

Proposta de prática para quatro semanas

“Uma viagem de 1000 milhas começa com um primeiro passo” – Tao Teh Ching cap. 64.

Passo 1

Ao começar esta caminhada na prática do Zhan Zhuang Chi Kung faça-lhe o convite para que tire uma foto do seu estado actual.

Esta imagem vai ser captada respondendo às questões abaixo. No final destas quatro semanas vai ser-lhe pedido que as responda de novo.

Deverá voltar aqui e comparar. Facultativamente pode tirar uma foto sua e fazer também a comparação a outros níveis.

Assinale de 1 a 10 sendo 1 menos, pouco fácil, sem qualidade ou inexistente e dez mais, muito fácil, muita qualidade e sempre presente.

Perguntas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Facilidade em se levantar de manhã										
Facilidade em adormecer										
Qualidade do sono										
Dores de cabeça										
Tensão nos ombros										
Dores lombares										
Dores articulares										
Opressão no peito										
Irritabilidade										
Obstipação										
Diarreia										
Conforto da sua área abdominal										
Energia quando acorda										
Energia quando se deita										
Energia ao final de um dia de trabalho										
O seu grau de felicidade neste momento										

Passo 2

Utilizando as sugestões de prática do vídeo essencial consoante o seu tempo procure treinar todos os dias - **mesmo que tenha apenas cinco minutos disponíveis**. Assinale na tabela o tempo que praticou em cada sessão.

Não comece amanhã, comece hoje.

Semana 1

1	2	3	4	5	6	7	Total

Semana 2

1	2	3	4	5	6	7	Total

Semana 3

1	2	3	4	5	6	7	Total

Semana 4

1	2	3	4	5	6	7	Total

Notas:

Passo 3

Passadas quatro semanas volte a realizar o questionário. No final compare diferenças entre hoje e há quatro semanas atrás.

Perguntas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Facilidade em se levantar de manhã										
Facilidade em adormecer										
Qualidade do sono										
Dores de cabeça										
Tensão nos ombros										
Dores lombares										
Dores articulares										
Opressão no peito										
Irritabilidade										
Obstipação										
Diarreia										
Conforto da sua área abdominal										
Energia quando acorda										
Energia quando se deita										
Energia ao final de um dia de trabalho										
O seu grau de felicidade neste momento										

Passo 4

Terminadas estas quatro semanas, reflita por momentos - de preferência escrevendo, sobre estas três questões:

1. Qual seria a palavra que melhor define este percurso que realizou?
2. Praticar estas quatro semanas trouxe-lhe alguma reflexão que queira tomar nota?
3. Que desafios encontrou em criar hábitos regulares e consistentes?

Faço-lhe o convite para que partilhe comigo as suas vitórias e desafios ao chegar ao final destas quatro semanas enviando-me um email para lourenço.azevedo@regenerar.pt

Outras possibilidades:

Permita-se a começar de novo, com mente de principiante. Todos os dias serão de certo diferentes.

Inspire-se nas suas duvidas. Que lhe sirvam de curiosidade para descobrir outros níveis de quietude na sua prática regular.

Refine o seu treino, porque não incluir um segundo período de prática, ou gradualmente aproveitar pequenas pausas no seu dia para incluir as propostas de 5 minutos ou 10 minutos.

Boas práticas e boas investigações.

Lourenço de Azevedo

“Pela integração de uma abordagem teórica em conjunto com uma mais experimental, podemos efectivamente começar a transformar as nossas vidas” - Tarthang Tulku