

# v. ŽENSKI či gong

Či gong (Qi gong) izhaja iz taoizma in je notranja veščina, ki združuje nežne, navznoter osredotočene gibe, položaje in telesno dihanje.

Uči nas aktivirati, usmerjati in voditi življenjsko energijo – či. To energetsko veščino so razvili starodavni ljudje na Kitajskem, ki so živeli skladno z naravo in so zato dodobra spoznali pretok življenjske energije – či v naravi in znotraj sebe. Obvladovanje čija so uporabljali za krepitev zdravja in duhovni samorazvoj. Zaradi preprostosti in učinkovitosti (krepi telo, um in duha) je či gong razširil na stotine tehnik, ki se lahko izvajajo bodisi v gibanju kot ples, stojte, sede ali leže.

## Ženski či gong

Ker imamo ženske drugačna telesa, drugačne potrebe, ker se naše hormonsko stanje nenehno spreminja, se je či gong, ta starodavna veščina, prilagodila tudi ženski duši in telesu ter razvila posebne vaje. O njem nam je dolgotletna učiteljica Anita Kajtezovič povedala:

“Ženski či gong je nežna veščina, ki temelji predvsem na obnovi in izgradnji krvi, tekočin in hormonov v telesu, torej obnavlja in gradi ledvični, jetrni in vranični yin. Ker ženska začne izgubljati kri z menstruacijo, se proces ženskega staranja začne ob prvi menstruaciji, zato nam kri predstavlja življenje.”

Ker je žensko telo drugačno od moškega, potrebujemo tudi drugačne oblike vaj. Ženskam z bolečimi menstruacijami, ženskam po operacijah na rodilih ali na dojkah, ženskam, ki so bile zlorabljene, ženskam v in po menopavzi, ženskam, ki se spopadajo z osteoporozo, je še bolj priporočljiv, saj usmerja energijo v dele telesa, kjer jo ženska takrat najbolj potrebuje; v celoten prednji (yin) del trupa, ki ga s samomasažo obudimo in vanj pripeljemo več krvi in čija do maternice, jajčnikov in prsi. Z

ženskim či gongom preventivno ohranjamo zdravje, vitalnost in mladost.

## Ženska druga pomlad

Tradicionalna kitajska medicina uči, da ima ženska, ki skrbi za svoje zdravje skozi različne letne čase svojega življenja, možnost doseči živahno zdravje in zoreti z milostjo, modrostjo in vitalnostjo. Ko vstopi v menopavzo, vstopi v 'drugo pomlad', čas življenja, ko ima ženska možnost, da v celoti zacveti, in ne gleda na življenje kot na pol končano ter se oprijema le še spominov iz mladosti.

Takrat naj bi imela boljšo predstavo, kdo je in kam zeli iti, postane lahko vzor s tem, da gleda na svoje življenje kot izpolnjujoče in da ga sprejema z ljubeznijo, pa vendar ta trenutek življenja živi strastno in pogumno, v tukaj in zdaj.

## Darilo zdravja, mladostnosti, sproščenosti ...

Raziskovanje čija in či gonga je kot odpiranje čudovite darilne škatle, v kateri je še ena škatlica z darilom, in še ena, in še ena ... skrivnost znotraj skrivnosti, kot da bi odprli vrata, ki so bila še pred trenutkom nevidna. Po kitajski tradiciji pravijo: *Ko enkrat odprete ta vrata in vstopite v objem či gonga – z iskrenostjo – se bo usul na vas plaz praktičnih ugodnosti.* Anita Kajtezovič, učiteljica ženskega či gonga, nam je za tokratno izdajo Sense podarila dve prečudoviti darili, ki nam bosta pomagali preseči pomladansko utrujenost in zacveteti s prvimi cveticami pomladi – zaupala nam je, kako se lahko povežemo z ritmom narave, da bo naše telo delalo optimalno, in nam pokazala vaje energetskega make-upa. Uživate v novi pomladi!



## *Povežimo se z ritmom narave*

Sledeče vrstice opisujejo pretok či (življenjske sile) po meridianih v 24 urah dneva. Či potuje skozi meridian dve uri. Tradicionalna kitajska medicina uporablja te informacije v diagnostiki, pa tudi za to, da določi optimalni čas za zdravljenje določenih neravnovesij v telesu. Obstajajo najmočnejša in najšibkejša obdobja delovanja oz. aktivnosti posameznega organa, zato je najbolje zdraviti bolezen v delu dneva, ki odgovarja času delovanja določenega organa oz. z njim povezanega meridiana. Najučinkovitejše zdravljenje npr. srca bo v času njegovega delovanja, torej med enajsto in trinajsto uro.

● Med 23.00 in 1.00 nastopi čas žolčnika.

● Med 1.00 in 3.00 je čas jeter. Prebujanje posameznikov v tem času nakazuje na težave nerešenih zamer, jeze, načrtovanja, neodločnosti, kritiziranja. Ljudje s pogostimi glavoboli oz. migrenami lahko v tem času doživijo okrepitev bolečin in zato tudi marsikatero neprespano noč. Jetra so odgovorna za čiščenje krvi in zelo pomembno je zaspati do 22.00 in ne jesti prepozno, tako da se naša kri lahko vrne v jetra in se prečisti. Če so jetra zjutraj utrujena, se nismo ravno obnovili, zato bomo zjutraj bolj podobni mesečniku kot prebujajočemu cvetu. Vsaka rastlina predstavlja t.i. leseno energijo, ki označuje prebujanje, življenje, pomlad, zato naj bi tudi mi v jutranjih urah delovali kot prebujajoča narava, torej živo. Les po elementarnih fazah pripada organu jeter.

● Čas med 3.00–5.00 je čas, v katerem je meridian pljuč najbolj aktiven. Če se zbudimo v teh urah, nam pljuča sporočajo, da imamo nerazrešeno žalost, potrnost, tesnobo, nekaj, česar nekemu nismo oprostili. Ljudje s težavami s pljuči bodo v tem času pogosto spali nemirno.

● Med 5.00–7.00 zjutraj je čas delovanja meridiana debelega črevesja in takrat bi bilo naravno, da opravimo veliko potrebo, kar pomeni, da debelo črevo dobro izloča, če se nam to dogaja naravno v jutranjih urah. Če se zbudimo in se raje prevalimo na drugi bok ter še zadremamo, se nakopičeni plini (strupi), ki bi se zjutraj naravno morali izločiti iz telesa, vrnejo v jetra, kar pa nas naredi omotične in po navadi se še težje prebudimo.

● Med 7.00–9.00, ko spraznimo debelo črevo, nastopi čas delovanja meridiana želodca. V tem času je najbolje, da zajtrkujemo in napolnimo svoj želodec, saj je takrat želodec bolj aktiven, torej je zanj takrat najbolje, da prebavlja. Torej je, kot povsod drugod, tudi pri želodcu pomembno, da ga najprej spraznimo, da ga lahko na novo napolnimo.

● Med 9.00–11.00 je čas delovanja meridiana vranice kot partnerskega organa želodca, ki je odgovorna za prebavo in

za pridobivanje energije iz hrane. Vranica ne prebavlja samo hrane, temveč tudi naša čustva in informacije. Med obrokom zato ne beremo, gledamo televizijskega programa, temveč se popolnoma posvetimo hrani, saj se ne želimo hraniti z informacijami ali čustvi, ker jih bomo morali še prebaviti. To pa oslabi vranico, ki je kot glavni stabilizator v telesu. Stvari drži na svojem mestu (kri, mišice, organe, kosti ...), tudi položaj ustnic oz. nasmeha, zato bo za zdravje vranice zelo pomembno, da razvijamo nasmeh, ki bo posledično vplival na čvrstost naših dojk, zadnjice in obraznih mišic.

● Med 11.00–13.00 je čas delovanja srca, ki ga bodo ljudje s srčnimi težavami bolj zaznali. Več srčnih napadov se zgodi okrog viška dneva, torej okrog dvanajstih ter med triindvajseto in eno zjutraj, ko je meridian srca v najnižji fazi delovanja. Ker energija med enajsto in trinajsto doseže svoj maksimum in se je večina preseli v glavo, je zelo pametno rezervirati svoj čas za kosilo, da se energija iz glave preseli v želodec in da se stabiliziramo. Še najbolje je v tem času zmasirati ledveni predel, da se či ohrani oz. ne razprši.

● Med 13.00–15.00 je višek delovanja tankega črevesja, ki je odgovorno za vsrkavanje hranil. Tanko črevo ločuje čisto od nečistega in vpliva na našo sposobnost ločevanja informacij.

● Med 15.00–17.00 nastopi čas mehurja, ko se pri ljudeh s pogostimi težavami vnetja mehurja te znajo še bolj okrepiti.

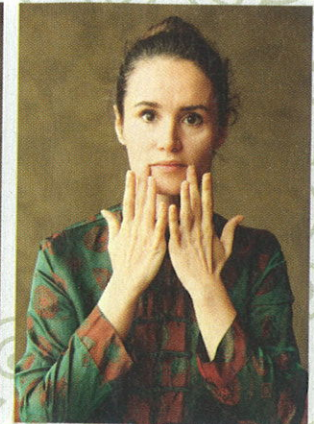
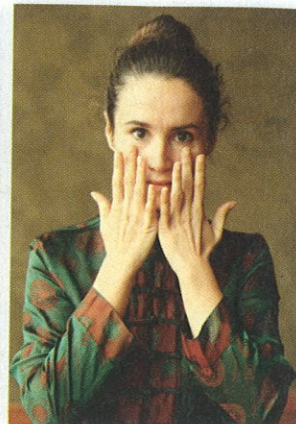
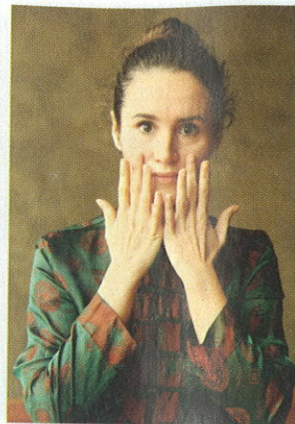
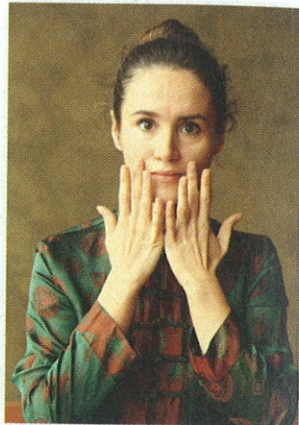
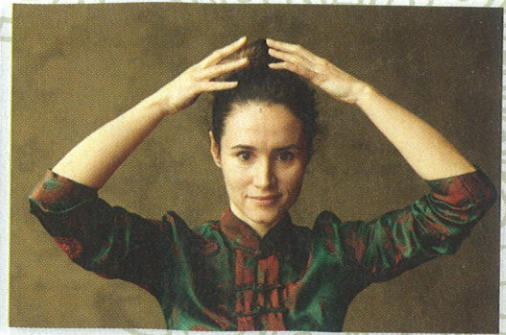
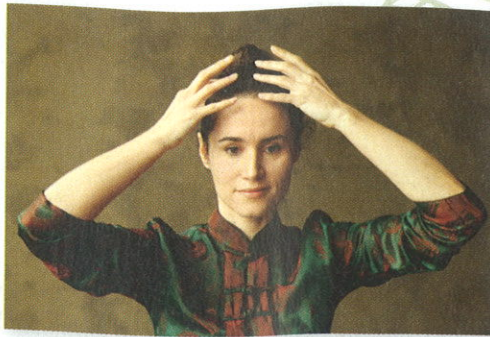
● Med 17.00–19.00 nastopi višek delovanja ledvic. Takrat pridemo iz delovnega okolja domov in lahko večkrat čutimo utrujenost ali pa tudi bolečine v ledvenem delu. To je znak, da je čas za krepitev ledvic, saj so naše skladišče življenjske oz. spolne esence. Čim večkrat čez dan si s toplimi dlanmi zmasirajmo ledveni del.

● Med 19.00–21.00 nastopi čas delovanja osrčnika, ki je zaščitnik srca in ga varuje pred negativnimi vplivi.

● Med 21.00–23.00 nastopi čas trodelnega grelca. Trodelni grelec obsega tri glavne energetske centre v telesu: zgornji in najbolj vroč center (možgani, srce in pljuča); srednji center (sestavljajo ga jetra, ledvica, želodec, trebušna slinavka in vranica in je za razliko od zgornjega topel) ter spodnji center (zajema debelo in tanko črevo, mehur, spolne organe in je hladen). Trodelni grelec uravnava hormonska in vročinska stanja, zato je v teh urah priporočljivo zmasirati trebuh in se pripraviti na spanje. Če po tem času pogosto ostajamo budni, začne naše telo proizvajati manj hormonov in se ne obnavlja, kar med drugim povzroča prehitro staranje. Priporočljivo je opazovati naravni ritem narave in se z njim uskladiti, saj bo takrat naše življenje spet postalo naravno dolgo in zadovoljno.

### Nežen dež

Z vsemi prsti nežno udarjamo preko glave in minutko spodbujamo lasišče, tako kot da bi čutili, da nam po lasišču pada nežen dež.



### Nasmehnite se

Okrepite notranje organe – z nasmehom. Ko so naši ustni kotički usmerjeni navzgor, nam nakazujejo, da smo bolj zadovoljna oseba. Zadovoljstvo je v domeni vranice; ko torej kotički ustnic gravitirajo proti zemlji, so vsi notranji organi ogroženi, saj je vranica energetsko prazna. Ko povrnemo moč vranici, se kotički ustnic spet obrnejo navzgor in s tem okrepijo obrazne mišice. Odraslost, povešenih ali zadovoljnih, pa nam kaže tudi gravitacijsko usmerjenost dojk in zadnjice. Če torej ženska poskrbi za okrepitev vranice, si povrne polnost dojk ter zadnjice, in to z nasmehom.


**Vaja za krepitev vranice:** Z vročimi sredinci, ki jih položimo na ustne kotičke, nežno drsimo proti sredini oči (potek želodčnega meridiana). To ponovimo 18–72-krat, oz. dokler se izraz ustnic ne spremeni.



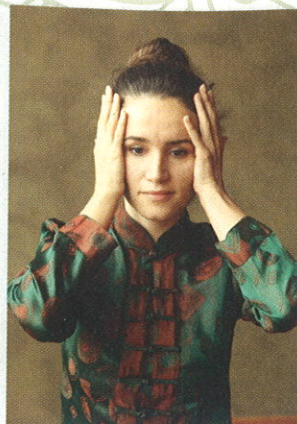
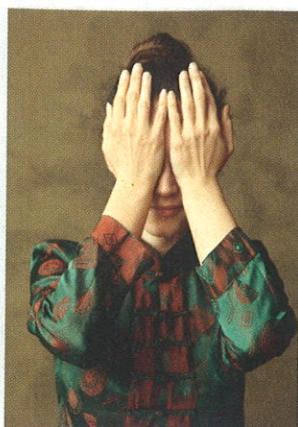
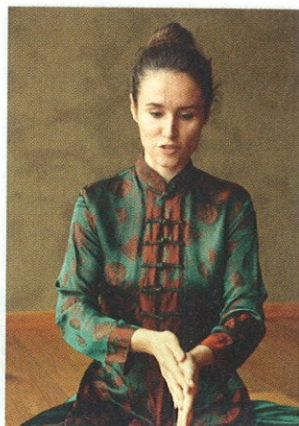
### Posnemanje žolne

Uporabimo rob dlani, tako da najprej z desno udarjamo od zadnjega dela vratu do lobanjskega dna. Ponovimo 21-krat z desno in 21-krat z levo dlanjo. S tem bomo uspeli sprostiti napet vrat in vratne mišice.

*Tradicionalna kitajska medicina uči, da ima ženska, ki skrbi za svoje zdravje skozi različne letne čase svojega življenja, možnost doseči živahno zdravje in zoreti z milostjo, modrostjo in vitalnostjo.*

A woman with her hair in a bun is shown in profile, touching her ear with her hand. She is wearing a green top with a red and white geometric pattern. The background is a blurred waterfall in a lush green setting. The text is overlaid on the right side of the image.

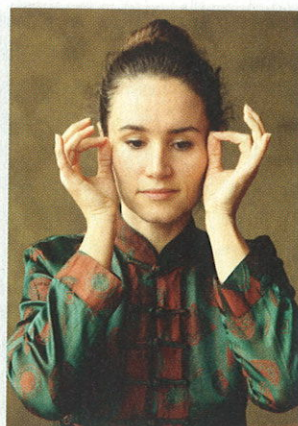
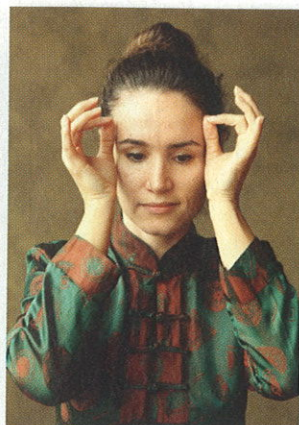
Obvladovanje  
čija taoisti  
uporabljajo  
za krepitev  
zdravja in  
duhovni  
samorazvoj.



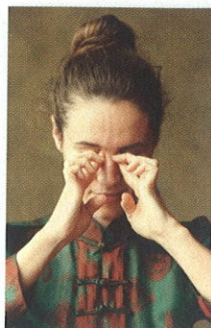
### Energetski make – up

Privoščite si najboljši make-up, kakršnega vam ne morejo ponuditi v nobenem salonu – podarite si ga lahko le sami.

1. Najprej umijemo obraz, vendar ne z vodo, temveč s toplimi dlanmi, ki jih med seboj podrgnemo, in s svojo lastno energijo najmanj 10-krat zakrožimo čez obraz, pri tem pa smo čim bolj nežni.



3. Akupresura senc: palce rok segrejemo in z zunanjim robom s krožnimi gibi drsamo ob zunanjih kotičkih oči. Ponovimo 36-krat.



5. Akupresura oči: s pritiski na točke odpravljamo utrujenost oči, sproščamo napetosti. S pritiskom sredinca na noht kazalca pritisnemo na vsako točko 5 sekund.

Vas zanima več o ženskem čí gongu? Obiščite Studio Prosapia ([www.studio-prosapia.si/](http://www.studio-prosapia.si/) zenski-gi-gong) ali pišite na [drustvosamorog@gmail.com](mailto:drustvosamorog@gmail.com). **S**

2. Gretje oči bo sprostito naše oči in živčni sistem. Oči so povezane z jetri, te pa z živčnim sistemom. Potrudimo se in dobro segrejemo dlani, ki jih vsaj trikrat z nežnim pritiskom položimo na oči.



4. Masaža nosu: uporabimo sredinca in kazalca: vrh sredinca postavimo na noht kazalca in na obeh straneh nosu 36-krat zakrožimo, tako da na koncu masaže čutimo, da je dihanje bolj lahkotno, saj se nosna votlina odpre. S to preprosto vajo aktiviramo debelo črevo in z njim povezan ne procese v telesu.

