

<https://www.youtube.com/watch?v=CBJjFsaUNoM>

## **JAK MŮŽE QI GONG POMOCI V MODERNÍM ŽIVOTĚ? IX. – Zlepšete svůj zrak pomocí qi (28.9.2020)**

Dobrý večer, všichni.

Mluvíme o tématu jak nám qi gong může pomoci v současném životě. A mluvili jsme o tom, že nám qi gong pomáhá získat energii, qi gong nám pomáhá zlepšit svou tvořivost. A qi gong nám může také pomoci být úspěšnější, v dosahování cílů.

Dnes tedy budeme mluvit dál o tom, jak v současném životě můžeme dále použít qi gong, aby nám pomáhal. Takže dnes budeme mluvit o tom, jak použít qi gong, abychom měli lepší zrak.

(technické problémy, Mistr chvíli neslyšel tlumočnicki.)

Proč mluvíme o zraku - protože jsem teď dostal hodně dopisů od lidí. S moderními technologiemi se lidem se horší zrak, mají suché oči, nevidí jasně.

Teď v moderním životě si můžete spočítat, kolik hodin trávíme před různými obrazovkami, TV, počítače, telefony. Dokonce i děti školního věku, říkají – bolí mě oči, mám v nich nepříjemné pocity. Takže nejdřív budeme mluvit o tom, jak si můžeme udržet dobrý zrak. Další věcí je to, jak jsme mluvili o paměti – že zrak souvisí s pamětí. Takže nejprve probereme, jak si uchovat dobrý zrak.

Jak víme, pro zrak potřebujeme dostatečné prokrvení očí, dostatek qi, dostatek kyslíku, výživy pro oči. A v qi gongové praxi známe jeden efekt – pokud qi proudí, proudí i krev (podpoří její proudění). Takže když dostaneme qi do oblasti očí a rozpohybujeme ji, zlepšíme tím mikrocirkulaci krve v této oblasti.

Proto potřebujeme si představit, že máme mezi rukama energetickou kuličku, děláme ji větší a menší (stlačit – roztáhnout). Představte si kouli a svou myslí zkuste kouli mezi rukama zvětšovat a zmenšovat. Vnímejte qi a energetickou kouli svými rukama.

Cítíte qi na svých dlaních? Dlaně vám budou připadat jakoby oteklé. Takže cítíme energetickou kouli, pořád ji vnímejte, takto cvičíme 30 minut a nabíráme qi z okolí.

(cvičení)

Pak kuličku zmenšíme, stlačíme ji. Protřete si ruce, zatleskejte, rozetřete ruce, zatleskejte, rozetřete ruce, zatleskejte...

Dobře, takže teď máte na svých rukou qi, cítíte teplo a brnění. Teď si ruce položte na oči. A pak si je 36 krát promneme ze středu dolů.

1, 2, 3,...

Znovu si rozetřete ruce a pak druhým směrem (zdola nahoru).

1, 2, 3,...

Pokud prokrvení uvnitř v očích nemáte dobré, budete cítit trochu bolest. Naše paměť souvisí s tím, jak naše oko přijímá světlo, mění toto světlo na signál, který stimuluje mozek a ten si pak vytváří paměť.

Když se do našich očí dostává víc světla z toho, co vidíte, dávají mozku silnější signál a pro mozek je snadnější si pamatovat. Hodně lidí, obzvláště dětí, nemá dobrou paměť, protože jejich oko nedokáže přijmout nebo vstřebat dostatek světla. Většinu informací, které dostaneme a které vytváří paměť – jsou světelné informace. Takže oko na sebe bere 80% odpovědnost za zapamatování, za přijímání informací.

Potřebujeme tlačit a táhnout kuličku, aby paměť pronikla do mozku, například pravou ruku dáme na pravé oko a levou na levou stranu, a pak levou ruku na levé oko a pravou na pravou stranu.

Vnímejte qi mezi vašimi rukami. Ok, takže pojdme si teď toto cvičení udělat – nejdřív pravou ruku na pravé oko, levou ruku na levou část mozku. Stlačit – táhnout, stlačit – táhnout...

(cvičení)

Tak, a teď to vyměníme – levá ruka stlačuje levé oko, pravá ruka u pravé části mozku. Vnímejte opravdu energii mezi svými rukama, jako předtím při práci jen s koulí, a teď je potřeba, abyste opravdu cítili energii mezi okem a mozkem, mezi rukami.

Ok, další je to, že probudíme líné buňky v oku. Takže teď budeme meditovat, vnímejte, jak je vaše oko (oční bulva) větší – menší. Uvolněte se, můžete zavřít oči a vnímejte je a poslouchajte můj hlas.

Vnímejte své dvě oči. Da – xiao. Vnímejte, jak jsou obě vaše oči větší – menší, větší – menší.

Zavřete oči a vnímejte to. Větší – menší.

Jen to vnímejte, větší – menší.

(meditace)

Tak, a teď společně, vnímejte své oční bulvy větší – menší. Větší – menší...

(meditace)

Jen vnímejte, jak jsou vaše oční bulvy větší – menší.

Ok, tento týden zkuste tato tři cvičení každý den jednou. Příště myslím, že budeme muset udělat změnu ze čtvrtečního večera na sobotní dopoledne 10 hodin moskevského času. Nejsem v Moskvě, máme nějaký výzkum v nemocnici. A v pátek večer se vrátím do Moskvy.

Ok, dobrou noc.