

Novi tečaj na zoom od 4. maja 2022:

## Zdravilni qigong Ba Duan Jin - Osem Brokatnih vaj začetne stopnje

**Termin:** ob sredah od 19:45 do 20:45

**Začetek tečaja:** sreda **4. maj ob 19:45**

**Trajanje tečaja:** predvideno do konca jun.

**Cena tečaja:** 35 eur / mesec ([cenik](#))

**Video prikaz:** [Qigong Ba Duan Jin](#)

**Rok prijave:** do 3.5. na [info@taiji.si](mailto:info@taiji.si)



### Opis vaje in vsebina tečaja:

- načela kitajske medicine o energiji
- samomasaža po meridianih in aktivacija ključnih aku. točk za dobro počutje in zdravje
- poznavanje bistvenih zdravilnih učinkov vaje
- razlaga dihanja
- podrobno učenje celotnih osem vaj
- napotki kot pomoč za vadbo doma (na tečaju prejmete tudi koristno gradivo)

**Zdravilni qigong Ba Duan Jin** (Osem Brokatnih vaj) je vaja, ki deluje predvsem na uravnavanje sistema osnovnih meridianov v telesu. Ba Duan Jin je serija osmih zaporednih gibov, si jo je lahko zapomniti in je prijetna za videti in vaditi. Za to vajo so značilni nežni, počasni, enakomerni tekoči in skladni gibi. Napetost se izmenjuje s sproščenostjo, dinamičnost z mirovanjem, telo in um pa skupaj sodelujeta pri negovanju življenjske sile (qi). S tem postanejo meridiani prehodni, qi in kri pa neovirano tečeta, kar izboljšuje zdravje in krepi telo. Vaje so preproste. Lahko se jih izvaja kjerkoli – v naravi, doma ali v službi. Vključujejo tehnike dihanja, telesne vaje in meditacijo.

### Za koga je ta tečaj primeren?

Tečaj je primeren za začetnike in tudi vse tiste, ki vajo že poznate. Primerna je tudi za vse, ki želite pridobiti potrdilo za pred-duan stopnje, za katero je pogoj udeležba posebnem tečaju ali vikend delavnici za zdravilni qigong. Več o diplomah, ki jih izdaja Mednarodna federacija za zdravilni qigong na tej [povezavi](#).

### Tečaj pripravljata in vodi:

**Tina Hribar**, vodja inštruktorjev pri Qigong združenju Slovenije in  
**Chen Shining**, strokovni vodja Qigong združenja Slovenije, član strokovnega in promocijskega odbora pri Mednarodni zvezi za zdravilni qigong (IHQF).



### Opomba:

Zdravilni Qigong združenje Slovenije (**Slovenian Health Qigong Association**) je edini in uradni partner **Chinese Health Qigong Association** pooblaščen za poučevanje in organizacijo Health qigong v Sloveniji ter uradni in ustanovni član **International Health Qigong Federation-IHQF**.