ЦИГУН-ДЕТОКС: КАРТА ПУТИ И ТОЧНЫЙ МАРШРУТ

ОБЩАЯ КАРТИНА

- ***Стратегия цигун-детокс***
  - Отказ от ложных надежд
  - Понимание важности целостного подхода к организму
  - Формирование необходимых навыков
  - Встраивание простых и доступных в любом возрасте методов медицинского цигун в свою жизнь
- ***Создание надежного фундамента***
  - Распутать фасции
  - Расслабить все структуры тела
- ***Тренировка силы дыхания и улучшение метаболизма***
  - Мягкое, но сильное дыхание
  - Освобождаться от старого и принимать новое
- ***Использование возможностей сознания***
  - Управляющая функция сознания
  - Сознание и ци
  - Сознание и тело
- ***Работа с телом***
  - Движения мягко растягивают и расслабляют тело
  - Движения открывают активные каналы и проводящие пути ци
  - Движения направляют ци во все слои тела (позволяя им сливаться вместе и становиться одним целым)
- ***Право на ошибку***
  - Не нужно сразу преодолевать все свои ограничения
  - Нет «одной точной ошибки»
- ***Новый уровень понимания своего организма***
  - Три уровня работы с ци
  - Изменения на уровне ци трансформируют тело

НАВЫКИ И МЕТОДЫ

- ***Осознанное управление движениями***
  - То натягивать, то ослаблять
  - Два подхода к укреплению здоровья
- ***Улучшение восприятия***
  - Функция и внешний вид
  - Работа с ощущениями
  - Механизм расслабления
- ***Активация ци с помощью движений***
  - Движение лимфы
  - Движение ци
- ***Активация ци с помощью сознания***
  - Усиливает связь между нашим организмом и окружающей средой
  - Позволяет ци проникать в глубокие ткани тела
- ***Активация ци с помощью дыхания***
  - Регулирует газообмен
  - Стимулирует движение ци в каналах
- ***Коу Цзюэ и Цзы Цзюэ***
  - Речевые формулы для настройки сознания
  - Голосовые формулы для перемещения ци
- ***Наращивание методов***
  - Переход от отдельного метода к последовательности методов

ПРЕОДОЛЕНИЕ БОЛЬШИХ ЛОВУШЕК

- ***Для меня это слишком сложно***
  - Вишенка на торте и современные знания
- ***Долго ждать результат***
  - Укрепление здоровья – постоянный процесс, а не конкретный результат
- ***Возраст и болезни***
  - Больше причин взять здоровье под свой контроль
- ***Физические возможности***
  - Умеренные нагрузки и ровное дыхание
- ***Выход из зоны комфорта***
  - Наши достижения и зона комфорта
- ***У меня нет времени или места/условий для занятий***
  - Расстановка приоритетов

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПУТЬ

- ***Занимаюсь ежедневно***
- ***Занимаюсь регулярно, но не каждый день***
- ***Занимаюсь от случая к случаю***
- ***Пока не занимаюсь, но планирую***

ТРАНСФОРМАЦИЯ И СВОБОДА

- ***Ваша трансформация и три свободы***
  - Свобода движений
  - Эмоциональная свобода
  - Свобода выбора и цели