

Shaolin Wewnętrznej Siły Jednego Palca Zen

解余宏 Dr Yuhong Xie 25-26 listopada 2017 Warszawa Poland

波兰华沙



阙阿水 Que Eshui



王瑞亭 Wang Ruiting



解余宏 Xie Yuhong

25 listopada w godzinach 9.30-16.30 (7h)

26 listopada w godzinach 9.30-15.00 (5,5h)

Qigong Shaolin Wewnętrznej Siły Jednego Palca Zen jest systemem qigongu medycznego wywodzącego się z południowej świątyni Shaolin (prowincja Fujian). Przez wieki był przekazywany sekretnie i nie ma na jego temat oficjalnych dokumentów.

- nie jest wymagana przy nim specjalna koncentracja (można nawet ćwicząc go słuchać muzyki lub oglądać TV).
- jest to ceniony system w Chinach za to, że jest zarówno bezpieczny jak i bardzo efektywny
- jest łatwy do nauki i łatwo go można potem praktykować w domu
- oprócz działania antynowotworowego korzystnie działa przy za niskim i za wysokim ciśnieniu krwi (wyregulowuje do optimum), bezsenności, chorobach serca, bólach głowy, wpływa korzystnie na kondycję wątroby, przy schorzeniach żołądka i jelit, astmie, zaburzeniach

mentalnych (uspokaja umysł), bezpłodności, chronicznych bólach, schorzeniach skóry, przewlekłym zmęczeniu itd

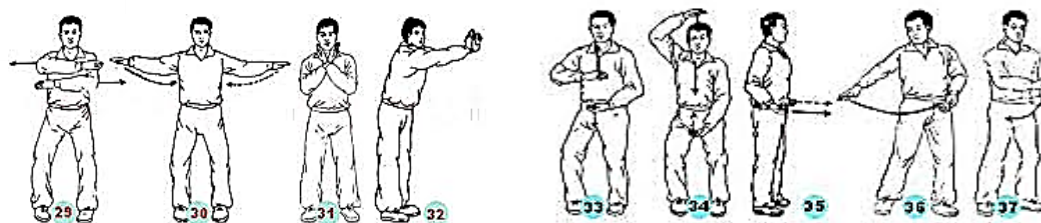
- patrząc z punktu widzenia medycyny chińskiej system ten odblokowuje i oczyszcza meridiany, wyregulowuje ciśnienie krwi, przywraca równowagę yin i yang i wyregulowuje funkcje narządów wewnętrznych, wydłuża życie, sprawia, że nasz umysł jest bardziej bystry, wzmacniamy swoją qi i zyskujemy z czasem zdolność do przekazywania qi innym ludziom.
- Działa profilaktycznie i leczniczo w przypadku wielu chorób w tym nowotworów
- Dzięki praktyce tego systemu będzie żyli dłużej w zdrowiu

Doktor Yuhong Xie praktykuje ten system od ponad 30 lat i korzysta w swojej pracy terapeutycznej z tego systemu przekazując pacjentom swoją energię qi. Jego nauczycielami byli mistrz Que Eshui i mistrz Wang Ruiting.

Aby wziąć udział w tym warsztacie nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w qigongu. Ćwiczenia z tego systemu są przeznaczone dla osób w każdym wieku i kondycji fizycznej.

Część 3: Poruszanie palcami w dół i górę 扳指(趾)

Część 4: Dynamiczny Qigong 动功



Ćwiczenie 1: Obejmowanie księżyca ramionami 双臂揽月 (rys. 29-30)

Ćwiczenie 2: Skrzyżowanie dłoni 十字手 (rys. 31-32)

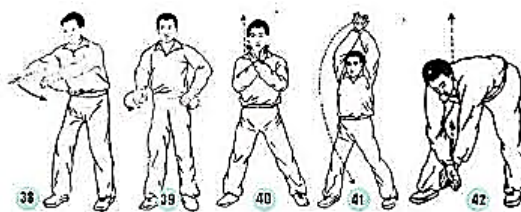
Ćwiczenie 3: Trzymanie kuli 抱球 (rys. 33-34)

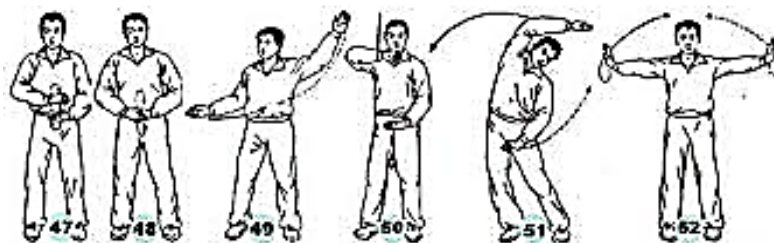
Ćwiczenie 4: Czerwony feniks zwraca się do słońca 丹凤朝阳
(rys. 35-37)

Ćwiczenie 5: Wskazanie drogi przez wróżkę 仙人指路 (rys. 38-39)

Ćwiczenie 6: Rozrywanie góry Hua siłą 力劈华山 (rys. 40-42)

Ćwiczenie 7: Podnoszenie góry na dnie morza, obejmowanie jej
łonem i podnoszenie trójnoga przez marszałka
海底捞月、怀中抱月 霸王举鼎 (rys. 43-46)





Część 5: Qi Gong regulujący qi (energię witalną) 调气功

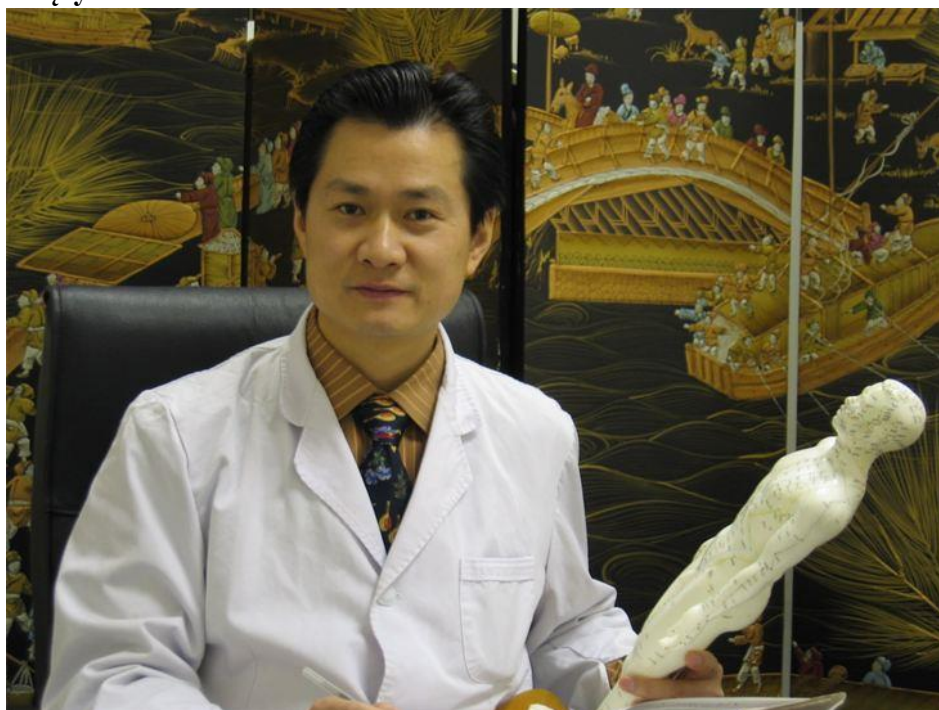
Ćwiczenie 1: Pociąganie qi 拉气 (rys. 47-49)

Ćwiczenie 2: Krażenie qi 转气 (rys. 50-52)



Część 6: Ćwiczenia zamykające 收势

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 zespole 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 202, ul. J.Bytnara 19 Warszawa

Cena: 450 zł (cena obejmuje uczestnictwo tylko w dwudniowym warsztacie), obiady proszę sobie zorganizować osobiście – w ciągu dnia przewidziana jest godzinna przerwa na obiad.

Zgłoszenia: Rafał Becker e-mail: shaolinqigong1@gmail.com , tel. 792197374

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

Dane do przelewu:

Centrum Chińskiej Profilaktyki Zdrowia “Yang Sheng”
nr konta: 65 1050 1041 1000 0091 2231 8307

tytułem: „warsztat qigong z dr Xie”