

Viiden elementin Qigong seisomaharjoitus

Seisoma-asento:

Asetu seisomaan jalat lantion leveydelle. Pidä polvet rentoina, hieman koukussa. Käännä häntäluuta hieman alaspäin ja anna rangan pidentyä, ajattele päälaesta aavistus kurotusta ylöspäin. Rentouta purentalihakset, tunnustele kielen asentoa. Kieli lepää rennosti ylähampaiden takana. Nosta kädet eteenpäin, hartioden linjaan kuin halaisit puuta. Pidä sormet rentoina, peukalot ylöspäin. Hengitä rauhallisesti ja tasaisesti.



Kevään liike / puu elementti (maksa/sappirakko meridiaani)

Tuo kaksi jalanmittaa jalkaterien väliin ja rentouta polvet. Säilytä lantion asento keskiasennossa, häntäluu hieman alaspäin osoittaen. Tuo molemmat yläraajat vartalon eteen kämmenpohja alaspäin. Liikuta käsiä yhtä aikaa niin, että toinen kyynärpää koukistuu hieman ja toinen ojentuu, ikään kuin vastustaisit liikettä veden alla. Liike on keinuva ja rauhallinen. Pidä hartiat rentoina liikkeen aikana, kädet pysyvät vartalon etupuolella. Hengitä tasaisesti ja keskittyen liikkeen aikana. Tämä liike saattaa auttaa vähentämään ärtymystä.



Kesän liike / tuli elementti (sydän/ohutsuoli meridiaani)

Säilytä jalkojen leveys, mutta käännä jalkaterät ja polvet sisäänpäin. Pudota häntäluuta alas. Sormet ovat kuin kynnet, jotka tarttuvat kiinni tiukasti. Käännä kämmenet olkapäiden linjaan sormet alaspäin, tuo kyynärpäät kohti toisiaan. Säilytä tasainen ja rauhallinen hengitys. Harjoite voi poistaa kehosta kuumuutta, saatat tuntea lämmön lisääntymisen harjoitteen aikana.



Loppukesän eli sadonkorjuun ja siirtymien liike / maa elementti
(perna/mahalaukku meridiaani)

Säilytä jalkojen ja lantion asento edellisestä liikkeestä ja tuo kädet suoriksi eteenpäin noin navan tasolle. Laita kädet nyrkkiin, peukalo saa jäädä nyrkin päälle. Liu'uta nyrkkejä niin, että ne pyörivät toistensa ympäri vuorotellen. Liike lähtee hartiarenkaasta. Hengitys on tasainen ja rauhallinen. Liike saa aikaan asioiden tapahtumista kehossa sujuvasti.



Syksyn liike / metalli elementti (keuhko / paksusuoli meridiaani)

Tuo jalat istuinkyhmyjen kanssa samalle linjalle. (Huomioi, että videolla näkyvä lantion leveys on hieman liian leveä, tarkista oma asento) Nosta kädet etukautta suorille sivulle, säilytä kädet hartialinjalla. Käännä kämmmenet ylöspäin ja kurota sormia pois päin työnnon suuntaan. Jatka tasaista hengitystä. Liike voi nostaa mieleesi asioita, joita sinun on hyvä käsitellä.



Talven liike / vesi elementti (munuaiset / virtsarakko meridiaani)

Tuo jalat kolmen jalan mitan leveydelle ja koukista polvet. Vie kädet nyrkkiin ja käännä yläraajat takaviistoon niin, että peukalot kääntyvät sisäkautta ylöspäin. Nojaa vartalolla hieman eteenpäin ja säilytä pää samassa linjassa vartalon kanssa. Kuuntele sisäistä ääntäsi rauhallisesti hengittäen.



Kiitos harjoituksesta, palaa rauhallisesti keskiasentoon ja kuulostele olotilaasi.

