

SUNDO

taoistická jóga

KDE: studio Annámalai, Jungmannova 9, Praha 1

KDY: 21. května 2017, 9.30 - 14.30 hodin

LEKTOR: taoistický mistr Hyunmoon Kim, Korea

CENA: 900 Kč

KONTAKT: info@arha.cz; telefon 773 130 054



O SUNDU: Sundo/taoistická jóga je korejské **taoistické umění osobního rozvoje**, vyvinuli jej lesní horští mniši. Původ Sunda se datuje zpět několik tisíc let. Při cvičení **se protáhnete** v řadě stretchingových pozic, páteři se dostane mnoho rotačních cviků, každá část těla se probudí k životu (zvyšuje se hybnost kyčlí, posilují kotníky, zvětšuje se pružnost páteře, zásadním způsobem se zvětšuje síla středu těla). Při **statickém dýchání**, které je meditací a jádrem praxe, má mysl možnost se zklidnit, soustředit se na dech, tělo se ustavuje do dobré fyziologie.

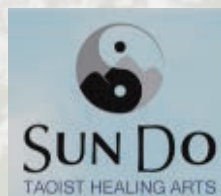
Po dýchání se nashromážděná energie rozvede do těla další řadou protahovacích a posilujících cviků a **cvičením pro vnitřní orgány**. Závěrem praxe je **posilování**. Komplexnost cvičení Vás možná překvapí i potěší.

OBSAH: Vyzkoušíte si praxi sunda a nahlédnete do taoistického přístupu ke cvičení a způsobu bytí. Všechny dobré systémy cvičení, mezi které sundo bezpochyby patří, mají podobný směr: sladit tělo, mysl a duši, stimulovat stav orgánů a svalů, zlepšit cirkulaci krve a udržet tělo ve zdraví.

PRO KOHO: Seminář je určen pro úplné začátečníky i pro ty, kteří mají zkušenost např. s jógou nebo čchi kungem. Vhodný pro všechny věkové kategorie.



O LEKTOROVI: Mistr Hyunmoon Kim je jedním ze 17 mistrů schválených taoistickým poustevníkem Bekyungem (Chung Sanem). Mistr Kim má PhD titul ve filosofii humanitních věd a tak v sobě integruje současnou znalost západní psychologie a tradiční východní cvičení horského taoismu Sundo. Jeho životním posláním je otevřít tuto autentickou tradici lidem na západě. Pomocí výuky a praktického dokládání potenciálu pro rozvoj člověka a vyššího vědomí pomáhá mistr Kim lidem velmi zlepšit pomocí Sundo kvalitu jejich života. Jeho škola sídlí v USA.



www.tai-ji.cz