

Taiji - Panosta terveyteesi ja koe harmoniaa!

Taiji, yksinkertaistettu Yang 24-tyyli

Rauhallinen, energiaa lisäävä Taiji 24 liikevirta kehon ja mielen tasapainottajaksi, kestävän terveyden saavuttamiseksi

Tule ja osallistu Taiji 24 liikevirtaan ilmaiseksi, koulutetun ohjaajan tukemana!

Heinäkuussa lauantaisin 7, 14, 21, 28 päivinä, klo 14.00 -16.00 välisenä aikana

Kaikenikäiset ja kuntoiset voivat osallistua! Ei etukäteisilmoittautumista.

(Taiji-tyyli joka on vapaa poliittisista ja uskonnollisista vaikutuksista)

Harjoitusten alussa rentoudutaan, tekemällä liikesarjaa joka koostuu monipuolisista kehon venytys- ja hengitysharjoituksista. Jokaisella harjoittelukerralla opit lisää ja syvennät itsetuntemustasi.

Säännöllisellä harjoittelulla saavutetaan parempi muisti, paikallistamis- ja keskittymiskyky sekä tasapaino. Harjoittelu vahvistaa myös lihaskestävyyttä, sekä liikunta- ja tukielimiä, koska liikkeet on suunniteltu kattamaan kaikki kehon toiminnot, liikkuvuutta ja hyvinvointia silmälläpitäen. Ominaisuudet kuten lisää voimaa, kestävyyttä ja kärsivällisyyttä lisääntyvät. Hengitystekniikka ja reaktiokyky kehittyvät, ja antaa rauhoittavan vaikutuksen.

*Tai Chi Chuan on erittäin kaunista katsella. Lisäksi kuvioilla on historiallisesti runollinen nimi. Eräs kuvio on nimeltään "Valkoinen kurki levittää siipensä" ja kuvio muistuttaa myös lintua, joka levittää siipensä. Joka kerta osallistuessasi lisäät hyvää oloa itsellesi. Sääolosuhteiden salliessa harjoitellaan ulkona *koulutetun ohjaajan toimesta (yhteystiedot alla).*

Vähän historiaa:

Muinaisessa Kiinassa oli Taiji kehittynyt taistelulaji. Nykyään käyttävät miljoonat ihmiset sitä teknisesti itsepuolustukseen sekä terveydelliseen voimisteluun Kiinan puistoissa aamuisin. Tai Chi Chuan:n opetus oli pitkään salainen Kiinassa. Viimeisten vuosikymmenien aikana on havaittu, kuinka arvokas Taiji on väestön terveydelle. Yang-tyylille on ominaista hitaat, tasaisen ympyrän muodostavat liikkeet. Liikkeiden helppous on tehnyt siitä hyvin suosittua.

På svenska

Kom och delta i Förenklad Yang - Tai Chi stil 24 former kostnadsfritt!

Lördagar den 7:e, 14:e, 21:a, 28:e juli mellan klo 14.00 -16.00

Alla kan delta, oavsett ålder eller kondition! Ingen förhandsanmälan!

(Tai Chi stil som är oberoende av politik och religion)

Hälsofrämjande rörelseflöde grundar sig i flertusenårig visdom i traditionell kinesisk medicin. Med regelbunden träning förbättras minnet, balans, koordination, koncentration, kondition och kroppskänedom. Utöver dessa nås bättre styrka, uthållighet, tålmod och minne. Andningstekniken utvecklas som resulterar en energistärkande och mentalt lugnande effekt.

*Hälsoörelseflödet anpassas individuellt. När väderläget är gynnsamt övas rörelserna ute med *utbildat instruktör. Yhteys/kontakt: S-posti /e-post: kitritala@gmail.com*

Koulutus /utbildning: Nordiska Qigong Skolan & Akademin.

Läromästare: Qigong och Tai Chi Master Dr. Po Guang Liu

Terveystiikunnan ohjaus perustuu Taiji24 kuvioiden alkuperäiseen tyyliin.

Hälsoörelseflöde Tai Chi 24 instrueras enligt den ursprungliga källan till rörelserna.

PKL Akupainanta- ja hierontaterapeutti sekä Taiji ohjaaja

***TCM Akupressur- och Massageterapeut samt Tai Chi instruktör, Kitin-Ritva Alalantela**