

Когда дел уйма, а сил уже нет – что делать?

Вам знакомо такое состояние, когда вдруг бессильно опускаются руки? Это бывает, если у вас уйма накопившихся дел и проблем, и кажется, что силы совсем на исходе. Возникает такой ступор, будто вас, как коня, на скаку остановили.



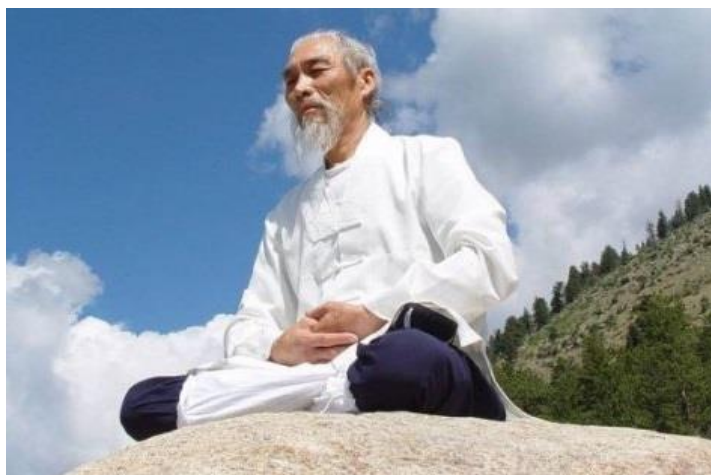
Что делать, как выйти из этой ситуации, а точнее, где взять на все это силы? Ответ прост: силы у вас внутри, они всегда там есть, и надо просто уметь их достать из «закромов».

В этом поможет известная китайская энергетическая практика Цигун, которая доступна каждому.

Что такое Цигун?

Загадочное китайское искусство Цигун в дословном переводе означает «усердие духа». Основное его направление – умение управлять своей жизненной энергией. И этому можно научиться.

Цигун имеет универсальное назначение, он эффективен как при различных заболеваниях, так и для повышения общей жизненной энергии, восполнения сил, продления молодости и продолжительности жизни в целом. Ци – это энергия, дыхание жизни, которые проявляются во всех ее сферах.



Как достать из себя энергию по Цигун?

Методика совсем проста, состоит она из следующего алгоритма:

1. Сядьте прямо на стул, спину не напрягайте, но и не опирайтесь о спинку стула. Руки свободно висят по бокам тела.
2. Сделайте от 5 до 7 медленных и глубоких вдохов-выдохов, при этом на вдохе надувайте живот, на выдохе втягивайте. Внимание должно быть полностью сконцентрировано на дыхании.
3. Подышав и расслабившись, направьте свое внимание на точку ниже пупка на 5 см. Согласно Цигун, именно здесь концентрируется вся энергия и находится её генератор.
4. Мысленно представьте, что в этом месте расположен небольшой, размером с горошину, но очень яркий и светящийся шарик.
5. Подольше представляйте себе этот шарик, пока он станет достаточно ярким, а его изображение станет четким. Теперь скажите ему (мысленно или вслух): «Позволяю тебе начать работать», и отпустите воображение.
6. Полностью переключите все свое внимание на тело, попытайтесь осознать ощущение, как по нему растекается тепло, наполняя энергией. На генерацию этого чувства должно уйти не менее 3-4 минут – до тех пор, пока изменения в теле станут ощутимыми.



Вы спросите, откуда в организм, казалось бы, истощенный, поступает энергия? Разумеется, из Космоса, с которым постоянно происходит энергетический обмен, а эта простая медитация способствует его улучшению.

Попробуйте и вы этот удобный способ приводить себя в тонус. А [на этой странице](#) вы можете выбрать и другие несложные медитации, которые будут вам очень полезны. Практикуйте их, пользуйтесь и будьте здоровы.

Источник: проект практикующего психолога <https://marta-ng.com/>