



# SanBao Tai Chi Chuan és Chi Kung Iskola

A 100 napos Tai Chi Chuan kihívás

Ami 2026. február 12/13/16/19-án kezdődik és május 23/24/27/30-én ér véget.

**„Rakd le 100 nap alatt az alapokat!”**

A belső harcművészetek hagyománya szerint a láthatólag elérhetetlen célok is lehetővé válnak száz nap koncentrált gyakorlással. Ez erőssé és rugalmassá teszi a testet, stabilizálja az érzelmeket, az energiákat, megerősíti és felemeli a Szellemet. A gyakorlások nagy erőt és vas egészséget adnak a gyakorlónak. A gyakorlásokkal erős fizikai test mellett erős energiák és energiatest is kifejleszhető, létrehozható. Központot adva a gyakorlásnak és a felhalmozódó energiáknak, az energia a gyakorlás abbahagyása után sem veszhető el, ez kitarthat életünk végéig és akár tovább is.

Sokféle Száznapos gyakorlás létezik, különböző célokkal és szabályokkal. Vannak szigorúbbak melyek közben nem szabad éjszakázni, alkoholt fogyasztani és nemi életet élni, vagy szerzetesi életet kell élni, szerzetesi fogadalmakkal. Ebben a változatban a gyakorló dönti el, az oktató segítségével és tanácsaival, mit vállal, milyen szabályokat fogad meg és tart be.

## Részvétel

A Száznapos gyakorlásunk mindazok számára nyitott, akik elfogadják a részvételi feltételeket, tiszteletben tartják saját magukat, az oktatójukat, társaikat, és a környezetükben élőket egyaránt. A részvétel regisztrációhoz kötött, melynek feltételei vannak, a részleteket egy másik dokumentum tartalmazza és a személyes találkozón kapod meg, a weboldalon is elolvashatod. A kihívás ideje alatt, az egyén fegyelmet gyakorol a Közösség támogatásával. Az egyéni gyakorlások mellett javasolt kisebb (Baráti-hálózat) és nagyobb (a kihívás résztvevői) közösségekben is gyakorolni. A közösségi gyakorlások hatása személyes fejlődésünkre felbecsülhetetlen!

A résztvevők készítenek egy rövid listát céljaikról, melyeket a személyes találkozón pontosítanak Vikinggel, és a száz napot ezeknek a megvalósítására fordítják. Vannak választható feladatok, melyek között vannak közösségi, csoport és egyéni célok is. Természetesen, aki szeretne ezektől eltérő feladatokat vállalni, annak semmi akadálya nincs, ha megbeszélte azt Vikinggel, aki elfogadta és jóváhagyta azokat.

Csak saját kreativitásod szab határt a vállalható feladatoknak! A célok lehetnek ellenőrizhető, mérhető (mennyiségi) célok, és nem mérhető, de életet megváltoztató (minőségi) célok is. A vállalt feladatok kapcsolódjanak a Tai Chi Chuanhoz és a Chi Kunghoz, és az időtartam alatt mindennap legalább egyszer el kell végezni őket, és a vállalt szabályokat be kell tartani. Ezért cserébe - mindennap, kitartóan elvégezve a gyakorlatokat - megszerezhetők olyan képességek, amelyekkel egyéni gyakorlásunkat még hatékonyabbá tudjuk tenni, könnyebben tudunk fejlődni. Minden sikeresen teljesítő résztvevő oklevelet kap, melyen rögzítjük az elért egyéni, csoport, és közösségi célokat, és teljesítményt.

## Találkozók

Ebben az évben több találkozó lesz a kihívást megelőzően, a célok, a programok és az egyéni képességek, lehetőségek összhangba hozására. A programhoz kapcsolódik néhány csoportos találkozó és gyakorlás, a személyes gyakorlás felül. Az előző évek tapasztalatai alapján, a személyes találkozók valamelyikén való részvétel, és a regisztrációs folyamat hiánytalan teljesítése a feltétele a részvételnek!

A személyes, online vagy telefonos találkozó, megbeszélés a részvétel feltétele, azoknak is, akik teljesítették már úgy a 100 napot, hogy korábban nem voltak személyes találkozóon a kihívás előtt. Az a résztvevő, aki ennek ellenére mégsem tud jelen lenni a találkozók egyikén sem, konzultáljon az oktatóval, Vikinggel. Ez azonban plusz feladatot ró a tanárra, ami azonban nem várható el tőle, ezért igyekezz ott lenni a lehető legtöbb találkozón. A célokat, motivációkat, gyakorlatokat, a vállalni kívánt feladatokat nem lehet „kutyafuttában” egyeztetni, megbeszélni. Legyél te az, aki megy a lehetőségek után, hiszen Te akarsz részt venni!

A kihívást kezdetét megelőző héten lesz a kihívást elindító találkozó, a Végső Erőgyűjtés Napja, melyet a száz nap kezdetét megelőző héten, a Kínai Holdújév körüli napokban tartjuk. A végén, a századik nap letelte utáni héten, lesz egy lezáró, összefoglaló találkozó, az eredmények értékelésére és ünneplésre.

A személyes, akár online találkozókon kiosztásra kerül a program, vagy a weboldalon letölthető, amelyet részletesen megbeszélünk, felállítjuk a célokat, elkezdjük létrehozni a „Három ereje-hálózat”-ot. Az utolsó értékelő találkozón, a századik nap letelte után, megosztjuk a tapasztalatainkat a gyakorlásról és megnézzük, majd megünnepeljük, a csapatok és a személyes célok teljesülését.

A Végső Erőgyűjtés Napjáig a Résztvevők, Tanítványok, csoportokba, Baráti Körökbe rendeződnek, feladataik, céljaik hasonlósága, Baráti kapcsolataik segítségével, vagy más kritériumok alapján, létrehozva ezzel „Három ereje-hálózat”-ot (Baráti-hálózat) a kölcsönös támogatáshoz.

A résztvevőknek havonta lehetőségük lesz közösen gyakorolni a többi résztvevővel, valamint személyesen az oktatóval pontosítani egy-egy gyakorlatot. Lehetőség lesz értékelni az addig elvégzett munkát és az elért eredményeket. A részvétel ugyan egyiken sem kötelező, azonban enélkül nem biztosítható, hogy a kihívás részleteiről mindenki a megfelelő módon értesül. Az elmúlt év tapasztalata alapján a találkozók nagyban segítettek a gyakorlók sikerességét, ezért lesz a kihívást megelőzően több felkészítő találkozó.

Ettől függetlenül érdemes a Baráti-hálózat tagjainak heti rendszerességgel, esetleg hetente többször is, a lehetőségekhez képest, összejárni, találkozni, gyakorlásokat szervezni. Ezek a találkozók hozzásegíthetnek a sikeres teljesítéshez! **Lehetőség szerint a program első napja a Kínai Újév első napjára essen!**

## Inspiráció



Különböző klasszikus szövegekben, számos utalás van a Száznapos gyakorlásra, például a Tai Yi Jin Hua Zong Zhiben „Az Aranyvirág titka” című, a meditációról és az életről szóló könyvben is, amelyet Lü Dong-binnek (balra a fotón) tulajdonítanak és a 9. században íródott:

„Csak száznappnyi gyakorlás után tiszta a fény; csak akkor van a szellemnek tüze.” (ford. Cleary, 17. o.)

„Ha így gyakorolsz két, vagy három hónapig a Megvalósítottak a Mennyben biztosan kezeskednek a tapasztalatodért.” (37.o.)

„Valójában, az alap elkészítése száz napot kíván...” (49.o.)

„Száz nap az [egy élet és] egyetlen lélegzetvétel is.” (50.o.)

„A száz nap csak erőbefektetés kérdése: gyűjts erőt nappal és használd éjszaka, vagy gyűjts erőt éjjel és használd nappal.” (50.o.)

„Az alap elkészítésének száz napja becses tanítás...” (50.o.)

## Közös céljaink

- ✚ olvassuk a klasszikusokat mindennap
- ✚ alkalmazzuk a Tai Chi Chuan alapelveket a mindennapi életben és a személyes célok elérésében
- ✚ (10 alapelv, 12 képesség, 9 kan, yin-yang elmélet)
- ✚ fedezzük fel a rendszeres gyakorlás értékét és erőhalmozó hatását
- ✚ fejlesszük a figyelmet és a tudatosságot
- ✚ a „Nem Ellenállás Tudat” kifejlesztése
- ✚ tudatosan változtassunk nem kedvelt szokásainkon, alakítsuk a rosszat jóvá
- ✚ nem erővel, hanem kedvességgel megoldani a problémákat
- ✚ kevesebb bosszankodás
- ✚ kevesebb mérgelődés
- ✚ jussunk túl a nehézségeken
- ✚ segítsünk másokat céljaik elérésében
- ✚ alkalmazzuk a szeretet és elfogadás erejét, mely a „Nem Ellenállás Tudatot” fejleszti ki

## A „Három ereje-hálózat”

A „Baráti-hálózat” nélkülözhetetlen az egyén és a közösség számára a támogatás és az összetartás miatt. A rendszer nem kettes-párokra épít, hanem hármassával csoportosítja az embereket, ez a „Három ereje-hálózat”.

Lehet azt mondani: „én képes vagyok egyedül is gyakorolni”, vagy „én egyedül könnyebben tudok gyakorolni”, de most a Közösség és a Barátok támogató erejét is felhasználjuk gyakorlásunkhoz, ami így könnyebbé válik. Mikor nem lesz kedvünk gyakorolni, mert mélyponton, holtponton vagyunk, esetleg váratlan nehézségbe ütközünk, akkor Barátaink és Családtagjaink azok, akik támogatására biztosan számíthatunk, ezen felül a kihívás alatt még csapatunk többi tagjára („Baráti-hálózat”), valamint a gyakorló közösségre is. A tapasztalatok szerint, a résztvevő csapattagok rengeteg támogató és inspiráló erőt tudnak adni, mikor holtponthoz érünk, nehézségeink támadnak, és a csillagok sem úgy állnak. Ilyenkor érdemes „Baráti-hálózat” találkozót kezdeményezni, szervezni. Ha ehhez mégis ragaszkodsz, miért szeretnél mégis egy közösségi gyakorlásban részt venni?

**Egyénekből áll össze a „Három ereje-hálózat”, abból pedig a nagyobb közösség.**

## Csoport célok

A gyakorlók kiválasztanak egy csapatcél és koncentrálnak arra is. Ezek is az oktató javaslati a személyes célok felül, amelyek szintén hozzájárulnak a Tai Chi Chuanhoz szükséges képességek megszerzéséhez. „Állat a lábujjhoz”: függőleges kiinduló pózból, egyik lábnál-térdnél behajlítva, csípőből lehajolunk, és a másik, egyenes láb lábujjához hozzáérintjük az állunkat (a száznapos nyújtás). Ebben az évben, legyen közös cél a hasbehúzás, a Nauli is!

1. „Állat a lábujjhoz”: függőleges kiinduló pózból, egyik lábnál-térdnél behajlítva, csípőből lehajolunk, és a másik, egyenes láb lábujjához hozzáérintjük az állunkat (a száznapos nyújtás).
2. „Francia Spárga”: az egyik lábat befelé, a másikat kifelé fordítjuk.
3. Lovaglóállás vízszintes combbal.
4. A teljes Bian Hui Chun Gong, vagy Hun Yuan Tai Chi Nei Kung elvégzése mindennap.
5. Álló meditáció, „Fa állás” avagy a Hold tartása.
6. Ülő meditáció: meditálni minden nap 20 percet, Aranyvirág meditáció.
7. Dél Vörös Madara Chi Kung nyújtás gyakorlat.

A célok nehéznek tűnhetnek, de nem lehetetlenek. A gyakorlás folyamán bármelyikük létrehozhat váratlan előnyt az élet bármely területén.

**„A gyakorlatok 21 nap alatt válnak szokássá, 60 nap kell, hogy az életünk részei legyenek, 100 nap után szellemi eredmény érhető el. Ezáltal a Szellem (Shen) megvalósítható.”**

**További részleteket a weboldalon találsz, vagy regisztrálj e-mailben, és gyere el a személyes találkozókra!**

<http://sanbao.hu>

+36 209 717 431

## Személyes célok

A résztvevőknek írásban le kell adniuk a személyes céljaikat az oktatójuknak a száz nap kezdetéig. A gyakorlóknek céljaikat saját elképzeléseik, szükségleteik és vágyaik alapján kell kialakítaniuk. Jobb csak egy, vagy két személyes célt választani, így a száz nap végén az eredmény jobban érezhető. Ezek lehetnek ellenőrizhető, mérhető (mennyiségi) célok („Állat a lábújjhoz”, francia spárta, 1200 felülés, leadni 15 kilót), és nem ellenőrizhető, de életet megváltoztató (minőségi) célok (nekiállni egy meditációs gyakorlásnak, kevesebb cukrot enni). Ha 45 percig tudsz ülni meditációs tartásban, az már mérhető.

Fontos, hogy ami ment egyszer, annál kevesebbet, ha lehet, ne végezz, bár lesznek holtpontok és lesz visszaesés is. A száz nap végére érd el a maximumot. Fokozatosan emeld a terhelést, kerülj a megerőltetést! Mindig legyél körültekintő!

*Hallgass tanárod szavára! Bízz benne és magadban! Száz nap elegendő komoly eredmény eléréséhez, és ennyi gyakorlás után már nem csak egyszer leszel képes elérni ezt a teljesítményt.*

## Néhány javaslat

Ellenőrizhető, mérhető (mennyiségi) célok:

- ✦ álló meditáció: „Fa állás” avagy a „Hold tartása” mindennap 20, 45, majd a 90 percet;
- ✦ ülő meditáció: meditatálni minden nap mindennap 20, 45, majd a 90 percet; Aranyvirág meditáció;
- ✦ lovaglóállás vízszintes combbal 3-5 percig;
- ✦ 600-1200 felülés egyben a 100. nap végére, nem összesen; ☺
- ✦ 100 fekvőtámasz egyben a 100 nap végére, nem összesen; ☺
- ✦ Csaturanga-dandászana, azaz négy pontos botpózt, vagy az alkaron végzett változata 10 percig;
- ✦ ütés gyakorlat 1-2 kg-os súlyzóval és elérni a 10 majd a 20 percet, percenként 150-300 ütéssel;
- ✦ megcsinálni a választott Tai Chi Chuan formát mély állásban, majdnem vízszintes combbal;
- ✦ naplót (on-line) vezetni (nem csak a gyakorlásról lehet);
- ✦ befejezni a harmadik dvd-m szerkesztését; ☺
- ✦ 10-15 kg súlyfeleslegtől megszabadulni;
- ✦ rendet rakni és tartani. ☺

Nem ellenőrizhető, de életet megváltoztató (minőségi) célok:

- ✦ az egész test átmasszírozása és ütögetése Chi Kungos eszközzel;
- ✦ 8 Brokáttekercs elvégzése mindennap;
- ✦ a 12 fő meridián végigütögetése mindennap;
- ✦ a teljes Bian Hui Chun Gong elvégzése mindennap;
- ✦ Hun Yuan Tai Chi Nei Kung elvégzése mindennap;
- ✦ 48 Forma gyakorlása az első 4 vagy több képességgel;
- ✦ 108 formában a 9 Kan gyakorlása, a Peng-Lü, a Cai Erök kifejlesztése;
- ✦ az ismert Tai Chi formák elvégzése mindennap;
- ✦ nem erővel, hanem kedvességgel megoldani a problémákat;
- ✦ kevesebbet zsörtölődni;
- ✦ kifejleszteni a szerénységet és az alázatosságot;
- ✦ mosolygás és szeretet gyakorlása minden nap;
- ✦ ismét dicsérni a partnert;
- ✦ meginni két-három liter vizet naponta;
- ✦ kevesebb alkoholt, húst, cukrot vagy édességet enni;
- ✦ a Világegyetem legkisebb porszemében is megkeresem az egész Univerzumot;
- ✦ *gyorshajtás mellőzése, maximum két kilométer per órával túllépni a sebességhatárt; ☺*
- ✦ *időben ott lenni az aznapi első megbeszélésen / találkozáson. ☺*

*Bármelyik résztvevő bizonyíthatja a másik résztvevő személyes céljának megvalósítását!*

*Merj kreatív lenni! A száznapos program egy terv a személyes fegyelemre. Ez fejleszti ki az önállóságot a gyakorlásban.*

## Javaslatok, amelyek segítik a napi gyakorlást

- ✦ Tartsd a csapat és a személyes célok listáját az ágyad mellett (vagy a párnád alatt) és minden nap olvasd el őket.
- ✦ Minden reggel, vagy amikor gyakorolni kezdesz, rázz meg egy kis harangot (ez azt mondja: „Emlékezz!”).
- ✦ Hordj magadon vagy tarts magadnál valamit, ami emlékeztet a céljaidra (ékszer, fura zokni, stb.).
- ✦ Vegyél egy különleges gyertyát és gyűjtsd meg gyakorláshoz.
- ✦ Húzd át a napokat a naptárban.
- ✦ Vezess gyakorlási naplót (on-line edzésnapló), ezekbe leírhatod tapasztalataid és a változásokat is.
- ✦ Gyakorolj akkor is, amikor mást csinálsz (olvasol, vagy tévét nézel nyújtás közben).
- ✦ Állíts fel akadályokat magad előtt, hogy emlékeztessenek (feszíts ki zsinórokat az ajtóba, halmozz könyveket a szoba közepére, szereld lejjebb a húzódkodó rudat...). ☺
- ✦ Változtasd meg a szokásaidat.
- ✦ Mindig emlékeztess magad a gyakorlásra.
- ✦ Fejlessz ki a fentiekhez hasonló módszereket, amelyek működnek nálad.
- ✦ Ha lehet, mellőzd az időt (ne órával végezd a gyakorlatokat).

**További részleteket a weboldalon találsz, vagy regisztrálj e-mailben, és gyere el a személyes találkozókra!**

SanBao Tai Chi Chuan és Chi Kung Iskola

<http://sanbao.hu>

+36 209 717 431

## A Csoportcél

„Áll a lábujjhoz”, avagy a „Száznapos nyújtás”



Az „Áll a lábujjhoz” kung-fu körökben jól ismert, de kevésbé alkalmazott nyújtás és a Tai Chi Chuan különleges hagyatéka.

Ez egy jól ismert történet **Yang Ban-hou**-ról (balra a fotón) (1837-1902), a Yang-stílus alapítójának, Yang Lu-channak (1799–1872) egyik fiáról.

Egy nap Ban-hou úton volt a Császári Udvarba (ahol a mandzsuknak a tai chi egy átalakított formáját tanította) és elhaladt a Császári Istálló előtt. Itt meglátott egy fiatal istállófiút, amint ugyanazokat a tai chi formákat gyakorolta, amelyeket ő tanított éjszakánként a Császári Kertben. Megkérdezte a fiút, hogy honnan ismeri ezt a fajta tai chit olyan jól. Az istállófiú, akit Wang Jiao-yu-nek (1836-1939) hívtak bevallotta, hogy éjszakánként kileste a tanítást.

Ban-hou megtudta, hogy a fiú kínai volt, nem mandzsu és ugyanabból a városból származnak, Guang Pingből. Megkérdezte a fiút, hogy komolyan szeretne-e kung-fut tanulni. A fiú igent mondott, rögtön térdre esett és százszor meghajolt úgy, hogy homlokát a kőpadlóhoz érintette, hogy kifejezze tiszteletét és nagybecsülését Ban-hou felé.

Amikor Wang befejezte a meghajlásokat, homloka vörös és zúzódásokkal teli volt, Ban-hou ezt mondta neki: „Ha tényleg komolyan akarsz tőlem tanulni, akkor száz napon keresztül kell végezned a lehajlásokat úgy, hogy az állad a lábujjadhöz érjened.” Wang Jiao nagyon keményen gyakorolt mindennap és már jóval a száz nap vége előtt hozzá tudta érinteni állát a lábujjához. Így lett ő a három közvetlen tanítvány egyike, akiket Ban-hou elfogadott tanítványaként.

„Kiváló teljesítmény, amely a ráfordított idő eredménye.”

A legtöbb ember, amikor hall erről a nyújtásról, nem hiszi el, hogy lehetséges. „A lábak hosszabbak, mint a felsőtest!” - kiáltanak fel. Ám a megfelelő módszerrel lehetséges.

- ✚ Nyújts különböző részeket; például a bokát és a térdinakat úgy, hogy egyenes lábfejjel, kifordított és befordított lábfejjel is nyújtasz.
- ✚ Nyújts úgy, hogy a lábadat megpróbáld fejmagasságba tenni, majd csípőmagasságba és tedd a sarkad a földre. Ülő helyzetben is nyújts!
- ✚ Nyújts úgy, hogy a test magasan van, mint a lábad (csak a csípőt hajlítsd be), középen (az orr elmutat a testtől) és alacsonyan (közelítsd az állad a lábujjad felé).
- ✚ Próbáld úgy nyújtani, hogy hol az elől lévő láb, hol a hátul lévő láb egyenes, majd hajlított (néhányan csak akkor érzik az ínt, ha behajlítják a lábukat, sarokkal kell tolni), váltogasd ezeket.



Három tanács, hogy mindennap haladhass egy kicsit

- ✚ helyes módszer
- ✚ mennyiség (gyakorlás, ismétlés, naponta többször, amikor eszedbe jut)
- ✚ erősség (még egy kicsit jobban, tedd meg, ami tőled telik)

Néhány tanács a Helyes Módszerhez

- ✚ csípőből hajolj
- ✚ inkább kifelé nyújts, mint lefelé
- ✚ figyelj arra, hogy a csípő ízületed ne ugorjon ki a helyéről
- ✚ lazíts bele a nyújtásba (2 percig) (yin-yang nyújtás)
- ✚ ha túlnyújtod magad, másnap lehet, nem tudsz lehajolni sem
- ✚ nyújts úgy, hogy egyik kezed a kiegyenesített combon van, aztán a sípcsonton, aztán nyúlj a lábujjadjig; próbáld meg a lao-gongot a yong-chuanra tenni; érintsd a könyököd a lábujjadjához, aztán a fejedet, majd az „Állat a lábujjhoz!”

„Legyen jelen benned. Bárhogy használhatod, ahogy szeretnéd.”

- Stephen Mitchell: Tao Te Ching -

„A gyakorlatok 21 nap alatt válnak szokássá, 60 nap kell, hogy az életünk részei legyenek, 100 nap után szellemi eredmény érhető el. Ezáltal a Szellem (Shen) megvalósítható.”

**További részleteket a weboldalon találsz, vagy regisztrálj e-mailben, és gyere el a személyes találkozókra!**

**Ez a leírás nem helyettesíti a személyes találkozót és konzultációt, ahol a gyakorlatok részletes megbeszélése zajlik! Mindenki saját egészségi állapotának megfelelően válasszon célokat, és gyakoroljon annak megfelelően, ügyelve arra, hogy ne sérüljön meg! A dokumentum készítője semmilyen felelősséget nem vállal és nem okolható a helytelen gyakorlásból eredő sérülésekért!**

<http://sanbao.hu>