



## Alustab uus algajate rühm: **TAOISTLIKE PRAKTIKATE TREENING** (*sh tai chi*<sup>1</sup>) *elu ja selle täiuslikkuse "toitmiseks" kaheksa trigrammi<sup>2</sup> kaudu*

**Treeningud toimuvad igal neljapäeval alates 22. veebruarist 2018 kell 18-19.30.**

**Koht:** Mahena keskuse kaminaklass, Tatari 12, Tallinn.

**Töökeel:** vene keel, tõlkega eesti keelde.

**Registreerimistasu:** 10,00 eur (ühekordne, tasutakse arve alusel).

**Osalustasu:** 20,00 eur/ kuus.

**Registreerumise lingil:** <https://goo.gl/forms/9KOVAhIBTCAJcxQM2>

**Lisainfo:** Täpne teave saadetakse registreerunutele e-posti kaudu.

Rühma suurus on piiratud ruumi suurusega, kiiremad registreerujad saavad koha. Treeningute alustamiseks ei eeldata varasemat treeningkogemust, vaid soovi iseennast paremini tunda ja järjepidevust harjutamisel. Treeningud sobivad igas vanuses meestele ja naistele (soovitavalt alates 25a), kellel ei ole suuri takistusi füüsilisel tegevusel.

**Juhendaja:** NATALYA SHASHTINA. Ta on enam kui kümneaastase praktiseerimise jooksul tõusnud tasemele, mis võimaldab tema Hiina õpetajal teda tunnustada taoistlike praktikate õpetajana. Natalya on õppinud ja korduvalt Hiinas praktiseerinud meister Li Guncheni juures. Eestis on Natalya taoistlikku õpetust jaganud viimased viis aastat.

### Alustatakse esmatasandi qigong<sup>3</sup> praktikatest

- Kompleks küllalt lihtsaid harjutusi, mis võimaldavad puhastada keha energiasüsteemi, toetada ja arendada oma eluenergiat.
- Need harjutused võimaldavad inimesel olla tervem, saavutada tegelikust nooruslikum välimus ja mis peamine, saavutada füüsilise, vaimse ja hingelise tasandi harmoonia.
- Taoistid võrdlevad inimese elu õlilambiga. Kui lambis on õli küllaldaselt, siis lamp põleb hästi ja pikalt. Inimese ülesanne on õli oma elulampi juurde valada, et kindlustada endale terve keha ja selge mõtlemine ning lubada endale seeläbi pikk ja rahuldust pakkuv elu, mille käigus jõuda oma võimete potentsiaali avastamise ja realiseerimiseni.
- Praktikate süsteem aitab "valada õli juurde oma elu õlilampi", st regulaarselt ja õigesti tehtavaid kehalisi harjutusi koos õige hingamise ja meelte lõdvestamisega (mõtetest vabastamisega).

**Lisaboonus:** Aktiivsetele osalejatele avaneb maikuus võimalus osaleda esmakordselt Hiinast Eestisse tuleva Li Guncheni taoistlike praktikate meistritreeningul.

<sup>1</sup> Tai Chi, eestikeelses terminoloogias ka Taiji, on iidne Hiina võitluskunst, mille aluseks on oskus lõdvestuda õige hingamise ja tehniliselt oskuslikult sooritatud harjutuste abil. Esmatasandi treening keskendubki sellele eesmärgiga vähendada stressi ning parandada füüsilist ja üldist heaolu.

<sup>2</sup> Trigramm – kolmest joonest koosnev graafiline mark. Taoistid kasutavad vana-Hiina õpetusest tulenevat pidevat joont kui yang-alget (valgus) ja katkendlikku joont kui yin-alget (vari). Neid kolmekaupa kombineerides saadakse kaheksa kolmikmärki, mis tähistavad looduse põhivägesid.

<sup>3</sup> Qigongi sisuks on süsteemsed keha- ja hingamisharjutused, sh füüsilised harjutused ja staatilised asendid koos teadliku hingamisega.