

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.