

WARSZTAT QIGONG ANTYNOWOTWOROWY

29-30.10.2016

29 października w godzinach 9.30-16.30

30 października w godzinach 9.00-15.00

W ramach zajęć szczególnie skupimy się na stylu qigongu o nazwie Guolin. Qigong ma tradycję kilku tysięcy lat i jest częścią Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Są to ćwiczenia zdrowotne stosowane zarówno w profilaktyce jak i wspomagająco przy leczeniu wielu dolegliwości. Na tym warsztacie skoncentrujemy się na praktyce systemów qigong, które mają szczególną renomę w profilaktyce i wspierająco przy leczeniu chorób nowotworowych. System Guolin qigong został stworzony przez mistrzynię Guolin, która gdy pomimo leczenia konwencjonalnego prognozy były dla niej niepomyślnie postanowiła się nie poddać. Skontaktowała się z mistrzami różnych tradycji qigongów i na ich doświadczeniu stworzyła swój własny system. Sprawił on, że wygrała ze swoją chorobą oraz zaczęła pomagać innym. Mistrzynie Guolin uważała, że aby pokonać raka potrzeba w leczeniu połączyć medycynę konwencjonalną, Tradycyjną Medycynę Chińską oraz qigong.

Mistrzynie Guolin gdy zaczęła tworzyć swój system qigong miała nowotwór macicy z przerzutami.

Dokładny program warsztatu poniżej:

Dzień pierwszy 29 października 2016

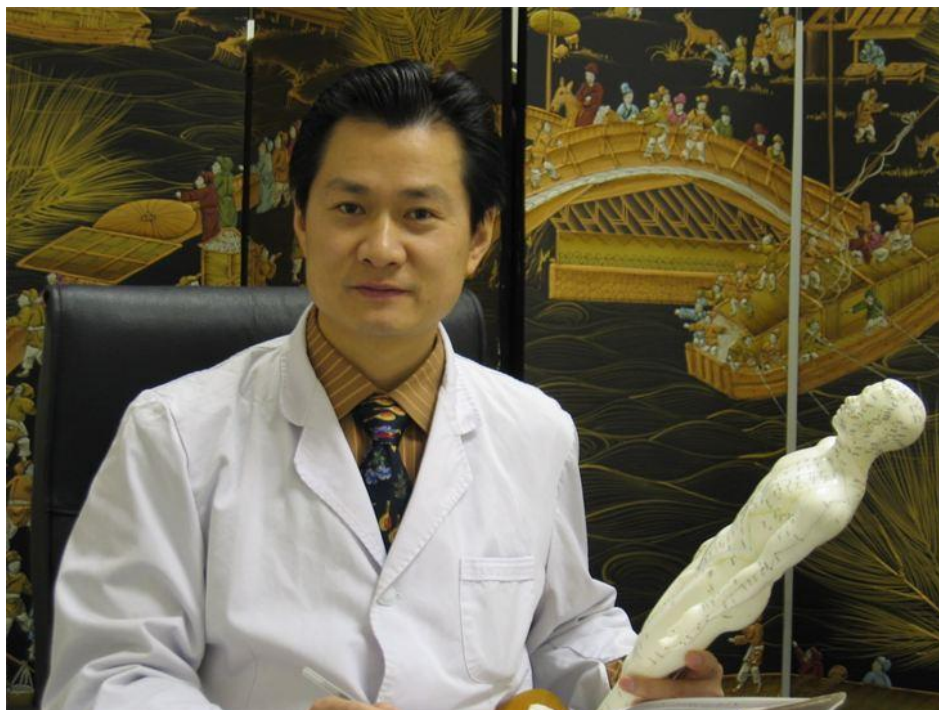
czas	program	
9:30-10:50	Twórczyni Guolin Qigong, Krótka historia Guolin Qigong, Ćwiczenia wstępne (Yu Bei Gong) Ćwiczenia Naturalnego Chodzenia (Zi Ran Xing Gong) Ćwiczenia zakańczające (Shou Gong)	
10:50-11:10	przerwa	
11:10-12:30	Relaksujące i spokojne ćwiczenia góra-dół, otwieranie i zamykanie, podnoszenie i obniżanie (Sheng Jiang Kai He Gong) cz 1 Relaksujące i spokojne ćwiczenia góra-dół, otwieranie i zamykanie, podnoszenie i obniżanie (Sheng Jiang Kai He Gong) cz 2 Powtórzenie ćwiczeń Naturalnego Chodzenia (Zi Ran Xing Gong)	

12:30-13:30	obiad	
13:30-14:50	Ćwiczenia średnio szybkiego chodzenia (Zhong Kuai Xing Gong) Ćwiczenia bardzo szybkiego chodzenia (Te Kuai Xing Gong) Powtórzenie relaksujących i spokojnych ćwiczeń góra-dół, otwieranie i zamykanie, podnoszenie i obniżanie (Sheng Jiang Kai He Gong) cz 1 i 2	
14:50-15:10	przerwa	
15:10-16:30	1, 2 & 3 kroki ćwiczeń chodzenia (Yi, Er, San Bu Dian Gong) Powtórzenie średnio i bardzo szybkiego chodzenia Powtórzenie ćwiczeń naturalnego chodzenia (Zi Ran Xing Gong)	

Dzień drugi 30 października 2016

czas	program	
9:00-10:20	Ćwiczenia chodzenia w miejscu (Ding Bu Gong) Powtórzenie 1, 2 & 3 kroków ćwiczeń chodzenia (Yi, Er, San Bu Dian Gong)	
10:20-10:40	przerwa	
10:40-12:00	Shaolin Wewnętrznej Siły Jednego Palca Zen (Shao Lin Yi Zhi Chan) Pięć Elementów Medytacji (Taiji Wu Xing Gong) Powtórzenie ćwiczenia chodzenia w miejscu (Ding Bu Gong)	
12:00-13:00	obiad	
13:00-15:00	Qigong Wewnętrznego Odżywienia (Nei Yang Gong) Qigong Wzmacniający (Qiang Zhuang Gong) Powtórzenie & pytania	

Prowadzący:



Dr. Yuhong Xie ukończył studiowanie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w 1990 roku na Uniwersytecie Nanjing. Pracował dalej zarówno na uniwersytecie jako wykładowca jak i równocześnie był zatrudniony w szpitalach jako lekarz. W 2005 roku obronił doktorat w temacie akupunktury, qigongu i masażu Tui Na w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. Obecnie doktor Yuhong Xie specjalizuje się w akupunkturze w zakresie opanowywania bólu oraz w zakresie chorób ginekologicznych, kobiecej bezpłodności oraz zespołu torbielowatych jajników. Mieszka i praktykuje medycynę chińską w Anglii.

Jest członkiem Rady Specjalnego Komitetu do spraw leczenia nowotworów oraz Komitetu do spraw profilaktyki nowotworów w Światowej Federacji Stowarzyszenia Chińskiej Medycyny.

Miejsce: Szkoła Podstawowa Nr 313, ul. Cybisa 1

Cena: 400 zł (cena obejmuje uczestnictwo tylko w dwudniowym warsztacie), obiady proszę sobie zorganizować osobiście.

Zgłoszenia: Rafał Becker e-mail: shaolinqigong@yahoo.pl , tel. 792197374

O uczestnictwie decyduje kolejność zgłoszeń i wpłat na konto (ilość miejsc ograniczona):

nr konta: 76 1050 1041 1000 0091 5032 2106

Proszę przed wpłatą upewnić się u organizatora czy są jeszcze wolne miejsca.