

## Redna tedenska vadba v LJ

# »Qigong (či gung) in samomasaža po meridianih«

V šolskem letu 2009/10 bomo izvedli 3 sklope:

1. sklop: 4.11.2009 - 16.12.2009 (7 vadb, cena 70 eur)

**2. sklop: 13.1.2010 - 31.3.2010 (12 vadb, cena 120 eur)**

3. sklop: 7.4.2010 - 16.6.2010 (10 vadb, cena 100 eur)

Vadbi se lahko priključite kadarkoli med letom/sklopom.

Plačilo med sklopom je 10 eur na eno vadbo, če se plača celoten sklop od vpisa do konca sklopa.

Prvi obisk (poskusna vaja): 8 eur;

Posamezni obisk: 12 eur;

10% popust za upokojeince in študente.

Termin vadbe: **ob sredah od 17:30 do 18:30**

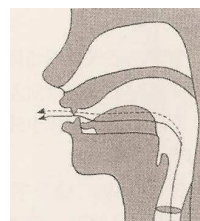
Lokacija vadbe: **Litostrojska c. 51, LJ** (Sred. šola tehniških strok Šiška)

Vadbo bo vodil mojster Chen Shining.



### Osnovni principi qigong vadbe 练功要领

- |      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| 松静自然 | ○ sproščenost, mirnost in naravnost  |
| 动静结合 | ○ izmenjavanje gibanja in mirovanja  |
| 意气相依 | ○ medsebojno sledenje uma in dihanja |
| 练养相兼 | ○ vadba in negovanje zdravja         |
| 火候适度 | ○ zmerna in prilagojena vadba        |
| 循序渐进 | ○ postopno napredovanje              |



### Štirje učinki qigong vadbe 四大功效

- |      |  |
|------|--|
| 防治疾病 | ○ za preprečevanje in zdravljenje bolezni          |
| 保健强身 | ○ ohranjanje in krepitev psihofizičnih sposobnosti |
| 抵抗早衰 | ○ preprečevanje prezgodnjega staranja              |
| 延年益寿 | ○ podaljšanje življenja                            |

### Metoda samomasaže po meridianih

- Na Kitajskem so jo uporabljali že več kot 6000 let, izvira iz TKM.
- Namenjena je preprečevanju in lajšanju številnih vsakdanjih težav.
- Stimulacija akupunkturnih točk s pomočjo pritiska z rokami.
- Naravna terapija, ki krepi našo naravno odpornost na naraven način in aktivira sposobnost samozdravljenja ter nima stranskih učinkov.



**Vadba je primerna za vse starosti in oba spola.**

**Vaje so preproste. Lahko se jih izvaja kjerkoli: v naravi, doma ali v službi. Vključujejo vaje v mirovanju in gibanju, tehnike dihanja, meditacijo in osnove samomasaže po meridianih.**

Trenutno na spletni strani [www.taiji.si](http://www.taiji.si) potekajo nagradne prijave za 2. sklop vadbe.

Vsem, ki se bodo do 31. decembra 2009 prijavili na spletni strani in v januarju 2009 poravnali polno vadbino (120 eur) za drugi sklop bomo podarili majico za vadbo.

### **气功 Qigong ~ Chikung ~ Či gung**

- ☉ Je tradicionalna kitajska veščina ohranjanja zdravja in pomemben del tradicionalne kitajske medicine.
- ☉ Je veščina qi-ja oziroma veščina s katero gojimo, krepimo in plemenitimo qi.
- ☉ Velika pozornost se posveča različnim vidikom dihanja in umirjenemu umu, kar revitalizira telo in možgane.
- ☉ Pri vadbi ni potreben velik prostor in telesni gibi so enostavni in lahki.
- ☉ Vzpodbuja in podpira naravne telesne sposobnosti za zdravljenje ter krepi imunski sistem.
- ☉ Je umirjena vadba, ki poudarja predvsem krepitev notranje moči, kar nam pomaga pri premagovanju vsakdanjega stresa in pridobivanju splošne večje odpornosti.
- ☉ Z redno vadbo dosežemo harmonijo notranjih organov, bister um in zdravo telo.
- ☉ Dobro počutje in sproščenost pa lahko začutimo že po prvi vadbi.

**Vadba je primerna za vsakogar, saj se napreduje postopoma, prilagojeno lastnim zmožnostim. Redno izvajanje pripomore k dobremu fizičnemu in psihičnemu počutju.**