

# TAOJIN – čínska jóga pre zdravie a dlhovekosť

Jedná sa o sériu natáhovacích cvičení v kombinácii so špeciálnym dýchaním, ktoré sa praktikuje na karimatke a sú vhodné pre každého bez obmedzenia na vek, nakoľko sa cvičí pomaly, nezaťažuje sa srdce a celková činnosť srdca, ale naopak **posilňuje sa srdce a celková imunita človeka**. Jedná sa o sekvenciu ľahkých pozícií, ktoré posilnia šľachy a brucho, detoxikujú obličky a aktivujú dobrú energiu a krvný obeh. Chrbtica i celé telo sa odblokujú, prehrejú sa kríže, riešia sa ženské problémy, nastáva úprava menštruačného cyklu, odblokovanie chrbtice, meridiánov a stagnácií v tele. **Taojin môžu bezpečne cvičiť aj mamičky po pôrode, nakoľko sa regeneruje celá panvová oblasť**. Zrelaxujeme a uvoľníme oblasť v dolnej časti chrbta a svaly psoas-t.j. dliekové svaly a bedrový sval.

Je to praktické cvičenie pre každého, kto chce detailnejšie precítiť svoje telo, uvoľniť ho, odblokovať, prehrievať kríže, bedrá a obličky. Pozitívne sa riešia ženské problémy, nastáva úprava menštruačného cyklu, odblokovanie chrbtice, meridiánov a stagnácií v tele. Taojin môžu bezpečne cvičiť aj budúce mamičky, ako aj mamičky po pôrode, nakoľko sa regeneruje celá panvová oblasť.

**Cieľom praktík** je stále viac a viac energetizovať chrbticu, zahrievať ju, zvyšovať flexibilitu tela, znásobovať energiu a harmóniu, uzdravovať, spriechodňovať šľachy, svaly, energetické kanály, ako i celé telo. Po zvládnutí základných polôh sa vytváraním protitlaku začína výrazne posilňovať vnútorné svalstvo. **Takýmto spôsobom si praktikant zabezpečí vnútornú silu až neskorého veku a môže si vychutnávať dlhovekosť v zdraví.**



## 1.hodina ZADARMO!

**Streda: TAOJIN – čínska jóga 20:00- 21:00**

**Štvrtok: TAOJIN 9:30 – 11:00 rozšírené o meditáciu**

**Štvrtok: TAOJIN – čínska jóga 17:15 – 18:15**

**Kde: Tao Centrum, Kremnická 26, Bratislava - Petržalka**

Potrebné sa predom registrovať mailom alebo telefonicky na konkrétny termín:

[taojogask@gmail.com](mailto:taojogask@gmail.com), 0917 974 551, [www.taojoga.sk](http://www.taojoga.sk)