

Jak cítit Qi

Oblast:	tělo a smysly emoce
Metodologie:	Qigong a Tai Chi
Cíl aktivity:	Díky těmto cvičením můžete lépe porozumět Qi.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Doba trvání:	10 minut
Video:	https://www.youtube.com/watch?v=z1A5OrXDlKl&ab_channel=HoldenQiGong
Popis:	V Qigongu je doporučováno zhlédnout videa jakožto průvodní cvičeními, za účelem vidět, jak se správně provádějí.
Reflexe:	Toto cvičení bylo vyvinuto za účelem porozumění, jak cítit Qi, energii a také jak lépe rozvíjet své kořeny. Toho je dosaženo za užití různých pohybů těla a stejně tak i dechu. Cesta, kterou jedinec může cítit Qi, je skrz pociťování bzučení a brnění v rámci provádění pohybů.
Zdroj:	Qigong učitel Lee Holden