

# »Teden zdravilnega qigong-a«

s profesorji iz kitajskega združenja za zdravilni qigong

in brezplačno predavanje ter predstavitev vaj v  
Goriški knjižnici Franceta Bevka Nova Gorica

Trg Edvarda Kardelja 4, Nova Gorica

v torek 21. oktobra 2014 ob 17.30 uri



## Predavatelji

Predavala bosta profesorja iz Kitajskega združenja za zdravilni qigong, za prevod iz kitajskega jezika pa bo poskrbel mojster Chen Shining, predsednik Qigong združenja Slovenije.

## Vikend delavnica v NG

**Datum:** 15. 11. 2014

**Ura:** 10.00 do 14.00 (vadba in predavanje)

**Kraj:** Gimnazija Nova Gorica, vhod v telovadnico: Rejčeva 1b, NG

Na delavnici se boste naučili eno izmed tradicionalnih vaj zdravilnega qigonga in izvedeli več o njenih zdravilnih učinkih pravilni izvedbi, osnovnih načelih kitajske medicine o energiji, značilnostih in dobrodejnih učinkih vadbe in prejeli napotke kot pomoč za vadbo doma.

**Prijave:** info@taiji.si, 041/446 488, www.taiji.si

## Splošno o qigong-u in zdravilni učinki vadbe

Qigong (izg. čigong) je starodavna kitajska veščina, s katero razgibamo telo, umirimo um in izboljšamo zdravje. Priporočljiv je za ljudi vseh starosti, fizično ni zahteven, njegovi učinki pa so dobro znani in tudi znanstveno dokazani. Nastal je na podlagi tradicionalne kitajske medicine, danes pa obstajajo številne znanstvene študije, ki potrjujejo njegove koristne učinke.

### Zdravilni učinki

- krepijo zdravje in izboljšujejo splošno telesno počutje, preprečujejo bolezni, podaljšujejo življenje in zavirajo staranje, krepijo odpornost,
- blagodejno vplivajo na dihalni sistem, gibljivost, ravnotežje in mišično moč, preprečujejo in zdravijo bolezni sklepov, prebavil, srca in ožilja ter živcev, lajšajo bolečine v hrbtenici vratu, ramenih in kolkih, izboljšajo telesno držo in zniža indeks podkožne maščobe,
- izboljšujejo duševno zdravje, krepijo osredotočenost in spomin ter spodbujajo samozavest, veselje do življenja, lahkotnost, prilagodljivost in igrivost ter v človeku krepijo še druge dobre lastnosti in
- spodbujajo pretok življenjske sile (qi-ja) po energijskih kanalih (meridianih).



Qigong združenje Slovenije (Slovenian Health Qigong Association) je edini uradni partner CHQA (Kitajskega združenja za zdravilni qigong), pooblaščen za poučevanje in organizacijo Health qigong v Sloveniji, in uradni član International Health Qigong Federation-IHQF.

Dodatne informacije: info@qigong.si - 041/446-488 - www.taiji.si - www.qigong.si

