

## Chi kung gyakorlás alapelvek

- Eleinte másold a mozdulatot, figyelem kívül: testen, mozdulaton.
- Az ízület nem fájhat, az izom igen, éghet.
- Ne erőltess semmit! Semminek nem kell történnie. A chi kung azért van, hogy jobban legyél, ne feszülj rá semmire.
- Ismételj, ismételj, ismételj! A testtudat lassan tanul, de tartósan. Ja és 2x nem léphetsz uabba a folyóba.
- Sok az instrukció? Vegyél ki belőle annyit, amennyi és ami szimpatikus.
- Később több figyelem belül: légzés, érzés, tudat.
- Gyakorlás közben fókuszok:
  - miért chi kungozom?
  - mit érzek? mi történik bennem?
  - mi történik / változik a légzésemmel?
  - hol van közben a figyelmem?
  - milyen hatása van rám a chi kungnak? a gyakorlásomnak?
- Gyakorolj naponta 10-15 percet, inkább kevesebbet sűrűbben, mint ritkán sokat.
- Élvezd a gyakorlást, legyél benne: gyakorlás a gyakorlásért, nincs hova megérkezni, mert már ott vagy!
- Fektesse be energiát a gyakorlásodba: idő, energia, erőfeszítés, elköteleződés -> minél többet teszel bele, annál többet fogsz tudni kivenni belőle. (Legalább a chi kung program idejére: 1 hónap.) A „majd gyakorolok, ha lesz időm” rossz stratégia, időd arra van, amire teremtesz.
- Lehet gyakorló naplód, leírod benyomásaidat, tapasztalataidat, önreflexiókat.
- A változás - amit a világban látni szeretnél – te magad légy!
- „Master yourself and you will master life.“