

ÉLETFA CHI-KUNG EGÉSZSÉGNAP



BUDAPEST, PUSKÁS FERENC STADION
2010. OKTÓBER 10.

ÉLETFA CHI KUNG EGÉSZSÉGNAP

**Miért van szükség az Életfa Programban a
chi-kung megismerésére?**

Mert a rohanó világunkban
elfelejtettük a helyes légzéstechnikát.

Mert a magyar ember nem tudja kezelni
a benne rejlő energiát.

**Mert ahhoz, hogy egészségesen éljünk,
szükségünk van megfelelő mennyiségű
levegőre és energiára.**

A chi-kung hozzásegít Téged ehhez.

**ÖRÜLÖK, HOGY MEGLÁTTAD A
LEHETŐSÉGET, ÉS VELÜNK TARTASZ!**

Schmidt Ferenc



**A kezekkel told fel az eget,
a lábad és a tested legyen háromszögben.**

A tenyereket egyszerre felemeljük a fejünk fölé,
majd lefordítjuk és letoljuk.



**Jobbra és balra hátra nézünk,
közben tartjuk a hegyet, és eltoljuk a földet.**

Az egyik kéz felfelé tol, felfelé néző tenyérrel,
a másik kéz lefelé tol, lefelé néző tenyérrel.



**Ökölbe szorított kézzel mérgesen nézünk, és mosolygunk,
így gyűjtjük az erőt a földtől és az égtől.**

Először előre ütő mozdulat váltott kézzel lassan és tus,
majd oldalra, utána oldalra két kézzel.



**Derekunkat hajlítjuk, lábainkat simítjuk,
s így elsimítjuk az érzelmi hullámokat.**

- A.) Hátral a kéz a veséken nyitott tenyérrel, közben hátra hajlunk.
- B.) Lesimítjuk a testünk hátsó fertályát a láb aljáig.
- C.) Lentről felfelé simítjuk a lábakat.



Jobbra-balra húzd az íjat, s lődd le a nagy madarat.

Mintha egy képzeletbeli íjjal lőnénk,
az elengedés pillanatában tus.



**Sarkunkat emelve földbe csapjuk a száz betegséget,
és elhagyjuk a hét zavaró érzelmet.**

A kéz hátul a vesénken ökölben.
Lábujjhegyre emelkedünk, és lecsapjuk a sarkunkat.



Fejünket lóbálni és a farkat riszálni.

Egy mély terpeszből ló állás,
balra-jobbra fordulva hátra hajlunk.



**Dobolás az égi dobon, visszatekintés az öt gondra
és a hét zavaró érzelemre.**

A.) A fejünk hátsó részén pattogatjuk az ujjunkat.

B.) A testünkkel balra-jobbra forgunk,
és csapkodjuk magunkat a kezünkkel.

CHI-KUNG GUINNESS REKORD KÍSÉRLET

BUDAPEST,
PUSKÁS FERENC STADION
2010. OKTÓBER 10.



RÉSZVÉTELI KÁRTYA

