

الفصل الثاني

الطاقة لحياتك

مع الطاقة يتم كل شيء بسهولة

هل راقبت ذات مرة، أحد الأطفال وهو يلعب لفترة طويلة؟ لقد قام بعض العلماء بذلك قبل مدة من الزمن. بل إنهم ذهبوا إلى أبعد من ذلك. فقد وضعوا عدداً من الرياضيين الأقوياء، الى جانب بعض الأطفال، وطلبوا إليهم أن يقوموا بجميع الأعمال والحركات التي يقوم بها الصغار.

قد تدهشك نتيجة هذه التجربة، حيث أن الرياضيين الكبار لم يصمدوا لمدة طويلة. فعندما انهاروا من الإعياء بعد مدة من الزمن، استمر الصغار في لعبهم ومرحهم دون عناء، وأثبتوا أنهم كتلة من الطاقة و الحيوية الحقيقية، وأظهروا أن الرياضيين الكبار عجزة غير قادرين على مجاراتهم لمدة طويلة.

يحتاج كل منا باستمرار الى قدرٍ من الطاقة. وكلما زادت كمية هذه الطاقة، كان ذلك أفضل. فعندما نتمتع بقدر عالٍ من الطاقة والحيوية، نشعر أن كل شيء يتم بيسرٍ وسهولة، سواء كان ذلك بالعمل المكتبي، أو بعرض الأمور الهامة على العملاء أو الرؤساء، أو بإجراء مفاوضات قاسية لإجراء صفقات جديدة،

كما وأننا نشعر بالراحة والسعادة والنشاط، حتى بعد تمضية يوم طويل وشاق مليء بالجهد والاستحقاقات. وأن لدينا القدرة والحيوية لمتابعة الأمسية والسهر مع أفراد الأسرة أو بعض الأصدقاء، وربما الى الاسترخاء الفعال، وذلك بالسير عبر الغابة أو ممارسة قليل من الرياضة الخفيفة، دون أن يخطر ببالنا الجلوس بكسل الى التلفاز مع كمية من المكسرات، لنندع إحدى مسرحيات دعايات العلكة أوالمنظفات تمطرنا بما لديها من ادعاءات.

بساطة الذات

يمكننا التمتع ببساطة الذات إذا توفر لدينا القدر الكافي من الطاقة، فنجد أننا:

- نستمتع بالحياة.
- نظل دوماً سعداء ومتفائلين بالمستقبل.
- لا يمكن أن نستسلم لمتطلبات الحياة التي أمامنا.
- لا نعترف بالمشكلات بل بالحلول.
- مبدعون ومفعمون بالأفكار الخلاقة.
- اجتماعيون ومرتاحون مع الآخرين.
- نشعر دوماً بأن لدينا الإشرقة التي تنعكس على الآخرين.
- تجري الأمور تلقائياً وبكل بساطة.

كم هو جميل أن نشعر دوماً بهذه المشاعر والأحاسيس المريحة. لكن ومع الأسف يمر كل منا بمراحل مختلفة، منها مثلاً تلك الأيام التي تصبح فيها الرؤية قاتمة، يتمنى المرء لو أنه لم يخلق أو لو لم يخرج للعمل على أقل تقدير، حيث لا شيء ينجح، وكما قيل في المثل: (تجري الرياح بما لا تشتهي

السفن). يشعر بالفراغ والتعب والإحباط وعدم القدرة على إنجاز أي شيء.

كما ويبدو لنا أن أقل جهد نحاول القيام به، كإجهاد فوق طاقة البشر. حتى أننا لا نستطيع التركيز على أي عمل نقوم به. وعندما نفكر جيداً لانجد لدينا الرغبة لعمل أي شيء. كيف سنتعامل الآن مع استحقاقات جديدة؟ كيف سنحقق رؤانا للحياة؟ كيف سنفكر بالمستقبل، ونحن نواجه صعوبات جمة في معالجة الحاضر؟

الويلُ إذا خَبِثَ المَدْخِرَة (البطارية)

نعاني في أيامنا هذه من أزمة في طاقتنا الشخصية . أي أنه تنقصنا طاقة الحياة . الطاقة التي لدى الأطفال فائض منها، بينما تنقصنا نحن، للتغلب على الصعوبات التي تعترضنا للوصول الى أهدافنا الحياتية . وهو من حيث المبدأ ذات الشيء الذي تحتاجه المسجلة التي تعمل بالمدخرة (البطارية): فطالما زحرت المدخرة بالقدر الكافي من الطاقة، تمكَّنّا من سماع الموسيقى بشكل جيد . لكن تبرز المشكلة عندما تُنفَد هذه الطاقة من المسجلة! حيث تتوقف عن الدوران ولن نتمكن من سماع أي شيء .

يمكننا تجاوز هذه المشكلة في حالة المسجلة ببساطة، إما بتبديل المدخرات أو إعادة شحنها إن كانت قابلة للشحن . أما في حالتنا كبشر فلن يكون الحل بهذه البساطة . إذ إن نظامنا العضوي معقد جداً، بالنسبة لما هو عليه في أي جهاز كهربائي من صنع البشر . بالرغم من ذلك فإن بإمكانك الحفاظ على

شحن مدخراتك الداخلية لتوفر لك الطاقة الحياتية اللازمة.
ولتحقيق ذلك لا بد من ملاحظة بعض القواعد البسيطة. تمارين
التدرب الحياتي ستساعدك على ذلك.

أسرار الطاقة الحياتية

أين يكمن سر الطاقة الحياتية التي نتمتع بها؟ إنه بداخلنا...، بتعبير أدق داخل أجسامنا. اكتشف ذلك الصينيون قبل حوالي (5000) خمسة آلاف سنة. فهم يوضحون فكرة الطاقة الحياتية كما يلي: تجري داخل أجسادنا مسارات للطاقة تدعى خطوط الطول. وهي تشكل شبكة كثيفة وخفية، تبدأ من الرأس وصولاً الى القدمين. تتدفق هذه الطاقة خلال أجسامنا عبر هذه الخطوط (المسارات) بمعدل خمسين مرة باليوم. تدعى هذه القوى بالصينية كي QI وغالباً ما تكتب CHI وتلفظ (تشي).

إن الكي QI هي الطاقة التي تمكنا من الحركة والكلام والقيام بكافة النشاطات المتعلقة بحياتنا، إذاً فهي القدرة التي تحرك عضلات الجسم وتجعل المعدة تقوم بهضم الطعام. وطالما تمكّنت هذه القوى الحياتية من الجريان عبر أجسامنا دون إعاقة، فإننا نشعر بأننا بحالة ممتازة، نحيا باستقرار تام وصحة جيدة.

معوقات نظام القدرة

قد يحدث خلل ما أحياناً في مكان أو أكثر من هذه الشبكة، ويُعزى ذلك الى وجود عائق ما في أحد مسارات الطاقة داخل الجسم. الأمر الذي يعرقل جريانها بحرية وسلاسة، فيؤدي ذلك الى خلل في ميزان القدرة الداخلية. وهذا ما نشعر به مباشرة جسدياً ونفسياً. لأن نظام الطاقة في أجسادنا، مرتبط بشكل وثيق بتفكيرنا ومشاعرنا. لا يأتي المزاج السيء من فراغ، بل هو نتيجة حتمية لوجود معوقات في مسارات الطاقة داخل الجسم.

كذلك الحال عندما يغضب أحدنا أو يواجه تحديات حياتية صعبة أو يتلقى خبراً محزناً وسيئاً للغاية، فإن مسارات الطاقة تنغلق وتتعطل. وقد تؤدي في بعض الحالات الى تعطل الجسم وفرملته بالكامل. ولايمكنك في هذه الحالة أن تعطي انطباعاً مشرقاً للآخرين.

لقد اعتبر الصينيون أن العقل والجسد يشكلان دوماً وحدة متكاملة. أما الغربيون فقد اكتشفوا هذه العلاقة منذ بضع

سنوات فقط. علماً بأن الإنسان قد عرف وقال منذ القدم، بأن العقل السليم يكمُن في الجسم السليم (وهناك فقط). لذلك فإننا عندما نرى كيف يهمل بعض الأشخاص أجسامهم، ندرك أنهم قد أهملوا حتماً هذه القاعدة الذهبية. من الملفت أن يتصرف بهذا الشكل أشخاص قياديون، يعانون من ضغوطات كبيرة، يعيشون ويعملون دون أية مراعاة لصحتهم. إنني أسأل نفسي دوماً: كيف سيتمكن هؤلاء المدراء، من قيادة مؤسساتهم إذا كانوا لا يستطيعون أن يديروا أجسامهم بالشكل الصحيح.

نقص الطاقة Qi يسبب المرض

يعتقد الصينيون، أن جميع مشكلاتنا الصحية تنجم عن خلل في جريان الطاقة داخل أجسامنا. أو بتعبير آخر: إذا اختل توازن رصيدنا من الطاقة، أصبحنا عرضة للمرض بشكل مؤكد. إن حجز الطاقة لفترة وجيزة، يمكن أن يسبب ألماً في الرأس، قد يزول بعد يوم أو يومين. أما إذا تعطل جريان القدرة لمدة أطول، فقد يؤدي الى مشكلات صحية خطيرة. بكل وضوح: نقص الطاقة بالجسد يسبب المرض. أما الحقيقة السارة فتقول: طالما سرت الطاقة الحياتية في أجسادنا دون أية إعاقة، أو بتعبير آخر، كلما كَوَّن الجسم والعقل والروح بناءً متكاملًا متناغمًا، فلا يمكن أن نصاب بأي مرض إطلاقاً. وهكذا نرى كم هو هام وضروري، أن نسعى دوماً لمخزون متوازن من الطاقة. إذ إن العقل والجسد يعملان دوماً كأية مؤسسة هامة: فعندما يبدأ أي عمل بإظهار الأرقام الحمراء (خسائر)، يعني ذلك أنه سينهار حتماً في وقت قريب ويعلن إفلاسه.

مزيد من الطاقة يعني مزيداً من العطاء

يحتاج الإنسان للطاقة في كل لحظة من لحظات حياته، حتى أثناء النوم. وبشكل أكبر عندما نأكل أو نعمل أو نلعب أو نمارس قدراً من التمارين الرياضية. إن من يبذل كثيراً من الجهد يحتاج الى مزيد من الطاقة. مثال: إن السيارة التي ستشارك في سباق الفورمولا واحد والتي يجب أن تسير بسرعة تتراوح ما بين 250 - 300 كم/سا على حلبة السباق، أو الشاحنة التي تنقل حوالي 30 - 40 طن من الحمولة، تحتاج الى محرك ذي طاقة أكبر بكثير من محرك سيارة صغيرة تسير على طريق زراعية بسرعة 70 كم/سا. تأخذ سيارة السباق حاجتها من الوقود من صندوق خاص يملأه فريق السباق خلال ثوانٍ معدودة، بينما تأخذ السيارة الصغيرة طاقتها من محطة الوقود التالية على الطريق. لكن... ترى من أين نحصل نحن البشر على الطاقة (الوقود) اللازمة لحياتنا؟ يتوفر لنا بشكل أساسي مصدران لاستمرار الحياة والقدرة على الحركة... إنهما الهواء الذي نتنفسه والغذاء الذي نتناوله وأهم شيء فيه هو الماء.

أربعة ملايين ليتر من الهواء

يعتبر التنفس أهم عمل يقوم به الإنسان طيلة حياته... يأتي بالمرتبة الأولى مع فارق كبير جداً بينه وبين ما يليه بالأهمية. تبدأ هذه العملية من لحظة الولادة وتستمر دون انقطاع حتى لحظة الوفاة. خلال تلك السنوات (والتي نرجو أن تكون طويلة وصحية) يتنفس الإنسان حوالي خمس عشرة مرة في الدقيقة، وفي حالة التعب والإجهاد يزداد هذا الرقم كثيراً. بعملية حسابية بسيطة نجد أن عملية الشهيق والزفير تكرر حوالي تسعمائة مرة بالساعة و 21600 مرة في اليوم الواحد. وإذا أردت ان تعرف كم يصبح الرقم في السنة. فتفضل... إنه 7884000 مرة شهيق ومثلها زفير في السنة الواحدة. أي إننا نتنفس حوالي ثمانية ملايين مرة نأخذ خلالها أربعة ملايين ليتر من الهواء في السنة تقريباً (على اعتبار نصف ليتر من الهواء في كل شهيق). لِمَ كل هذه الكمية...؟ لكي نغذي كامل الجسم بالأكسجين اللازم للحياة. ليس هواءً مسخناً لمنظومة أعضائنا... بل طاقة حياتية خالصة. أثناء عملية الشهيق يدخل الأوكسجين الى

الرئتين حيث ينتقل هناك الى الدورة الدموية. وعند الزفير نتخلص من ثاني أكسيد الكربون (نفايات) الناتج عن عملية الاحتراق التي تلزم لإنتاج الطاقة داخل أجسامنا. . . وهذا ما يطلق عليه الصينيون (الطاقة المستنفذة أو الكي (QI المستهلكة)). فمن المهم جداً توفر نسبة كافية من الأكسجين في الدم. وإذا انخفضت هذه النسبة عن حد معين، تعكر مزاجنا وتضاعفت إمكانية تعرضنا للمرض.

التنفس الصحيح من العمق

لماذا أقول لكم ذلك...؟ لأن الكل يعتقد...، أنه لا يمكن لأحد أن يخطئ بعملية التنفس، لأنها من أكثر الأمور بساطة وطبيعية في الحياة...! ليت الأمر كان كذلك...! فالواقع أن قلة من الناس فقط، هم الذين يتقنون فن التنفس بالشكل الصحيح. فالأكثريّة تأخذ الهواء من منطقة الصدر وحدها دون البطن. أي أنهم يتنفسون بشكل مسطح وليس من عمق الرئتين. عند الولادة يتنفس الإنسان بعمق من منطقة البطن. حيث يأخذ الجسم كمية أكبر بكثير من الأوكسجين ويطرد كامل كمية ثاني أكسيد الكربون (الكي المستنفذة). لأننا بهذه الطريقة نستغل حجم الرئتين بالكامل، بينما في حالة التنفس الصدري يُستفاد فقط من الجزء العلوي من الرئتين. وهنا يمكننا أن نشبه الشخص الذي يتنفس دوماً من صدره وبشكل سطحي، بالذي يقف في محطة الوقود ليملاً خزان سيارته، لكنه يهدر نصف الكمية خارج الخزان.

لذا فإن تمارين التدريب الحياتي الواردة في هذا الكتاب،

تركز على التنفس البطني الصحيح . يمكنك التدرب على ذلك بإجراء تمرين بسيط جداً . استلق أرضاً على الظهر وضع وسادة تحت الرقبة وكتاباً على البطن . تنفس الآن واجعل الكتاب يتحرك إلى الأعلى والأسفل ، بينما القفص الصدري بالكاد يتحرك . كرر هذا التمرين بوعي تام لمدة دقيقتين ويومياً قدر الإمكان ، حيث ستحصل على مزيدٍ من الأكسجين وكثيرٍ من الحيوية (طاقة الحياة) . وستعود بعد فترة من الزمن للتنفس من البطن بالشكل الصحيح ، كما كنت تفعل دون وعي وأنت رضيع . وهكذا تستفيد من محطة الوقود الموجودة داخل جسمك بالشكل الأمثل .

الرياضة لمزيد من الطاقة

ستحصل على مزيد من الطاقة، إن أنت مارست الرياضة بشكل منتظم. وخصوصاً رياضة التحمل في الصباح الباكر، حيث يكون الهواء نقياً ومنعشاً. نصيحتي لك مع التدريب الحياتي: اجرِ بهدوء لمدة نصف ساعة يومياً قبل العمل، عبر الغابة أو الحديقة أو استخدم الدراجة وأنت في حالة من الاسترخاء والصفاء. قد يظن البعض أن هذا التصور مُرهقٌ ومُفزع. جرب ذلك مرةً وستجد أنه ممتع للغاية. أضف الى ذلك حصولك على جرعة إضافية من الأكسجين، التي ستساعدك على البقاء نشيطاً وفعالاً طيلة اليوم.

الوقود بدلاً من الطعام السريع

إن ما ورد سابقاً عن عملية التنفس، ينطبق أيضاً على المصدر الأساسي الثاني للطاقة، ألا وهو غذاؤنا: حيث إن كثيراً منا لا يتعاملون معه بالشكل السليم. فهم يتناولون كثيراً من الطعام، الذي غالباً ما يكون دسماً وغير نافع. فلا عجب إذًا، أن يشعر هؤلاء دوماً بالإعياء والخمول، فهم بكل بساطة لا يزودون أجسامهم بالتركيبة الصحيحة من الطاقة الغذائية. والتي يجب أن تحتوي على حوالي 50 - 60 ٪ كاربوهيدرات و 20 - 30 ٪ دهون (غير مشبعة) و 10 - 20 ٪ زلال. أي كثير من الخضار والفواكه والأرز والمعكرونة (نشويات)، التي تعتبر المصدر الرئيسي لتوليد الطاقة والمساعدة على بذل الجهد والعمل بالشكل الأمثل. أما من يتناول بالمقابل الأغذية الدسمة بكثرة مثل الحلويات والدهون فهو يعتمد مصدر الطاقة الخاطئ. لا تدعى الوجبات السريعة كذلك، لأنها تجعلنا نعمل ونتحرك بسرعة أكبر، بل لمجرد أنها تُقدم لنا بسرعة فائقة. من الملفت أن أكثر الناس يعولون في معظم أعمالهم على النوعية

والمضمون. أما فيما يتعلق بالغذاء اليومي فإنهم لا يعيرون الأمر أي اهتمام. فهم يتناولون أي شيء يقدم لهم، طالما أنه يشعرهم بالشبع، وبذلك فهم يحدّون من طاقاتهم وقدرتهم على العمل بحيوية.

استمتع بطعامك

ما العمل إذا...؟ هل يجب أن نضع خطة غذائية معقدة...؟ هل نذهب الى البقالة وبيدنا قائمة بالمواد الغذائية ومواصفات كل منها...؟ هل يجب أن نحصي كمية السعرات الحرارية في كل صنف أو مادة من مشترياتنا...؟ طبعاً لا...! بل يجب أن نستمتع بطعامنا. فهو في النهاية المصدر إلهام لتوليد الطاقة الحياتية، ولا يجب أن يكون موضع اختبار لقدرتنا على التقشف والتعفف. إن من لا يستمتع بطعامه، فإنه يحرم نفسه كذلك من معظم متع الحياة. وإن من يجلس الى المائدة بمزاج سيء، إنما يجلب لنفسه من المشكلات النفسية، أكثر مما يُجنّبه الطعام من المشكلات الجسدية.

كل بوعي

يكمن الحل إذاً... في أن نتناول غذاءنا بوعي! لقد أصبح بديهياً في هذه الأيام، أننا لا نحتاج لقراءة الكتب التخصصية في علوم التغذية، كي نعلم أن تناول تفاحة طازجة أفضل بكثير من فطيرة التفاح (قطعة من الحلوى)، وأن وجبة من السمك مع الأرز والخضار، ستمنحك قدراً من الطاقة المفيدة أكبر بكثير من قطعة من السجق مع شرائح البطاطا المقلية والمايونيز. تستوجب متطلبات الحياة مراجعة عادات تناول الطعام وتعديلها عند اللزوم. فكر قليلاً لماذا تأكل... حاور نفسك حول نوعية الغذاء الذي يجب أن تمنحه لبدنك. هل يتم اختيار الطعام بحيث يعطى الجسم والنفس أعلى القدرات...؟ أم أنك تهدر يومياً قدراً كبيراً من الطاقة...؟

أصغِ الى صوت جسمك...! الأكل بوعي يعني تناول الطعام الصحي، و سرعان ما ستكتشف أن هذا الطعام يمنحك مزيداً من الطاقة والقدرة على الجهد والعطاء، ناهيك عن كونه لذيذاً جداً. كما أن الأكل بوعي يعني أيضاً: الاستمتاع بوعي دون أي تأنيب للضمير.

أهمية الاستمتاع

يؤدي الاستمتاع الى التناغم والانسجام الجيدين بين كل من العقل والنفس والجسد. صدق أو لا تصدق... : إن هذه الطريقة مثبتة أيضاً علمياً. فقد أثبتت التجارب الشاملة التي أجريت في معهد أبحاث الاستمتاع بمدينة نورنبرغ بألمانيا، أن للتمتع بمكونات الحياة، أثره الإيجابي على وجود الإنسان بشكل عام وتقوية نظامه المناعي لمقاومة مسببات الأمراض. كما تبين من التجارب أن أكثر من ربع المواطنين الألمان غير مؤهلين أو قادرين على الاستمتاع. إذا... فأنت عندما تشتهي وتتناول قطعة من الشكولا في بعض الأحيان، أو تزدرد قليلاً من المثلجات أو كأساً من الشراب فأنت لاشك تستمتع بذلك. ستساعدك هذه المتعة على جريان الطاقة الحياتية خلال جسدك دون إعاقة. وهذا كما رأينا سابقاً، هو الشرط الأساسي لأن تستمتع بحياتك بالكامل.

كي غونغ معمل القوة الذاتي

من الطبيعي...، أن توجد أيضاً مصادر أخرى للطاقة غير الهواء والغذاء. منها على سبيل المثال، كثرة الحركة لكن مع النوم الصحي والاسترخاء والتصور الإيجابي للحياة. وقد طور الصينيون القدماء تكنولوجيات خاصة جداً لاكتساب الطاقة أسموها (كي غونغ). إن من يتقن هذا الفن يتوفر له مصدر طاقته الشخصية، والذي قد يكون هو نفسه بالذات. إن الاعتقاد الشائع في الصين: أن الكي غونغ تشفي من مئات الأمراض. فهي تحافظ على صحة الجسم ولياقته، الى جانب قدرتها الفائقة على ترويض وتأهيل النفس. يلعب العامل النفسي في اكتساب الطاقة على طريقة الكي غونغ، دوراً هاماً على جميع المستويات. ويستحوذ أساتذة الكي غونغ المتقدمين على طاقة حياتية كبيرة، تمكنهم من إظهار قدرات نفسية وجسدية هائلة. إن الروح الخلاقة والمتطورة جداً لدى أساتذة الكي غونغ، هي على الأرجح أقوى من أي عامل آخر لإظهار القدرات البشرية الخارقة. أي أن الطاقة والإرادة تجعلان من المستحيل أمراً ممكناً.

كانت تكنولوجيات الكي غونغ الصينية العريقة، تعتبر من الأسرار الخاصة جداً الى ما قبل حوالي عشرين سنة. تعتمد تمارين التدريب الحياتي الثمانية (الواردة في هذا الكتاب) على هذه الطقوس والفنون الواردة إلينا من هناك. وقد قمت بتعديلها بعض الشيء، لتناسب متطلبات الرجل العصري في هذه الأيام. حيث يمكنكم تعلمها وتطبيقها بسرعة وسهولة.

تمرين: (المقوي الثلاثي) مولد الطاقة المضاعف

مع نهاية هذا الفصل أود أن أعرض لكم تمريناً آخر من تمارين التدريب الحياتي. الذي سيساعدكم وبسرعة لاكتساب مزيدٍ من الطاقة الإضافية أو الجديدة، وذلك عند الشعور بالتعب أو الغضب، أو مواجهة استحقاقات هامة أو كنتم بحاجة للتغلب على أزمة شخصية حادة. سمي هذا التمرين بهذا الاسم لأنه يُكسبنا مزيداً من الطاقة. وبقدر ما تسنح لك الفرصة، وتأخذ من الوقت لممارسة هذا التمرين، تحصل على مزيدٍ من القوة والطاقة. يرجى تكرار التمرين ثماني مرات في كل جلسة.

إن الاسترخاء النفسي والتنفس الواعي، هما من أهم الأسس لممارسة هذا التمرين الحيوي. خذ وضعية الاستعداد: الجسم منتصب، القدمان متباعدتان بقدر عرض الكتفين واليدان مسبلتان الى الجانبين. انظر أمامك مباشرة وركز على نقطة ما ثابتة. يجب أن تشعر تماماً بالأرض التي تحت

قدميك وهي تحمل ثقل جسمك .

ابدأ الآن بأخذ شهيقٍ عبر الأنف، شابك يديك أمام منطقة البطن مع بقاء باطن الكفين نحو الأعلى . ارفع اليدين المتشابكتين نحو الأعلى الى مستوى الذقن ووجه باطن الكفين نحو وجهك .

باشر عملية الزفير من الفم وأنزل اليدين المتشابكتين بحركة دائرية بسيطة للأسفل حتى مستوى البطن . من المهم أن يبقى باطن اليدين أثناء هذه الحركة متجهاً نحو الأسفل . خذ الآن شهيقاً وارفع اليدين اللتين لازالتا متشابكتين في حركة دائرية نحو الأعلى الى ما فوق الرأس . وجه باطن الكفين أثناء هذه الحركة نحو الخارج بحيث يصبحان نحو الأعلى عند نهاية هذه الحركة . مع الزفير الهادئ من الفم حرر الآن الأصابع المتشابكة، وأسبل اليدين في حركة دائرية الى الجانبين حتى تعود الى وضعية البداية .



