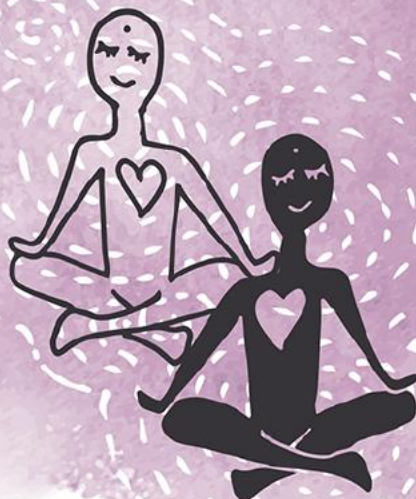


# WEI-QI

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®  
www.alivearts.org



1-30 fő



15-30 perc



testgyakorlat



beltéri

## CÉL

### FIZIKAI HATÁROK ÉS TESTTUDAT

- vérkeringésünk erősítése
- immunrendszerünk támogatása
- egész testünk felfrissítése, energizálása

## ELŐKÉSZÜLETEK

Gondoskodj egy mozgásra alkalmas, tiszta térről, ahol szabadon áramlik a levegő (szabadtéren vagy bent egyaránt).

\* Érdemes úgy öltözni, hogy teljes testünk fedve legyen a gyakorlat során.

\* Ha a gyakorlat végzése közben szédülést tapasztalunk, nyugodtan ülünk vagy fekdüjünk le pihenni, igyunk pár korty vizet és utána kapcsolódjunk be újra a mozgásba.

## ESZKÖZÖK

- nincs

## BEVEZETÉS

A Wei Qi úgy ismert a kínai orvoslásban, mint "védelmi Qi", amely közvetlenül a bőrünk alatt áramlik és a Qi energia védőpajzsaként, támogatja immunrendszerünket.

# LÉPÉSEK

1. A Wei Qi felélesztéséhez, kérd meg a résztvevőket, hogy találjanak egy kényelmes pozíciót a térben úgy, hogy elegendő helyük legyen szabadon mozgatni a karjukat. Figyeld arra, hogy a lábak vállszélességben legyenek, és a súlypont egyenletesen oszoljon meg a testben elől-hátul, valamint a lábak külső és belső oldalán egyaránt. Képzeld el, mintha fentről csüngne le a testünk, lefelé ható irányban pedig érezzük, hogy ellazulunk, elnehezülünk. Legyen figyelmünk erre a gyakorlat során. Ez lehetővé tesz egyfajta természetes kiegyenlítődést, összehangolódást a testünkben.
2. Ezt követően rázzuk meg magunkat, lazuljunk el egy kicsit, hogy kényelmesen tudjunk állni. Minden megmaradt feszültséget engedjünk el néhány mély lélegzetvétellel. Most lélegezzünk mélyet a hastájék környékére néhányszor, és figyeljünk, hogy a testünk alsó része a bokák, térdek, csípők mind legyenek ellazultak. Zárjuk össze a tenyerünket és erősen dörzsöljük össze, amíg fel nem melegszik.
3. Kezdjük el dörzsölni gyors, de könnyed mozdulatokkal az egyik kezünket követve a karunk vonalát. Ismételjük meg ezt a másik oldalon is és fokozatosan haladjunk tovább a teljes testünkön, erőteljesen dörzsölve a bőrfelszínt. A hátunkon partnerünk segítségét kérve végezzük el a mozdulatokat, ha ez nem lehetséges, akkor a falhoz, padlóhoz vagy akár egy fához támaszkodva is végezhetjük.
4. Ezt követően térjünk vissza a kezdő pozícióba (álló helyzetünkhöz). Ha komfortosnak érezzük hunyjuk be a szemünket és figyeljük meg, hogy érezzük most magunkat.
5. Alakítsunk egy kört és az úgynevezett "popcorn" stílusban (véletlen sorrendben) osszuk meg tapasztalatainkat a gyakorlatról.

WEI-QI



## KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a gyakorlat elején és végén?
- Hogyan tud ez a gyakorlat támogatni téged a kiegészítő-megelőzésben, az ellenálló-képesség erősítésében az élet más területein?

## MEGJEGYZÉSEK:

- Ez a gyakorlat testünk egészséges ellenálló-képességére hat, támogatva az immunrendszert, amely terhelve lehet a stresszes vagy kiegészítő időszakban.
- Nyugati terminológiával leírva a hatását, a gyakorlat serkenti a testfelszínen lévő apró hajszálerekben a hő- és véráramlást.
- A gyakorlat használható napindítóként vagy egy szünetet követően és akár arra is, hogy megváltoztassuk a csoport hangulatát.