

Daniel Reid

# GHID DE QI GONG

Exerciții de bază pentru practica zilnică



**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

DANIEL REID este autorul mai multor cărți despre medicina tradițională chineză. A studiat timp de mai bine de 20 de ani bioterapia, acupunctura, masajul, qi gong-ul, meditația și artele marțiale sub îndrumarea măestrilor chinezi din Taiwan.

Dedic această carte maestrului Hung Yi-Hsiang și lui Huang Hsi-Yi, Howard Brewer, Eric Luo și maestrului Wu Zhong-Xian; fiecare dintre ei – în felul lui propriu și în momente diferite – m-a ajutat să evoluez în practica qi gong-ului de-a lungul întregii vieți; fără aceasta aș fi fost pierdut de mult.

## Cuvînt înainte

# Marele Tao este simplu

De-a lungul celor peste 20 de ani de cînd predau qi gong, mi s-a întîmplat adesea ca oamenii să mă întrebe ce exercițiu qi gong li s-ar potrivi cel mai bine. Sfatul meu a fost întotdeauna că orice exercițiu qi gong în stil tradițional (cu alte cuvinte, unul care are rădăcini culturale profunde și cu o istorie bogată, întinsă pe o perioadă de cel puțin cîteva secole) practicat în mod consecvent și cu pasiune le va aduce mari beneficii. Autenticitatea este unul dintre standardele cele mai importante pe care trebuie să le aibă în vedere practicanții atunci cînd își aleg un exercițiu qi gong.

În general, un tip sau un exercițiu autentic qi gong are drept calități simplitatea și profunzimea. Prin simplitate înțeleg faptul că mișcările qi gong sînt ușor de efectuat. În privința profunzimii, chiar și mișcările simple ale unui exercițiu autentic qi gong pot da mereu rezultate pozitive (pe plan fizic, emoțional și spiritual), dacă sînt exersate zilnic. Chiar dacă efectuați toată viața aceleași și aceleași mișcări simple puteți face descoperiri noi, care vă vor ajuta să înțelegeți mai profund qi gong-ul, pe dumneavoastră înșivă și Marele Tao.

În *Ghid de Qi Gong*, Daniel Reid prezintă cîteva exerciții autentice, tradiționale qi gong. Aceste exerciții elegante au o istorie îndelungată și o profundă semnificație filozofică; puteți foarte bine să alegeți doar unul dintre ele și să îl practicați zilnic și veți constata o transformare la nivelul multor sfere ale vieții dumneavoastră. Ca și în cazul unui ceai de foarte bună calitate, veți ajunge să vă bucurați de ritualul zilnic după ce învățați să-l savurați cum se cuvine. Sper că veți savura aceste exerciții qi gong la fel cum ați savura o ceașcă de ceai extrem de bun.

Vă doresc un qi armonios,  
Zhong-Xian Wu  
Echinocțiul de primăvară, 2011  
Casa de pe Pajiștea cu Orhidee,  
la poalele munților Blue Ridge

# Prefață

Prietenii și cititorii mă întrebă adesea care este lucrul cel mai important pe care îl fac pentru a mă bucura de sănătate și de longevitate. Mi-au citit cărțile și știu că pun în practică în viața de zi cu zi toate recomandările pe care le fac în scris, însă vor totuși să afle care este elementul ce constituie fundamentul pentru toate celelalte în existența mea cotidiană.

Toți cei care îmi adresează această întrebare primesc același răspuns, imediat și fără echivoc: „Practic zilnic qi gong!”.

Scopul acestei cărți este de a pune la dispoziția cititorilor un ghid pentru practica zilnică a exercițiilor elementare de qi gong prezentate în cartea mea anterioară *qi gong. Manual de inițiere*. Toate exercițiile prezentate aici derivă din același sistem și din aceeași tradiție qi gong pe care le-am învățat de la maestri și prieteni chinezi în timpul șederii mele de 16 ani în Taiwan. Practicarea zilnică a acestor exerciții simple, dar atent elaborate ajută la menținerea sănătății, la prelungirea vieții și la crearea unei baze solide pentru inițiative mai avansate decât orice alt lucru pe care l-am făcut vreodată.

Cititorii cărții mele anterioare și novicii care vor să adopte acest sistem de qi gong pentru a-l practica zilnic pot folosi cartea ca pe un curs introductiv prin care vor învăța exercițiile fundamentale și stilul general al acestui sistem chinez străvechi de cultivare a sinelui. Principalul meu profesor din Taiwan, maestrul Hung Yi-Hsiang, a deprins acest sistem de la profesorii săi, dintre care unii erau ucenicii unor mari maestri din nordul Chinei, veniți în Taiwan în vremea exodului naționalist dinspre continent, cu 60 de ani în urmă. De asemenea, aceste exerciții pot fi folosite și ca practică fundamentală de adepții altor stiluri de qi gong și de arte marțiale, iar modalitățile de întindere și de relaxare pot fi adaptate pentru a încălzi corpul, pentru a flexibiliza încheieturile și pentru a stimula circulația sîngelui și a energiei înainte de a practica jogging, surfing, alpinism, tenis, sporturi de echipă și alte activități sportive.

Din momentul în care am început să practic qi gong, cînd trăiam în Taiwan, în 1976, nu a trecut o zi în care să nu fi efectuat mișcările respective, iar aceasta este adevărata cheie a succesului în qi gong – practicarea sa cotidiană, chiar și pentru scurt timp. Din fericire, practicarea regulată a exercițiilor de qi gong induce o stare de bine atît de intensă, iar beneficiile pentru sănătate se manifestă atît de rapid, încît efectuarea lor devine imediat o plăcere zilnică.

Byron Bay, Australia

Daniel Reid

23 aprilie 2011, anul Iepurelui Galben

# Exerciții

## Exerciții de încălzire: încordarea și relaxarea corpului

### 1. Poziția Calului

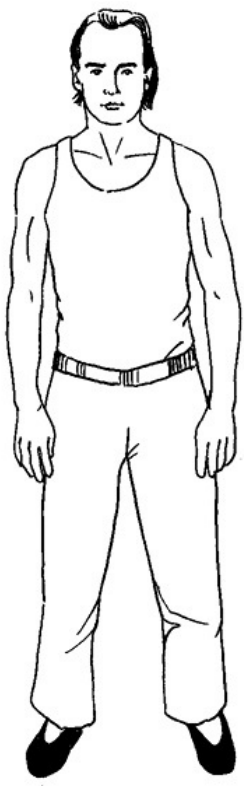
Stați în picioare, cu tălpile paralele și depărtate la nivelul umerilor, cu genunchii relaxați, cu greutatea lăsată pe partea din față a labei piciorului, cu pelvisul ușor adus în față, cu brațele atârând relaxate pe lângă corp, cu palmele îndreptate în spate, cu umerii neîncordați, ușor aduși în față, iar capul și gâtul aliniat cu coloana vertebrală (a).

Împingeți puțin bărbia în piept, astfel încât gâtul să fie aliniat cu coloana vertebrală, și mențineți umerii relaxați (b).

Aduceți ușor umerii înainte, astfel încât omoplații să se distanțeze puțin, arcuind spatele pentru a-l detensiona și pentru a deschide canalele energetice situate în partea superioară a coloanei vertebrale (c).

Mențineți corpul cât mai relaxat, în timp ce adoptați Poziția Calului. Imaginați-vă o linie dreaptă care pornește din vârful capului, trece prin centrul gâtului și prin șira spinării, traversează mijlocul centurii pelviene și ajunge pe pământ, la jumătatea distanței dintre părțile superioare ale tălpilor. Având umerii relaxați, aplecați puțin înainte, veți deschide poarta din spate a chakrei inimii, aflată chiar între omoplați.

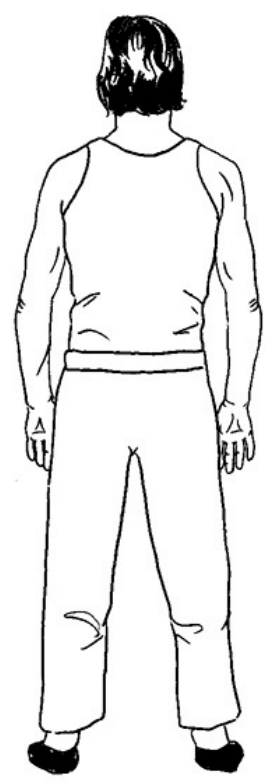
La majoritatea oamenilor, tensiunea cronică acumulată în partea superioară a spatelui și în umeri ține închisă poarta chakrei inimii. Multe exerciții qi gong au drept scop să deschidă și să închidă alternativ porțile din față și din spate ale chakrei inimii și este important să conștientizați această funcție în timpul efectuării lor.



a



b



c



## 2. Răsucirea coloanei vertebrale și balansarea brațelor, prima variantă

Începeți în Poziția Calului (a).

Ținând umerii și brațele relaxate, răsuciți șoldurile spre stînga; totodată, răsuciți și coloana vertebrală și aduceți brațele înspre stînga. Mențineți capul și pieptul aliniat în timp ce răsuciți toracele (b).

Continuați răsucirea șoldurilor spre stînga pînă cînd simțiți că ați atins limita mobilității, iar mișcarea încetează. Mențineți răsucirea coloanei vertebrale și balansarea brațelor pînă cînd mîinile lovesc corpul, iar rotația spre stînga ajunge la final (c).

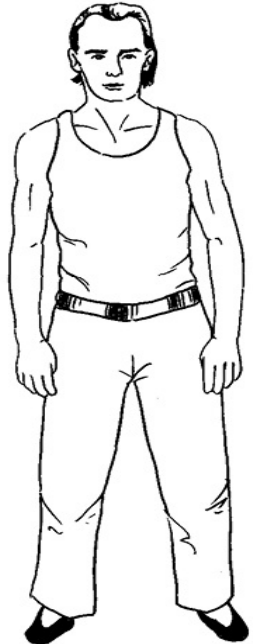
Fără să vă opriți, începeți să răsuciți șoldurile spre dreapta, lăsînd coloana vertebrală și brațele să le urmeze mișcarea (d).

Continuați să răsuciți șoldurile spre dreapta, în timp ce brațele se balansează, ajungînd pe lîngă corp (e).

Continuați rotirea șoldurilor spre dreapta, lăsînd coloana vertebrală să se răsucească, iar brațele să-și continue mișcarea de balansare (f).

Continuați să rotiți șoldurile pînă cînd atingeți limita mobilității și vă opriți. Coloana vertebrală își continuă răsucirea, iar brațele se balansează spre dreapta, pînă cînd lovesc relaxat corpul (g).

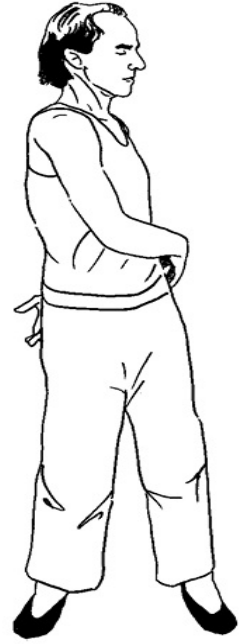
Acesta este cel mai elementar exercițiu de încălzire qi gong. El permite vertebrelor să se alinieze firesc de la coccis pînă la gît și stimulează circulația fluidului cerebrospinal de la baza coloanei vertebrale pînă la capătul ei superior. Fiecare răsucire a toracelui presează sîngele care stagnează în organele interne și trimite apoi un flux intens de sînge proaspăt în organe cînd presiunea din abdomen se diminuează, odată cu efectuarea răsucirii în sens invers. Aveți grijă să mențineți echilibrul greutății pe partea din față a tălpilor, nu pe călcîie, și să țineți genunchii relaxați. Capul trebuie să rămîna întotdeauna aliniat cu pieptul cînd acesta se răsucește spre stînga și spre dreapta, fără să întoarceți gîtul în altă direcție.



a



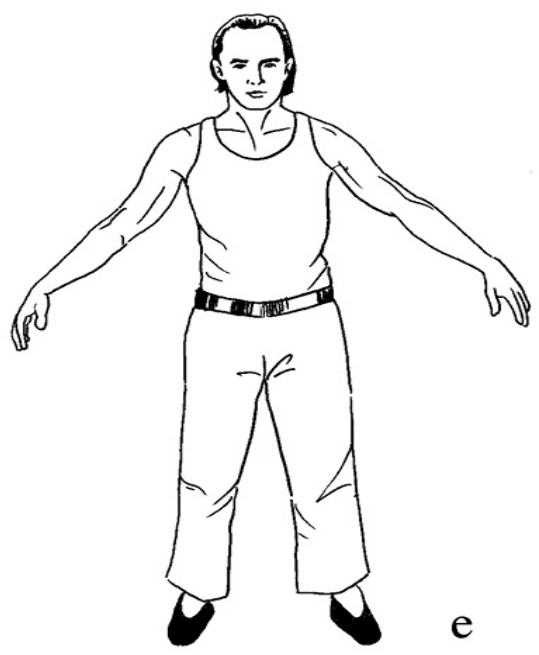
b



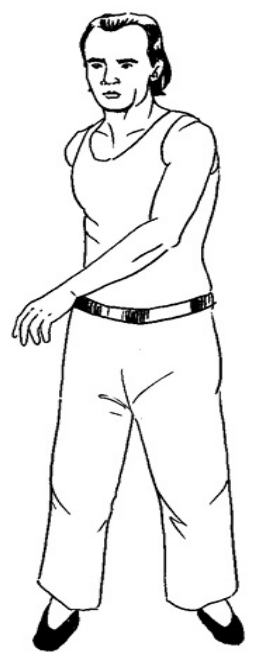
c



d



e



f



g

### 3. Răsucirea coloanei vertebrale și balansarea brațelor, varianta a doua

Începeți în Poziția Calului (a).

Răsuciți șoldurile spre stînga, lăsînd brațele să se miște liber spre stînga din inerția mișcării. Concomitent, lăsați-vă greutatea pe piciorul drept, răsuciți piciorul stîng cu 90° spre exterior, îndoiiți genunchiul și ridicați piciorul stîng pînă cînd numai vîrfurile degetelor ating podeaua (b).

Continuați să răsuciți șoldurile și lăsați brațele să se miște pînă cînd șoldurile își ating limita mobilității, iar mîinile se lovesc liber de corp (c).

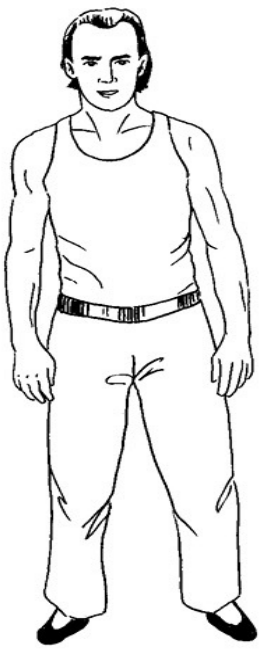
Fără să faceți pauză, răsuciți șoldurile spre dreapta și lăsați brațele să se miște din inerție (d).

Balansați brațele pe lîngă corp pe măsură ce corpul revine în poziția inițială și readuceți piciorul stîng în Poziția Calului (e).

Pe măsură ce continuați răsucirea și balansați brațele spre dreapta, lăsați-vă greutatea pe piciorul stîng, răsuciți piciorul drept cu 90° spre exterior, îndoiiți genunchiul și ridicați piciorul drept pînă cînd numai vîrfurile degetelor mari ating podeaua (f).

Continuați răsucirea șoldurilor și balansarea brațelor pînă cînd șoldurile ating limita mobilității, iar mîinile se lovesc relaxate de corp (g).

Cînd rotiți piciorul cu 90° în exterior și ridicați călcîiul de la sol, în timp ce vă răsuciți în direcția respectivă, deschideți articulația șoldului (*kua*) și permiteți corpului să se rotească mai mult decît în prima variantă a acestui exercițiu de balansare a brațelor. Astfel, presiunea internă asupra organelor din partea inferioară a abdomenului se mută asupra organelor și glandelor din zona de mijloc a abdomenului. Torsiunea suplimentară dată de răsucirea mai amplă permite brațelor să ajungă mai sus cînd se balansează, iar coloanei vertebrale să se răsucească mai mult decît în cazul primei variante.



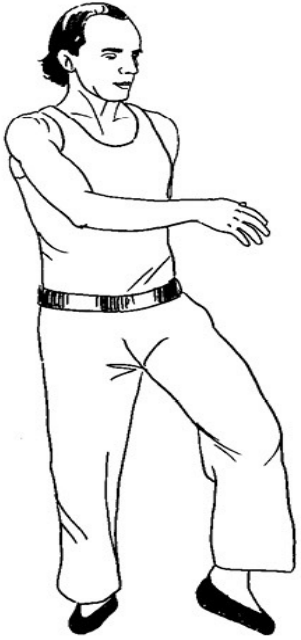
a



b



c



d



e



f



g



## 4. Întinderea îndelungă, lentă a coloanei vertebrale

Începeți în Poziția Calului, cu genunchii flexați puțin mai mult decât în poziția normală, pentru ca greutatea să se sprijine mai mult pe coapse (a).

Aplecați-vă foarte lent în față, începînd cu partea inferioară a coloanei vertebrale. Lăsați brațele să atîrne pe lîngă corp și mențineți capul aliniat cu coloana vertebrală (b).

Continuați să vă aplecați lent în față, întinzînd cît mai mult partea mediană a coloanei vertebrale (c).

Încheiați aplecarea în față întinzînd cît mai mult partea superioară a coloanei vertebrale. Relaxați gîtul și lăsați capul să atîrne, menținînd genunchii flexați, și inspirați de două-trei ori, folosind lent tehnica respirației abdominale (d).

Ridicați-vă în timpul inspirației, începînd cu partea inferioară a coloanei vertebrale, cu brațele și capul înclinate în jos (e).

Continuați să vă ridicați lent, îndreptînd mijlocul coloanei vertebrale (f).

Continuați să vă ridicați lent, astfel încît partea superioară a coloanei vertebrale să se alinieze cu partea mediană și cu cea inferioară (g).

Finalizați mișcarea de ridicare, aduceți umerii în poziția normală, apoi ridicați lent capul și aliniați gîtul cu coloana vertebrală, revenind în poziția inițială (h).

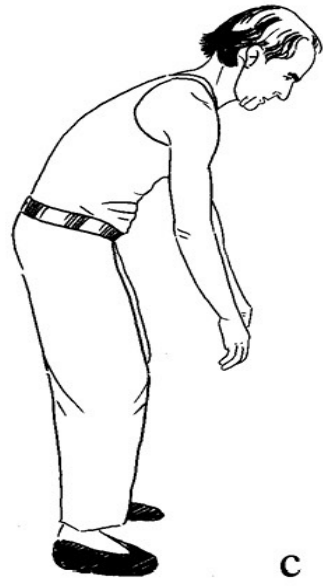
Acesta este unul dintre cele mai bune și mai sigure exerciții de întindere a coloanei vertebrale, dar trebuie efectuat foarte lent și precis pentru a atinge eficiența maximă, progresînd de la zona inferioară a coloanei vertebrale spre partea de sus a acesteia, atît la mișcarea de aplecare, cît și la cea de ridicare. Genunchii trebuie să fie flexați suficient ca să vă lăsați greutatea pe coapse, astfel încît coloana vertebrală să se poată „deschide” cît mai mult. Inspirați adînc folosind tehnica respirației abdominale de două-trei ori, în timp ce rămîneți aplecați în față; astfel, presiunea internă se duce spre organele din zona posterioară, masînd rinichii și glandele suprarenale. Cele mai bune rezultate se obțin dac a efectuați două aplecări consecutive: prima aplecare relaxează corpul și pregătește coloana vertebrală pentru o aplecare mai amplă, la reluarea mișcării. Nu efectuați mai mult de trei asemenea întinderi într-o ședință.



a



b



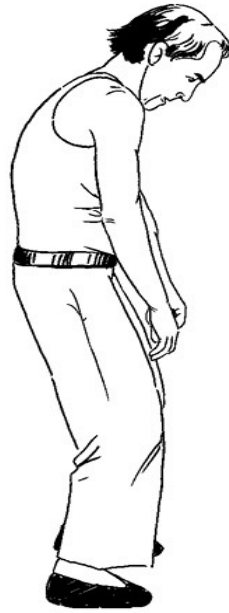
c



d



e



f



g



h



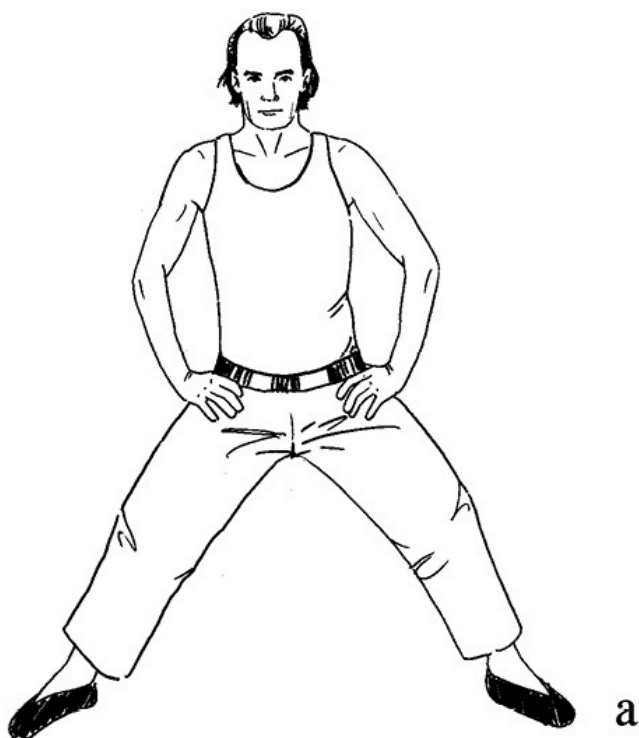


## 5. Genuflexiunea largă cu picioarele depărtate (Stîlpul)

Depărtați mult picioarele, cu tălpile îndreptate spre exterior, într-un unghi de minimum 45°; sprijiniți bine mîinile în spațiul în formă de V de deasupra articulațiilor pelviene (a).

Lăsați-vă cît mai jos posibil, pentru a deschide încheieturile șoldurilor, care fac legătura între pelvis și oasele coapselor, și pentru a întinde tendoanele mari ce unesc pelvisul cu picioarele. Reveniți apoi lent în poziția inițială și repetați mișcarea (b).

Tendoanele care unesc pelvisul cu partea interioară a coapselor sînt cele mai mari din corp și trebuie întinse în mod regulat, ca să rămîină puternice și flexibile. Pentru a amplifica beneficiile acestui exercițiu, aplicați blocarea anală în timpul genuflexiunii, apoi relaxați anusul cînd vă ridicați. Numită în chineză *ti-gang* („ridicarea anusului”), iar în practica yoga *mula bandha*, această manevră tonifică rețeaua de mușchi și de țesut conjunctiv care formează peretele pelvian, prevenind pierderea qi-ului prin poarta energiei inferioare, situată la nivelul perineului, la jumătatea distanței dintre organele genitale și anus. De asemenea, îmbunătățește funcționarea intestinului gros; la bărbați, fortifică țesuturile și blocajele implicate în controlul ejaculării.



## 6. Întinderea coapsei anterioare

Faceți un pas mare înainte cu piciorul drept, apoi lăsați-vă greutatea pe el. Înclinați-vă lent în față, cu mâinile sprijinite pe genunchiul drept, pînă cînd piciorul stîng este complet întins, cu genunchiul blocat, și se sprijină numai pe degete; arcuiți spatele spre piciorul drept, sprijinindu-vă pe el, ca să întindeți cît mai bine mușchii și tendoanele mari situate în zona din față a coapsei stîngi (a).

Repetăți mișcarea, cu piciorul stîng în față (b).

Acest exercițiu permite activarea și întinderea mai amplă a mușchilor și tendoanelor mari care conectează picioarele și pelvisul. De această dată se întinde predominant coapsa anterioară, și nu cea interioară, ca în exercițiul anterior. După ce ați adoptat o poziție echilibrată și stabilă, faceți o serie de fandări ușoare pentru a amplifica beneficiile întinderii și tonifierii.



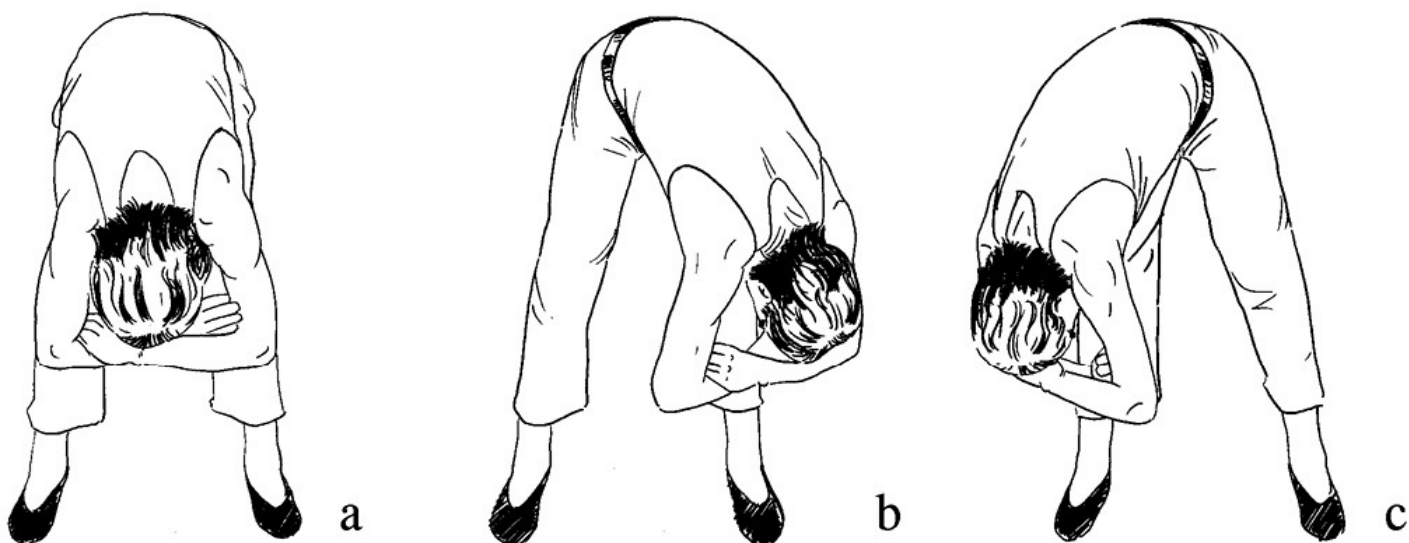
## 7. Aplecarea în față

Stați în picioare, cu tălpile puțin mai depărtate decât în Poziția Calului, blocați genunchii și îndoiți-vă de la mijloc în față, pînă cînd capul și trunchiul atîrnă relaxate. Încrucișați brațele și începeți să vă balansați ușor în sus și în jos, pentru a întinde și pentru a tonifia mușchii și tendoanele din partea din spate a picioarelor, de la călcîie pînă la șolduri (a).

Continuați să vă balansați în sus și în jos, în timp ce răsuciți lent spre stînga trunchiul, pentru a întinde mai mult partea din spate a piciorului stîng (b).

Reveniți lent la poziția inițială și continuați să vă balansați, apoi răsuciți-vă spre dreapta și lucrați pentru scurt timp piciorul drept. Încheiați revenind la poziția inițială și mențineți flexia de la mijloc pentru exercițiul următor (c).

Acest exercițiu pregătește tendonul lui Ahile și gamba pentru întinderea mult mai amplă din exercițiul următor. Totodată, tonifiază țesuturile conjunctive, aliniază vertebrele din zona inferioară a coloanei vertebrale și fortifică mușchii care o susțin și o leagă de pelvis.



## 8. Arcuirea spatelui

După ce ați încheiat exercițiul anterior rămâneți aplecați, depărtați picioarele puțin mai mult, puneți ambele palme pe sol și înaintați în mâini fără să îndoiți genunchii și fără să ridicați călcîiele de la sol. Când ați ajuns să întindeți la maximum tendoanele lui Ahile și mușchii gambelor, mențineți poziția timp de un minut sau două, lăsându-vă în față pe mâini și sprijinind bine călcîiele pe sol, pentru ca picioarele să rămână întinse. Lăsați capul să atârne relaxat (a).

La final reveniți lent înapoi cu mâinile, relaxați genunchii, apropiați picioarele și ridicați-vă încet.

Este foarte important să mențineți tendoanele lui Ahile întinse și tonifiate pe măsură ce înaintați în vîrstă; altfel ele tind să se contracte și să se întărească, îngreunînd tot mai mult mersul corect. Totodată, acest exercițiu stimulează meridianele vezicii urinare, ce pornesc de la călcîie pînă la baza coloanei vertebrale, apoi se ramifică în patru canale (cîte două de fiecare parte a șirei spinării), ajungînd apoi la cap. Aceste meridiane canalizează energia din sol prin terminalele din picioare și o direcționează în sus, de-a lungul spatelui, pînă la cap. Exercițiul menține aceste canale deschise, astfel încît energia să circule prin ele.



## 9. Împingerea pelvisului

Începeți în Poziția Calului. Sprijiniți ferm mâinile de ambele părți ale osului pelvian în adânciturile în formă de U de deasupra articulațiilor pelviene și flexați puțin genunchii; arcuiți zona inferioară a coloanei vertebrale, împingând în spate întregul pelvis, astfel încât posteriorul să iasă în afară (a).

Împingeți pelvisul în față, menținând genunchii îndoiți, astfel încât să vă lăsați toată greutatea pe coapse; astfel pelvisul poate fi împins în față și în spate cu ușurință. Ajutându-vă de mâini ca de niște pîrghii, împingeți umerii în față și în spate (b).

Această mișcare antrenează articulațiile pelviene, permițând zonei inferioare a coloanei vertebrale să se flexeze cu ușurință și fortificând mușchii și tendoanele care o susțin făcînd legătura cu umerii. Puteți coordona mișcările cu ciclul respirator, împingînd pelvisul în spate concomitent cu o inspirație puternică și împingîndu-l în față în timp ce expirați intens. Practicați acest exercițiu pentru a diminua durerile din zona lombară și pentru a corecta deficiențele posturale. Ca să obțineți rezultate optime, efectuați apoi următorul exercițiu.



a



b

## 10. Rotirea pelvisului

Cu mâinile sprijinite ferm pe șolduri, picioarele drepte și genunchii ficși, rotiți trunchiul și capul spre dreapta, răsucind concomitent șoldurile spre stînga; începeți să vă rotiți, descriind un cerc amplu (a).

Rotiți șoldurile în față, descriind o curbă lină, în timp ce înclinați partea superioară a corpului în spate, pentru a vă menține echilibrul (b).

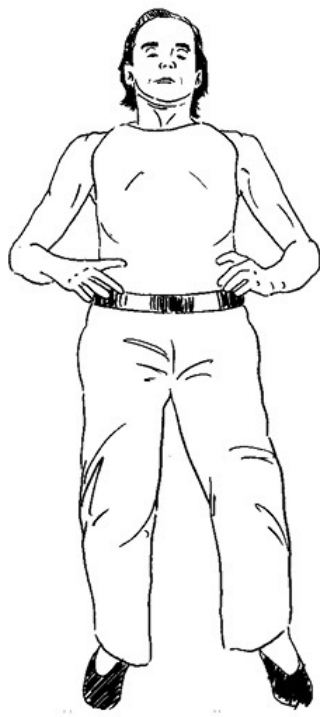
Continuați să rotiți șoldurile, descriind un arc de cerc amplu spre dreapta, și înclinați partea superioară a corpului spre stînga (c).

Finalizați cercul rotind șoldurile în spate, înclinînd concomitent în față partea superioară a corpului (d).

Acest exercițiu trebuie practicat întotdeauna în ambele direcții: și în sensul acelor de ceasornic, și în sens invers. Imaginați-vă că stați în picioare într-un butoi, avînd pensule legate de șolduri, și că trebuie să desenați un cerc drept, neîntrerupt, pe suprafața interioară a butoiului, rotind pelvisul. Această mișcare este asemănătoare celei în care rotiți un cerc cu ajutorul șoldurilor. În timp ce rotiți șoldurile în această poziție, cele trei articulații principale curbe cu suprafețe sferoidale cu ajutorul cărora se realizează deplasarea bipedă – articulațiile șoldurilor, ale genunchilor și ale gleznelor – se rotesc ritmic în capsulele lor, eliminînd prin frecare depunerile calcifiate, distribuind în mod egal fluidul sinovial în articulații, tonifiind ligamentele și îmbunătățind coordonarea fizică. Modificarea presiunii din cavitatea abdominală pe parcursul efectuării acestor mișcări stimulează organele și glandele interne, iar mișcarea unduitoare a peretelui abdominal inferior, la fiecare rotație, efectuează un masaj intern revigorant al colonului.



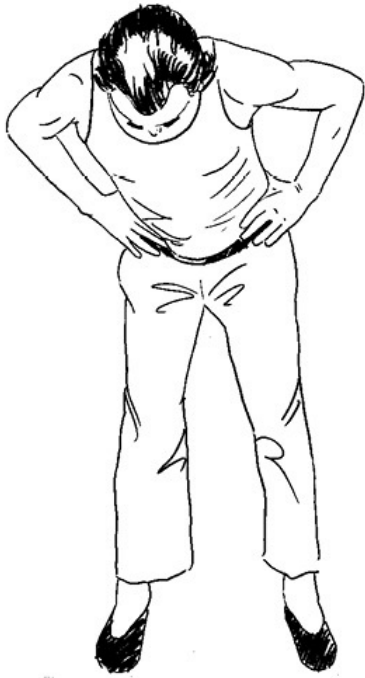
a



b



c



d

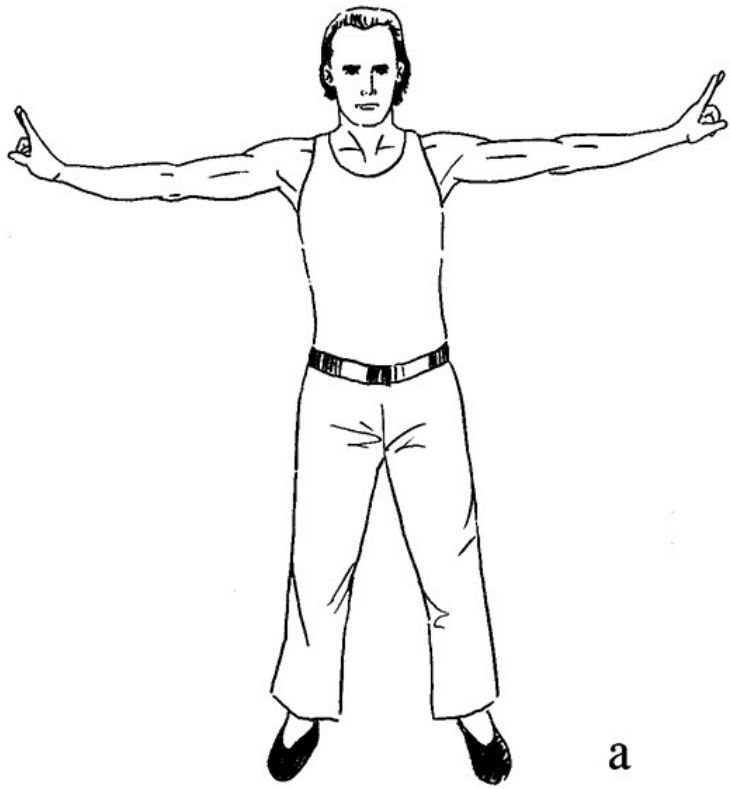
## 11. Flexarea aripilor

Întindeți brațele în lateral, la nivelul umerilor, ținându-le drept, cu coatele drepte și partea interioară îndreptată în sus, umerii relaxați și palmele îndreptate spre sol. Întindeți degetul arătător și degetul mijlociu ale fiecărei mâini, presați în palmă cu degetul mare inelarul și degetul mic și îndoiiți mâinile de la încheieturi, astfel încât vârful degetelor întinse să fie îndreptate spre cer (a).

Îndoiiți palmele în jos din încheieturi, astfel încât vârful degetelor întinse să fie îndreptate spre sol. Repetați mișcarea mâinilor în sus și în jos, ritmic (b).

Pentru a alinia corect canalele brațelor pentru acest exercițiu, partea interioară a coatelor trebuie să fie îndreptată spre cer, iar zona dinspre palmă a încheieturilor mâinilor, spre sol. Degetul arătător și degetul mijlociu trebuie ținute drepte, lipite în timpul tuturor mișcărilor; îndoiiți cât mai mult încheieturile mâinilor în sus și în jos, pînă cînd simțiți că nervii și tendoanele se întind, iar meridianele se deschid de la palme pînă la umeri. La început poate că nu veți reuși să îndoiiți încheieturile suficient pentru ca degetele să fie îndreptate spre cer sau spre sol; îndoiiți pur și simplu cât mai mult încheieturile de fiecare dată, avînd grijă ca aceste două degete de la fiecare mînă să nu se îndoie, să rămînă întinse. După o lună sau două de exersare zilnică veți fi capabili să flexați vârful „aripilor” dumneavoastră în unghi de 90°, către cer și către pămînt.





a



b

## 12. Rotirea umerilor

Începeți în Poziția Calului, cu umerii complet relaxați și brațele lăsate libere pe lângă corp (a).

Rotiți umerii în față, apoi în spate, în jos și în sus, cât mai aproape de urechi (b).

Rotiți apoi umerii cât mai mult în spate, deschizând poarta din față a chakrei inimii și închizând poarta din spate, apropiind cât mai mult omoplații (c).

Rotiți umerii în față și în spate, umflând pieptul și contractând omoplații, apropiindu-i; readuceți umerii în poziția inițială (d).

Aceste mișcări realizează o „deschidere” a întregii cavități a pieptului, pregătind-o pentru respirația diafragmatică profundă efectuată în exercițiile principale. Totodată înlătură tensiunea cronică pe care o simt majoritatea oamenilor la nivelul umerilor și în zona superioară a spatelui, restabilind astfel fluxul liber al energiei prin canalele care o duc spre inimă. Acest exercițiu folosește tehnica elementară a deschiderii și a închiderii alternative ale porților din față și din spate ale chakrei inimii, o manevră importantă controlată de umeri.



a



b



c

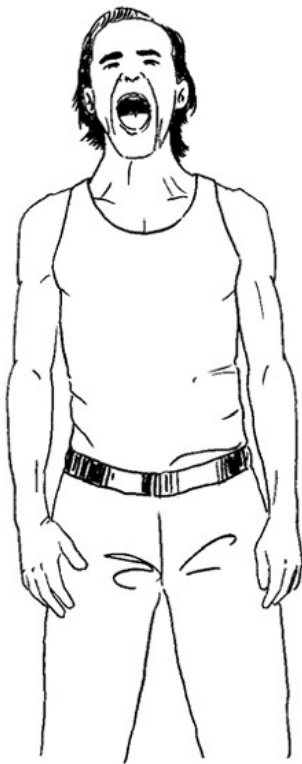


d

### 13. Întinderea feței

Cu maxilarul inferior destins, întindeți gura și fața cât mai mult posibil, apoi relaxați-vă. Repetați mișcarea de 3-5 ori (a).

Numit în yoga Poziția Leului, acest exercițiu străvechi tonificază peste o sută de mușchi ai feței, folosind forța maxilarelor. După 3-5 repetări, ridicați capul, astfel încât să priviți spre cer, iar vârful bărbiei să fie îndreptat în față, pregătindu-vă pentru următorul exercițiu.



a

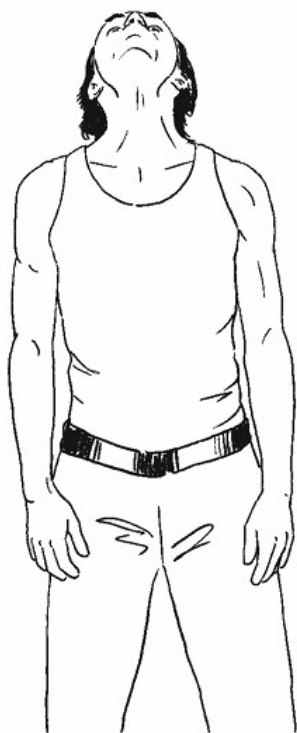
## 14. Întinderea gâtului și a tiroidei

Ținând umerii relaxați și maxilarul inferior destins, adoptați Poziția Calului. Ridicați fața spre cer și împingeți brusc vârful bărbiei în sus; astfel întindeți toate tendoanele și celelalte țesuturi conjunctive de la nivelul gâtului, stimulând glanda tiroidă (a).

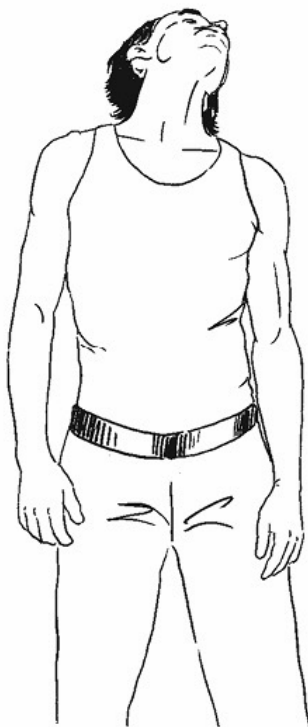
În timp ce continuați să întindeți și să relaxați gâtul, ritmic, întoarceți puțin capul spre stînga, pentru a întinde mai mult partea dreaptă a gâtului, apoi reveniți în poziția inițială (b).

Întoarceți capul spre dreapta și întindeți partea stîngă a gâtului (c).

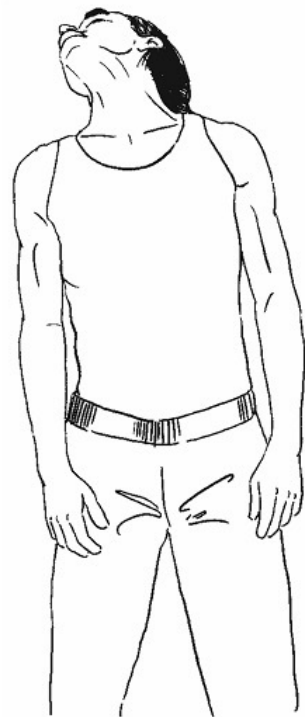
Aceasta este o modalitate excelentă de a stimula tiroida dimineța, amplificînd ritmul metabolismului organismului pe durata întregii zile. Totodată, mișcarea întinde corzile vocale, deschide pasajele bronhice și, încet, dar sigur, tonificază țesutul fasc de sub bărbie, prevenind formarea unor pliuri inestetice.



a



b



c

## 15. Întinderea gâtului și rotirea capului

După efectuarea exercițiului anterior, îndoiți lent gâtul pînă cînd capul ajunge să fie aplecat în față (a).

Menținînd gâtul complet relaxat, rotiți lent capul spre stînga, cu cît mai puțin efort muscular posibil (b).

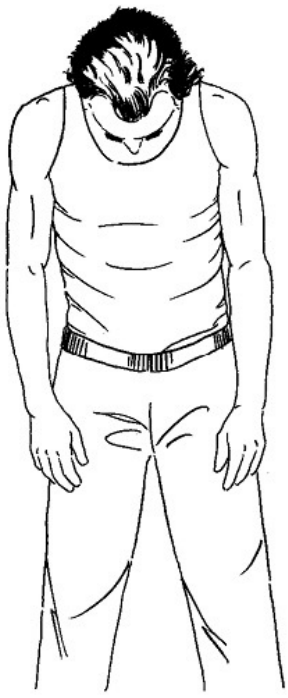
Continuați să rotiți capul pînă cînd ajungeți să priviți peste umărul stîng (c).

Rotiți capul, revenind în poziția inițială (d).

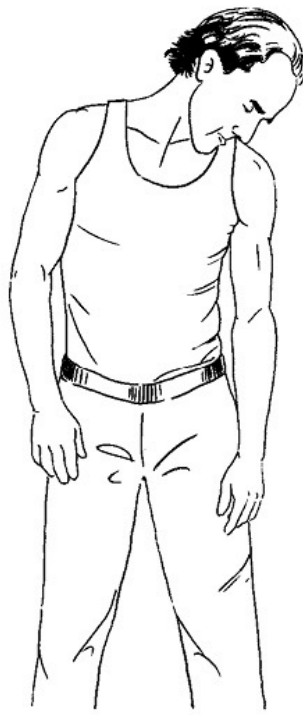
Continuați să rotiți capul spre dreapta, fără să întrerupeți mișcarea (e).

Ridicați capul pînă cînd ajungeți să priviți peste umărul drept, apoi readuceți-l în poziția inițială și continuați rotația spre stînga (f).

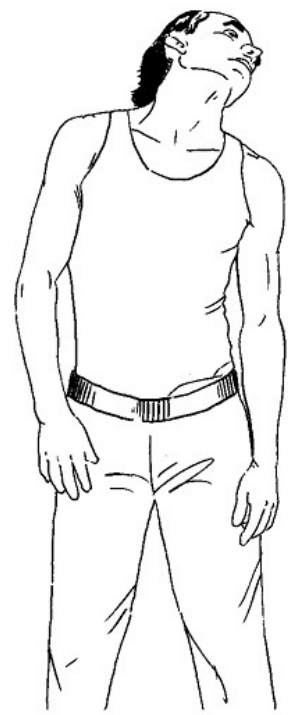
Aceasta este una dintre cele mai eficiente modalități de a diminua tensiunea de la nivelul gâtului, umerilor și zonei superioare a spatelui. Începeți lent, apoi creșteți treptat viteza execuției, pînă cînd ajungeți la un ritm confortabil, asemenea pendulei unui ceas. Rotiți gâtul în fiecare parte doar cît este necesar pentru a reuși să priviți peste umăr, apoi opriți-vă, readuceți capul în poziția inițială și continuați mișcarea de rotație spre cealaltă parte. Este important ca mușchii gâtului să rămînă complet relaxați; rotația capului spre stînga și spre dreapta trebuie realizată folosind inerția. De obicei veți auzi diverse trosnete amplificate în craniu pe măsură ce toate fibrele nervoase, tendoanele și mușchii subțiri ai gâtului se relaxează, se destind și se re poziționează corect.



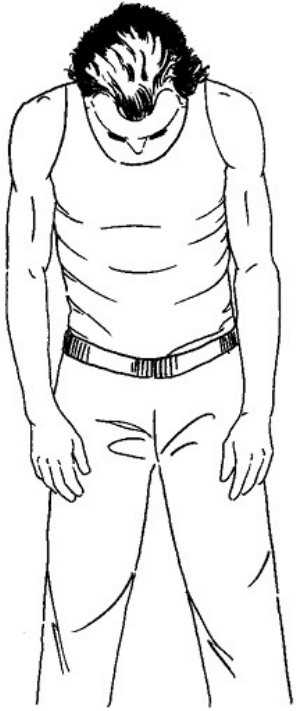
a



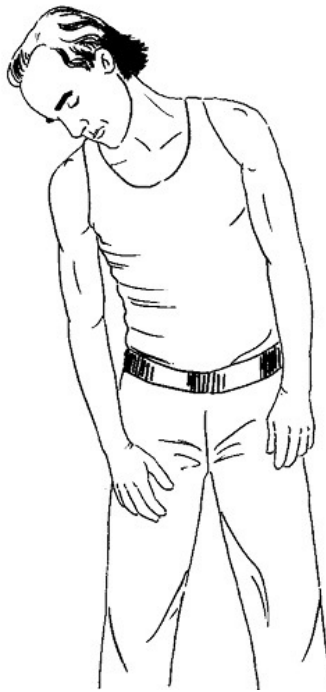
b



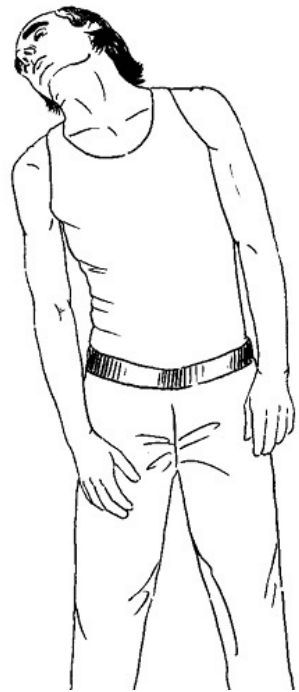
c



d



e



f

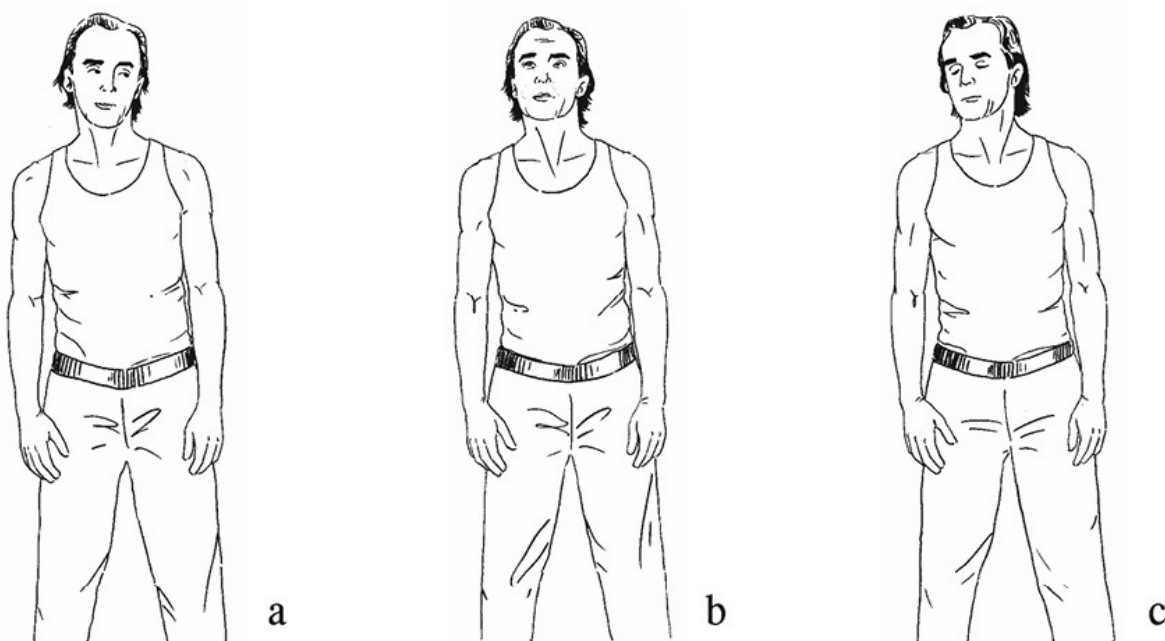
## 16. Rotirea ochilor

Rotiți ochii cât mai mult posibil spre stînga (a).

Rotiți ochii cât mai mult posibil spre dreapta (b).

Continuați să rotiți ochii, descriind o mișcare circulară amplă spre dreapta, apoi în jos, spre partea de jos a orbitelor, spre stînga, apoi din nou spre stînga orbitelor, efectuînd o rotație completă. Repetați de aproximativ 12 ori, apoi efectuați același număr de rotații în direcția opusă (c).

Ochii pot folosi pînă la 25% din cantitatea de zahăr (glucoză) disponibilă în sînge, mai ales cînd citiți sau cînd priviți obiecte aflate la distanță; prin urmare, globii oculari trebuie antrenați în mișcări la fel ca orice altă parte a corpului intens sollicitată. Exercițiul de rotire a ochilor întinde și tonificază mușchii delicaiți care susțin globii oculari în orbite și reglează distanța dintre cristalin și retină cînd vă ațintiți privirea asupra unui lucru. Mușchii oculari rigizi și globii oculari deformați constituie adesea cauza miopiei și a prezbitismului, care necesită corecție cu ajutorul ochelarilor. Efectuate zilnic, aceste exerciții refac treptat forma normală a globilor oculari și măresc flexibilitatea și sensibilitatea mușchilor oculari, îmbunătățind astfel vederea și eliminînd sau reducînd uneori necesitatea de a purta ochelari. Rotirea globilor oculari în orbite, descriind cercuri ample, stimulează totodată circulația energiei prin canalele celor 12 meridiane energetice corespunzătoare organelor.





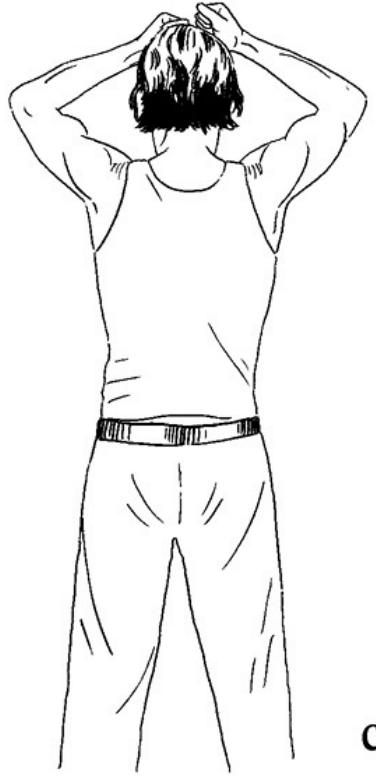
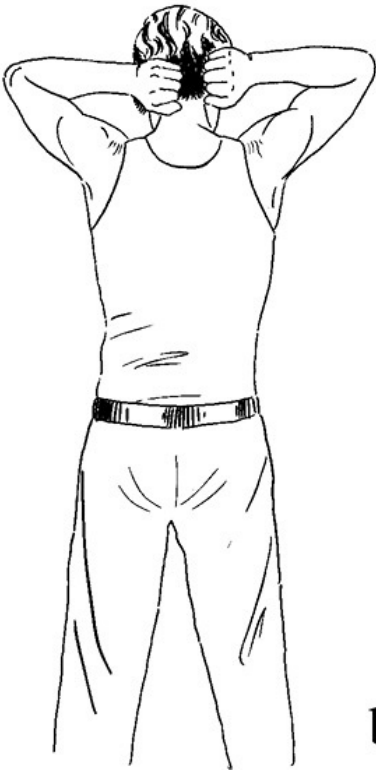
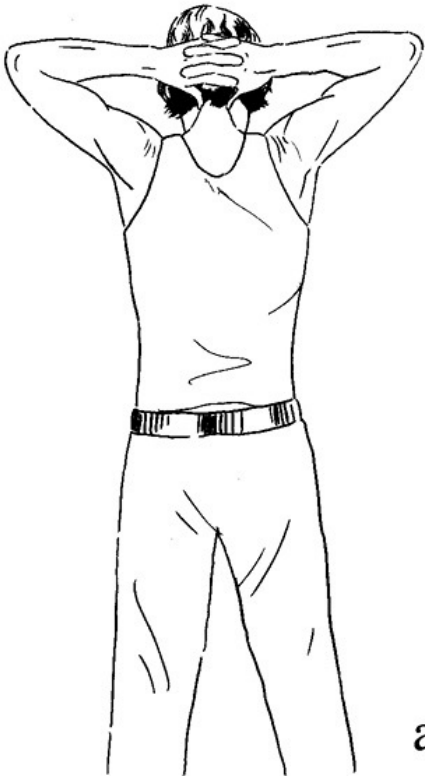
## 17. Masajul gâtului și lovirea capului în dreptul glandei pituitare

Încrucșați degetele de la mâini, puneți palmele pe spatele gâtului și presați puternic degetele mari pe fibrele musculare din părțile laterale ale gâtului, masându-le în jos de la punctele Pernei de Jad – unde partea de sus a gâtului se unește cu baza craniului – pînă deasupra umerilor (a).

Strîngeți degetele în pumn, ținînd degetul mare în exterior, și începeți să loviți puternic baza gâtului cu primul rînd de încheieturi ale degetelor, pornind de la baza craniului spre umeri și revenind; concentrați-vă mai ales pe zona unde se unesc gâtul și craniul (b).

Loviți ușor ceafa, creștetul capului pînă deasupra frunții, apoi în sens invers, spre baza gâtului (c).

Aceasta este prima dintre cele Trei Lovituri care încheie setul de exerciții de încălzire. Lovirea ușoară este o formă de terapie vibrațională; vibrațiile produse prin lovirea ritmică a zonelor osoase în care se află glandele vitale sînt preluate de structurile cristaline din oase și din glande; apoi, datorită efectului piezoelectric, sînt transformate în pulsuri de energie electromagnetică, iar acestea stimulează glandele să secrete hormonii esențiali. Prin loviturile aplicate la nivelul capului se produc vibrații în întregul craniu, iar acestea stimulează și reglează secrețiile glandei pineale, ale hipotalamusului și ale celei mai importante glande, cea pituitară. Acupresura preliminară profundă a gâtului aplicată cu degetele mari pregătește capul și gâtul pentru amplificarea circulației energiei, diminuînd tensiunile acumulate în acel loc. Loviturile cu efect vibrator aplicate la nivelul craniului stimulează microcirculația sangvină, distribuind oxigen și substanțe nutritive în creier și amplificînd funcția cerebrală. Aceasta este și o modalitate excelentă de a combate mahmureala.

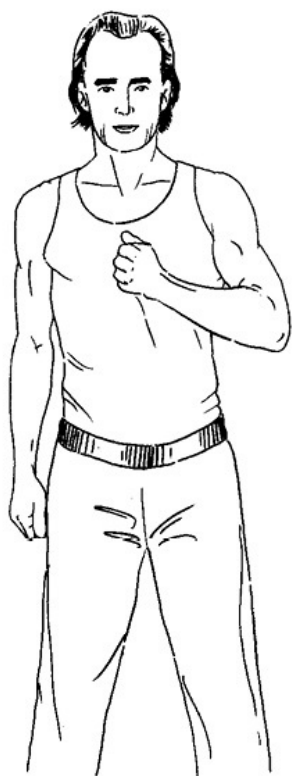


## 18. Masajul sternului și lovirea pieptului în dreptul timusului

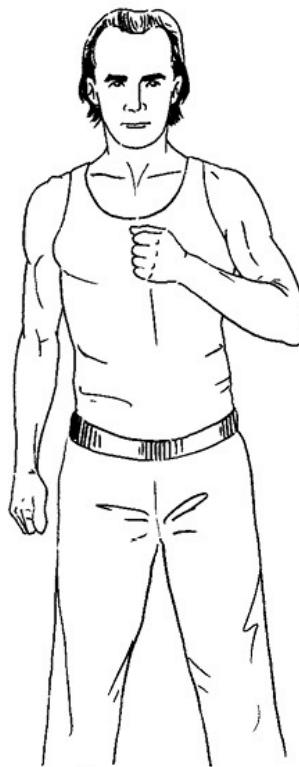
Strângeți degetele mâinii stîngi în pumn, ținînd degetul mare în exterior, și frecați apăsat zona sternului, în sus și în jos, cu al doilea rînd de articulații ale degetelor, deasupra inimii (a).

Apoi loviți ritmic centrul pieptului cu primul rînd de articulații ale degetelor, cu 2-3 cm mai sus de inimă, unde este situat timusul, chiar sub stern. Timusul reacționează cel mai bine la un anumit ritm specific, compus dintr-o lovitură mai puternică, urmată de alte două mai ușoare: *unu-doi-trei, unu-doi-trei, unu-doi-trei* (b).

Timusul este glanda principală a sistemului imunitar, iar la majoritatea adulților se micșorează, ajungînd de la mărimea unei nuci la mărimea unui bob de mazăre la vîrsta de 40 de ani. Lovirea pieptului stimulează intens și direct glanda tiroidă, amplificînd rapid răspunsul imun; o puteți practica în acest scop oricînd vă simțiți bolnavi. Practicată zilnic, lovirea pieptului determină treptat mărirea timusului și funcționarea lui mai eficientă, îmbunătățind imunitatea și rezistența generală ale organismului. În plus, lovirea ritmică în trei timpi – o lovitură mai puternică și două mai ușoare – aplicată în centrul pieptului elimină blocajele și stimulează curgerea energiei prin cele 12 canale ale sistemului energetic asociate organelor. Le puteți aplica oricînd, oriunde, pentru a stimula și pentru a reechilibra întregul sistem energetic.



a



b



## 19. Masajul rinichilor și lovirea zonei rinichilor și a glandelor suprarenale

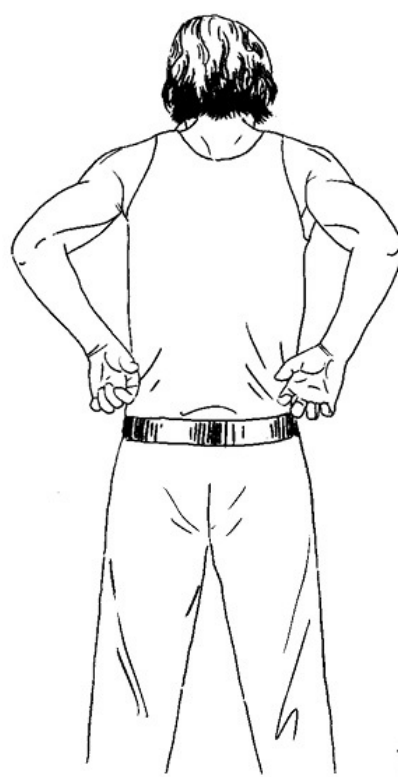
Frecați în sus și în jos cu articulațiile cele mai mari ale degetelor de la ambele mâini zona de deasupra rinichilor, pînă cînd simțiți că se încălzește pielea (a).

Apoi, cu dosul palmelor, loviți ritmic în sus și în jos zona coastelor de deasupra rinichilor și a glandelor suprarenale, care sînt situate deasupra acestora, ca niște pălăriuțe. Aplicați loviturile în sus și în jos pentru ca rinichiul și glanda suprarenală situate de fiecare parte să beneficieze pe deplin de vibrații (b).

Epuizarea glandelor suprarenale este o afecțiune comună în prezent, din cauza stresului constant asociat cu stilul de viață urban modern, care determină glandele suprarenale să secrete în exces hormoni ai stresului, cum ar fi cortizolul. De asemenea, dorința de a simți un val de adrenalină, care îi impulsionează pe mulți să facă parașutism, să conducă mașini rapide și să practice alte sporturi extreme, contribuie la apariția acestei afecțiuni. Lovirea rinichilor calmează glandele suprarenale extenuate și contribuie la reglarea secreției de hormoni esențiali, care stimulează imunitatea și vitalitatea. De asemenea, vibrațiile generate de lovituri dislocă micile cristale din rinichi înainte ca acestea să se transforme în calculi.



a



b

## Exerciții principale: sincronizarea respirației cu mișcările corpului

### 20. Pregătirea pompei: deschiderea canalelor și sincronizarea corpului cu respirația

Stați relaxați, în Poziția Calului (a, frontal și lateral).

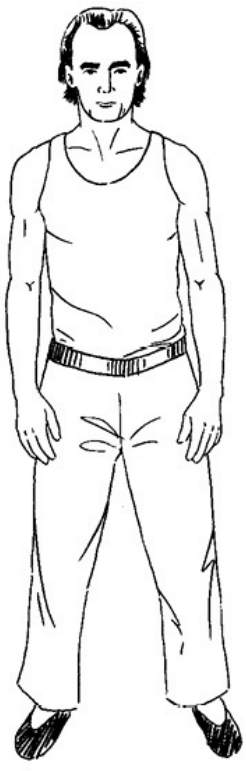
Inspirați lent aerul pe nări și trageți aerul adânc în piept, pînă în lobii inferiori ai plămînilor, umflînd abdomenul. Simultan, ridicați încet brațele în lateral și în față, cu un efort muscular minim, ca și cum ați „respira” cu brațele, și nu le-ați ridica (b, frontal și lateral).

Continuați să inspirați și să ridicați lent brațele, pînă la pauza de la finalul inspirației. Opriți ridicarea brațelor exact în momentul pauzei respiratorii și începeți să le coborîți lent cînd începeți să expirați, ca și cum v-ați ajuta cu brațele, astfel încît mișcările corpului să fie sincronizate cu respirația (c).

Opriți mișcarea de coborîre a brațelor și readuceți mîinile în poziția inițială, în repaus, chiar în momentul în care finalizați expirația, făcînd o scurtă pauză între ciclurile respiratorii (d).

Dacă în exercițiile de încălzire corpul este cel care dă tonul, în exercițiile principale rolul conducător este preluat de respirație; aceasta coordonează fiecare mișcare a corpului, dîndu-i tonul și stabilindu-i ritmul. Scopul acestui exercițiu preliminar de la începutul sesiunii de exerciții principale este să semnalati corpului că respirația coordonează toate mișcările, iar corpul trebuie să fie „vioara a doua” a respirației pe durata acestui al doilea set. Deși este aparent simplu și are mișcări puține, acest exercițiu poate da rezultate ample cînd reușiți să vă sincronizați perfect respirația cu mișcările corpului, chiar dacă acest lucru se întîmplă doar pe durata cîtorva cicluri respiratorii.

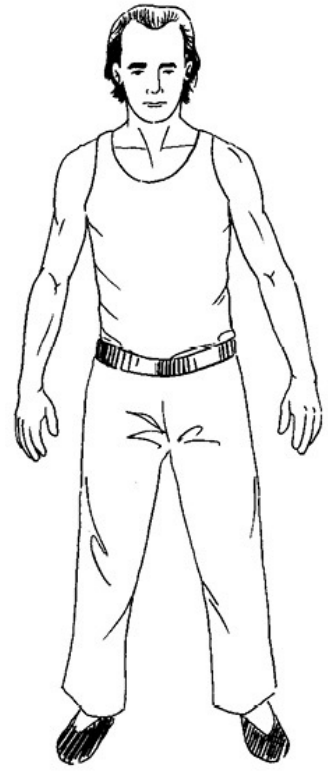
Pe măsură ce vă obișnuiți cu mișcările precise ale corpului din fiecare exercițiu principal, veți putea fi mai atenți la efectuarea lor cu ajutorul energiei interne eliberate de respirație de-a lungul meridianelor, și nu prin efort muscular.



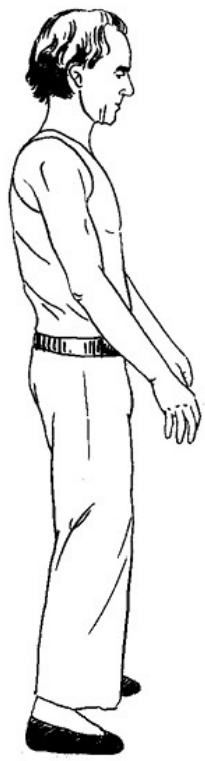
a



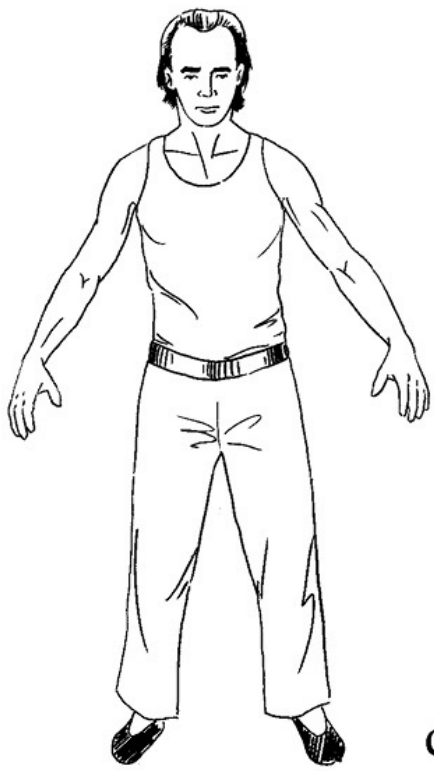
a, lateral



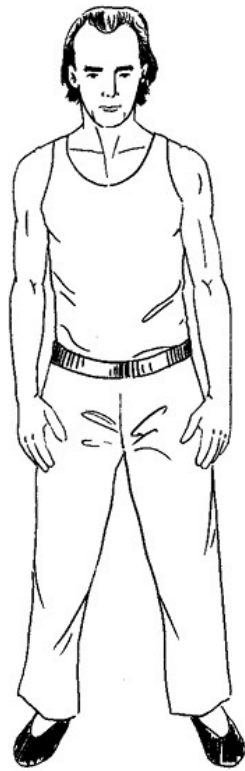
b



b, lateral



c



d

## 21. Încălzirea cazanului: fuziunea focului și apei

Stați în Poziția Calului (a).

Începeți să inspirați și ridicați lent brațele în față, menținând umerii relaxați (b).

Sincronizați inspirația cu ridicarea brațelor; încheieturile mâinilor și coatele rămân relaxate, iar palmele sînt orientate spre sol (c).

Continuați să inspirați, ridicînd lent brațele (d).

Finalizați inspirația și opriți mișcarea de ridicare a brațelor (e).

Fără pauză, începeți să expirați, coborînd concomitent brațele, cu palmele orientate spre sol (f).

Continuați să coborîți încet brațele în timp ce expirați îndelung, lent (g).

Continuați să expirați și lăsați brațele să cadă pe lîngă corp (h).

Finalizați expirația, în timp ce brațele se odihnesc în Poziția Calului, apoi reluați imediat exercițiul (i).

Acest exercițiu face ca respirația să controleze mișcările corpului, continuînd exercițiul anterior. Umerii, coatele și încheieturile mâinilor trebuie să rămînă relaxate; ridicați și coborîți brațele ca și cum le-ați mișca prin apă, umplîndu-le cu qi la fiecare inspirație, astfel încît să ajungă să plutească în sus, și trageți-le în jos la fiecare expirație, ca și cum s-ar cufunda (respirația face brațele să se ridice și să coboare, fără efort).

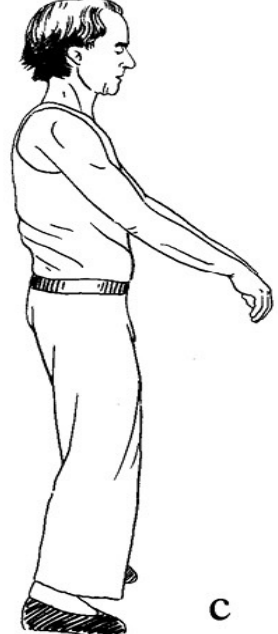




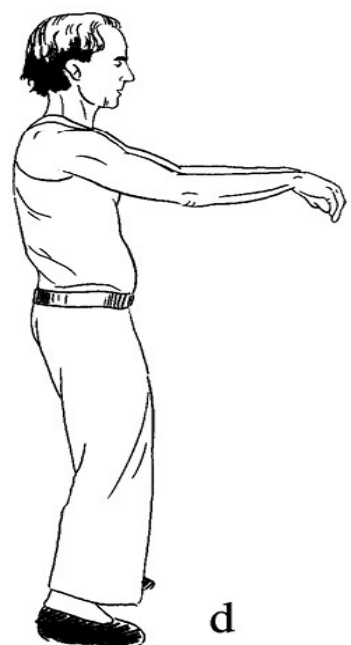
a



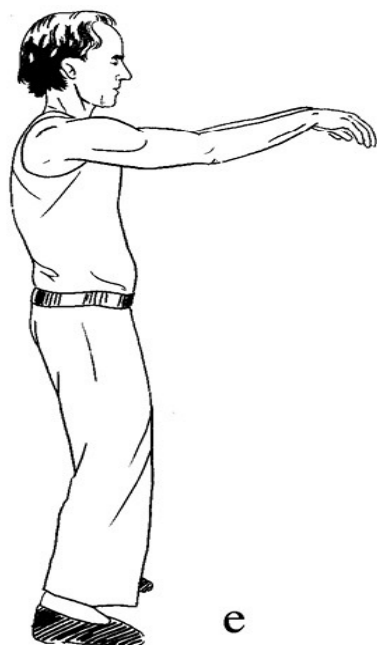
b



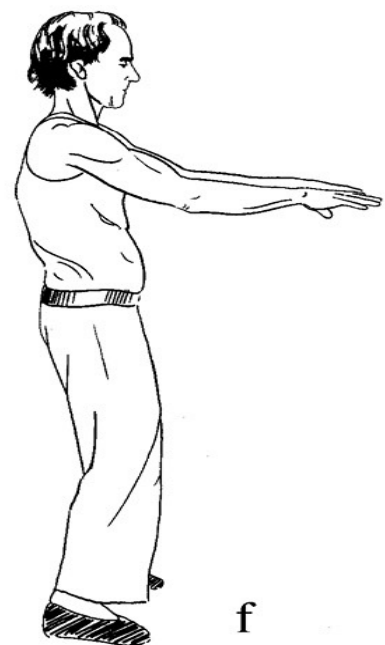
c



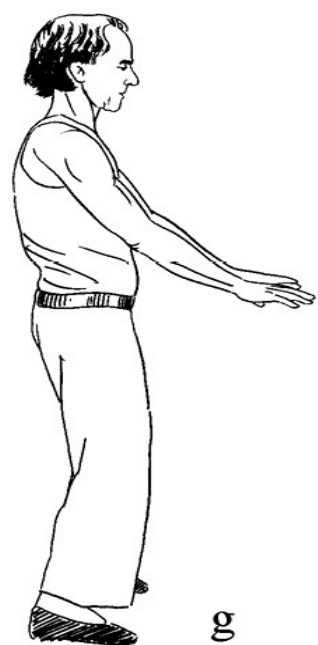
d



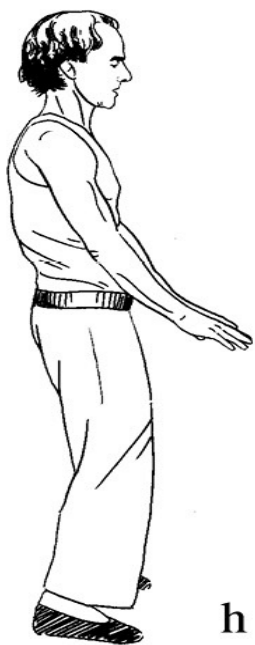
e



f



g



h



i



## 22. Curățarea filtrelor: pompa canalului ficatului și rinichilor

Stați în Poziția Calului (a).

Ținând umerii, coatele și încheieturile mâinilor relaxate, ridicați încet brațele în față, cu palmele orientate spre sol; sincronizați ridicarea lor cu inspirația (b).

Răsuciți palmele spre inimă și îndoiiți ușor coatele, astfel încât partea lor interioară să fie orientată în sus (c).

Faceți un pas în lateral pentru a da amploare poziției și inspirați profund, lent (d).

Începeți să expirați, răsucind concomitent corpul spre stînga. Lăsați-vă greutatea pe piciorul stîng și arcuiți brațul drept deasupra capului, aducînd brațul stîng în jos, spre șold (e).

Continuați să expirați și să răsuciți trunchiul spre stînga, lăsîndu-vă greutatea pe piciorul stîng, pînă cînd piciorul drept este complet întins în spate, cu genunchiul blocat și călcîiul ferm sprijinit pe sol. Țineți brațul drept deasupra capului, cu dosul palmei deasupra creștetului capului, cu palma spre exterior și cu cotul îndoit; încercați să mențineți brațul drept paralel cu șira spinării, cu piciorul stîng și cu brațul stîng. Mențineți această poziție (vezi imaginea din lateral și din spate) în timp ce finalizați expirația. Inspirați și expirați îndelung, lent, de 3-5 ori, în această poziție, folosind și tehnica abdominală la fiecare inspirație, pentru a aproviziona organele interne cu oxigen proaspăt (f).

La ultima inspirație rotiți lent corpul, revenind în poziția inițială, cu picioarele depărtate, și aduceți brațele în față, cu palmele orientate spre inimă (g).

Finalizați inspirația, în timp ce corpul se odihnește, orientat înainte (h).

Fără pauză, începeți să expirați îndelung, lent, răsucind corpul spre dreapta (i).

Adoptați postura corectă în timp ce finalizați expirația; repetați de 3-5 ori acest tip de respirație profundă, abdominală (j).

La ultima inspirație, răsuciți trunchiul și readuceți brațele în poziția orientată înainte. Repetați întreaga secvență de mișcări de 2-3 ori (k).

După ultima repetare, rămîneți în poziția inițială și efectuați cîteva respirații qi gong (l).

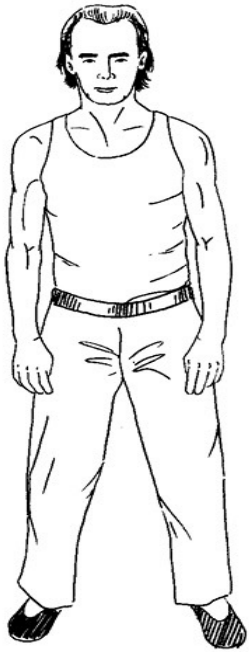
Apoi apropiați picioarele, cu tălpile în dreptul umerilor (m).

Coboriți lent brațele, revenind în Poziția Calului, în timp ce expirați (n).

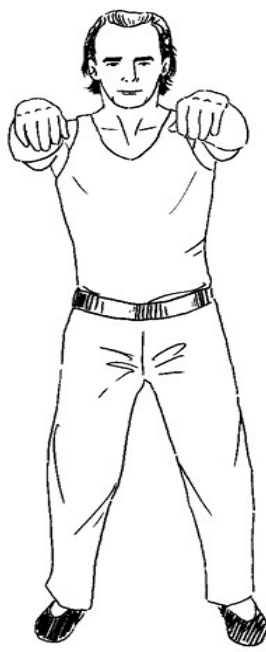
Efectuați de cîteva ori exercițiul „Pregătirea pompei”, pentru a coborî energia generată prin acest exercițiu în Cîmpul Elixirului, situat sub ombilic (o, p).

Acest exercițiu produce o cantitate mare de energie și o trimite să circule prin canalele ficatului și rinichilor, alimentînd aceste organe și glandele asociate lor. Palma

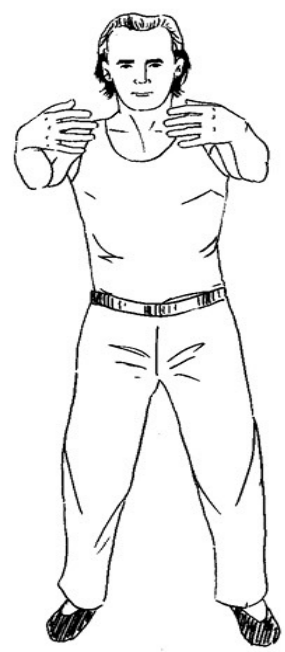
ținută deasupra capului atrage energie dinspre cer, iar talpa piciorului întins în spate canalizează energie dinspre sol. Această poziție deschide canalele ficatului și rinichilor, iar respirația antrenează energia și sângele, purificându-le și alimentându-le.



a



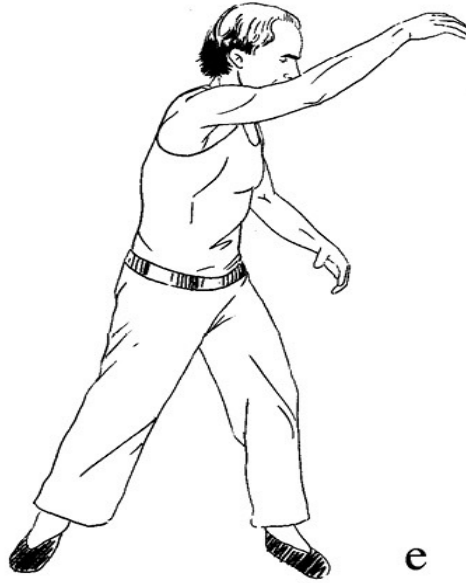
b



c



d



e



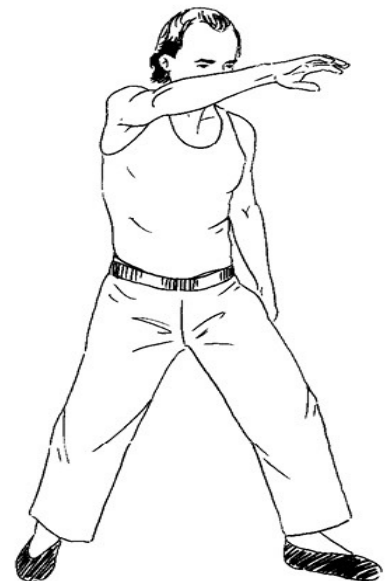
f



f, lateral



f, spate

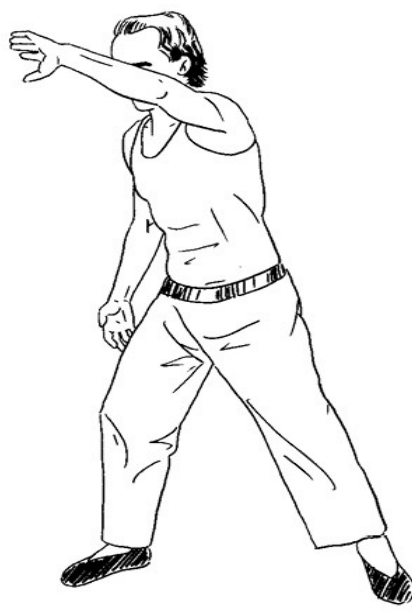


g

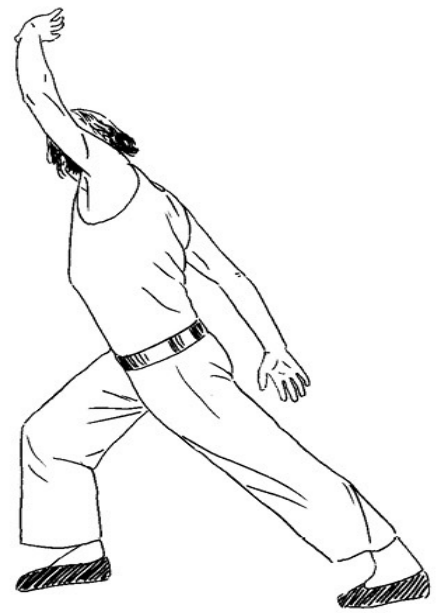




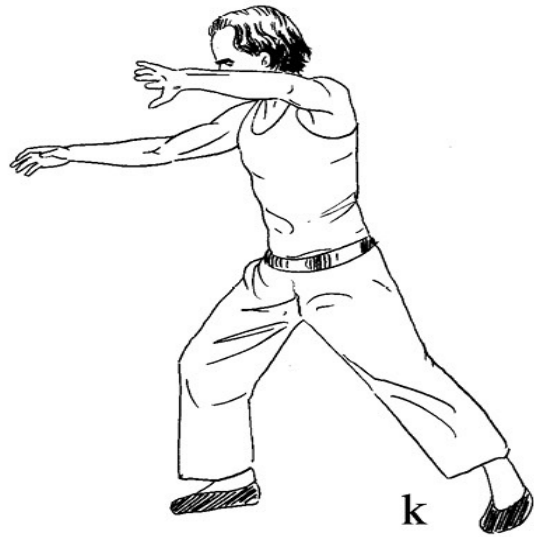
h



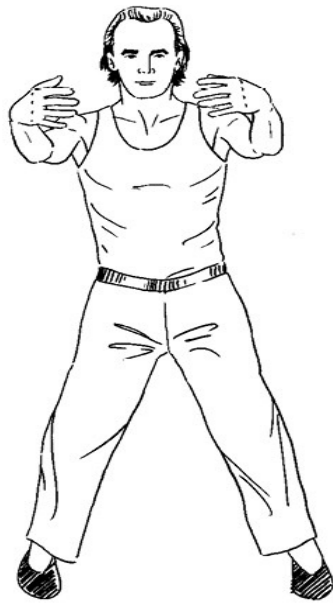
i



j



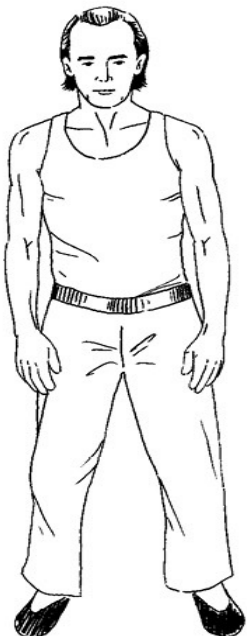
k



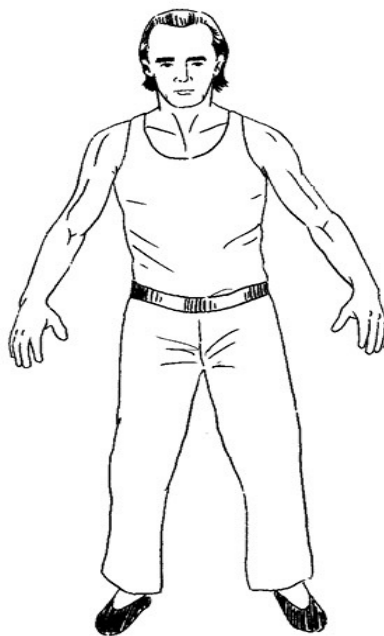
l



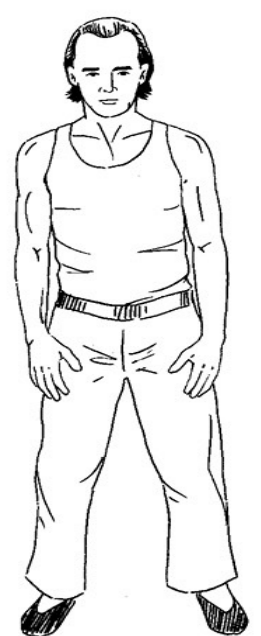
m



n



o



p





## 23. Alimentarea Triplului Arzător: apăsarea palmelor pe Ceruri

Stați în Poziția Calului și răsuciți palmele în sus (a).

Aduceți palmele în sus, de-a lungul axei centrale a corpului, în timp ce inspirați lent (b).

Răsuciți palmele spre exterior, în sus și spre interior, aducându-le la nivelul feței, apoi continuați să le ridicați spre cer, inspirând lent (c).

Continuați să ridicați palmele spre cer, inspirând (d).

Apăsați palmele pe Ceruri, finalizând inspirația (e).

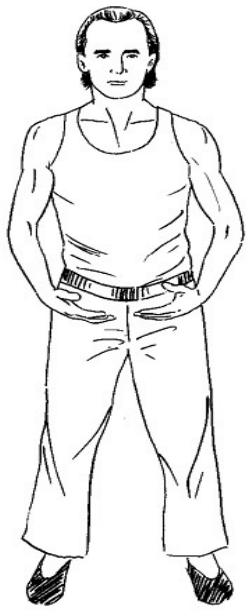
Fără să faceți pauză, începeți să expirați și relaxați umerii, în timp ce brațele coboară și se răsucesc, descriind un cerc amplu (f).

Continuați să coborâți brațele, descriind un cerc în timp ce expirați (g).

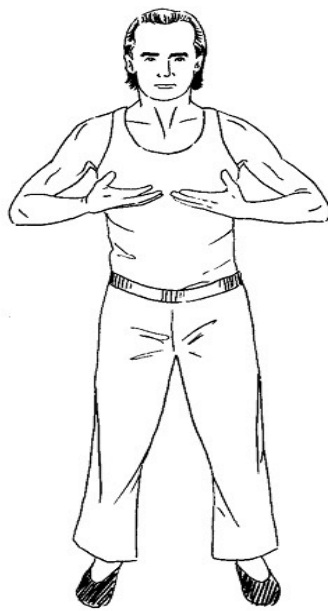
Când mâinile ajung la nivelul umerilor, răsuciți palmele spre interior și uniți mâinile în față, finalizând expirația (h).

Răsuciți palmele în sus și inițiați următoarea inspirație (i).

Țineți capul drept, cu privirea îndreptată înainte și gâtul aliniat cu coloana vertebrală pe parcursul întregului exercițiu. După ce apăsați palmele pe Ceruri, la sfârșitul inspirației, este important să vă relaxați și să lăsați umerii în jos pe măsură ce brațele încep să coboare. În acest exercițiu, sincronizarea respirației cu mișcările corpului deschide circuitul Triplului Arzător (*san jiao*) și antrenează energia prin aceste canale. Pentru a amplifica efectele, contractați ușor anusul în timpul inspirației și relaxați-l în timpul expirației.



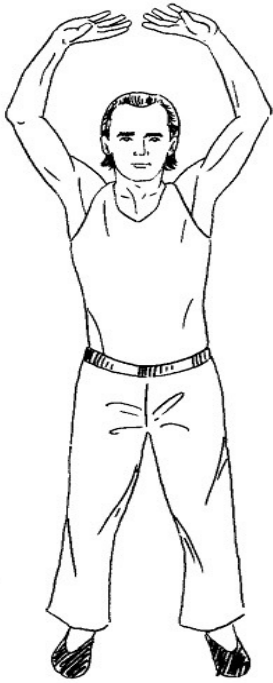
a



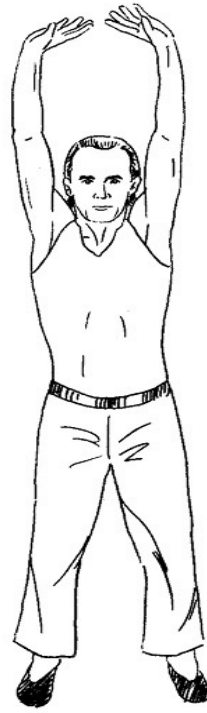
b



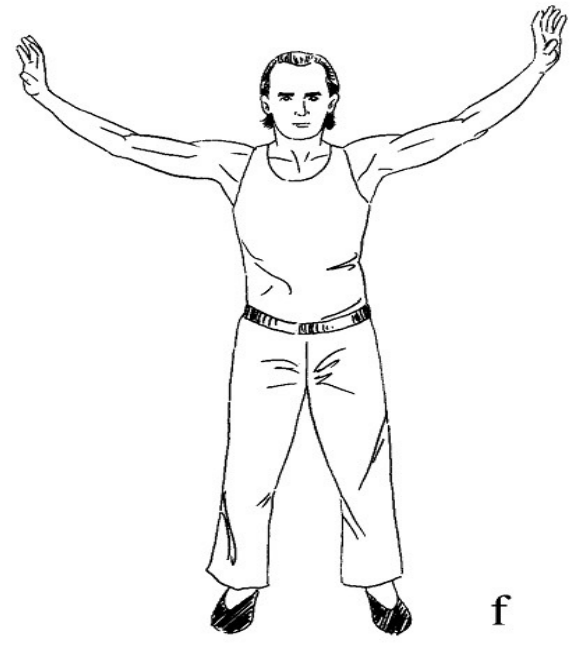
c



d



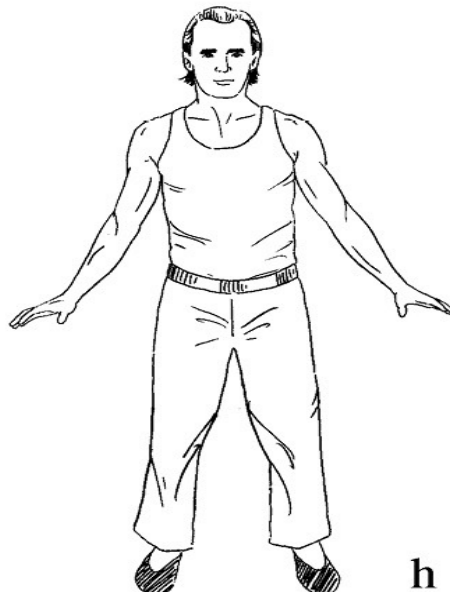
e



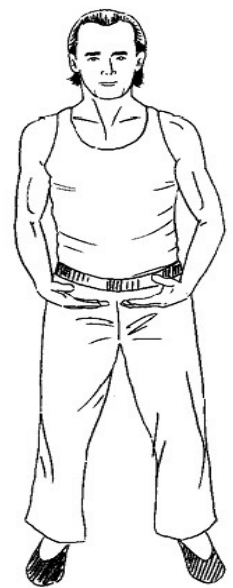
f



g



h



i



## 24. Concentrarea energiei și direcționarea ei în Cîmpul Elixirului

Stați în Poziția Calului. Ridicați mîinile cîtiva 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 rămîină 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 mîinile sînt complet întinse la nivelul inimii și nu le mai mișcați (c).

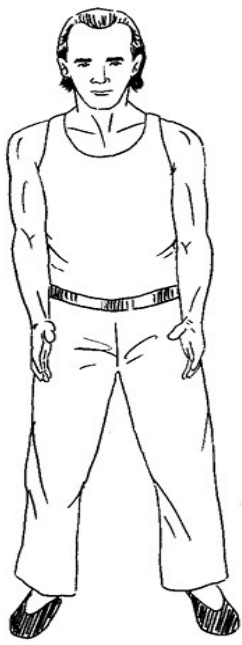
Fără pauză, începeți o expirație lungă, aducînd lent palmele și antebrațele în față (d).

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 cîmpul energetic personal, o concentrează și o călăuzește în jos, spre Cîmpul Elixirului (*dan-tien* sau chakra a doua), stocînd-o în zona abdominală. Este important să rotiți umerii în față în timp ce vă apropiați brațele, astfel încît să depărtați omoplații pentru a deschide poarta din spate a chakrei inimii, închizînd-o pe cea din față. La sfîrșitul ultimei respirații, țineți palmele în fața corpului la nivelul taliei, îndreptate una spre cealaltă, și începeți „respirația palmelor” (primul exercițiu din setul de relaxare).



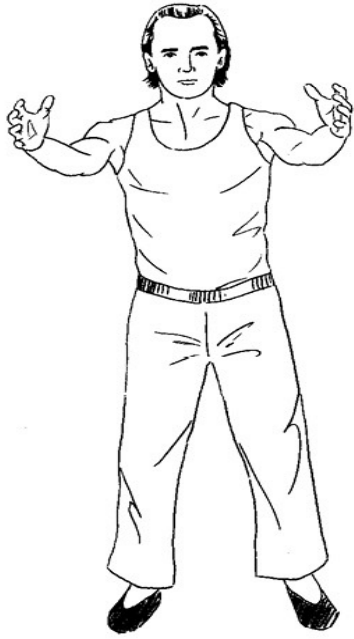
a



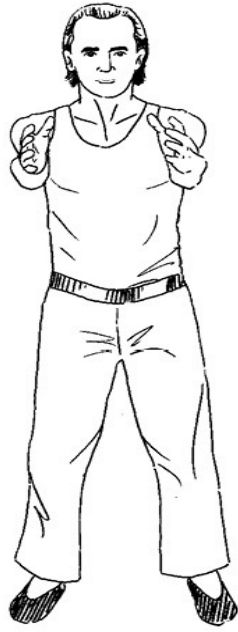
b



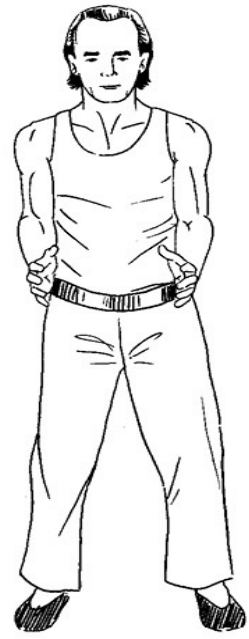
c



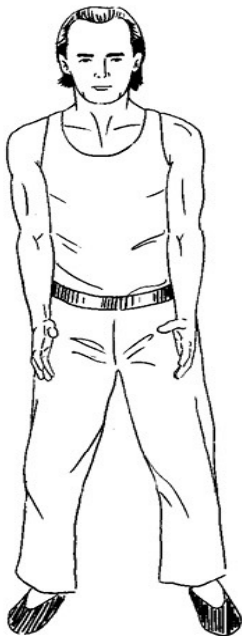
d



e



f



g

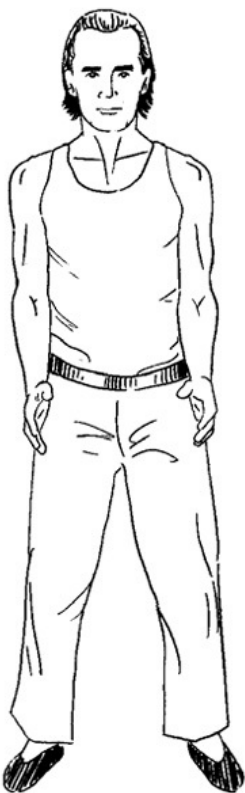


## Exerciții de relaxare: acumularea și condensarea energiei în cazan

### 25. Respirația palmelor: încărcarea energetică a mâinilor

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 mâini; 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 dinspre ombilic și iese prin punctele *lao-gong* („Palatul Muncii”) aflate în centrul palmelor, creînd un câmp de energie comprimat între palme. Continuați să încărcați 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 mâinile cu energie, asemenea unor electrozi. Practicarea zilnică a acestui exercițiu cultivă controlul conștient al modului în care se deplasează energia prin corp.



a

## 26. Polarizarea palmelor

După ce vă încărcăți mîinile 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.



a



b



## 27. Redistribuirea energiei din cap și gât

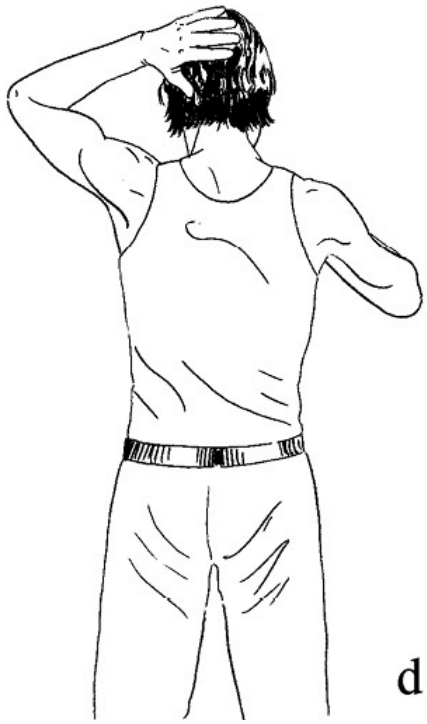
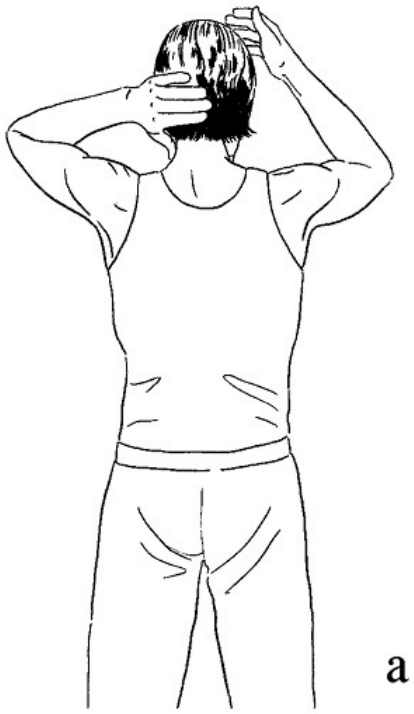
Treceți palma stîngă peste creștetul capului, coborînd de la frunte pînă la ceafă (a).

Treceți palma stîngă în jos pe gât și în jurul gâtului. Concomitent, treceți palma dreaptă dinspre partea de sus a frunții pînă la creștetul capului (b).

Treceți palma stîngă în jos, spre mijlocul pieptului, unde energia circulă permanent în jos, pe canalul din față, dinspre cap spre a doua chakră, pînă imediat sub ombilic. Treceți cu palma dreaptă în jos, pînă la partea din spate a gâtului (c).

Puneți palma stîngă pe creștetul capului, apoi treceți-o în jos, spre ceafă, în timp ce palma dreaptă poartă energia în jos, pe partea laterală a gâtului, coborînd apoi pe piept, pînă în partea opusă (d).

După ce practicați unul sau mai multe exerciții principale este important să disipați pe meridiane energia proaspătă care a fost generată intern și pe cea creată extern, pe scutul de energie protectoare de la suprafața corpului, mutînd-o din partea superioară a corpului spre Cîmpul Elixirului – numit și Marea de Energie (*qi-hai*) – situat mai jos. Cea mai importantă este mișcarea mîinii la nivelul capului: asemenea aburului care se ridică dintr-un vas cu apă clocotită, energia generată de *qi gong* tinde să se ridice în organism în timpul exercițiilor, astfel încît la nivelul capului se acumulează un exces de energie. Trecînd cu palmele încărcate energetic peste cap și peste gât, acest exces de energie este purtat în jos și ajunge într-un flux energetic aflat într-o permanentă mișcare prin partea din față a corpului, asemenea unei cascade, fiind purtat spre Marea de Energie de sub ombilic, unde se condensează, rămînînd stocat în zona abdominală.



## 28. Stimularea urechilor

Apucați ferm urechile între degetul arătător și cel mijlociu (a).

Trageți ferm de urechi în jos; treceți lobii printre degete pe măsură ce coborâți degetele spre maxilar (b).

Treceți în continuare degetele de-a lungul maxilarului pînă la bărbie, antrenînd energia de la acest nivel pînă în partea din față a corpului. Repetați mișcarea de 12 ori (c).

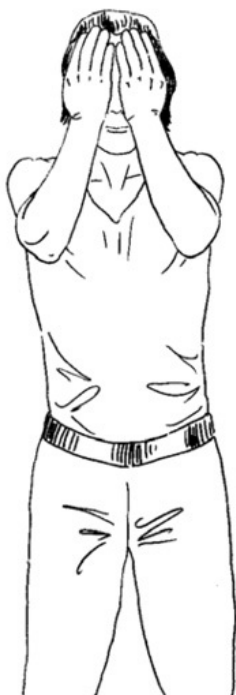
Urechile au o întreagă rețea miniaturală de puncte energetice conectate cu toate organele și funcțiile vitale din corp. Dacă trageți de urechi în jos apucîndu-le de lobi, antrenați un flux descendent general de energie în corp.



## 29. Energizarea ochilor

Frecați palmele una de alta pentru scurt timp, pînă se încălzesc, apoi faceți-le căuș și acoperiți-vă ochii cu ele, avînd centrul fiecăreia exact deasupra centrului fiecărui ochi. Țineți-le astfel timp de aproximativ un minut (a).

Ochii consumă o cantitate mare de energie de-a lungul zilei, astfel încît au nevoie periodic de odihnă și de refacere, asemenea oricărei alte părți a corpului. Punînd palmele încărcate cu energie deasupra ochilor timp de un minut sau două, îi alimentați cu energie vindecătoare și stimulați microcirculația în globii oculari și în jurul acestora; astfel se aplică principiul medical chinezesc: „Unde ajunge energia circulă sîngele”.



a

### 30. Perierea și a corpului: frecarea brațelor și trunchiului

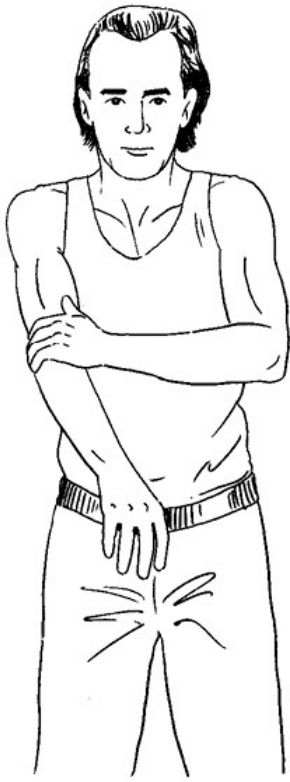
Frecați palmele una de alta, pentru a le polariza, apoi treceți fiecare palmă pe deasupra brațului opus, de la umeri pînă la încheietura mîinii (a).

Frecați din nou palmele una de alta pentru scurt timp, apoi treceți-le pe deasupra părții superioare a corpului, începînd de la piept și coborînd spre abdomen (b).

Ridicați brațul drept și treceți palma stîngă pe deasupra părții drepte a cutiei toracice (c).

Ridicați brațul stîng și treceți palma dreaptă pe deasupra părții stîngi a cutiei toracice (d).

Reîncărcați pentru scurt timp palmele înainte să le treceți pe deasupra fiecărei zone. Această tehnică poate fi aplicată și în alte zone ale corpului, de exemplu la picioare, în partea inferioară a spatelui și la față. Dacă unul dintre organele interne – de exemplu, ficatul, rinichii sau stomacul – este disfuncțional sau vă doare, încărcați palmele și treceți-le pe deasupra organului respectiv, făcînd mișcări circulare.



a



b



c



d

### 31. Închiderea porții: acumularea energiei în Cîmpul Elixirului

Stați în Poziția Calului. Frecați palmele una de alta, puneți palma stîngă peste ombilic, iar palma dreaptă peste cea stîngă. Mișcați-le încet, descriind cercuri deasupra ombilicului de cîte ori doriți, apoi țineți palmele nemișcate deasupra ombilicului și respirați normal 1-2 minute, concentrîndu-vă atenția asupra palmelor și ombilicului (a).

Puteți pune deasupra ombilicului oricare dintre palme și pe cealaltă deasupra ei, iar mișcările circulare pot fi în orice sens – care vă convine mai mult. Imaginați-vă că direcționați într-acolo linii energetice care pornesc din brațe, picioare și cap și că fixați această energie în partea de jos a Cîmpului Elixirului, acumulînd-o pentru a o depozita.

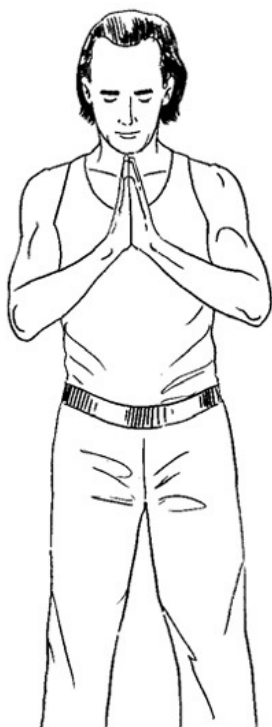


a

## 32. Mulțumiri adresate maestrului, strămoșilor și Sursei Universale

După ce colectați energia în Cîmpul Elixirului, lipiți palmele ținându-le în dreptul inimii și aplecați capul, exprimându-vă recunoștința sinceră față de maestrul care v-a instruit, maeștrii care l-au instruit pe maestrul dumneavoastră, întregul șir de maeștri anteriori și toți cei care predică adevărul, precum și față de Sursa tuturor învățăturilor autentice (a).

Exprimarea recunoștinței sincere pentru darul energetic pe care ni-l oferă practicarea exercițiilor constituie o încheiere importantă a seturilor de exerciții, deoarece implică și spiritul (aflat în inimă, și nu în cap) la finalul fiecărei ședințe de qi gong. Efectuat zilnic, acest gest simplu deschide și activează chakra inimii încet, dar sigur, cultivînd conștientizarea legăturii dintre spirit și energie, care deschide drumul spre activitatea spirituală superioară, fără a depune deocamdată vreun efort deosebit. Vă rog să observați că acest gest nu este o formă de venerare, prin urmare nu se opune nici unei religii. Este pur și simplu o modalitate de a exprima recunoștința necondiționată față de univers pentru energia dobîndită în ziua respectivă prin exerciții și față de maestrul și învățăturile care v-au arătat cum să realizați acest lucru. Astfel vă cultivați atitudinea de recunoștință față de tot ce este bun în viață.



a



## Exerciții suplimentare

După ce practicați setul în trei etape de exerciții qi gong prezentate în capitolul 1, zilnic, timp de 3-6 luni, puteți începe să variați rutina zilnică, selectând câteva exerciții suplimentare din acest capitol, pe care să le integrați în programul zilnic. Dacă sînteți începători, cel mai bine ar fi să vă însușiți mai întîi setul de exerciții elementare din capitolul 1 și să vă cultivați obiceiul de a le practica zilnic, înainte să învățați altele noi. Probabil că veți găsi aici câteva exerciții care se vor dovedi deosebit de benefice pentru necesitățile dumneavoastră personale.

Nu încercați să includeți în programul zilnic toate exercițiile noi pe care le veți învăța în acest capitol. Alegeți câteva care vă plac și înlocuiți cu ele câteva dintre exercițiile din setul practicat în mod curent. Numărul total de exerciții incluse în setul de bază în trei etape este cel normal în acest sistem de practică cotidiană, iar executarea lor corectă necesită aproximativ o oră. În zilele în care aveți la dispoziție doar 20-30 de minute pentru exerciții ar trebui să renunțați la unele dintre ele și să efectuați un program scurt, dar mențineți întotdeauna formatul alcătuit din trei secvențe: exercițiile de încălzire, cele principale și cele de relaxare. Este mult mai bine să dedicați cinci minute efectuării corecte a unui exercițiu decît să încercați să parcurgeți accelerat trei exerciții în același interval. Prin urmare, dacă dispuneți de doar 20 de minute, faceți câteva mișcări de încălzire, apoi petreceți restul intervalului făcînd doar unu sau două exerciții din setul principal, încheind apoi cu câteva exerciții de relaxare elementare.

Impuneți-vă obiceiul de a practica zilnic qi gong, efectuînd toate exercițiile prezentate în capitolul 1 timp de 3-6 luni. Ulterior nu mai este necesar să efectuați exact aceleași exerciții care să vă ia la fel de mult timp în fiecare zi. Cel mai important e să exersați zilnic și să efectuați corect fiecare exercițiu pe care vi-l alegeți, fără să vă grăbiți. Indiferent de combinația pentru care optați într-o anumită zi, trebuie să includeți întotdeauna următoarele exerciții fundamentale:

- Răsucirea coloanei vertebrale și balansarea brațelor, prima și a doua variantă (încălzire);
- Întinderea îndelungă, lentă a coloanei vertebrale (încălzire)

- Concentrarea energiei și direcționarea ei în Câmpul Elixirului (principal)
- Redistribuirea energiei din cap și gât (relaxare)
- Închiderea porții: acumularea energiei în Câmpul Elixirului (relaxare)
- Mulțumiri adresate maestrului, strămoșilor și Sursei Universale (relaxare)

Toate celelalte exerciții dinamice din cadrul fiecărei etape pot fi efectuate în orice ordine, în diverse combinații, pînă cînd vă elaborați programul fundamental care vi se potrivește cel mai bine. Puteți varia conținutul setului zilnic de exerciții, incluzîndu-le sau excluzîndu-le pe unele în funcție de timpul disponibil și de circumstanțe.

# Exerciții

## 33. Culesul stelelor (exercițiu de încălzire sau principal)

Începeți în poziția Crucea de Fier, cu picioarele și trunchiul în Poziția Calului, dar cu brațele întinse orizontal, cu palmele orientate spre exterior, cu coatele și umerii relaxați (a).

Duceți palma dreaptă spre sol, pînă la mijlocul distanței dintre picioare și puțin în față; răsuciți talia spre dreapta, aplecîndu-vă lent și privind la mîna care coboară (b).

Răsuciți palma spre interior pe măsură ce se apropie de sol, pînă la aproximativ 10 cm deasupra podelei, și poziționați-o puțin în fața picioarelor. Mențineți cotul îndoit, astfel încît să permită răsucirea completă a brațului spre interior, cu palma dreaptă înspre sol (c).

Întoarceți gîtul și capul în sus și priviți spre mîna stîngă. Mai răsuciți puțin talia spre stînga și rotiți palma stîngă astfel încît să fie orientată spre dreapta; apoi aliniați brațul stîng, capul și brațul drept pe o linie verticală; mențineți poziția în timp ce respirați de 2-3 ori profund, antrenînd și abdomenul (d).

Ridicați-vă lent, revenind în poziția inițială, făcînd aceleași mișcări ca atunci cînd vă aplecați, pînă cînd brațele revin în poziția Crucea de Fier (e).

Răsuciți palma stîngă spre sol, în timp ce rotiți talia spre dreapta și vă aplecați lent; urmăriți cu privirea mîna care coboară, pînă cînd palma ajunge chiar deasupra solului (f, g).

Aliniați brațul stîng, capul și brațul drept în poziția corectă și respirați de 2-3 ori, antrenînd și abdomenul. Reveniți în poziția inițială și repetați exercițiul de 2-3 ori pentru fiecare parte (h).

Expirați cînd vă aplecați și inspirați cînd vă ridicați. Inspirați profund, antrenînd și abdomenul, cu talia răsucită, determinînd deplasarea presiunii abdominale interne exercitate în timpul inspirației în sus, spre rinichi și glandele suprarenale, stimulîndu-le în mod terapeutic. Rezultatele optime se obțin prin reluarea exercițiului de 2-3 ori succesiv pe partea stîngă și pe partea dreaptă. Nu efectuați mai mult de 3 repetări într-o ședință.



a



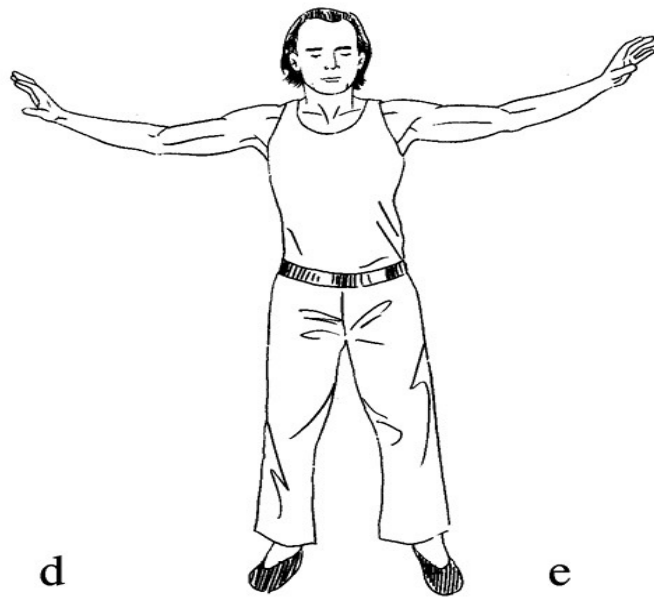
b



c



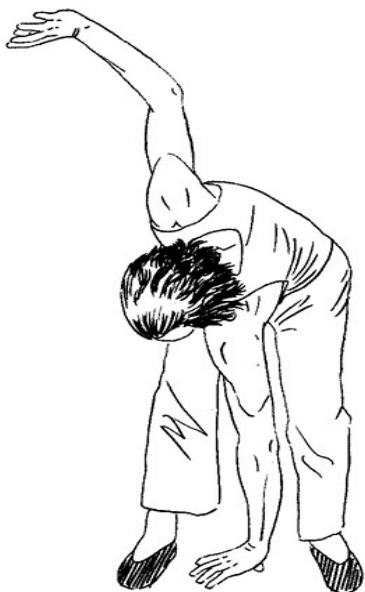
d



e



f



g



h



### 34. Podul de Fier (exercițiu de încălzire)

Stați în Poziția Calului, cu brațele libere pe lângă corp și palmele îndreptate în spate

(a).

Ridicați lent palmele în lateral, inspirând lent, apoi duceți mâinile în spate (b).

Continuați să inspirați, mișcând încet palmele spre înapoi (c).

Puneți palmele ferm deasupra rinichilor, finalizând inspirația (d).

Începeți să expirați în timp ce vă îndoiiți lent peste palme în spate, arcuind spatele, menținând gâtul aliniat cu coloana vertebrală; finalizați expirația odată cu încetarea mișcării, în momentul în care ajungeți într-o poziție cât mai confortabilă, când vă lăsați pe spate (e).

Fără să faceți pauză, începeți să inspirați din nou, în timp ce vă ridicați lent, sprijinindu-vă în palmele fixate în dreptul rinichilor; finalizați inspirația în momentul în care coloana vertebrală revine la poziția verticală (f).

Începeți să expirați din nou, ridicați palmele de pe rinichi și aduceți-le în față, descriind un arc de cerc amplu, pînă când ajung în oglindă în partea din față a corpului (g).

Continuați să expirați, coborînd lent brațele (h).

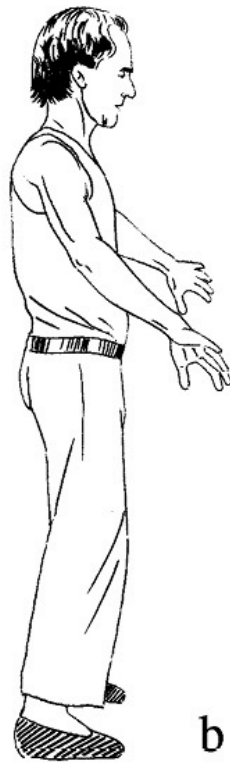
Finalizați expirația în timp ce brațele se odihnesc în fața zonei inferioare a Cîmpului Elixirului (i).

Coboriți brațele revenind în poziția inițială (j), relaxați umerii, țineți brațele relaxate pe lângă corp, cu palmele îndreptate în spate (Poziția Calului). Reluați exercițiul de 3-5 ori.

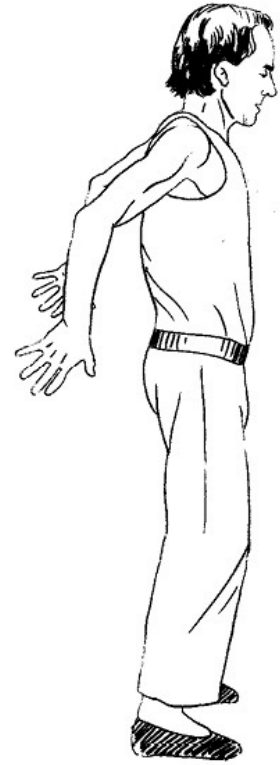
Podul de Fier flexează spatele când vă aplecați în spate, iar întinderea îndelungă, lentă a coloanei vertebrale flexează spatele în timp ce vă aplecați în față. Astfel, ambele întinderi au beneficii complementare pentru coloana vertebrală, fortificînd totodată rinichii și stimulînd glandele suprarenale. Mișcarea brațelor deschide și închide alternativ poarta din față și poarta din spate ale chakrei inimii, expandînd și contractînd cutia toracică asemenea unui acordeon și antrenînd aerul în profunzimea plămînilor.



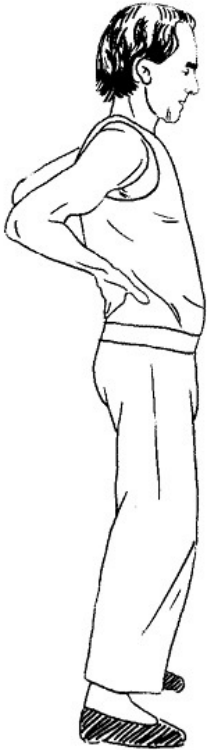
a



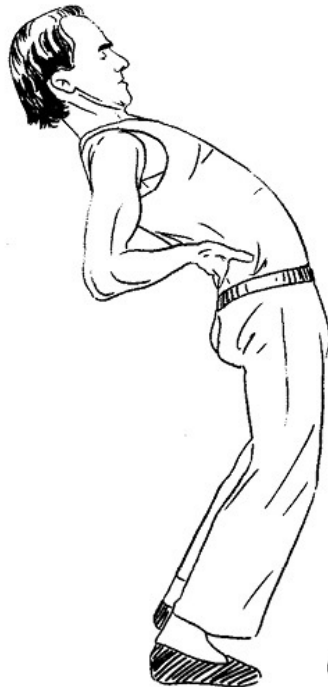
b



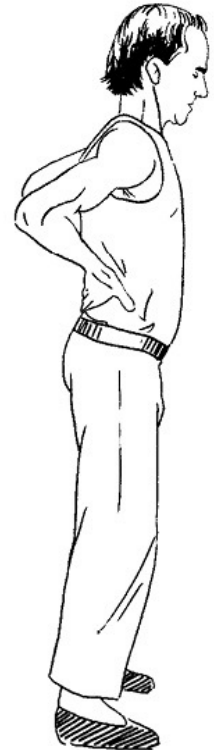
c



d



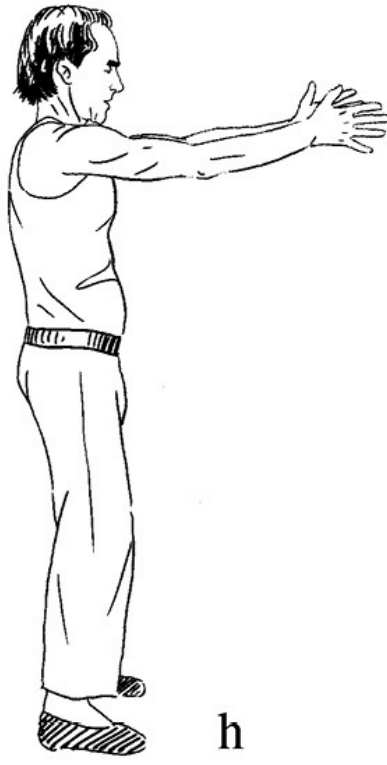
e



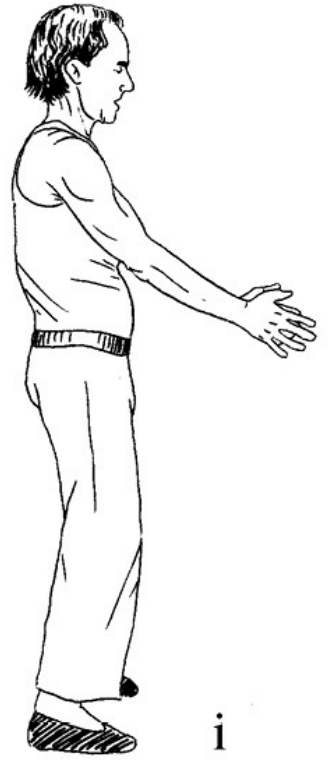
f



g



h



i



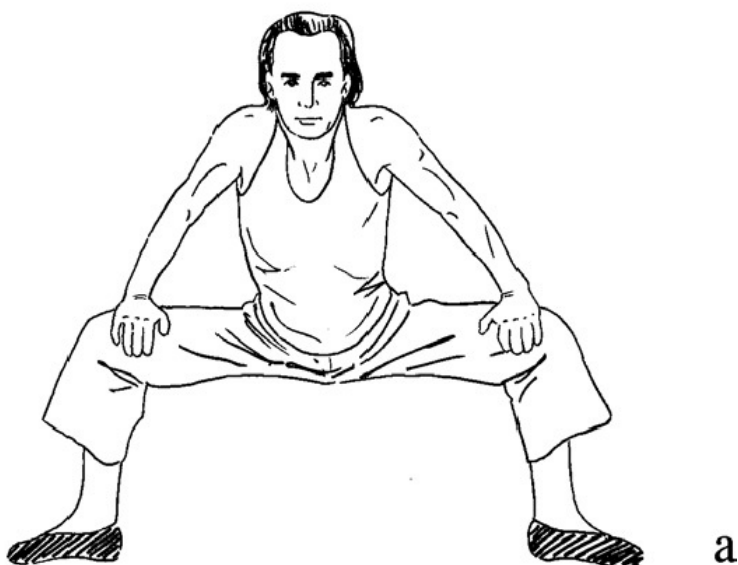
o



### 35. Stîlpul (exercițiu de încălzire)

Depărtați mult picioarele, cu degetele orientate spre exterior, sprijiniți ferm mâinile pe interiorul coapselor, deasupra genunchilor; țineți brațele drepte, cu coatele rigide, ridicați puțin umerii spre urechi, ca să vă sprijiniți greutatea pe brațe și pe coapse; împingeți cât mai mult palmele în coapse, pentru a întinde tendoanele mari care leagă coapsele de pelvis, la nivelul articulației șoldurilor. Mențineți această poziție în timp ce contractați și relaxați ritmic sfincterul anal (*mula bandha*), pentru a flexa și a tonifia rețeaua de țesuturi care alcătuiește diafragma pelvină (a).

Flexarea diafragmei pelvine prin aplicarea ritmică a blocajului anal previne pierderea energiei, tonifiind țesuturile flasce ale perineului. Totodată, exercițiul îmbunătățește funcționarea intestinului gros și intensifică circulația sîngelui și a energiei spre organele sexuale și spre glandele asociate acestora.



### 36. Întinderea laterală a coastelor și a taliei (exercițiu de încălzire)

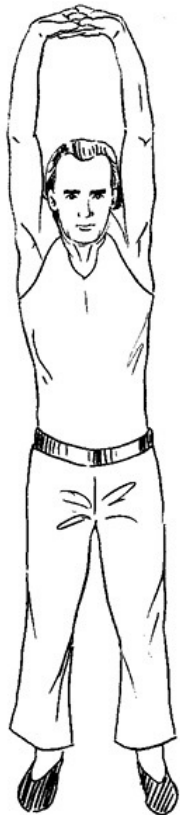
Stați în Poziția Calului, încrucișați degetele și întindeți brațele deasupra capului, cu palmele în sus. Priviți înainte, relaxați, și apăsați palmele pe Ceruri, menținând umerii relaxați și detensionați, pentru a vă putea întinde cât mai mult (a).

Înclinați-vă spre stînga, cu degetele încrucișate și palmele deasupra capului, întinzînd mult cutia toracică în partea dreaptă, întinderea realizîndu-se de la șold spre mîna atunci cînd trunchiul se lasă progresiv spre stînga (b).

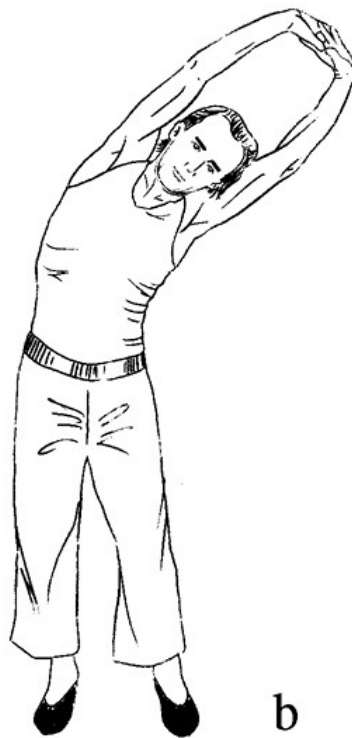
Respirați de cîteva ori lent, profund, trăgînd aerul spre partea inferioară a plămînilor, apoi reveniți lent în poziția verticală inițială, inspirînd (c).

Înclinați-vă lent spre dreapta la următoarea expirație, deschizînd partea stîngă a cutiei toracice și a taliei; repetați secvența celor cîteva cicluri respiratorii și a revenirii în poziția inițială (d).

Aceasta este o modalitate rapidă și eficientă de a deschide cutia toracică înainte de efectuarea exercițiilor principale, în care respirația coordonează mișcările corpului. Întinderea laterală cu brațele întinse deasupra capului flexează și tonificază mușchii și tendoanele aflate de o parte și de alta a taliei și a șoldurilor, îmbunătățind postura, mărind flexibilitatea și stimulînd coordonarea dintre partea superioară și partea inferioară ale corpului. Totodată, această mișcare fortifică mușchiul și tendonul care leagă diafragma de cutia toracică, facilitînd mecanismele respirației abdominale profunde.



a



b



c



d

### 37. O singură palmă apăsată pe Ceruri (exercițiu principal)

Începeți în Poziția Calului (a).

Răsuciți palma stîngă în sus și țineți-o sub ombilic; răsuciți palma dreaptă spre sol, cu dosul sub dosul palmei stîngi (b).

Începeți să inspirați îndelung, lent, ridicînd palma stîngă paralel cu partea din față a corpului (c).

Continuați să inspirați și să ridicați mîna. Răsuciți palma, orientînd-o spre cer cînd mîna ajunge la nivelul ochilor (d).

Finalizați inspirația cînd brațul este complet întins deasupra capului și apăsați palma pe Ceruri (e).

Fără să faceți pauză, începeți să expirați lent, îndelung; relaxați și coborîți umărul stîng; coborîți lent brațul stîng, descriind un cerc amplu. Sincronizați expirația cu mișcarea descendentă a brațului (f).

Spre finalul expirației răsuciți palma stîngă, orientînd-o spre sol (g).

Aduceți palma stîngă răsucită spre sol sub mîna dreaptă odată cu finalul expirației (h).

Fără să faceți pauză, răsuciți palma dreaptă în sus și ridicați-o lent în partea din față a corpului; concomitent, începeți să inspirați din nou, ținînd palma stîngă orientată spre sol, cu cotul îndoit (i).

Continuați să inspirați, ridicînd palma dreaptă (j).

Răsuciți palma în sus cînd ajunge la nivelul ochilor; continuați să ridicați lent brațul pe măsură ce inspirați (k).

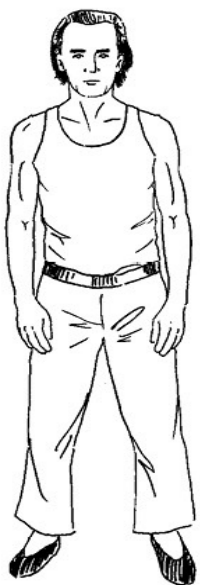
La finalul inspirației, brațul drept trebuie să fie complet întins deasupra capului, pe aceeași linie cu palma stîngă orientată spre sol (l).

Apăsați palma pe cer cînd încheiați inspirația (m).

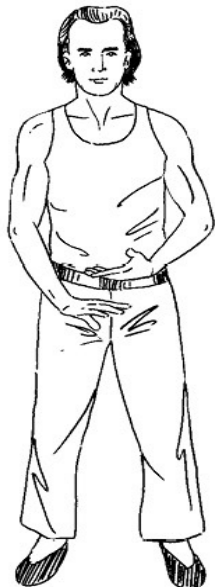
Fără pauză, relaxați și coborîți umărul drept și începeți să coborîți brațul în lateral, concomitent cu expirația următoare. Continuați să expirați în timp ce mîna coboară lent, descriind un cerc amplu (n).

Finalizînd expirația, răsuciți palma care coboară, orientînd-o spre sol; aduceți-o sub palma stîngă, pe care o răsuciți în sus, pregătindu-vă astfel să reluați exercițiul (o).

Acesta este unul dintre exercițiile din celebrul set „Cele Opt Piese de Brocart” (*Pa Tuan Chin*), care mai include „Susținerea Cerurilor cu două mîini” și „Scuturarea capului și datul din coadă”. Exercițiul face să circule energia prin meridianul splinei și al stomacului, stimulînd aceste organe și îmbunătățind funcțiile digestive.



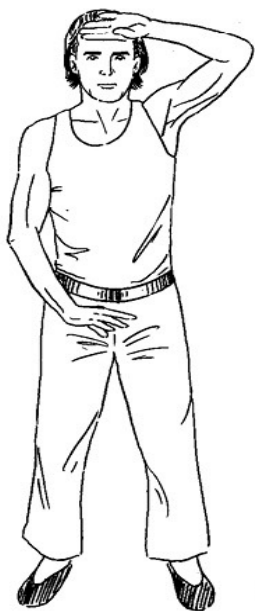
a



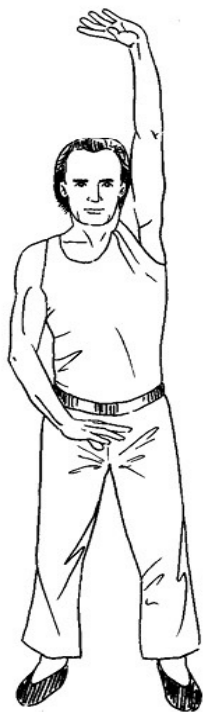
b



c



d



e



f



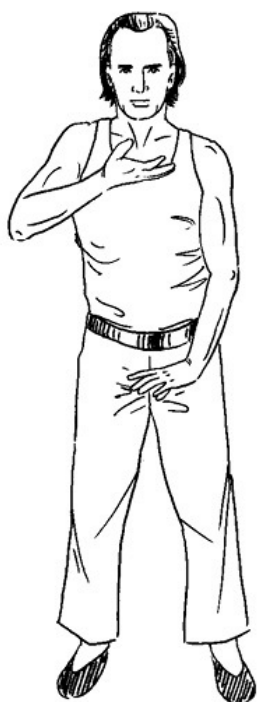
g



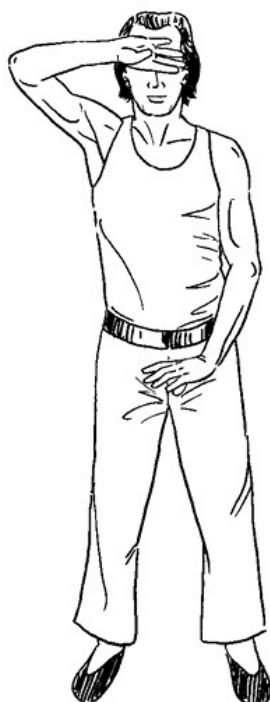
h



i



j



k



l



m



n



o

### 38. Scuturarea capului și datul din coadă, prima variantă (exercițiu principal)

Depărtați picioarele astfel încât distanța dintre ele să fie mai mare decât cea dintre umeri, cu vîrfurile picioarelor orientate spre interior, la un unghi de aproximativ 45°, și palmele pe coapse, chiar deasupra genunchilor îndoiți, cu toate degetele orientate spre coapsa interioară. Aplecați-vă înainte, lăsați capul în jos și lăsați-vă toată greutatea în brațe și în coapse (a).

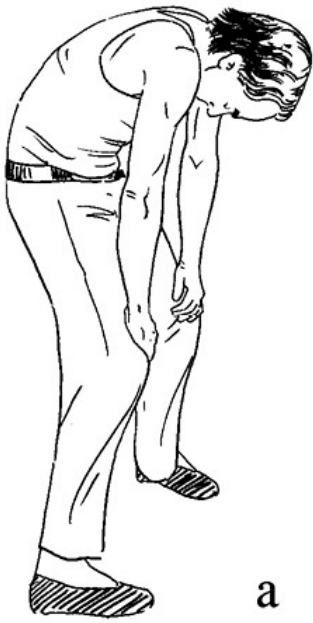
Inspirați lent pe nas, cu nările larg deschise; trageți aerul în lobii inferiori ai plămînilor, arcuind spatele de la pelvis pînă spre gît, ridicînd concomitent capul și lăsîndu-l pe spate (b).

Finalizați inspirația cînd coloana vertebrală este flexată la maximum și nu se mai arcuiește; privirea să fie îndreptată spre cer, iar fesele împinse în spate (c).

Fără să faceți pauză, începeți să expirați îndelung, profund, pe gură, blocînd parțial gîtul, pentru a încetini și a comprima aerul care iese din plămîni. Concomitent, aduceți pelvisul în față, contractați fesele, lăsați capul în jos și arcuiți spinarea (d).

Finalizați expirația în momentul în care nu mai puteți arcui coloana vertebrală (e).

Acest exercițiu are rolul de a flexibiliza coloana vertebrală și de a fortifica zona lombară. Expirația intensă, controlată, pe gură este efectuată blocînd parțial gîtul, astfel încît se elimină excesul de căldură de la nivelul organelor interne. Mișcarea efectuată concomitent cu inspirația trage pelvisul în spate, asemenea cocoșului unui pistol, apoi funcționează ca un piston, determinînd evacuarea aerului neoxigenat din plămîni și a energiei stagnante din canale, în timp ce pelvisul este împins cu putere în față pe durata expirației.



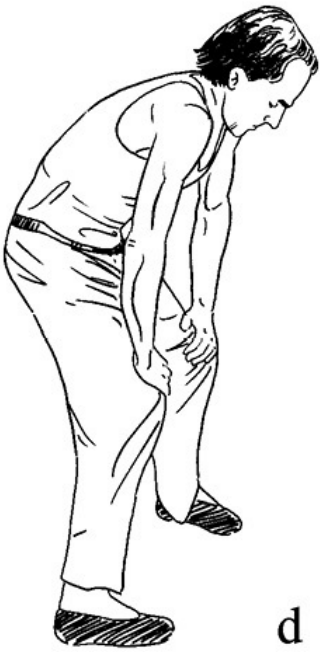
a



b



c



d



e



### 39. Scuturarea capului și datul din coadă, varianta a doua (exercițiu principal)

Poziția inițială este identică cu cea de la prima variantă (a).

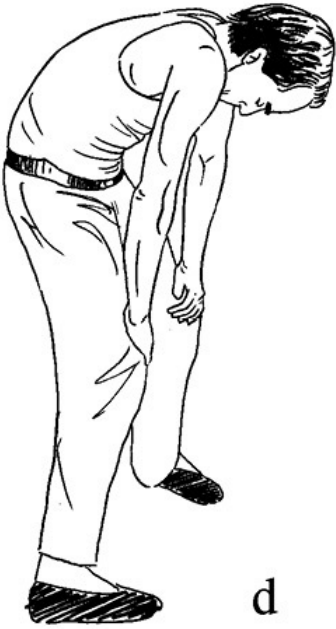
Începeți să inspirați și să arcuiți coloana vertebrală, însă, în loc să arcuiți gâtul și capul direct pe spate, întoarceți capul și priviți peste umărul drept, răsucind puțin coapsele spre dreapta în timp ce arcuiți coloana vertebrală (b).

Finalizați inspirația în momentul în care coloana vertebrală este complet arcuită și când ați întors capul și priviți peste umărul drept (c).

Expirați lent pe gură, blocând parțial gâtul, pentru a încetini și a comprima aerul; reveniți în poziția inițială, cu șira spinării arcuită în față și cu capul aplecat (d).

Inițiați următoarea inspirație și întoarceți-vă spre stînga.

Pentru rezultate optime, efectuați această a doua variantă a exercițiului imediat după prima. Întoarcerea în lateral din a doua variantă transferă o parte din presiunea internă asupra rinichilor și ficatului în timpul inspirației, stimulînd terapeutic aceste organe și glandele asociate lor.



## 40. Ridicarea cerului (exercițiu principal)

Stați în Poziția Calului, aduceți mâinile în față, cu palmele răsucite spre interior și spre sol (a).

Începeți să inspirați și ridicați brațele în față, descriind un cerc amplu, cu palmele îndreptate spre exterior și coatele ușor îndoite (b).

Continuați să inspirați și să ridicați brațele pînă cînd palmele sînt orientate spre cer (c).

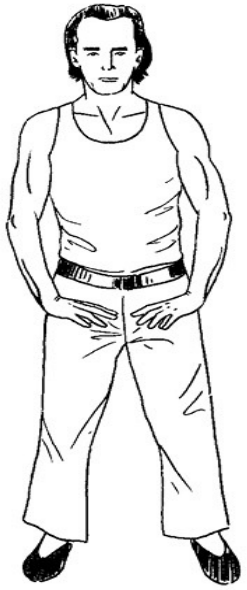
Finalizați inspirația cînd brațele sînt întinse la maximum, iar palmele „ridică cerul”, apoi lăsați capul pe spate și priviți în sus, spre cer, prin cadrul format de degetele mari și degetele arătătoare (d).

Fără să faceți pauză, începeți să expirați, aducînd capul în poziția anterioară și privind înainte, relaxați umerii și coborîți lent brațele prin lateral, descriind un cerc amplu, cu palmele orientate spre exterior și coatele relaxate (e).

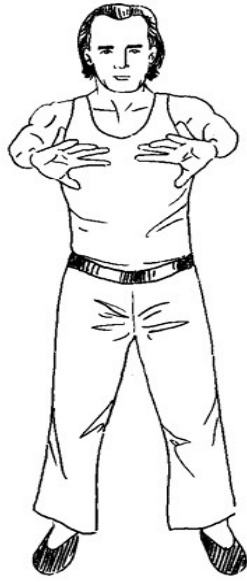
Continuați să expirați și să coborîți brațele, descriind un cerc amplu (f).

Finalizați expirația, în timp ce brațele revin la poziția inițială, cu palmele răsucite spre interior și spre sol (g).

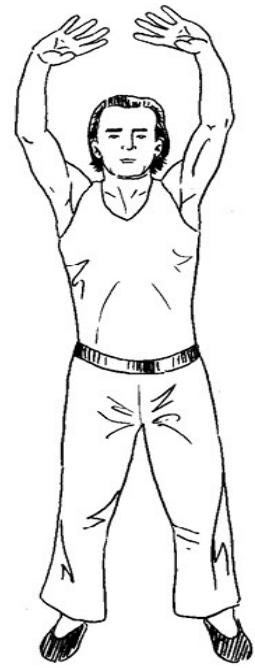
Pentru a amplifica beneficiile terapeutice ale acestui exercițiu, contractați și ridicați ușor anusul în timpul inspirației și relaxați-l în timpul expirației. Îndreptați ceafa și relaxați umerii cînd începeți să expirați.



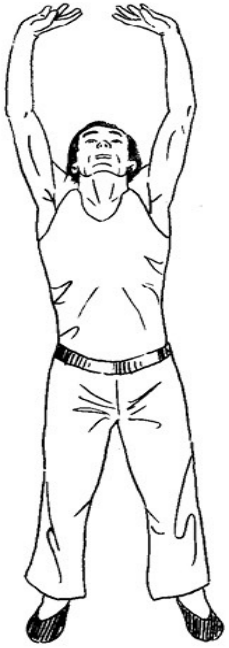
a



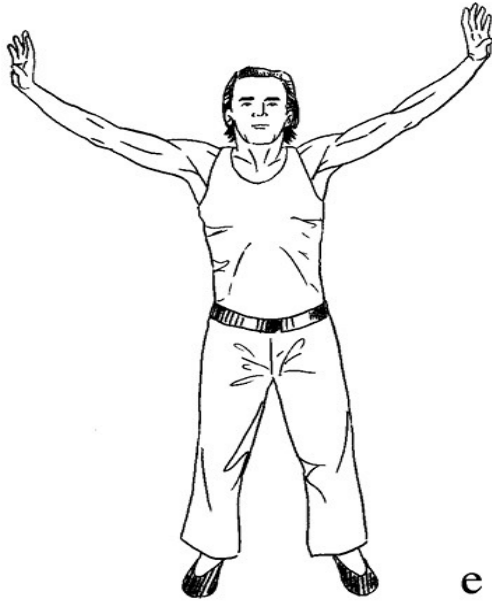
b



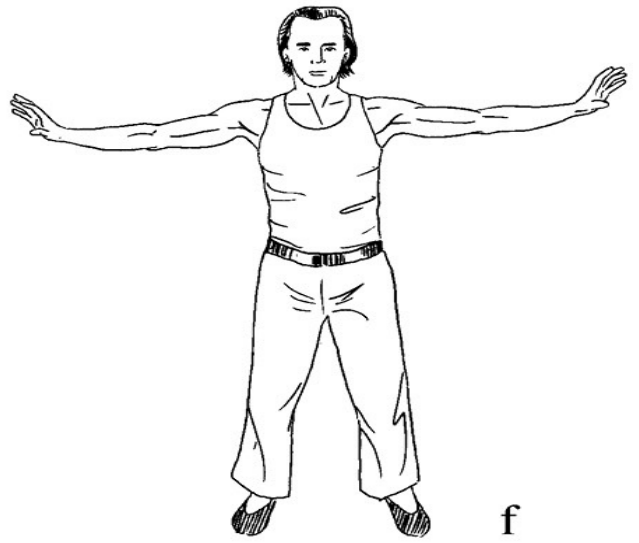
c



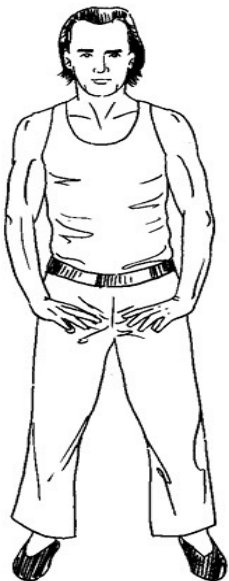
d



e



f



g



## 41. Marele cerc Tai Chi (exercițiu principal)

Stați cu călcîiele apropiate și cu vîrfurile picioarelor orientate spre exterior într-un unghi de 45°, genunchii blocați, pelvisul împins înainte, gîtul și ceafa aliniat, palmele răsucite în sus, vîrfurile degetelor se ating; vîrfurile limbii ating partea din spate a cerului gurii (a).

Începeți să inspirați, ridicînd brațele în lateral, astfel încît să descrie un cerc amplu, cu palmele orientate spre cer (b).

Continuați să inspirați, ridicînd brațele în lateral, cît mai sus (c).

Continuați să inspirați și să ridicați brațele pînă cînd palmele încep să se răsucească, ajungînd față în față (d).

În momentul în care finalizați inspirația întindeți brațele cît de sus puteți, cu palmele față în față, și înghițiți o dată (e).

Fără pauză, răsuciți palmele cu fața spre sol și începeți să expirați, coborînd lent brațele, astfel încît să descrie o linie dreaptă, aducîndu-le în fața corpului (f).

Continuați să expirați și să coborîți brațele, cu palmele orientate spre sol (g).

Cînd mîinile ajung la nivelul umerilor, începeți să îndoiiți ușor genunchii, concomitent cu coborîrea brațelor, în timp ce continuați să expirați (h).

Continuați să expirați și să coborîți lent brațele în față, îndoind încet genunchii (i).

Finalizați expirația și încheiați coborîrea mîinilor cînd palmele ajung la nivelul soldurilor (j).

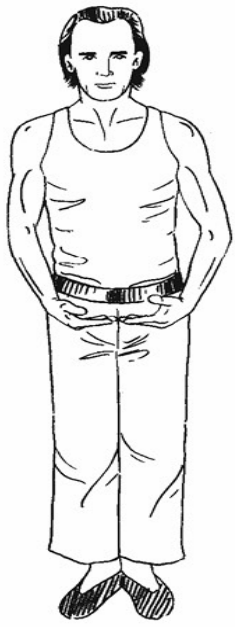
Inspirați scurt și răsuciți mîinile spre înainte, astfel încît palmele să descrie un mic cerc (vezi imaginea 1, lateral) și finalizați inspirația pe măsură ce brațele revin în poziția inițială, cu palmele orientate în sus (k, l).

Expirați și realiniați gîtul cu coloana vertebrală; îndreptați spatele și blocați genunchii; aduceți palmele în față (m).

Verificați-vă și corectați-vă postura din creștet pînă la tălpi, apoi începeți următorul ciclu respirator (n).

Efectuarea corectă a acestui exercițiu necesită timp și exersare, dar merită efortul, deoarece are scopul de a deschide toate canalele principale ale corpului și de a stimula circulația liberă a energiei prin întregul sistem. Este unul dintre cele mai bune exerciții pentru armonizarea energiilor celor Trei Puteri: Cerul (*tien*), Pămîntul (*di*) și Umanitatea (*ren*). Pentru a amplifica beneficiile la nivel intern, puteți contracta și ridica anusul în timpul inspirației, relaxîndu-l apoi concomitent cu expirația. Pentru a stimula un flux suplimentar de energie prin meridianul ficatului, apăsați cu putere degetele mari de la picioare în sol în timp ce inspirați și relaxați-le în timpul expirației.

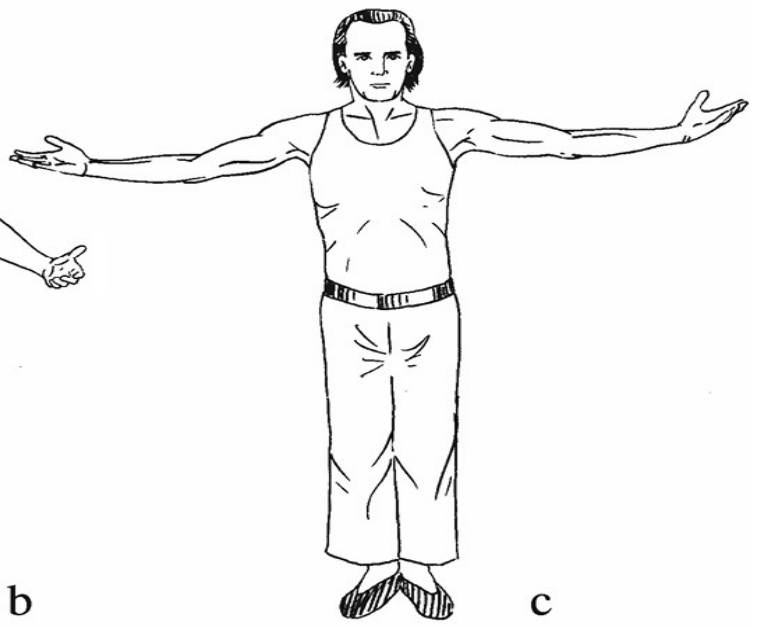
La acest exercițiu este important ca vârful limbii să atingă partea posterioară a cerului gurii, și nu să apese partea posterioară a dinților de sus, ca la alte exerciții. La finalul inspirației, când brațele sînt întinse spre cer, iar limba e curbată, încercați să înghițiți, chiar dacă înghițiți în sec. Pur și simplu înghițiți o dată puternic. Scopul acestei manevre, care nu e ușor de efectuat în această postură, este să cufundați qi-ul în Marea de Energie situată sub ombilic. Mișcarea corpului coordonată perfect cu respirația în timpul acestui exercițiu facilitează circulația energiei prin toate cele 12 meridiane energetice asociate organelor, precum și prin cele Opt Canale Extraordinare.



a



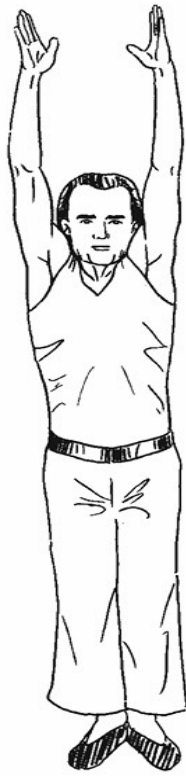
b



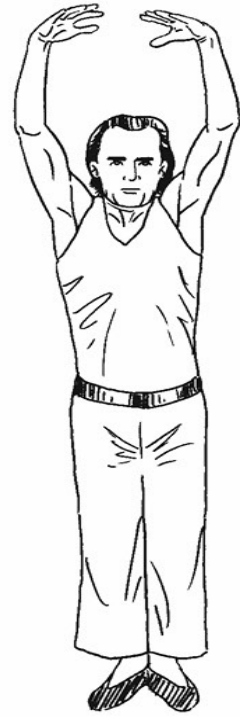
c



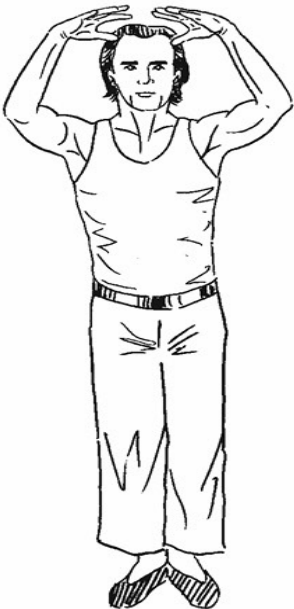
d



e



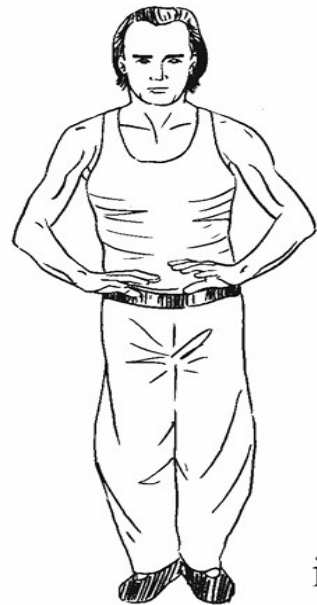
f



g

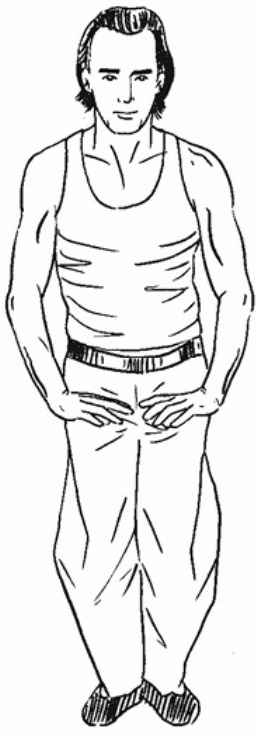


h

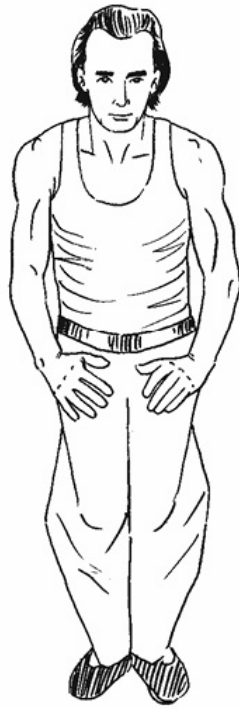


i

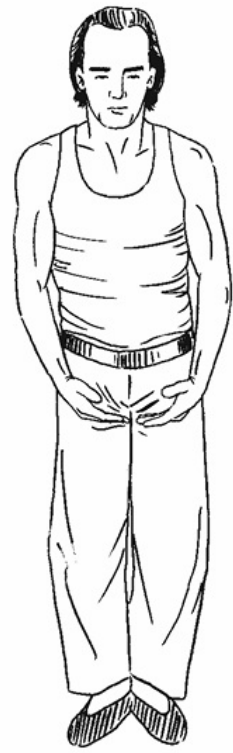




j



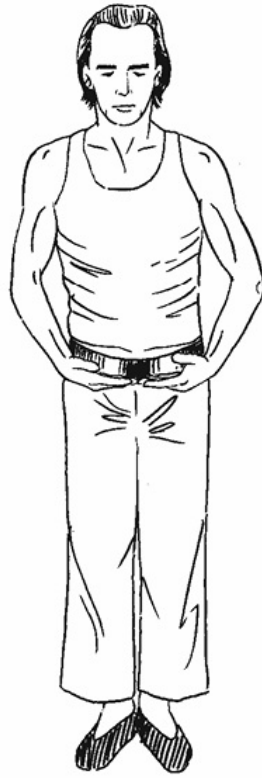
k



l



l, lateral



m

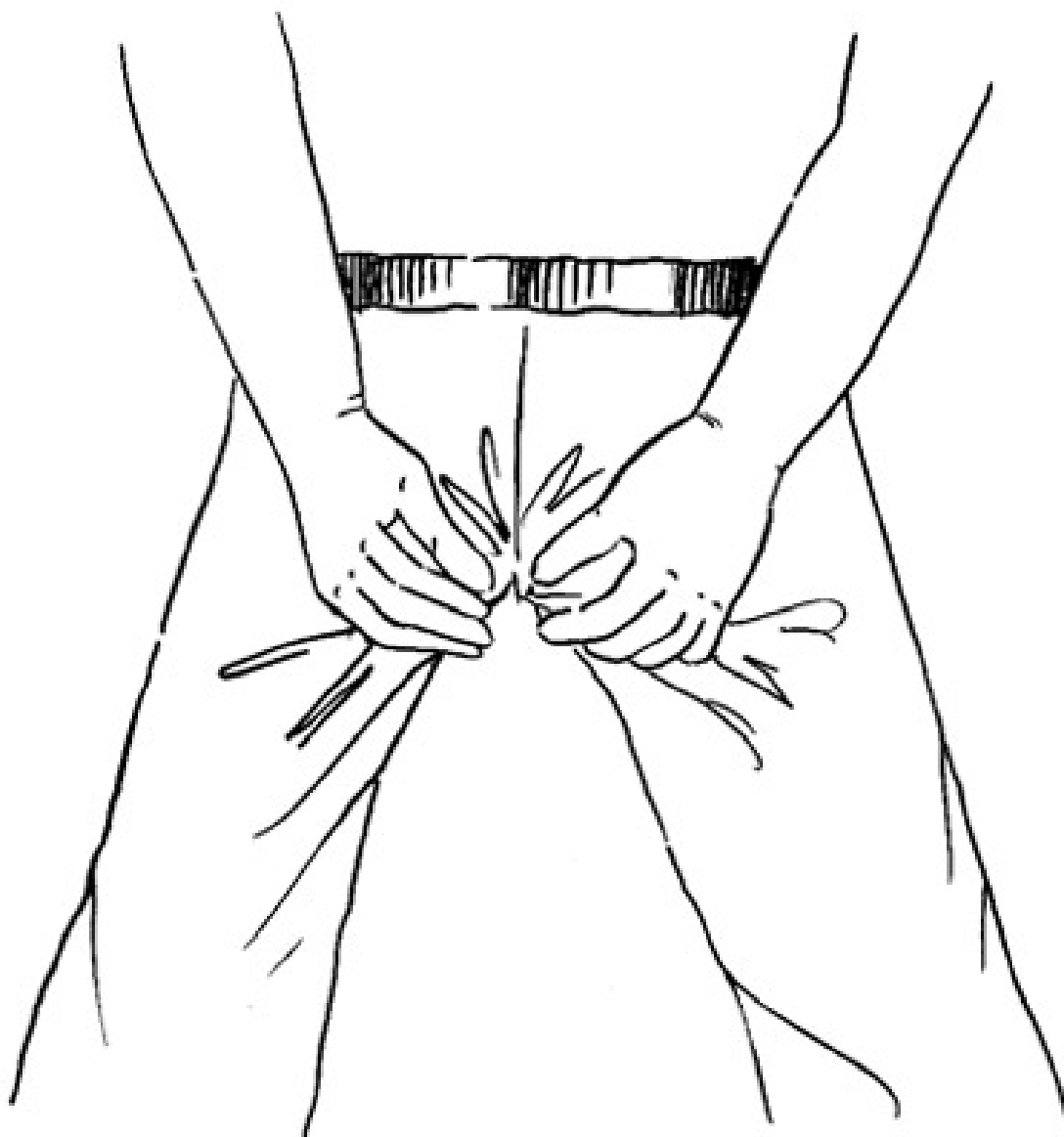


n

## 42. Masajul Perlelor de Jad (exercițiu de relaxare)

Încărcați cu energie palmele și polarizați-le, apoi apucați ferm testiculele între degetele mari (înspre exterior) și degetele inelare și mijlocii (înspre interior). Masați-le energic, rotind Perlele de Jad ritmic între vârful degetelor inelare și mijlocii și vârful degetelor mari (a).

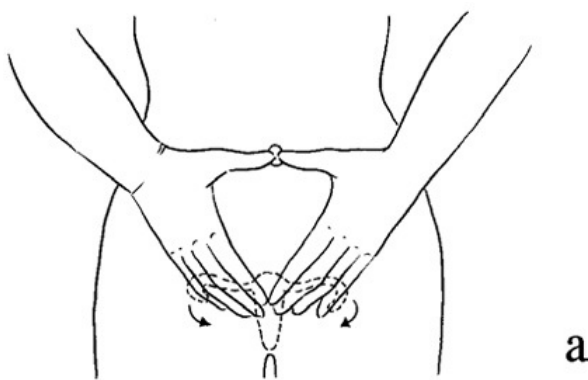
Acest exercițiu poate fi efectuat punând vârful degetelor direct pe piele, apucând testiculele pe deasupra pantalonilor sau ținând mâinile în buzunare. Masajul testiculelor după o sesiune de exerciții atrage energie din Marea de Energie spre testicule și spre alte glande din zona sacrală, stimulând producția de testosteron, de spermă și de hormoni esențiali asociați cu funcțiile sexuale și cu sistemul reproducător.



### 43. Masajul Cuibului Ouălor (exercițiu de relaxare)

Țineți degetele mari unul în prelungirea celuilalt, cu vîrfurile pe ombilic. Uniți vîrfurile degetelor arătătoare sub ombilic, formînd astfel un triunghi orientat cu vîrfurile în jos. Ovarele sînt situate în partea de jos a abdomenului, sub degetele mijlocii, inelare și mici. Ținînd vîrfurile degetelor mari lipite, cu arătătoarele atingîndu-se și ele dedesubt, masați ritmic partea inferioară a abdomenului cu vîrfurile degetelor mijlocii, inelare și mici, descriind cercuri pe pielea de deasupra ovarelor (a).

Aceasta este versiunea pentru femei a masajului Perlelor de Jad, exercițiul destinat bărbaților. Vîrfurile degetelor pot atinge direct pielea; masajul poate fi efectuat și printr-un strat sau două de haine. Exercițiul le aduce femeilor aceleași beneficii pe care le obțin bărbații prin intermediul masajului Perlelor de Jad; stimulează și reglează secrețiile hormonale ale ovarelor și ale glandelor asociate acestora, facilitează producerea de ovule sănătoase și alimentează cu energie sistemul reproducător.

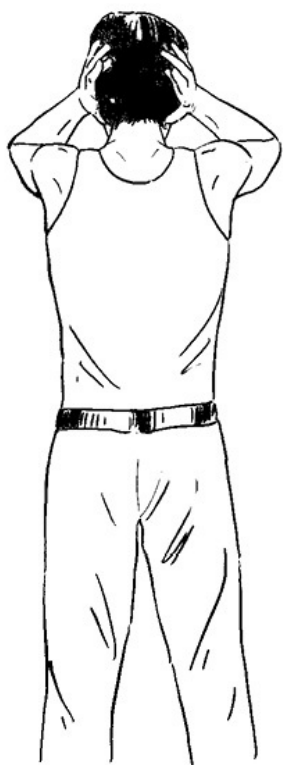


## 44. Baterea Tobei Cerești (exercițiu de relaxare)

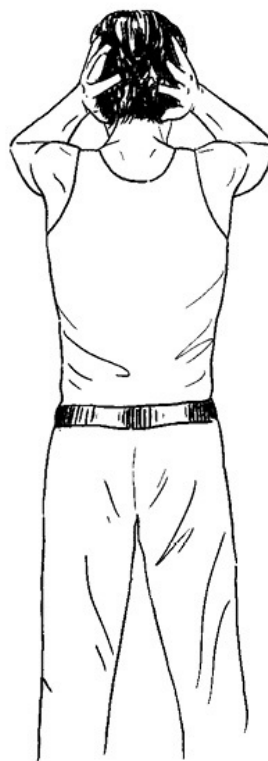
Lipiți palmele pe părțile laterale ale capului, peste urechi, blocând sunetele, și încrucișați arătătoarele peste degetele mijlocii (a).

Loviți craniul cu vârful degetelor arătătoare, producând o percuție rezonantă în interior. Repetați de 20-30 de ori, astfel încât vibrațiile să rezoneze cu structurile moleculare cristaline din oase și din glande; prin efectul piezoelectric, vibrațiile sînt transformate în microcurenți care au proprietăți terapeutice și energizante asupra sistemului uman (b).

Aceasta este o modalitate eficientă de a vă scoate rapid din minte zbuciumul reflecțiilor mentale și al emoțiilor conflictuale ce se acumulează pe parcursul zilei, curățînd mintea pentru încă o zi. Lovirea cu degetele la baza craniului, deasupra hipotalamusului, este deosebit de benefică pentru persoanele care își petrec de obicei cea mai mare parte a zilei risipindu-și energia mentală în dialoguri interioare nesfîrșite și complet inutile cu mentalul/ego-ul propriu. Baterea Tobei Cerești pune capăt dialogului interior, eliberînd mintea de tirania eului și permițîndu-i să se odihnească în liniște o vreme, în calmul specific caracterului său primordial. Această stare liniștită de calm și claritate mentală constituie fundamentul tuturor exercițiilor și reflecțiilor spirituale.



a



b

## 45. Încălzirea Porții Vieții (exercițiu de relaxare)

Frecați energic palmele una de alta, pentru a le mări potențialul energetic, apoi puneți-le deasupra rinichilor. Frecați cu palmele în sus și în jos, deasupra rinichilor și glandelor suprarenale (situate deasupra rinichilor), pînă cînd zona se încălzește. Continuați mișcarea de frecare timp de 1-2 minute (a).

În medicina chineză tradițională și în artele marțiale, zona spatelui situată chiar între rinichi este numită Poarta Vieții, iar la bărbați este deosebit de importantă ca sursă de vitalitate generală și de sănătate fizică. Încălzirea Porții Vieții aduce căldură în întregul sistem și constituie o modalitate eficientă de a încălzi corpul în zilele reci de iarnă.



## Exerciții în repaus

### Stați liniștit, fără să faceți nimic

„A sta liniștit” (*jing dzuo*) înseamnă în limba chineză „a medita”, iar „a nu face nimic” (*wu wei*) este vechiul principiu taoist al neimplicării în ritmurile și tiparele naturii. În *qi gong*, exercițiile practicate șezând sînt numite exerciții în repaus (*jing-gong*), iar exercițiile dinamice, efectuate în picioare, sînt numite exerciții în mișcare (*dung-gong*) sau, după unii traducători occidentali, meditație în mișcare. Atît în exercițiile dinamice, cît și în cele în repaus, respirația funcționează întotdeauna ca o punte între corp și minte, ancorînd conștientizarea lui „aici și acum” în corpul uman și menținînd mintea fixată în realitatea momentului prezent. Practicată corect, respirația aduce microcosmosul sistemului energetic uman (Umanitatea) într-o stare dinamică de armonie rezonantă cu macrocosmosul universului, aflat deasupra (Cerurile), și al planetei, aflat dedesubt (Pămîntul), o stare sublimă cunoscută în alchimia taoistă drept Tripla Unitate a celor Trei Puteri, Cerurile (*tien*), Pămîntul (*di*) și Umanitatea (*ren*).

Principala diferență dintre exercițiile *qi gong* în repaus și cele dinamice constă în faptul că în exercițiile în repaus corpul este nemișcat, iar mintea se mișcă, coordonîndu-se cu respirația, iar în exercițiile dinamice numai corpul se mișcă, coordonîndu-se cu respirația. Scopul ambelor tipuri de exerciții este dezvoltarea capacității de a rămîne neclintit în interior atunci cînd corpul se mișcă și de a integra această stare calmă de conștientizare contemplativă în activitățile obișnuite ale vieții cotidiene. „A sta cu adevărat liniștit”, scria maestrul Wang Che, care a trăit în timpul dinastiei Sung, „înseamnă că mintea este neclintită ca un munte în orice clipă, orice ai face, fie că lucrezi, fie că te odihnești”. Namkhai Norbu, un maestru budist Dzogchen, subliniază același lucru: „Un practicant autentic pare că bea și rîde asemenea celorlalți într-o crîsmă, dar putem fi siguri că, fără să adopte postura meditației, el se află mereu în starea de prezență”.

Există multe stiluri diferite de meditație, dar toate au aceleași scopuri fundamentale: să aducă mintea în starea primordială a conștientizării „care nu se

naște și nu moare” și să integreze cele trei dimensiuni ale vieții umane – corpul (dimensiunea fizică), respirația (dimensiunea energetică) și mintea (dimensiunea spirituală) – în ritmurile și tiparele naturii (Pământului) și cosmosului (Cerurilor), aducând înțelepciunea eternă a Cerurilor pe tărîmul temporar al vieții umane de pe Pământ („precum în Cer, așa și pe Pământ”).

O modalitate elementară, simplă și eficientă de meditație zilnică în sistemul qi gong constă în a începe cu o perioadă de meditație asupra unui obiect, de exemplu flacăra unei lumînări, o imagine sacră sau mișcarea respirației și a energiei, cum sugerăm aici, după care vă concentrați asupra meditației fără un obiect anume, relaxându-vă într-o stare contemplativă de odihnă alertă, simțind specificul fundamental al conștientizării. Urmărind mai întâi fluxul ritmic al respirației – corpul fiind nemișcat, iar mintea mișcându-se odată cu respirația –, vă fixați conștiința în energia manifestată în momentul prezent. Apoi, îndreptându-vă atenția către deplasarea subtilă a energiei dinspre creștetul capului spre abdomen, conștiința vă este atrasă într-o dimensiune mai profundă a conștientizării și a energiei. În etapa finală a acestui exercițiu, pur și simplu „stați liniștiți, fără să faceți nimic”, fără să vă concentrați atenția pe ceva anume. În schimb, atenția dumneavoastră rămîne atentă, conștientizarea conștientizează că este conștientă, iar mintea umană transcende toate limitările conștiinței condiționate și trăiește experiența unui spațiu luminos, a clarității absolute și a puterii potențiale infinite a conștientizării primordiale și a spiritului nemuritor ce strălucește în inima omului, unindu-ne pe fiecare dintre noi cu Unica Sursă de Energie și Lumină.

# Exerciții

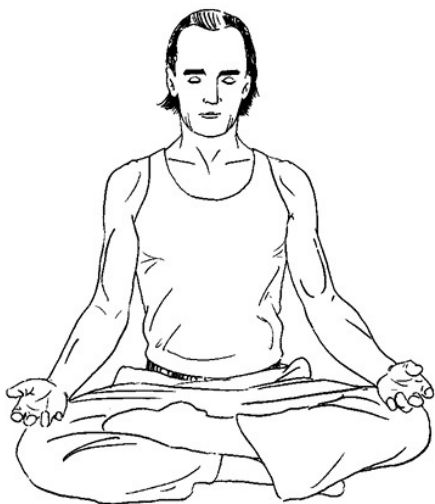
## 46. Poziția așezat, prima variantă: Jumătate de Lotus pe podea sau pe o pernă

Stați așezați, cu picioarele încrucișate pe podea sau pe o pernă, cu umerii relaxați, sprijinind ușor dosul palmelor pe interiorul coapselor, puțin mai sus de genunchi (a).

Stați așezați, coloana vertebrală să fie dreaptă, aliniată cu gâtul; duceți bărbia spre gât (b).

Aceasta este poziția șezând clasică din școlile de yoga din India și din mănăstirile budiste din întreaga Asie. Stabilă și echilibrată, poate fi menținută de-a lungul unor perioade îndelungate de nemișcare, mai ales dacă stați pe o pernă mai tare, cu pelvisul puțin ridicat, pentru a diminua presiunea exercitată asupra zonei lombare și asupra genunchilor.

Dacă nu puteți sta nemișcați în această postură cu picioarele încrucișate din cauza durerilor de genunchi, puteți sta pe un taburet, ținând picioarele pe podea, ca în exercițiul „Poziția șezând, varianta a doua” (pp. 145-146).



a



b



## 47. Șarpele, prima variantă: evacuarea aerului stătut și flexarea coloanei vertebrale

Stați așezați în poziția Jumătate de Lotus, cu palmele sprijinite pe genunchi, și inspirați îndelung, profund, prin tehnica respirației abdominale (a).

Blocînd parțial gîtul pentru a încetini și pentru a comprima aerul care iese din plămîni, expirați intens și constant pe gură, aplecîndu-vă lent în față și ducînd capul spre sol (b).

Finalizați expirația odată cu terminarea arcuirii coloanei și a înclinării capului (c).

Fără să faceți pauză, începeți să inspirați, revenind încet în poziția inițială verticală, șezînd. Repetați exercițiul de 3-5 ori.

Aceasta este o modalitate foarte eficientă de a elimina aerul stătut din plămîni și de a antrena energia stagnantă din corp, pregătindu-l pentru exercițiile în repaus. Totodată, aliniază vertebrele, flexează coloana vertebrală și stimulează circulația lichidului cefalorahidian.

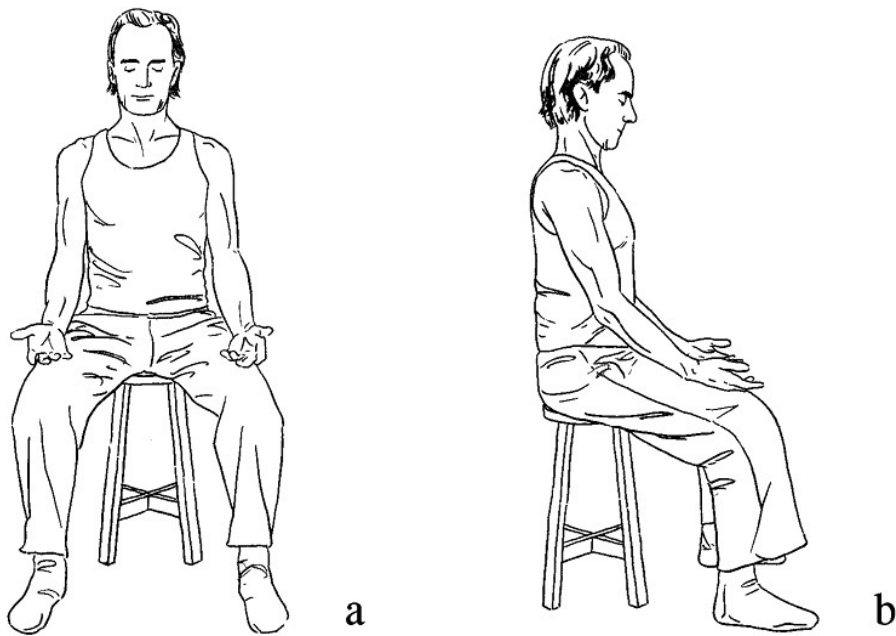


## 48. Poziția așezat, varianta a doua: drept, pe un taburet, cu picioarele pe podea

Așezați-vă pe un taburet sau pe o bancă, ținând spatele drept, cu picioarele pe podea; tălpile în dreptul umerilor, umerii relaxați, iar mâinile sprijinite pe coapse (a).

Aliniați gâtul cu coloana vertebrală și duceți ușor bărbia în piept (b).

Aceasta este varianta de folosit dacă nu puteți sta cu picioarele încrucișate sau când vremea nu vă permite să vă așezați pe sol – caz în care puteți sta pe un scaun portabil, pe un zid scund sau pe un bolovan. Când stați așezați pe podea în postura Jumătate de Lotus, mai multă energie și atenție trec în fluxul dintre cer și corp prin cap și coloana vertebrală; prin intermediul acestei variante se activează fluxul energetic dintre corp și pământ prin tălpi și picioare; totodată, sistemul uman se conectează la energiile cerului prin creștetul capului.



## 49. Șarpele, varianta a doua: evacuarea aerului stătut și flexarea coloanei vertebrale

Stați așezat pe un taburet sau pe o bancă, cu spatele drept, cu picioarele pe podea și tălpile mai depărtate decât umerii, cu palmele pe coapse. Inspirați profund pe nas, prin tehnica respirației abdominale (a).

Începeți să expirați îndelung, lent, pe gură, cu gâtul parțial blocat, pentru a diminua fluxul de aer și pentru a-i intensifica forța. Trageți bărbia înainte, întinzând coloana vertebrală asemenea unui șarpe pe măsură ce corpul urmează deplasarea în față și în jos a bărbiei (b).

Continuați să expirați și să aplecați încet corpul înainte și în jos, sprijinindu-vă greutatea pe mâini, pînă cînd coloana este extinsă la maximum și finalizați expirația (c).

Lăsați capul în jos, atîrnînd relaxat între genunchi (d).

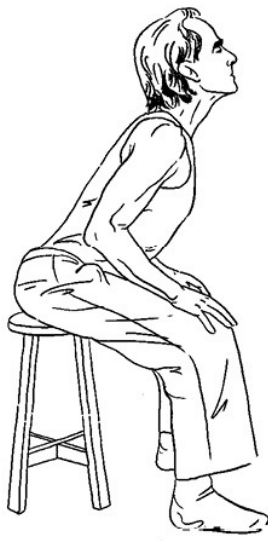
Duceți bărbia în piept și începeți să inspirați pe nas în timp ce împingeți lent corpul în sus, sprijinindu-vă în mâini, astfel încît vertebrele să se realinieze treptat, de jos în sus, ca un fermoar (e).

Finalizați inspirația cînd corpul revine la poziția verticală inițială, șezînd. Fără să faceți pauză, începeți runda următoare (f).

Aceasta este una dintre modalitățile cele mai ușoare și mai sigure de a flexa coloana vertebrală, de a alinia vertebrele, de a întinde și de a tonifia mușchii și tendoanele ce susțin coloana vertebrală și de a stimula circulația lichidului cefalorahidian. Acest exercițiu poate fi efectuat oriunde, oricînd, pentru a revigora rapid zona spinală și sistemul nervos și pentru a diminua tensiunea coloanei vertebrale. Exercițiul stimulează fluxul liber al energiei în meridianele spinale și este deosebit de eficient în cazul persoanelor cu dureri cronice în zona lombară.



a



b



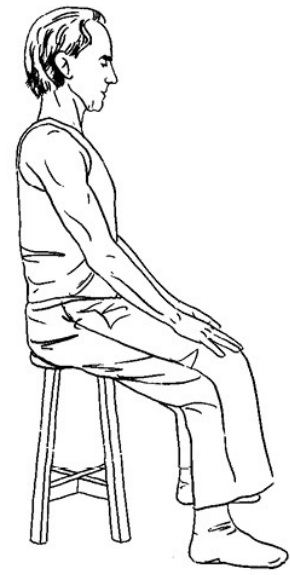
c



d



e



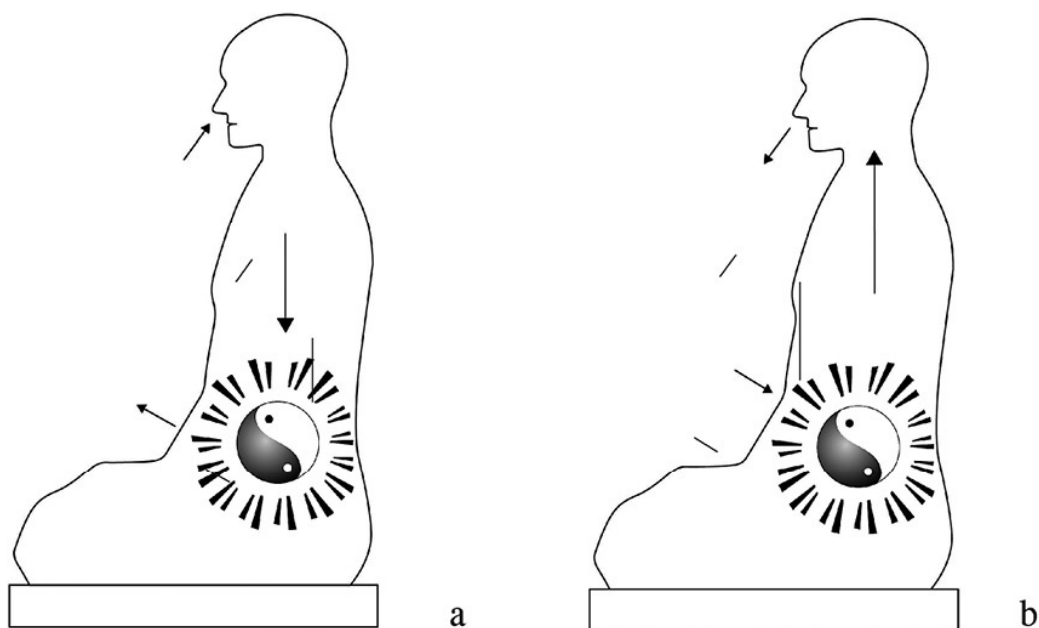
f

## 50. Concentrarea asupra fluxului respirației

În poziția așezat, începeți să inspirați și concentrați-vă întreaga atenție asupra aerului care pătrunde în plămâni prin nări, asupra deplasării în jos a diafragmei și asupra dilatării peretelui abdominal (a).

În timpul expirației, concentrați-vă întreaga atenție asupra aerului care iese din plămâni prin nări, asupra deplasării în sus a diafragmei și asupra contractării peretelui abdominal (b).

Aceasta este etapa preliminară a multor exerciții taoiste și budiste de meditație în poziția așezat. Mișcarea corpului în timpul respirației reprezintă obiectul asupra căruia vă concentrați atenția, excluzând din câmpul conștientizării toate elementele exterioare care vă distrag atenția și permițând minții să se relaxeze netulburată și să urmărească plină de calm desfășurarea respirației. Respirația este singura funcție autonomă a sistemului nervos pe care mintea o poate scoate de pe „pilot automat”; când mintea preia controlul conștient asupra respirației, puteți controla totodată deplasarea energiei în interiorul corpului. Începând sesiunea de exerciții în repaus prin a vă concentra atenția asupra desfășurării respirației, vă pregătiți pentru pasul următor, mai subtil, care constă în concentrarea atenției asupra deplasării energiei.

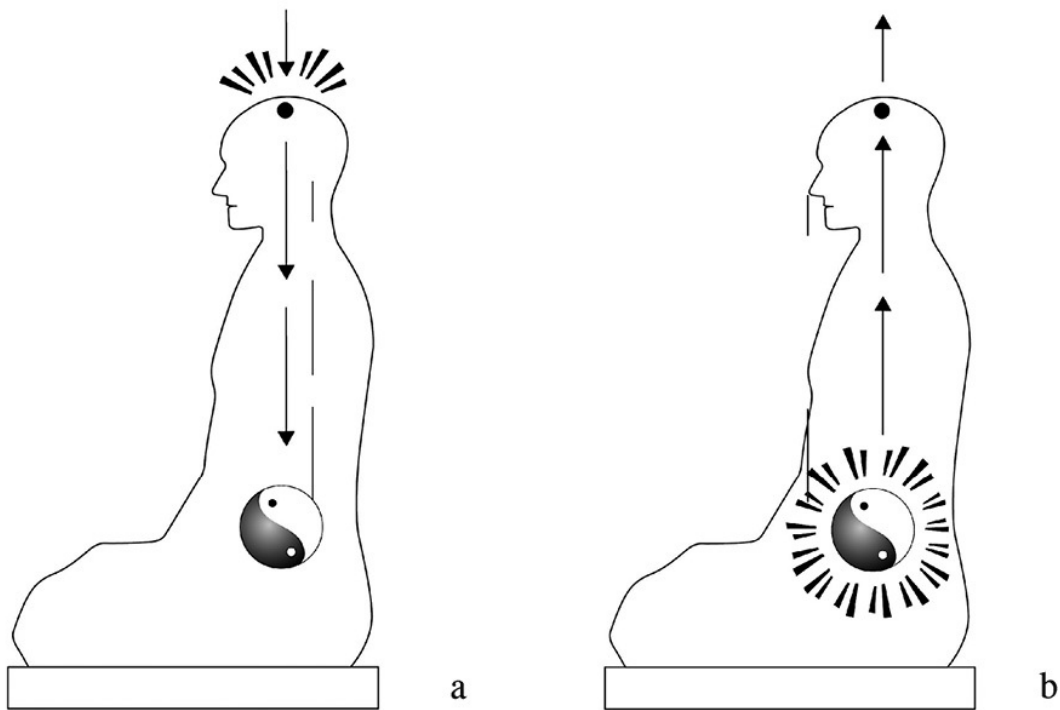


## 51. Concentrarea asupra fluxului energiei

Începeți să inspirați și mutați-vă atenția de la aerul care intră în plămâni prin nări la deplasarea energiei care pătrunde în corp prin punctul Palatul Medicinii (*ni-wang-gong*), situat în creștetul capului, ajungând apoi, prin canalul central, în Marea de Energie, situată mai jos (a).

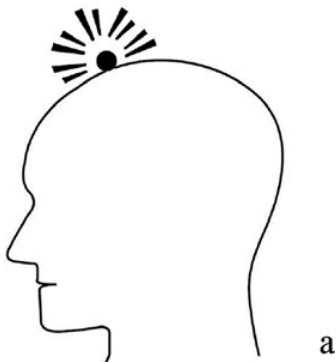
În timp ce expirați, concentrați-vă atenția și asupra mișcării ascendente a energiei de-a lungul acestui canal central, urmărind-o pînă cînd iese prin creștetul capului, prin punctul Palatul Medicinii (b).

În acest exercițiu, atenția trece de la respirație la energie; prin meditația conștientă reușiți să percepeți o dimensiune mai profundă a mișcării, aflată dincolo de corp și de respirație. Împreună cu varianta precedentă, poate fi folosit drept tehnică preliminară în toate exercițiile de meditație.



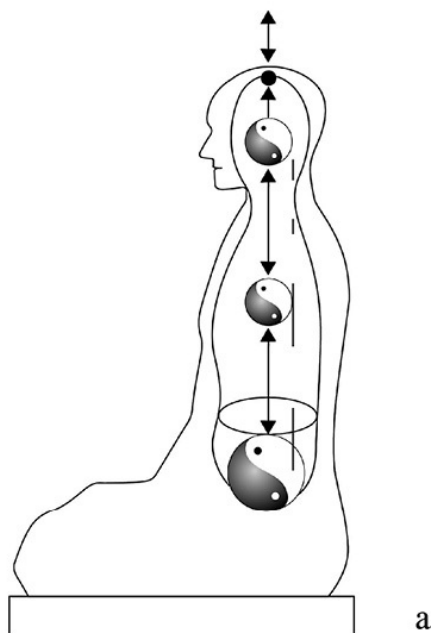
## 52. Palatul Medicinii: Poarta Coroanei către cer

Aceasta este poarta prin care energia din cer coboară în spirală și pătrunde în sistemul uman prin canalul central. Dacă vă îndreptați întreaga atenție asupra acestui punct și vizualizați energia care intră și iese în timp ce respirați, veți începe în curând să simțiți înțepături în punctul Palatului Medicinii, îndeosebi la începutul inspirației și la finalul expirației (a).



### 53. Canalul central și cele Trei Câmpuri ale Elixirelor

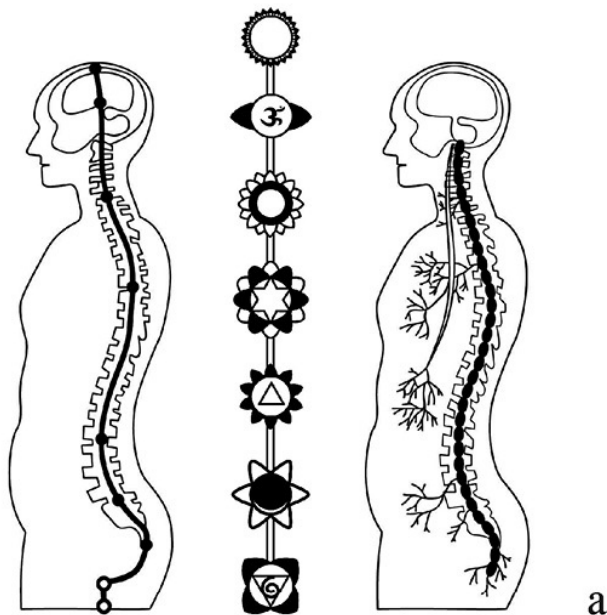
Canalul central unește Palatul Medicinii cu Marea de Energie (*qi-hai*), aflată la nivelul Câmpului inferior al Elixirului (*dan-tien*) de sub ombilic; aici se adună și este depozitată energia. În timp ce energia se deplasează prin canalul central spre Câmpul inferior al Elixirului, traversează Câmpul mijlociu al Elixirului, aflat între inimă și plexul solar, fiind modificată la nivelul acestuia; energia traversează și Câmpul superior al Elixirului, situat la nivelul capului, între sprâncene. Exercițiile în repaus prezentate aici implică doar Câmpul inferior al Elixirului. Cel mijlociu și cel superior sînt vizate în exercițiile mai avansate (a).





## 54. Cele șapte chakre

Cele șapte chakre folosite în lucrul cu respirația și cu energia în exercițiile tradiționale de yoga corespund principalelor centre energetice sau Cîmpurilor Elixirelor folosite în meditația qi gong și în meditația taoistă în China. De asemenea, ambele sisteme corespund îndeaproape cu centrii nervoși principali situați de-a lungul coloanei vertebrale (a).



## 55. Patru poziții în picioare pentru exerciții qi gong în repaus

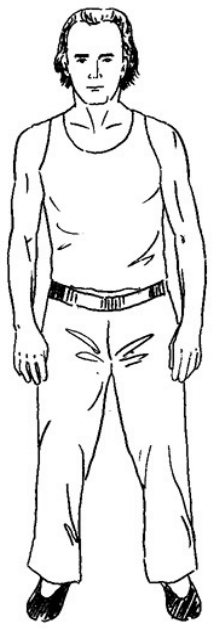
Stați în Poziția Calului, lăsați brațele libere pe lângă corp, palmele întoarse spre spate, genunchii ușor îndoiți; coloana vertebrală să fie dreaptă, aliniată cu gâtul (a).

Stați în Poziția Calului și ridicați mâinile la nivelul umerilor, în față, cu palmele întoarse una spre cealaltă, ca și cum ați ține o minge (b).

Stați în Poziția Calului și, cu palmele îndreptate înainte, ridicați mâinile în lateral, pînă cînd ajung la nivelul umerilor (c).

Stați în Poziția Calului și ridicați mâinile la nivelul inimii, cu brațele paralele cu solul; palmele răsucite spre inimă, coatele și umerii detensionați, relaxați (d).

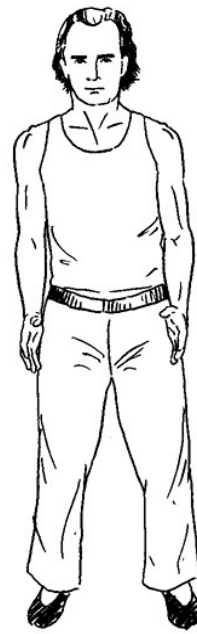
Acestea sînt patru poziții clasice pentru practicarea în picioare a exercițiilor în repaus. În toate cele patru poziții puteți vizualiza energia care coboară prin canalul central, dinspre creștetul capului pînă în abdomen, în timpul inspirației, apoi, pe parcursul expirației, o urmăriți cum se ramifică în canalele brațelor și picioarelor și se deplasează spre mâini și spre tălpi; energia iese din corp prin punctele Palatului Muncii (*lao-gong*), situate în centrul palmelor, și prin punctele Izvorului Clocotitor (*yung-chuan*), aflate pe tălpi. Fiecare postură controlează în propriul mod mișcarea energiei interne; toate patru canalizează energia prin întregul sistem uman.



a



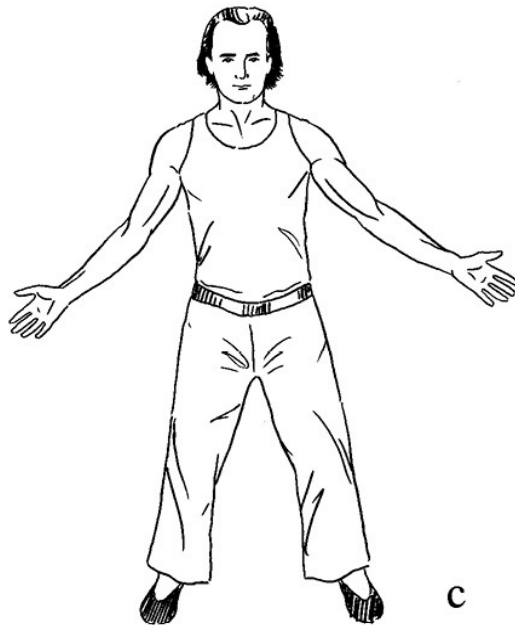
a, lateral



b



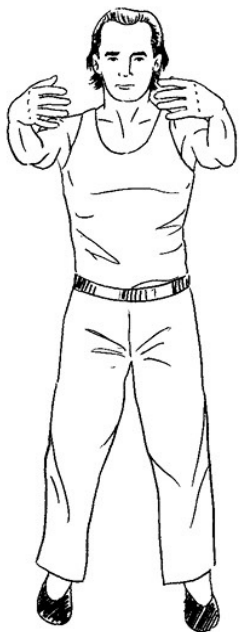
b, lateral



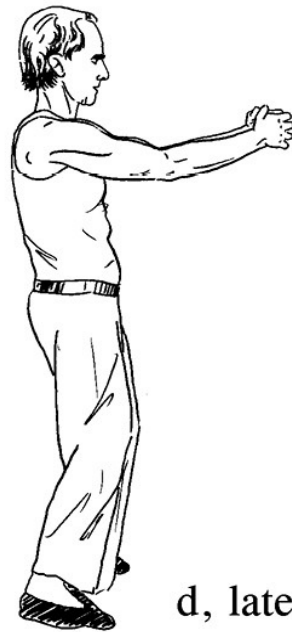
c



c, lateral



d



d, lateral