

QI GONG TAILERRA (CHI KUNG)

EMAKUMEENTZAT

Qi Gong-a Medikuntza Txinatar Tradizionalean oinarritutako lan fisiko eta energetikoa da. Ariketa errazak proposatzen dira eta osasuna eta prebentzioa ditu ardatz. Halaber, emakumeentzako Qi Gong-ak emakumeen bizitzako etapa guztiekin lotuta dagoen lan energetikoa egiten du, fisiologia kontutan hartuta.

Historian zehar medikuntza arloan, beste alor gehienetan bezala, emakumea gutxietsi egin da. Gure sentipen eta sentimenduak ukatu zaizkigu maiz, zehazki eremu sexual eta ginekologikoan. Esate baterako, umerik ez edukitzeko metodo gehienak emakumeentzat kaltegarriak dira eta osasunean ondorio latzak eragin ditzakete. Gainera, txikitatik medikalizatzen dituzte gure gorputzak, gaixo egon gabe ere botikaz itotzen gaituzte. Horren adibide dira hilerokoa eta menopausia edo haurdun gelditzeko, haurdunaldian zehar eta erditze garaian gertatzen den indarkeria obstetrikoa.

Emakumeen Qi Gong-aren abiaputua guztiz bestelakoa da, eta ikastaro honetan emakumearen osasunaren alde egingo dugu. Gure osasunaren ardura hartzeko apustua egiten dugu, iruditzen zaigulako gure gorputzek badakitela, eta horri entzun eta errespetatuz egingo garela gure osasunaren jabe. Izan ere, gure gorputzei buruzko jakituria eta erabakia berreskuratzeko premia dugu. Eraldaketa hori gauzatzeko, ordea, beharrezkoa da gure gorputzekin berriz konektatzea. Barrura begirako lan sakon horrek gure gorputz, emozio eta buru kontzientzia esnatzen lagunduko digu, eta argiago eta ahaldunduago sentituko gara. Lan hori egiten lagunduko digu emakumeen Qi Gong-ak, ariketa errazen bidez, gure gorputzarekin, emozioekin eta buruarekin konektatzeko ateak irekitzen lagunduko digu, gu geu sakonkiago ezagutzeko aukera emango digu.

Ikastaroa adin tarte guztietako emakumeentzat da eta aintzat hartuko ditu norberaren denbora, bizi momentua, prozesu eta beharrak. Sentitu, errespetatu, gozatu, maitatu, garbitu, baimena eman... Horiek izango dira ikastaroko ikurritzak.



HELBURUAK

- Gure buruen zaintza.
- Gorputz kontzientzia eragin.
- Gure gorputzaren jabe egin.
- Gure barne indarra aurkitu.
- Gure buruak onartu eta norbere gorputzarekin konektatuta, emozioen kudeaketa onuragarrien alde egin.
- Sistema endokrinoa eta nerbio sistemak orekatu.
- Gorputz energia desblokeatu: bizkarrezurra mugiarazi, uteroa suspertu eta garbitu, "qi"-a eta odola elikatu, toxinak kanporatu eta odol zirkulazioa bultzatu.
- Gure gorputz-emozio-pentsamenduari askatasunez hedatu eta gozatzeko baimena eman.

METODOLOGIA

Ariketa errazak proposatuko dira, errespetuzko irizpide lasaiekin. Norbere prozesuaren bizipenari garrantzia emango zaio eta agertu daitezkeen zailtasunei arreta berezia ipiniko diegu. Saioak lau zatitan banatuko dira:

1. Gorputza prestatu: gorputz beroketa eta kontzientzia ariketak (gorputz teknika ezberdiak erabiliz). Kontzentrazioa eta entzumena landuko dira.
2. Ariketa zehatzak: ikasiko dugun taularako lagungarriak izango diren bakarkako edo binakako ariketak. Esperimentatu, aztertu, jolastu eta probak egingo ditugu.
3. Qi Gong: ariketa zehatzen taula ikasi. Errepikatuz pixkanaka barneratuko ditugu.
4. Sormena garatzeko momentua: ikuspegi eraldatzailea oinarri hartuta, saioan bizitako esperientzia, sentimendu, behar, pentsamendu, aurkikuntza eta bestelakoei, sormenarekin emango diegu bide. Bukaeran, nahi duenak, bere lanketa eta esperientzia komunean jartzeko aukera izango du.

LEKUA ETA BEHARRAK

Leku handia eta goxoa behar da, gehienez 20 pertsona mugimenduan jarduteko modukoa eta oinutsik lan egiteko aukera ematen duena. Horrez gain, musika jartzeko gailua, esterilak edo lurrean etzateko mantak beharko dira. Arropa erosoekin etortzea gomendatzen da.

IKASTAROAREN IRAUPENA

Egokiena urte osoko ikastaroa antolatzea dela uste dugun arren, aukera hauek proposatzen ditugu:

- Urte osoko iraupena. Adibidez, astero, egunean bi orduko saioak.
- Asteburu trinkoak. 10 orduko saioak.
- 4 asteko saioak. Aste bakoitzeko egunean 3 orduko saioak.