

Σεμινάρια Qi Gong

Το Qi Gong (Τσι Κουνγκ) είναι μια αρχαία κινέζικη τέχνη που σκοπό έχει την ανάπτυξη και την καλλιέργεια της ζωτικής ενέργειας του οργανισμού. Ως κύριος κλάδος της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής [TCM], εστιάζεται στη βελτίωση της κυκλοφορίας της ενέργειας Qi στους μεσημβρινούς. Στόχος του είναι η αύξηση της ενέργειας και η αποκατάσταση της ροής της σε όλο το σώμα. Έτσι, οι αδύναμες περιοχές τονώνονται ακαι εκείνες με ένταση, σφίξιμο και μπλοκαρίσματα ανοίγουν, αποκαθιστώντας τη φυσική ισορροπία και διαύγεια του νου.

Παραδοσιακά, το Qi Gong θεωρείται πολύ δυνατή τεχνική και έτσι, οι δάσκαλοί του κρατούσαν την τέχνη τους μυστική, μεταδίδοντάς τη μόνο σε ειδικά επιλεγμένους μαθητές, με αποτέλεσμα να αναπτυχθούν παράλληλα πολλά διαφορετικά στυλ. Στις μέρες μας εξασκούνται ποικιλία τεχνικών, εστιαζόμενες τόσο στην ανάπτυξη της εσωτερικής δύναμης, για όσους ασχολούνται με τις πολεμικές τέχνες και τον αθλητισμό, όσο και στην αποκατάσταση της υγείας. Οι θεραπευτικές ασκήσεις χρησιμοποιούνται και σε νοσοκομεία της Κίνας, παράλληλα με άλλους κλάδους της TCM στην αντιμετώπιση πολλών παθήσεων. Μια σημαντικότερη πτυχή του Qi Gong είναι η ανάπτυξη της πνευματικής διαύγειας, που επιτυγχάνεται μέσω της πειθαρχίας του σώματος και του νου.

Οι βασικές αρχές της εξάσκησης είναι απλές. Σημαντική είναι η σωστή και χαλαρή στάση του σώματος, η καλλιέργεια της φυσικής, βαθιάς αναπνοής και η συγκέντρωση του νου. Υπάρχουν ασκήσεις εξειδικευμένες και περίπλοκες, αλλά και ασκήσεις πολύ απλές, που όμως όταν εξασκηθούν με συνέπεια έχουν πολλές φορές θεαματικά αποτελέσματα.

Υπάρχουν δύο βασικές σχολές Qi Gong, η “Εξωτερική”, που δίνει έμφαση στην αύξηση της κυκλοφορίας του Qi, δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση σε σωματικές ασκήσεις, και η “Εσωτερική”, που εστιάζεται κυρίως στην πειθαρχία του νου και την ανάπτυξη της εσωτερικής ενέργειας μέσω συγκέντρωσης και οραματισμού.

Διδάσκονται παραδοσιακές κινέζικες ασκήσεις μακροζωίας καθώς και εξειδικευμένες τεχνικές που διορθώνουν τη στάση του σώματος και ενεργοποιούν συγκεκριμένα ενεργειακά σημεία στη σπονδυλική στήλη, τις αρθρώσεις και τα οστά.

Απευθύνεται σε φοιτητές και επαγγελματίες μεθόδων σωματικής αγωγής, πολεμικών τεχνών, χορευτές αλλά και σε οποιονδήποτε ενδιαφέρεται να εξασκήσει τη μέθοδο.

Διδάσκει ο Επαμεινώνδας Θεοφίλου.

Spinal Qi Gong μέρος A: 22 & 23/11/08

Spinal Qi Gong μέρος B: 24 & 25/01/09

Qi Gong για ενδυνάμωση Qi στα χέρια: 28 & 29/03/09

Σάββατο και Κυριακή 17:30μ.μ. - 21:30μ.μ. Διδ. ώρες για το κάθε σεμινάριο: 10

Δίδακτρα για το κάθε σεμινάριο: 95 ευρώ (15% έκπτωση σε όσους παρακολουθήσουν και τα τρία σεμινάρια)