

SHINDO JA QIGONG

Keha ja vaimu ühendavad treeningud

Kutsun Sind praktiseerima Idamaade loodusteraapiaid: **SHINDO** ja **QIGONG**.

SHINDO on Jaapanist pärit massaaži-, venitus- ja lõõgastusharjutuste süsteem, mis ühendab tuhandeid aastaid vanu idamaiseid tarkusi ning kõige uuemaid teadmisi inimese anatoomiast-füsioloogiast. Erinevad tasakaalutuse seisundid (stress, füüsilised-emotsionaalsed pinged) häirivad inimese loomulikku elujõudu. Shindo tasakaalustab keha energiad, vabastades keha ja vaimu sinna kuhjunud füüsilistest- ning emotsionaalsetest pingetest. Keha vedelike ja energiatega voolamine paraneb, mille tagajärjel suudab organism endast väljutada mürgid ja toksilisi aineid, mis on mitmete haiguste põhjusteks. Shindo võtetega saab saavutada keha ja meele tasakaalu, tänu millele ka loovus, elurõõm ja inspiratsioon pulbitsevad vabalt. Venitus- ja hingamisharjutuste abil mõjutatakse inimkeha läbivat 12 energiameridiaani.

ESMASPÄEVITI (alates 12.09.16) kl 19.00–20.00 **VAELA KOOSTÖÖKESKUSES**

QI GONG – HIINA TERAPEUTILINE VÕIMLEMINE ühendab endas "Kuldse kella harjutused" (hiina k. jin zhong shi er lian shou) ja BA DUAN JIN'I „Kaheksa siidbrokaadi“.

Kuldse kella Qigong on väga vana võimlemisharjutuste kompleks siseorganite ja energiameridiaanide tugevdamiseks ja qi liikuma panemiseks, mis oli kuni eelmise sajandi lõpuaastateni väheste väljavalitud hiina meditsiini arstide ja võitluskunsti meistrite pärusmaa. Sobib hästi erinevate selja- ja kaelaprobleemide korral, annavad energiat ja aitavad jagu saada üldisest väsimusest, võib kasutada nii raviks kui profülaktikaks.

Baduan jin'i 8 harjutust on seotud kindlate energiameridiaanidega ning mõjutavad seeläbi kõigi siseorganite tööd, parandavad vere liikumist, seedimist, rahustavad vaimu, tugevdavad neerude tööd ja annavad juurde eluenergiat. Harjutamise eesmärgiks on kehas energia liikumise tasakaalustamine, mille läbi keha hakkab ennast ise tervendama. Lisaks siseorganite tugevdamisele aitavad need ka niisutada liigeseid, treenida lihaseid, tugevdada luid ja kõõluseid, soodustada seedimist, tasakaalustada närvisüsteemi jne.

ESMASPÄEVAL 19.09.16 kl 19.00–20.00 (edaspidi toimumisaeg täpsustub), **Vaela Koostöökeskuses**

TEISIPÄEVITI (al. 13.09.16) kl 19.00–20.00 KIILI SPORDIKLUBIS (Kiili Lasteaia suur saal).

Tervis = Qi (eluenergia) takistusteta liikumine kehas. Harjutused sobivad nii algajatele kui edasijõudnutele igas vanuses. Tule treeningutesse, vabane pingetest ja avasta iseennast!

MERLE LAURITS

SHINDO INSTURKTOR, HIINA LOODUSTERAPEUT, REIKI PRAKTIK

LISAINFO JA REGISTREERUMINE: MERLE.LAURITS@GMAIL.COM +372 5245854

SHINDO JA QIGONG

Keha ja vaimu ühendavad treeningud

MERLE LAURITS, Budismi nimega KONCHOK PALMO (“Kolme kalliskivi hiilgus”)

Idamaade loodusteraapiad on mind alati huvitanud, nii teoras kui praktikas. Praktiseerin Jaapani teraapiaid (Reiki, Shindo) ja Hiina meditsiini. Shindo juurde jõudsin aastaid tagasi, Sensei Kazuko Kuratomi meetod paelus mind oma lihtsuse ja samas tõhususega. Reiki universaalsel eluenergial (õpetaja Reiki Meister Kaia-Liisa Reinut, Sisemise Tarkuse Keskus Universus) lasen vabalt voolata kõigis oma venitustundides. Hiina meditsiini olen süvendatult õppinud Dr Rene Bürklandi juures Tervise Alkeemia Koolituskeskuses (Dao Hiina meditsiini Keskus), läbinud TCM teooria, erinevad nõelravi ja akupressuuri koolitused. Täiendavalt olen õppinud Gua Sha teraapiat (Dr Ana Zikic, Beijing) ja Hiina meditsiini taimeravi, Ba dujan jin’i (Dr Salustino Zaldivar Wong, Kuuba/ Hiina/ Portugal). Teen Hiina Meditsiini diagnostikat ja teraapiaid, juhendan võimlemistunde. Praktiseerin Qigongi (Kuldse kella harjutused) ja Ba dujan Jin Qigong’i igapäevaselt ning kombineerin need ühte treeningusse „Qigong – hiina terapeutiline võimlemine“. Hiina meditsiin on minu praktikates läbi põimunud Jaapani teraapiatega, kombineerin neid vastavalt vajadusele ühtseks tervikuks. Tervis = Qi (eluenergia) takistusteta liikumine kehas. Treeningute eesmärgiks on vabaneda pingetest, vältida haigusi ja viia organismi tagasi harmooniasse ja tasakaalu.

Lisainfo ja registreerumine: Merle Laurits: merle.laurits@gmail.com +372 5245854

Liitu ka FB Grupiga „Keha ja vaimu ühendavad treeningud - Shindo ja Qigong Kiilis“

