

5 exerciții de Qigong pe care le poți învăța chiar și fără profesor

Cauți câteva exerciții de Qigong eficiente, dar simplu de învățat? Există într-adevăr câteva exerciții pe care le poți învăța chiar și de pe internet, fără să le primești direct de la un profesor. Chiar poți practica aceste exerciții și să vezi niște rezultate destul de palpabile. Nu numai eu, ci mulți alți instructori și maeștri au descris astfel de exerciții în cărți și articole, folosindu-se de avantajele tehnologiei pentru a lăsa învățătura să ajungă la cât mai mulți oameni.

Dar nu orice exercițiu poate fi practicat fără pericole, fără să riști să practici greșit. Aceste 5 exerciții de qigong sunt printre cele mai ușor de învățat dintr-un material scris, după părerea mea. După ce le prezint, voi recapitula pentru fiecare aspectele de care recomand să ții cont, dacă vrei să fii sigur că le practici corect.

- ÎN PAGINA URMĂTOARE AI PRIMUL EXERCİȚIU -

Primul exercițiu: Încărcarea cu energie vitală prin mers

De ce să-l încerci?

Pentru că e ușor și pentru că economisești timp. Exercițiul îți permite să te încarci cu energie în timp ce faci altceva. E sănătos să mergi în fiecare zi pe jos și, prin acest exercițiu, poți să te încarci în același timp și cu energie. Sau poate ai drumuri lungi de făcut prin oraș, drumuri care întâmplător trec și prin câte un parc. Ar fi recomandat să practici acest tip de mers într-un parc, dar mulți oameni au un parc pe care trebuie să-l traverseze în drumul lor spre stația de autobuz sau spre serviciu, sau locuiesc într-o zonă care este atât de verde, încât la ora 7 dimineața este practic un parc.

Ce ai de făcut?

În timp ce mergi corelează pașii cu respirația astfel: timp de 6 pași inspiri, iar apoi timp de 6 pași expiri. Nu trebuie să faci pauză între inspirație și expirație. Asta este tot. Dacă vrei, poți avea intenția să aduci energie vitală din univers în interiorul corpului cu fiecare inspirație. Dar exercițiul nu se bazează pe puterea intenției. El se bazează pe puterea corelării respirației cu mersul. Știu că pare prea simplu. Simplitatea exercițiului este un mare avantaj al lui. El te poate ajuta să aduci în interiorul corpului atât energie, cât și esență sau jing (adică energie mai condensată) din natură, energie care regenerează corpul fizic.

Cât timp e nevoie să continui? Chiar și 4-5 minute de mers în felul acesta te pot face să te simți mai în formă. Cel puțin, te vor ajuta să nu consumi energie prin faptul că te gândești într-una la problemele tale. Având mai multă energie, s-ar putea chiar să găsești o soluție mai repede.

Al doilea exercițiu: Statul într-un picior cu ochii închiși

De ce să-l încerci?

- este un diagnostic al stării de echilibru fizic și ENERGETIC al organelor interne
- este în același timp și un tratament
- echilibrează organele interne din punct de vedere energetic
- te ajută să iei decizii mai bune, căci organele interne în Medicina Chineză guvernează de asemenea gândurile și emoțiile
- îmbunătățește vitalitatea prin stimularea chakrei 1
- îmbunătățește circulația

Atunci când te străduiești să îți menții echilibrul, mai ales stând cu ochii închiși, îți echilibrezi emisferele cerebrale și organele interne, din punct de vedere energetic. S-ar putea scrie o întreagă carte despre beneficiile statului într-un picior cu ochii închiși. Și călugării shaolin îl practică. El ajută printre altele la circulația sângelui, dar principalul beneficiu este cel legat de organele interne. Se spune că un om sănătos ar trebui să poată să stea cel puțin 1 minut fără dificultăți. Când încerci prima dată, fac pariu că nu o să reușești mai mult de 20-40 de secunde. Toți elevii mei găsesc acest exercițiu provocator.

Ce ai de făcut?

1. Stai într-un picior cu ochii închiși.
2. Asta e tot ? Desigur, vei sta și în celălalt, poți practica 1 minut pe fiecare picior.

Poți să faci ce vrei cu mâinile și cu piciorul care este în aer, nu este necesară o anumită poziție. Dacă vrei, poți să stai într-o poziție care imită luptătorii din filme, sau cu palmele în poziție de rugăciune, și cu celălalt picior ca și cum ai sta picior-peste-picior, dar pentru scourile acestui exercițiu, nu asta e important. Important este că îți este greu să stai, și totuși tu continui să te străduiești să stai. Și această încercare de a sta echilibrează organele interne.

Cu cât stai mai prost, cu atât te ajută mai mult exercițiul!

Cât timp e nevoie să continui? 1 minut pe fiecare picior. Îți recomand să te antrenezi până când reușești să stai 1 minut pe fiecare picior fără să trebuiască să pui celălalt picior jos. Și apoi să vezi dacă poți să ai și stabilitate, adică să nu faci ca toți dracii încercând să îți găsești echilibrul, ci să rămâi relativ nemișcat.

Al treilea exercițiu: Aspirarea energiei vitale

De ce să-l încerci?

Ca să ai mai multă energie, ceea ce îți permite să fii mai în formă pe tot parcursul zilei și să te vindeci.

Ce ai de făcut?

1. Găsește-ți o poziție confortabilă și statică (în Yoga se numesc asane). O poziție potrivită poate înseamna pur și simplu să stai pe scaun cu spatele drept și palmele pe genunchi. Important este să ai coloana dreaptă și limba să atingă ușor cerul gurii sau în spatele dinților.

2. Relaxează-te. Relaxarea deschide meridianele și te ajută să îți crești energia echilibrat, fără să produci excese. Poți folosi o muzică de meditație.

3. Trebuie să te gândești foarte ferm că ești în mijlocul universului. În jurul tău nu există nimic altceva decât energia vitală a universului. Nu mai ești în camera ta și în Bucureștiul ăsta murdar (sau în ce oraș citești tu acum, Târgu Jiu, Câmpulung, Cluj), sau poate citești din America sau Franța. Ești în mijlocul universului și nu contează câtă poluare este în jurul tău, pentru că tu nu inspiri energie din mediul înconjurător, ci din tot universul în același timp. În jurul tău te gândești că este numai energia vitală a universului. Chinezii au o vorbă “Eu sunt în mijlocul energiei. Energia este în mijlocul meu.” Mataforic, ca de obicei, dar ai prins ideea.

4. Trebuie să ai intenția fermă să inspiri, odată cu aerul, “energie vitală”.

5. Fă 7 respirații astfel: pe inspirație te gândești că energia vitală a universului pătrunde în corpul tău din toate direcțiile și prin toți porii; pe expirație pur și simplu observi corpul tău (nu faci nimic altceva). Când înveți acest exercițiu dintr-un articol sau carte, ar putea fi prudent să nu faci mai mult de 40 de respirații într-o singură sesiune de exersare. Unii maeștri recomandă să inspiri energia, iar apoi să o expiri înapoi în univers, și va rămâne în corpul tău atât cât ai nevoie. Fără să vorbim față în față sau la telefon, mi-e

greu să îți explic mai în detaliu (mai ales că nu știu dacă o să ai răbdare să citești tot). Dacă nu vrei să riști să devii agitat din cauză că ai prea multă energie, nu face acest exercițiu. Dacă îl faci totuși, următoarea tehnică te ajută să stabilizezi energia acumulată.

Precizări: Inspiră natural, fără să lungești sau să forțezi respirația. Ceea ce contează aici este să CORELEZI respirația și intenția (de a aduna energie) și nu să respiri altfel decât o faci de obicei. Ce te poate ajuta să inspiri mai multă energie este să ai meridianele deschise și să bei în fiecare zi suficientă apă de calitate. Nu să forțezi respirația.

Al patrulea exercițiu: meditația de relaxare în starea Alpha

De ce să-l încerci?

Relaxarea te ajută să te încarci cu energie. Prin această tehnică poți să te încarci cu energie chiar dacă nu faci altceva decât să stai întins. Relaxându-te, meridianele se deschid și te încarci cu energie prin faptul că o lași să intre. De asemenea, procesele de vindecare ale corpului funcționează mult mai bine în starea de relaxare.

Ce ai de făcut?

1. Asigură-te că ai la dispoziție cel puțin jumătate de oră. Exercițiul se poate face și în 10 minute, dar dacă nu ai antrenament, faptul că știi că ai puțin timp la dispoziție te poate împiedica să te relaxezi.
2. Întinde-te pe un izopren sau pe o pătură pe podea, sau poți face exercițiul și în pat. Poți ține mâinile pe lângă corp cu palmele în sus sau în jos, nu contează. Sau le poți ține și pe abdomen. Găsește-ți o poziție confortabilă, căci cheia exercițiului este să nu te miști.
3. Odată găsită poziția confortabilă, încremenește acolo. Nu te mai mișca deloc până când vrei să te oprești.
4. Observă senzațiile fizice din corp. Tot ce ai de făcut este să observi. Pe măsură ce observi, dacă sunt tensiuni în corp, relaxează-te și mai mult, dar dacă observi anumite tensiuni care persistă, nu te strădui să le rezolvi prin puterea minții. Este foarte important să ai atitudinea "doar observ".

După vreo 10-20 de minute, chiar dacă nu ești obșnuit să meditezi, ar trebui să începi să simți cum plutești sau să simți vibrație în palme, poate și în tălpi sau în tot corpul. Dacă simți la un moment dat ca și cum ai cădea în gol, este un semn bun - ești pe drumul către starea Alpha. Dacă reușești să rămâi calm, vei reuși să te încarci cu energie foarte bine în următoarele 5-10 minute și vei avea la dispoziție o unealtă deosebit de puternică pentru vindecare și regenerare. Senzația asta de cădere în gol nu e obligatorie, dar e un semn bun.

Al cincilea exercițiu: Scuturarea corpului sau “Qigong-ul vibrației”

De ce să-l încerci?

Chinezii spun că energia, dacă nu se mișcă, se împute. La fel ca apa. Prin acest exercițiu miști energia din tot corpul, ca să nu stagneze și să nu producă blocaje. Un mare avantaj este că miști și limfa. Limfa ajută la transportul nutrienților către celule, dar și la eliminarea toxinelor. În plus, eliminând tensiunile cauzate de stangare, te eliberezi și de stres și emoțiile negative. Acesta e unul din exercițiile care se fac la încălzire, dar l-am lăsat mai la urmă pentru că unora li se poate părea mai greu de înțeles până când nu încearcă ei înșiși.

Ce ai de făcut?

1. Stai în picioare cu genunchii îndoiți, cu tălpile paralele și la o distanță egală cu lățimea umerilor tăi.
2. Trunchiul trebuie să fie vertical, și mâinile relaxate, pe lângă corp
3. Începi să faci niște mișcări foarte, foarte fine în sus și în jos, îndoind genunchii și apoi revenind la loc (foarte puțin, cam 1 milimetru).
4. Ușor ușor crești rapiditatea mișcărilor, dar ele să nu fie ample, doar 1 milimetru. Important este să generezi o vibrație în întregul corp. Făcându-le foarte rapid, trebuie să simți cum se scutură întregul corp, și umerii, și pieptul, și zona cervicală.

Nu lăsa corpul să se miște dezordonat, nu face mișcări ample și ai grijă ca spatele să stea drept. Ai mare grijă să nu faci exercițiul cu picioarele drepte (ci îndoiaie genunchii).

Cât timp e nevoie să continui? Aș spune minimum 1 minut. Dar și 30 de secunde e mai bine decât deloc.

În încheiere, pe ultima pagină îți dau un sfat care să te ajute să te ții de treabă, dacă vrei să practici unele din aceste exerciții în fiecare zi.

Sfatul este:

Alege UN SINGUR EXERCITIU pe care să îl faci primul, în fiecare zi. Dacă vrei să alegi mai mult de un exercițiu, este OK și așa. Dar ÎNTOTDEAUNA, ACELAȘI exercițiu să fie primul. Și așa, disciplina apare ușor.