

Športové kluby v Senci

V našom meste pôsobí množstvo športových klubov, ktoré sa venujú deťom, mládeži alebo dospelým. Predstavujeme jednotlivé športové kluby a informujeme o ich činnosti, tréningoch, súťažiach a úspechoch.

Čchi-Kung (Qi Gong) Senec

Čchi-Kung v Senci pôsobí už šiesty rok pod vedením lektora Ing. Mareka Ruzsinského KcS (KcS=kouč certifikovaný Slovenskou asociáciou koučov), ktorý sa Čchi-Kungu venuje už vyše 20 rokov. Pracuje tiež ako Life-kouč, pomáha ľuďom prekonať rôzne životné či krízové situácie či emočné bloky.

Čo je Čchi-Kung?

Čchi-Kung má viac ako päťtisícročnú históriu a pochádza z Číny. Ľudia ho poznajú ako cvičenie, ktorým sa dosahuje ozdravenie ľudského tela, ale je to aj životná filozofia. Nie je vekom obmedzený.

Ako to funguje?

Slovo „Čchi“ je v preklade energia, naša životná sila. „Kung“ znamená prácu. „Čchi-Kung“ je teda „práca s energiou“. Cvičenie sa učí pracovať so svojou energiou, t.j. životnou silou. Cieľom cvičenia je kumulovanie a distribúcia bioenergie - Čchi v ľudskom tele, ktorá vedie k podpore zdravia, potlačeniu depresie a stresových reakcií. Je to súbor cvičebných techník na regeneráciu tela, ktorými je možné dosiahnuť lepšiu sústredenú, upokojenie a aj zmiernenie či dokonca odstránenie zdravotných problémov. Existuje veľa škôl a foriem cvičenia. Začína to telesnými cvičeniami a po niekoľkých stupňoch končí už len mentálnymi technikami. Vďaka skúsenostiam viem, že „všetko je v hlave“. Telesné cvičenie je dôležité pre telo, ale bez upratania si v hlave to nestačí.

Ľudské telo je ako baterka. Ráno sa zobudíme plní energie, ale počas dňa z našej baterky ubúda. Práca, rodina, povinnosti, iné aktivity môžu spôsobiť, že si do postele líhame vyčerpaní, vybití. Potom nemáme dost síl, aby sme v pokoji zaspali. Spánkom si dobijeme baterku len na 40-60% a aj to iba vtedy, ak máme

kvalitný, hlboký spánok a pokojné sny. Ak sa to často opakuje a nevieme dobre zrelaxovať, privedie nás takýto životný štýl k únave, podráždenosti, agresivite. Pri dlhotrvajúcom energetickom nedostatku telo nefunguje ako má, cítíme sa byť vyhorení, klesá imunita, objavujú sa choroby, rýchlejšie starneme.

Ako pomôže cvičenie?

Na začiatku sa učia zostavy obnovy Čchi (energie), aby sa cvičenec dokázal rýchlo energeticky stabilizovať, aby zostal „v pohode“, dokázal zachovať pokoj aj v stresujúcej situácii. Sú to techniky ako baterku dobíjať. Efektívnejšie je však prísť na to, ako únikom predchádzať.

Pri Čchi-kungu nejde len o telesné cvičenie, je to aj učenie o psychosomatike, o vzájomnom pôsobení duševných a telesných procesov, najmä pri vzniku alebo liečení chorôb. Čchi-Kung neskúma len duševnú príčinu chorôb, ale popisuje, že je dôsledkom nerovnováhy Čchi. Na tomto princípe je založená aj tradičná čínska medicína. Hovorí sa, že západná medicína lieči dôsledky chorôb a tá východná lieči aj jej príčiny. Pochopením príčiny a jej odstránením, môžeme dosiahnuť energetickú rovnováhu, ktorej dôsledkom je aj uzdravenie. Čchi-Kung pôsobí aj preventívne, resp. ako doplnok k tradičnej medicínskej liečbe, kde dokáže posilniť účinky liečby alebo urýchliť rekonvalescenciu.

Ako som sa dostal k Čchi-Kungu?

Asi nikoho neprekvapí, že to bolo pre zdravotné problémy. Chcel som vedieť, prečo som ochorel a lekári mi nedokázali dať uspokojivé odpovede. Vyskúšal som aj viacero alternatívnych liečiteľských techník. Keďže som vyštudovaný inžinier vedeckého zamerania, nestačilo



mi slepo uveriť v „nejakú“ liečivú energiu, ale chcel som pochopiť aj vedecké vysvetlenie. Nechcel som len vyzdraviť, ale dosiahnuť, aby sa choroba nevrátila. Doviedlo ma to ku môjmu učiteľovi Čchi-Kungu, ktorý účinnosť telesných cvikov podmieňoval aj pochopením zákonitostí života, ktoré neprotirečia všeobecne akceptovaným znalostiam z fyziky, chémie či biológie, ale ich komplexnejšie dopĺňajú a objasňujú. Následne som sa po rokoch stal lektorom, učím a delím sa o svoje skúsenosti a pomáham druhým ako kouč.

Ako cvičenie Čchi-Kungu vyzerá?

Zvyčajne trvá 1,5 hodiny a je rozdelené na 4 bloky. Na začiatku je mentálne cvičenie, rozhovor o živote, o životných situáciách či vzťahoch z pohľadu psychosomatiky a ich energetickej záťaže. Súčasťou je aj motivácia a naštartovanie sa. Nasledujú techniky na posilnenie energetických dráh orgánov a meridiánov. Pokračujeme telesnými cvičeniami, ktoré vyberám zo zostáv Čchi-Kung brokátov, 5 Tibeťanov, 12 Tamových foriem, Čchi Kung zvierat alebo Tai-Chi. Na záver je krátka relaxácia, cvičenia na upokojenie mysle alebo antistresové techniky.

Cieľom je, aby cvičenec odchádzal obohatený a s nabitou baterkou.

Kedy a kde cvičíte?

Momentálne to závisí od epidemiologickej situácie, ale v riadnom režime sú cvičenia vo štvrtok o 18:30 v MsKS Labyrint, Senec. Počas roka mávame aj víkendové kurzy pre začiatočníkov a aj pre pokročilých. Termíny sú zverejnené na webovej stránke www.Cchi-Kung.sk, alebo www.life-koucing.eu.

Ing. Marek Ruzsinský KcS