

Denní rutina Qiigong

Oblast:	tělo a smysly emoce
Metodologie:	Qiigong a Tai Chi
Cíl aktivity:	Ranní rutina k nabití energie
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Doba trvání:	15 minut
Video:	https://www.youtube.com/watch?v=nmmNWj9YtAw&ab_channel=YoqiYogaandQiigong
Popis:	V Qiigongu se doporučuje shlédnutí videí jako průvodce skrz veškeré cvičení za účelem vidět, jak se tato cvičení správně provádějí. Toto video ukazuje cvičení vsedě.
Reflexe:	Qiigong energická rutina inspirovaná Donna Eden's Daily Energy cvičením je navržena tak, aby probudila vaši tělesnou energii a rozpochovala ji správným směrem. Tato rutina kombinuje ty nejlepší Eden Energy Medicine cvičení se základy Qiigong pročišťujícími rozehvíváními a Qiigong plutím. Marisa cestovala do daleké země se svůdnými lotosovými jezírky a stromovými nymfami, aby vás přenesla do světa lehkosti, zatímco budete pohybovat svou Qi!
Zdroj:	Učitel: Marisa; Yoqi Yoga a Qiigong