



Shaolin YiJinJing

îndrumar pentru prima vizită

Aceste informații prezintă un punct de vedere cvasi-oficial cu privire la vizitele la clinica *Xinglin* de la Muntele Galben din China în sensul că ele constituie recomandări și atenționări dar nu sunt un cod de conduită obligatoriu. În final fiecare este liber să decidă pentru sine ce și cum dorește să facă atât în timpul cât și după vizită.

Despre Shaolin YiJinJing

Shaolin YiJinJing este una din cele 5 ramuri ale școlii Shaolin, școală întemeiată pe filosofia budistă *chan* (denumire chinezească), *zen* (denumire japoneză) sau *jnana* (denumire indiană, de unde s-a și inspirat). Școala a fost înființată¹ de Bodhidharma, un personaj cu o aură apropiată de mit care a venit din India în China pentru a răspândi învățăturile budiste acum mai bine de 1500 de ani.

YiJinJing înseamnă literal "scriptura transformării meridianelor" și reprezintă în fapt o metodă de transformare a corpului uman obișnuit într-un corp neobișnuit, cu anumite capacități latente trezite, cu ajutorul căruia practicantul poate să susțină un real progres spiritual la nivel de suflet, minte și spirit.

Călugării Shaolin au dezvoltat metode medicinale pentru a permite



transformarea corpurilor lor pe durata întregii vieți, aceste metode fiind deseori aplicate ca tratament oamenilor bolnavi pe care destinul îi scotea în calea lor în timpul pelerinajelor. Deși cunoaștem faptul că s-au construit numeroase temple budiste în decursul istoriei chineze este bine să aflăm că numărul călugărilor rătăcitori și misiunea lor de-a lungul secolelor depășește probabil ca importanță pe oricare din templele menționate.

Desigur că există numeroase temple budiste care nu aparțin de Shaolin, însă curentul Shaolin a devenit cel mai celebru de-a lungul istoriei pentru realizările deosebite ale reprezentanților săi. În China se mai pot întâlni taoiști, confucianiști și chiar creștini (mai recent), filosofii acestora creând prin amalgamare cultura chineză așa cum a evoluat ea de-a lungul timpului și așa cum a devenit ea în ziua de astăzi.

Despre medicina tradițională chinezească (TCM)

Cultura chineză are o vechime de peste 5000 de ani, fiind în fapt cea mai longevivă cultură care există astăzi pe planetă. Dacă budismul a fost introdus în China acum aproximativ 1500 de ani, taoismul exista în diverse forme de peste 3000 de ani, derivând din shamanismul care era practicat în emisfera Nordică (atât în Asia cât și în Europa și în Africa) în perioada anterioară (10000-3000 î.Cr.). Rădăcinile acestui shamanism se duc mai departe spre *Hermes Trismegistos* care este considerat întemeietorul curentelor spirituale care există actualmente pe planeta noastră.

Nu numai că există o singură rădăcină pentru toate curente spirituale, ci - mai mult - este cunoscut faptul că toți oamenii au un același strămoș (adică un singur om) comun, indiferent de rasa sau de locația lor actuală pe planetă. Amprenta energetică a acestui strămoș se află în fiecare dintre noi și practicanții o pot manipula de la un anumit nivel în sus.

Chinezii au păstrat cunoștințele lor în scris din cele mai vechi timpuri. Primul tratat de medicină a fost scris acum aproximativ 4500 de ani, în timpul Împăratului Galben, cel care este considerat întemeietorul civilizației chineze. Muntele Galben - fost Negru, locație de interes pentru noi - își derivă numele de la Împăratul Galben care a căutat secretul nemuririi în această zonă. Este de așteptat că budiștii au preluat multe cunoștințe de la predecesorii lor pe care le-au combinat cu *dharma* budistă pentru a crea un sistem propriu de medicină. În fapt putem considera medicina tradițională chinezească ca fiind de proveniență taoistă sau chiar anterioară taoismului. Ea operează cu concepte precum *yin* și *yang*, cele cinci elemente (*wu xing*), echilibru și dezechilibru. Aceste concepte par simple însă sunt extrem de profunde și înțelegerea lor necesită un studiu lung și dedicat.

Un aspect important de menționat este acela că în TCM nu există noțiunea de bolnav. Orice persoană este privită holistic, avându-se în vedere toate aspectele ființei sale, și cele fizice și cele subtile, iar starea în care se găsește ea la un moment dat este o stare de echilibru „metastabil”. O persoană pe care noi o denumim ca bolnavă se află într-o stare de echilibru inferioară calitativ față de

starea unei persoane pe care o considerăm normală. În fapt putem denumi stările de echilibru inferioare drept stări de dezechilibru, asta pentru a face față unui dialog în limbajul comun. Dezavantajul acestei exprimări este acela că lasă impresia că dacă am ajuns „înapoi” la starea de echilibru - de exemplu în urma unui tratament - am terminat treaba și putem să ne vedem liniștiți de viața noastră căci nu mai e nimic de făcut. În fapt există multe stări de echilibru mult mai bune decât cea a unui om normal. Pentru aceste stări se și antrenează budiștii și taoiștii cu atâta sârg...

Scoala Shaolin YiJinJing

Ne referim la gruparea condusă de *shifu* Jiang Feng ca „școala” Shaolin YiJinJing pentru că prima preocupare a adeptilor este să învețe și să progreseze prin *qi gong*. A doua preocupare a școlii se supune principiului budist de ajutorare a celorlalți și constă în efectuarea de tratamente medicale persoanelor care le solicită. Acestea fiind spuse mai trebuie menționat că în școală nu se face religie, oricât de bizar ar suna acest lucru. Filosofia budistă este privită ca suport pentru practica *qi gong* și pentru vindecare. Faptul că noi suntem creștini nici nu anulează realitatea budistă, nici nu împiedică efectele practicii sau ale tratamentelor. Ceea ce există pur și simplu există indiferent dacă noi alegem să credem sau nu.

Acesta este un moment bun de a introduce persoanele cu care vă veți întâlni și gradul lor de autoritate, pentru o mai bună orientare în timpul vizitei.

1. Maestrul **Xuankong**, (pe care nu îl mai putem întâlni pentru că a decedat din păcate în toamna anului 2011), numit de noi *grandmaster* și care a fost maestrul lui Jiang Feng, a fost născut în 1920 într-o familie de medici din orașul Wuhu din provincia Anhui, China. La vârsta de 9 ani a plecat la Shanghai să studieze medicina tradițională chineză și artele marțiale cu renumitul medic Wangziping. El a călătorit vreme de un an și s-a retras la Templul Shaolin din cauza războiului din provincia Dongbei. Numele Xuankong i-a fost atribuit odată cu convertirea la budism. A studiat budismul și s-a specializat în YiJinJing (calea transformării meridianelor), în arte marțiale interne și în Budismul Zen, fondat



de Bodhidharma. Puteți afla mai multe amănunte la această pagină de web:

<http://yijinjing.ro/about/maestrul-xuankong/>

2. *Shifu* (maestrul) **Jiang Feng**. Titlul de *shifu* (sau *sifu* în dialectul local) este dat de discipoli maștrilor lor. *Shifu* Jiang Feng a fost născut în cantonul Jixi, din provincia Anhui, China, în anul 1965, a promovat școala de medicină tradițională chinezească din provincia Anhui iar acum el este vicepreședintele Asociației Budiste din cantonul Jixi, doctor de medicină tradițională și director adjunct al institutului de cercetare în medicina tradițională din Jixi. Recent a devenit fondatorul clinicii Xinglin (*Pădurea de Caiși*) din Taiping, de la poalele muntelui Galben. Maestrul Jiang Feng este specializat în diagnosticul și tratamentul prin *qi gong*-ul Yijinjing a diferitelor afecțiuni ale organelor interne (inimă, ficat, vezică biliară, plămâni, stomac, splină, rinichi, boli ginecologice) fiind capabil să elimine foarte rapid diferite dureri



localizate în diverse părți ale corpului.

3. Grady Leach – student avansat de naționalitate americană, traducător din chineză în engleză.
4. Richard Vencu, autorul acestui material, se ocupă în mod benevol de susținerea noilor veniți, traducere în limba română, explicarea tratamentului, organizare cazări și transport, etc (în foto sunt Richard, *shifu* Jiang Feng și Grady)
5. Alți studenți și pacienți mai vechi fac de obicei parte din grup și scopul lor este fie de verificare a tratamentului, fie de practică și de perfecționare.

Programul vizitei

Începând cu anul 2013 toate vizitele se efectuează la clinica școlii din orașul Taiping, numită **Apricot Forest Hospital (xinglin)**. *Pădurea de caiși* reprezintă o referință culturală către un medic celebru din China antică, medic care trata săracii contra „obligației” de îi a planta un cais în grădina sa, stilul său fiind asociat astfel cu bunătatea și talentul medical.

În timpul vizitei la maestru se vor desfășura următoarele acțiuni:

1. Se vor verifica pacienții vechi și studenții prin consultarea pulsului (o metodă de bază despre care

puteți citi mai multe informații aici
<http://yijinjing.ro/2010/06/diagnost-ic/>

2. Pentru cei care au venit pentru verificarea tratamentului se va efectua câte o extracție de sânge și se va studia calitatea sângelui extras (video aici <http://www.facebook.com/yijinjingro/videos>)
3. Se vor verifica pacienții noi prin consultarea pulsului (și prin alte metode mai puțin vizibile)
4. Dacă este cazul și numai cu acordul pacientului se vor face extracții de sânge pentru aprofundarea diagnosticului și evaluarea posibilităților de tratament
5. Pacienții noi vor fi invitați pentru discuții private în biroul maestrului unde li se vor da detalii despre natura problemei lor și li se vor propune opțiunile de tratament disponibile în școală. Detaliile acestor discuții vor rămâne private.

NOTĂ 1: medicina practică la clinica Xinglin se concentrează pe bolile și dizarmoniile interne. Organele și viscerele interne sunt toate conectate la meridiane energetice și prin intermediul acestor meridiane se pot diagnostica probleme, iar cu ajutorul rețetelor de plante se pot trata aceste probleme. Este important de înțeles că nu există meridiane asociate sistemelor așa numite externe, cum sunt scheletul și pielea. Nu se pot depista problemele respective și dacă aveți astfel de probleme este bine să le menționați dumneavoastră în timpul primei consultații. Am întâlnit, spre exemplu, pacienți cu boli degenerative la articulații și care aveau toate

sistemele interne în bună stare de funcționare.

NOTĂ 2: singurul lucru care costă în timpul vizitei la maestru sunt medicamentele ale căror preparare în sine presupune o cheltuială semnificativă. Diagnosticul, *qi*-ul, chiar și mesele oferite de *shifu* în calitate de gazdă, dacă se organizează, nu costă nimic. În plus nimeni nu este obligat să accepte tratamentul, fiecare acceptă și participă la program conform propriei conștiințe și dorim ca decizia respectivă să fie luată atât în cunoștință de cauză cât și în mod responsabil. Este de preferat să rămânem prieteni fără să vă tratați decât să ajungem la nemulțumiri și discuții inutile în contradictoriu mai târziu. De aceea această etapă este foarte importantă, vă rog să vă asigurați că ați înțeles situația și ce se obține în urma tratamentului înainte de a vă decide!

Cei care efectuează tratamente vor mai parcurge protocolul de extracție cel puțin încă o dată, pentru confirmarea eficienței tratamentului. Aceste iterații pot să dureze de la una la trei zile, funcție de gravitatea situației pacientului. În cazul grupurilor mari numărul de zile poate crește până la șase sau șapte, pentru a avea timp de toți pacienții

6. Se vor face demonstrații de *qi gong* cu scopul confirmării capacității de a efectua tratamente sau a capacității de a instrui pe cei ce sunt sănătoși și doresc să practice artele marțiale YiJinJing. În plus tot *qi*-ul transferat participanților va avea un efect benefic pentru

sănătatea și pentru practica acestora.

7. Vor fi primiți studenții noi, care doresc să practice și se vor organiza primele lecții. ***Aici trebuie să știți că din cauza unor grupări așa zis spirituale precum Falun Gong guvernul chinez nu privește cu ochi buni practica qi gong, mai ales în grupuri mari. Vă rugăm cu insistență să nu practicați decât în camera de hotel și nicidecum în aer liber, chiar dacă sunteți singur. Guvernul local face presiuni mari asupra clinicii ori de câte ori li se pare ceva suspect în acest sens.***

Maestrul Jiang Feng și echipa lui se comportă ca adevărați budiști. Veți constata că valorile morale și umane sunt universale și ca ceea ce definim noi ca oameni buni este congruent cu ceea ce veți găsi acolo. Ba chiar veți descoperi oameni mult mai buni decât vă puteți imagina, care nu vor trata cu dumneavoastră niciodată "de sus", care sunt plini de respect și nu vă judecă pe ascuns. Nu există nici o condiționare determinată de vreun intermediar, mereu relația dintre dumneavoastră și *shifu* va fi una directă. *Shifu* ține foarte mult la un intermediar foarte special: destinul. Destinului trebuie să îi mulțumiți pentru șansa pe care ați primit-o.

Vă rugăm să faceți plăți pentru tratamente numai lui shifu personal sau cel mult la recepția clinicii pentru rețetele care se ridică de la farmacie!

Puțină teorie de medicină clasică chinezească

Pentru a descrie starea de „dezechilibru” și cum se ajunge la ea chinezii se folosesc de conceptul de *qi* (energie vie) și de cel de meridiane (canale prin care circulă această energie). Aceste concepte nu sunt ușor de explicat, totuși voi încerca aici să fac puțină lumină cu privire la cum putem noi, occidentalii, privi aceste concepte.

Așa cum probabil vă așteptați, noi suntem obișnuiți să privim realitatea corpului uman din altă perspectivă decât o fac chinezii prin TCM. La baza unificării celor două perspective aparent divergente stă următoarea axiomă:

„Acolo unde curge qi-ul curge și sângele, acolo unde stagnează qi-ul stagnează și sângele”

Prin urmare meridianele blocate, proasta circulație sau chiar oprirea completă a circulației *qi*-ului este tradusă în limbajul nostru prin circulația defectuoasă a sângelui în aria indicată de medicul chinez. Vă sugerez să citiți acest articol al stadiilor de evoluție a „dezechilibrului” sau de îmbolnăvire care încep toate cu dereglarea circulației *qi*-ului - și prin urmare a sângelui - prin anumite țesuturi:

<http://yijinjing.ro/2012/04/fazele-dezechilibrului-energetic/>

Cu toate acestea nu putem privi lucrurile prea simplist. De exemplu meridianele nu sunt niște linii pe suprafața corpului așa cum le vedem pe hărți, ci sunt niște colecții de vase sanguine, canale limfatice

și nervi asociate printr-o anumită afinitate și care funcționează „în echipă”. Între aceste vase există puncte de transfer, cum ar veni un fel de intersecții bine organizate. Prin ele circula sânge și *qi*, care sunt în fapt două aspecte ale aceleiași monede. Veți vedea că *qi*-ul poate fi proiectat în afara corpului, poate fi chiar transferat de la vindecător la pacient, ceea ce nu implică și un transfer material de sânge. În realitate în corpul pacientului circulația sângelui se îmbunătățește în timp ce în corpul vindecătorului ea se înrăutățește... Cu toate acestea, deși face un sacrificiu, vindecătorul are resurse să se refacă foarte rapid bazându-se pe progresul obținut prin practică, ba chiar se poate spune că inducerea necesității de refacere este una din componentele cheie ale practicii *qi gong*.

Admiratorii fizicii cuantice pot să se distreze comparând această situație cu dualismul corpuscul-undă al luminii. Comparația nu este deloc exagerată...

Orice vindecare, în orice fel de medicină, are loc exclusiv prin mecanismele de vindecare proprii ale corpului omenesc. Medicii, vindecătorii, terapeuții nu fac decât să stimuleze aceste mecanisme de autoreglare, să furnizeze sau să supravegheze energia necesară vindecării și să aștepte efectele miraculoase și misterioase ale funcționării corecte a corpului uman. În teoria medicală chinezească restabilirea circulației corecte a *qi*-ului prin meridiane - și cel mai bine este atunci când restabilirea capătă un caracter permanent - constituie baza de plecare în orice tratament. În școala Shaolin YiJinJing întotdeauna se începe cu tratamentul sângelui, îmbolnăvirea acestuia fiind cauza principală a apariției

oricărei alte boli și a oricărei dereglări din corp. Cu alte cuvinte tratamentul țintește cauza-rădăcină și nu îndepărtarea unui simptom, așa cum se petrece cu majoritatea tratamentelor alopate.

Cu toate acestea uneori sunt necesare intervenții „clasice” (de cele mai multe ori chirurgicale) pe care pacienții trebuie să le efectueze înainte de abordarea tratamentului în China. Aceste cazuri vor fi explicate în mod individual celor care sunt în respectiva situație.

Este important să înțelegem că medicina chinezească are efecte în perioade îndelungate de timp. Orice tratament are nevoie de minim 3 luni pentru a decide dacă a fost eficient sau nu. De aceea această medicină nu este capabilă să trateze situațiile de urgență. Accidentații, toți cei ce necesită intervenții chirurgicale rapide trebuie să se adreseze clinicilor care efectuează acest tip de tratamente, în cazul nostru celor de acasă sau din Europa occidentală, după caz. Cu toate acestea restabilirea și menținerea unei stări depline și stabile de sănătate este apanajul medicinei chinezești.

De asemenea este permisă amestecarea tratamentelor chinezești cu cele alopate, cu mențiunea că trebuie să informăm medicul chinez de fiecare dată. Dacă doriți puteți informa și medicul occidental însă veți fi luat, cel mai probabil, în derâdere dacă nu și mai rău...

După tratament

Pe parcursul celor patru zile cât timp suntem vizitatorii școlii, pacienții care se tratează își restabilesc irevocabil funcțiile circulației energetice și sanguine prin corp și parcurg un proces destul de viguros de dezintoxicare. Majoritatea simt

transformări chiar în timpul acestor zile, însă adevăratele transformări au loc cam într-o lună de la efectuarea tratamentului. Practic în fiecare zi mecanismele proprii de vindecare readuc funcțiile organelor în parametri normali și repun pacientul cu adevărat pe picioare.

Aici este bine să facem o precizare, anume că există două cazuri în care tratamentul sângelui produce rezultate „insuficiente”:

1. Dacă corpul este într-un stadiu foarte avansat de boală (boală terminală), este posibil ca el să nu mai aibă suficiente resurse de regenerare după ce este adus în condiția de a se autovindeca. În acest caz nefericit singurele efecte sunt cele prin care viața pacientului este prelungită cu câteva luni, neputând fi atins cu adevărat dezideratul de vindecare completă
2. Este posibil ca pacienții să aibă așteptări inițiale diferite față de ceea ce în mod real se oferă la clinica YiJinJing. Au existat pacienți care au spus că tratamentul în China nu i-a ajutat; în fapt tratamentul nu i-a ajutat în direcția în care ei se așteptau dar l-au efectuat oricum fără să înțeleagă dinainte această situație.

Personal sper ca nici unul dintre dumneavoastră să nu se încadreze în situațiile de mai sus, care sunt în orice caz sub 10% din totalul celor care s-au tratat până acum în grupurile noastre.

Regula generală este ca după tratament pacientul să revină la control într-un interval de 3 până la 6 luni. În cazuri mai grave se va comunica un protocol diferit, însă aceste excepții sunt destul de rare.

Logistică

Bani

Cel mai bine este să veniți cu numerar în USD și cu carduri internaționale pentru a beneficia de rata de schimb cea mai bună. Dacă aveți fonduri în Euro vă recomandăm să le schimbați acasă în USD pentru că veți beneficia de un curs valutar mult mai bun decât în China.

Există opinii că, uneori, cursul la bancă este mai favorabil pentru Euro și nu pentru dolarul american. Vă rugăm să verificați singuri aceste situații, recomandarea noastră se referă la sumele cash care trebuie plătite la clinică.

Telefoane mobile

Oricine are nevoie de ajutor îmi poate trimite SMS la numerele din subsol în timp ce sunt în China. Eu ajung de obicei cu 1-2 zile în avans pentru a pregăti toate detaliile. Serviciile de voce din rețeaua China Mobile, cel puțin în conjuncție cu telefoanele iPhone produse pentru occident, sunt problematice în sensul că rețeaua închide mereu legătura după prima secundă. Dacă aveți iPhone nu răspundeți și nu emiteți apeluri vocale în această rețea pentru că veți consuma inutil o mulțime de bani. În schimb mesajele SMS sunt OK între toate numerele de telefon românești. Pentru voce comutați manual pe China Unicom, însă în această rețea nu prea puteți detecta apelurile pierdute sau vedea cine vă sună pentru că numerele celor care apelează sunt de obicei modificate cu niște coduri fără înțeles.

Internet

Hotelurile oferă internet prin cablu în camere și WiFi în lobby. Pentru cei cu

dispozitive mobile este indicat să aibă dispozitive WiFi proprii. Dacă nu aveți vă puteți plimba prin hol pentru a vă conecta la o rețea creată de noi. Eu instalez mereu rețeaua **OPENRICH** fără parolă și las un card cuplat pentru curent chiar dacă părăsesc camera, rețeaua fiind permanent funcțională.

La clinică există WiFi și parola este afișată vizibil în sala principală.

În aeroportul internațional de la Hangzhou (dacă îl tranzitați) rețeaua CMCC este neparolată, în alte locuri accesul la această rețea necesită abonament prin China Mobile. În aeroportul internațional din Beijing, la fel ca și la aeroporturile din Shanghai, accesul la rețeaua WiFi se face gratuit dar numai după obținerea unui cod de identificare de la automatele răspândite prin aeroport. Motivul este acela că există o lege în China care impune ca orice circula pe internet să poată fi identificat la nivel de persoană. Mai nou acest lucru nu mai pare atât de „comunist” pentru că știm că toată lumea o face la nivel planetar...

Securitate

În ciuda opiniei comune China este o țară sigură pentru străini. Cu excepția marilor metropole se poate ieși fără probleme la orice oră pe stradă. Chiar dacă există „grupări” locale ele nu se amestecă în treburile străinilor pentru că legislația este dură pentru cetățenii chinezi în cazul în care un străin pățește ceva din pricina lor. Chinezii sunt oameni binevoitori cu vizitatorii de rasă caucaziană, dar să nu vă gândiți să vă mutați printre ei, mai ales la țară. Abia pentru cei care doresc să se mute în China încep adevăratele

probleme... Față de alți asiatici sau negri chinezii sunt, în general, șovini.

Transport și cazare

Înainte și după vizita în Taiping cartierul general al grupului se organizează în orașul Huangshan din provincia Anhui. Metodele de a ajunge în Huangshan sunt fie cu autobuzul, fie cu avionul. Zboruri spre Huangshan se fac în principal dinspre Beijing, Shanghai și Guangzhou. Cei care sosesc cu avionul vor fi așteptați la aeroport de ghidul nostru sau de șoferi trimiși special în acest scop.

Acolo agenția locală de turism cu care suntem în parteneriat se ocupă de cazare în zilele premergătoare sau ulterioare vizitei la maestru. Pentru aceasta este nevoie să aflăm exact informațiile despre călătoria dumneavoastră ca să înțelegem data sosirii și a plecării dumneavoastră din Huangshan.

Cei care călătoresc pe aceeași rută cu mine vor beneficia automat de rezervări în toate orașele prin care ajungem, chiar și în afara intervalului în care se stă la clinică.

Transportul este organizat între Huangshan și Taiping cu autocar, funcție de numărul de persoane din grup. Pentru grupuri mai mari putem organiza (cu o zi în avans) transport și spre alte zone (de exemplu spre Shanghai).

Dacă pierdeți avionul la plecare și nu doriți să renunțați la călătorie vă rugăm să ne anunțați cât mai repede care este ruta alternativă prin care sosiți pentru a putea anula rezervările de camere și a vă pune la dispoziție alte mijloace de transport pentru a vă reuni cu grupul.

Dacă plecați la plimbare să luați mereu cartea de vizită a hotelului de la recepție. Cu ea orice taximetrist va înțelege unde să vă aducă fără să trebuiască să vorbiți cu el.

Clima și vestimentația

Locația se află în zona tropicului Capricorn și cam la 800 de kilometri vest de oceanul Pacific într-o zonă muntoasă celebră (Muntele Galben). Prin urmare clima tinde să fie mai caldă decât în România și cu mult mai umedă. Cantitatea de tricouri și bluze din bagaj trebuie să țină cont de acest aspect, mai ales vara. În august poate fi chiar foarte fierbinte și umed!

Iarna temperaturile coboară rar sub minus 5 grade Celsius în oraș și poate pe la minus 10 în zona muntoasă și la înălțimi mai mari.

Ce trebuie cunoscut aici este faptul că în jumătatea sudică a Chinei nu se instalează sisteme de încălzire în clădiri. Hotelurile mai noi au atât geamuri mai ermetice cât și instalație de aer condiționat dar efectele de încălzire nu sunt cele la care ne așteptăm noi ca turiști străini. De aceea un set de haine de corp, atât pentru noapte cât și pentru zi, nu reprezintă o idee rea în intervalul noiembrie-martie.

În rarele ocazii în care vizităm vreun templu este necesar să purtăm pantaloni lungi, din respect pentru gazde.

Turism

În zilele de relaxare din orașul Huangshan vom fi asistați de un ghid local, care ne poate organiza:

1. Mesele la restaurant

2. Excursii (Muntele Galben, Hongcun – un sat medieval, grădina de bonzai, parcul zoologic cu urși panda, cavernele misterioase)
3. Shopping (strada veche, fabrica de mătase, fabrica de perle, fabrica de ceai)
4. Spectacole
5. Masaj
6. Servire ceai la ceainărie tradițională
7. Plimbări în parcuri și pe malul râurilor
8. Asistarea la gimnastica tradițională care se efectuează în masă dimineața de către populație

Toate aceste activități sunt opționale, însă ele sunt apanajul agenției de turism din Huangshan care ne organizează mereu cazările și transportul.

Apa potabilă

Apa potabilă se poate utiliza din comerț și o procurăm prin ghizi cu 1 *yuan* sticla de 0,5l cumpărând mai multe baxuri deodată. Vă recomandăm să nu cumpărați apă decât atunci când sunteți singuri și nu aveți alternativă, altfel veți plăti un preț nerezonabil.

Farmacii tradiționale

Din anul 2013 există o farmacie tradițională în incinta clinicii unde se vor prepara rețetele pacienților care primesc astfel de tratamente. Prețurile pentru rețetele normale se situează în plaja 1000-3000 USD pentru tratamente de 30 zile; sperăm la o reducere a impozitelor și implicit a prețurilor în viitor. **NOTĂ. Farmaciile tradiționale chinezești vând multe lucruri contrafăcute! Vă garantăm că la orice farmacie mergeți ca occidental cu o rețetă chinezească veți primi componente slabe (de ex. ginseng fiert apoi uscat**

din nou). Am verificat aceasta pe propria piele! Nu vă lăsați înșelați de prețurile mai mici practicate de alții!

Notă: În medicina chinezească orice plantă are un potențial vindecător și un altul toxic. Nu există remedii universale bazate pe o singură plantă, nici măcar celebrul ginseng nu trebuie consumat singur. Toate rețetele sunt gândite să maximizeze vectorul de vindecare și să estompeze efectele toxice ale ingredientelor. Ideea ca o anumită plantă vă va face să crească părul, spre exemplu, este doar o iluzie comercială.

Negociere

În majoritatea locațiilor este posibil să negociați prețurile, cu excepția restaurantelor și a magazinelor care comercializează produse de marcă. La orice magazin de suveniruri, de ceai și așa mai departe fața dumneavoastră occidentală va face ca prețul anunțat să fie de 3-5 ori mai mare. Încercați să negociați oriunde doriți să cumpărați ceva.

Plăți și bacșiș

Plățile se vor face în numerar, în moneda locală (preferabil) sau în USD, respectiv Euro, către ghidul nostru care este reprezentantul agenției de turism locale prin care facem toate rezervările de cazare și transport (agenția plătește hotelul și companiile de transport). Prețurile agenției sunt mai bune decât cele pe care le-am obține direct de la hotel, lucru ușor de verificat.

Pentru a obține numerar în moneda locală (RMB) cel mai indicat este să aveți carduri bancare internaționale și pe care să le folosiți la bancomate – prin această

modalitate se pierd cele mai puține comisioane și mai ales cel mai puțin timp! Nu este necesar să faceți aceasta imediat ce aterizați în China pentru că nu se solicită plăți pe loc pentru hotel sau transport. În timpul călătoriei va fi cineva din grup care va colecta pentru agenție sumele datorate de fiecare turist în parte.

În China nu este elegant să dai sau să primești bacșiș. Mulți șoferi de taxi, chelneri, alte persoane din servicii chiar se mândresc să fie corecți cu dumneavoastră. De aceea nu vă recomandăm să fiți insistenți în a da bacșiș atunci când primiți restul corect. Cu toate acestea în anumite locuri, cu trafic mare de occidentali, bacșișul este acceptat și vă sugerăm să oferiți mai degrabă sume simbolice decât procentele uzuale de acasă.

Noi colectăm suplimentar suma de **80-100 RMB de la persoană** – echivalentul a maxim 12 euro – pentru a recompensa ghidul care se ocupă de noi de fiecare dată, pentru toate serviciile și pe întreaga perioadă.

Aspecte legale

Vă rugăm să țineți seama de următoarele aspecte legale:

În România nu putem efectua tratamente de acest gen cu excepția încărcării cu *qi* dacă am fi vizitați de chinezii de la Shaolin YiJinJing. În acest moment nici unul dintre studenții români nu este abilitat să efectueze astfel de proceduri, iar *shifu* nu poate să călătorească în țara noastră pentru că guvernul chinez nu permite celor ca el să călătorească în țări mai dezvoltate în ar putea să rămână definitiv.

În China tratamentele sunt legale însă statutul dumneavoastră acolo este acela de turist. Statul chinez vă poate cataloga ca indezirabil dacă faceți comentarii politice sau care afectează imaginea Chinei. Vă rugăm să nu puneți întrebări despre revolte, Tibet, etc. folosindu-vă de informațiile pe care le-ați aflat din mass media românească și internațională. Este un lucru atât periculos cât și lipsit de bun simț și chiar incorect. Este bine să înțelegeți că informațiile media de la noi despre China sunt puternic deformate de diferite interese strategice internaționale, lucru perfect valabil și pentru informațiile din China despre occident. Noi nu ne ocupăm acolo cu politicile internaționale!

Plățile pentru tratamente, dacă este cazul, se vor face numai în numerar (USD) cu ocazia diverselor vizite, în următoarele moduri:

1. Pacienții plătesc direct lui *shifu* în biroul său (**RECOMANDAT!**)
2. Dacă pacienții doresc să trimită bani în China atunci când nu se deplasează personal este obligatoriu să ne anunțe în scris pentru a obține aprobarea lui *shifu* în legătura cu persoana și suma care se remite prin intermediul meu. Comunicarea se face prin email și plătitorul va fi trecut în cc.

Limita de sumă în numerar care se poate transporta nedecarată în afara EU este de 10000 Euro sau echivalent. Vă atenționăm că orice fel de monedă dețineți la dumneavoastră se cumulează pentru a constitui suma limită, la paritatea folosită de vamă, inclusiv lei, USD sau moneda chinezească și autoritățile vamale au dreptul să confiște surplusul găsit la ieșirea din țară.

Resurse

În decursul anilor de când studiez la această școală am colectat, compilat și publicat materiale pe situl <http://yijinjing.ro>. Clinica *Xinglin* (Pădurea de Caiși) are un site oficial la această adresă: <http://apricotforesthospital.com/>

Vă recomand cu căldură să meditați la *Regulile de sănătate*:

<http://yijinjing.ro/category/reguli-de-sanatate/>, să parcurgeți complet informațiile despre YiJinJing și dacă vă face plăcere să lecturați seriile de articole <http://yijinjing.ro/serii/> sau studiile despre corpul uman <http://yijinjing.ro/corpul-uman/> .

Puteți să vă înregistrați pe site și să accesați și articolele private sau să întrebați și să comentați pe forum la <http://yijinjing.ro/forums/forum/pacienti/>

SHAOLIN YiJinJing ROMANIA

Vizitați-ne la <http://yijinjing.ro>

Programul aproximativ al vizitei

Ziua 0 – Întâlnirea participanților în localitatea *Huangshan*.

Ziua 0 – 17:30 Cină în grup pentru participanții sosiți până la acea oră în restaurantul din Old Street.

Ziua 1 – 07:00-08:30 – mic dejun la hotel

Ziua 1 – 9:00 – plecare cu autocarul spre localitatea *Taiping*

Ziua 1 – 10:30-11:00 cazare la hotel în *Taiping*

Ziua 1 – 11:30 dejun la restaurantul hotelului

Ziua 1 – 14:00-17:30 prima întâlnire la clinica *XingLin*. Sesiunea de după-amiază. Discurs de bun venit și diagnostic prin palparea pulsului. Fotografii individuale pentru urmărirea diagnosticului și a tratamentului

Ziua 1 – 17:30 cină

Ziua 1 – 20:00-până la ultimul pacient – a doua întâlnire. Diagnostic cu injectare de *qi*. Diagnostic cu ventuză. Prima fază de evaluare a tratamentului necesar corectării sănătății

Ziua 2 este foarte lentă. Ne cerem scuze dacă vă plictisiți așteptând, vă sugerăm să aveți o carte sau să desfășurați o activitate de socializare pentru a depăși mai ușor timpii de așteptare. Se poate organiza și o listă astfel încât o parte din pacienți să poate avea mai mult timp liber funcție de poziția aleasă pe listă.

Ziua 2 – 8:00 mic dejun la hotel

Ziua 2 – 9:00-11:30 – sesiune de dimineață. Prima fază a tratamentului.

Ziua 2 – 11:30 dejun la restaurantul hotelului

Ziua 2 – 14:00-17:30 Sesiunea de după-amiază. Evaluarea rezultatelor primei faze a tratamentului. Suplimentarea tratamentului dacă este cazul.

Ziua 2 – 17:30 cină

Ziua 2 – 20:00-până la ultimul pacient – Sesiune de seară pentru finalizarea primei faze a tratamentului. Discuții individuale pentru stabilirea rețetelor de plante chinezești care trebuie consumate după întoarcerea în țară

Ziua 3 – 8:00 mic dejun la hotel

Ziua 3 – 9:00-11:30 – sesiune de dimineață. A doua fază a tratamentului pentru cei care au nevoie.

Ziua 3 – 11:30 dejun la restaurantul hotelului

Ziua 3 – 14:00-17:30 Sesiunea de după-amiază. Evaluarea rezultatelor celei de-a doua faze a tratamentului. Stabilirea succesului tratamentului.

Ziua 3 – 17:30 cină

Ziua 3 – 20:00-până la ultimul pacient – Sesiune de seară pentru finalizarea ultimelor detalii. Plata rețetelor de ierburi chinezești pentru luat acasă. Cumpărături bagaje pentru transport ceaiuri.

Ziua 4 – 8:00 mic dejun la hotel

Ziua 4 – 9:00-11:30 – sesiune de dimineață. Prima fază a tratamentului.

Ziua 4 – 11:30 plecare autobuz spre *Huangshan*

Ziua 4 – după-amiaza – timp liber până la plecarea avioanelor sau pentru câteva zile de vacanță.

Prevederea este mama înțelepciunii

Situații care pot să apară și rugămintea organizatorilor cu privire la aceste lucruri

1. Pot să apară vizite inopinate ale autorităților. În aceste circumstanțe este posibil să trebuiască să suspendăm procedurile pe moment și să le reluăm puțin mai târziu. Vă rugăm să aveți înțelegere cu privire al acest aspect care ne permite să menținem operațiunile pe termen lung
2. Cei interesați de practică sunt rugați să nu practice în aer liber. Guvernul local nu este încântat de idee și nu dorim să creăm greutăți clinicii.
3. În grupuri participă multe persoane cu diverse grade de suferință și de vârste diverse. Medicii clinicii încearcă să ușureze situația suferinzilor și să ofere prioritate tratamentelor pe criterii umaniste, de aceea vă rugăm să ne credeți că nu dorim să abuzăm de răbdarea nimănu și că toți participanții vor primi tot ceea ce le trebuie pentru a-și ameliora starea de sănătate. Vă recomandăm să vă înarmați cu răbdare și să așteptați să fiți chemați. Fotografii luate în prima zi sunt folosite pentru a solicita următorul pacient atunci când au loc discuții individuale și acesta este un proces la care eu nu am o foarte mare influență.
4. Vă rugăm să țineți cont de faptul că în cultura chineză există norme diferite de comportament față de ceea ce ne așteptăm noi ca europeni. Vă oferim câteva exemple și explicații pentru a ilustra acest aspect și vă recomandăm să nu vă supărați pe nimic până nu vă asigurați că ați înțeles perfect despre ce este vorba, lucru pentru care vă stăm oricând la dispoziție:
 - a. În timpul discuțiilor individuale *shifu* pare neatent și scrie ceva pe foi de hârtie. În cultura chineză regulile de politețe impun să oferi spațiu personal interlocutorului pentru a nu se simți presat dacă are nevoie să evalueze lucrurile și să ia decizii. Acesta este un mod de a oferi acest gen de spațiu personal pe care adeseori noi îl interpretăm ca nepolitețe sau avem impresia că suntem ignorați
 - b. *Shifu* repetă anumite lucruri de două sau de trei ori. Asta nu înseamnă că ne consideră slabi de minte sau cu înțelegerea limitată. În cultura chineză pentru a progresa într-o anumită direcție trebuie să faci „cercuri” și nu pași așa cum suntem noi obișnuiți. La primul cerc abia își fac prima idee despre ce este vorba. La următoarele aprofundează și punctează lucrurile importante.
 - c. Uneori traducătorul sau eu putem vorbi mai mult decât o traducere aparentă a ceea ce spune *shifu*. Aceasta se petrece ori de câte ori avem de oferit o explicație standard, mai lungă, pentru care *shifu* spune în chineză doar „*explică cutare*”. Toate informațiile oferite sunt „oficiale”, noi nu ne permitem să interferăm cu opinii proprii!
 - d. Nu luăm niciodată masa cu *shifu*. Datorită diferențelor culturale chinezii consideră că nu ne putem deschide suficient pentru a lua masa sănătos în prezența lor și că reciproca este, de asemenea valabilă. În acest sens a lua masa separat este o dovadă de respect reciproc.

Vă rugăm ca oricând vi se pare ceva în neregulă să discutați deschis situația cu noi pentru că în 99% din cazuri ea se rezolvă printr-o simplă explicație.