

QIGONG VRETENO

Vještina “namatanja svile”

Polaznici seminara dobit će na poklon **Qigong vreteno**, ako ga već nemaju, s kojim će se naučiti koristiti na samom seminaru.

U jednoj od najstarijih medicinskih knjiga na svijetu “**Huangdi Neijing**” – “**Knjiga unutarnje medicine Žutog cara**”, koja predstavlja sintezu medicinskih i filozofskih dostignuća Kine, a nastala je oko 2.500 godina prije Krista, spominje se i objašnjava rad sa Qigong vretenom, “**chansijin**” – čuvenom borilačkom i terapijskom 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. Sa **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, krvožilni sustav, limfni sustav, dišni organi, metabolizam tijela, imunitet. Ove vježbe pomažu da se u svakodnevnom životu **aktiviraju i koriste prirodne sposobnosti i mogućnosti uma i tijela**.

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