

## ENERGIAHARJUTUSED.

Hingamine on inimese põhiline eluline tegevus. Chi tähendab eluenergiat. Hingamistreeninguga kontrollitakse eluenergia voolamist ja seega suudetakse mõjutada oma füüsilist, mentaalset (vaimset) ja spirituaalset (hingelist) keha. Energiatreeningu süsteem õpetab tunnetama ja koguma chi-energiat, enne kui seda suunama ja kasutama saab hakata. Eriti naeratuse harjutus ja meridiaanide venitused soodustavad tunnetamisprotsessi, kõhuhingamine ja staatilised harjutused aitavad energiat koguda ja tugevamaks muuta.

Meridiaanide harjutused on lihaste, luude ja kõõluste venitamine ning pingutamine sünkroonselt koos liigutuse, hingamise, teadlikkuse ja energia vooluga. Energiatreening ei ole aga üksnes kehaline treening. See kätkeb endas otsest chi-treeningut, mida on Aasias praktiseeritud tuhandeid aastaid. See on treeningumeetod, mis hõlmab keha ja meele ning mille abil võetakse chi loodusest oma kehasse, pannakse see ringlema, muudetakse tugevamaks ja parandatakse oma loomulikku sisemist tervendavat jõudu. Energiatreening on efektiivne ja lihtne harjutustik, mida võib teha igapäevaks.

**Haiguste põhilisteks põhjustajateks on blokeeringud energia- ja vereringluses.** Kui veri kehas seiskub, ei toimu värske energia voolamist organitesse. Aja jooksul kuhjub tardunud ja vanaksläinud energia ning põhjustab erinevaid haigusnähte. Kui veri ja energia on loiid, ei suuda nad saast- ja jääkaineid ega mürke kehast välja viia. Tulemuseks on, et inimese immuunsüsteem nõrgeneb.

Energiaharjutused aktiveerivad meridiaane tõmbamis- ja lükkamisliigutuste kaudu. Selle tulemusena tardunud veri vabaneb ning toimub energiakanalite avanemine. Meele keskendumine aitab kosmilist energiat kehasse koguda. Seetõttu on kontsentreerumine ja hingamine treeningu väga tähtsad osad. See on ka põhjus, miks energiaharjutus erineb massaažist või lihtsalt venitusharjutustest.

Samal ajal kui hingamise ja lihastegevusega kaasneb meridiaanide aktiveerumine, liiguvad chi ja veri kiiremini ning vabastavad lihased, siseelundid ja liigesed jääkainetest. Seetõttu ei ole neid harjutusi soovitatav teha liiga kiires tempos.

**Energiaharjutuste tulemuslikkus kasvab, kui sooritada liigutust ja kontrollida hingamist samaaegselt.** Liigutust alustades peaks aeglaselt sisse hingama, seejärel katkestama nii liikumise kui ka hingamise ning keskenduma alakõhule, tunnetades sirutust vastavas kehapiirkonnas. Välja hingates võtta lähteasend. On väga efektiivne, kui samal ajal kujutatakse ette mürkainete väljumist nõrgematest kehaosadest.

On oluline, et jälgitakse oma füüsilist heaolu. Kõik terved inimesed teevad hingamis- ja liikumisharjutusi erineva intensiivsusega. Haiged või nõrgemad võivad sooritada kõike palju tagasihoidlikumalt, et kõigepealt energia blokeeringutest vabaneda. **Aktiivse treeningu korral on energiatreening sama tugev kehaline koormus kui ükskõik milline teine treening.**

Kui energiaharjutusi järjepidevalt sooritada, suudetakse varsti liikuda energiat tunnetades. Sellele tasemele jõudes on võimalik sisemist tühjusetunnet tajuda.

Energiaharjutusi tehes on hea kanda vabalt langevat riietust ja olla paljajalu või sokkis. Kui õhk ei ole värske, siis tuulutada ruumi. Pärast harjutamist tuleks samuti õhku värskendada, et puhastada ruum kehast väljunud seiskunud energiatega.