

ЗАГЛАВІЕ

Meditatsioon ja tervis – kuidas seda teevad hiinlased.

ТЕКСТ

Me oleme kuulnud Hiina meditsiinist, võitluskunstidest ja tervistavatest qigong (chi kung) harjutustest. **Hiina meditatiivsed praktikad** on meil vähem tuntud. Nende üheks **eesmärgiks on füüsilise keha tervendamine ja tervena hoidmine kõrge eani**. Meditatiivsete praktikatega alustamiseks pole kunagi hilja. Tugevdav, tervendav ja norendav efekt sõltub praktiseerija enda panusest ja harjutused on jõukohased kõigile.

Mediteeritakse toolil istudes ja sellepärast ei ole tarvis spetsrriietust. Tähtis on, et oleks mugav ja miski ei segaks täielikku lõdvestumist.

11. märtsil on kõigil soovijatel võimalus proovida harjutusi, kus mõttekujundi abil ja spetsiaalse muusika toel tõstetakse organismi üldist energeetilist taset ja aktiveeritakse ning reguleeritakse organite tööd.

Lisaks, need harjutused on tõhusad paranemise perioodil ja krooniliste haiguste puhul.

Zhong Yuan qigongiga lähemalt tutvunud teavad neid harjutusi nimede „Yang qi“ ja „Wu xing“ (5 stiihiat e. elementi) all.

12. märtsil tutvustatakse organismi noorendamise ja elu pikendamise praktikaid.

13.märts on ainult Zhong Yuan qigongi vähemalt I astme läbinutele. Teeme harjutusi, mida tavakursustel ei õpita.

Praktikaid viib läbi Zhong Yuan qigong raamatute kaasautor Tamara Martõnova Kiievist. Toimub tõlge eesti keelde.

Praktikad toimuvad **kell 18.15-21.00**

Aadressil: Alter Stúdio, Tartu mnt 43 / Kreutzwaldi 24

Hinnad (sulgudes hind pensionärile, pere teisele liikmele, vähekindlustatule) :

11.03- 25€ (20)

12.03- 25€ (20)

Lisasoodustused:

Kui osaled 11.-12.03 on hind 45 (35) €

Info ja registreerumine:

Ulvi 55683962 est.qigong@gmail.com

Registreerumine on vajalik, et operatiivselt infot edastada, kui see osutub vajalikuks.