

1.

Qi gong przywraca mnie do zdrowia, do formy, wycisza, znalazłam w nim nowy sposób wyrażania i przetwarzania emocji, wiele mi uświadamia o połączeniach w moim ciele. A oprócz tego ćwiczenie go jest bardzo przyjemne, a grupa przyciąga fajnych, pozytywnych ludzi :)"

Już na pierwszych 1,5 godzinnych zajęciach qi gong (system 18 rąk Luohan), na które składa się rozgrzewka i ok godzinne ćwiczenie systemu, poczułam moc qi gongu. Byłam wtedy w złej formie - dopiero zaczęłam chodzić do klubu sportowego, moje ciało było słabe, wyniszczone zapaleniem żołądka i dwunastnicy. Podczas ćwiczeń wielokrotnie musiałam przerwać, bo nie miałam siły utrzymać rąk w górze. Prowadzący - Rafał Becker - zawsze reagował na takie chwile z życzliwością, przypominając, że każdy w każdej chwili, kiedy poczuje swoją granicę, może odpocząć. Nie wiedziałam dokładnie co wydarzyło się w trakcie tych zajęć, ale poczułam przyływ siły i energii, coś w moim ciele na chwilę się przetkało i sprawiło, że czułam, że pulsuje we mnie życie. Poczułam, że mogę być zdrowa! Wiedziałam, że chcę kontynuować te zajęcia.

Po 6 miesiącach ćwiczeń pojechałam na obóz z jogą i qigongiem i byłam już w stanie ćwiczyć 2-3 razy dziennie. Dziś od tego czasu, kiedy rozpoczęłam ćwiczyć minęły prawie 2 lata, czuję się osobą sprawną fizycznie, moja świadomość ciała poszerzyła się o znajomość przepływu energii i rolę organów wewnętrznych oraz ich związek z poszczególnymi uczuciami. W kwietniu przyszłego roku wybieram się na seminarium z Mistrzem Shi De Hongiem z Shaolinu!"

Jakich zjawisk doświadczam w trakcie ćwiczeń qi gong:

- przetyka mi się nos i zatoki

- czuję ciepło w żołądku

- zmienia się jakość mojego oddechu - schodzi niżej, rozszerza mi brzuch i daje przestrzeń organom wewnętrznym (przelewa mi się wtedy głośno w brzuchu, a uczucie jest cudowne!)

- im dalej w trakcie zajęć, tym bardziej wycisza mi się umysł

- doświadczam też czasem wzruszenia i bliskości z samą sobą

- miałam kilka "olśnień" dotyczących mojego stanu zdrowia i kondycji: np. śledziona i jej udział w procesach trawiennych, uczucie lęku związane z nerkami

Dorota Szymonik, trenerka pracy z głosem

2.

Witam,

byłem u Rafała na tygodniowym wyjeździe z QiGong na Mazurach. Już w pierwszym dniu zaskoczyła mnie siła odczuć związanych z przepływem energii w ciele przy bardzo prostych ćwiczeniach. Po 4 dniach odczuwałem wyraźny wzrost sił witalnych i znaczącą poprawę stanu psychicznego. Polecam coś takiego wszystkim przepracowanym i zestresowanym.

Wojtek Filip, informatyk

3.

Dla mnie qigong jest gimnastyką, którą wykonuję z przyjemnością i która poprawia mi humor. Ćwiczyłam kilka miesięcy w dobrzemitu, potem byłam na kursie qigong na Mazurach: to wystarczyło, abym mogła ćwiczyć w domu Shaolin Luohan Zhuang Kung. Są to proste ćwiczenia i, co jest dodatkową zaletą, można je wykonywać w dowolnej kolejności. Kilka z nich bardzo lubię i te robię najczęściej. Ćwiczę 4 lub 5 razy w tygodniu, mniej więcej po pół godziny i wydaje mi się, że to dzięki nim prawie zupełnie pozbyłam się bólów kręgosłupa i kolan i mimo swoich 66 lat jestem w niezłej formie fizycznej. Ćwiczenia te również są dla mnie znakomitym remedium na zły nastrój. To, co robię, to prawdopodobnie program minimum, który traktuję jak niezbędne zabiegi higieniczne. Planuję znów przez jakiś czas uczęszczać na zajęcia z Rafałem, aby udoskonalić Shaolin Luohan Zhuang Kung i nie tkwić w tych samych schematach oraz nauczyć się formy Yi Jin Jing, która to formę ćwiczyliśmy na kursie na Mazurach i wydała mi się ładna i bardzo przyjemna.

Poza tym odpowiada mi sposób, w jaki Rafał prowadzi zajęcia: nie udaje żadnego wielkiego guru, nikogo do niczego nie zmusza, jest po prostu profesjonalistą, który lubi to, co robi i od którego można się wiele nauczyć.

Joanna Rudniańska, pisarka

4.

Qigong przede wszystkim wzmacnia mnie, dzięki ćwiczeniom staję się silniejsza fizycznie, a to automatycznie wpływa na moją psychikę. Przywraca mi równowagę emocjonalną, pomaga wyciszyć się i radośniej spoglądać na świat.

Dzięki ćwiczeniom ja jestem lepszym człowiekiem, świat jest piękniejszy, a życie staje się przyjemne :)

Ewa Mickaniewska, terapie naturalne

5.

Łagodne ćwiczenia zbliżone do taichi lub rozgrzewki qigongowej wykonywałam od 2007 roku. Od chyba 2011 uczę się od Rafała Beckera i ćwiczę "Jin-dzin-dzin" i czasem "18 ręk buddyjskiego mnicha" albo Czuan-kung.

Początkowo ćwiczyłam codziennie, minimum 20 minut, obecnie 3-4 razy w tygodniu w domu i raz w tygodniu 1.5 godziny na treningu albo w lesie. Chodzę na długie marsze z kijami.

Mając 50 lat jestem w lepszej formie i stanie zdrowia niż byłam kiedykolwiek w życiu.

Po dwóch latach wyprostowałam się w takim stopniu, że urosłam o 4 cm i miałam trudności z załatwieniem nowego dowodu, z wpisanym nowym większym wzrostem, bo takie coś wg urzędów jest niemożliwe.

Po około 5 latach zaleczyłam sobie zastawkę serca. Pierwszy raz w życiu mogę chodzić po górach, nie mając ciemności przed oczami i nierównego tętna i nie przystając co 50 m - a tak wyglądało moje podchodzenie pod górę wcześniej. Obecnie na siódme piętro wchodzę z lekko przyspieszonym oddechem.

Dzięki qigongowi, mądrym lekarzom, masażystom i akupunkturzystom cofają mi się zmiany zwyrodnieniowe w kręgosłupie szyjnym, barkach, stawach biodrowych, Te ostatnie miano mi wymienić bo rzekomo były nie do uratowania, już ponad 15 lat temu. Jeżdżę na nartach, maszeruję po kilka godzin, ćwiczę coraz mocniejsze ćwiczenia zbliżone do kung-fu - i nie czuję żadnego bólu poza zakwasami mięśniowymi - zupełnie nowe doznanie dla osoby niegdyś zasiedziałej przy komputerze. Wydolność oddechowa i krążeniową mam super.

Kiedyś głowa bolała mnie codziennie, teraz może raz na pół roku (jak zjem coś ciężkostrawnego) i na ogół rozpędzam ten ból ćwiczeniami oddechowymi. Opanowuję nimi najsilniejsze bóle, także po urazach, a nawet mdłości.

Qigong naprawdę odmładza, dotlenia, przyspiesza albo umożliwia regenerację po urazach, pozwala przekształcać ciało w każdym wieku. Działa wyciszająco i antydepresyjnie, i to trwalej niż leki. Powoli zmienia psychikę i wyostrza zdolności umysłowe.

Magda tłumaczka

6.

Pierwszy raz dowiedziałem się o Qi gongu parę lat wstecz. Przyjechał gość z Kielc i prowadził seminarium pt. "Sześć tajemnych słów". Po tym doświadczeniu ćwiczyłem go codziennie rano (30-40 min) w polach przez ok. pół roku. Doświadczenia: moc, siła, kondycja, poprawa zdrowia, pewność siebie, zanik strachu.

Po jakimś czasie przerwy, na języku zobaczyłem ulotkę Qi gong. Wiedziałem, że pójdę i zacznę znowu.

Tym razem było to doświadczenie permanentne; zaczęło się od treningu ze Sławkiem Pawłowskim i Rafałem Beckerem.

1 lub 2 razy w tygodniu w grupie z Rafałem, 1 na miesiąc warsztaty ze Sławkiem i prawie codziennie medytacje w samotności. Zaczynałem od 18 Rqk Luohan Shi Ba Shou. Fantastyczny zestaw pobudzający całe ciało. Nie tylko ciało ale i umysł. Mam problemy z krążeniem - ustępowały za każdym razem. Poprawiłem kondycję i rozciągnięcie, bo ćwicząc karate jakiś czas wstecz - zupełnie inaczej podchodziłem do ćwiczeń.

Teraz ćwicząc poszczególne zestawy, przedstawiane przez Sławka i Rafała angażowałem całe swoje jestestwo: ciało, umysł i ducha. Jeśli ktoś mniema, że Qi gong to tylko ruch, bardzo się myli. Ćwicząc zestawy dla ciała a potem angażując umysł i ducha poprzez wizualizacje i specjalne układy ruchów a na dodatek moje ranne medytacje przy Xi Sui Jing dawały mi dziwny pokój wewnętrzny i radość. Taką radość i pogodę ducha, że gdy przychodziłem do pracy, zawsze odpowiadałem, że jest piękny dzień (choć np. padało), bo dla mnie zawsze dzień był piękny (choć mam b. trudny charakter).

Mam od ćwierć wieku problem z kręgosłupem i z biodrem, po wypadku przy pracy. Lata ćwiczeń i wyrzeczeń pomogły mi dawać sobie radę ale teraz dzięki Qi gong normalnie gadam z sobą podczas ćwiczeń w taki sposób, że energia dochodzi do czubków palców i tam gdzie jest to potrzebne.

Doświadczyłem też Shen. Nie wiedziałem wcześniej co to takiego; teraz wiem, choć może było to pierwsze wrażenie ale b. mocne. Wiem, że mogę się rozwijać ćwicząc sam z sobą i z innymi podobnymi do mnie.

Chcę się pochwalić, że zaraziłem 2 osoby do ćwiczeń. Ostatnio mój dyrektor, który ledwie chodzi poprosił abyśmy razem ćwiczyli. Jeśli tylko mam czas ćwiczymy razem i chcę powiedzieć, że jest bardzo karnym uczniem; uwierzył i myślę, że po miesiącu trochę lepiej chodzi.

W ub. roku Rafał zorganizował seminarium z Mistrzem Shi De Hong - niesamowite i niezapomniane wrażenia. Nie miałem pojęcia, że można przesyłać tak bardzo namacalnie energię. Gdy spróbowałem tego z innym ćwiczącym przy Mistrzu - ten chłopak aż poczerwieniał z gorąca. jak mi potem powiedział doświadczył b. dużego ciepła - wręcz gorąca, płynącego od moich dłoni do jego dłoni.

W przyszłym roku znowu chcę uczestniczyć w seminarium z Mistrzem.

Faktem jest ćwiczenia wymagają cierpliwości; ale co dobrego tego nie wymaga. Myślę, że po owocach można poznać co dobre i trwałe.

Myślę, że Qi gong trzyma mnie przy dobrym zdrowiu, mimo upływających lat i przywar a moja fizyczność, umysł i duch myślę, zawsze i wciąż może się rozwijać.

Polecam wszystkim, którym drogie jest ich własne życie.

Marek Wilk

Inżynier elektryk, Spec. BHP.

7.

Qi Gong

Ćwicząc odczuwam głównie przepływy energetyczne. Fale ciepła, specyficznego mrowienia, można nawet poczuć linie po których przepływają. Po pewnym czasie zaobserwować można pojawienie się odczucia wewnętrznej czystości, sprawności, sprawności fizycznych reakcji na otoczenie.

Ćwiczenia te są dla mnie, nie tylko ćwiczeniami w sferze fizycznej, ich przebieg i rodzaj sekwencji ruchowych stanowią formę medytacji. Skupienie się na ich wykonaniu (a sam rodzaj ruchu to niejako wymusza) powoduje koncentrowanie się umysłu na nich właśnie. Pozwala to umysłowi na pozostawaniu w stanie bycia tylko z ciałem i odczuwania tylko jego, jego ruchu, jego energii, jego wysiłku.

Systematyczne ćwiczenia – oprócz odmiany ciała na poziomie fizycznym (siła, wytrzymałość, pełniejszy oddech, lepszy i krótszy sen) – powodują także zmiany na płaszczyźnie psychicznej.

Spokój, naturalna radość, cierpliwość, wyrozumiałość, ale także większa koncentracja, łatwość zapamiętywania nowych rzeczy, których się uczymy.

Najważniejszą sprawą jest jednak zmiana naszego rozumienia i odczuwania otoczenia. Wzrost życzliwości, odczuwanie ciągłej równowagi wewnętrznej.

Zmiany także dotyczą funkcjonowania organizmu. Wzrostowi sprawności fizycznej towarzyszy także wzrost odporność na choroby i dolegliwości. Badania lekarskie – są wzorcowo prawidłowe.

Jest to wielki dar, jakim Europejczyków obdarzyli Ludzie Wschodu.

Ewa Złotkiewicz

Ekonomistka

8.

Na i gong trafiłam po nieznośnej grypie ,ćwiczenia w dwa tygodnie przywróciły mi równowagę w organizmie. Naprawiły porozumienie się wszystkich narządów ,przypomniały poprawny przepływ energii w ciele.

Ćwiczenia oddechowe rozchmurzyły doskonale splot słoneczny ,zaczęłam doświadczać siły mięśni i wróciła wewnętrzna moc.

Dajesz dużo przestrzeni do własnego rozwoju ,szanując indywidualność każdego ćwiczącego podczas zajęć. Dziękuję.

Bioenergoterapeutka Katarzyna Kuczyńska-Kulczycka.

9.

Na pierwszy qigong zabrała mnie koleżanka i od tej pory zaczęła się moja przygoda z qigongiem. Po tych pierwszych zajęciach poczułam się zrelaksowana, dobrze mi się spało. Rano następnego dnia poczułam niesamowity przepływ energii do działania i tak zaczęła się moja przygoda z qigongiem. Ćwiczenia są zróżnicowane, Rafał próbuje dobierać układy do panujących energii na zewnątrz, np. gdy jest spadek ciśnienia to wykonujemy działania w celu jego, podniesienia. Są ćwiczenia wzmacniające konkretne organy np. serce, płuca, układ trawienny, kostny. Doskonale działa na kręgosłup. Nigdy nie lubiłam ćwiczeń typu aerobik, żyłowanie na bieżni, rowerkach. Qigong uczy nas czuć własną energię i nią mądrze nią gospodarować ,kierować do organów, które jej aktualnie potrzebują. Wzmacnia nas również od strony psychicznej, dlatego polecam go tym ,którzy chcą dla siebie coś zrobić.

Jolanta Stasiak

10.

Na zajęcia przyszedłam w stanie braku fizycznej równowagi, po chorobie. Wydawało mi się, że organizm już sobie nie daje rady. Przyszedłam bez nastawienia, bez oczekiwania cudu, raczej dlatego, że potrzebowałam ruchu a chi gong chciałam ćwiczyć od zawsze, ale jakoś się za to porządnie nie zabrałam. Zatem zacznijmy delikatnie i pomału, ale z zaangażowaniem.

*Czas płynął. Poczułam, że ciało powoli wraca do równowagi, bez bólu. Ćwiczenia przywróciły mi energię, poczucie siły i ciepła w ciele. Więcej radości i spokoju. Bardzo **POLECAM** te zajęcia.*

*Zajęcia sprawiają dużą przyjemność, ćwiczenia są różnorodne. Nauczyciel jest, jak to się mówi, **właściwą osobą na właściwym miejscu**, zajęcia prowadzi spokojnie, w sposób nie wymuszony, czasem dowcipny, zawsze przyjazny.*

*Jeszcze raz bardzo polecam te zajęcia wszystkim, którzy dbają o swoje **ZDROWIE**.*

Przyjdźcie i korzystajcie z tej możliwości.

Gosia, biolog