



צ'י קונג לניקוי אנרגטי מאת צחי שוחט

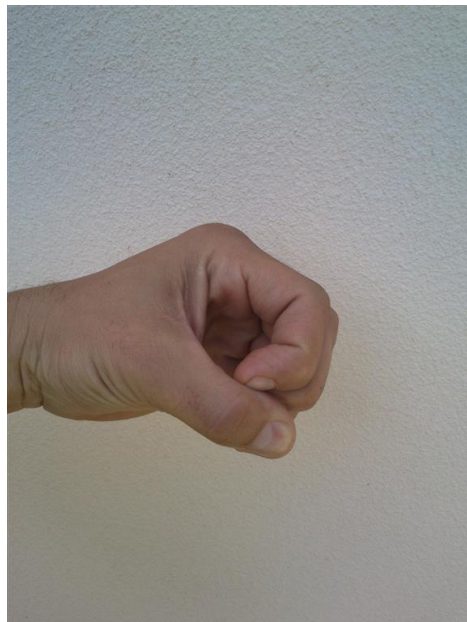
תרגול זה הוא פשוט ויעיל לניקוי אנרגטי. במקורו הוא מיועד למטפלים במטרה להתנקות מאנרגיות שליליות שיתכן וחדרו במהלך הטיפול. הוא טוב גם לשחרור כללי של לחץ פנימי ומתח. בפשטות ניתן לשטוף ידיים לאחר טיפול בשביל ניקוי אנרגטי, אך התרגיל שלהלן מנקה גם את כל הגוף.

תיאור:

באופן כללי יש לעמוד בעמידת רוחב כתפיים, פשוטה, יציבה ונינוחה, עם הלשון בחך העליון. אין צורך לעצום עיניים. במידה ורוצים, ניתן לעשותו גם בישיבה, מומלץ עם הרגליים ישרות.

שלב 1:

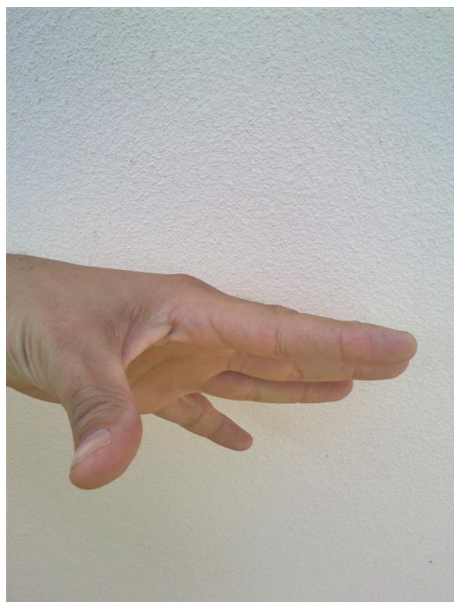
תוך ששואפים מהאף, הבטן התחתונה מתנפחת. במקביל מחזיקים בחוזקה את שתי כפות הידיים, באופן המוצג בתמונה 1. האגודל עוטפת בחוזקה את שאר האצבעות והן מתנגדות לה. כלומר יוצרים מעין לחץ קפיצי בין האגודל לאצבעות.



תמונה 1

שלב 2:

נושפים בבת-אחת מהפה, כשהשפתיים עגולות ומשחררות. הבטן מתרוקנת בטבעיות. במקביל לנשיפה משחררים בבת-אחת את לחץ הקפיץ שנוצר באצבעות הידיים, לאופן המוצג בתמונה מספר 2.



תמונה 2

בשביל להשלים את תהליך הניקוי, מומלץ לחזור על התרגול 6 פעמים. בהצלחה.