

TIGER ÚTOČÍ A POTOM ODDYCHUJE

POMÁHA UVOĽNIŤ HNEV A NEGATÍVNU ENERGIU KONŠTRUKTÍVNÝM SPÔSOBOM.

Keď sa pripravujete na útok, zatnite zuby – energizuje to obličky.

Sústredte sa na koordináciu útoku s výdychom nosom; skúste vydýchnuť vzduch až z brucha a prečistiť tak obehový systém.

Tento cvik tiež posilňuje kardiovaskulárny a svalový systém.



Ohnite prsty dole, aby sa nabili energiou, chrbty dlaní sú vystreté. Chodidlá sú rovnobežne, aby sa bedrové kĺby mohli otvoriť. Sila do útoku vychádza z pásu. Neprepínajte pri útoku ruky.

Pri nádychu poklesnite v kolenách, chrbát je rovný. Oči zamerajte na nejaký imaginárny cieľ, zlepšuje to schopnosť sústrediť sa.

Tigre môžu byť veľmi dravé. Naháňajú a lovia svoju korisť. Urobme tigrie pazúry. Pokrčte zápästia s prstami smerujúcimi dole ako dlhé pazúry. Nadýchnite sa a rukami / labami s pazúrami k sebe, do dantienu, pritiahnite veľa energie. Vydýchnite a s dravou tigrou energiou natiahnite ruky dopredu, akoby ste šli chytiť korisť. Pozrime sa, či tiger uloví ešte niečo ďalšie. Vždy, keď sa tiger pripravuje ku skoku, nadýchnite sa a naberte energiu, ruky s pazúrami pritiahnite k dantienu. Pri skoku – lovení koristi (nohy stoja na mieste) naplno a hlasno vydýchnite, vystreté ruky siahajú vpred, zápästia ohnuté, prsty ako pazúry.

Teraz sa tiger chystá udierať svojimi silnými labami. Natiahnite ľavú ruku pred seba, pravú skrčte k pásu. Nadýchnite sa. S výdychom udríte pravou rukou vpred a ľavú stiahnite k pásu. Uvoľnite a vypustíte pri údere všetku svoju energiu. Pri nádychu vráťte ruky do východzej pozície – ľavú ruku pred seba a pravú k pásu. A znovu vystreľte pravú ruku vpred a naplno vydýchnite. Opakujte niekoľkokrát. S každým úderom doširoka otvorte oči a cvaknite zubami o seba. Keď budete pripravení, zmeňte pozíciu rúk, začnite s ľavou rukou pri páse a s pravou pred sebou, uvoľnite sa a nadýchnite. Vydýchnite s dravým zvukom a udríte ľavou rukou dopredu. Môžete udierať tak dlho, ako budete mať chuť a kým nebudete unavení.

Keď tigra zmôže únava, načiahne sa pre ešte viac energie zo slnka a klesne dole, pokrčiac kolená, umiestniac energiu do dantienu. Je veľmi tichý, keď oddychuje. Opäť sa natiahne hore pre viac energie a opäť klesne do kolien relaxovať. ŠŠŠŠ. Oddychuje. Viete si predstaviť, že sedíte na stoličke a oddychujete?



VIDEO K CVIKU TIGER ÚTOČÍ A ODDYCHUJE

AUDIO K CVIKU TIGER ÚTOČÍ A ODDYCHUJE

