

## **Exercitiile de deschidere a centrilor (din Yoga):**

Ele sunt foarte importante si fac mai mult decat sa actioneze asupra chakrei pe care lucram. Ele deschid meridiane si nadis-uri (canale subtile) si ne ajuta ca orice alta practica energetica (si chiar meditatie) sa mearga mai bine pe parcursul zilei.

De exemplu, dupa ce rotim capul, putem inchide ochii si sa ne observam corpul si e posibil sa simtim energia vibrand in palme.

**Chakra 5:** rotiri de gât, foarte lent executate.

**Chakra 7:** mișcăm capul de 2 ori în fiecare direcție, așa cum v-am arătat (cu atenție totuși la zona cervicală):

- în stânga (de 2 ori) și apoi în dreapta
- capul pe spate spre omoplatul opus în stânga și în dreapta
- drept în spate

**Chakra 6:** aplecăm capul o singură dată în fiecare parte, alternativ, repejor. Trebuie să ducem urechea spre umăr și să nu lăsăm privirea și nasul să se orienteze spre dreapta sau stânga atunci când aplecăm capul în acea direcție

**Alinierea celorlalte chakre:** ridicăm, pe rând, viguros fiecare umăr, restul corpului și capul rămânând verticale.

**Elongația coloanei:** cu picioarele depărtate mult, inspirăm și începem să expirăm pe gură, aplecându-ne în față cu spatele drept. Strângem burta dând tot aerul afară din plămâni. Inspirăm pe nas, îndoim genunchii și venim cu spatele vertical și coapsele relativ paralele cu solul. Punem mâinile pe coapse, aproape de șold și împingem, alungind coloana timp de câteva momente. Apoi respirăm relaxat.

**Chakra plexului solar:** punem un deget mare în plexul solar și cu cealaltă palmă, ținem puțină greutate suplimentară, fără să apăsăm. Rotim pentru a detensiona zona plexului solar.

## **Exercitiile din Qigong:**

### **1. Scuturarea corpului**

Cu genunchii ușor indoiti, coloana dreapta, capul vertical, scuturam intregul corp prin miscarea imprimata de genunchi. Putem sa miscam suplimentar mainile. Putem sa facem pauza si sa scuturam si picioarele, stand pe unul si scuturand celalalt picior avand laba piciorului relaxata, nu rigida.

### **2. Aplecarea in fata**

Pentru a alungi spatele picioarelor si coloana, ne aplecam si ne lasam sa atarnam, lasand inclusiv capul sa atarne, ca sa traga de coloana in jos. Nu tre sa ne fortam sa ajungem mai jos, ci doar sa respiram relaxat de cateva ori. Cand ne ridicam, o facem gradual, indoind genunchii si ridicandu-ne vertebra cu vertebra, ca sa nu ne vina sangele la cap.

### **3. Baterile pentru stimularea organelor si a punctului dinre cei doi rinichi**

Stand cu genunchii indoiti, ne rotim astfel incat bratele sa se miste si ele, datorita impulsului dat de catre trunchi, tinandu-le relaxate. Daca ne oprim brusc la finalul miscarii, pumnii (ușor stransi) vor cadea mai in centrul corpului, stimuland punctul dintre cei doi rinichi si zona abdomenului inferior.

## Respirația coloanei vertebrale activează pompa craniană, sacrală și glanda timus



### 4. Respirația coloanei

Stand cu genunchii indoiti, inspiram si miscam circular pumnii, ajungand in pozitia cu coatele in lateral, tragand de brate spre spate si arcuim coloana. In partea aceasta inspiram, si la finalul miscarii tinem putin respiratia. Apoi expiram si inconvoiem coloana.

### 5. Cercuri cu genunchiul pentru a stimula muschii psoasi

Stand intr-un picior, eventual cu bratele intr-o garda ca la artele martiale, facem cercuri spre exterior cu genunchiul (ridicam, miscam spre dreapta si revenim prin partea de jos), incercand sa nu punem piciorul jos sau sa atingem doar cu varful.

### 6. Stam intr-un picior cu ochii inchisi

Stam 30 de secunde sau un minut pe fiecare picior, pe rand.

La inceput putem sa nu inchidem ochii complet sau chiar sa incepem stand cu ochii deschisi, pana ne obisnuim.

Piciorul celalalt nu trebuie ridicat prea mult. Exista si o asana in Yoga, postura copacului, in care stam cu mainile deasupra capului si una din talip se sprijina pe coapsa opusa, dar noi aici nu facem acest lucru. Acea asana se poate practica cu ochii deschisi si se poate creste durata pana la 10 minute. Noi aici pur si simplu vrem sa echilibrăm corpul si organele interne prin faptul ca incercam sa stam intr-un picior cu ochii inchisi chiar daca nu reusim.

Acest exercitiu a fost descris si de medicul chinez Zhong Li Ba Ren, in cartea „*Mai bine ne ajutam singuri, decât să așteptăm ajutorul medicilor*”.

El spune ca marea majoritatea oamenilor nu pot sta intr-un picior cu ochii inchisi mai mult de 5 secunde, dar prin antrenament, durata creste si la 2 minute.

Exercitiul are numeroase beneficii si ajuta chiar in tratarea multor boli precum hipertensiunea, diabetul, afectiuni ale coloanei, senilitatea.

Prin picior trec 6 meridiane importante, iar atunci cand incercam sa stam intr-un picior si simtim de exemplu o durere, organele corespunzătoare meridianului respectiv primesc semnale si incep sa reintre in echilibru.