



JIJINJING I QI GONG

podsumowanie lekcji –
kurs Lecznicze ćwiczenia–
Szkoła Medycyny Naturalnej
Marta Pyrczała-Zarzycka
ASTRO SALUS EDUCATION LTD

JIJINJING

WYKONANIE ĆWICZEŃ JIJINJING

ZACISKANIE PIĘŚCI

- stań w lekkim rozkroku (stopy na szerokości barków),
- zaciśnij pięści (kostki palców skierowane w dół),
- opuszki kciuków ułóż lekko na udach,
- wykonaj wdech mając zaciśnięte dłonie w pięści,
- przy wydechu zaciśnij je mocniej,
- powtórz 18 razy.

WYCIĄGANIE RĄK W DÓŁ Z DŁOŃMI W POZIOMIE

- stopy na szerokość barków,
- ręce w dół,
- dłonie odchyłone od tułowia pod kątem 90 stopni (ustaw je równoległe do podłogi),
- wdech – staraj się ręce wyciągnąć jeszcze bardziej w dół,
- wydech – wyciągnij ręce w dół mocniej,
- powtórz 18 razy.

TRZYMANIE CIĘŻARKÓW NA WYCIĄGNIĘTYCH DŁONIACH

- stopy na szerokość barków,
- unieś ręce do przodu (równoległe do podłogi, wyciągnięte w przód),
- wnętrza dłoni do dołu,
- wdech – napnij brzuch,
- wydech – wyobraź sobie, że trzymasz w dłoniach ciężarki, poczuj ich ciężar,

- powtórz 18 razy; za każdym razem odczuwaj większy ciężar.

WYPYCHANIE DŁONI NA ZEWNĄTRZ

- wykrok lewą nogą w lewą stronę,
- noga wykrocza ugięta w kolanie (lekko),
- unieś ręce tak, by były na poziomie barków, równoległe do podłogi; ręce mają być wyciągnięte na boki,
- dłonie zgięte pod kątem 90 stopni w stosunku do rąk (prostopadle do podłogi), ich wnętrza skierowane są na boki,
- wydech – staraj się jeszcze bardziej wyciągnąć ręce na boki, jakbyś starał się nimi coś odepchnąć,
- wdech – podobnie,
- powtórz 18 razy starając się za każdym kolejnym razem wypchać ręce dalej.

PODPIERANIE NIEBA

- wykrok lewą nogą w lewą stronę (prawa noga prosto),
- noga wykrocza ugięta w kolanie (lekko),
- unieś lewą rękę do góry, wnętrza jej dłoni skieruj do góry (prawa swobodnie zwisa),
- wydech – lewą rękę staraj się wyciągnąć jeszcze bardziej do góry, a prawą do dołu,
- wdech – podobnie,
- wykonaj jeszcze 18 razy za każdym razem ciągnąć ręce mocniej, potem wykonaj 18 powtórek w odwrotną stronę.

PRZYSIADY Z WYCIĄGNIĘTYMI RĘKAMI

- stopy na szerokość barków, stoisz prosto,
- wdech – wyciągnij ręce do przodu, wnętrza dłoni skierowane w górę,
- wydech – obróć ręce tak, by tym razem wnętrza dłoni były skierowane w dół,
- jednocześnie ze skierowaniem dłoni w dół wykonaj przysiad,
- wdech – wracasz do pozycji wyjściowej (stanie z dłońmi ku górze),
- powtórz 18 razy.

SKŁONY I WYPROSTY

- stopy na szerokość barków,
- 3 głębokie i powolne oddechy,
- Wydech – zegnij tułów tak, by był pod kątem 90 stopni z nogami; ręce swobodnie zwisają,
- Wdech – wróć do pozycji początkowej,

- Powtórz 18 razy.

SKRĘTY TUŁOWIA

- Stań wyprostowany, stopy na szerokości barków,
- Przesuń lewą stopę o krok w lewą stronę,
- Połóż lewą dłoń na dolnej części pleców, wewnątrz jej dłoni powinno być skierowane do tyłu (na zewnątrz),
- Rękę prawą wygnij w łuk i obejmij nią głowę nad czołem prawą dłoń kładąc na lewym uchu,
- Wykonaj obrót w lewo starając się spojrzeć na stopę prawą, która została w tyle; obracasz się również głową, staraj się mocno poczuć skręt w talii,
- Powtórz 7 razy, następnie zmień stronę i wykonaj analogiczne ćwiczenie.

QI GONG

QI GONG RUCHOMY

WZNOSZENIE I OPUSZCZANIE RĄK

- Stań prosto,
- Stopy ustaw na szerokości bioder,
- Lekko ugnij nogi w kolanach,
- Opuść swobodnie ręce,
- Zamknij usta, lekko zaciśnij zęby i dotknij językiem podniebienia,
- Rozluźnij się,
- Oddychaj spokojnie i głęboko (wykonaj 3 oddechy),
- Wdech: powoli unieś ręce przed siebie tak, by były one pod kątem prostym z resztą ciała, dłonie skieruj wewnątrz do dołu; ręce mają być lekko zgięte w łokciach, łokcie lekko opuszczone (czyli unosisz wyprostowane, ale i rozluźnione ręce),
- Podczas wykonywania powyższego podpunktu jednocześnie wyobrażaj sobie, że energia płynie do koniuszków palców, zaciśnij palce stóp i zaciśnij mięśnie odbytu,
- Wydech: powoli opuść ręce do pozycji początkowej i wyobrażaj sobie, że twoje qi płynie przez brzuch do podbrzusza,
- Powtórz minimum 12 razy,
- Wykonuj to ćwiczenie rano i przed pójściem spać.

ROZCIĄGANIE I NAPINANIE KLATKI PIERSIOWEJ

- Stań prosto, stopy obok siebie (złączone ze sobą),
- Patrz przed siebie,
- Wykonaj trzy głębokie oddechy,
- Zegnij ręce w łokciach i unieś na wysokość klatki piersiowej,
- Wdech: złącz ze sobą dłonie wnętrzami,
- Wydech: rozłącz dłonie odciągając je w poziomie do szerokości klatki piersiowej,
- Wdech – ponownie złącz dłonie,
- Wykonuj powyższe punkty dowolną ilość razy zawsze wyobrażając sobie, że skupiasz energię w czubkach palców,
- kiedy skończysz, opuść ręce.

UNOSZENIE I OPUSZCZANIE CIAŁA I RĄK

- Stań prosto, stopy obok siebie (złączone ze sobą),
- Patrz przed siebie,
- Wykonaj trzy głębokie oddechy,
- Złącz dłonie na wysokości brzucha czubkami palców (ręce zgięte w łokciach, wnętrza dłoni skierowane do góry, czubki palców stykają się, palce są ku sobie skierowane),
- Wdech: powoli wyciągaj prawą rękę do góry, przy czym jej wnętrze nadal jest skierowane do góry; rękę tę unieś tak, by dłoń była na wysokości gardła; jednocześnie ręka lewa utrzymuje poprzednią pozycję (nie poruszasz nią),
- Wydech: obróć dłoń wnętrze prawej dłoni w dół i obniż ją powoli (z wydechem) wzdłuż klatki piersiowej,
- Wykonując powyższy podpunkt jednocześnie unieś rękę lewą podobnie, jak poprzednio prawą, tyle że tym razem lewą rękę podnieś na wysokość czoła, nie gardła i jednocześnie wykonaj przysiad; pozostań w tej pozycji, dopóki nie wykonasz pełnego wydechu,
- Ponowny wdech: powoli wstawaj jednocześnie podnosząc prawą rękę z wnętrzem dłoni skierowanym do góry i opuszczając lewą na wysokość brzucha,
- Wydech: przysiad, jednocześnie opuszczając prawą dłoń, a lewą unosząc,
- Powyższe ruchy powtórz 5-7 razy,
- Skrzyżuj obie ręce ze sobą (ich przedramiona, ręce zgięte w łokciach, dłonie wnętrzami skierowane do góry),
- Następnie zacznij tworzyć obiema rękami koło: rozkrzyżuj je, poprowadź ruchem kolistym w dół, a następnie także takim samym ruchem do góry, aż je całkowicie wyprostujesz (ręce będą wówczas stanowić jedną linię ciała),
- Potem z wydechem opuść ręce ze skierowanymi wnętrzami dłoni w dół.

QI GONG DŹWIĘKOWY

JAK WYKONYWAĆ QI GONG DŹWIĘKOWY

Sposób oddychania:

- Dźwięki należy wydawać podczas wydechu,
- Wydechając kieruj qi do brzucha, do punktu dantian (hara, 2-3 szerokości palca poniżej pępka, trochę w głąb ciała),
- **Ilość:** dźwięki wydawaj po 36 razy.

RODZAJE UZDRAWIAJĄCYCH DŹWIĘKÓW

Czen

Ge

Gong

Ha

Haj

He

Hej

Huu

Sang

Shi

Xu

Marta Pyrczała-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci