

<https://www.youtube.com/watch?v=h3IMlf2thOM>

JAK MŮŽE QI GONG POMOCI V MODERNÍM ŽIVOTĚ? X. – 2. část - Zlepšete svůj zrak pomocí qi (3.10.2020)

Takže posledně jsme mluvili o tom, jak používat qi, abychom zlepšili svůj zrak.

Jak víme, spousta lidí má teď problém s očima – nejen horší schopnost vidění, ale i suché oči, nepříjemné pocity v očích. Takže posledně jsme si říkali, že dnes budeme trénovat, cvičit, meditovat o tom, jak své oči zlepšit.

- 1) Takže to první, co můžeme použít každý den, je to, že můžete chvíli meditovat, a když pocítíte na rukách dost qi, promnout si dlaně a položit je na oči. Když se objeví výsledek, nejdřív si protřete ruce, musíte mít na rukách qi, položíte si je na oči, za pět deset minut začne teplo vstupovat do vašich očí, teplo z vašich rukou, musíte cítit to teplo, jinak nemůžete aktivovat oční bulvy.

Teď si tedy rozetřeme ruce, položíme je na oči. Procíťte, jak horko z vašich dlaní proniká do očních bulv. Většina z vás už teď možná cítí, jak teplo proniká do očí. Ještě jednou si rozetřete dlaně a znovu si je položte na oči.

Ok, tohle je první snadná metoda – když máte energii na rukách, tato energie změní cirkulaci krve kolem očí. Po tomto postupu, když to provádíte alespoň 30 minut, pocítíte hned, jak vám jde teplo do očí, jak se vaše oči zlepšují. Energie zlepší cirkulaci krve a tekutin uvnitř oka.

- 2) Další možnost je, že použijeme metodu *wake up* z Image Medicíny, abychom probudili lenivé buňky uvnitř očních bulv. Takže teď probudíme líné buňky v oblasti očí.

Da-xiao (větší-menší)

Takže teď můžete dělat větší-menší, zvětšovat-zmenšovat své oční bulvy, aby se oči aktivovaly a probudily se oční buňky. Jen sledujte video. Snažte se toto léčení přijímat, procítit, jak se vaše oči zvětšují a zmenšují. Nedívejte se na video, jen procíťte, jak se právě vaše oči zvětšují a zmenšují, tohle je pro vás.

- 3) Také víme, že funkce očí obvykle souvisí s játry, qi jater musí podporovat a vyživovat oči. Obzvláště pokud mají játra problémy, tato špatná qi ovlivní oči. Pro zlepšení funkce očí musíme proto také očistit a aktivovat játra. Pojďme teď probudit játra. Da-xiao. Nedívejte se ani tak na video, ale procíťte svá játra, jak se zvětšují a zmenšují.

Dobrá, takže tři nástroje, tři metody – energií svých vlastních dlaní zlepšíte cirkulaci krve a tekutin kolem vašich očí; s videem probudíte oční bulvy; a pročistíte si energii jater. Takže to prostě cvičte, a už za pouhý týden zjistíte, že se váš zrak zlepší.

To je pro dnešek vše, uvidíme se příští týden.