

Kada se uči Chi kung suština je u kombinaciji pokreta, disanja, koncentracije i osećaja energije.

Postoje različiti kvaliteti doživljaja energije. Početni doživljaji su ili peckajuće treperenje, ili trnjenje ili vazdušasta gustina ili toplota ili tečna fluidnost ili magnetizam. Ti doživljaji mogu da se odnose na površinu tela, na unutrašnjost tela ili na omotač oko tela. Ti doživljaji su početnički, ali sa sve većim vežbanjem ti doživljaji se ne gube već samo raste njihov intenzitet. Na nivou iznad početničkog, energija se doživljava kao izuzetno sabijena, ogromna težina, ili kao struja ili kao vrelina ili kao metalna čvrstina (energijska ukočenost) ili kao telesna vibracija (vibriranje celog tela) ili kao zgušnjavajuće kondenzovanje ili kao slobodno talasanje energije po telu (kroz telo).

Vazduh pri izdisaju treba da bude kao morski talas koji blago zapljuskuje obalu. Kada morski talas dodje na obalu on se lagano valja po njoj, usporavajući kretanje, a kada dospe do kraja, kada mu ponestane snaga napredovanja, onda samo napravi blagi trzaj i kreće unazad, vraćajući se prema morskoj pučini. Poput morskog talasa i izdisaj bi trebao teći dokle može, a kada više nema šta da se izdiše, uz mali trzaj sa blagim povlačenjem vazduha ka sebi, bez zastajkivanja, treba početi sa dubokim, nadirućim udisajem.

Disanje može da se vežba i koncentrisanim praćenjem realnog procesa disanja, odnosno realne putanje vazduha kroz disajne puteve tokom udisaja, zadržavanja daha i izdisaja. Pošto je disanje ritmičan proces, koncentracija može biti različita. Može biti na kretanje sadržaja disanja, odnosno onog što se udiše i izdiše, a može biti i na oscilujuću povezanost početne i kranjeje tačke, odnosno unutrašnjosti nosa i unutrašnjosti stomaka, tako da pri udisaju koncentracija preleti od nosa do stomaka, a pri izdisaju obrnuto. Moguće je da se pri disanju koncentracija fiksira samo u nosu ili samo u stomaku. Fiksacijom na nos koncentracija prodseća na filter. Fiksacijom na stomak koncentracija podseća na usisivač. Fiksacija ne prodradumeva isključenje, nego osenčenje ostalih mesta ili delova putanje kojom struji vazduh.

U Kini postoje mnoge serije chi kung vežbi. Serija 18 tai chi chi kung pokreta je iz Južne Kine, iz Fujijen provincije, od učitelja Chuen Tai Yinga. Serija je osmišljena tako da idealno balansira Yin i Yang energije između gornje i donje, leve i desne i prednje i zadnje strane tela i aure.

Na seminaru će se učiti

Osnovni stav u Chi kungu

Tenike uzemljenja

O yin i yang energijama u telu i auri

Vrste doživljaja energije

Svih 18 pokreta

Usklađivanje pokreta sa disanjem

**Koncentracija na pokrete i na disanje istovremeno**

**Seminar se održava u subotu i nedelju od 11 do 17 h**

**Cena je 80 E**

**Prijavlivanje putem meila ili na brojeve telefona.**



