

PROGRAMA

TAI JI QI GONG - HARMONIZAÇÃO DOS SOPROS PROF. JUSSARA GUIMARÃES

Doenças têm muitos nomes, mas na verdade, deveriam chamar desarmonização. Nós somos energia. E existe um campo magnético à nossa volta. Conforme o que observamos, alimentamos aquilo em que pomos a nossa atenção.

"Você alimenta aquilo que observa".

Se presta atenção a uma harmonia interna ou a uma doença, você dá força a isso. Depende sua observação.

Os exercícios, ou a prática de um Qi Gong (qualquer um que seja) busca ligar-nos boa energia, ao equilíbrio, à harmonia. Ligar, através do acreditar, que existe um campo de equilíbrio, de saúde, um campo de paz e interiorizar essa crença.

Foco na harmonia através da intenção e da circulação de energia é o que proponho. A prática não é o fim, é o meio para a vida.

Características:

- Cadência Lenta
- Movimentos interligados (como se estivesse nadando no ar)
- Eixo sobe e desce
- Movimentos arredondados