ĆWICZENIA TAOISTYCZNE cz. 1–

podsumowanie lekcji –

kurs Lecznicze ćwiczenia –

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

Tao wywodzi się z chińskiej filozofii oraz z medycyny.

Jest 8 filarów taoizmu. Są to:

- filozofia,
- tao ożywcze, którego podstawami się tutaj zajmiemy,
- zrównoważone odżywianie,
- tao zapomnianych pokarmów (ziół leczniczych),
- tao sztuki uzdrawiania,
- tao mądrości seksualnej,
- tao mistrzostwa i
- tao sukcesu.

Tao ożywcze dzieli się na:

- ćwiczenia lecznicze,
- medytacje i kontemplacje,
- techniki oddechowe.

Ćwiczenia pięciu zwierząt

Smok
Tygrys
Niedźwiedź
Orzeł
Małpa

Osiem ćwiczeń kierunkowych

Północny zachód. Wyobraź sobie, że podnosisz niewidzialną sztangę. Stań prosto, w lekkim rozkroku, nogi mogą być leciutko ugięte w kolanach. Pochyl się do przodu, dbając o to, by plecy pozostawały proste – nie wyginaj ich w kabłąk. Następnie chwyć gryf niewidzialnej sztangi, czyli drążek, na którym są ciężary, i

unieś z nim tułów do góry, do momentu całkowitego wyprostowania się. Potem zegnij ramiona ze sztangą, przyciągając ją do klatki piersiowej. Na końcu unieś ręce do góry.

Północ. Tym razem wyobraź sobie, że jesteś łucznikiem i strzelasz z łuku. Pamiętasz, jak to się robi? Stań prosto, wyciągnij jedną rękę przed siebie, jakbyś trzymał drążek łuku przed sobą, a drugą wygnij w łokciu tak, jakbyś napinał cięciwę. Potem zmień ręce i powtórz ćwiczenie.

Północny wschód. Stań prosto i zrób powoli skłon do przodu. Wyobraź sobie, że jesteś górą.

Wschód. Stań prosto, ręce wzdłuż ciała. Wykonaj skręt tułowia i głowy w jedną stronę, potem w drugą.

Południowy wschód. Stań prosto i unoś się na palcach stóp, potem powoli się na nie opuszczaj.

Południe. Wykonuj ruchy okrężne biodrami, jakbyś kręcił hula hop kilka lub więcej razy w jedną stronę, potem w drugą.

Południowy zachód. Ustaw się w pozycji bokserskiej. Zrób lekki rozkrok. Jedna noga niech będzie z przodu, druga z tyłu. Nogi są lekko ugięte w kolanach, dłonie zaciśnięte w pięści, zgięte w łokciach, jakbyś chciał kogoś uderzyć. Tułów musi być trochę w skręcie w stronę nogi znajdującej się z tyłu. Poczuj, że jesteś groźny.

Zachód. Stań prosto. Oddychaj głęboko. Unoś powoli jedną z rąk do góry, niech będzie ona wyprostowana. Twój wzrok niech za nią podąża. Unoszenie wykonuj podczas wdechu. Potem opuszczaj tę rękę powoli wydychając powietrze. To samo zrób z drugą ręką.

Dwanaście ćwiczeń zodiakalnych

1-3. Usiądź w siadzie skrzyżnym, pięści miej zaciśnięte. Przymknij oczy, obserwując swój czubek nosa. Wykonuj to ćwiczenie od 5 do 30 minut.

3-5. Usiądź w siadzie skrzyżnym – ewentualnie prostym. Splecione dłonie połóż na głowie. Wykonaj 36 stuknięć zębami o zęby. Potem zrób 9 spokojnych, powolnych oddechów.

5-7. Siedź spokojnie. Połóż dłonie na uszy, a palcami opukuj głowę nad uszami 36 razy.

7-9. Usiądź wygodnie i wykonaj szerokie krążenie tułowia kilka – kilkanaście razy w jedną, a potem w drugą stronę.

9-11. Wykonaj krążenie językiem w buzi 36 razy w jedną i 36 razy w drugą stronę. Nagromadzoną w jamie ustnej ślinę połknij w trzech porcjach.

11-13. Potrzyj energicznie dłonie o siebie tak, by stały się ciepłe. Potem zacznij masować okolice nerek z tyłu 36 razy. Po tym ćwiczeniu zrób kilkanaście spokojnych oddechów.

13-15. Usiądź wygodnie. Weź głęboki wdech, wstrzymaj oddech, gdy płuca już będą pełne. W tym czasie wyobraź sobie, że masz ogień w brzuchu. Zrób spokojny wydech.

15-17. Czy pamiętasz, jak kiedyś na lekcji w-fu wykonywałeś tak zwany rowerek nogami w pozycji leżącej? Teraz zrobisz to samo, ale rękami, stojąc lub siedząc. Oczywiście ręce będą zgięte w stronę przeciwną, niż nogi w rowerku.

17-19. Usiądź w siadzie prostym. Unieś wyprostowane ręce do góry i staraj się je wyciągnąć jak najwyżej w górę.

19-21. Usiądź w siadzie prostym i wykonaj skłon do stóp z prostymi plecami.

21-23. To ćwiczenie jest identyczne, jak to z godzin 9-11.

23-1. To ćwiczenie wykonuje się, jak te z godzin 13-15, z tym że dodatkowo na wstrzymaniu oddechu staraj się mocno zacisnąć zwieracze odbytu.

Marta Pyrchała-Zarzycka
Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju
kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	**BLOGI**
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com	http://astrosalus.pl/reiki/
http://kosmetyka-fitness.pl	http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci