



ADAMTAO NEI GONG
csikung

WU XING QIGONG 5 ELEM CSIKUNG



**"Az 5 Elem, a Víz, a Fa, a Tűz, a Föld és a Fém az Univerzumban mindenhol megtalálható.
Sajátítsd el az 5 Elem Csikungot, és építsd újra Önmagad."**

MOLNÁR ÁDÁM

ADAMSDAO NEI GONG

Csikung Instruktor
Lotus Nei Gong International
Affiliated member



LOTUS NEI GONG
AFFILIATE



"Gyerekkorom óta kutatom a dolgok benső mozgatórugóit. Huszonöt év élsportolói és edzői munkáját hagyomány alapú cikung gyakorlással folytatom, melyet következetes, felépített módszertan jellemez. Így ismertem meg jobban testemet, elmémet és tudatomat. A cikung mélysége végtelen, és határfoka lenyűgöző. Ezt a tudást szeretném neked is átnyújtani, mely különösen hasznos, ha kínai akupunktúrát vagy shiatsu gyógyászatot tanulsz, és a cikunggal komolyabban ismerkednél."

AZ 5 ELEM CSIKUNG

Az 5 Elem csikung módszere az 5 alapvető Qi valóságába vezet be minket. Tehát az 5 elemi Qi mozgását, belül, Önmagunkban fedezzük fel a csikung gyakorlás segítségével. A hagyománynak megfelelően csak ezt követően jön az intellektuális ismeret elsajátítása.

Az öt állomásból álló, meghatározott sorrendben végzett gyakorlatsor életre kelti és szabályozza a bensőnkben ciklusokat alkotó 5 energetikai mozgást. Harmonizáló, jótékony hatást fejt ki mindez a testi és lelki egészségünkre, javítja a meridiánokban áramló Qi minőségét

"A Qi nem elvont fogalom csupán, hanem kézzel fogható közvetítő test és tudat között."



- esszenciális ismereteket a csikung valódi működéséről
- alkalmazható tudást a hatékony csikung gyakorláshoz
- az 5 átváltozási állapot (Qi) felismerését
- a Qi gyakorlati felismerésének lépéseit
- az 5 Elem gyakorlatokon keresztül történő szabályzását
- a saját energia rendszerünk és csatorna hálózatunk feltérképezését
- az éberség, figyelem és összpontosítás képességének fejlesztését
- vitalitást, önismeretet, akaratot, összeszedettséget
- az érzelmek stabilizálását, nyugalmat

**MIT AD NEKEM AZ
5 ELEM CSIKUNG?**

A Yin és Yang, valamint az 5 Elem átváltozásai valójában energetikai állapotok, amelyet a Qi áramlása szabályoz. A csikung hozzáférést biztosít a Qihez, a főbb energia központokhoz és a meridián hálózathoz. Ami eddig csupán elméleti ismeret volt, az átformálódik, és igazi, saját tudássá válik.

A *Lotus Nei Gong International* iskolában szereztem instruktori képesítést, folyamatos szupervízió mellett. Hosszú évek alatt szerzett tapasztalataimat és tudásom szeretném megosztani. A visszacsatolást, a következetes tanulási folyamat fontos eszközének tartom. Az 5 Elem Csikung gyakorlatsornak fontos helye van a teljes tananyagban, amely ősi, hagyományos átadásos rendszerre épül és természetesen más fontos eszközöket (pl.: daoyin) is tartalmaz. Ez egyedülállóan Magyarországon csak az Adamtao Neigongnál sajátítható el.

INTÉZMÉNYI EGYÜTTMŰKÖDÉSI LEHETŐSÉGEK

- Csikung alapképzés integrálása, vagy külső modulként való alkalmazása,
- Speciális Csikung gyakorlatok moduljai, mint például a 8 Alapvető Csikung gyakorlatsora, vagy a prezentáció lényegét képző 5 Elem Csikung gyakorlatsor,
- Sárkány Dao Yin tematikus elsajátítása (kiemelt jelentősége a gerinccel való munkában van, illetve a teljes test felszabadításában),
- Wu Dao Yin gyakorlatsor, amely bevezető szinten az ín-izom csatornák megnyitásáért, integrálásáért és karbantartásáért felelős

Nemzetközi gyakorlat, hogy a Hagyományos Kínai Orvosi és Tuina képzés elengedhetetlen része a Csikung oktatás, amely szervesen beépül az alap tananyagba. Alkalmazható ez a gyakorlat a Shiatsu Iskolák képzéseire is, hiszen a Shiatsu is a Hagyományos Kínai Orvoslásra épül. Célom, hogy Magyarországon is azzá váljon és emelhesse a terapeuták felkészültségét, egyéni / személyes fejlődését, szakmai minőségét.

Az Adamtao Neigong, állandó heti gyakorló órákat online biztosít és időszakonként továbbképzéseket..

KERESS BIZALOMMAL!

adamtao@gmail.com

ADAMTAO.HU