

YOGA/QIGONG på BalanZe

HATHAYOGA

Yoga är en uråldrig tradition som härstammar från Indien och består av olika system som tränar både sinne och kropp. Yogan innehåller många olika delar, bland annat andningsövningar (så kallade pranayama), fysiska positioner (så kallade asanas), olika meditationstekniker och avslappningsövningar. Inom själva yogan finns det mängder av inriktningar och yogaformer. Ordet yoga är sanskrit och betyder förening/balans.

Hathayoga är en av de mest vanliga och mest kända formerna. Den syftar till att skapa en balans i kroppens olika energisystem för att uppnå fysisk och psykisk hälsa och utveckling. Metoderna som används är olika kroppsställningar, andningskontroll, koncentrationsövningar och avslappning. Hathayoga är en förening mellan kropp, själ och sinne men också en balans mellan aktivitet och vila.

ZHINENG QIGONG

Qigong är en kinesisk filosofi som är mer än 2500 år gammal. Den är grunden till traditionell kinesisk läkekonst. Qigong bygger på tanken att det i allt levande finns livsenergi, qi. I kroppen löper, enligt kinesiskt tänkesätt, energikanaler (meridianer) där livsenergi flödar. Särskilda, enkla rörelser hjälper till att stimulera energiflödet i kroppen, lösa upp blockeringar och spänningar, öka blodgenomströmningen och mjuka upp stela leder.

Zhineng Qigong är en av de snabbast växande qigongmetoderna i världen. Det är en säker, medicinsk qigong som består av långsamma, följsamma och mjuka rörelser som alla kan göra utifrån sina egna förutsättningar. Zhineng Qigong passar särskilt bra i det moderna samhället där tempot och stressnivån ofta är hög. Man slappnar av mentalt, andningen blir lugnare, djupare och cirkulationen kommer igång i hela kroppen. Metoden lämpar sig utmärkt för den som vill få mer energi, förbättra sin koncentration och rörlighet samt stärka sin hälsa och välbefinnande.

Varmt välkommen!

Barbro & Helena

