

Qigong ranní rutina

Oblast:	tělo a smysly emoce
Metodologie:	Qigong a Tai Chi
Cíl aktivity:	Jsou zde cvičení pro zvýšení energie.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Doba trvání:	20 minut
Video:	https://www.youtube.com/watch?v=pj4qo2KL9f4
Popis:	<ol style="list-style-type: none">1. Zhlédněte video uvedené výše. Obsahuje různá cvičení a také metody sebe-masáže, jež byly vyvinuty za účelem pomoci vám se uvolnit, stát se více energickými a zdravými.2. V průběhu času tohoto cvičení můžete procvičovat hluboké protažení a jemné pohyby těla a stejně tak se soustředit na váš dech a jeho kontrolu.
Reflexe:	Díky tomuto cvičení můžete začít každý den více uvolnění a nabití energií.
Zdroj:	Qigong učitel Lee Holden