

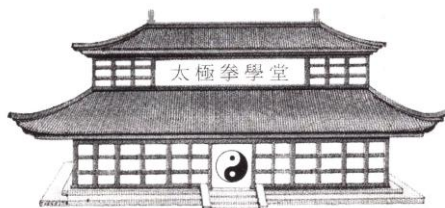
Slovensko združenje

# TAIJIQUAN HRAM CSN

Hram izvornega izročila tradicionalnih kitajskih veščin

pod vodstvom mojstra CHEN Shininga

( [www.taiji.si](http://www.taiji.si); 041 446 488; [info@taiji.si](mailto:info@taiji.si) )



## QIGONG

*Poiščimo mirnost v gibanju!*

氣  
功

Izraz qigong (beri: čí gung) je v kitajskem jeziku sestavljen iz dveh besed. Z besedo qi Kitajci poimenujejo življenjsko energijo, ki je prisotna v vsakem živem bitju. Pomeni lahko tudi dihanje, zrak. Gong lahko tudi pomeni veščina. Torej je qigong veščina qija oziroma veščina s katero gojimo in krepimo qi.

### ☯ ☯ ☯ Izvor in razvoj qigonga :

**Qigong** se je razvil iz daoističnih tehnik dihanja, saj so stari Kitajci verjeli, da bi si lahko s počasnim in globokim dihanjem podaljšali življenje ali celo dosegli nesmrtnost. Qigong se je skozi tisočletja dolgo zgodovino razvijal in izpopolnjeval. Obstaja več različnih delitev qigonga. Osnovna ga deli na **qigong za varovanje zdravja, terapevtski qigong in borilni**. Deli se tudi na **trdi in mehki**, ali pa na **statični, dinamični, trdi in oddajni**. Lahko se ga deli tudi na **daoistični, budistični, konfucijanski, borilni in zdravilni qigong**. Pod imenom qigong so sedaj zbrane različne tehnike ohranjanja in krepitev zdravja.

### ☯ ☯ ☯ Qi in kanali

Qi je izvor življenja in preveva vsako živo bitje. Obilen qi zagotavlja harmonijo notranjih organov, bister um in zdravo telo. Vsak primanjkljaj ali neravnovesje qija pa privede do bolezni. Poti po katerih potuje qi se imenujejo kanali. Z njimi je prepredeno vse človeško telo. Za nemoten pretok qija je potrebno, da so kanali prehodni, saj so z njimi medsebojno povezani vsi organi, tkiva in druge strukture, zato je njihova dobra prehodnost izredno pomembna.

### ☯ ☯ ☯ Osnovne značilnosti qigonga :

- vrsta samovadbe primerna za ljudi vseh starosti in obeh spolov ne glede na fizično moč
- postopno, lastnim zmožnostim prilagojeno napredovanje
- učinek - dobro počutje in sproščenost že po prvi vadbi
- združuje gibanje in mirovanje, notranjost in zunanost, sproščenost in napetost, trdost in mehkost

☯ ☯ ☯ *Štirje veliki učinki qigonga :*

- krepi qi ter s tem preprečuje in zdravi bolezni
- ohranja in jača psihofizične sposobnosti
- preprečuje prezgodnje staranje
- podaljša življenje in omogoča vitalne aktivnosti v visoki starosti

☯ ☯ ☯ *Nasveti starih qigong mojstrov :*

Stari qigong mojstri so skozi prakso pridobili bogate izkušnje, ki so jih povzeli v tri glavne elemente na katere moramo paziti pri qigong vadbi: 'uravnavanje telesa', 'uravnavanje dihanja' in 'uravnavanje uma'.