

# 2024 m. rudens semestro mokymo PROGRAMA

## Sporto instruktorė dr. Junli Wang

**Pradedančiųjų grupė (užsiėmimai 18:00 h pirmadienį ir antradienį bei 8:30 h trečiadienį)**

**Taidzi dalis:**

- 8-ios Taidzi formos Yang-stiliuje

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=CVEPvol6wZA>

**Čigong dalis:**

- Ba Duan Jin (八段锦)

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=-XmD9K68Wwc>

**Tikslas:**

Tai įvadinis kursas į taidzi ir čigong praktikas, kur bus mokomasi bazinių pratimų. Šios praktikos skirtos gerinti fizinę pusiausvyrą ir reguliuoti koordinaciją. Kurso tikslas prisijaukinti šias praktikas, kurios rytais padeda atsibusti ir tinkamai paskirsto energiją naujai dienai, o vakarais padeda atsipalaiduoti ir sumažinti stresą po darbo dienos.

---

**Vidutiniškai pažengusiųjų grupė (užsiėmimai 18:00 h trečiadienį ir 8:30 ketvirtadienį)**

**Taidzi dalis:**

- Kartojimas: pagrindiniai Taidzi judesiai.
- 36 forma su vėduokle Yang stiliuje (I & II dalys).

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=WbEyD7u8cdI>

**Čigong dalis:**

- Kartojimas: Ba Duan Jin (八段锦)
- Mokomės naujai: Wu Qin Xi (五禽戏)

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=7DSj8WJ3c9M>

**Tikslas:**

Šios praktikos naudingos tiek fizinei tiek psichinei būklei ir gerina koordinaciją, pusiausvyrą bei protinį susikaupimą. Tai ypač naudinga norint pagerinti koncentraciją ir atmintį (tiek trumpalaikę, tiek ilgalaikę), taip pat siekiant sumažinti psichinę įtampą.

---

**Stipriai pažengusiųjų grupė (užsiėmimai 9:00 h antradienį)**

**Taidzi dalis:**

- Kartojimas: taidzi 24 forma Chen stiliuje ir taidzi 24 forma Yang stiliuje
- Toliau mokomasi taidzi 36 forma su vėduokle Yang stiliuje (III dalis)
- Mokomės naujai: Taidzi Rouli Ball.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=-swVNJ6fR9Q>

**Čigong dalis:**

- Ba Duan Jin (八段锦)
- Wu Qin Xi (五禽戏)
- Yi Jin Jing (易筋经)
- Liu Zi Jue (六字诀)
- Shi Er Duan Jin (十二段锦)

**Tikslas:**

Ši įvairi praktika gerina fizinę koordinaciją, pusiausvyrą ir lankstumą. O taip pat stiprina kognityvines funkcijas (sprendimų priėmimą, užduočių valdymą), skatina streso mažinimą, gilesnį kūno ir proto ryšį.

---

**Pastaba:**

1. Atsižvelgiant į grupės dinamiką ir individualią pažangą, mokymo turinys gali būti koreguojamas.
2. Užsiėmimai vyksta adresu M. K. Čiurlionio g. 21. Rytiniai - VU Geomokslų instituto šokių salėje nr. 343): <https://youtube.com/shorts/E7SxdsFwkbs?feature=share>; vakariniai – VU Konfucijaus instituto taidzi salytėje nr. 203: <https://youtube.com/shorts/YLx4ba1-SUA?feature=share>