

4 IK FEJEZETből: Chi kung a mindennapokban

Hogyan tedd a napi rutin részévé a chi kungot? – A legkisebb erőfeszítéssel...

Tipppek:

A reggeli fogmosás: a fogkefe lazán tartásával, az egyenletes – nem kapkodó – mozdulatokkal már energiát spórolunk meg.

Reggel, felkelés után: pár percig a Dan Tien-re téve kezünket energiával töltekezhetünk.

Napi séta vagy munkába menet: mély hasi légzéssel történjen. Úgy lélegezzünk, hogy – a levegő útját figyelve – minden kis sejtünkben megtörténjen az energiacsere! Ez a chi-séta igazán frissítő és fiatalító hatású.

Tömegközlekedés során: úgy tudunk legjobban vigyázni arra, hogy ne illanjon el energiánk, ha zárt ülésben, tenyerek a Dan Tien-ponton – köldöknél – vagy a combon pihennek.

A napi munkavégzéskor ügyeljünk rá, hogy *puhán* mozogjunk! Pl.: ajtónyitáskor súlypontunkat helyezzük a hátsó lábra, nehéz tárgyak emelésénél – a tárgyat testközelben tartva – minden egyes mozdulatot fejezzünk be, kis lélegzésszünetet tartva kezdjük a következőt, gondolatunkat a mozgás irányára fordítsuk, így a sérüléseket is elkerüljük.

Bevásárlásnál: A bevásárlókosarat teljes testsúllyal toljuk, laza vállal. Ujjainkat szétnyitva pihentessük a tolókaron, így elkerüljük a nyak- és a vállizmok merevségét.

A chi kung arra tanít, hogy az erő nem egyenlő az erőfeszítéssel: lágyságot, rugalmasságot igényel.