

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

双手托天理三焦，左右开弓似射雕。
调理脾胃须单举，五劳七伤向后瞧。
摇头摆尾去心火，两手盘足固肾腰。
攢拳怒目增气力，背后七颠百病消。



Zdravilni qigong Ba Duan Jin (Osem brokatnih vaj) 健身气功八段锦

Ba duan jin se je pojavil pred dinastijo Song (960 - 1279) in se je razvil v sistem vaj v času dinastij Ming in Qing (1368 - 1911). Zdravilni qigong Ba duan jin je ohranil odličnost starodavnih gibov.

Je vaja, ki deluje predvsem na uravnavanje sistema osnovnih meridianov v telesu. Ba duan jin, serijo osmih zaporednih gibov, si je lahko zapomniti in je prijetna za videti in vaditi. Lahko je glavni del vadbe ali pa le učinkovito ogrevanje pred bolj naporno vadbo.

O njenem nastanku obstaja več različnih zgodb. Ena izmed njih pravi, da jo je iz daljše oblike ustvaril kitajski narodni heroj, general Yue Fei sredi 1100. Čas dinastije Song (960 – 1279) je eden izmed težjih v zgodovini Kitajske, saj so jo ves čas pretresali boji, revščina, lakota. Ker so bili vojaki Yue Feija ves čas pod pritiskom bojev in slabega gospodarstva, jih je Yue Fei, ki je postal general pri 26 – ih, poskusil okrepiti. Vztrajal je, da je učenje borilnih veščin postalo del vojaškega urjenja, njegovi vojaki pa so zaradi velikih uspehov postali zelo cenjeni. Yue Fei je razvil Ba duan jin oz. osem brokatnih vaj kot podporo za njihovo fizično, umsko, čustveno in duhovno ravnovesje. Yue Feija so kasneje izdali in ubili, njegova qigong vaja pa se je s prenašanjem iz generacije v generacijo med kitajskim ljudstvom ohranila.

Gibi Ba duan jin so nežni, počasni, tekoči in skladni ter elegantni. Napetost se izmenjava s sproščenostjo, aktivnost z mirnostjo. Osem brokatnih vaj dokazano izboljšuje dihalni sistem, moč udov in gibljivost sklepov, utrjuje živce kot tudi izboljša splošno ravnotežje. Izboljšuje delovanje srca in ožilja ter pomaga pri zdravljenju bolezni kot koronarna ateroskleroza in osteoporoza. Krepi človekov imunski sistem in zavira proces staranja s čimer podaljšuje življenjsko dobo. Izboljšuje tudi duševno zdravje.



Qigong združenje Slovenije

041/446488

www.qigong.si