

Важни съвети при заниманията с Чи Гун



Ако бъдат стриктно следвани долуизброените съвети в практиката, ще бъдат избегнати различни възможни проблеми. Повечето от грешките се случват с онези хора, които могат да създадат мощен поток от *чи*, въпреки че все още не са разбрали и не владеят регулирането на тялото, дишането и ума. Трябва да сме наясно, че след като генерираме мощен поток от *чи* в тялото и ако не знаем как да го направляваме, той може да се насочи по грешни пътища и да засегне нормалната циркулация на *чи* в тялото. Това е вредно и опасно. А ето и самите отклонения и начините за тяхното коригиране.

1. **Главоболие** – главоболието обикновено се причинява от излишък на *чи* и кръв или недостиг на кислород в главата. Излишъкът от *чи* и кръв се причинява от пресилена концентрация, което означава, че умът не е регулиран правилно. Дори по време на концентрация и тялото, и *и*-умът трябва да бъдат релаксирани. Ако се насилим да се концентрираме, умът ще доведе *чи* и кръвта до главата, и ще получим главоболие.

Главоболието предизвикано от липсата на кислород обикновено настъпва, когато дишането не е правилно регулирано. Например, начинащите се опитват толкова старателно да коцентрират *и*-ума, че несъзнателно задържат дъха си. Задържането на дъха намалява снабдяването с кислород на мозъка и причинява главоболие. Ако по време на практиката се появи главоболие, следва незабавно да прекратим тренировката. Трябва да регулираме дишането, докато стане плавно и доведем тялото до състояние на дълбока релаксация. Можем също да масажирате и слепоочията.

2. **Застояване на *чи* в горния Дан Тиен** – когато в горния *Дан Тиен* *чи* се застои, това се усеща като натиск с определена сила. Обикновено се случва, когато сме се концентрирали твърде интензивно на това място. Ако това се случи, масажирайте горния *Дан Тиен* и насочете *чи* към слепоочията и надолу към двете страни на врата.

3. **Дан Тиен се усеща разширен и с неприятно чувство в него** – обикновено това се случва, когато използваме прекалено много сила, за да движим корема навън и навътре. Когато практикуваме движения с корема навън и навътре, трябва да се прави плавно и меко. В случай, че почувстваме неприятно усещане в корема, поставяме ръцете една върху друга и го масажирате няколко пъти с кръгови движения. След това разтваряме ръце и насочваме *чи* надолу към бедрата.

4. **Натиск и неприятно усещане в диафрагмата** – подобно усещане се появява тогава, когато използваме обратното коремно дишане. За да не случва това, обратното коремно дишане трябва да се изпълнява с малки отклонения, т.е. с по-слаби движения на корема. Поне в началото. Но ако вече неприятните усещания са налице, трябва незабавно да прекратим тренировката. Поставяме ръце една върху друга и леко натискаме слънчевия сплит няколко пъти, а след това правим няколко движения с ръцете встрани и надолу (като четкане).

5. **Болки в гърба** – обичайно те са в резултата от неправилна позиция на тялото. И по-специално по време на седяща медитация. Неправилната позиция може да предизвика спиране на циркулацията на *чи*. Трябва незабавно да прекратим заниманието и ако е възможно да направим масаж в областта на болката, надолу по гръбначния стълб към хълбоците. Разпръскваме *чи* към двете страни на тялото и надолу по краката.

6. **Нощни полюции** – това се случва, когато сме развили *чи* и не знаем как да я запазим и направляваме. Ако правим много упражнения за *Дан Тиен*, там ще се натрупа *чи*, половите органи ще се активират и тялото ще произвежда повече хормони. Това увеличава сексуалното желание и предизвиква честа ерекция и без причини. Ако липсва сексуална активност, вътрешният сексуален натиск се усилва и тялото автоматично се освобождава от възникналото напрежение чрез нощни полюции. Случва се обикновено по веднъж в месеца. Но ако практикуваме *Чи Гун* и се наблюдават полюции повече от два пъти в месеца, това не е нормално и означава, че не превръщаме субстанцията в *чи* и нямаме правилна циркулация. За да превърнем субстанцията в *чи* и да я направляваме, когато тя е изобилно количество, трябва да съгласуваме движението на точката *Хуй ин* и ануса с дишането.

7. **Чи циркулира енергично от само себе си** – понякога хората развиват *чи* по-бързо, отколкото способността си да я контролират. Това може да бъде опасно. Когато забележим, че сме развили своята *чи* и не можем да я контролираме, за известно време трябва напълно да прекратим практиката. Трябва да упражняваме регулиране на тялото, дишането и ума, докато получим увереност, че знаем какво правим. Едва тогава можем да преминем към регулиране на *чи*. Ще забелязваме, че понякога *чи* отново циркулира от само себе си в някаква степен. Обикновено това не продължава дълго и спира от само себе си. Ето защо няма нужда да се тревожим, а просто трябва да продължим с практиката си.

8. **Насочване на чи по неправилен път** – тук основната причина е, че умът е разсеян и нерегулиран. Ако *чи* е силна, а умът не е регулиран, енергията може да се насочи навсякъде. Възможно е тя да направи вътрешните органи прекалено *ин* или прекалено *ян* и да се разболеем. Затова трябва стриктно да се спазва правилото: **НАЙ-НАПРЕД РЕГУЛИРАЙ ТЯЛОТО, УМА И ДИШАНЕТО, А СЛЕД ТОВА И ЧИ**. Ако болестта вече е налице, незабавно трябва да прекратим заниманията и да си дадем достатъчно дълга почивка, така че *чи* сама да възстанови своето движение.

9. **Скован език** – това може да доведе до спиране на циркулацията на *чи* по *малката небесна орбита*. Трябва да упражняваме релаксиране на езика, като върха му леко докосва небцето.