

Kenko do – Pot do zdravja

KOKYUHO

Dihalne vaje temeljijo na pravilni uporabi trebušne prepone med dihanjem in meditaciji, s katero dosežemo globoko sproščenost.

KENKO TAISO

Telesne vaje temeljijo na harmoničnem gibanju vseh telesnih delov in blagodejno delujejo na vse pomembne telesne sklope.

TEATEHO

Je metoda, ki uporablja življenjsko energijo rok in pomaga pri sproščanju napetosti.

SOTAIHO

Oblika pasivnih razteznih vaj, ki omogočajo razgibavanje vsega telesa, s poudarkom na raztezanju hrbtenice.



Kenko do ali »pot zdravja« zduružuje starodavna znanja o **zdravju, vitalnosti in gibljivosti**. Temelji na **umetnosti gibanja**, ki so jo razvili azijski modreci pred več kot 4000 leti, in teži k poenotenju uma in telesa.

Kenko do nam v tretjem življenjskem obdobju na lahkoten način v veliki meri **izboljša kvaliteto življenja**.



- Primerno za **starejše**
- **Večja gibljivost** in vitalnost
- Zmanjšanje tveganja za razne poškodbe in bolezni
- Ohranjanje **mentalne jasnosti in koncentracije**
- Za vadbo ne potrebujemo predznanja ali fizične kondicije

Ker je vadba zasnovana tako, da se vse mišične skupine obremenjujejo postopoma, **za vaje pa nista potrebna ne fizična moč ali vzdržljivost**, je vadba še posebej primerna **za starejše**. Vadba je zasnovana na veščini in harmoniji gibanja in ne na fizični moči. Redna vadba na ta način omogoča **fizični in psihični razvoj celega organizma**, brez možnosti poškodb.

Kenko do je sestavljen iz štirih sklopov vaj:

- dihalne vaje (Kokyuho)
- vaje za zdravje (Kenko taiso)
- uporaba življenjske moči rok (Teateho)
- vadba s celotnim telesom (Sotaiho)

Cilj vadbe je doseči popolno **harmonijo gibanja, enotnost uma in telesa**. Vadba Kenko do-ja ni zgolj fizična vadba, saj Kenko do daje velik poudarek tudi **duhovni rasti**. Napredek ni možen zgolj na eni ravni, psihično in fizično sta povezana in se razvijata skupaj. Kenko do daje velik poudarek tudi vrednotam iskrenosti, dobrote in tolerance.

Predstavitel in vpis:

ŠD Poden Škofja Loka, v sredo **31. marca 2010 ob 10:30**

Kontakt:

Peter Babarović, tel. 051-417-481, e-mail: info@kiaikido-sola.si