

<https://www.youtube.com/watch?v=MtYodgrRZ7E>

JAK MŮŽE QI GONG POMOCI V MODERNÍM ŽIVOTĚ? VIII. – praxe – meditace k tématu Jak použít energii na udržení dobré paměti? Prevence Alzheimerovy choroby (24.9.2020)

Dobrý večer všichni. Posledně jsme mluvili o paměti. V našem životě, jak můžeme použít metody qi gongu, abychom si uchovali dobrou paměť. Jak víme, hodně lidí má teď ani ne přímo problém, ale slabou paměť. Jednak proto, že je tolik věcí, a jednak proto, že v dnešní společnosti potřebujeme paměť posilovat. Abychom si něco zapamatovali, to má svou vlastní roli, ale tady mluvíme z jiného pohledu, jde o posílení základu/ podstaty paměti.

A také víme, že paměť nesouvisí jen s naším mozkem, ale také s naším srdcem. Protože paměť obecně představuje způsob myšlení, jak provádíme myšlení. Pokud má někdo špatnou paměť, obvykle tento člověk nemůže dobře přemýšlet, analyzovat. Pokud máte sice nějaké sdělení v mozku, ale nemáte se k němu jak dostat, také vykazujete špatnou paměť.

V qi gongové praxi, už v dávných dobách bylo cvičení, říkáme mu *print image* – vidíte obraz a použijete oko jako foťák a vložíte si obraz do paměti. Je to jako skenner, okem se podíváte na knihu, naskenujete do paměti, pak další stránku – naskenujete je do paměti. A pak když nějakou informaci potřebujete, prostě se ztišíte a podíváte se do své mysli na tu stránku, v mysli se vám objeví obraz.

A také, jestli chceme mít dobrou paměť, potřebujeme nejdříve porozumět tomu, jak informace vstupují do mozku. Většina z nás používá ke zpracování, přístupu k informacím, dva kanály – jedním jsou oči a druhým uši (vidíme a slyšíme). Obzvláště teď většinu, 90% informací ukládáme, přistupujeme k nim přes oči. Můžete si spočítat, kolik hodin používáte své oči na TV, počítač, když s někým mluvíte atd. Svě oči používáme tak hodně, po spoustu času. Proto spousta i mladých lidí začíná mít problémy s očima. Nejen krátkozrakost u mladých lidí a dlouhozrakost u starých lidí, ale slabý zrak u většiny lidí. Další jsou problémy s ušima – někteří lidé začnou slyšet jen hlasité, a tišší věci neslyší jasně. Takže paměť obecně souvisí také s fungováním očí a uší. Takže další téma, kterému se asi budeme věnovat, je to, jak použít energii, cvičení qi gongu pro zlepšení fungování očí, zraku.

A dnes budeme prostě předpokládat, že oči a uši jsou v pořádku, a budeme pracovat se vnitřkem hlavy, s mozkem.

Jak jsme říkali, naše paměť se projevuje naším způsobem myšlení. Potřebujeme, aby nás mozek měl aktivní buňky. Nebo říkáme, že potřebujeme své mozkové buňky probudit, nebo obecně probudit mozek. Pojdme teď probudit svůj mozek.

Jak víme, v Image Medicíně máme metodu *wake up*. Takže teď se podívejte na video, vnímejte jasně můj hlas, když předříkávám da-xiao, a prociťte, jak posílám informaci na probuzení vašeho mozku. A svým mozkem tento hlas přijímejte a prociťujte, jak je váš mozek větší – menší. Můžete se dívat na video a vnímat, jak má ruka posílá jasné světlo a probouzí buňky mozku.

Takže se uvolněte, poslouchajte můj hlas, prociťte svůj mozek.

(následuje meditace)

Ok, to je pro dnešek všechno. Příští týden se budeme nejspíš dál zabývat svou moudrostí, tvořivostí a pamětí, která souvisí i s naším zrakem. Dobrou noc.