

Autori: Mario Topolšek; Jadranka Čavić

Dodite na seminar **TAI Centra** "Ordinacija u **pokretu"**

Stres, taj tihi neprijatelj koji je postao dio svakodnevnog ljudskog života, a time i jedan od najčešćih uzročnika fizičkih i mentalnih zdravstvenih problema ljudi. Svakodnevni stres polagano, ali sigurno vodi od sasvim blagog osjećaja unutarnjeg pritiska i opterećenosti do postupne neuravnoteženosti funkcija mozga i rada živčanog sustava

Posljedice stanja stresa očituju se kroz sve složenije poremećaje u vidu krat-



Primjeri vježbi:



Vježba s Qigong vretenom nazivana je i metodom prirodnog eliksira koji kultivira životnu silu cijelog tijela preko pokreta zglobova (Slika 1. i 2.).

Toksične misli stvaraju toksične emocije, a sku-



pa čine – toksičnu realnost.

Vježba - palac se spoji sa srednjim prstom čime se podiže Jang chi iz kolapsa. Otvaraju se energetski ulazi u tijelo, odnosno blokirane točke.

Uz specifično disanje i poniranje u poziciju ovom vježbom se minimaliziraju ili odstranjuju sve nepoželjne emocije te se utiče na blokirane misli, uspomene, traume i slično. (Slika 3. i 4.)

kog ili neujednačenog disanja, slabe cirkulacije u mozgu i cijelom tijelu, visokog krvnog tlaka, neprirodnog znojenja, napetosti u mišićima, iscrpljenosti, umora i loše koncentracije, nesаницe, osjećajima depresije i bezvoljnosti, bezrazložnog straha, emocionalnih problema i agresivnosti.

Nije teško za pretpostaviti da se ovakvi osobni problemi prenose na čovjekovu bližu okolinu pa se u životu takve osobe počinju gomilati osobni i poslovni problemi, a sve to kao posljedica nemogućnosti ispunjavanja obaveza na kvalitetan način te loše komunikacije.

Ukoliko se ništa ne čini na planu osvježavanja problema i ukoliko se ne poduzimaju pravi koraci ka njihovom rješavanju ili smanjivanju, takvom se pasivnošću i nerealnim odnosom prema sebi i životu uopće, pokreće prava negativna lančana reakcija. Tako se iz manjih razvijaju veći problemi dok ne dostignu razmjere raznoraznih akutnih, kroničnih i teških oboljenja. Strada endokrini i imuni sustav tijela, a na taj način se otvara prostor za djelovanje vanjskih negativnih utjecaja,



koji se samo uspješno nadovezuju na one koje je čovjek svojim neispravnim stavom već u sebi uzgojio.

Vikend program "Ordinacija u pokretu"

Prema znanstvenim istraživanjima najbolja zaštita i vrlo uspješan te kvalitetan način da se čovjek oslobodi stresa, ili ga ublaži, je specifično svakodnevno tjelesno vježbanje. Specifično vježbanje je ono koje obuhvaća "mudre" i provjerene tehnike što vode do dubinske relaksacije uma i tijela te na taj način uspostavljaju mir u umu i tijelu onoga tko ih upražnjava. Ujedno to je jedini način da se čovjek odrekne uloge pasivne žrtve i vlastitom aktivnošću i kreativnošću nagradi sebe i svoje bližnje.

Da li je moguće bilo koji problem riješiti kombinacijom neaktivnosti uma i tijela? Da li ga je moguće riješiti putem odsutnosti, tako čestoj među svim generacijama ljudi? Tko nam može pomoći? Drugi odsutni čovjek? Ili mi sami koji smo nakon spoznaje donijeli odluku o promjeni?

Fizičke, energetske i mentalne vježbe "Ordinacije u pokretu" koje se prakticiraju u





Prijava na seminar

Jedna stara i mudra izreka glasi „Život je pokret“ – specifičan i pravilan pokret odlučuje o zdravlju, emocijama, psihi, optimizmu, sili donošenja odluke, radosti i sreći. Pokret je komunikacija sa svojom unutrašnjom mudrošću, životnom energijom i silom, prostorom i svjetlošću.

Pokažite malo ljubavi i odgovornosti prema svome tijelu, načinite prvi korak i počnite na svim razinama čišćenje i detoksikaciju jedine kuće koju imate – vašeg tijela.

Iscjeljujuća sila je u nama. Bolest, nesreća i problemi su posljedica pogrešnog stava misli, pogrešnih želja i ambicija, pogrešnog držanja tijela, disanja i ishrane. Život je slobodan, teče, vječno je nov i sam se obnavlja.

Specifičnim jednostavnim pokretima i pozicijama „Ordinacije u pokretu“ možete naučiti da vaš um i tijelo ponovo postanu generator univerzalne životne energije, da aktivirate dinamičnu intuitivnu inteligenciju koja ima veliki učinak u planiranju i realizaciji, brzom razumijevanju problema i njegovom mudrom i ispravnom rješenju – što će veoma koristiti današnjim poslovnim ljudima.

Cijena seminara je 650 kuna, a broj sudionika je ograničen. Prije prijavljivanja potrebno se informirati o broju slobodnih mjesta. Za prijavu na seminar potrebno je ispuniti prijavnicu i uplatiti akontaciju u iznosu 250 kuna. Molimo vas da prijavnicu ispunite štampanim slovima i obavezno zajedno s kopijom uplate akontacije pošaljete organizatoru seminara na adresu TAL Centar, Hrvoja Macanovića 47, 10110 Zagreb ili skenirano na e-mail tai@tai.hr. Bez primljene prijavnice i potvrde o uplaćenju akontacije vaša se prijava neće smatrati valjanom. Uplatu ostatka kotizacije u iznosu 400 kuna potrebno je izvršiti po dolasku. Uplate će se primati pola sata prije ulaska u dvoranu i nakon prvog dana vježbanja u subotu.

Za provjeru slobodnih mjesta i za sve dodatne informacije možete nas kontaktirati na e-mail tai@tai.hr ili na broj telefona 098/762-699. Dodatne informacije o seminaru možete pronaći na našim internet stranicama www.tai.hr/seminari.html.

okviru ovog vikend programa predstavljaju samu esenciju znanja o ljudskom tijelu i njegove unutarnje alkemije. Specifični i jednostavni pokreti dovode do jedinstva uma i tijela, pa se uspostavlja pravilno disanje, a potom se ulazi u dubinsku relaksaciju te se spontano uspostavlja prirodna ravnoteža svih funkcija orga-

nizma. Ovi inteligentni pokreti aktiviraju obje polutke mozga, proširuju svjesni uvid i kreativne sposobnosti vježbača, a samim tim doslovno uče um i tijelo kako da ponovo aktiviraju prirodne sile za odbranu što rezultira regeneracijom ćelija u mozgu i tijelu, aktiviranjem mreže neurona, odnosno aktiviranja i povezivanja funkcija

Qigong vreteno - vještina "namatanja svile"

Svi polaznici seminara dobit će na poklon Qigong vreteno s kojim će se naučiti koristiti na samom seminaru.

U jednoj od najstarijih medicinskih knjiga na svijetu "Huangdi Neijing" – „Knjiga unutarne medicine Žutog cara“, koja predstavlja sintezu medicinskih i filozofskih dostiga Kine, a nastala je oko 2.500 godina prije Krista, spominje se i objašnjava rad s Qigong vretenom, „chansjin“ – čuvenom borilačkom i terapeutskom vještinom „namatanja svile“.

Slabost u tetivama i disfunkcija zglobova koji se ispoljavaju kod nekog pokreta pokazuju slabu funkciju jetra, slezena i bubrega, slabu kvalitetu krvi, slab imunitet, mogući psihički i emocionalni problemi, depresija, strah, nesigurnost i još mnogo drugih

mogućih problema. S mekim i polaganim pokretima Qigong vretena aktiviraju se zglobovi, tetive i mišići što pomaže brzom oslobađanju stresa, toksina, mentalne i fizičke slabosti.

Pomoću spiralne rotacije zglobova tijelo i um se ispunjavaju svježom životnom silom što pozitivno utječe na pravilno funkcioniranje mozga i cijelog tijela: živčani sustav, krvžilni sustav, limfni sustav, dišni organi, metabolizam tijela, imunitet.

Ove vježbe pomažu da se u svakodnevnom životu aktiviraju i koriste prirodne sposobnosti te mogućnosti uma i tijela.

Qigong vreteno mogu koristiti svi; žene i muškarci, mladi i stari, sportaši različitih disciplina, poslovni ljudi, ljudi svih vrsta profesija.

svih dijelova mozga, a to nije ništa drugo nego slobodno kruženje i pulsiranje same životne sile.

Pokrenite pozitivne promjene u svom životu

Uz pomoć programa "Ordinacija u pokretu" možete naučiti sljedeće:

- kako iscijeliti „korijen života“ i ne biti žrtva svojih i tuđih slabosti, pogrešnih želja, misli i osjećaja,
- kako aktivirati i razvijati prirodne potencijale uma i tijela,
- kako se osloboditi i zaštititi od štetnih utjecaja fizičkih, mentalnih i emocionalnih toksina, stresa, kroničnog umora, posljedica negativnog utjecaja patogenih faktora iz okoline

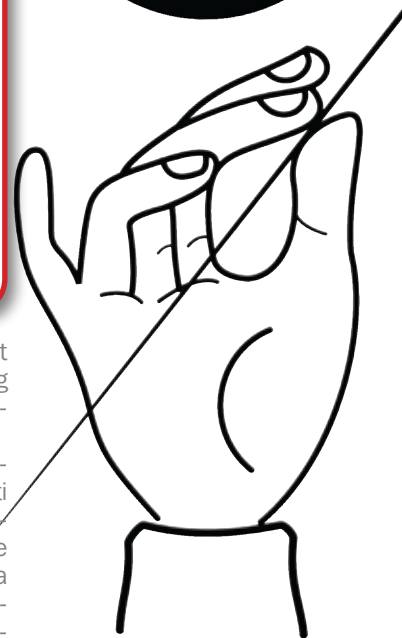
(razni oblici zračenja, kemikalije, kontakta s oboljelim ljudima čemu je posebno izloženo medicinsko osoblje).

Ove vježbe su odlična prevencija za:

- starije osobe koji su sklone neaktivnosti, a s time su u uskoj vezi oboljenja tipa Alzheimer, Parkinson, senilnost, bolesti kosti, tetiva i zglobova,
- ljude svih godina starosti bez obzira na profesiju jer ih štite tako što pravovremeno otklanjaju posljedice stresa ili ih ublažavaju, a time se dras-

tično smanjuje mogućnost srčanih smetnji, moždanog udara te se općenito povećava vitalnost osobe,

- one koji vole prirodne metode za održavanje vitalnosti i ljepote, od usporavanja starenja do održavanja kvalitete kože, kose, pravilnog držanja tijela, elastičnosti tetiva i zglobova, ali i za ljude koji se profesionalno ili rekreativno bave bilo kojom vrstom sporta ili drugog oblika fizičkog napora i pokreta, na primjer plesom, atletikom, plivanjem... jer se



blokirano tijelo otvori i pokrene, kaotični um se umiri, a nemirno srce se utiša.

"Ordinacija u pokretu" vam donosi dobrobit i mogućnost da naučite kako da pokrenete pozitivne promjene u svim sferama vašeg života, jer vas spaja s vašom unutaršnjom mudrošću i inteligencijom, prostorom i svjetlošću.

Detalji o seminaru

"Ordinacija u pokretu" je jedan od nekoliko programa u okviru šireg projekta "Čovjek i Zemlja nisu 2"[®] koji je posvećen upoznavanju ljudi sa starim prirodnim metodama zdravog i kvalitetnog načina života.

Taj program je sastavljen na osnovu 45 godina iskustva autora projekta "Čovjek i Zemlja nisu 2"[®], Maria Topolška, stečenim kroz bogatu praksu u



Učitelj Mario Topolšek započeo je svoj put izučavanja na području unaprijeđenja ljudskog zdravlja i poboljšanja kvalitete života još 1965. godine. Učitelj je po znanju i prijenosu znanja rariter na području Europe, a njegov rad obilježen je brojnim međunarodnim priznanjima kod nas kao i u cijelom svijetu.

radu s ljudima raznih profesija i godina starosti, usavršavanjem i vježbanjem u Kini i Japanu te proučavanjem prastare mudrosti koja predstavlja samu esenciju sveukupnog života.

Seminar će se održati 16. i 17. travnja 2011. u Zagrebu na Kineziološkom fakultetu, Horvaćanski zavoj 15 u dvorani za borilačke sportove u sljedećim terminima:

- subota od 09:00 do 13:00 h,
- nedjelja od 10:00 do 13:00 h.

Seminar organizira udruga "TAI Centar za tradicionalne istočnjačke vještine", a vodi majstor Mario Topolšek.

Program seminara:

- prvi dan radit će se tehnike za detoksikaciju uma i tijela u najširem smislu. Čišćenje od kemijskih, emocionalnih i mentalnih toksina, odnosno priprema i osposobljavanje ljudskog tijela za svjesno aktiviranje

mehanizama za detoksikaciju. U okviru ovoga se vrši i svojevrsna edukacija polaznika seminara.

- drugi dan se radi na općim i posebnim (ukoliko je potrebno) problemima učesnika o čemu se odlučuje na osnovu prijava.

Tehnike koje će se raditi na seminaru su statičke, u kretanju, statičke s određenim vrstama disanja, u kretanju s određenim vrstama disanja. Osim toga, bit će

prikazano više vrsta masaža i posebnih oblika istežanja te rad s Qigong vretenom.

Učesnici vikend seminara "Ordinacija u pokretu" dobivaju na poklon Qigong vreteno, a u toku vikenda će se naučiti s njim vježbati.

Pored vježbanja moguće je dobiti preporuke o načinu ishrane i mogućim daljnjim koracima za poboljšavanje vlastitog zdravlja. **Više se informirajte na www.tai.hr.** **W**

PRIJAVNICA ZA VIKEND SEMINAR "ORDINACIJA U POKRETU"

Ime i prezime:

Adresa:

God. rođenja:

Tel.:

E-mail:

Zdravstveno stanje (navesti):

Zaokružite da ili ne:

Operacije: da - ne

Psihički problemi: da - ne

Povrede: da - ne

Trudnoća: da - ne

Zloćudne bolesti: da - ne

Datum:

Potpis:

INFORMACIJE O SEMINARU I NAČINU PRIJAVE

Seminar će se održati **16. i 17.04.2011** u Zagrebu na **Kineziološkom fakultetu**, Horvaćanski zavoj 15 u dvorani za borilačke sportove u sljedećim terminima: **subota (09⁰⁰ - 13⁰⁰)** i **nedjelja (10⁰⁰ - 13⁰⁰)**. Seminar organizira udruga **"TAI Centar za tradicionalne istočnjačke vještine"**, a vodi majstor **Mario Topolšek**. Obavezno ponijeti **laganu čistu obuću** za vježbanje na dijelu dvorane sa parketom i/ili **deblje čarape** za vježbanje na dijelu dvorane sa tvrdim strunjačama (tatami) i odgovarajuću **udobnu odjeću**.

Cijena seminara je **650 kn**. Broj učesnika je ograničen. Prijave počinju **01.02.2011**. Prije prijavljivanja potrebno se informirati o broju slobodnih mjesta. Za prijavu na seminar potrebno je ispuniti prijavnicu koja se nalazi na poledini i uplatiti akontaciju u iznosu **250 kn** na broj računa **2402006 - 8701540174** otvoren u **Erste** banci. Molimo Vas da prijavnicu ispunite štampanim slovima i **obavezno** zajedno sa kopijom uplate akontacije **pošaljete** organizatoru seminara na adresu **TAI Centar**, Hrvoja Macanovića 47, 10110 Zagreb ili skenirano na e-mail **tai@tai.hr**. Bez primljene prijavnice i potvrde o uplaćenju akontacije vaša se prijava neće smatrati valjanom. Uplatu ostatka kotizacije u iznosu **400 kn** potrebno je izvršiti po dolasku. Uplate će se primati pola sata prije ulaska u dvoranu i nakon prvog dana vježbanja u subotu.

Za provjeru slobodnih mjesta i za sve dodatne informacije možete nas kontaktirati na e-mail **tai@tai.hr** ili na broj telefona **098/762-699**. Dodatne informacije o seminaru možete pronaći na našim internet stranicama **www.tai.hr/seminari.html**