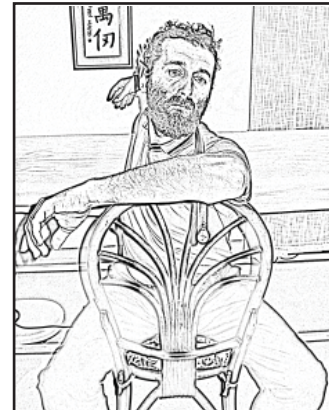
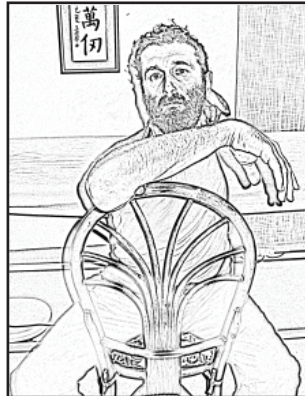


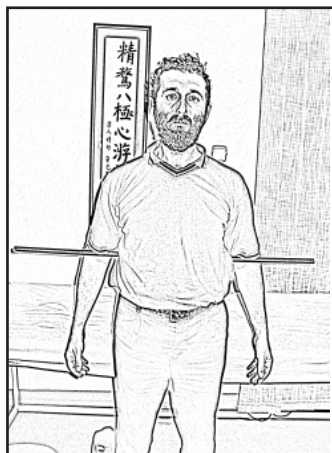
Krepitev prsnega biopotenciala z razgibavanjem zgornjega dela hrbtenice

Vaje s palico na slikah 1 in 2 ponazarjajo način pravilnega širjenja prsnega koša. Najprej naredite vajo s palico za vratom, ker pri tem masirate toke pod zadnjim vratnim vretencem, ki lahko razširijo dihalne poti, potem pa s palico močno drgnite in pritiskajte na hrbet.

1. Sukanje ramen in glave: Sedite na rob stola in si položite leseno palico za vrat; prek nje prepognite komolce in delajte zasuke v ritmu dihanja. To naj bo enakomerno in čim bolj globoko. Pri tem sočasno sučite glavo v smeri nasprotno od smeri sukanja telesa.



2. Masaža hrbta ob globokem dihanju: Položite palico v območje ledvenega dela hrbtenice. Pri vdihu jo pritiskajte ob telo in dvigajte do najvišje dosegljive točke hrbta. Ob vdihu skušajte dvigniti komolce do višine ramen, saj tako širite spodnje dele pljuč. Ko spuščate palico navzdol, počasi izdihnite. Laže vam bo, če vam bodo v začetku pomagali svojci. Delajte im počasneje, skušajte enakomerno in čim tiše dihati, da se pri vajah ne boste zadihali.



3. Raztegovanje yin kanala in odpiranje telesa ob straneh: Držite palico na obeh koncih. Z izdihom prenesite palico na levo stran telesa in z vdihom nazaj v prvotni položaj. Po desetih ponovitvah naredite enako vajo na desni strani telesa.



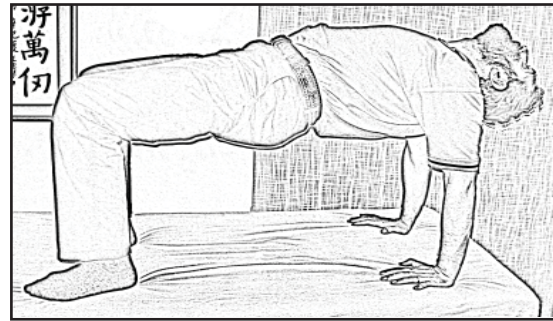
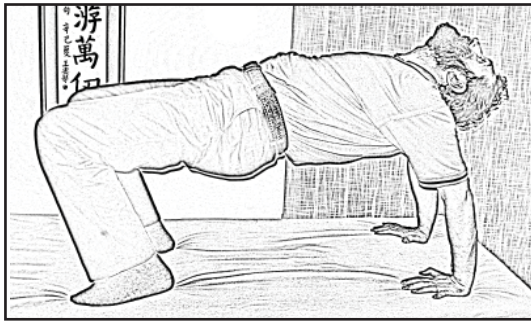
3. Počep ob mizi



4. Kroženje v položaju kobilice: Dlane položite na pete in krožite z medenico. V prvi polovici kroga vdihnite, v drugi izdihnite.



5. Kroženje telesa z oporo na rokah: Sedite na tla s pokrčenimi kolena. Oprite se na roke in stopala in dvignite medenico. Sočasno med kolena stiskajte žogo. Medenico potiskajte čim višje in krožite v smeri nasprotni od urnega kazalca; prvo polovico kroga vdihnite, drugo izdihnite.

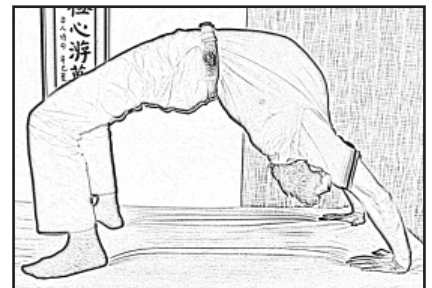
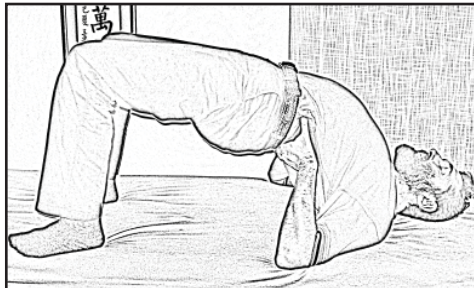
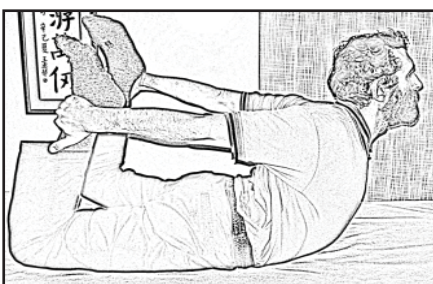


Vaje za krepitev chong, ren in dai kanalov

1. Zibanje na trebuhu (krepitev biopotenciala v sprednjem zbiralnem kanalu – Ren mai): Lezite na trebuh in se z rokami oprimate gležnjeve, v tem položaju se gugajte. Pri vdihu dvignite zgornji del telesa, pri izdihu spodnjega. Vajo ponovite vsak dan, zjutraj in zvečer, vsaj dvajsetkrat.

2. Polmost: Dvignite medenico, položite dlani na rebne loke, globoko dihajte in ob tem im bolj stiskajte mišice presredka. Da boste krepili kanale jin na notranji strani nog, dajte med kolena žogo. Ko medenico dvigate, vdihnite, nato pa počasi izdihnite, spustite medenico na podlago.

3. Most



4. Zasuk (sproščanje srednjega dela hrbtenice in krepitev biopotenciala v pasu): Sede s prekržanimi nogami nogo na tleh pokrčite v kolenu, komolec iste strani oprite na zunanjo stran nasprotnega kolena (levi komolec za desno ali desni komolec za levo koleno). Levo in desno različico vaje delajte minuto ali dve.

5. Počep (vaja za krepitev esence in biopotenciala ledvic): Počepnite in se postavite tako, da bodo stopala v širini ramen. Z zunanjo stranjo komolcev potiskajte pri vdihovanju kolena navzven, pri izdihovanju pa potiskajte komolce z notranjo stranjo kolen navznoter. Med vadbo položite palce rok na čelo. Dihajte čim globlje in počasneje.

