

Osm kusů brokátu (Ba Duan Jin)

Sestava 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 „**Poděpření oblohy**“ – rozproužení 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

1. cvik „**Poděpření oblohy**“ – rozproužení a harmonizace energie v celém těle



2. cvik „Napínání luku“ – aktivace srdce, plic a meridiánů na pažích



3. cvik „Vytlačení 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

