

# ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ QI GONG (ΤΣΙ ΚΟΥΝΓΚ)

## Αναζωογόνηση μέσα από το Σαολίν Yi Jin Jing

Κυριακή 21 Οκτωβρίου, 10:30-13:30  
στο ΚΑΛΛΙΡΡΟΟΝ (Λεβήνου 71, Θέρισσος, Τηλ. 6944322432)



Διδάσκει ο Μάνος Ταμιωλάκης



Στο σεμινάριο αυτό θα αναλύσουμε τις βασικές διαδρομές του **Chi (της ζωτικής ενέργειας)** στο σώμα μας, θα μιλήσουμε σχετικά με το πώς κατασπαταλάμε την ενέργειά μας με αποτέλεσμα την υπερβολική κούραση, τις ασθένειες και την πρόωρη γήρανση και θα δείξουμε ασκήσεις για εξισορρόπηση και αύξηση του Chi στον οργανισμό μας.

Η βασικότερη πρακτική Chi Kung που θα διδάξουμε όμως προέρχεται από το **Σαολίν Yi Jin Jing**, που σημαίνει «**Η αλλαγή των μυών και των τενόντων**». Είναι μια πολύ σημαντική αλληλουχία αργών κινήσεων συντονισμένων με την αναπνοή, η οποία έχει σαν αποτέλεσμα τη στοχευμένη και σταδιακή αναζωογόνηση του οργανισμού. Οι κινήσεις αυτές δεν έχουν βαθμό δυσκολίας, γι' αυτό και ο καθένας είναι σε θέση να τις ασκήσει. Το σετ αυτό είναι μία από τις **πολύ βασικές πρακτικές Qi Gong** που δίδαξε ο Bodhidharma τον 7<sup>ο</sup> αι. μ.Χ. στους Μοναχούς Σαολίν.

Το σεμινάριο είναι ανοιχτό σε όλους όσους ενδιαφέρονται να αφιερώσουν λίγο χρόνο στον εαυτό τους και στην υγεία τους και να αποκτήσουν γνώση 1300 ετών!