

Kdo se boji modrega moža?

Tega nikakor ne smete spregledati!



foto: K. Štok

Delavnice vam bodo predstavile pričevanja mojstra, nekoliko kontroverzen pristop nekoga, ki ni nikoli želel hoditi po uhojenih, temveč si je rajši izbral neznane poti, saj so tam izzivi večji. Vzel si je pravico do dvoma in se tako razbremenil številnih določil, ki so obvladovala in še obvladujejo *main stream* sveta borilnih veščin. V izbrani smeri sta ga gnali radovednost in želja po raziskovanju. Vztrajanje pri takšnih nazorih je imelo za posledico, da je bil mnogokrat (tudi upravičeno) predmet kritik, iz katerih se je marsikaj naučil, a vendar je ostal zvest samemu sebi. Ponujene delavnice so z anekdotami, razmišljanji in pogledi podkrepljena osebna izpoved človeka, ki borilne veščine tudi zares živi.

Kje?

Telovadnica na Dunajski 370 v Črnučah (pri gostilni Rogovilc).

Kaj in kdaj?

Vz|gib* Samoobramba – boj ali beg

12. 3. 2016 ob 9.00 | za vse | prijave in plačila do 10. 3.

Vz|gib* Naše (borilno) telo

19. 3. 2016 ob 9.00 | za izkušene | prijave in plačila do 17. 3.

Vz|gib* Moč kitajskih pismenk

2. 4. 2016 ob 9.00 | za vse | prijave in plačila do 31.3.

Vz|gib* Prislunimo telesu: sestav dihalnih in energijskih vaj

9. 4. 2016 ob 9.00 | za vse | prijave in plačila do 7. 4.

Prijave, trajanje, cena in plačilo

Posamezna delavnica je sestavljena iz dveh delov, **teoretskega** in **praktičnega**, ki trajata skupaj približno **2 uri**. Cena delavnice je **25 €**.

Plačilo izključno na: Dojo Ančnik & co., d. n. o., 1231 Ljubljana, Pot v Smrečje 9

TRR: IBAN SI56 0201 1001 5338 915 (NLB d.d.)

Prijave in dodatna pojasnila po e-pošti: info@dojo-ancnik.si oziroma na številki 041 698 856

Vz|gib* Samoobramba – boj ali beg

Na delavnici ne bomo obravnavali le primerov, kako se osvoboditi iz tega ali onega prijema, kako zadati udarec z roko ali nogo oziroma, kako tako ali drugače onemogočiti napadalca, temveč se bomo posvetili tudi samemu načrtovanju samoobrambe. Torej vas bomo seznanili z ukrepi, kako ravnati, da se nevarnim okoliščinam, če je le mogoče, izognete.

Udeleženci delavnice bodo spoznali osnove samoobrambe. Namenjena je tako vsem tistim, ki se z borilnimi veščinami že ukvarjajo, kot tudi začetnikom.

Vz|gib* Naše (borilno) telo

Delavnica je zasnovana na ideji, da pristopimo k učenju/treniranju tehnike karateja s pomočjo posnemanja gibov različnih živih bitij (rakovice, gosence, ribe...) in gibov, ki jih izvajamo pri vsakodnevnih opravilih (oblačenje, tehtanje, visenje...), podobno kot so to nekoč počeli stari mojstri. Gre za zanimiv most preko vrzeli, kjer je na eni strani borilna učinkovitost in na drugi dolgotrajni proces dosledne predpriprave.

Udeleženci delavnice bodo spoznali osnove te metode, po kateri bodo lahko vadili varno, zdravo in učinkovito. Namenjena je vsem, ki se z borilnimi veščinami že ukvarjajo.

Vz|gib* Moč kitajskih pismenk

Na delavnici se bomo uprli sodobni naglici, in sicer z našim najmočnejšim orožjem – sproščenostjo. Mehanično gibanje bomo nadomestili z nežno in mehko izpeljanimi gibi, osvobojeni misli, časa in celo občutka težnosti.

Udeleženci delavnice se bodo seznanili z osnovami taj či čuana. Ukvarjali se bodo torej z vadbo prostoročne stalne sestave in potiskanjem rok. Delavnica je namenjena začetnikom in tistim, ki večino že poznajo.

Vz|gib* Prisluhnilo telesu: sestav dihalnih in energijskih vaj

Na delavnici se bomo seznanili z možnostjo, kako si lahko s pomočjo izvajanja niza preprostih vaj izboljšamo počutje. Gre za gibe, ki še najbolj spominjajo na vdajanje vej v vetru. Med izvajanjem bomo pozorni tako na usklajenost med gibi in dihanjem kot tudi na način, kako uporabljamo svoje telo.

Udeleženci se bodo naučili 8 vaj in prejeli nekaj nasvetov za zdravo telesno držo. Delavnica je namenjena vsem ne glede na predznanje.

