

Redna tedenska vadba v LJ

»Qigong in samomasaža po meridianih za začetnike«

Novi tečaj (7.4.2010 - 26.5.2010) vsebuje 8 vadb, cena 80 je eur, 10% popust za upokojene in študente. Posamezni obisk je 12 eur; Vadbo bo vodil mojster Chen Shining.

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

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

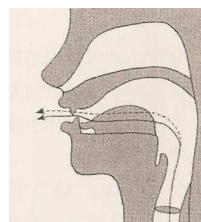
Osnovni principi qigong vadbe 练功要领

- | | |
|------|--------------------------------------|
| 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 |



经络 - Meridiani (kanali) :

V človeškem telesu obstaja dvanajst glavnih parnih meridianov, ki so simetrično porazdeljeni po levi in desni strani telesa in so poimenovani po notranjih organih, s katerimi so tesno povezani. Poleg teh meridianov pa obstajata še dva posebna neparna meridiana: t.i. centralni meridian na sprednji strani telesa in t.i. nadzorni meridian na zadnji strani telesa.



经络按摩 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.

Število udeležencev tega tečaja je omejeno. Zagotovite si mesto s prijavo na spletni strani www.taiji.si.

