

## **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. Eu îți recomand să folosești următoarea tehnică pentru a stabiliza energia acumulată, și anume meditația. De fapt, meditația te poate ajuta să te încarci cu energie doar stând.

Reține acest principiu care te poate ajuta și în alte practici energetice: în Qigong, aspirarea energiei este recomandată doar dacă ești de acord să urmărești ȘI echilibrul în paralel. O zicală spune „*Puterea fără control înseamnă haos.*”. **Stai liniștit**, nu o să aduni tu atât de multă energie brusc încât să ai vreo problemă. Și de fapt, creșterea energiei este singurul lucru pe care îl predau care ar putea (doar dacă nu ești atent) să te facă și agitat sau să aibă efecte secundare (de exemplu, vrei să faci prea multe lucruri și obosești din nou). Celelalte exerciții te AJUTĂ tocmai să ai echilibru și să te vindeci din toate punctele de vedere într-un mod benefic și sigur.

**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.