

Sonja Jukić

Tai Chi



Sonja Jukić, ovlaštena instruktorka chi kung-a i tai chi-ja (qi gong i taijiquan). Obje vještine prakticira od 2004. Prve tri godine vježba u Zagrebu kod majstora Jasminka Mikleca, voditelja zagrebačke udruge Chen Xiaowang. Po povratku u rodni Split pohađa zagrebačke seminare barem tri puta godišnje, koje održavaju veliki majstor Chen Xiaowang, te njegov sin majstor Chen Jun i njegov učenik majstor Oscar Muñoz Galeano. Travanj 2011. i studeni i prosinac 2015. provela je u Kini vježbajući sa majstorom Chen Junom. Certifikat ovlaštene instruktorkice stekla je u Pragu listopada 2011. pod vodstvom velemajstora Chen Xiaowanga.

U vježbanju postoje vanjski i unutrašnji pokreti. U praksi naglasak se stavlja na unutrašnji pokret, koji balansiranjem yin i yang energije harmonizira chi i krv, potiče cirkulaciju energije kroz meridijane te stvara bazu esencijalnog chi-ja, koji se skladišti u tijelu kao energetska zaliha. Time se chi kung razlikuje od većine zapadnjačkih stilova vježbanja, koji naglasak stavljaju na rad mišića i kardiovaskularnog sustava.

Chi kung se može prakticirati kroz naglašeni zdravstveni, borilački ili duhovni aspekt. Ipak, svi aspekti imaju zajednička praksu: pravilno držanje, tehnike disanja, mentalni fokus i duboka opuštenost.

Na treningu će se vježbati osnove chi kung-a i rad s dantian-ima s naglaskom na samomasaži, otvaranju prostora iznutra i opuštanju izvana, reduciranju problema s držanjem i stimuliranju chi-ja (vitalne energije) u različitim djelovima tijela.