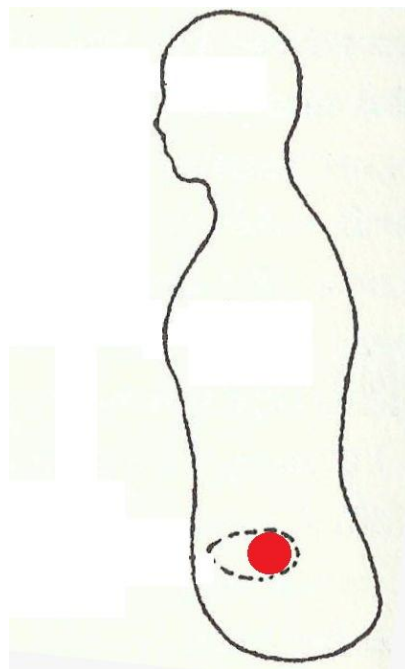
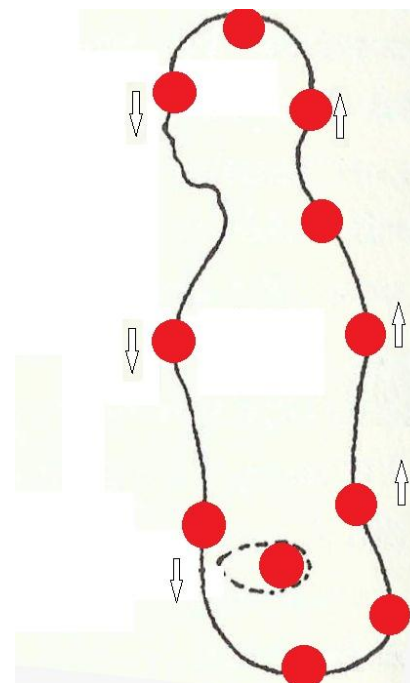




Nagyfa



Energianemesítés



Kis égi kör

[www.csikungvilaga.hu](http://www.csikungvilaga.hu)

Kiinduló helyzet: válszélességű terpesz, lábfejek párhuzamosak, térd enyhén berogyasztva, hát egyenes, áll kissé leengedve, hogy a gerinc nyaki része kiegyenesedjen. A nyelv a szápadlason, arcon enyhe mosoly. Az egész test laza. Kéz köldökmagasságában, a hónalj nyitott.

Képzeld el, hogy az alsó tantienből kiindulva lábaid gyökerekké válnak, és mélyen a földben gyökereznek. Lombkoronáddal magasan az égbe nyúlsz. Hatalmas kozmikus méretű fává változol.

Feledkezz el magadról. illetve a pozíciódról. Feledkezzél meg arról, hogy fa vagy. Próbáld ne gondolni semmire.

A gyakorlat ajánlott minimális ideje 30 perc.

A gyakorlat befejezésekor az energiát az alsó tantienbe koncentrálsz. A tenyeret a köldökre helyezed. Az energiagömböt egy ponttá zsugorítjuk az alsó tantienben.

Levezető gyakorlatok következnek.

Kiinduló helyzet: Ül a szék szélére. A szem csukott, vagy résnyire nyitva. Nyelv a szápadlason, a kéz a köldökn.

Koncentráld az alsó tantienre, képzeld el és érezd meg benne a forró piros gömböt.

A tudatoddal figyeld az alsó tantient, és próbáld meg semmire sem gondolni. „Talán van, talán nincs”

A gyakorlás ajánlott minimum időtartama 20 perc.

A gyakorlás végeztével szűkítsd össze az energiagömböt olyan kicsire, amekkorára csak lehetséges.

Levezető gyakorlatok következnek.

Kiinduló helyzet: Ül a szék szélére. A szem csukott, vagy résnyire nyitva. Nyelv a szápadlason, a kéz a köldökn.

Koncentráld az alsó tantienre, képzeld el és érezd meg benne a forró piros gömböt.

Belégzésénél húzd be a hasad, a keziddel is nyomd kissé befele, a farpofákat is húzd össze. Ezzel egy időben nyomd ki a gömböt az alsó tantienből, és vidd le a gátig, a hujjin pontig, utána felfele irányítsd a gerinc mentén a pajhuj pontig. Kilégzéskor a hasadat enged le, lazíts, majd vidd le a gömböt a pajhuj ponttól lefele, a nyelven keresztül a törzs elülső részén a gátig. Majd folytatd tovább a gyakorlatot.

A gyakorlat végrehajtható úgy is, hogy a gömb mozgását nem szinkronizálsz a légzésedhez. Ebben az esetben, a hasat nem kell benyomni és a farpofákat sem kell összehúzni, a tudat segítségével irányítod a gömböt.

A gyakorlás ajánlott minimum időtartama 20 perc.

Végezetül a gömböt állítsd meg a köldöknél, a köldökn keresztül vidd be az alsó tantienbe és szűkítsd össze. Levezető gyakorlatok következnek.