

# ČIKUNG



## Mgr. Viera Spring

**Čikung** je viac ako 5000 ročné cvičenie, pochádzajúce zo starej Číny. Používali ho najmä na podporu zdravia, kedy lekári predpisovali okrem bylín aj cviky. Cvičením čikungu a meditáciou, dosahovali, praktikujúci, napríklad mnísi, nevíanú dlhovekosť, a to vo veľmi v dobrom zdraví. Čikung napomáha obnovovaniu vitálnych síl a transformácii tela a mysle. Bojovníci cvičili čikung pre posilnenie tela aj ducha.

### Prečo si vybrať práve tento pohybový kurz?

- Vedie ho **Mgr. Viera Spring** a môžete sa od nej **naučiť**:
- Ako nájsť svoj stred a rovnováhu a ako ju udržiavať.
- Ako odbúrať stres, uvoľniť napätie a relaxovať.
- Ako transformovať emócie.
- Ako vnímať a počúvať svoje telo.
- Ako obnovovať telu vlastné procesy, pre dobré zdravie.
- Ako dobre dýchať.
- Ako prepojiť telo, myseľ, pocity.
- Ako cez prácu a komunikáciu s telom, poznávať seba a recyklovať staré a nie prospešné vzorce myslenia, správania, postojov, a tým transformovať, telo aj myseľ, na lepšiu kvalitu bytia a života.

### Čo budete praktikovať na workshopoch?

Meditatívne a koncentratívne cvičenia, jemné strečingové a dychové cvičenia. Základy čikung, liečivé zvuky a hlas, zostavy cvikov pre podporu nielen chrbtice a pohybového aparátu, ale aj jednotlivých vnútorných orgánov. Ako načúvať svojmu telu a porozumieť. Prepojenie telo, myseľ, pocity. Posilnenie, prípadne obnovenie telu vlastných procesov, pre dobré zdravie. Posilnenie psychického aj fyzického zdravia a kondície.

Kurz začiatočníkov, pozostáva z 12 workshopov a následne pokračuje ďalšími modulmi pre mierne pokročilých a pokročilých.

**Cena:** 90 Eur

**Kedy a kde:** Centrum Rafael, streda od 18,00 do 19,00 hod.

*„Tajomstvo a múdrosť,  
ukryté v niekoľko  
tisícročných líniách  
rôznych meditatívnych,  
koncentratívnych  
a čikungových cvičení,  
v prepojení na najnovšie  
objavy a poznatky, sú pre  
súčasného, vystresovaného  
človeka, viac ako aktuálne.*

*Zároveň je dôležité pestovať  
vôľové vlastnosti, vytvoriť  
systém pre nové a prospešné  
návyky, lebo každá nová  
zručnosť, ak ju chceme  
získať a začleniť do nášho  
života, aby sme mohli  
pocítiť jej pozitívne účinky  
a zbierať ovocie, potrebuje  
prácu a čas.“*

*Teším sa na vás*

*Viera Spring* 

**PRIHLÁSIŤ SA** [www.taijiclub.sk](http://www.taijiclub.sk)