

Relaxing Energizing

Denní semináře s qigongem 2024

V sobotu, vždy od 10 do 16 hod

Qigong- důležitý pilíř TČM

Tvoří neoddělitelný celek pro podporu zdraví člověka, a to společně s dalšími pilíři TČM jako je akupunktura, moxování, baňkování, tuina, guasha, bylinná terapie a vhodně nastavená strava.

Qigong (čchi-kung) je jedním z nejcennějších dědictví čínské kultury v rámci zdravotního cvičení, prevence, rekonvalescence. V překladu doslova znamená „Pravidelná práce, s naší a na naší životní energii“. Ne nadarmo se mu také říká pohybové a dechové „umění“.



Cesta s qigongem je přirovnávána k cestě k vlastnímu mistrovství.

Cvičení jsou vhodné pro všechny, kteří:

- hledají rovnováhu harmonii těla, mysli a duševní pohody
- se nacházejí na pokraji syndromu vyhoření, ale i jako prevence proti tomu
- jsou vnitřně neklidní
- jsou pod ustavičným tlakem, vegetativní nervový systém – sympatikus pracuje bez přestávky
- jsou bez energie a kreativity
- intelektuálně pracují, více přemýšlejí a mají opakující se myšlenky
- pro zlepšení zdraví, jako takového
- pro zlepšení koordinace, pohyblivosti a soustředění
- hledají přirozenou cestu k spiritualitě a osobnímu rozvoji.

Hui Chun Gong

Omlazovací qigong – ANTI-AGING

Obecné informace o Hui Chun Gongu

Hui Chun Gong je speciální forma Qigongu, která náleží k čínské pohybové a dechové terapii. Tato osvědčená a neuvěřitelně účinná omlazovací cvičení byla držena v tajnosti. Byla nejdříve praktikována mnichy z Huašanských hor, a potom se o nich dověděli i čínští císaři. Odtud i jeden z těchto názvů – Císařský qigong. Hui Chun gong znamená v předkladu doslova – Návrat k jaru, nebo-li k mladému obličejí. Myslí se tím naše mládí.

Cvičení Hui Chun Gong

Hui Chun Gong cvičení je poměrně snadné se naučit.

Předností jsou velmi jemné, zaoblené a pomalé pohyby. Blahodárných účinků se může dosáhnout už při denním pravidelném cvičení o 10 až 20 minut. Cvičící se může po cvičení cítit nejen příjemně a s dostatkem energie, ale i omlazen a regenerován.

Termíny: 13.01.2024, 17.02.2024, 02.03.2024,
06.04.2024

Vonný či Voňavý qigong DETOXIKAČNÍ

Voňavý qigong je velmi prastará a účinná forma buddhistického qigongu. Praktikuje se zvlášť od jiných forem qigongu, bez veškerého úsilí a koncentrace, soustředění myšlenek. V popředí cvičení jsou jednoduché pohyby rukou, paží a později pohyby boků či pro zasvěcené s pomocí mader. Cvičící je tzv. biotenzorem, který rozvlíne svoji životní energii v důležitých orgánech těla, bloky se začínají uvolňovat. Voňavý qigong nastoluje a harmonizuje člověka s jeho okolím, přírodou či vesmírem. Zlepšuje především imunitní, krevní a oběhový, pohybový, nervový či lymfatický systém. Výborný je také pro rozvoj moudrosti, protože má velmi příznivý vliv na spontánní intuitivní záblesky v naší mysli. Říká se mu někdy vědomý, spirituální qigong!!! Velkou kuriozitou je, že cvičícím se zlepšují smysly, např. čich a začínají příjemně vonět.

Semináře se týkají stupně 1 a 2. Vždy se začíná stupněm 1.

Vonný qigong 1 má detoxikační účinek, rozpouští blokády a vylučuje nemoci z těla.

Vonný qigong 2 se používá především ke sběru čerstvé, pozitivní energie z přírody.

Termíny: 27.01.2024, 24.02.2024, 16.03.2024, 13.04.2024

Všechny semináře se konají pod vedením ergoterapeutky a lektorky qigongu
Kamily Kastl – 792 317 754 - info@relaxing-energizing.com

Cena semináře je Kč 2000.- za osobu na den.

Pojďme společně odstranit blokády v našem těle, a tím získat více životní energie, zdraví a radosti!!!

Těším se na viděnou!!