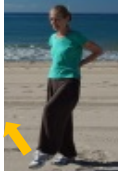
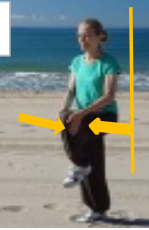
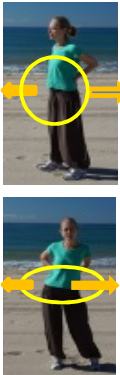
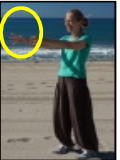

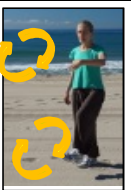
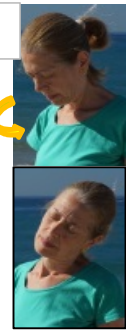








Exercicis de preparació de Qi Gong: Situar-nos en l'eix central.

Nº	Imatge	Nom	Descripció del moviment	Observacions
1- PEUS		1- Agitar suaument els peus des del turmell.	Comencem els moviments des dels peus. Posem el pes en el peu i cama dreta. Aixequem el peu esquerre i l'agitem, com si volguéssim treure'ns el mitjó. Repetim amb l'altra cama i peu.	El moviment ha de sortir del turmell. Posar INTENCIÓ en què la resta de la cama gairebé no es mogui, tan sols el peu, i molt suaument. La finalitat és baixar l'ATENCIÓ a una zona determinada.
2- GENOLLS		2-1 Flexió i massatge	Des de la verticalitat pugem genolls alternativament. Després podem fer, quan el genoll és amunt un massatge o fer-li palmades estimulants amb les dues mans.	Pujar genolls des de l'eix.
		2-2 Massatge	Amb les dues cames a terra, ens inclinem cap endavant i fem un suau massatge als genolls però al mateix temps energètic per davant, pel darrere i laterals.	Activem la circulació. Atenció! ... a les lumbar.
		2-3 Girs suaus	Amb els peus junts a terra i genolls tocant-se i una mica flexionats, fem girs amb els genolls, dibuixant cercles.	Moviment de gir molt suau, sense forçar. Atenció a les lumbar.
3- CADERES		3-1 Respiració de ronyons	Obrim cames a l'amplada d'espatlles. Flexionem genolls lleugerament. Posem les mans a la zona lumbar. Movem pelvis-sacre-còccix cap endavant en inspirar, en treure l'aire (expirar) anem cap enrere. EL tronc queda fixo, immòbil, els genolls semi flexionats no es mouen. Sols es mobilitza la zona de pelvis-sacre-còccix. Repetim diverses vegades.	Atenció a la zona pèlvica i al seu moviment subtil i a la respiració compassada. Posem intenció en el moviment, sigui quin sigui.
		3-2 Malucs pujar i baixar	Tornem al centre. A l'inspirar pugem el maluc esquerre. A l'expirar baixem tornant al centre. Fem el costat dret igual, anem alternant cada costat.	Atenció al pujar i baixar els malucs. El moviment ha de ser subtil, com l'anterior.
		3-3 Malucs: girs suaus	Tornem al centre i incorporem els dos moviments, és dir intentant deixar immòbil el tronc i genolls, girem els malucs com si volguéssim dibuixar un cercle amb el perineu.	Atenció a la zona pèlvica i a intentar no moure el tronc ni genolls.
4- MANS		4- Obrir i tancar mans	Amb els braços estirats al front, obrim i tanquem les mans girant lleugerament els canells per estimular tendons dels braços.	Atenció a realitzar una respiració continuada amb la finalitat d'aconseguir alcalinitzar la sang.
5- COLUMNA		5- Respiració espinal	Genolls flexionats lleugerament. Portem braços al davant, flexionem pels colzes. Enlairem els braços cap amunt a l'inspirar i arquegem l'esquena cap enrere, sense forçar. Còccix cap enrere. Per davant obrim el pit, per darrera les escàpules volen tocar-se. No forcem cervicals A l'expirar flexionem la columna cap endavant, còccix cap endavant. Els braços es tanquen sobre el pit, els colzes es toquen, les escàpules queden obertes, pit enfonsat. Repetim algunes vegades. El darrer cop quedem inclinats cap endavant deixant anar braços i pujant a poc a poc... vèrtebra a vèrtebra.	Atenció a NO forçar les flexions ni la respiració. Aquest moviment estimula tota la columna, vèrtebres, discs, terminacions nervioses i els seus òrgans associats. Calma la ment, ens reconnecta amb el nostre ésser.
6- CANELLS i TURMELLS		6- Articulacions	Posem el pes en la cama esquerra. La mà esquerra descansa la cintura o a les lumbar. Amb el braç dret estirat girem el seu canell i el turmell drets, primer en un sentit de gir i després en sentit contrari. Canviem i realitzem el moviment a l'altre cantó esquerra.	Mantenir l'equilibri sobre la cama que rep el pes al realitzar el gir de canells i turmell. Estimulem articulacions: les portes de la circulació energètica.

7- CERVICALS 	7-1 Estirem cervicals	Des de la posició anterior pugem lentament. En arribar a les cervicals prestem especial atenció vèrtebra a vèrtebra.	Pujar lentament.
	7-2 Fer "No"	Baixem el capa estirant cervicals i fem petits "no"s.	Atents a les sensacions, sense forçar.
	7-3 Inclinem lateralment el cap	Molt suaument a l'inspirar inclinem el cap a l'esquerra. Espirem en tornar al centre. De nou a l'inspirar inclinem lateralment cap a la dreta.	Moviment molt suau. Atenció als músculs del coll i a com s'estiren.
	7-4 Girem el cap	Fem petits girs amb el cap recte, cap a un cantó i cap a l'altre, sempre al inspirar. A l'expirar tornem al centre.	Moviment de gir des de la columna molt suau.
8- ESPATLLES 	8-1 Gir de braços des de les espatlles	Amb una mà recolzada a les lumbar, estirem l'altre braç i fem girs des de l'espatlla. 1r de davant cap enrere. Després al contrari. Repetim amb l'altre braç.	Atenció si apareixen molèsties en l'articulació de l'espatlla realitzar-més suaument o no realitzar-lo.
	8-2 Braços al front i al darrere	Portem els dos braços al davant a l'alçada del pit i cap enrere, aprofitant el rebot, sense forçar. En portar enrere els pectorals s'obren i les escàpules volen tocar-se. En anar cap endavant s'obren escàpules i es fan massatges al pit.	No forçar el moviment, aprofitar la inèrcia per portar els braços davant i darrere. Mobilitzem mans, canells, braços, espatlles i dorsals.
9- ESTIRAR EL COS 	9- Recollir objectes del cel	Portem els dos braços cap amunt, amb un d'ells intentem estirar-i arribar una mica més alt que amb l'altre. Notem l'estirament en els flancs laterals, anem alternant un braç i l'altre.	Realitzar el moviment molt suaument, sense sacsejades, alternativament un braç i després l'altre.
10- ESTIRAR COLUMNA 	10- Recollir objectes del terra	Portem els braços cap enrere, els anem pujant i els baixem amb els genolls flexionats, quedant, segons el límit individual, amb l'esquena horitzontal a terra, braços i cervicals relaxats. Des de les espatlles apugem i abaixem els braços, alternativament, sense moure l'esquena. Vam pujar lentament flexionant genolls per no forçar lumbar.	En baixar i pujar realitzar el moviment amb els genolls flexionats per protegir les lumbar.
11- COLPEJAR FEMUR I MALUC 	11- Colpejar maluc i fèmur	Tanquem la mà, com un puny, piquem alternativament amb una mà el costat a l'altura de l'os lateral del maluc, amb l'altra el fèmur per sobre del genoll. Anem baixant la mà que estava més amunt i pujant la que estava més baix, colpejant alternativament, maluc i fèmur.	Bon exercici per prevenir l'osteoporosi de maluc i fèmur. En colpejar estimulem la zona, portant l'atenció, l'energia i la sang.
12- ESTIRAR CAMES 	12- Meridià de Fetge	Obrim per l'esquerra una vegada i mitja l'amplada d'espatlles. Flexionem cama dreta, quedant estirada l'esquerra. Tronc recte. Mans recolzades en les lumbar. Observem l'estirament des dels peus per la part interior de la cama fins a l'engonal i tors. Repetim al centre, estirant les dues cames, pelvis cap endavant, esquena recta, cap al pit. I finalment cap al costat contrari.	Amb aquest moviment activem el moviment de l'energia des del fetge. Atenció a la zona interior de la cama i engonal i a quedar amb el tors recte.
13- TROBAR L'EIX 	13-Trobar l'eix central: Connexió cel-terra.	Disminuïm el gir fins a quedar inapreciable sota el perineu. Realitzem la connexió cel-terra: planta dels peus cap a la terra, coroneta cap al cel. Deixem caure els braços. Fem petits vaivens davant i darrere, sense aixecar plantes ni talons, fins a trobar el punt de màxima estabilitat i mínima tensió en els bessons, genolls. El mentó lleugerament cap al pit. Observem la verticalitat i la sensació produïda.	Moviment final i més important per començar una sessió de Qigong: trobar la pròpia verticalitat, la seguretat del nostre eix central i la connexió cel-terra.