

氣
和
康
榮

7+1 exerciții chinezești simple
pe care le poți face oriunde și
oricând pentru relaxare,
putere și armonie



7+1 exerciții chinezești simple pe care le poți face oriunde și oricând pentru relaxare, putere și armonie

Dacă ai nevoie de idei ușor de aplicat ca să obții relaxare, putere și armonie, ai nimerit bine. Am adunat aici pentru tine 7+1 mini-exerciții super-ușor de aplicat, alese din experiența noastră în Qigong – arta chinezească a energiei.

În arta Qigong găsești o mulțime de exerciții fizice și energetice; aici ți-am pus la dispoziție o serie pe care o poți face fie acasă, fie la birou sau oriunde ai fi. Exercițiile sunt bune atunci când ești obosit de prea multă muncă, stresat de un termen-limită prea strâns, când ai mâncat prea mult sau ai făcut prea puțin sport.

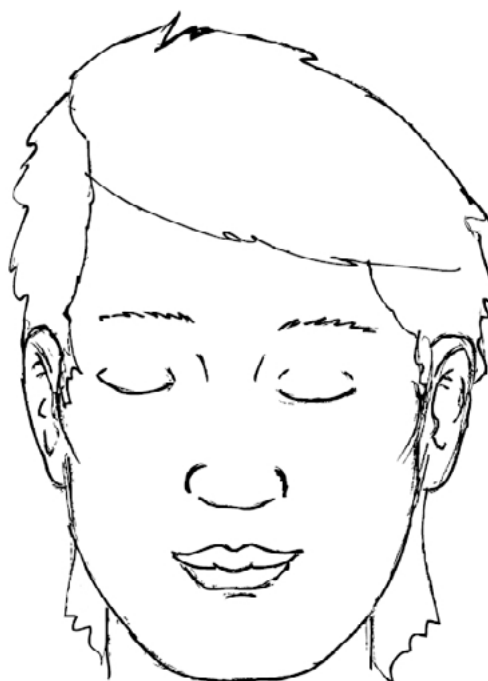
Vei găsi exerciții foarte simple de relaxare, de îmbunătățire a posturii, exerciții prin care creezi energie pozitivă, mini-exerciții de masaj și presopunctură și o “pastilă” ca să te simți dinamizat imediat.

Aplică-le mai întâi pe cele cu care rezonzi, apoi acordă atenție și celorlalte. Cine știe, rezistența ta la unul dintre ele îți poate arăta locul în care ești blocat! Poți avea surpriza plăcută a unui moment de inspirație, după ce ai topit acel blocaj.

Gata, am tăcut, citește mai departe și alege ce vrei să faci din lista de mai jos.

1. Relaxare la îndemâna ta

De fapt, la îndemâna feței tale. Cel mai ușor mod să relaxezi întregul corp este să-ți destinzi în mod constant fața. Chinezii ne spun, din experiența lor de mii de ani în domeniul energiei, că totul în noi este legat; organele interne între ele, în perechi, și cu câte unul din cele 5 elemente (inima cu intestinul subțire, de exemplu, și cu elementul foc), iar aceste perechi din interior cu organele noastre de simț, frumos numite de ei “florile” organelor interne.



Ca să înțelegi ce ușor e să te relaxezi în totalitate, află că ochii sunt legați cu ficatul-vezica biliară, nasul cu plămâni-intestinul gros, buzele cu splina-pancreasul-stomacul, limba cu inima-intestinul subțire și urechile cu rinichii-vezica urinară-organele genitale.

Ce trebuie să faci:

Găsește o poziție comodă, fie pe scaunul de la birou, cu spatele drept, fie întins în pat, fie în picioare când aștepți undeva.

Adu-ți atenția asupra frunții și relaxează-o, simțind cum se întind ridurile și cum dispare încordarea. Vizualizează cum fruntea este destinsă și tânără.

Simte acum mușchii circulari din jurul ochilor și lasă-i să devină moi. Apoi descleștează dinții și simte cum relaxarea feței curge în jos și cuprinde gâtul și pieptul, brațele, cutia toracică, abdomenul și picioarele.

Semnul că te-ai relaxat foarte bine este un căscat copios; lasă-l să se întâmple. Adu starea de relaxare în ce făceai.

2. Simte puterea simplității

Acesta e un sfat simplu și care îți va aduce foarte multă putere, dar nu este ușor de aplicat. Sau, cine știe? Poate pentru tine chiar va fi ușor să-l aplici.

Toți avem în viață persoane care ne “vampirizează” de energie, în special cei apropiați (colegi, familie, prieteni). Când suntem cu ei simțim cum ni se scurge energia și devenim oboșiți, încordați sau chiar enervați.

Toți am simțit, măcar o dată, că anumite acțiuni ne fură din energie, în loc să ne bucure și sigur că avem prin casă sau la birou obiecte care ne provoacă încruntare și nu relaxare.

Renunță, pas cu pas, la ceva care te apasă, la ceva sau cineva care te face nefericit și golit de energie, la lucrurile pe care nu le-ai folosit demult sau care nu ți-au plăcut de la început (cadouri neinspirate).



A renunța la ceva este o acțiune puternică. Și este un mod practic să crezi spațiu în viața ta, fie fizic, prin renunțarea la obiecte, fie energetic, prin eliminarea unor persoane sau obiceiuri sau gânduri care-ți răpeau din puterea ta personală.

Umple golul rămas cu ceva sau cineva care te liniștește, care te face fericit și luminos.

Dacă vrei mai multe idei, [citește aici](#).

3. Sănătate prin sunetele vindecătoare

Dacă ai mai citit despre Qigong, ai auzit despre tehnica sunetelor vindecătoare care se regăsește în mai multe sisteme energetice chinezești.

Simplu spus, există sunete care, atunci când le faci, te ajută să-ți echilibrezi organele interne și îți dau emoții pozitive. De exemplu, oftatul - transcris ca un sunet între „hoo” și „haa” făcut cu gura rotunjită - este un sunet care-ți liniștește inima, te ajută să fii mai răbdător și mai puțin grăbit.



Încearcă-l ori de câte ori mergi prea repede pe stradă, deși nu trebuie să ajungi undeva, când ai o apăsare pe inimă sau când simți că nu mai respiri bine.

Dacă vrei să aprofundezi tehnica, poți lua [CD-ul cu meditațiile de bază](#) și cartea [“Calea energiei”](#) sau poți veni direct la [exersările cu noi](#).

4. Surâsul care te umple de energie

Ca și sunetele vindecătoare, meditația surâsului interior este cunoscută practicantilor de Qigong. Ea te conectează din nou cu tine și-ți dă acces la resursele interioare de care poate că ai uitat.

Ce trebuie să faci:

Pur și simplu adu-ți atenția asupra feței, relaxează-o și surâde. Surâde ochilor, nasului, buzelor, limbii și urechilor. Aceste organe de simț sunt legate cu organele interne, iar când le relaxezi, automat destinzi întregul corp.

Lasă senzația dulce de relaxare să cuprindă inima, plămânii, ficatul, splina și pancreasul, rinichii și apoi să se răspândească în fiecare celulă.

Simte corpul ușor, moale, pufos și transparent. Deschide încet ochii și privește lumea prin senzația de lumină și destindere.

Exercițiul îți ia 2-3 minute. De fapt, mai mult îți dă decât îți ia! Îți dă energie, armonie și vitalitate și puterea de a fi destins într-o lume încrâncenată.



5. Puterea posturii conștiente

Ești la birou, prins într-un proiect cu termen limită ieri, așa cum par a fi toate proiectele. Te simți încordat, tracasat și cu respirația blocată.

Simte contactul cu scaunul pe care stai. Îți dai seama că ești aplecat într-o parte? Sau că stai cocoșat și aplecat către computer? Sau prăbușit pe spătar?

Lasă coloana să redevină dreaptă, perpendiculară pe scaun. Simte cum greutatea ta se distribuie egal pe oasele șezutului. Ca să ajungi la asta, schimbă greutatea de pe o coapsă pe alta până când reușești să o distribuie egal pe ambele.

Ancorează tălpile pe podea și păstrează coapsele paralele, cu o distanță confortabilă între ele.

Amintește-ți de primul exercițiu – fața ta e moale, relaxată și surâzătoare. Revino la ce făceai păstrând starea de relaxare și postura dreaptă.



6. Palmele tale au puncte de putere

Cel mai important (și mai cunoscut) este Lao Gong, un punct de acupunctură de pe meridianul pericard (al inimii) pe care-l poți activa și tu, fără ace.

Freacă palmele energic între ele 1-2 minute. Lasă apoi căldura din palme să se răspândească în sus, pe brațe și apoi în întregul corp.



Activarea punctului Lao Gong te ajută să te calmezi, să-ți echilibrezi emisferele cerebrale, să te energizezi când ești epuizat.

Dacă ești terapeut, activarea lui te ajută să transmiți mai bine energie și emoții pozitive persoanei pe care o tratezi.

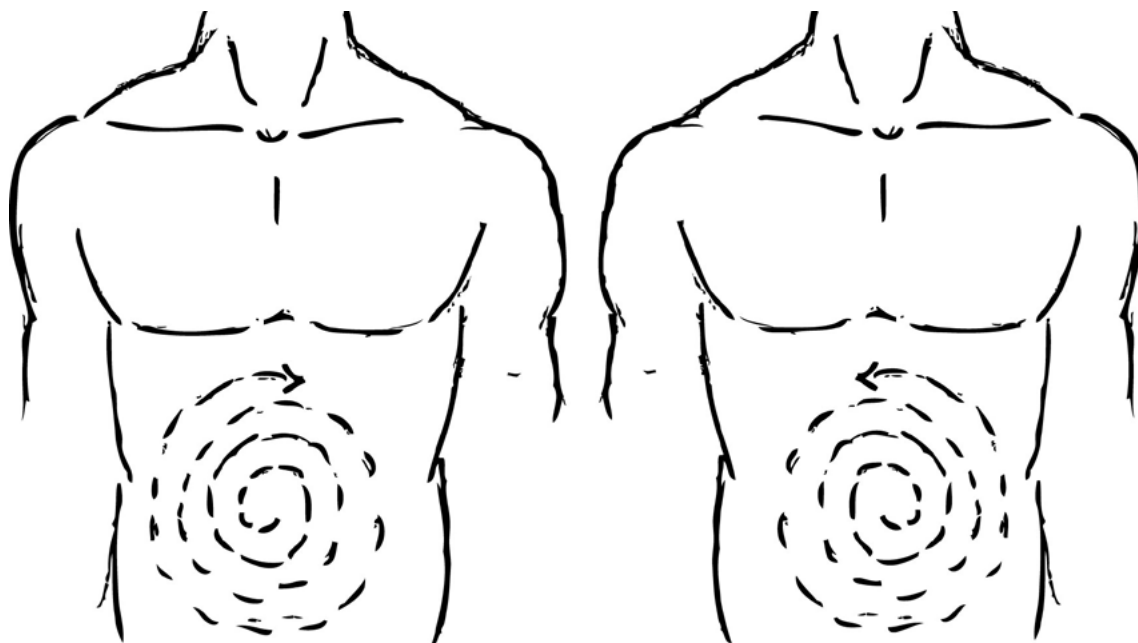
7. Masează-ți abdomenul pentru digestie bună și emoții liniștite

Ai mâncat prea mult la prânz? Sau ai fost invitat seara târziu la o petrecere și... ai mâncat prea mult?

Nu dispera, avem o soluție gratuită și garantată! Se numește masajul abdomenului și nu-ți trebuie decât un abdomen și două mânuțe din dotarea proprie.

Masează-ți palmele și activează-le așa cum ai aflat la punctul anterior. Pune o palmă peste alta și ambele peste ombilic și începe să masezi ca o spirală, de la mic la mare. Masează în sensul jos-dreapta-sus-stânga, adică în sens orar, ca și cum ai avea un ceas pe abdomen, cu fața în sus. Acesta e sensul de golire a intestinelor și te va ajuta să scapi de senzația de greutate și preaplin.

Exercițiul îl poți continua acasă, în pat. Ia puțin ulei bio (de cocos sau de măsline), încălzește-l în palme și începe să-ți masezi întregul abdomen. Ia-o încet, apasă cu blândețe ca și cum ai masa persoana iubită.



Insistă delicat pe punctele dureroase. Sau, mai simplu, apelează la cineva specializat în [terapia Chi Nei Tsang – masajul abdomenului cu ajutorul energiei Chi](#).

Vei obține relaxare, sănătate și, în plus, vei “digeră” emoțiile pe care toți le adunăm în corp fără să vrem.

+1. Pornește puterea perineului – Qigong pentru avansați

Dacă ești pudic, nu citi exercițiul acesta pentru că implică părțile ascunse despre care nu se prea vorbește în public. Este vorba despre perineu, acea zonă dintre sex și anus, în care există o mulțime de mușchi și terminații nervoase, precum și un punct important în Qigong (Hui Yin, despre care poți învăța mai multe la cursuri și exersări).

Până atunci, poți exersa zona respectivă pentru o energizare rapidă și puternică (nu fă exercițiul seara că vei sta treaz toată noaptea, ți-o spunem din experiență!).

Pe scaun (la birou, în timpul unei ședințe plictisitoare) sau în picioare (poate chiar când stai la coadă la vreun ghișeu sau ești în metrou), contractă zona respectivă ca și cum ești la toaletă și ai vrea să întrerupi fluxul urinei. Apoi relaxează și reia exercițiul. Dacă ești atent, poți simți un val de energie din josul corpului în sus, ca acea străfulgerare din serialul Nemuritorul (The Highlander).

Fă-l relaxat, fără crispă, în serii de 9-18 contracții și relaxări.

Adu-ți aminte să respiri și, bineînțeles, ține fața destinsă, așa cum ai învățat la primul exercițiu.

Începe energizarea!

Chiar dacă nu te-ai hotărât încă să pășești pe calea energiei – Qigong – aceste exerciții îți vor aduce beneficii foarte mari. Cu o singură condiție: să le aplici!

Dacă ai nevoie de noi pentru explicații suplimentare la exercițiile de mai sus sau pentru orice informații legate de practicile chinezești, ne găsești la miruna@simplitao.ro și 0720-029877 (Miruna Macavei) și costin@simplitao.ro și 0722-197874 (Costin Vasile).

Exersare plăcută!

氣和康榮



SIMPLITAO

ARMONIE. PUR ȘI SIMPLU

Energie, armonie, sănătate și prosperitate!

www.simplitaO.ro