

斯洛文尼亚首届中国健身气功周

Prvi slovenski teden QiGong (chi kung) za zdravje



Od 10. do 18. 11.2012

Ljubljana-Domžale-Celje-Maribor



Zdravilni qigong MA WANG DUI DAO YIN SHU 健身气功马王堆导引术



Mawangdui Daoyinshu je ena imed novih vaj Kitajskega združenja za zdravilni qigong. Narejena je na osnovi Daoyin tu (Slika Daoyin), ki je bila izkopana iz groba dinastije Han na arheološkem najdbišču Mawangdui, Changsha v pokrajini Hunan, Kitajska. Njena glavna značilnost je vodenje vzdolž meridianov in vskladitev uma in telesa. Zgradba vaje se osredotoča na gibe zapiranja in odpiranja, spuščanja in dvigovanja, kroženja in vrtenja, upogibanja in raztezanja telesa ter njegovih kit in kosti. Je set preprostih in elegantnih vaj s katerimi gojimo tako notranje kot zunanje zdravje. Njeni elegantni, tekoči gibi so enostavni za zapomnit in varni, tako da je to vaja primerna za različne skupine ljudi s katero si lahko pomagamo do boljšega zdravja ali okrevanja, krepitve telesa in duha ter izboljšanja dolgoživosti.