

CHI-KUNG ITSEHARJOITUS

Chi – elämänenergia, Kung – harjoitus

Tee harjoitus mieluummin ennen kello 10 aamulla jolloin maan energiat ovat nousussa, kevyt ilmava luonnonkuituinen asu päälläsi, avojaloin tai sukkasillaan, sisällä tai ulkona, kun ympärilläsi on rauhallista, älä käytä musiikkia äläkä hajusteita, älä ole nälkäinen etkä ylensyönyt. Ole kasvot itään päin, ole puhdas, myös ajatuksiltasi, rauhoitu.

Ota asento jossa jalkasi ovat hartioiden leveyden verran erillään, jalkaterät aivan suorassa. Sitten taivutat polvesi eteen niin että et näe varpaitasi, ja sen jälkeen sivuille niin että näet jalkateräsi polviesi välistä, jolloin painopiste on jalkaterien ulkosyrjillä. Pidä tämä asento koko harjoituksen ajan.

Nosta kätesi silmien korkeudelle, kyynärpäät myös, levitä sormesi levälleen ja aseta ne eteesi niin että keskisormet osoittavat toisiaan parin sentin etäisyydessä, ja siirrä katseesi kaukaisuuteen, ja pidä tuo asento koko harjoituksen ajan.

Nyt ajattelet keskittyneesti että maasta virtaa YIN energiaa sinuun jalkateriesi ulkosyrjien kautta, keskity siihen jonkin aikaa. Sulje nyt silmäsi, nyt aloitat mielikuva-harjoituksen energiakeskuksiin värien avulla

Chakra 1 häntäluun kärjen etupuolella, ajattele siihen viininpunaista väriä kunnes tunnet sen selvästi, jää siihen joksikin aikaa, *sydän, mieli*.

Chakra 2 kämmenleveys navan alapuolella, siinä voimakas oranssi väri, ajattele sitä keskittyneesti, *munuaiset*.

Chakra 3 kämmenleveys navan yläpuolella, siinä keltainen väri, jää siihen joksikin aikaa, *perna-haima*.

Chakra 4 rintakehässä, siinä levollinen vihreä väri, ajattele sitä keskittyneesti jonkin aikaa, keskeisin, rauhan ja tasapainoisen tunne-elämän väri, *maksa*.

Chakra 5 kurkussa, siinä sininen väri, jää taas tunnistamaan sitä vähäksi aikaa, *keuhkot*.

Chakra 6 otsalla, siinä vaaleansininen viileä väri, jää siihen joksikin aikaa, *aivot*.

Chakra 7 pääläella, valkoinen väri, kaikkien värien summa, ajattele sitä, *henkisyys*.

Nyt ajattele taas jalkojasi, että ne ovat oikeassa asennossa edelleen ja että saat niiden kautta energiaa maasta, ja käsiäsi että ne ovat edelleen koholla, kyynärpäät myös, ja käyt läpi uudelleen nuo värit alhaalta ylös asti.

Nyt ajattelet että pääläeltäsi kasvaa lanca joka ylettyy Aurinkoon asti, ja jota myöten saat YANG energiaa Auringosta. Tunnista nyt jalkasi, kätesi ja värit sekä Auringon energia, jonka pitäisi nyt yhtyä rintakehän kohdalla Maan energiaan jolloin sen vihreä väri voimistuu ja tunnet rauhan itsessäsi.

Nyt tunnet miten kehosi alkaa tuntumaan kevyemmältä, ei olekaan enää vaikeata seisoa siinä alkuperäisessä asennossa, ja kädetkään eivät enää tunnu raskailta pitää ylhäällä.

Pysy tuossa asennossa niin kauan kuin pystyt, vaikkakin ensimmäisillä kerroilla se

CHI-KUNG ITSEHARJOITUS

saattaa tuntua raskaalta, kunnes opit keskittymään siihen niin että et enää tunnista ulkopuolista maailmaa. Huomaat että kerta kerralta harjoitus alkaa sujumaan aina vaan paremmin, ja tunnet miten energiat virtaavat sinussa, ja voit olla siinä pidempään.

Jos jokin väri tuntuu sinusta ahdistavalta niin ole siinä vähemmän aikaa ja keskity enemmän vihreään keskusväriin, se rauhoittaa. Voit valita minkä värin hyvänsä mikä tuntuu erikoisen hyvältä, ja saatat huomata että Kuun eri vaiheet saattavat vaikuttaa itseesi, seuraa almanakkaa, nousevan Kuun aikana sen energiat vahvistuvat ja laskevan aikana taas heikentyvät.

Täyden Kuun päivänä ei ole hyvä tehdä harjoitusta, silloin Kuun ja Auringon energiat ovat kuin sodassa keskenään, tämä laava- vesi- maapallo vaikeroi, silloin tapahtuvat enimmäkseen maanjäristyksetkin. Uuden Kuun päiväkin saattaa tuntua vaikealta. Tee harjoitus

vain silloin kun tunnet että siitä on sinulle iloa ja hyötyä, hymyile itsellesi, tunnet miten kaikkialla on valoisampaa. Kerro tästä ystävillesi, voitte sen tehdä yhdessäkin, ja vaikka isommallakin porukalla, pääasia että maailma ja sinä itse voitte paremmin.

Ilmainen vinkki hyvään oloon, pidä leveysssä muovilaatikossa peukalonpään kokoisia pyöreitä pikkukiviä joiden päällä steppaat kylvyn yhteydessä, jalkapohjan heijastepisteiden kautta saat hoitoa.

Toinen vinkki, syö kiinalaismallista ruokaa, he tietävät kaiken ruoasta ja ihmisestä, miten voida paremmin, *kaikki ruoka lämmitettynä, myös pieneksi pilkotut kasvikset, välttä maitoa ja muuta kylmää ruokaa, juo vihreää teetä.*

Leo Nygren