

## **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.