

Az egészség derűje portál

Integral Tai Chi jótékony hatásai

Berki Renáta és Dévai Varga István

{mosimage}Jótékony hatásait már rövid idő alatt mindenki képes megtapasztalni. Rendszeres gyakorlásával egészségesebbé válunk, stressz tűrő képességünk megnő, testünk rugalmasabb, izmaink feszesebbek, immunrendszerünk erősebb lesz, érzelmeink pozitívabbakká, világszemléletünk, tudatunk nyitottabbá válik.

Ahogy az energia generálódik és kiterjed, felfedezünk egy magasabb szintű filozófiát, egy szélesebb világnézetet, egy elégedettebb életmódot.

Ezer évvel ezelőtt, a kínaiak felfedezték a teljes testet, az izomrendszert, a belső erőt, mely a meridiánokon keresztül áramlik, ami láthatatlan a tapasztalatlan szemnek, de látható a gyakorlottaknak. Ők nemcsak érezték, hanem befolyásolni is tudták az energia mozgását az egészségük megtartása, illetve a betegségük gyógyítása érdekében. A meridiánokban történő energiamezgást tényként fogadták el és kifejlesztettek rá egy rendszert, melyet mi akupunktúraként és akupresszúraként ismerünk.

{mosimage}Míg az Indiából származó jóga inkább az energia generálásának helyére, azaz a csakrákra összpontosít, célja a csakrák megtisztítása, megnyitása és az energia felemelése csakráról csakrára, addig a kínai gyógyászat célja a meridiánokban lévő akadályok eltakarítása, az energia finomítása és harmonikus áramoltatása.

Az ITC ötvözi e kettő szemléletet, energetizálja és átalakítja a csakrákat, megtisztítja az energiapályákat, s keringeti az energiát. Ezáltal segít megszüntetni már meglévő fizikai vagy lelki betegségeket, megelőzni a kialakulófélben lévőket és fenntartani az egészség állapotát.

A modern tudomány szemszögéből minden csakra egy bioenergia mező, mely fenntartja a tudatosság és a megértés szintjét, részt vesz az életstílus és a kapcsolattípusok kiválasztásában, meghatározza, hogy kik vagyunk a világban. Egyensúly és harmónia tölt meg minket, harmonikusak leszünk másokkal, a környezetünkkel és a világgal. Ez a harmónia és nyugalom lesz a természetes jellemzőnk, mely a folyamatos gyakorlásunk eredménye.

Ég - Megerősíti az immunrendszert, segít az energia keringetésében, segítségével optimistábbak, örömteljesebbek leszünk. Segít a dolgok elkezdésében.

Béka - Segít megszüntetni a lustaságot, túléléshez kapcsolódó félelmeinket. Felemeli a valódi belső energiánkat a farkcsontból, átalakítja a szűklátókörűséget.

Bivaly - Segít, hogy lecsökkentsük a fizikai dolgokhoz kapcsolódó vágyainkat, ragaszkodásainkat. Elérjük az érzelmi stabilitást.

Daru - Felszabadítja szabadságérzetünket és az önzetlenségünket, önbizalmat és félelemmentességet teremt. Megszabadít az ego kötöttségeitől. Segít a máj, lép és tüdő betegségeinek gyógyításában.

Sárkány és a Főnix - Segít a szív- és érrendszeri problémák megoldásában, az együttérzésünk kifejlesztésében, félelem nélkülivé, udvariasabbá, kedvesebbé, energetikusabbá, kitartókká válunk, harmonikusabbá teszi a másokkal való kapcsolatainkat.

{mosimage}Tigris - A torokkal, hangszálakkal, tüdővel kapcsolatos betegségeken, verbális képességekkel, gondolkodási folyamatokkal kapcsolatos bajokon és a depresszió segít. A kreativitást, kommunikációs képességet, koncentrációt fejleszti.

Pillangó - Segítségével képesek leszünk meglátni a szépséget mindenben, erősíti a spirituális fejlődéshez szükséges

Az egészség derűje portál

Integral Tai Chi jótékony hatásai

Berki Renáta és Dévai Varga István

energiát, intuíciós képességet.

Teknős - Segít az áramlás állapotába jutni, elérni a magasabb rendű bölcsességet, tisztítja a meridián rendszert, meditációval összekötve segít megtapasztalni a nem-dualitást. Segít a holisztikus, integrál szemlélet megértésében és megélésében.

Föld - Harmóniát, kiegyensúlyozottságot és egységet teremt, segít a test- és tér tudatosság kifejlesztésében. Berki Renáta és Dévai Varga István

www.integraltaichi.org

□