

**MediBall – bemutató most először Szekszárdon**  
„Változtasd meg a mozgásod és megváltozik az életed!”

A Mentálhigiénés Műhely szervezésében 2014. február 26-án, (szerdán) 17.00 órától a Babits Mihály Kulturális Központ (Szekszárd, Szent István tér 10.) **I. emeleti Csatár termében kerül sor Leskó Anna**, emelt szintű MediBall oktató, gyógytestnevelő, három danos kyokushin karate mester előadására és a Szolnokról érkező Harmónia Háza sporttársainak közreműködésével a kínai thai-chi mozgására épülő sport bemutatására és **lehetőségként a résztvevők általi kipróbálására.**

Az ingyenes rendezvény résztvevői egy új, **különleges labdajáték** egészségre gyakorolt jótékony hatásaival ismerkedhetnek.

A MediBall nemcsak egy viszonylag fiatal sportág, hanem **újszerű, komplex tanítási, oktatási, nevelési lehetőség**, mely eddig nagyon hiányzott a mai világunkból. Hatalmas értéke, hogy korosztályra, nemre tekintet nélkül bármikor könnyedén megtanulható, és akár a családok tagjai együtt is űzhetik. A MediBall a **TELJESSÉGET képviseli, a test, a szellem, a lélek harmóniáját.** Jól társítható bármilyen más sport mellé, és külön öröm, hogy a harci művészetek mozgásanyagára is átültethető, az egyes harcművészeti technikák hatékonyságát jól láthatóan, érezhetően növeli, de más sportágakban is hasznos.

A MediBall az egészségmegőrzés kapcsán a **megelőzésben és a rehabilitációban** is segít. Korábbi sportsérülések is szépen helyrejönnek az edzések során.

A jobb és bal kéz használata, ill. a keresztezett mozgások a jobb és bal agyfélteke összekapcsolásával kiváló fejlesztő hatásúak (pl. **diszlexia, diszgráfia** esetén). Egyedülálló módon javítja a koncentrációt, az aktív figyelmi állapot megtartását. Oldja a munkahelyi, iskolai napi stresszt.

A MediBall az UTAT jelenti, a harmóniát, szépséget, önkifejezési módot, örömet, belső derűt és nyugalmat, finomabb testérzékelést és nem utolsósorban az energiák megtapasztalásának újabb és újabb lehetőségét. Gyakorlása közben megszűnik a világ, elmúlik a külső feszültség, megszűnik létezni a probléma, és egyszerűen minden magától kisimul. A **MediBall a kreatív finom koordináció fejlesztésére is kiválóan alkalmas.**

A kínai eredetű labdajáték a nálunk is ismert Tai Chi gyakorlatok körkörös mozdulataira épül. Annyiban hasonlít pl. a teniszre vagy a tollaslabdára, hogy itt is hasonló ütőt használnak, de ebben a játékban – amely egyedül, párban és csoportban is élvezhető - a labdát nem vissza kell ütni, hanem **egyfajta körkörös mozdulattal el kell kapni, és folyamatos mozgással visszalendíteni.**

Ez könnyen megtanulható, és kellemesen zenére is gyakorolható. Nagyszerű sport minden korosztálynak, mert bármikor elkezdhető és a különböző életkorúak együtt is művelhetik. Kínában a parkokban látni időseket és fiatalokat vegyesen, amint rendszeresen párokban vagy egyedül is gyakorolnak. A játék nincs időhöz, helyhez vagy időjáráshoz kötve, külső téren, kis helyen is, bárhol folytatható.

Mindenkinek ajánlható, aki harmonikusabb mozgásra és minőségibb életre vágyik, aki szeretné érteni a világ és a saját működését, és aki szeret játszani, mosolyogni, a mindennapok küzdelmei után egy kicsit kikapcsolódnival, feloldódnival. **Kínában 1994-től az általános, közép- és felsőoktatás részévé vált ez a sport, hisz bizonyítottan segíti a tanulók testi és szellemi fejlődését.**

Magyarországon 2008 óta alakulnak sorra a klubok, szakosztályok. A Magyar MediBall Egyesület központja **Nyíregyházán** található. A szakmai vezető **Szilágyi István**, ismert harcművész mester. Kínai részről WANG XUEJUN tanárnő, a kínai edzői csoport helyettes vezetője felügyeli a magyarok munkáját, aki a RouliQiu kötött formagyakorlat egyik koreográfusa, a kínai Rouliqiu sportszövetség főtitkára, és egyben a Magyar MediBall Egyesület oktató tanára. A világhálón könnyen elérhető számos MediBallos weboldal, a magyar is.

<http://www.mediball.hu/>

Innen jól tájékozódhatnak az érdeklődők. Ma már az egyesület útján bármikor vásárolhatók jó minőségű ütők, labdák és más felszerelési tárgyak.

**Nem titkolt célja a bemutatónak, hogy Szekszárdon is minél többen megismerjék, megszeressék és mielőbb rendszeresen gyakorolják ezt az egész testet megmozgató, látványnak is kellemes sportot.**

Mit ígér a rendszeres, legalább heti 2-3 gyakorlás? **Akaraterőnk és szabadságérzetünk megnő, fejleszti a sokoldalú gondolkodást és a kreativitást.** Rendszeres folytatása egyformán **edzi a nyakat, vállat, derekat és lábakat.** Jótékony hatást fejt ki a **magas vérnyomás, cukorbetegség, trombózis, a máj zsíros degenerációjának megelőzésében.** A körkörös mozgások sora a centrifugális hatás következtében felgyorsítja a vér áramlását, így erősebben izzadunk. **Javul a légzés és az emésztés.** A mindennapos játék vérnyomásunkra is kedvezően hat.

Rendszeres gyakorlással szép lassan észrevehetjük magunkban, a mozgásunkban és egyúttal a pszichénkben is a pozitív változást. Mozdulataink egyre jobban kinyílnak, nő a biztonságunk, mozgásunk veszít a merevségéből, egyre nyugodtabbá és kiegyensúlyozottabbá válunk, a labda pedig egy idő után már szinte „magától”, mágikus erővel „odaragad” az ütőhöz.

**A MediBall a sokoldalúságának köszönhetően szinte észrevétlenül megteremti az egyensúlyt a fizikai, az érzelmi és a mentális energiáink között.**

Összeállította: Kopasz Árpád (2014. január 30.) (javított, kiegészített változat!)

A 2 db fotó a Mediball honlapról való

