Zbavte se úzkosti

Oblast:	**tělo a smysly** **emoce**
Metodologie:	**Qigong and Tai Chi**
Cíl aktivity:	Díky tomuto cvičení můžete zrelaxovat, zbavit se úzkosti a stresu.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Doba trvání:	20 minut
Video:	https://www.youtube.com/watch?v=tiby-6_7qsI
Popis:	V Qigongu je doporučováno zhlédnout videa jakožto průvodce cvičeními a za účelem vidět, jak se správně provádějí.
Reflexe:	Toto cvičení bylo vytvořeno za účelem pomoci vám uvolnit stres. Ukazuje to cvičení Yin dýchání, tlačení Qi ven, tlačení Qi rotací, tlačení a cirkulace Qi. Každé z těchto cvičení má jiný cíl: Yin dýchání vám pomáhá zrelaxovat, tlačení Qi ven napomáhá vyčistit vaši mysl, tlačení Qi rotací napomáhá rozpohybovat Qi a cvičení tlačení a cirkulace Qi vám může pomoci s problémy apetitu, jež jsou navázané na úzkosti či s úzkostí samotnou.
Zdroj:	Jeffrey Chand