

# Miért fontos ez a program?

ÚT A BELSŐ EGYENSÚLYHOZ



# A harmónia mindenki számára elérhető

A test, lélek és szellem egysége nem elvont eszmény, hanem minden ember természetes állapota lehetne. A modern élet azonban gyakran eltávolít minket ettől: a stressz, a folyamatos rohanás, vagy éppen a túlzott bezárkózás kibillentí a belső egyensúlyt.

A hagyományos kínai tanítások – a jin–jang elmélet és a három kincs (jing, qi, shen) – abban segítenek, hogy felismerjük, hol és hogyan borul fel ez az egyensúly, és milyen lépésekkel tudjuk visszaállítani azt.

A program célja, hogy gyakorlati, hétköznapiakba illeszthető módszereket adjon, melyekkel bárki megtapasztalhatja a harmonikusabb, kiegyensúlyozottabb életet.



# Jin–jang: az egyensúly alapja, a ciklusok szerepe

A jin–jang elmélet szerint minden jelenség – a test, az érzelmek, a gondolatok, a kapcsolatok – két ellentétes, de egymást kiegészítő minőségből áll. Ezek folyamatosan változnak, alakulnak, és egészségünk kulcsa, hogy dinamikus egyensúlyban maradjanak.





# Jin–jang ciklus

A nappal jang, az éjszaka jin minőségű. A két minőség egymásba alakulása a természetes ciklusok alapja: nappal aktívak, energikusak vagyunk (jang), éjjel pedig pihenünk, regenerálódunk (jin).

A reggeli chi kung gyakorlás aktivizál, feltölt jang energiával, hogy nappal jelen tudj lenni, cselekvő és éber lehess. Az esti chi kung lelassít, segít elcsendesíteni az elmét, támogatja a jin minőséget, hogy a pihenés valóban feltöltő legyen.

Ahhoz, hogy nappal aktívak, kreatívak, életvidámak legyünk, szükségünk van a pihentető, mély jin minőségre is – a pihenés, az ellazulás, a befelé fordulás elengedhetetlen alapja a jang kibontakozásának. Ez a ciklikusság a jin–jang valódi megértése: egyik sem létezik a másik nélkül, egymásba folyamatosan átalakulnak.

Ha a jang (aktivitás, külső irányultság, meleg) túlsúlyba kerül, feszültség, kimerültség, ingerlékenység, alvászavarok jelenhetnek meg. Ha a jin (befelé fordulás, passzivitás, hideg) lesz túl sok, letargia, motiválatlanság, testi gyengeség, elzárkózás jelentkezhet.

A programban tanított mozgásformák, légző- és hanggyakorlatok abban segítenek, hogy felismerd saját kibillenéseidet, és megtanuld, hogyan tudsz egyszerűen, a hétköznapokban is visszatalálni a középpontodhoz. Ez a tudatosság a valódi öngondoskodás alapja.



# A három kincs gondozása (jing, qi, shen)

## Jing

Az esszencia, az életerő forrása, amit részben öröklünk, részben életmódunkkal táplálunk. A túlzott stressz, kimerülés, helytelen táplálkozás, vagy akár érzelmi megterhelés is fogyaszthatja. A program segíthet megőrizni a jinget.

## Chi (Qi)

Az energia, ami minden élettani folyamatot mozgat, és a testben meridiánokban (energiacsatornáknakban) kering. Ha a qi áramlása akadályozott, feszültség, fájdalom, betegség jelenhet meg. A légző- és mozgásgyakorlatok célja a qi szabad áramlásának támogatása.

## Shen

A szellem, tudat, lelki béke. A shen tisztasága és ereje teremti meg a belső nyugalmat, önbizalmat, bölcsességet. A hangterápia, a meditáció és a tudatos jelenlét gyakorlatai mind a shen ápolását szolgálják.

A három kincs egyensúlya teremti meg a testi-lelki egészséget és önmagunkkal való harmóniát. A program minden eleme ezt a célt szolgálja.

# Gyakorlati, hétköznapi megközelítés Az önmagadhoz vezető út

Ezek a gyakorlatok segíthetnek a stresszoldásban, a test ellazításában, az érzelmek kiegyensúlyozásában, és a tudatos jelenlét fejlesztésében.

A cél nem a tökéletesség, hanem a folyamatos fejlődés, az önmagadhoz való visszatalálás – lépésről lépésre, a saját tempódban.

Bárki számára megtapasztalható, hogy a belső egyensúly, a vitalitás és a lelki béke nem kiváltság, hanem tanulható, fejleszthető képesség.

# ÚT A BELSŐ EGYENSÚLYHOZ

Ne feledd: minden apró lépés számít, és minden nap lehetőség a belső egyensúly és harmónia felé.

Köszönöm, hogy velem tartasz ezen az úton!

*Gabi*

