Zakończyliśmy zajęcia w tym roku szkolnym. Planujemy wznowić je od września, października w sali gimnastycznej SP nr 8 w Koninie. Zainteresowanych prosimy o kontakt telefoniczny 63 242 83 78 lub mailowy - mawi@mawi.konin.pl.

Konińska grupa Tai Chi ćwiczy regularnie już siedem lat! Z naszych doświadczeń wynika, że jest to doskonała forma rekreacji ruchowej i odpoczynku od trudów codzienności. Najważniejsze, że Tai Chi praktykować mogą ludzie w każdym wieku. Jest to idealna forma zdrowego ruchu dla ludzi, którzy do tej pory nie ćwiczyli niczego! Trenując Tai Chi nie sposób zrobić sobie krzywdy, czy nabawić się jakiejś kontuzji.

Grupa działa na zasadzie nieformalnej „spółdzielni". Wspólnie składamy się na wynajem sali i honorarium instruktora. Im nas jest więcej, tym mniejszy jest koszt jednostkowy. Dołączyć można na każdym etapie spotkań, od jesieni do lata. Szczegółowe informacje pod numerem telefonu Firmy Księgarskiej MAWI w Koninie 63 242 83 78 (Jacek Wiśniewski lub Jurek Majewski).

Poniżej zamieszczam informacje o naszym ulubionym trenerze i tekst autorstwa Dawida dotyczący programu spotkań z tai Chi i Qigong.

Zapraszam serdecznie do naszej grupy – Jacek Wiśniewski.

Dzień dobry Państwu!

Nazywam się Dawid Płóciennik i mam przyjemność prowadzić zajęcia Taiji (Tai Chi) oraz Qigong.Urodziłem się w 1976 roku, a od 1990 r. zajmuję się czynnie uprawianiem dalekowschodnich systemów ruchowych, z których najważniejszymi są właśnie Taiji i Qigong. Dawniej w sferze moich zainteresowań leżały również sztuki walki (m.in. Taijiquan, Kravmaga), których uprawianie dało mi odpowiednie przygotowanie motoryczne i koordynację ruchową. Wielokrotne wyjazdy na staże zagraniczne i krajowe pozwoliły mi zapoznać się z metodyką prowadzenia zajęć. Posiadam uprawnienia Instruktora Samoobrony.W 2003 r. założyłem Poznańskie Centrum Taiji i Qigong.

Od wielu lat priorytetem jest dla mnie jednak usprawnianie, ochrona i zachowanie zdrowia.

W 2004 roku postanowiłem "szukać wiedzy u źródeł". Zaowocowało to moim pobytem w Akademii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w Pekinie, gdzie ukończyłem indywidualny, intensywny kurs dla zaawansowanych praktyków Qigong.

Z wykształcenia jestem historykiem i fizjoterapeutą. Umożliwia mi to dobry kontakt z ćwiczącymi oraz gwarantuje wysoki poziom merytoryczny zajęć, wzbogacany o elementy kultury, historii i tradycji Wschodu.

Wykształcenie oraz odbyte szkolenia i kursy pozwalają mi prowadzić zajęcia w sposób absolutnie bezpieczny dla zdrowia osób biorących w nich udział.

Pozdrawiam - Dawid

Program spotkań z Tai - Chi.

Zajęcia trwają dwie godziny. Rozpoczynają się od medytacji w pozycji siedzącej. Poprzez medytację należy rozumieć odpowiednie techniki oddechowe, mające na celu poprawienie równowagi energetycznej w organizmie, a z czasem powodujące też gromadzenie zasobów energetycznych w naszym ciele.

Wykonywane techniki medytacyjne mają na celu również przywrócenie równowagi psychofizycznej, o którą tak trudno w dzisiejszych, pełnych stresu czasach. Medytacja energetyzująca nie ma natomiast nic wspólnego z jakimkolwiek systemem religijnym. Po zakończeniu tego specyficznego cyklu oddechowego w pozycji siedzącej, wykonywane są ćwiczenia o podobnym charakterze w pozycji stojącej. Mają one na celu również ostateczne odcięcie się psychiczne od tego wszystkiego, co „pozostało za drzwiami". Są to sygnały dla naszego ciała i umysłu, że te 1,5 godz. poświęcone na trening należy tylko do nas...

Następnych dwadzieścia minut poświęconych jest na uelastycznianie naszego ciała. Wykonywane są głównie ćwiczenia rozciągające, obejmujące wszystkie partie ciała. Ćwiczenia te, wykonywane są statycznie i może wykonywać je każdy, niezależnie od wieku i poziomu sprawności fizycznej. Dla jednych stanowią one świetną okazję do doskonalenia dobrej już gibkości, inni zaczynają niejako od początku, po latach spędzonych w biurze, na pracach domowych, lub po chorobie. Uczestnicy zajęć powolutku, małymi kroczkami, nabywają z czasem niezły poziom sprawności fizycznej.

Te dwa piony zagadnień: jeden związany z ciałem, drugi z umysłem, są wprowadzeniem do głównego tematu zajęć, jakim jest nauka długiej - 113 ruchowej Formy Taiji. Poprzez powolne wykonywanie ruchów formy nabywa się koordynację ruchową, gibkość, wzmacnia zmysł równowagi, a przede wszystkim pozwala osiągnąć równowagę psychofizyczną i spokojny umysł. Forma ćwiczona w koordynacji z oddechem pozwala zachować sprawność fizyczną przez długie lata, wzmacnia układ oddechowy, krwionośny i podnosi odporność organizmu na rozmaite choroby.

Po przećwiczeniu formy następuje ostatni etap zajęć - ćwiczenia aerobowe. Trwają one 20 minut. Założeniem ich jest poprawienie kondycji fizycznej i koordynacji ruchowej (są to cechy, które można kształtować niezależnie od wieku). Trening aerobowy wykonywany jest wg schematu ćwiczeń z instruktorem na zasadzie powtarzania ruchów. Instruktor ćwiczy cały czas, a uczestnicy zajęć dostosowują tempo do swoich indywidualnych możliwości i potrzeb.

Gdy ktoś się zmęczy lub nie czuje na siłach, odpoczywa i dołącza do reszty w dogodnym dla siebie momencie lub spokojnie zajmuje się powtarzaniem materiału z zajęć.

Ponadto w programie:

- unikalne ćwiczenia oddechowe
- „pchające ręce"
- elementy automasażu.

Dla chętnych również:
- samoobrona na podstawie Taijiquan
- nabywanie umiejętności bezpiecznego padania.

Program spotkań z Qigong.

Rozpoczynamy, podobnie jak w Taiji, chwilą wyciszenia. Następnie pod kierunkiem instruktora wykonywane są proste ćwiczenia, mające na celu zrelaksowanie ciała i umysłu. Mają one charakter mentalny, choć czasem połączone są z delikatnym ruchem. (Po jakimś czasie każdy z uczestników kursu wybierze odpowiedni dla siebie zestaw ćwiczeń wstępnych i będzie go stosował przed zajęciami.)

Po osiągnięciu stanu względnej równowagi psychofizycznej wykonujemy „rozgrzewkę". Nie ma ona jednak nic wspólnego z tą zapamiętaną ze szkolnych lekcji WF. Służy odpowiedniemu ukrwieniu naszych mięśni i zapobiega wszelkim potencjalnym kontuzjom. Gdy nasze ciało jest już odpowiednio przygotowane, a umysł spokojny i wyciszony, możemy przystąpić do wykonywania podstawowych ćwiczeń Qigong.

Nauka polega na opanowaniu pewnych sekwencji ruchowych (form). Początkowo na zasadzie „lustra" z instruktorem, potem ćwiczonych indywidualnie w połączeniu z kontrolą oddechu i umysłu. Jako, że zajęcia Qigong będą miały charakter głównie leczniczy, w trakcie ich trwania przewidziana jest krótka przerwa. Zazwyczaj będzie ona miała miejsce po wykonaniu kilku sekwencji ruchowych. Po przerwie uczestnicy zajęć będą mieli okazję zaznajamiać się z tzw.

ćwiczeniami statycznymi Qigong, masażem leczniczym Qigong i technikami relaksacyjnymi, przydatnymi również w życiu codziennym. Dla zainteresowanych przewidziana jest możliwość nauki bardziej zaawansowanych form ruchowych i praca z energią. Należy jednak pamiętać, że program zajęć jest elastyczny, a małe bloki umożliwiają dopasowanie go do indywidualnych potrzeb i możliwości każdego z ćwiczących.

Więcej informacji można znaleźć pod adresem: www.qigong.info.pl