

Pregătirea

Înainte de a începe exercițiile, trebuie să vă pregătiți învățând câteva poziții inițiale.

Stând în picioare (1): Stați în poziție verticală, cu picioarele alipite, brațele atârând pe lângă corp și palmele atingând coapsele. Vârfurile degetelor mijlocii trebuie să atingă punctele de presopunctură¹ Fengshi (punctele de pe partea laterală a coapselor, acolo unde sunt atinse de vârful degetului mijlociu când stați drept, cu brațele pe lângă corp.) Stați drept, cu privirea înainte și cu limba atingând bolta palatină. Sprijiniți-vă greutatea în mod egal pe ambele picioare. Încercați să nu vă gândiți la nimic, păstrându-vă astfel și mintea, și trupul într-o stare de calm și relaxare totală (vezi fig. 1).



Fig. 1

Stând în picioare (2): Stați drept, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, cu brațele atârând pe lângă corp și palmele atingând coapsele. Atingeți punctele Fengshi cu vârfurile degetelor mijlocii. Priviți drept înainte, limba atingând bolta palatină. Sprijiniți-vă greutatea pe ambele picioare. Încercați să nu vă gândiți la nimic, păstrându-vă astfel și mintea, și trupul într-o stare totală de calm și relaxare (vezi fig. 2).



Fig. 2

¹ Potrivit medicinei tradiționale chineze, corpul uman este traversat de canale invizibile, adevărate rețele energetice, numite meridiane, pe care există numeroase puncte-cheie ce pot fi stimulate prin acupunctură (introducerea de ace) sau presopunctură (apăsare cu degetele). (n. trad.)

Stând în picioare (3): Stați drept, cu picioarele depărtate, distanța dintre ele fiind un pic mai mare decât lățimea umerilor. Depărtați ușor călcâiele, cu brațele atârând pe lângă corp și palmele atingând coapsele. Atingeți punctele Fengshi cu vârfurile degetelor mijlocii. Îndoiiți ușor genunchii, atât cât rotula să ajungă în linie verticală deasupra degetelor de la picioare. Priviți drept înainte, limba atingând bolta palatină. Sprijiniți-vă greutatea în mod egal pe ambele picioare (*vezi fig. 3*).

Șezând: Stați drept pe un scaun, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Țineți coapsele la un unghi drept cu gambele, trunchiul în poziție verticală, întreg corpul relaxat și bărbia ușor trasă înapoi (*vezi fig. 4*).



Fig. 3



Fig. 4

Măsuri pentru localizarea punctelor de presopunctură

Formați un cerc cu degetul mare și cel mijlociu. Lungimea dintre cele două articulații ale secțiunii mediane a degetului mijlociu reprezintă un *cun* (vezi fig. 5). Lungimea acestei unități variază în funcție de înălțimea fiecărui individ. O zecime dintr-un *cun* reprezintă un *fen*.



Fig. 5