

Jak uvolnit tělo a cítit se uzemněn

Oblast:	tělo a smysly emoce
Metodologie:	Qigong a Tai Chi
Cíl aktivity:	Díky tomuto cvičení se můžete cítit více zrelaxováni a uzemněni
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Doba trvání:	15 minut
Video:	https://www.youtube.com/watch?v=ugrcBFvaT0o&ab_channel=QigongwithKseny
Popis:	V Qigongu je doporučováno shlédnutí videí jakožto průvodce cvičeními a možností vidět, jak se správně provádějí.
Reflexe:	Snižujte stres a úzkost přirozenou cestou s touto začátečnickou qigong rutinou. Zpomalte, nadechněte se a uvolněte tělo a mysl skrz skupinu jemných, obnovujících qigong cvičení. Zklidněte úzkost, vypusťte mentální stres a snažte se cítit lépe po dobu 10 minut. Perfektní cvičení po dlouhém dni v práci či uvolnění před odchodem spát.
Zdroj:	Učitel: Ksenia