

Osm kusů brokátů (Ba Duan Jin)

je zaměřena na zesílení vnitřních orgánů, energetických systémů, uvolnění zad a páteře, přispívá k odstranění stresu a napětí ze svalů, k uvolnění zablokovaných emocí. Zvyšuje tok energie (čchi) v celém meridiánovém systému. Díky tomu se upravují všechny funkce organismu, psychická a fyzická kondice, což má pozitivní dopad na naše vztahy a postoj k životu.

Názvy a zdravotní účinky jednotlivých pozic:

- 1.cvik „**Podepření oblohy**“ – rozprouzení a harmonizace energie v celém těle
- 2.cvik „**Napínání luku**“ – aktivace srdce, plic a meridiánů na pažích
- 3.cvik „**Vytláčení nebe a stlačení země**“ – regulace funkcí žaludku, sleziny, jater, žlučníku
- 4.cvik „**Ohlédnutí se vzad**“ – masáž ledvin, rotace a protažení celé páteře
- 5.cvik „**Otočení hlavy a těla s hlasitým nádechem**“ – zbavování se srdečního ohně
- 6.cvik „**Záklon a předklon**“ – masáž ledvin a dutiny břišní, protažení páteře
- 7.cvik „**Údery rozevřenou dlaní**“ – povzbuzení plic, srdce, centrální nervové soustavy, mozku
- 8.cvik „**Zvedání se na špičkách a pád na paty**“ – zbavení těla napětí a masáž vnitřních orgánů