



ONLINE KURZ

Qigong online

Základní dovednosti a sestava pro 5 hybatelů

Individuální plán

Teorie qigongu

- Tato videa můžete zhlédnout kdykoliv.
- Doporučujeme zhlédnout postupně teorii během 2–3 týdnů na začátku programu. Ujasní to některé přístupy a principy ve cvičení.

Meditace a dechová cvičení

- Na každý měsíc programu zvolte 1 meditaci a 1 dechovou praxi, po měsíci obměňte
- Vhodný čas na provádění meditace a dechové praxe je večer. Pokud by vám to nevyhovovalo, pak trénujte kdykoliv.
- Doporučujeme meditaci střídat s dechovou praxí. Jeden den meditace a druhý den dechová praxe.

Cvičení qigong

- Doporučujeme na každý týden zvolit jen jeden cvik nebo jedno video sestavy.
- Ke každému cviku je k dispozici teoretické video, které popisuje detailně způsob provádění cviku.
- Teoretické video ke cvičení si pusťte až tehdy když si daný cvik aspoň 1× zacvičíte.
- Vhodný čas na provádění cvičení je přes den. Navečer to může bránit usnutí.

Rozcvičky

- Máte k dispozici také 2 rozcvičky a ty využijte jako rozcvičení se před cvičením qigongu nebo jen jako start do nového dne.

Online cvičení živě – každé úterý od 18:00

- Každé úterý vysíláme přes ZOOM lekci qigongu od 18:00 do cca 19:15.
- Odkaz je stejný na všechna setkání a najdete ho v členské sekci kurzu.

Online konzultace živě

- 4× pořádáme přes ZOOM diskuzi, konzultace a odpovídání dotazů ke cvičení od 18:30 do cca 20:00
- Termíny najdete v členské sekci kurzu, stejně jako odkaz na vysílání.

Doporučené pořadí procvičování

1. týden: 2 rozcvičky Využijte jako rozcvičení se před cvičením qigong, nebo jako start do nového dne. Meditační praxe č. 1 střídat s Dechovou praxí č. 1	2. týden: Teorie qigongu Praxe: Čchi-kung – Wu-ťi Teorie: Čchi-kung – Wu-ťi Meditační praxe č. 1 střídat s Dechovou praxí č. 1	3. týden: Teorie qigongu Praxe: Čchi-kung – Ming-men Teorie: Čchi-kung – Ming-men Meditační praxe č. 1 střídat s Dechovou praxí č. 1
4. týden: Teorie qigongu Praxe: Čchi-kung – Kchan-li Teorie: Čchi-kung – Kchan-li Meditační praxe č. 1 střídat s Dechovou praxí č. 1	5. týden: Teorie qigongu Praxe: Čchi-kung – Usazení ramen Teorie: Čchi-kung – Usazení ramen Meditační praxe č. 2 střídat s Dechovou praxí č. 2	6. týden: Teorie qigongu Praxe: Čchi-kung – Základní sestava 1/2 Meditační praxe č. 2 střídat s Dechovou praxí č. 2
7. týden: Teorie qigongu Praxe: Čchi-kung – Jednostranné spouštění A Praxe: Čchi-kung – Jednostranné spouštění B) možno střídat jeden den A pak B Teorie: Čchi-kung – Jednostranné spouštění A+B Meditační praxe č. 2 střídat s Dechovou praxí č. 2	8. týden: Teorie qigongu Praxe: Čchi-kung – Jednostranné spouštění A+B Teorie: Čchi-kung – Jednostranné spouštění A+B Meditační praxe č. 2 střídat s Dechovou praxí č. 2	9. týden: Teorie qigongu Praxe: Čchi-kung – Propojení nebes a země Teorie: Čchi-kung – Propojení nebes a země Meditační praxe č. 3 střídat s Dechovou praxí č. 3
10. týden: Praxe: Čchi-kung – Základní sestava 2/2 Meditační praxe č. 3 střídat s Dechovou praxí č. 3	11. týden: Praxe: Čchi-kung – Základní sestava – celá sestava Meditační praxe č. 3 střídat s Dechovou praxí č. 3	12. týden: Praxe: Čchi-kung – element voda Teorie: Čchi-kung – element voda Doplňujte meditační nebo dechovou praxí dle výběru
13. týden: Praxe: Čchi-kung – element dřevo Teorie: Čchi-kung – element dřevo Doplňujte meditační nebo dechovou praxí dle výběru	14. týden: Praxe: Čchi-kung – element oheň Teorie: Čchi-kung – element oheň Doplňujte meditační nebo dechovou praxí dle výběru	15. týden: Praxe: Čchi-kung – element zem Teorie: Čchi-kung – element zem Doplňujte meditační nebo dechovou praxí dle výběru
16. týden: Praxe: Čchi-kung – element kov Teorie: Čchi-kung – element kov Doplňujte meditační nebo dechovou praxí dle výběru	17. týden: Praxe: Sestava Wuxing qigong Doplňujte meditační nebo dechovou praxí dle výběru	18. týden: Praxe: Sestava Wuxing qigong Doplňujte meditační nebo dechovou praxí dle výběru