

Qigong-kule są odmianą akupresury. Dłonie, tak jak stopy posiadają strefy, które odpowiadają różnym organom wewnętrznym. Poprzez masaż rotujących kul można poprawić ich pracę.

Poprawia się: ogólne ukrwienie organizmu, koncentrację, system trawienia, oddychania.

Poprawia stan mięśni i stawów. Bardzo dobre wyniki osiągnięto też u chorych po paraliżu.

Ćwiczyć należy wtedy, gdy ma się ochotę i o każdej porze dnia.

Źródła literackie mówią, że na początku używano owoców orzecha do treningu rąk. Pierwsze zapisy pochodzą z czasów dynastii HAN (206 p.n.e - 230 n.e.). Wspomina się tam o akrobatach i wojownikach, którzy używali metalowych kul, aby wykazać się swoimi zdolnościami. Akrobaci - zręcznością, wojownicy - sztuką walki. Zapisy te nie mówiły jednakże o zastosowaniu zdrowotnym Qigong - kul. Dopiero za czasów dynastii MING (1368 - 1644) zaczęto interesować się pozytywną stroną używania tych kul. Początkowo używano kul pełnych, wyrabianych z marmuru, jadeitu, złota i srebra.

Żeby zrozumieć działanie Qigong - kul, trzeba zaznajomić się trochę z Chińską filozofią.

Według Chińczyków, nie tylko życie na Ziemi, ale końcowa egzystencja całego Uniwersum opiera się na zasadzie dualistycznej. Zasadzie przeciwności i dopełnienia. Dzień jest następstwem nocy, początek - końca, dobro - zła, białe - czarnego.

Sposób użycia: weź do ręki dwie kule, przebieraj palcami tak, by kule kręciły się zgodnie, a następnie przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

W ten sposób wszystkie stawy dłoni są w ruchu, pracują nawet mięśnie przedramienia.

Twoje ręce mogą pracować na przemian.

To tyle teorii ☺ - przejdźmy do praktyki ☺

Na początku było trudno (u mnie prawa ręka była bezwładna – dopiero po pół roku po wylewie cokolwiek dłonią mogłem zrobić!) Gdybym kule posiadał wcześniej rehabilitacja ręki pewno by się dawno skończyła ☺.

Czyli ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć (rozumiem, że to słowo jest najbardziej zniechęcającym słowem u ludzi po wylewach ☺).

Więc ćwiczę... pierwsze rezultaty widać już 1-2 tygodniach, a warto! Najlepiej ćwiczyć na jakimś filmie, serialu aby nie było złudzenia, że ćwiczenie kulami zabiera czas.

To naprawdę działa!

Jeszcze jedna kwestia – dla początkujących – podobne rozmiary ma piłka do ping-ponga ale jest lżejsza, można spróbować.

Jeszcze jedna uwaga: kule mają różne średnice od 4 cm do 6 cm. Można je kupić np. na Allegro ale są sklepy w sieci gdzie jest większy wybór.

Inny opis ćwiczenia:

Qigong-kule są odmianą akupresury. Dłonie, tak jak stopy posiadają strefy, które odpowiadają różnym organom wewnętrznym. Poprzez masaż rotujących kul można poprawić ich pracę.

Poprawia się:

ogólne ukrwienie organizmu

koncentrację

system trawienia

oddychania

poprawienie sprężystości mięśni

poprawia stan mięśni i stawów

Bardzo dobre wyniki osiągnięto też u chorych po paraliżu. Ćwiczyć należy wtedy, gdy ma się ochotę i o każdej porze dnia.

Źródła literackie mówią, że na początku używano owoców orzecha do treningu rąk. Pierwsze zapisy pochodzą z czasów dynastii HAN (206 p.n.e - 230 n.e.). Wspomina się tam o akrobatkach i wojownikach, którzy używali metalowych kul, aby wykazać się swoimi zdolnościami. Akrobaci - zręcznością, wojownicy - sztuką walki. Zapisy te nie mówiły jednakże o zastosowaniu zdrowotnym Qigong - kul. Dopiero za czasów dynastii MING (1368 - 1644) zaczęto interesować się pozytywną stroną używania tych kul. Początkowo używano kul pełnych, wyrabianych z marmuru, jadeitu, złota i srebra.

-> -> -> -> -> -> JAK ĆWICZYĆ <- <- <- <- <-

Ludzkie dłonie połączone są z resztą ciała receptorami. Stąd, poprzez masowanie różnych części dłoni, można stymulować poszczególne części ciała. Podobnie stopy i uszy są odbiciem całego ciała. Chińska medycyna naucza technik leczniczych takich jak masaż czy akupunktura zastosowana do szczególnie wrażliwych obszarów. Jednak, aby wspierać czyjeś ogólne dobre samopoczucie i zdrowie, nie jest konieczne posiadanie na ten temat wiedzy profesjonalnej; wszystko co potrzeba to przyjęcie jako podstawy pewnych prostych codziennych ćwiczeń. Np. ktoś może nabrać nawyku masowania uszu kiedykolwiek oczekuje na zielone światło w sygnalizacji ulicznej, czy też może spacerować boso po kamienistej ścieżce przez 15-30 minut dziennie. Niniejszy artykuł omawia tradycyjne chińskie ćwiczenia dłoni zazwyczaj nazywane "Kulkami zdrowia" (Health Balls).

Ćwiczenie to początkowo było nauczane przez mistrza sztuk walki z okresu dynastii Ming w Chinach. Pozostało ono dobrze znane do dnia dzisiejszego jako ćwiczenie służące utrzymywaniu dobrego zdrowia. Jest ono popularne szczególnie w niektórych częściach Chin, zwłaszcza w Bao Ding (prowincja He Bei), gdzie powstało.

Aby posługiwać się "kulkami zdrowia" należy trzymać dwie kulki, takich samych rozmiarów i wagi, w jednej ręce, i używając palców obracać nimi równomiernie. Zależnie od indywidualnego przypadku, niektórzy będą odczuwać jako bardziej naturalne obroty w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, podczas gdy inni - obracanie kulek w kierunku przeciwnym. Wygląda na to, że odnośnie obracania kulkami, mamy 2 typy dłoni. Najpierw powinienś praktykować obracanie kulkami w kierunku, który jest dla ciebie bardziej naturalny, a następnie w kierunku przeciwnym - dopiero jednak wtedy, gdy nabędziesz zupełnej swobody w obracaniu w kierunku naturalnym.

Początkujący powinien praktykować tylko z jedną parą kulek, naprzemiennie - raz w jednej, raz w drugiej ręce. Wskazane jest obracanie na przemian - raz w jedną, a raz w drugą stronę, gdyż ćwiczenia takie dopełniają się. Przez to proste ćwiczenie palce stają się silne, a całe ciało doświadcza stałego przepływu uspokajającego masowania.

Kulki zdrowia dostarczają idealnych ćwiczeń dla ludzi w każdym wieku, ponieważ jest to ćwiczenia łagodne, pomaga rozwijać czyjaś zręczność, oraz pobudza cyrkulację krwi jak i cyrkulację Qi (wewnętrznej energii). Jest to ćwiczenie, które można wykonywać prawie wszędzie, bez drogiego wyposażenia, bez specjalnej sprawności fizycznej. Kulki zdrowia są szczególnie odpowiednie dla osób starszych i niepełnosprawnych. Ćwiczenie to może wzmacniać cyrkulację krwi i wewnętrznego wiatru (energii Qi), konsekwentnie może zapobiegać artretyzmowi (zapaleniu stawów). Utrzymuje one uwagę w czujności, stąd może być dobrym środkiem zaradczym przeciw chorobie Alzheimera. Znane są przypadki, że ćwiczenia te pomagały uspokoić się i wyciszyć dzieciom z nadpobudliwością psychoruchową. Jest powszechnie wiadomo, że natarczywy stres oraz brak sprawnej, ergonomicznej świadomości wywołuje wiele poważnych problemów zdrowotnych. Wykonywanie ćwiczeń kulkami zdrowia może odwrócić te uciążliwe problemy, tak abyśmy na nowo stali się w swoim życiu efektywni i ekonomiczni.



Uwaga: Kule malowane są ciepłe, nie malowane – zimne ☺