

## **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.