

Steven Cardoza

Chińskie ćwiczenia uzdrawiające

Klucz do witalności
i długowieczności





Chińskie
ćwiczenia
uzdrawiające

Steven Cardoza

Chińskie
ćwiczenia
uzdrawiające

Klucz do witalności
i długowieczności

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Anna Jurga

Wydanie I
Białystok 2014
ISBN 978-83-64278-36-5

Przetłumaczono z:
Chinese Healing Exercises
A Personalized Practice for Health & Longevity
Copyright © 2013 Steven Cardoza
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Od Autora</i>	13
<i>Wstęp</i>	17
Pierwsze spojrzenie	17
Kilka słów o słowniczku	19
Historia osobista	20
Wybór ćwiczeń i ich źródła	22
Rozumienie ćwiczeń i ich efektów	24
Tworzenie indywidualnego programu zdrowia i długiego życia	27
Ćwiczenia do zadań specjalnych	29
1. <i>Ćwiczenia prewencyjne: Ogólna stabilizacja i poprawa zdrowia. Podejście holistyczne</i>	29
2. <i>Promocja długiego życia: Najpierw ugaś małe płomienie</i>	33
3. <i>Odzyskiwanie zdrowia: Leczenie lub kierowanie chorobami</i>	35

4. Poprawa umiejętności tai chi, qigong, innych ćwiczeń uzdrawiających oraz sztuk walki	36
5. Ćwiczenia dla zajmujących się uzdrawianiem: Do samodzielnego wykorzystania i dla pacjentów	38
Zmiana perspektywy i tworzenie zdrowego stylu życia	39

Rozdział pierwszy

Ćwiczenia stóp w pozycji siedzącej:	
Seria pierwsza	43
1. Szczypanie, rozciąganie i wykręcanie palców stóp	45
2. Rozciąganie palców stóp w przód i w tył	47
3. Rozciąganie palców stóp na boki	49
4. Rozciąganie rotacyjne palców stóp	50
5. Rozciąganie rotacyjne kostek i stóp	54
Ćwiczenia stóp w pozycji siedzącej:	
Seria druga	57
1. Wykręcanie stóp w górę	57
2. Wykręcanie stóp w dół	59
3. Masaż stóp wzdłuż linii centralnych	60
4. Rozciąganie i zginanie stóp wzdłuż linii centralnych	63
5. Rozcieranie dłoni; od Laogong do Yongquan (Tryskające źródło)	65
6. Pompowanie punktu Yongquan	67

Aktywne ćwiczenia kostek w pozycji siedzącej	69
1. <i>Napinanie i wyciąganie kostek</i>	71
2. <i>Pronacja i supinacja kostek (obroty stóp do wewnątrz i na zewnątrz)</i>	74
3. <i>Obroty kostek</i>	77
4. <i>Rozciąganie palców stóp w pozycji klęczącej</i>	80

Rozdział drugi

Ćwiczenia kończyn dolnych w pozycji siedzącej	83
1. <i>Oklepywanie zewnętrznych części nóg (powierzchnie Yang)</i>	84
2. <i>Oklepywanie wewnętrznych części nóg (powierzchnie Yin)</i>	86
3. <i>Rozciąganie ścięgien i mięśni udowych, ćwiczenie na jedną nogę</i>	90
4. <i>Rozciąganie ścięgien i mięśni udowych, ćwiczenie na obie nogi</i>	95
5. <i>Siad rozkroczny</i>	98
6. <i>Rozciąganie mięśni biodrowych</i>	103
7. <i>Kołysanie na plecach</i>	107

Rozdział trzeci

Ćwiczenia kończyn dolnych w pozycji stojącej	111
1. <i>Rozciąganie mięśni czworogłowych uda</i>	112
2. <i>Rozciąganie kostek w pozycji stojącej</i>	115
3. <i>Rozciąganie ścięgien Achillesa/tył kostki</i>	118
4. <i>Obroty kolan</i>	121

Rozdział czwarty

Ćwiczenia palców i dłoni	125
1. <i>Napinanie i wyciąganie palców dłoni</i>	126
2. <i>Rozciąganie i wyciąganie palców dłoni w tył</i>	129
3. <i>Strzepywanie palców, rąk i ramion</i>	133
4. <i>Krążenie nadgarstków</i>	134

Rozdział piąty

Ćwiczenia barków i kończyn górnych	137
1. <i>Krążenie ramion</i>	138
2. <i>Unoszenie i opuszczanie ramion</i>	141
3. <i>Wysuwanie i cofanie łopatek oraz krążenie ramion</i>	143
4. <i>Rozciąganie rąk nad ramionami</i>	145
5. <i>Oklepywanie kończyn górnych</i>	147
6. <i>„Żabka” – ćwiczenia ramion</i>	148
7. <i>Wiatraczki barków i rąk</i>	152
8. <i>Obroty całych kończyn, ćwiczenia łokci i łopatek</i>	157
9. <i>Rozciąganie przedramion w pozycji siedzącej</i>	162
10. <i>Dłonie w modlitwie, pozycja za plecami</i>	165
11. <i>Splatanie palców dłoni za plecami – rozciąganie ramion</i>	168
12. <i>Rozciąganie/rozluźnianie nerwów i meridianów</i>	170

Rozdział szósty

Ćwiczenia pleców, miednicy/bioder i kręgosłupa	175
1. <i>Obroty torsu i wymachy ramion</i>	178
2. <i>Przechylenie miednicy (w przód i w tył)</i>	186
3. <i>Obroty Hula</i>	189
4. <i>Skłony boczne Yin-Yang</i>	192
5. <i>Pływający smok, pozycja boczna</i>	198
6. <i>Skłony do stóp przy złączonych nogach</i>	201
7. <i>Skłony krzyżowe, skręty całego ciała</i>	204
8. <i>Skręty torsu w pozycji siedzącej</i>	208
9. <i>Wyciąganie pleców i meridianu Du w pozycji leżącej</i>	212

Rozdział siódmy

Ćwiczenia szyi	215
1. <i>Napinanie i wyciąganie</i>	219
2. <i>Żółw</i>	220
3. <i>Żuraw</i>	221
4. <i>Na boki</i>	223
5. <i>Napinanie boczne</i>	224
6. <i>Obroty szyi od policzka do podbródka</i>	225
7. <i>Masaż karku kciukami</i>	227
8. <i>Ćwiczenia oporowe</i>	228
a. <i>Do przodu</i>	229
b. <i>Do tyłu</i>	229
c. <i>Na boki</i>	229
d. <i>Ćwiczenia oporowe obrotowe</i>	229

Rozdział ósmy

Ćwiczenia twarzy, głowy i narządów zmysłów . . .	233
1. <i>Masaż czaszki</i>	236
2. <i>Masaż skroni</i>	237
Ćwiczenia gałek ocznych	238
3. <i>Masaż dziesięciu punktów uciskowych oczu</i> . . .	238
4. <i>Ćwiczenie oczu na cztery strony</i>	242
4a. <i>Ćwiczenie na skupianie wzroku</i>	245
5. <i>Objejmowanie oczu dłońmi</i>	246
Ćwiczenia uszu	247
6. <i>Bicie w bębnę niebios</i>	247
7. <i>Strzelanie ucha</i>	251
Ćwiczenia nosa	252
8. <i>Masaż boków nosa</i>	252
9. <i>Masaż siedmiu punktów uciskowych nosa</i> . . .	256
Ćwiczenia ust	258
10. <i>Stukanie zębami</i>	258
11. <i>Krążenia języka wokół zębów/Taniec czerwonego smoka</i>	259
12. <i>Plukanie ust</i>	260
Ćwiczenie zamykające sesję	262
13. <i>Obmycie twarzy</i>	262

Rozdział dziewiąty

Gruczoły	265
1. <i>Szyszynka. Technika oklepywania</i>	266
2. <i>Przysadka mózgowa i podwzgórze. Technika oklepywania</i>	267

3. Masaż tarczycy	270
4. Oklepywanie grasicy	273
5. Oklepywanie nadnercza i nerek	274
6. Masaż nerek	277
7. Tylko dla mężczyzn – masaż gruczołu krokowego	279
8. Tylko dla kobiet – masaż piersi	283

Rozdział dziesiąty

Masaż organów wewnętrznych jamy brzusznej	289
1. Ćwiczenie fizyczne	291
2. Ćwiczenie energetyczne	297

Rozdział jedenasty

Ćwiczenia całego ciała	301
1. Rozpoczynanie sesji ćwiczeń:	
<i>Wibracje całego ciała</i>	301
2. Budzenie Chi: Smok bawiący się perłą	307
3. Zamykanie sesji ćwiczeń:	
<i>Kierowanie energii przez meridiany</i>	311
4. Zatrzymywanie Chi w Dantian	317
5. Medytacja oddechu	320
6. Ćwiczenie w pozycji stojącej	326

Załącznik	337
<i>Zestawy ćwiczeń na powszechne dolegliwości</i>	337
<i>Zestawy ćwiczeń</i>	341
Słowniczek	351
Lektura dodatkowa	369

*Specjalne podziękowania Michaelowi Shearowi
za jego hojność i wiedzę kryjącą się w udostępnionych
fotografiach będących podstawą do wykonania
ilustracji w poniższej książce.*

Od Autora

Zrozumienie, jak funkcjonują organy w ciele człowieka, według chińskiej tradycji, jako główną część zawiera również zachodni punkt widzenia. Na przykład, świat wschodni jest oczywiście świadomy, że płuca znajdują się w klatce piersiowej, że łączą się z nosem i ustami, a ich funkcją jest dostarczanie powietrza, ekstrakcja tlenu wykorzystywanego przez organizm i wydalanie dwutlenku węgla będącego produktem spalania. Powszechnie wiadome jest również, że w płucach zachodzi wymiana gazowa z układem krwionośnym poprzez mikroskopijne naczynia włosowate, otaczające pęcherzyki płucne głęboko wewnątrz płuc. Medycyna chińska zawiera również koncept chi (*ki* lub *qi*), czyli bardzo subtelny, lecz namacalny przejaw witalnej energii życia. Dlatego też konieczne jest szersze spojrzenie na funkcjonowanie każdego z organów. Należy wykroczyć poza zachodnie rozumienie nauk medycznych i zagłębić się w odmienne perspektywy, obejmujące takie zagadnienia, jak ścieżki meridianów, którymi transportowane

jest chi każdego organu, po jasno zdefiniowanych torach, oraz które posiadają swoiste cechy i wykazują podobieństwa pomiędzy organami a konkretnymi tkankami organizmu. Na przykład Płuca są w konkretny sposób powiązane ze skórą. Ktoś, kto w dzieciństwie cierpiał na astmę, prawdopodobnie będzie miał w późniejszym okresie życia problemy z egzemą lub łuszczycą. W medycynie chińskiej taka obserwacja jest ewidentnym dowodem na związek tych części organizmu.

W poprzednim paragrafie uważny czytelnik dostrzegł zapewne, że użyłem małej litery *p*, po raz pierwszy wspominając płuca. W dalszej części, gdy odniosłem się do chińskiej medycyny, zastosowałem wielką literę *P*. To typowy zwyczaj stosowany w wielu książkach o chińskiej medycynie, którego będę wiernie przestrzegał również w mojej książce. Zatem kiedy będę odnosił się do powszechnego, zachodniego rozumienia organów, zastosuję małą literę. Kiedy jednak będę mówił o chińskiej medycynie, użyję wielkiej. Ma to na celu skierowanie uwagi czytelnika na to szczególne rozróżnienie, zwłaszcza gdy jest zaznajomiony tylko z zachodnią perspektywą, a wschodnie postrzeganie organizmu jest dla niego czymś nowym. W takim przypadku, tak jak opis płuc w poprzednim paragrafie, może to stanowić źródło niezrozumienia.

Wiele powszechnie stosowanych słów będzie podobnie użytych w różnym kontekście i one również będą pisane wielką literą. Niektóre z nich to Pięć Żywiołów/ Pięć Faz (Drewno, Ziemia, Ogień, Metal i Woda), patogenne cechy środowiska, takie jak Wiatr, Zimno, Wilgoć, Ciepło, Suchość, oraz inne słowa zastosowane jako chińskie medyczne desygnaty lub patologie. Weźmy na

przykład słowo „krew”. Pisane małą literą, określa potoczne rozumienie tego słowa, jednak użycie wielkiej litery oznacza poszerzone znaczenie: „Chi dowodzi Krwią, ale Krew jest matką Chi”. Jest to dobrze znana chińska zasada medycyny. Inne przykłady to Zastój Krwi lub Ciepło Krwi – chińskie definicje patologii.

8. Obroty całych kończyn, ćwiczenia łokci i łopatek

Problemy z łokciami mogą wystąpić z powodu nadmiernego, długotrwałego wysiłku, zaawansowanego wieku lub urazu. Trudno jest wykonać ćwiczenie, jeśli angażuje się tylko łokcie. Dlatego też poza bezpośrednim masażem, zazwyczaj aktywuje się łokcie pośrednio w innych ćwiczeniach na kończyny górne. Tak się dzieje też w przypadku tego i następnego ćwiczenia, które wykonane razem, korzystnie wpłyną na łokcie.

Cel

Fizyczny: Ćwiczenie łokci we wszystkich możliwych kierunkach, w tym napinanie (zginanie), wyciąganie (prostowanie) i rotacje. Ćwiczenie łopatek w różnych kierunkach, w tym wysuwanie (od kręgosłupa) i cofanie (do kręgosłupa) oraz ruchy okrężne. Tak jak w poprzednim ćwiczeniu, następuje tutaj pompowanie łopatek do przodu, w kierunku żeber, i do tyłu, w kierunku odwrotnym. Jednocześnie mięśnie podłopatkowe, będące często ukrytym źródłem bólów ramion i górnych partii pleców, są masowane i rozciągane. Wytworzenie okrężnego rozciągania w mięśniach całej kończyny górnej uwalnia napięcie płynące z nerwów i poprawia krążenie krwi.

Energetyczny: Stymulacja przepływu chi poprzez wszystkie meridiany ręki (Płuc, Jelita Grubej, Jelita Cienkiej, Serca, Osierdza Sanjiao oraz korzystny wpływ na te organy). Stymulacja przepływu chi przez całą kończynę górną, szczególnie punkty He – morze znajdujące się dookoła łokci. Punkty morza wpływają uspokajająco na umysł. Oprócz tego stymuluje się je

przy leczeniu problemów jelitowych. Dodatkowo stymulacja punktów ręki Yang – morze pomaga w dolegliwościach ramion, szyi i twarzy.

Stosowane techniki

Konwencjonalne i rotacyjne rozciąganie. Aktywacja stawów.

Wykonanie

Stań prosto na podłodze. Stopy rozstaw mniej więcej na szerokość ramion. Ręce wyciągnij przed siebie. Dłonie skieruj wewnętrzną powierzchnią do góry i złącz je bokami. Łokcie trzymaj jak najbliżej siebie, najlepiej, żeby się stykały (Ilustracja 5.7A na następnej stronie). W tej pozycji łopatki będą całkowicie wysunięte do tyłu od kręgosłupa i skierowane ku żebrom. Ugnij teraz łokcie poprzez przesunięcie ich na boki i do klatki piersiowej. Łopatki w tej chwili się przesuną do kręgosłupa. Przesuń dłonie do siebie, kierując je palcami w górę. Podczas wykonywania tej czynności obróć ramiona i nie odsuwaj od siebie brzegów dłoni. Wierzchnie części dłoni powinny skierować się ku sobie pod kątem około 45 stopni (Ilustracja 5.7B na następnej stronie). Wyciągnij łokcie najdalej jak to możliwe na boki, obracając cały czas ramiona. Powierzchnie dłoni powinny teraz się stykać całkowicie, a palce powinny być skierowane ku klatce piersiowej (Ilustracja 5.7C na stronie 160). W tej pozycji łopatki są całkowicie odsunięte od żeber i przesunięte w stronę kręgosłupa.



Ilustracja 5.7A i 5.7B

(Obroty całych kończyn, ćwiczenia łokci i łopatek)

Obracaj dalej ramiona i rozpocznij prostowanie łokci i rozsuwanie łopatek od siebie. Palce dłoni powinny kierować się w dół, a wierzch dłoni – rozsunąć się i formować ponownie kąt około 45 stopni. Palce serdeczne powinny się zetknąć (Ilustracja 5.7D na następnej stronie). Teraz, cały czas obracając ramiona, obróć dłonie tak, aby wnętrza skierowane były w górę, a małe palce stykały się bokami. Jednocześnie wyprostuj (lecz nie maksymalnie) łokcie i połącz je ze sobą. Twoje ręce będą teraz wyprostowane, a łopatki wysunięte w stronę żeber, tak jak w pozycji wyjściowej (Ilustracja 5.7A). To jest pełne ćwiczenie.



Ilustracje 5.7C (Obroty całych kończyn, ćwiczenia łokci i łopatek)



*Ilustracja 5.7D (Pełne rotacje kończyny górnej –
ćwiczenia łokci i łopatek)*

Postaraj się płynnie wykonywać ruchy. Ramiona powinny zawsze się obracać, dłonie – zawsze ze sobą stykać, a łokcie powinny być złączone tylko w pozycji wyjściowej. Postaraj się również nie unosić barków do góry w stronę uszu przez całe ćwiczenie. To pozwoli skoncentrować się na ruchu ramion w okolicy łopatek. Nie ma konkretnie ustalonej liczby powtórzeń tego ćwiczenia. Należy pracować nad nim tyle, aż stanie się wygodne. Może to potrwać nawet kilka tygodni. Po takim czasie wykonuj je tyle razy, ile chcesz, aż poczujesz, że ramiona, łopatki, górne części pleców i szyja są bardziej otwarte i rozluźnione. Jak w przypadku każdego ćwiczenia w tej książce, nie powinieneś odczuwać przeciążenia lub zmęczenia ani podczas ćwiczeń, ani po nich.

Zauważ, że w tej wersji ćwiczenia wykonałeś 25 proc. obrotu ramienia podczas pierwszego 180-stopniowego łuku, czyli od momentu, kiedy dłonie skierowane są do góry z przodu, do momentu, kiedy stykają się wierzchnimi częściami z palcami skierowanymi w stronę klatki piersiowej. Ostatnie 75 proc. obrotu dokonuje się podczas pozostałych 180 stopni łuku, kiedy dłonie powracają do pozycji wyjściowej. Jeżeli taki typ ćwiczenia jest dla Ciebie nowy i być może nie masz wystarczająco otwartych mięśni i stawów ramion, moment, kiedy trzeba szybciej kręcić barkami w drugiej połowie obrotu, jest dla Ciebie prostszy. Z czasem, kiedy opanujesz już schemat ruchów, możesz zastosować inną modyfikację. W porównaniu z poprzednią wersją jest tu zastosowana tylko jedna zmiana. Obrót ramion łączy się z ich uginaniem i rozciąganiem, a kiedy palce układają się w kierunku klatki piersiowej, wnętrza dłoni są skierowane do góry. Podczas gdy ręce masz wyprostowane przed sobą, stykają się boki

palców wskazujących, a kiedy palce skierowane są do klatki piersiowej, połączone są boki małych palców.

Wskazówka: Czytelnicy praktykujący neigong i zaawansowani w tego rodzaju ćwiczeniach mogą włączyć jeszcze dwa składniki do poprzedniej wersji podstawowej. Do ruchu ramion może być dodane wygięcie kręgosłupa w kształt litery C tak, aby zgiął się podczas prostowania rąk z przodu i prostował podczas przesuwania palców w kierunku klatki piersiowej. Dodatkowo zastosuj odwrócone oddychanie. Nabieraj powietrze podczas zginania kręgosłupa, wydychaj je podczas prostowania. To znacznie zwiększa przestrzenie międzykręgowo, rozciąga rdzeń kręgowy w celu jego uelastycznienia oraz pozbycia się napięcia nerwowego. Dodatkowo masowane są wewnętrzne organy, korzystają na tym Serce i Płuca, zwiększa się przepływ chi oraz krążenie krwi w ramionach, plecach i kręgosłupie.

Uwaga: Nie korzystaj z tej modyfikacji, jeżeli nie przeszedłeś treningu neigong w dziedzinie skrętu kręgosłupa C i odwróconego oddychania. Nie są to ćwiczenia, których można się nauczyć z książki czy z płyty z programem ćwiczeń.

9. Rozciąganie przedramion w pozycji siedzącej

Cel

Fizyczny: Jest to jedno z ćwiczeń mających na celu rozciąganie przedramion i przedłużenie znajdujących się tam mięśni. Dodatkowo otwierane są dłonie i palce. Większość mięśni dłoni i palców jest przyczepiona w konkretnych miejscach w przedramieniu, dlatego też rozciąganie jest obopólnie korzystne dla tych dwóch par-

tii ciała. Prawie wszystkie codzienne czynności zawierają w sobie chwytywanie i trzymanie, czyli zamykanie i otwieranie dłoni. Może to zacisnąć i skrócić mięśnie ręki od łokcia do palców. Rozciąganie zawarte w poniższym ćwiczeniu odwraca ten proces.

Energetyczny: Stymulacja przepływu chi przez części meridianów znajdujące się w przedramieniu. Początkowe otwarcie meridianów ręki Yin (Płuc, Serca, Osierdza) i jednoczesne zamknięcie meridianów Yang (Jelita Grubego, Jelita Cienkiego i Sanjiao). Otwarcie i stymulacja punktów Ying – źródło, Shu – strumień oraz Jing – rzeka znajdujących się dookoła dłoni i nadgarstków oraz punktów He – morze dookoła łokci. Ćwiczenie wpływa korzystnie na cały organizm poprzez związek każdego z palców dłoni z Pięcioma Żywiołami Taoizmu. Szczegółowe informacje znajdują się w ćwiczeniu drugim na palce i dłonie „Rozciąganie i wyginanie palców dłoni w tył”. Otwarcie punktu Laogong na środku wnętrza dłoni.

Stosowane techniki

Wydłużanie i rozciąganie. Wydłużanie tkanki. Skoncentrowane oddychanie.

Wykonanie

Uklęknij na macie do ćwiczeń lub innym miękkim podłożu. Kolana powinny być nieznacznie oddalone od siebie. Umieść dłonie płasko na podłodze i skieruj palce do siebie (Ilustracja 5.8 na następnej stronie). Wszystkie palce powinny być złączone. Rozciąganie będzie tym łatwiejsze, im bliżej kolan umieścisz dłonie. Jeśli położysz je dalej, utrudnisz sobie ćwiczenie. Najpierw umieść końce palców jak najbliżej kolan. Możesz nawet je zetknąć ze sobą. Ciało powinno być

nachylone do przodu, a kończyny górne ustawione prostopadle do podłogi. Stopniowo przesuwaj pośladki na pięty, zwiększając rozciąganie w dłoniach i przedramionach (Ilustracja 5.9 na następnej stronie). Spróbuj usiąść na piętach. Następnie pochyl się do przodu i wróć do pozycji wyjściowej, a jednocześnie przesunąć dłonie do przodu. Następnie ponownie zbliż pośladki do pięt, aż poczujesz intensywne rozciąganie w przedramionach. Kiedy poczujesz, że nie dasz rady rozciągnąć się bardziej i ta postawa zaczyna być niewygodna, zastosuj technikę skoncentrowanego oddychania, aby odprężyć się w osiągniętej pozycji. Z każdym wydechem uwalniaj napięcie i uczucie niewygody. Dzięki zastosowaniu odprężających oddechów możesz zauważyć, że rozciągnięcie się zwiększy. Jeżeli zdarzy się, że poczujesz ból w nadgarstkach, kiedy się zacisną maksymalnie, pochyl się nieco do przodu, aby otworzyć wierzchnią stronę nadgarstków, ale utrzymuj napięcie mięśni w przedramionach i dłoniach.



Ilustracja 5.8 (Rozciąganie przedramion w pozycji siedzącej)



Ilustracja 5.9 (Rozciąganie przedramion w pozycji siedzącej)

Kiedy dojdiesz do etapu, kiedy wygodnie rozciągniesz przedramiona z dłońmi umieszczonymi kilkanaście centymetrów od kolan, siedząc jednocześnie na piętach, możesz połączyć to ćwiczenie z ćwiczeniami na rozciąganie palców stóp w pozycji siedzącej z rozdziału dotyczącego stóp.

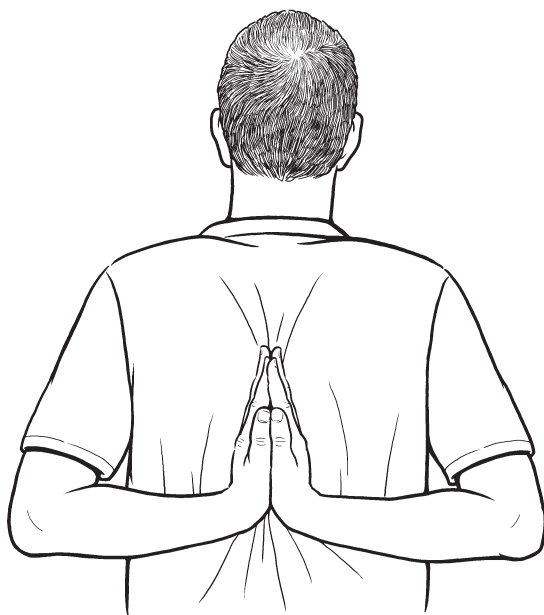
10. Dłonie w modlitwie, pozycja za plecami

Cel

Fizyczny: Jest to kontynuacja poprzedniego ćwiczenia. Początkowo możesz nie dać rady wykonać tego ćwiczenia, jednak kiedy poświęcisz dłuższy czas na poprzednie, okaże się to łatwiejsze. Może ci w tym pomóc również ćwiczenie jedenaste z tego rozdziału, czyli „Splatanie palców dłoni za plecami – rozciąganie ramion” w zależności od tego, gdzie znajduje się obszar napięcia.

Poprzednie ćwiczenie skupia się na ramionach i przedniej części nadgarstka. Poniższe koncentruje się nieco bardziej na przyśrodkowej stronie dłoni i przedramienia i obecnych tam ścięgnach i mięśniach. Taki rodzaj ćwiczenia bardziej wpływa na problemy z nerwem łokciowym. Otwiera również przód klatki piersiowej i rozciąga przód ramion. To korzystnie wpływa na mięśnie naramienne (przednie mięśnie ramion), na mięśnie piersiowe większe (górne mięśnie klatki piersiowej) oraz na stawy, które łączą żebra z mostkiem.

Energetyczny: Taki sam jak w poprzednim ćwiczeniu. Dodatkowo ćwiczenie to koncentruje się bardziej na meridianach Serca i Jelita Cienkiego, dzięki czemu



Ilustracja 5.10 (Dłonie w modlitwie, pozycja za plecami)

dostarcza większych korzyści tym organom i systemom energii z nimi związanym. Podczas otwarcia klatki piersiowej otwierają się również punkty akupunktury zwane Tan Zhong znajdujące się pośrodku klatki piersiowej. To korzystnie wpływa na Płuca i usprawnia przepływ chi przez cały organizm.

Stosowane techniki

Wydłużanie i rozciąganie. Przedłużanie tkanki. Joga taoistyczna. Skoncentrowane oddychanie.

Wykonanie

Ćwiczenie można wykonywać stojąc lub siedząc, należałoby się tylko upewnić, że za plecami jest dużo wolnej przestrzeni. Umieść dłonie za plecami, w dolnej ich części, kierując je do siebie wnętrzem i zetknij palce ze sobą. Stopniowo przesuwaj dłonie w górę pleców. Odruchowo palce zaczną obracać się do góry, a dłonie – coraz bardziej stykać ze sobą wewnętrzną stroną. Twoim celem jest przesunięcie dłoni jak najwyżej i całkowite ich złączenie. Mają być złożone jak do modlitwy. Boki dłoni przy małych palcach mają dotykać pleców (Ilustracja 5.10 na następnej stronie). Kiedy już osiągniesz tę pozycję, rozpocznij stosowanie techniki skoncentrowanego oddychania. Kieruj oddechy w rozciągane obszary i uwalniaj ewentualne napięcia, które możesz odczuwać przy wydechach. Stopniowo zwiększaj rozciąganie poprzez wysuwanie łokci w tył. To jeszcze bardziej otworzy klatkę piersiową i przód ramion oraz boki nadgarstków od strony małych palców.



Steven Cardoza jest dyplomowanym specjalistą w dziedzinach medycyny chińskiej, akupunktury i ziołolecznictwa. Posiada certyfikaty z Wu Tai Chi i wielu stylów Qigong. Od 1985 roku naucza i prowadzi warsztaty taoizmu w szkołach akupunktury. Teraz prezentuje proste i skuteczne techniki przywracania zdrowia oraz energii życiowej.

Książka zawiera 88 łatwych i łagodnych ćwiczeń. Są przeznaczone dla każdego – niezależnie od wieku, płci czy stanu zdrowia. Wykonywane przez minutę lub dwie dziennie polepszą Twoje zdrowie i przedłużą życie, a ponadto:

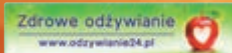
- usprawnią kondycję fizyczną,
- zminimalizują a nawet odwrócą oznaki starzenia,
- wydłużą lata życia w zdrowiu,
- wyeliminują bóle, stres, alergie, problemy z trawieniem, bezsenność oraz inne powszechne schorzenia,
- zmniejszą prawdopodobieństwo wystąpienia urazów,
- pomogą Ci przebrnąć przez codzienność z większą witalnością i energią.

Poznaj prostą receptę na zdrowie.

*Książka istotna dla wszystkich zainteresowanych samouzdrawianiem.
Gorąco polecam.*

– dr Fritz Frederick Smith

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-64278-36-5

