



מדריך למתיחות המרידיאנים כדי לשמור על הבריאות חמש עד עשר דקות תרגול ליום

לפני שניגש לתרגילים, מהם המרידיאנים וכיצד להפעיל אותם?

מערכת המרידיאנים סמויה מהעין ועם זאת, נמצאת בבסיס של החיים. היא מאפשרת את זרימת ה-Chi, פראנה, Qi, אנרגיה, כוח החיים או כל שם אחר.

דרך מערכת זו קיים חיבור בין החיים על פני האדמה. אפשר לדמות צינור גדול המכיל את אנרגיית הריאות לדוגמה, ואילו מחוברים כלנו עם צינורות קטנים. הדימוי הזה, עוזר להבין שאנו אחד. וכשמתרגלים את תרגילי המרידיאנים בקבוצה, לפעמים עבודה של אדם אחד מגמישה את כל שאר האנשים בקבוצה, מבלי שהם עשו כלום!

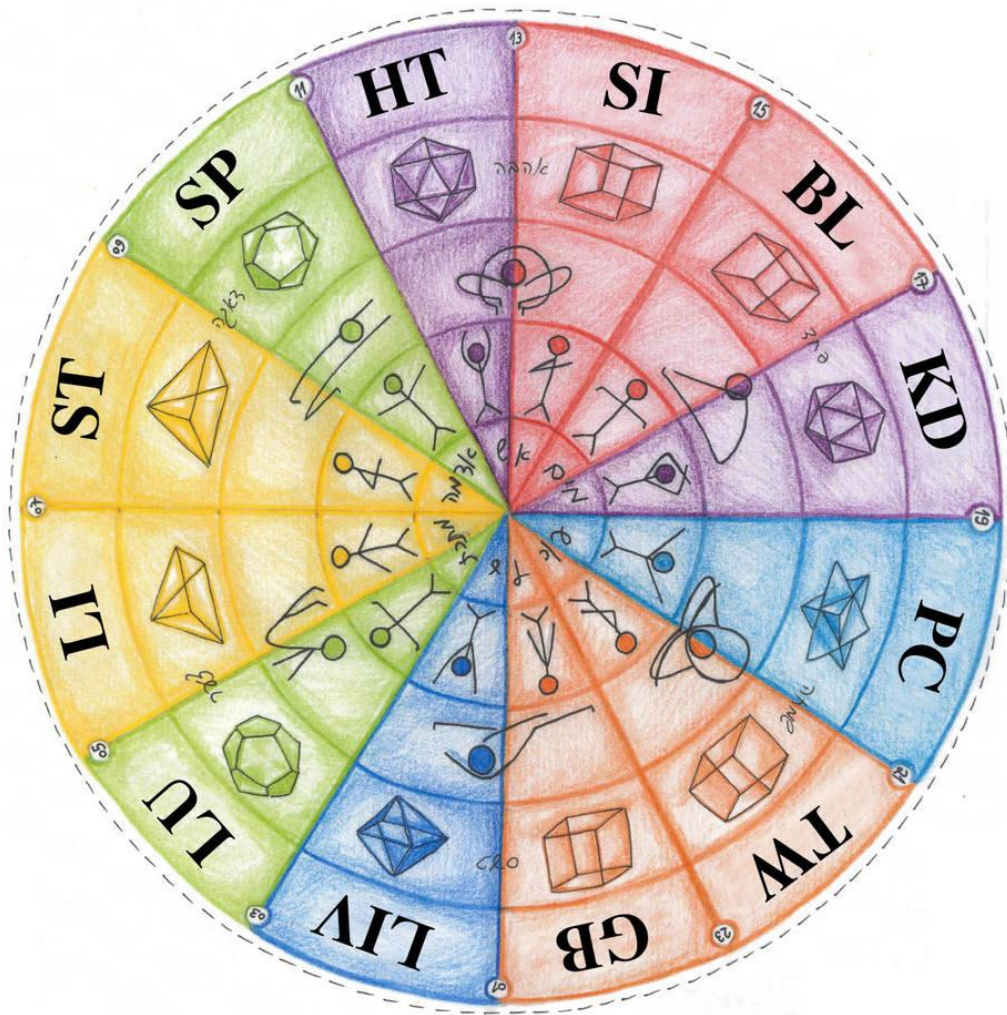
איך להפעיל אותם? כל מתיחה כדאי לעשות פעמיים. בפעם הראשונה, הגוף מספר לנו על כאבים וגמישות, ועד לאן אפשר להגיע במתיחה, ואילו במתיחה השנייה, ניתן לראות שיפור משמעותי בגמישות, שמעיד על פתיחת המרידיאן בגוף ובמרחב. כח החיים הזורם בו, מעניק בריאות, חיוניות ויום שמח. תביטו בכלב או בחתול ותראו שתמיד כשהם קמים מרביצה הם מתמתחים. הדם זורם ואיתו האנרגיה.

מהו הסוד בהפעלה מהירה של המרידיאנים? הסוד הוא לייצר תנועה פנימית. הדימוי הכי פשוט לצורך העניין הוא להביא כדור, בעיני הדמיון, עדיף שקוף ומכיל 3 גוונים מאותו הצבע (למשל 3 גוונים של ירוק) ולתת לו להסתובב בחלל הגוף. דימוי זה מפעיל את השדה האלקטרומגנטי סביבנו, אליו מקושרים המרידיאנים, ומאפשר להם להיפתח מיד. את התוצאה אנו רואים בגמישות, כשאנו עושים את המתיחה שנית. כמה זמן יש להחזיק את הדימוי? על פי ההרגשה. ממליצה לכם להתחיל מ 30 שניות, עד שהגוף ילמד.

תרגיל למתקדמים להפעלה מיידית של המערכת רק אחרי שהדימוי הראשון עובד לכם, תוך מספר תרגולים, אתם מוזמנים להתקדם להפעלה קוונטית של המערכת. אין מה למהר, ויש עוד המון תרגילים שמביאים אותנו למימד חדש של פתיחות ובריאות. התרגיל: את הכדור שיצרתם 'העתיקו' לששה כדורים העובדים בו זמנית. מעלה-מטה, ימינה-שמאלה, קדימה-אחורה. למה? כשאנו עושים זאת בו זמנית, העיניים שלנו במנוחה מוחלטת. (נסו בעיניים עצומות לחשוב על זרת ימין ותראו לאן הולכות העיניים), עיניים במנוחה מוחלטת, משפיעות על כל המפרקים ועל תת המודע ופותחות את הפתח לקפיצה קוונטית בגמישות, שזה למעשה בבריאות ובזרימת האנרגיה במערכת.

האם יש משהו להיזהר ממנו? מאד חשוב להקשיב לעצמכם. להימתח רק עד היכן שהגוף מאפשר ובצורה פסיבית. מה שאי אפשר, לא לעשות. פשוט לעבוד עם המתיחה בדמיון ועם הכדור בדמיון. הגוף יפתח. כדאי לתרגל עם כל המשפחה יש עוצמה לתרגול ביחד עם כל בני הבית. זה כף מאד.

אז הנה המדריך המלא מונח לפניכם. תיהנו



מתיחה ראשונה למרידיאן הריאות והמעי הגס (LU, LI)

1. עמדו כששתי הרגליים ברוב האגן. הרגישו את כפות הרגליים על האדמה.
2. שלבו את האגודלים מאחורי הגב ומתחו את הידיים כמה שאפשר למטה ואחורה.
3. נעלו את הברכיים והתכופפו קדימה, עד לאן שמגיעים.
4. נשימות למטה, ובעדינות כופפו את הברכיים וחזרו לעמידה
5. תרגיל הכדור, בגווני ירוק או צהוב



מתיחה שנייה למרידיאני הטחול והקיבה (SP,ST)

1. למתיחה זו, לפחות בהתחלה כדאי להשתמש בכרית מאחורי הגב.
2. שבו על המזרון עם האגן בין הרגליים. יתכן וזה המקסימום שאפשרי כרגע. במידת האפשר, השענו עם הידיים לאחור, ואולי אפ תגיעו לשכיבה על הרצפה כפי שמודגם בציור. מבין המתיחות, זו הקשה ביותר למרבית האנשים, אז, בבקשה, לאט לאט.
3. לאחר ששהיתם כשלוש נשימות במתיחה, אפשר לחזור ולנוח כשהגב קדימה, כמו בתנוחת עובר.
4. את תרגיל הכדור עשו בגוונים של ירוק או צהוב.



מתיחה שלישית למרידיאני הלב והמעי הדק (HT, SI)

1. לשבת כשהעקבים צמודים אחד לשני. בשלב ראשון, פשוט להצמיד את העקבים ולהרחיק את הברכיים כמה שאפשר לכיוון המזרון. תנועה זו מאפשרת לגב להיות זקוף.
2. שימו לב שהעורף הינו ההמשך של עמוד השדרה ותנו לו לצמוח כלפי מעלה.
3. תנו לכל המשקל של הגוף לרדת אל כפות הרגליים, תוך קימור הגב. התנועה פותחת את הגב ואת פנים הירך.
4. תרגיל הכדור בגוונים של אדום או סגול



מתיחה רביעית למרידיאני הכליות ושלפוחית שתן (KD, BL)

1. שבו עם רגליים מושטות ישרות קדימה. חשוב שהברכיים יהיו ישרות והעקבים מופנות קדימה. פחות חשוב, עד לאן תגיעו. זה ישתפר...
2. עם הידיים, משכו את עצם הישיבה אחורה קצת. זה יזקיף את הגב.
3. מתחו את הידיים מעל לראש כשהן אוחזות אחת בשנייה, ומשיא המתיחה התכופה קדימה, עד לאן שמגיעים, כשהברכיים ישרות!
4. לתרגיל הכדור השתמשו בגוונים של אדום או סגול.



מתיחה חמישית למרידיאני מגן הלב ומחמם משולש (PC,TW)

1. לשבת בישיבה מזרחית
2. שלבו את הידיים באלכסון על הברכיים (כמו בתמונה)
3. הורידו את המשקל קדימה. תרגיל זה חשוב מאד למפרק הירך ולאיזון הורמונלי.
4. הישארו בתנועה כשלוש נשימות וחיזרו לישיבה
5. לתרגיל הכדור השתמשו בגוונים של טורקיז וכתום



מתיחה שישית למרידיאני הכבד וכיס המרה (LIV,GB)

1. שבו על המזרון עם פיסוק רחב בין הרגליים
2. מתחו יד אחת מעל לראש והתכופפו לצד הנגדי. (אם הרמתם את יד ימין, התכופפו שמאלה)
3. חזרו על התרגיל לצד שני.
4. לתרגיל הכדור השתמשו בגוונים של כחול או כתום



מתיחה שביעית לפתיחת קו האמצע של הגוף (CV, GV)

סדרת המתיחות לא תהיה שלמה ללא מתיחה זו.

1. רגליים עם פיסוק גדול.

2. תנו לגוף לרכון בין הרגליים

3. לתרגיל הכדור השתמשו בגוונים של זהב וכסף

