

Qi gong Lecący żuraw



Zajęcia odbywają się w każdy poniedziałek o godz.18.00
w klubie „Jubilat,, na ul.Głowackiego 14

**Lecący żuraw to metoda samoleczenia,
bez tabletek i lekarzy !!!!**

Praktykujemy qi gong w UTW od 8 lat ,bo jest to droga do uzyskania
równowagi psychofizycznej ,przywrócenia i zachowania zdrowia i młodości.

QIGONG- systematycznie praktykowany

trwale poprawia pamięć

polepsza koncentrację

spowalnia proces starzenia

uodparnia na stres

zapewnia odprężenie i wewnętrzny spokój

o zajęciach:

- W zajęciach mogą uczestniczyć wszyscy niezależnie od wieku, płci i kondycji fizycznej
- Ćwiczenia są stosunkowo proste do opanowania a ich regularne wykonywanie przynosi efekty dla ciała i umysłu
- Zajęcia prowadzi Elżbieta Urban dyplomowany instruktor, przygotowany przez Mistrza Liu Zhongchun

"Qigong to sztuka bycia człowiekiem"



Aby zrozumieć qigong, trzeba najpierw zrozumieć pojęcie „qi”. Jest to energia wypełniająca wszechświat. Każda osoba, a także zwierzę lub roślina posiada swoje własne pole qi, dążące do stanu stabilności, równowagi zarówno wewnątrz organizmu, jak i w jego relacjach ze światem zewnętrznym. Utrata tej własności prowadzi do powstania wszelkich chorób, śmierci i rozkładu.



Słowo „qong” oddać można jako energię i czas, które poświęcamy osiągnięciu celu.

Określenie qigong (*czy kung, czikung, chi kung, chikung, czy-kung, chi-kung*) można więc zrozumieć jako dowolną naukę czy trening związany z qi, którego opanowanie wymaga wysiłku i długiego czasu.

Qigong (czyt. *cikung*) to powszechnie przyjęta w Chinach nazwa ćwiczeń z energią zwaną qi (czyt. *ci*). Medycyna chińska posługuje się nie używaną w medycynie europejskiej kategorią qi - energii, która m.in. krąży w ciele człowieka.

Medycyna i filozofia starochińska traktują człowieka jako cząstkę wszechświata, od którego w każdej chwili swego życia otrzymuje on energię qi. Gromadząc się w ludzkim ciele, w

odpowiednich zbiornikach, energia ta krąży po kanałach (meridianach), których gęsta sieć jest rozmieszczona w organizmie. Dopóki przepływ energii jest nie zakłócony, dopóty człowiek jest zdrowy, gdy zostaje zablokowany, upośledzone są czynności fizyczne: przepływ krwi, limfy i inne funkcje organizmu. Aby przywrócić zdrowie, trzeba przywrócić przepływ energii. Wzbudzeniu energii, jej zgromadzeniu, zharmonizowaniu i wykorzystaniu służą właśnie powolne, miękkie, płynne ruchy, które się wykonuje w trakcie ćwiczeń qigong.