



RADIONICA TAIJIQUANA I QIGONGA

PRIMJENA TEMELJNIH PRINCIPA
U QIGONGU I TAIJIQUANU
CHAN SI (SPIRAL), LAO JIA, MAČ (SWORD FORM)
PUSH HANDS, LOHAN, SIL LOHAN



Master Oscar Muñoz Galeano

Zagreb, 24. 11.-30.11. 2017.

Oscar Muñoz Galeano studira i trenira Taijiquan i Qigong više od 40 godina. Obje je discipline učio od nekoliko učitelja i majstora iz Europe i Kine. Učenik je velemajstora **Chen Xiaowanga** od kojeg je primio autorizirano pravo podučavanja Chen stila Taijiquana.

Oscar podučava putem organiziranih treninga i radionica od 1989. godine diljem Europe (Nizozemska, Španjolska, Slovenija...) i izvan nje (Južna Amerika – Kolumbija, Brazil ...) nastojeći prenijeti i približiti te discipline na autentičan način.

Osnove – Osam brokata (Petak, 24.11.)

Set od osam vježbi kao osnova osnove rada s vitalnom energijom. Stavovi, disanje, širenje i skupljanje tijela u pokretu (osam brokata nas upućuje na osnovni stav, osnove disanja i osnovno razumijevanje izmjene yin (contraction) i yang (expanding) energija. Povezivanje sa dva osnovna kruga

“The purpose of Qi gong is to stimulate and improve the flow of Qi (internal energy) through the body. In a healthy body, the Qi can move freely through the meridians (the energetic channels in the body). If the body is somehow blocked, the flow of Qi is obstructed, this will be manifested by physical and organic disorders“ – Oscar.

Sil lohan – form (Subota, 25.11.)

Naziv Sil lohan je vezan uz formu koja se temelji na formi Lohan kung i razvio se pod utjecajima taoističke prakse sa Wudang-a. Pokret u Sil lohanu je sa naglaskom na spiralno kretanje i sa mogućom promjenom ritma u izvođenju forme (za razliku od Lohan kunga gdje je brzina u izvođenju forme konstantna). Sil lohan kao i svaka druga qigong (taiji) forma pridonosi povezivanju tijela i

uma. Sil lohan je „mali” Lohan i ujedno veliki iskorak od početnog prema naprednom u vježbanju i razumjevanju forme. Za ovaj puta vježbat ćemo, kao što je Oscar predložio: „Sil lohan with accent and special attention on breathing techniques.“

Stara forma – Laojia cijela forma (Nedjelja, 26.11.)

Sa većim razumijevanjem principa postoji veća mogućnost napredovanja kako za one koji počinju, tako i za one koji duže (dugo) vježbaju Taijiquan bez obzira na stil (mind clear, qi follow; intention first, then all the rest). Korekcija stavova i pokreta – question time.

“Basics spiral in the form, the change of energy (yin-yang change – internal change) and Qi connection – work with Dantian. Without understanding these principles, practically there is no possibility to advance (improve) for beginners neither for those who have been practicing Taijiquan for long(er) time regardless of the style.” – Oscar.

Mač forma – sword form (Ponedjeljak, 27.11.)

Da bi se prisustvovalo na ovoj radionici, potrebno je prije svega dobra volja, i želja da se nauči primjena (aplikacija) osnovnih principa pri vježbanju sa oružjem, u ovom slučaju mačem. Forma s mačem se po principima (yin-yang promjena) može usporediti sa Laojia formom. Poželjno je neko osnovno znanje, odnosno mogućnost praćenja forme. Svakako ponesite svoj mač, tko nema mač ili nije vježbao formu s mačem, a želi prisustvovati neka se javi organizatoru (Jasminko) radi mogućeg dogovora oko poduke (pripreme). Mač ćemo osigurati onima koji nemaju.

Push Hands – guranje ruku (Utorak, 28.11.)

Razumjevanje Qi-a (vitalne energije) u primjeni putem vježbanja u paru prakticirajući četiri osnovne energije za push hands, postupno učimo kako izgraditi Peng energiju. Kroz razmjenu (izmjenu) u praktičnoj primjeni učimo oslušivati, lijepiti se, slijediti i voditi. Kaže Oscar: „study basic drills – Peng, Lu, Chi, An – emphasizing on understanding and applying Peng energy“

Chan Si gong – Namatanje svile I i II (Srijeda, 29.11.)

Kroz izvođenje svih dijelova (all the sets) namatanja svile (Chan Si gong) prezentirat će se temeljni koncepti prema kojima se bazira ispravnost (korektnost) pojedinačnih stavova i pokreta. Naglasak je na pravilnom izvođenju uz korekciju pokreta i dubljem razumjevanju tehnika koje koristimo (kasnije u formi sa ili bez oružja).

Lohan Kung - Animal form (Četvrtak, 30.11.)

S naglaskom na spiralni pokret i promjenu (zakretanje) tijela oko centralne osi, i rad sa dantian centrom (yin-yang promjena). Lohan Kung jača Qi (tijelo), otvara zglobove i kao fizička i energetska vježba dobra je priprema za kompleksnije i zahtjevnije forme. Lohan označava veoma visoku razinu svijesti u razvoju Budističke misli. „Spiral flow of energy in the body during the performance of Lohan Kung (Animal Form). Every single movement will be dealt with separately according to the mentioned principle, a thing which must not be overlooked especially by the more experienced practitioners but equally interesting and useful for the beginners.“ – Oscar

PROGRAM RADIONICE

Osim u Zagrebu, Oscar će voditi radionice u Ljubljani (Slovenija) od 01. 12. do 03.12. 2017.

Tema radionice: petak Osam brokata; subota Sil Lohan; nedjelja Osnove i Lao Jia prvi dio.

Kontakt: Neda 00386 / 40713036

Vrijeme	Program	Mjesto održavanja
Petak, 24.11. 19:00 – 21:30	Osnove – Osam brokata	Dvorana LADO Trg Republike Hrvatske 6a (Trg maršala Tita 6a)
Subota, 25.11. 13:30 – 16:00 17:00 – 19:30	Sil Lohan sa naglaskom na disanje	Dvorana LADO Trg Republike Hrvatske 6a (Trg maršala Tita 6a)
Nedjelja, 26.11. 10:00 – 12:30 14:00 – 16:30	Chen stil taijiquan Stara forma - Laojia (cijela forma)	Dvorana LADO Trg Republike Hrvatske 6a (Trg maršala Tita 6a)
Ponedjeljak, 27.11. 18:30 – 21:30	Mač forma Sa aplikacijom s obzirom na taiji principe	Dvorana LADO Trg Republike Hrvatske 6a (Trg maršala Tita 6a)
Utorak, 28.11. 18:30 – 21:00	Push Hands Sa naglaskom na razumjevanje i primjenu Peng energije	Dvorana LADO Trg Republike Hrvatske 6a (Trg maršala Tita 6a)
Srijeda, 29.11. 19:00-21:00	Chan si II Namatanje svile sa naglaskom na korekciju	Dvorana LADO Trg Republike Hrvatske 6a (Trg maršala Tita 6a)
Četvrtak 30.11. 19:00 – 21:30	Lohan Kung spiralni pokret u formi	Dvorana LADO Trg Republike Hrvatske 6a (Trg maršala Tita 6a)

INDIVIDUALNA PARTICIPACIJA U TROŠKOVIMA SEMINARA PO OSOBI

Petak – 2 i pol sata - **20€ svi**

Subota – 5 sati - **40€ zaposleni; 35€ svi ostali (studenti, umirovljenici i nezaposleni)**

Nedjelja – 5 sati - **40€ zaposleni; 35€ svi ostali**

Ponedjeljak – 3 sata - **25€ zaposleni; 20€ svi ostali**

Utorak – 2 i pol sata – **20€ svi**

Srijeda – 2 sata – **15€ zaposleni; 10€ svi ostali**

Četvrtak – 2 i pol sata – **20€ zaposleni; 15€ svi ostali**

Jedan dan je kako je gore navedeno – bez popusta.

Participacija sa popustom za dva dana u vikendu (10 sati) iznosi za zaposlene 70€, dok za sve ostale iznosi 60€ .

Ukoliko sudjelujete na cijeloj radionici (prvih pet dana) participacija uz popust od cca 10% za članove udruge iznosi : za zaposlene 140€; za sve ostale 115€ .

Uplatu za Radionicu potrebno je izvršiti (**u eurima**) po dolasku na seminar.

Za polaznike koji nisu iz Zagreba, moguće je osigurati smještaj kod naših članova, uz prethodnu najavu za dolazak.

Molimo vas da potvrdite vaš dolazak na Radionicu !

Informacije i prijave:

e-mail: taijiquan.hr@gmail.com;

tel : 095 5575454



Srdačan pozdrav
Jasminko & Co