

# CHI KUNG

(qigong)

# KURSSI

Kuvaus peruskurssin sisällöstä. Painopisteet voivat vaihdella riippuen ryhmästä ja sen tarpeista.

## chi kungin taustat ja ymmärrys

\*mitä chi kung (qigong) on?

\*chi kungin taustoja

\*tieteellisiä tutkimuksia chi kungin hyödyistä ja Jarko Taivasmaan oppilaiden kokemuksia chi kungin hyödyistä

\*chi kung liikemeditaationa – askel istumameditaation ja arjen läsnäolon välillä

\*chi kung seisomameditaationa

\*chi kung tietoisuus- ja kehotietoisuusharjoituksena

\*kehotietoisuuden herkistäminen, uudenlainen huomioiminen ja chin, energian, aistiminen

\*mitkä voisivat olla tieteellisesti mitattavat vastineet chille?

Lue lisää chistä: [www.joogachikung.net/chi.htm](http://www.joogachikung.net/chi.htm)

# chi kung -opettaja ja tietoisuuden ja hyvinvoinnin valmentaja

\*Jarko Taivasmaan chi kung -opetuksen ja -harjoitusten vaikuttajat

\*Jarko Taivasmaan taustat tietoisuuden, läsnäolon, henkisen ja inhimillisen kasvun tutkijana, kokijana ja toteuttajana.

\*jotakin Jarko Taivasmaan matkasta chi kungin kanssa ja oivalluksen hetkistä

## chi kungin voimalliset periaatteet

\*chi kungin peruseriaatteet: liike/asento, hengitys ja huomio/tietoisuus

\*tutkimukset ja harjoitteet chi kungin periaatteista

Lue lisää periaatteista: [www.taivastalo.fi/archives/1231](http://www.taivastalo.fi/archives/1231)

## erilaiset tilat ja erilaiset harjoitukset

\*kolme energian (chin) tilaa kiinalaisessa lääketieteessä - epäharmonian ja harmonian tilat

Erilaiset harjoitukset erilaisiin tarpeisiin

\*chi kungin puhdistavat ja vapauttavat harjoitukset

\*chi kungin keräävät harjoitukset

\*chi kungin liikuttavat harjoitukset

\*chi kungin lautasmalli - kuinka kaikkea on sopivasti

# opittavat harjoitukset

Opit ja saat kirjallista ja videomateriaalia

\* 7 voimallista harjoitusta

\*alkulämmittelyharjoituksia

\*chi kungin liikesarja

\*chin tunnusteluharjoitukset

+ lisäksi mukana joitakin muitakin harjoituksia, joihin ei syvennytä tarkemmin

## harjoitus ja hyödyt elämään

\*harjoittelun tärkeys, oman harjoittelurutiinin rakentaminen ja chi kungin periaatteet arjen hetkissä työssä ja vapaa-ajalla (eli epämuodollinen chi kung -harjoitus)

\*kuinka voin varioida 7 voimallista harjoitusta, alkulämmittelyharjoituksia ja liikesarjaa tarpeideni mukaan