

Viking vállalásai és napi időbeosztása a X. SanBao Tai Chi Chuan és Chi Kung 100napos kihívásban

motiváció	cél	gyakorlat	nap, hét	idő
<p>A kihívás teljesítésével a céloom egy ellenállóbb test elérése, a fizikai erőm, a fókuszom és stabilitásom növelése. Ha stabilabb vagyok, akkor abból nagyobb stabilitást, biztonságot tudok adni a körülöttem lévőknek, amellyel ők nagyobb biztonságban fogják érezni magukat. Még gyorsabb és hatékonyabb alkalmazkodás a külső körülményekhez. Ez jól jön a mostani gyorsan, furcsán változó világban, veszélyhelyzet idején, vész helyzetben is. Hatékonyabban tudjak segíteni a tanítványaimnak, és a körülöttem lévőknek, akikkel kapcsolatban vagyok.</p>				
A látásom szükséges a jó minőségű élethez, munkához. Nem akarok szemüveges lenni újra!	Látás javítása, monitornézés kompenzálása.	szemmasszázs, szemtorna	naponta reggel és vagy este	10 perc
Az ízületeim mozgékonyságának és izmaim lazításával ....	Ízületek mozgékonyságának és lazaság növelése, frissesség felébresztése	Dél Vörös Madara	naponta	20 perc
Fáradtság kompenzálása. Rendszeresen felfrissüljek.	Frissesség, feltöltődés, Jing felhalmozása	Sárkánypalota Chi Kung - néha 1-2 Bian	naponta	40 perc
A gyakorlatok által rugalmasabb és erősebb test kialakítása.	Test erősítése, kitartás, fókusz növelése. Jing finomítása.	24 Tai Chi Neigong Yin, súlyzókkal is. - 1-4 gyakorlat csoportfeladatom is hetente 1-2x pluszban	hétfő - csütörtök	heti 2x 35 perc
A gyakorlatok által rugalmasabb és erősebb test kialakítása.	Test erősítése, kitartás, fókusz növelése. Jing finomítása.	24 Tai Chi Neigong, Yang, súlyzókkal is.	Kedd - péntek	heti 2x 70 perc
A gyakorlatok által rugalmasabb és erősebb test kialakítása.	Test erősítése, kitartás, fókusz növelése.	Tai Chi Neigong erősítések súlyzókkal - ez a csoportfeladatom is hetente 1-2x	szerda - szombat - vasárnap	heti 3x 60 perc
Ha kipihent vagyok, akkor lelkesebben végzek minden feladatot, amit az élet elem tesz. Kipihenten teret kap a Szellemem.	Kipihenten és relaxált test, Elme, mert így könnyebben és hatékonyabban tudom végezni a dolgomat, az oktatás körüli teendőket, az adminisztrációt, a szervezést, az élő online edzéseket, és segíteni a tanítványaimnak még jobbnak lenniük. Kipihenten teret kap a Szellemem.	Relaxáció	hetente	heti 3-5x 15-30 perc