

Šta su Či Gong reakcije:

Isceljenje putem Qigong vežbi nema kontra-efekte. Iako Zhineng Qigong ima veoma moćne lekovite efekte i qi polje može biti veoma jako, isceljenje najčešće nije praćeno reakcijama. Uprkos činjenici da su reakcije pozitivna pojava - jer predstavljaju promene na bolje- kada se pojave važno je razumeti njihovo značenje i znati kako se uspešno nositi sa njima. Reakcije se dešavaju kada bolestan qi u telu tokom procesa isceljenja počne da se transformiše, čime se uklanjaju nečistoće koje su se u telu nakupile (često tokom dužeg vremenskog perioda). Iako do poboljšanja zdravlja može doći bez da se iskuse bilo kakve reakcije, većina ljudi ih doživljava u nekom trenutku na svom putu ka boljem zdravlju. Često reakcije podrazumevaju pogoršavanje već postojećih simptoma ili zdravstvenih problema, ili se ranije postojeće bolesti i problemi ponavljaju. Druge česte reakcije mogu biti groznica, simptomi slični gripu, prenožavanje, prehlada ili kašalj, pražnjenje iz ma kog dela tela, osipi, rane, mučnina, povraćanje ili dijareja.

Zapravo reakcije mogu biti svakakve ali se od prave bolesti razlikuju po tome jer predstavljaju znak da je otpočelo izbacivanje uspavanog i nezdravog Qi-ja iz tela, dok bolest nastaje kada nezdrav Qi prodire u telo ili se u njemu manifestuje. Osim fizičkih, česte su i emotivne i mentalne reakcije, koje se mogu manifestovati kao iznenadna obnova nekog stanja iz prošlosti poput depresije, besa i tome slično. Pri suočavanju sa reakcijama, bilo fizičkim, emotivnim ili mentalnim, važne su dve stvari:

Moramo ostati smireni, opušteni i pozitivni i prepoznati reakcije kao privremeno stanje, i ukoliko ste upoznati sa qigong vežbama, od velike je pomoći vežbati ih što više kako bi se što pre bolestan Qi očistio iz tela. Neke reakcije se dešavaju kada se bolest ili trauma iz prošlosti nije u potpunosti iskorenila, iako je delovalo da je problem nestao. Bolesno qi polje koje je ostalo skriveno u telu kada se rasprši _izbija na površinu i tada se stari simptomi vraćaju. Ovo mogu biti bolesti iz bilo kog životnog perioda- iz ranog detinjstva pa nadalje ili čak problemi sa kojima smo rođeni. Reakcije doživljavaju i zdravi vežbači kako se njihov Qiong nivo povećava jer se nečistoće uklanjaju uporedo sa postizanjem viših nivoa prakse i zdravlja. Zato jer su reakcije manifestacija nezdravog ili nečistog Qi-ja koji se iz tela izbacuje, onda kada one prođu vežbači dostižu viši nivo zdravlja i blagostanja nego pre, i nalaze se na višem nivou svoje Qigong pakse.