

Procvičovací sobota 24. dubna 2021

Časový rozvrh

8,30 - 9,30 h	Jarní lekce čchi-kung pro začátečníky pro lepší pohyblivost
9,30 - 9,50 h	Přestávka
9,50 - 11,20 h	Uvolňování bránice a brániční dýchání jako základ pro uvolněné abdominální dýchání - výklad a praxe s Alicí
11, 20 - 11,40 h	Přestávka
11,40 - 12, 25 h	Jak se při praxi meditace vyrovnat s neklidem - výklad a praxe s Pavlem
12,25 - 14 h	Přestávka na oběd
14 - 15,30 h	Jarní lekce pro začátečníky s Pavlem
15, 45 - 16,30 h	Shrnutí, vaše postřehy k domácí praxi a pokroku ve cvičení, vaše odpovědi na otázky týkající se živlu dřeva a kloubů, závěrečný Velký úsměv

Domácí příprava:

Na naši dubnovou procvičovací sobotu si prosím připravte následující:

- Připojte se v naší **VÝZVĚ** a během následujících dvou týdnů **cvičte denně Rychlou automasáž a sestavu Otevírání kloubů**. Bylo by prima, kdyby se vám to povedlo dodržet alespoň **deset dnů po sobě**. Sledujte, jak se v průběhu výzvy a po jejím splnění cítíte a **svá zjištění si poznamenejte**, abyste nám o nich mohli v sobotu 24. dubna vyprávět.
- Udělejte si čas alespoň na **jednu nebo dvě delší čchi-kungové praxe**, při kterých si zopakujete pohybové praxe, postoje, dechová cvičení a meditační techniky, které jsme vás od října naučili. Všimněte si přitom jak se vám cvičí a jak se přitom cítíte. **Poznamenejte si, jaký posun v praxi jste zpozorovali** a také to, jestli se nějak promítá do vašeho života.

• **Poslechněte si** ze záznamu z 20.3. **Pavlovo povídání o Živlu dřeva a přečtěte si skripta k Otevírání kloubů.** Připravte si odpovědi na následující otázky:

- Jakých 5 hybatelů v čchi-kungu a čínské medicíně rozlišujeme? Proč se jim říká hybatelé a jaká jiná označení se pro ně používají?
- Které vztahy mezi hybateli jsou klíčové pro to, aby byl vyrovnaný živel dřeva?
- Proč živel dřeva nemá rád stísněnost? Jak mu může od stísněnosti pomoci čchi-kung?
- Jaká emoce se objevuje, když se živel dřeva nemůže volně vyjádřit? Jaké má tato emoce účinky na organismus?
- Ve kterých měsících v roce je v přírodě živel dřeva nejsilnější?
- Proč mají lidé na jaře pocit, že mají hodně energie a potřebují pořádně něco dělat? Opravdu to znamená, že mají přebytek energie?
- S jakými 2 orgány souvisí živel dřeva a jaká je jejich role v lidském životě?
- Proč je výhodné pohlížet na svůj život optikou 5 hybatelů?
- Proč je s postupujícím věkem důležité pečovat o svůj živel dřeva a jak v tom pomáhá čchi-kung?
- Jaké potíže studenti čchi-kungu na jaře nejvíce řeší a vy byste jim měli přizpůsobit cíle svých lekcí?
- Jaké čchi-kungové principy budete se studenty na jaře v lekcích nejvíce posilovat a kterým praxím se budete věnovat především? Proč?
- K čemu slouží sestava Otevírání kloubů?
- Pro jakou úroveň pokročilosti studentů je určená?
- V jaké roční době, denní době a fázi lekce je dobré ji zařadit?
- Čím sestava Otevírání kloubů posiluje účinek čchi-kungových pohybů, postojů a práce s energií?
- Jaký druh pohybu z pohledu čchi-kungu nejvíce prospívá kloubům?
- Jakým způsobem by se měli provádět pohyby v sestavě Otevírání kloubů, aby měly optimální účinek?

Přejeme vám radostné cvičení a čtení a těšíme se na viděnou **v sobotu 24. dubna 2021 v 8,30 h na Google Meet.**

Alice a Pavel