

Daniel Reid

GHID DE QI GONG

Exerciții de bază pentru practica zilnică

Traducere de Miruna Andriescu

Cuvînt înainte de maestrul Wu

Ilustrații de Dexter Jou

POLIROM

2015

Cuprins

<i>Cuvînt înainte</i> (maestrul Zhong-Xian Wu)	9
<i>Prefață</i>	11
1. Exerciții dinamice	15
Exerciții de încălzire : încordarea și relaxarea corpului . . .	27
Exerciții principale : sincronizarea respirației cu mișcările corpului	68
Exerciții de relaxare : acumularea și condensarea energiei în cazan	85
2. Exerciții suplimentare	99
3. Exerciții în repaus	137
<i>Index de exerciții</i>	161

24. Concentrarea energiei și direcționarea ei în Cîmpul Elixirului

Stați în Poziția Calului. Ridicați miinile cîțiva centimetri în fața corpului, cu palmele îndreptate una spre cealaltă, și începeți să inspirați lent, ducînd brațele în lateral și îndoind încheieturile, astfel încît palmele să rămînă orientate una spre cealaltă pe parcursul mișcării (a).

Continuați să inspirați și să ridicați brațele lent în lateral (b).

Finalizați inspirația exact în momentul în care miinile sînt complet întinse la nivelul inimii și nu le mai mișcați (c).

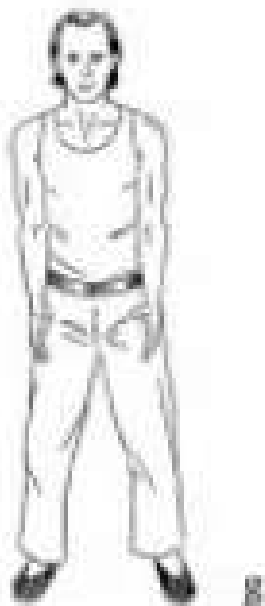
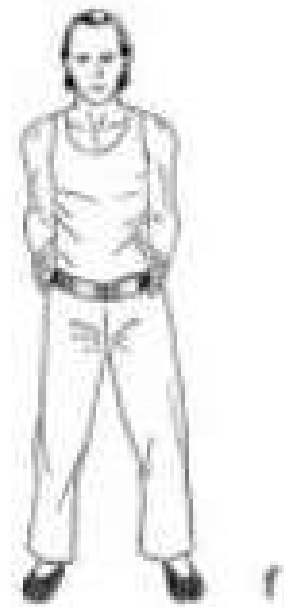
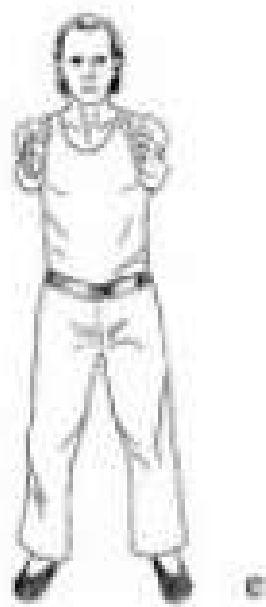
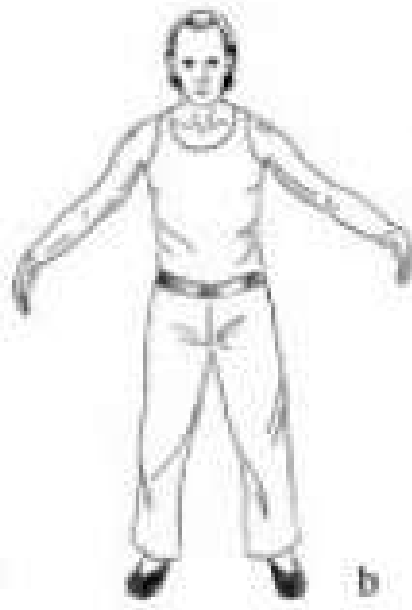
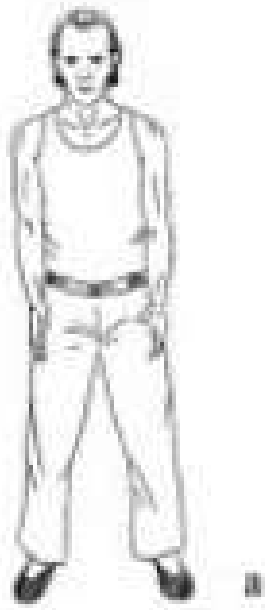
Fără pauză, începeți o expirație lungă, aducînd lent palmele și antebrațele în față (d).

Continuați să expirați pînă cînd palmele se distanțează pînă la nivelul umerilor, în dreptul inimii, cu coatele ușor îndoite, iar interiorul coatelor îndreptat în sus (e).

Fără pauză, continuați să expirați, coborînd lent brațele îndreptate în față, ca și cum ați ține un vas prețios și l-ați așeza cu grijă pe un pedestal (f).

Finalizați expirația în timp ce brațele revin în poziția inițială și încheiați mișcarea, apoi începeți din nou să inspirați (g).

Acest exercițiu adună la un loc energia generată de câmpul energetic personal, o concentrează și o călăuzește în jos, spre Câmpul Elixirului (*dan-tien* sau chakra a doua), stocind-o în zona abdominală. Este important să rotiți umerii în față în timp ce vă apropiați brațele, astfel încât să depărtați omoplații pentru a deschide poarta din spate a chakrei inimii, închizând-o pe cea din față. La sfârșitul ultimei respirații, țineți palmele în fața corpului la nivelul taliei, îndreptate una spre cealaltă, și începeți „respirația palmelor” (primul exercițiu din setul de relaxare).



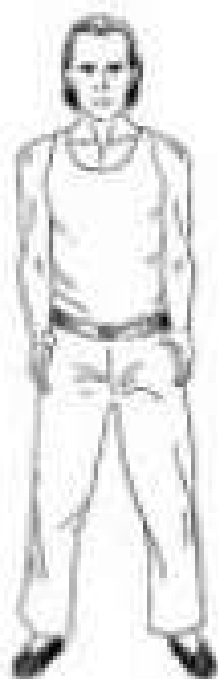
Exerciții de relaxare : acumularea și condensarea energiei în cazan

25. Respirația palmelor : încărcarea energetică a miinilor

După ultimul ciclu respirator din cadrul exercițiului „concentrarea energiei”, întindeți brațele în față, cu palmele orientate una spre cealaltă, închideți ochii complet sau pe jumătate și priviți fără să focalizați spre spațiul dintre miini; vizualizați aerul care pătrunde prin creștetul capului, sub forma unei energii care coboară din cer ca o spirală și intră prin canalul central în Marea de Energie de sub ombilic. În continuare, vizualizați respirația sub formă de energie care se ridică din spre ombilic și iese prin punctele *lao-gong* („Palatul Muncii”) aflate în centrul palmelor, creînd un câmp de energie comprimat între palme. Continuați să încărcăți astfel câmpul timp de 1-3 minute (a).

Aceasta este o formă de meditație în picioare care condensează un câmp energetic între palme – un fel de

„minge qi” –, încărcînd mîinile cu energie, asemenea unor electrozi. Practicarea zilnică a acestui exercițiu cultivă controlul conștient al modului în care se deplasează energia prin corp.



26. Polarizarea palmelor

După ce vă încărcăți miinile cu energie, ridicați palmele la nivelul inimii, lipiți-le în poziția de rugăciune și frecați-le energic, spre dreapta și spre stînga, pînă cînd se încălzesc (a, b).

Frecînd palmele una de alta după ce le-ați încărcat cu energie în timpul exercițiului „respirația palmelor” le amplificați polaritatea, conferindu-le capacitatea de a stoca și de a condensa energia în cîmpul energetic personal și de a o dirija spre Cîmpul Elixirului, unde va fi depozitată prin intermediul exercițiilor de relaxare. Pentru cele mai bune rezultate, frecați palmele una de alta pentru scurt timp în pauzele dintre toate exercițiile următoare, pentru a le reface polaritatea.

