

## Sobotne delavnice »Klasične qigong vadbe«

Vadba je primerna za vse starosti in oba spola. Vaje so preproste. Lahko se jih izvaja kjerkoli: v naravi, doma ali v službi. Vadba bo potekala v manjši skupini. Poleg vadbe boste dobili tudi napotke za samostojno izvajanje vaj doma ali v službi. Vadbo bo vodil Chen Shining.

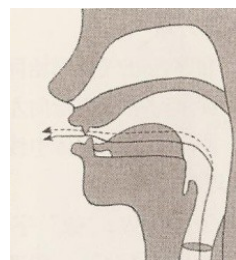
### Osnovni principi qigong vadbe 练功要领

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



## Termin vadbe v februarju 2012:

11.2.2012 od 10:00 do 14:00 **Qigong vaja "Šest zdravilnih zvokov"**  
Predhodna prijava (do 4.2.2012) je obvezna.

25.2.2012 od 10:00 do 14:00 **Qigong vaja "Igra petih živali"**  
Predhodna prijava (do 18.2.2012) je obvezna.

## Cena vadbe :

40 eur po osebi.

10% popust za upokojene, študente in redne obiskovalce.

## Lokacija vadbe:

Zgornja telovadnica Srednje šole tehniških strok Šiška (Litostrojska c. 51, Ljubljana)

## 4 klasične qigong (či gung) vaje:

### 五禽戏 WU QIN XI – »IGRA PETIH ŽIVALI«

Qigong vajo »Igra petih živali« je pred kakimi 1.700 leti ustvaril legendarni zdravnik Hua Tuo, ki je bil slaven po svojih kirurških spretnostih in uporabi anestezije, svojim pacientom pa je tudi priporočal fizično vadbo. Ugotovil je namreč, da je največja skrivnost zdravega življenja v pravilnem gibanju: »Tečaja vrat ne bodo pojedli črvi, če se uporablja.« Zato je ustvaril zaporedje gibov, ki je posnemalo gibanje petih živali.



»Igra petih živali« je tako ena od najstarejših znanih sistematičnih fizičnih vadb, ki služi za povečevanje energije in pospeševanje krvnega obtoka, krepi telesne funkcije in podaljšuje življenje s tem, da uravnoveša živčni sistem, krvni obtok, dihanje, gibanje in prebavo. Gibi posnemajo gibanje tigra, jelena, medveda, opice in žerjava. To so živali z zelo značilnim načinom gibanja; vendar pa ideja ni samo posnemanje zunanjšega gibanja živali, temveč tudi ponotranjenje lastnosti vsake od njih ...



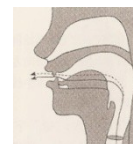
### 八段锦 BA DUAN JIN – OSEM BROKATNIH VAJ

Ba duan jin oziroma Osem brokatnih vaj sega v čas dinastije Song (960 – 1279). Z lahkotnimi gibi in izrazitimi dobrodejnimi vplivi na zdravje, je biser kitajske kulture za zdravje in dobro kondicijo. Dokazano je, da vadba Ba duan jin izboljšuje dihalni sistem, moč okončin in gibljivost sklepov, krepi živčni sistem kot tudi poveča splošno ravnovesje. Krepi imunski sistem in zavira procese staranja. Hkrati izboljšuje psihično zdravje.



### 六字诀 LIU ZI JUE – ŠEST ZDRAVILNIH ZVOKOV

Liu zi jue oziroma šest zdravilnih zvokov je predvsem kitajska tradicionalna dihalna vaja s poudarkom na nadziranju dihanja. S to vadbo uravnavamo in nadzorujemo dvigovanje in spuščanje qi-ja v telesu s povezanimi vdihom in izdihom preko 6 oblik različno oblikovanih ust z izgovarjanjem 'xu, he, hu, si, chui in xi'. Te vaje krepijo jetra, srce, vranico, pljuča, ledvice in trojni grelec. Ta vaja pomaga uravnati energijo ter delovanje notranjih organov.



### 易筋经 YI JIN JING – VAJA ZA MIŠICE IN KITE

Vsebuje raztezajoče mehke in šarmantne gibe čigar poudarek je na obračanju in upogibanju hrbtenice s čimer se krepijo okončine in notranji organi. Ti gibi dokazano izboljšujejo zdravje in fizične sposobnosti, preprečujejo bolezni, podaljšajo življenje ter izboljšujejo miselne sposobnosti. Vadba Yi jin jing še posebej dobro vpliva na dihala, gibljivost, ravnotežje in mišično moč. Lahko tudi preprečuje in zdravi bolezni sklepov, prebavni sistem, srčno-žilni in živčni sistem.

