

MEDITAZIONE IN POSIZIONE ERETTA

Il rilassamento è il primo passo del Qigong, esso però aumenta anche la nostra produttività e forza di reazione oltre e prevenire disturbi fisici e psicologici.

Posizione eretta tenendo i piedi abbastanza vicini, lasciate cadere le braccia lungo i fianchi, socchiudete gli occhi e seguite le SETTE regole:

1. Rilassate la testa: muscoli facciali e persino i capelli.
2. Rilassate le spalle, scrollatele se ne sentite il bisogno.
3. Rilassate il petto e percepite il respiro regolare, lento e profondo.
4. Rilassate la schiena, tutti i muscoli.
5. Rilassate le braccia fino ai polpastrelli, muoveteli se ne sentite il bisogno.
6. Rilassate le gambe fino alle dita dei piedi, scaricate le tensioni dalla pianta dei piedi verso la terra.
7. Rilassate la mente, di non avere nessuna preoccupazione ne pensiero che la occupi, il vuoto.

Ci vogliono almeno due minuti per eseguire le sette fasi del rilassamento, quindi restate per un po' di tempo nella condizione rilassata, senza esagerare.



Figura 3.1 - Meditazione in posizione eretta.