Исти покрет се изведе десном руком, а енергија се ставља на центар око јетре и жучне кесе.

По мишљењу шамана, енергија за спознају *сврхе* има тенденцију да гравитира наниже, а разређенији аспект исте те енергије остаје у подручју изнад главе. Та енергија се скупља описаним магијским покретом.

### 34. Посезање за енергијом изнад главе

Лева рука је испружена увис што је више могуће, са шаком отвореном као да ће нешто зграбити. Истовремено, тело се покретом десне ноге пропиње навише. Када скок досегне своју максималну висину, шака се окреће ка унутрашњем делу ручног зглоба правећи куку с подлактицом, (сл. 83) која се онда полако али жустро снажно спушта надоле као да нешто дуби. Левом шаком се трља део тела око виталног центра панкреаса и слезине.

Покрет се изводи десном руком на исти начин као претходни левом. Десном шаком се трља витални центар око јетре и жучне кесе.

Шамани верују да се енергија која се накупила око периферије светлеће лопте која представља људско биће, може подстаћи и сакупити снажним скоковима увис. Овај магијски покрет би требало да човеку помогне да се растерети проблема који настају када је током дугог периода усредсређен на један задатак.



Фиџура 83

### ЧЕТВРТА ГРУПА Удисање енергије за спознају *сврхе*

Три магијска покрета из ове групе служе за подстицање, скупљање и преношење енергије за спознају *сврхе* из три центра – око стопала, ножних чланака и испод чашице колена – и постављања те енергије на центре виталности око бубрега, јетре, панкреаса, утробе и гениталија. Практикантима магијских покрета се препоручује да удисаји и издисаји који прате ове покрете буду лагани и дубоки. За време дубоког удиса-

ја практиканти морају имати кристално јасан *циљ* да надбубрежне жлезде истог тренутка приме енергетско појачање.

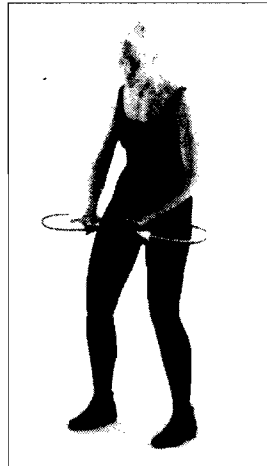
### 35. Изблачење енергије из чашица колена дуж предњег дела бутина

Дубоко се удахне, руке висе низ тело, а шаке непрестано подрхтавају као да мешају материју у гасовитом стању. Издисај почиње чим се руке подигну до висине струка, а дланови истовремено ударају надоле, с обе стране тела, великом снагом. (сл. 84) Руке су сасвим благо повијене, дланови су неколико инча испод стомака. Шаке су три или четири инча удаљене једна од друге, склапају угао од деведесет степени с подлактицом, прсти су управљени напред. Лагано и не додирујући се, руке описују унутрашњи круг према предњем делу тела; мишићи руку, стомака и ногу су у потпуности затегнути. (сл. 85) На исти начин се начини и други круг, док се ваздух до краја испушта кроз стиснуте зубе.

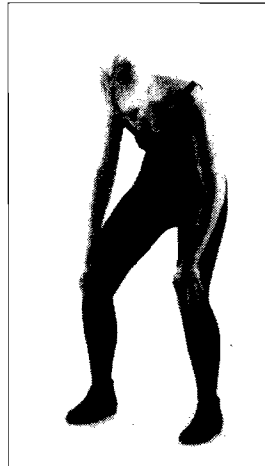
Поново се дубоко удахне, па се ваздух полако издише док се описују још три унутрашња круга испред тела. Затим се шаке повлаче на кукове и пусте се да крајевима дланова клизе низ предњи део бутина, прстију благо повијених навише, све до чашица колена. Издисај је завршен. Трећи пут се дубоко удахне док врхови прстију притискају дно чашица колена. Глава је погнута, у истој равни с кичмом. (сл. 86) Док се повијена колена исправљају, шаке савијене као канџе се вуку уз бутине до кукова, а ваздух се полако испушта. На крају издисаја, рукама се благо трљају одговарајући центри виталности око панкреаса и јетре.



Фиџура 84



Фиџура 85



Фиџура 86

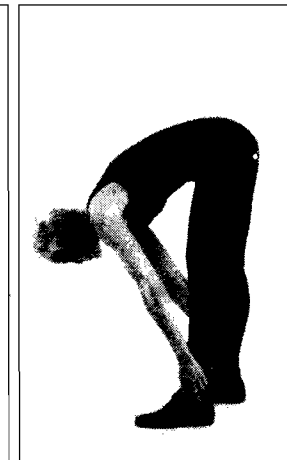
### 36. Изблачење енергије с бочне стране ногу

Дубоко се удахне, док су шаке које непрестано подрхтавају у истом положају као и у претходном магијском покрету. Ту почиње издисај, а руке на сличан начин описују два мала спољна, бочна круга. Мишићи руку, стомака и ногу су до максимума затегнути. Лактови су чврсти, али благо савијени. (сл. 87)

Након што су описана два круга, сав ваздух је испуштен и поново се дубоко удахне. Док се ваздух полако испушта, опишу се још три спољна круга. Руке се поставе уз кукове. Прсти су благо подигнути док се надлактицом све време трља бочно низ ногу, све док прсти не досегну до ножног чланка. Глава је погнута, у равни је с телом. (сл. 88) Ту се завршава издисај и поново се дубоко удахне, док кажипрст и средњи прст притискају тачку испод ножног чланка. (сл. 89) Почиње полако издисање док се шаке, с прстима скупљеним у облику канџе, повлаче уз ногу до кукова. Издисај се завршава док се длановима трљају два одговарајућа центра виталности.



Фиџура 87



Фиџура 88



Фиџура 89

### 37. Изблачење енергије из предње стране ногу

Поново се дубоко удахне док се шаке, које су и даље уз тело, тресу. Обема рукама се прави бочни круг који иде одпозади преко главе. (сл. 90) да би се затим снажно ударило испред тела с длановима надоле и прстима упереним навише. Ту почиње лагано издисање, док се шаке, најпре лева, покрећу наизменично напред – назад три пута, као да