

## Procvičovací sobota 20. března 2021

---

### Časový rozvrh

8,30 - 9,30 h	Lekce čchi-kung pro začátečníky zaměřená ledviny, bedra a nohy
9,30 - 9,50 h	Přestávka
9,50 - 11,20 h	Sestava Otevírání kloubů - výklad a nácvik Pěstování pružnosti a ohebnosti v čchi-kungu
11, 20 - 11,40 h	Přestávka
11,40 - 12, 25 h	Jaro a živel dřeva v lekcích pro začátečníky - výklad
12,25 - 14 h	Přestávka na oběd
14 - 15,30 h	Jarní lekce pro začátečníky se sestavou Otevírání kloubů
15, 45 - 16,30 h	Shrnutí, prostor pro vaše dotazy, postřehy k vaší domácí praxi, závěrečný Velký úsměv

---

### Domácí příprava:

Na naši březnovou procvičovací sobotu si prosím připravte následující:

- pokračujte ve **cvičení pohybů, automasáže a postojů**, když to půjde, tak pravidelně :-)
- **pečujte o své nohy a chodidla**: masírujte je, rozhýbávejte a posilujte pomocí cvičení, která jsme vás učili v prosinci a v únoru.
- **rozhýbávejte a posilujte svoje záda** rolováním páteře, otáčením těla kolem svislé osy a dalšími způsoby, které vás napadnou. Ohebná a zdravá záda se vám budou v březnu hodit :-)
- připravte si **krátké zhodnocení své osobní praxe a pokroků**, kterých jste dosáhli v průběhu zimy.
- **přečtěte si kapitolu “Játra - trpělivost”** z knihy Zákon rovnováhy od Fritze Friedla (str. 78 - 89). Jestli knihu zatím nemáte, kapitolu najdete také v březnové složce v členské sekci.

Připravte si **odpovědi na následující otázky:**

- Jak byste popsali vlastnosti živlu dřeva a v jakém období je v přírodě nejsilnější?
- Jaká je, podle čínské medicíny, úloha jater a žlučníku v organismu?
- Co játra oslabuje?
- Jak poznáte, že váš okruh jater není v rovnováze?
- Jak můžete, z pohledu čínské medicíny, posilovat svůj živel dřeva?

Nejspíš už se pomalu noříte do studia čínské medicíny, které jste zahájili v únoru s Ditou. Možná byste si na téma čínské medicíny rádi přečetli nějakou zajímavou knihu. Zuzka Hédlová, vaše spolužačka z kurzu, vám nabízí ke koupi knihu ***Cesta kolem těla ve 40 bodech*** od autora Alejandra Lorente, kterou sama přeložila a považuje ji za velmi čtivou, praktickou a užitečnou. Nahlédli jsme do ní a líbí se nám. Najdete v ní, mimo jiného, moc hezký a praktický popis drah a bodů a jejich využití při léčení běžných zdravotních potíží. Více o knize se dočtete na odkazu <https://www.tcm-cs.com/forum/vt/cz/4080-cesta-kolem-těla-ve-40-bodech/>. Knihu si můžete u Zuzky objednat za 200,- Kč + poštovné na e-mailu [buenvivir@seznam.cz](mailto:buenvivir@seznam.cz).

Přejeme vám radostné cvičení a čtení a těšíme se na viděnou **v sobotu 20. března 2021 v 8,30 h na Google Meet.**

Alice a Pavel