



## Pravidelné lekce jógy s prvky čchi - kungu

každou středu v 18.00 hod.  
začínáme 6.9.2023  
lekce 60 minut / 150 Kč  
tělocvična Komunitního centra Přibice  
lektorka - Ivana Klíma Šotnarová  
kontakt - 777 585 737

s sebou: podložku na cvičení, sportovní, pohodlné oblečení, pití

Něco o čchi kungu:

Čchi-kung je prastaré čínské umění žít šťastný a naplněný život s tradicí delší než 10 000 let. Účinnost čchi-kungu spočívá v kombinaci tělesných pohybů, pevného postoje, uvolněnosti, dýchání, umění koordinace, koncentraci a v používání představivosti - tj. transformujících obrazů. Tato obrazotvornost je naše nejpůvodnější forma myšlení, která má na náš celý život klíčový vliv. Ne nadarmo se říká, že žijeme tak, jak myslíme.

Čchi-kung pracuje s naším organismem naprosto přirozeným a jemným způsobem. Pro mnoho lidí je překvapující, že jemným (cvičením) působením na náš organismus se dosahuje nejlepších zdravotních účinků a jemné cvičení dokonce vede k velké síle, pružnosti a zpevnění těla. Díky přirozenosti, jemnosti a nenásilnosti není riziko poškození zdraví.

Co je jóga:

jóga je tisíciletá praxe, která se zaměřuje na harmonii těla a mysli. Původem pochází z Indie a spojuje v sobě fyzické cvičení s meditací a dýcháním. Oproti čchi kungu může být dynamičtější, silovější a některé ásány i pohybově náročnější. Přesto vždy máme variantu, jak docílit stejných účinků zvolením jednoduššího postavení těla, tak aby jóga byla vhodná i pro začátečníky, pokročilé i seniory.

...přijďte si zacvičit a užít harmonické propojení těchto dvou systémů. Brzy zjistíte, že povstávají ze stejného základu.

Těším se na vás!