

# 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](mailto:info@kiaikido-sola.si)