

Iidne kaja

Daoyin'i lugu Mawangdui leidudest tänapäevani

"Kulgemine Wabalinnas 2" | Rainer Eidemiller | 22. märts 2025

Ajarännak hauakambrisse

- **1971, Changsha, Hiina:** Haigla laiendustöödel avastatakse juhuslikult 2100 aastat vana haud. Väljakaevamistel eraldus maapinnast kummaline lõhn ja "sinine leek" - metaan.
- Leid on sama oluline kui Pompei või Surnumere kirjarullid – täiuslikult säilinud "ajakapsel" Hani dünastia (202 eKr – 220 pKr) ajastust.
- Kolmest hauast leiti markii Li Cangi perekond, sh tema naine Xin Zhui (emand Dai), kelle keha oli hämmastavalt hästi säilinud.





Hauakambri suurim aare

- Markii poja (surn. 168 eKr) hauast nr 3 leiti siidile ja bambusele kirjutatud 'raamatukogu'.
- Kõige erakordsem leid: **Daoyin Tu** (導引圖) – 'Juhtimise ja tõmbamise kaart'.
- See on vanim teadaolev illustreeritud füüsiliste harjutuste kogumik, mis kujutab 44 poosi.

Miks maeti kaasa treeningjuhend? See viitab Hani dünastia uskumusele, et elu ja enesearendus jätkuvad ka pärast surma. Arvati, et lahkunu *qi* areneb edasi, puhastades teda ja andes võimaluse paremaks eluks teispooluses.

Elu toitmise kunst

Yangsheng (養生) – “Elu toitmise kunst”. Iidne taoistlik praktika tervise ja pikaeealisuse saavutamiseks, säilitades “Kolme Aaret”:

精

Jing (精): Essents, kehaline vundament.

氣

Qi (氣): Eluenergia, vitaalsus.

神

Shen (神): Vaim, teadlikkus.

Daoyin (導引) – “Juhtimine ja tõmbamine”. *Yangsheng*’i meetod:

- **Dao (導)**: Meele abil keha liikumise *juhtimine*, et stimuleerida sisemist *Qi* voogu.
- **Yin (引)**: Füüsilise liikumise abil *Qi* *tõmbamine* keha jäsemetesse.

Eesmärk: Saavutada keha ja vaimu harmoonia.

Varasemad sosinad

Daoyin Tu ei tekkinud tühjale kohale. Selle juured on veelgi sügavamal.



Zhangjiashan (leid 1983):

Teisest, veelgi varasemast hauast (186 eKr) leiti tekst

Yinshu ("Venituste raamat")

bambusliistakutel. See kirjeldas harjutusi ja tervislikku eluviisi.



Zhuangzi (u 3. saj eKr): Taoistlik filosoof viitas oma teostes "ähkijatele ja puhkijatele", kes teevad pikaealisuse nimel loomade liikumist imiteerivaid harjutusi.

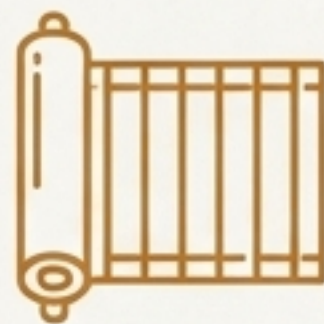
Mawangdui ja Zhangjiashan annavad meile koos **pildi** (*Daoyin Tu*) ja **sõnad** (*Yinshu*) iidsest praktikast.

Pärandi teekond



Hani dünastia (202 eKr–220 pKr):
Arst Hua Tuo loob *Wuqinxi* ("Viie looma mäng"), mis on tänaseni populaarne.

Sui & Tangi dünastia (581–907):
Daoyin'ist saab osa öukonnameditsiinist.
Arst Sun Simiao lisab harjutused oma kuulsasse teosesse "Tuhande kuldunsi väärtusega retseptid".



Kuus dünastiat (220–589):
Taoistlikud ja meditsiinilised tekstid nagu *Daoyin Jing* (u 4. saj) süstematiseerivad praktikaid esmakordselt.



Songist Mingini (960–1644):
Daoyin integreerub meditsiini ja *neidan*'iga (sisemine alkeemia), mõjutades hilisemaid praktikaid.

传承流行
生梳善

富生花地
夫人错序

Iidsest seemnest kasvanud puu

Daoyin'i põhimõtted – Qi liigutamine hingamise ja liikumisega – on vundamendiks hilisematele süsteemidele.



Qigong (氣功) – "Töö energiaga"

Arendati välja Daoyin'i baasil, keskendudes spetsiifilisemalt energia kultiveerimisele.

Paljud Qigong'i vormid (nt "Kaheksa brokaaditükki") on otsesed Daoyin'i järeltulijad.



Taijiquan (太極拳)

Kuigi sellel on ka võitluskunstide juured, on selle tervislik ja meditatiivne aspekt (eriti seoses Wudangi traditsiooniga) sügavalt mõjutatud Daoyin'i ja Qigong'i põhimõtetest.



Kaotsi läinud ja taasleitud



Qingi dünastia (1644–1912) lõpuks oli Daoyin peaaegu **hääbunud ja unustatud**.

20. sajandi taassünd: 1950. aastatel hakkas Hiina valitsus uurima ja taaselustama traditsioonilisi tervisevõimlemise süsteeme, mida hakati koondnimetama **Qigong'iks**.

Professor Zhang Guangde (s. 1931) arendas 1970. aastatel välja **Daoyin Yangsheng Gong'i** – kaasaegse süsteemi, mis põhineb sügavuti Hiina meditsiini teooriatel ja iidsetel Daoyin'i põhimõtetel.



Iidne tarkus, tänapäevane teadus



1. Teaduslik alus

Ühendab iidse teooriad (Yin-Yang, Viis elementi, meridiaanid) kaasaegse meditsiini anatoomia ja füsioloogiaga.



2. Spetsiifilisus

Erinevalt üldistest süsteemidest on olemas spetsiifilised harjutuste seeriad erinevatele organitele (süda, põrn, neerud jne).



3. Kolm tasandit



Ennetus: Tervise hoidmine ja immuunsüsteemi tugevdamine.



Ravi: Krooniliste haiguste esmane või täiendav ravi.

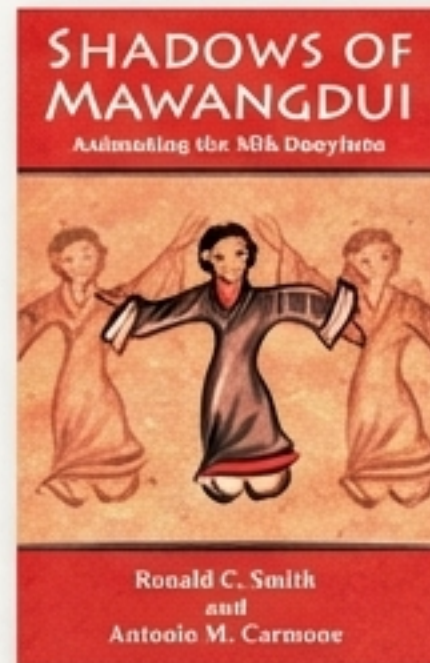


Taastumine: Teraapia haigusest paranemise faasis.

Kaja elab edasi

首海池
為周生
今路玉
修請洗
說慮
上歸

- Teadlased ja praktikud on püüdnud Daoyin Tu 44 harjutust taastada ja tõlgendada.
- Tulemuseks on mitmed kaasaegsed seeriad, mis põhinevad otse Mawangdui siidimaalil.
- Need harjutused on “elav kunst” – iidne inspiratsioon, mis on kohandatud tänapäeva inimesele.
- Näide: “**Reinu 12 Daoyin’i harjutust,**” mis on üks interpretatsioon Mawangdui pärandist.





Aitäh!

Mawangdui hauakamber avas meile akna iidse maailma, näidates, et püüdlus tervise ja harmoonia poole on ajatu.

Daoyin'i lugu on lugu vastupidavusest – tarkusest, mis on kandunud läbi sajandite siidrullidelt ja bambusliistakutelt tänapäeva harjutussaalidesse.

Jätkame seda pärandit koos.

TAI-CHI klassikaline Yang-stiil | Esmaspäeviti kell 18
<https://www.facebook.com/groups/taichipaide>