



צ"י קונג נשים – סדרה מיוחדת לבריאות האישה

על פי הרופאה מאסטר ליו יה פיי

תרגילים בסיסיים - הכנה וחימום

1. שתי הידיים – לגלגל מלפנים לאחור. משפר גמישות כתפיים ומפרק כף יד. לשחרר אגן, גב, כתפיים, שורש כף יד. להישאר רכה. * ובכיוון ההפוך מאחור לפנים.
2. תנועות כמו חתירה בשחייה: יד ליד המותן, יד שניה לפנים, לסובב אגן ולהחליף בין הידיים, מלפנים לאחור. * ובכיוון ההפוך מאחור לפנים.
3. לטפוח על שלוש נקודות דיקור שמועילות לשיחרור כתפיים:
 - א. הנקודה של הריאות – מתחת לעצמות הבריח
 - ב. בבסיס הצוואר מאחור – *GB21 – shoulder well*
 - ג. על הזרוע בחלק העליון – *LI 15*בזמן הטפיחות להשריש כפות רגליים אל האדמה, לשמור על הזרועות רפויות, גוף רפוי ואגף משוחרר.
4. סיבוב אגן – ידיים טופחות על:
 - א. שער החיים במרכז הגב התחתון, ויד קדמית בכתף
 - ב. שער החיים מאחור, והאיזור שמתחת לטבור (מינג מן) מלפנים
5. הקשה על ברכיים משני הצדדים תוך הנפת הידיים.
6. לשחרר אגן וכל הגוף בתנועה גלית לפנים ולאחור: ידיים נעות למעלה-למטה. לצרף לתנועת הידיים גב, צוואר – כל עמוד השדרה.
7. אגן נע ימין-שמאל, להרפות זרועות. להישאר רפויה וספונטנית.
8. לצייר 8 עם האגן. ואז ידיים עולות לשמיים – להרפות כתפיים, הידיים כאילו תלויות באוויר. שוב לצייר 8 עם האגן ולהניע את הידיים למעלה. להוריד ידיים בהדרגה ואז להמשיך לרדת למטה חוליה אחרי חוליה, לשחרר כתפיים, שכמות ואת כל הגוף אל האדמה. לחזור על התנועה.
9. בפעם השניה כשהראש למטה, להעלות את הידיים ולטפוח באיזור הכליות. להמשיך לטפוח בכל הגוף עם כפות הידיים – לרדת בצד האחורי, לעלות בצד הקדמי, ואז לרדת בצדי הגוף ולעלות בצד הפנימי.
10. עיסוי גב תחתון וכליות. שאיפה – ידיים עולות, נשיפה – ידיים יורדות.
11. איסוף אנרגיה עם הידיים, שלוש פעמים בכל כיוון.
12. סגירת רגל שמאל לימין, ידיים על הטבור ונשימה אל הדן טימן במרכז הבטן.

לתרגל באיכות של נשיות, רכות ויופי הבא מבפנים

חלק ראשון – הרמוניה כללית של הגוף

- 1) **מקלחת פנימית** של מים טהורים, שעוברת בגוף רגוע ומשחרר מקצה הקודקוד ועד כפות הרגליים, תחושת ניקוי, רעננות פנימית ושחרור של רגשות, מתחים וכאבים.
- 2) **פתיחה של מרכז בית החזה**. ידיים נעות בטבעיות. אפשר לדמיין כדור אנרגיה בין הידיים, ולדמיין קשר בין כפות הידיים למרכז בית החזה. בסגירה מקדימה יש פתיחה מאחור בין השכמות, מה שתורם לזרימת הרגשות התקועים. לשאוף לתחושה של נוחות והרמוניה ללא מאמץ.



3) **עיסוי שדיים תוך סיבוב טוב של הכתפיים:** לשיפור הזרימה בשד ולאיוון המערכת ההורמונלית. מרכז כף היד (Lao Gong) מונח על פטמות. היד מכילה ומעסה את כל השד. להרפות כתפיים בכל פעם. * יש להתאים את המגע למצבים שונים של בריאות האישה, ועל פי הצורך לעשות את התנועה ללא מגע פיזי.

חלק שני - להניע את הצ'י במרידיאן המרכזי-קדמי (Ren Mai)

- 1) הצבעה ולחיצה על מרכז בית החזה, הדין טיאן המרכזי. אזור הקשור לזרימת הדם ולכן חשוב לנשים. בשאיפה - להרגיש טוב את האיזור, בנשיפה - לשחרר ולפתוח את בית החזה, האצבעות שוקעות פנימה.
- 2) הצבעה ולחיצה על Ren Mai. כל המסלול, מלמעלה עד למטה, אצבע אחרי אצבע. האצבעות צמודות והידיים צמודות זו לזו. התנועה נכנסת לעומק הגוף, לדמיין שהגוף מקבל את האצבעות.
- 3) לעסות ולהזרים אנרגיה ב Ren Mai. שאיפה - ידיים עולות תוך ליטוף, נשיפה - ידיים יורדות בלחיצה עד למטה. אפשר לדמיין מים זורמים ומוליכים את הצ'י.
- 4) עיסוי הבטן לאיוון אש ומים. להתחיל בעיסוי רך ובהדרגתיות להגביר את עוצמת העיסוי (לעבור דרך 4 נקודות).
- 5) חיזוק האנרגיה המקורית (Yuan Qi) באמצעות הרמת הדין טיאן. להניח ידיים, לתת לעצם הזנב להתגלגל לפניו, הפתחים נסגרים, בשאיפה ידיים עולות, לחכות ולשחרר.
- 6) עיסוי אלכסוני של ה-Dan Tian. העיסוי תורם לאיוון אנרגטי של האיברים הנשיים, הרחם והשחלות. כל הגוף משתתף בתנועה ועמוד השדרה מתנועע בתנועה גלית.
- 7) עיסוי כפול של ה-Dan Tian עם שתי הידיים בתנועת ירח (התנועה תורמת לעיגון האישה בתוך גופה ועוזרת בתקופות של שינוי כמו הריון או מנופאזה).
- 8) עיסוי מהצדדים למרכז על מנת להזרים אנרגיה של הכבד וכיס המרה. לעסות לאט ולהדגיש את אזור הכבד בעיסוי.

חלק שלישי - הרמוניה של מרידיאן החגורה (Dai Mai)

- 1) עיסוי אזור המותניים והחוליות המותניות (ידיים מונחות באזור הכליות ושער החיים).
 - א. ידיים מעסות למעלה-למטה, האצבעות משני צידי עמוד השדרה, הגוף נע בגל, לשחרר טוב את עצם הזנב ואת עצם העצה.
 - ב. לנדנד אגן ימין-שמאל, ידיים מעסות מאחור, יד אחת עולה למותן, יד שנייה יורדת מאחורי הירך. תנועה ספונטנית ומאוד רכה.
 - ג. הידיים מעסות בעיגול "חצי ירח", ידיים עולות במרכז הגב ויורדות לצידי הגוף. הגוף נע בגל.
- 2) הרמוניה של מסלול Dai Mai "בחוץ". להניע את האגן בתנועה מעגלית, אופקית ורחבה ביותר. כמו חישוק הולה-הופ.
- 3) הרמוניה של מסלול Dai Mai "בפנים". הכוונה נשאר בתוך האגן, לשחרר טוב את האגן ואת הגב התחתון. אפשר לדמיין כדור שמסתובב בקערה.



חלק רביעי - לסובב את הדין-טיאן כמו ירח מלא.

כל הגוף רפוי ונינוח, תנועה רכה ומלאת רוך, לתת לגוף להתבטא. בתחילת התירגול לשים לב לכל נקודה במסלול, בהמשך התנועה הופכת למעגלית וזורמת.

- (1) **מאחור לפני:** לדמיין נקודות: טבור, ים הצ'י, פרינאום, שער החיים. להמשיך את הסיבוב.
- (2) **מלפנים לאחור:** אותן נקודות בכיוון ההפוך.
- (3) **מימין לשמאל:** לדמיין את הנקודות: מרכז הקיבה, מותן, חיץ הנקבים, מותן, * במצבים מסוימים (הריון, מחזור, צניחת איברים) לדמיין במקום הפרינאום, נקודה גבוהה יותר, את עצם ה-pubis.
- (4) **משמאל לימין:** כנ"ל דרך אותן נקודות בכיוון ההפוך.

חלק חמישי - להניע בהרמוניה את עמוד השדרה

לפני התנועות להתחיל בדמיון מודרך של עמוד השדרה לכל אורכו, הכל בריא, מושלם, נוח. בכל התנועות הגוף נשאר מאוד רך, נינוח ורגוע. לתת לגוף להתבטא בספונטניות ובתנועה משוחררת, כל הגוף כיחידה אחת.

- (1) להניע בתנועה גלית את עמוד השדרה קדימה-אחורה, כמו גלים של ים הנשברים אל החוף.
- (2) להניע לצדדים ולאזן את עמוד השדרה לימין ולשמאל, כמו עלים של עץ הערבה הבוכיה.
- (3) להניע את עמוד השדרה בתנועה של 8 (ללא החוליות הצוואריות)
- (4) להניע ולאזן את עמוד השדרה בתנועה ספירלית (התנועה באותו הכיוון בעלייה ובירידה).

תנועת סיום

הרמוניה של שמיים, אדם ואדמה: הידיים עולות, אוספות את אור הירח אל הגוף ואל הדין טיאן. להמשיך ולרדת למטה, לאסוף צ'י מהאדמה, ולהביא אל הדין טיאן. לחזור על התנועה כמה פעמים. בסיום ידיים על הטבור.

תנועות והקשות לחיזוק הרגליים

- (1) אגרופים קלים בידיים - יד אחת מקישה לצד המותן ויד שניה מקישה לצד הירך, תוך נדנוד האגן מצד לצד וכיפוף ברך אחת.
- (2) באגרופים קלים להקיש שלוש פעמים מתחת לטבור, תוך כיפוף ברכיים. ואז פעם אחת מאחור בנקודת האישיאס בישבן.
- (3) ידיים על הברכיים, ברכיים כפופות, לסובב ברכיים ולנסות לשמור על הברכיים באותו הגובה, ולהחליף כיוון. מניע את האגן ואת כל עמוד השדרה, מחזק שרירים.
- (4) להצמיד ברכיים ותוך כפיפות ברכיים להקיש עם צד כף יד מאוגרפת מתחת לברך באלכסון.
- (5) להעביר את היד לצד הברך ומתחתיה ולהקיש

לאסוף אנרגיה לסיים

להחזיר ולאסוף את האנרגיה בדין טיאן - לנשום תוך כדי פתיחת ידיים - שלוש פעמים בכל כיוון. בסיום הידיים על הטבור, ולנשום אל הידיים. לסגור רגל אחת ולשחרר.