



Chikung kurzus

A hagyományos kínai orvoslás egyik alappillére, az egészség megőrzésének, a rugalmasság, a fiatalság megtartásának rendkívül hatékony és nagyon szép eszköze. Ez az a szemet gyönyörködtető mozgás, amit hajnalonként a kínai parkokban nagy csoportokban művelnek fiatalok és aggastyánok egyaránt.

15 alkalmas tanfolyamok keretében tanulunk meg egy **25 perces gyakorlatsort**, amely szépségén túl testi egészségünk, lelki harmóniánk megteremtésének és megőrzésének hatékony eszköze lehet, ha gyakorlását beillesztjük hétköznapjainkba. A Chikung nem egyszerűen csak egy torna, ezzel lényedet teheted teljesebbé.

Élettani hatásai:

- kiegyensúlyozza az idegrendszert
- az alfa agyhullámok dominanciáját erősíti
- légzés tekintetében nő a perctérfogat, csökken a frekvencia, hatékonyabb a légzés folyamata és a sejtszintű oxigén felvétel egyaránt
- keringés tekintetében javul a hajszálerek vérellátása, csökken a szívfrekvencia nő a perctérfogat, hatékonyabb a szív munkája, átmelegszik a test
- tónusossá, rugalmassá teszi az izmokat, gyógyítja és karbantartja az ízületeket

Ha van kedved megtanulni egy ilyen mozgássort, figyeld honlapunkon az induló kurzusokat, vagy jelentkezz be hírlevelünkre, hogy azonnal értesülj a tanfolyamok kiírásáról.

