



# Első Jegyzetem

## a Teljesen kezdő, Alapozó Tai Chi Chuan tanfolyamom tananyaga

Immunrendszer erősítés és vitalitás fokozás mozgással és légzéssel

Megfelelő mozgás és helyes légzés, Tai Chi Chuan (Taijiquan) és a Chi Kung (Qigong) alaptanfolyam, ahol elsajátíthatom a két rendszer alapjait.

„Az aktív, megfelelő mozgáson, és a helyes légzésen keresztül, betekintést nyerhetsz a kínai mozgás- és légzéskultúra alapjaiba. A tanfolyamon elsajátított gyakorlatokat otthon önállóan is elvégezheted, így pluszban erősítheted immunrendszered, fokozhatod vitalitásod, átlépheted a határaidat, emellett felkészülhetsz az őszre, a 100 napos kihívásra, és a haladóbb kurzusokra.”

### Helyszín:

- **Budapest belváros.** Bizz bennem, a hely jól és könnyen megközelíthető!
- **Azért, hogy gyorsabban és könnyebben odatalálj, a pontos helyszínéért hívj fel vagy [írj nekem!](mailto:hello@sanbao.hu) [hello \[kukac\] sanbao \[pont\] hu](mailto:hello@sanbao.hu)**
- Amennyiben elküldöd, a telefonszámod, visszahívlak.

Időpont: 2019. január 9-től, minden szerdán, 19:30-21:00 óráig

Vezeti: Farkas Gábor Viking +3620 971 7431 [www.sanbao.hu](http://www.sanbao.hu)

## Tematika

1. Bemelegítés
  - a. Ehhez van részletes jegyzet;
  - b. pár alkalom alatt építjük fel az egészet;
  - c. eleinte nem kell a nyújtás vagy csak a fele.

### Koncentráció fejlesztése - Testtudatosság kialakítása

1. Kis előadás arról,
  - a. hogyan fejleszti egyik a másikat
  - b. hogyan gyógyulunk ez által
2. Wu Chi és Fa-állás

### A helyes testtartás és légzés kialakítása

1. Jing Chi Shen a 10 alapelvben
  - a. Mi a Jing Chi Shen?
  - b. Miért jó helyesen állni, tartani magunkat?
  - c. Miben segít ez?

- d. Helyes tartás, jobb légzés, jobb keringés, tisztább fej és gondolatok.
- e. Oda figyelsz a Testedre, oda figyelsz Magadra, ellazulsz.
- f. Kevésbé kalandozol el.

## A 10 ALAPELV

1-5 alapelv:

1. A fej terheletlen és élénk
2. Mellkas besüpped, hát egyenes
3. Laza keresztcsont
4. Leengedett vállak, lógó könyök
5. Terhelés és lazítás megoszlása

(Üres és Teli váltakoztatása)

6-10 alapelv:

1. Figyelmet alkalmazz fizikai erő helyett
2. Felső és alsó részek összhangja
3. Folyamatosság - Folyamatos mozgás
4. Belső és külső harmonikus kapcsolata
5. Légy nyugodt a mozgásban

## Relaxáció fentről lefelé

Légzések:

1. Hasi légzés

## A Tai Chi Chuan alapgyakorlatai

1. Ecsetlábak lépés
2. Felhő Kezek lépése

## 6 Lépéses Kis Forma

1. Felhő Kezek
  - a. egy helyben
  - b. lépéssel
2. Kapd el a madár tollát és lépés
  - a. Húzás - Lökés
  - b. Tolás
  - c. Védés és kilépés
3. Egyenes Ostorcsapás és lépése

## A Bian Hui Chun Gong Tavasz Visszahozatala Chi Kung gyakorlatai

- a) 1-4 gyakorlat, ami az 1/a;b;c + a 2.
- b) 2 Vállkörzés
- c) ehhez letölthető anyag a honlapon van

*"A Tavasz Visszahozatala az, hogy az elfeledett álmaink is visszajönnek vele."*

- d) Töltsd le az ingyenes Chi Kung ismertetőnket és a gyakorlatok leírását!

## Hun Yuan Körök egyesítése Tai Chi Nei Kung gyakorlata

Leszálló - Felemelkedő Chi Átmossa a belső szerveket

### Lökő Kezek gyakorlatai - Da Lu

1. Egy Kezes Körtechnikák Da Lu -
  - a. előre-hátra, körbe kézháttal;
  - b. ellipszis kézháttal, majd kézhát és tenyér váltással.
2. 7 Csillag lépés Da Lu
3. 4 Sarok Da Lu

### Hogyan kezdj neki a Tai Chi és a Chi Kung gyakorlásának, otthon, egyedül?

1. Simán előfordulhat, hogy a tanfolyam után kiesett a gyakorlatsor.
2. Ennek oka bármi lehet, ezzel most nem foglalkoznék.
3. Sokkal inkább azzal, hogy hogyan kezdj neki újra.

### Kezdsnek, én mindig

1. a Bemelegítést szoktam ajánlani;
2. aztán a Bian Hui Chun Gong Tavasz Visszahozatala Chi Kung gyakorlataiból az első 4 gyakorlatát,
  - a. ami a Tavasz Visszahozatala 1/a, 1/b, 1/c és a
  - b. Yin és Yang préselése, majd a vége
  - c. 3 Csillag és a Fiatalság Visszaszerzése,
  - d. a Sas élesíti a karmát gyakorlattól.
3. Hun Yuan Körök egyesítése Tai Chi Nei Kung gyakorlata(i).
4. Majd az edzésen tanult Tai Chi gyakorlatokat, youtube videókkal együtt.

<https://www.youtube.com/vikingbig>

Ha van igényed közös gyakorlásra, szólj és megszervezzük!

Nem túl gyakori, de előfordul, hogy a Chi Kung gyakorlatok végzése mellett megbetegszel. Ez azért van, mert van valami benned, ami jön a felszínre, menne kifelé, tisztít. Ilyenkor nem kell abbahagyni a gyakorlást, hanem lehet folytatni finoman, és akkor teljesen ki tud menni.

A későbbiekben az szokott gondot okozni, hogy rendszeresen végzed a gyakorlatokat, majd kimarad pár nap, és megbetegszel.

Ez azért van, mert hozzászoksz egy magasabb energiaszinthez, ami leesik, ha kihagysz. Ez egy kis pozitív függőség a gyakorlástól, viszont lehet rajta segíteni. Egyszerűen megbeszéled magaddal, hogy nem örökre hagytad abba a gyakorlást, csak pár napra, majd rágondolsz a gyakorlatokra, és nem leszel beteg.

Ha van rutinod, és gyakoroltad a Chi Kungot, akkor néha elég az is, ha csak rágondolsz, és jön az eredmény, olyan lesz, mintha megcsináltad volna. Így nem marad ki egy nap sem. Ez egy titok.

## Hogyan végezd a bemelegítést?

A Bemelegítés jegyzetből az elejétől a vége felé, a fejtől a láb irányában, eleinte csak azokat, amelyeket az edzésen is tanultál már.

## Mennyi időt vesz ez igénybe, ha a teljeset végig csinálod?

1. Kezdetben csak az ismert gyakorlatokat végzed, az 15 perc;
2. Később, mikor az egészet megtanulod, akkor eleinte felmehet 45 percre, mert alaposabb leszel, ez a
3. gyakorlatodtól függően 15-30 perc lesz.
4. Ha megtanulsz a Tavasz Visszahozatala Chi Kung alatt bemelegíteni, akkor
5. nem lesz időtartama a bemelegítő gyakorlatoknak, csak a nyújtásnak.

Mindig csak annyit végezz el a gyakorlatokból, amennyit biztonságosan, és kényelmesen, kapkodás nélkül el tudsz végezni. Ha kimaradt pár nap, nyugodtan folytatad, vagy építsd fel az elejétől a gyakorlásodat.

## A nap melyik szakában végezd el a gyakorlatokat?

1. Az mindegy, hogy a nap melyik szakában végzed el, de a javaslatom a következő lenne:

I. reggel, ha van rá időd:

- a. **bemelegítés.** Ha nincsen, akkor a
- b. Tavasz Visszahozatala Chi Kung (Bian Zhizhong), ha lehet,
  - reggel felkelés után, miután voltál már WC-n.
  - Az mindegy, hogy a bemelegítés előtt vagy után.
- c. nyújtás: bemelegítés vagy a Tavasz Visszahozatala Chi Kung után.

II. este, ha reggel nem gyakoroltál, vagy szeretnél naponta 2x gyakorolni:

- a. rövid bemelegítés és nyújtás;
- b. Tavasz Visszahozatala Chi Kung.

## Variációk a gyakorlásokra:

- a) Nem kell mindent egyszerre.
- b) Lehet reggel is nyújtani, akkor a biant végezd el este
- c) Lehet mindet egy időpontban is,
- d) a nap bármely szakaszában,
  - a. bemelegítés - Chi Kung - nyújtás;
  - b. bemelegítés - nyújtás - Chi Kung;
  - c. bemelegítés - Chi Kung;
  - d. bemelegítés - nyújtás;
  - e. Chi Kung - nyújtás variációkkal és sorrendben.
- e) Ha lesz már tapasztalatod, akkor ettől el is térhetsz, ha mást érzel a ritmusodnak. Ez egy ajánlás a kezdéshez, vagy újratekésítésre.

Ajánlott kezdetben sok folyadékot inni, főleg több vizet, gyógyteát, zöldség és cukormentes gyümölcsleveket (almát, bodzást, berkenyét, áfonyát, meggyet, sárga és őszibarackot). Szigorúan cukormenteseket!

Ha szeretnél, böjtölhetsz is egy keveset, vagy rövid lé-kúrát is folytathatsz, ezzel tested rejtett erőit még jobban meg tudod mozgatni.

### **Böjt:**

Érdeemes megpróbálni, de rá lehet készülni gyümölcsnappal, nyers zöldségnappal, házilag készített zöldség lével is. ehhez érdemes gyümölcscentrifugát kölcsönkérned valakitől. A boltokban kapható natúr, 3-5 literes zöldséglevek is megfelelőek, vagy a Biopontos levek is.

A legtöbb esetben semmi nehézséget nem fog okozni egy vacsorától, reggeliig tartó 36 órás víznap. Azért nem kevesebb, mert akkor vacsorával végeznél és azzal nem jó befejezni, teli hassal lefeküdni. Lehet kevesebb is, pl 16-18 óra körül eszel utoljára, és majd csak másnap reggelit, vagy inkább tízórait. Viszont itt figyelj arra, hogy sok vizet igyál, és ne igyál gyümölcslevet!

Van ezzel kapcsolatos könyv is, a Kúrák könyve I-I. ajánlom hozzá. Érdemes elolvasni.

## **Bemelegítő gyakorlatok a Tai Chi Chuan foglalkozásokhoz**



### **1. nyak:**

- fej előre-hátra (két ütemben, az állat vezetve),
- fül a vállhoz balra-jobbra (két ütemben),
- fej fordítása balra-jobbra (két ütemben),
- fejkörzés - állkörzés mindkét irányban,
- nyak átgyúrása hátul, koponyacsont masszázsa hüvelykujjakkal.

### **2. karok:**

- Váll felhúzása és ledobása.
- Lapocka összehúzása, váll felemelése, majd ledobása elől.
- Váll hátra körzése.
- Csukló körzés kifelé és befelé, nyitott tenyérrel (gömbök simítása).
- Kézfej kifelé és befelé feszítése (két ütemben, közel vízszintes karok előre nyújtva, tenyerek lefelé néznek).
- Alkar és felkar nyújtása:
  - karok felfelé nyújtása, fent a kezek csőrben (külső alkar izom) a csuklót/kézfejet kell lefeszíteni, az ujjak csőrben lefelé mutatnak,
  - lent előre mutató ujjakkal lándzsatartásban, tenyerek egymás felé néznek, párhuzamosak (belső alkar izom), a Vastagbél meridián Vab—5 pontját „Yangxi” feszítjük.
- Csukló körzés ökölbe szorított kézzel, csak kifelé!
- Kézfejek összeütögetése oldalról (Vab 4-es pontok, „Hegu”).
- Kezek előre leejtése erőteljesen, hirtelen.

- Csípőkörzés jobbra, majd balra. Vállszéles, majd két vállszéles állásban.
- Törzsfordítás balra-jobbra kar-váll nyújtással:
  - egyik kar keresztbe nyújtása a test előtt vízszintesen vagy lefelé a másik kar karoló mozdulatával segítve (a másik kézzel ugyanezen váll irányában, könyök fölött karfeszítés hátrafelé), majd törzs-fordítással kar-nyújtás
  - majd törzsfordítás hátrafelé mozdulat közben a nyújtott karral kéz nyújtása hátra a derék magasságába, miközben az addig karoló kar kézfeje a homlok előtt marad, és a tenyér kifordul, így előre néz (vagy mindkét kar hátranyúl)
  - majd a másik oldalra is, felváltva
- a gyakorlat közben figyeljünk: térdek nem mozdulnak befelé, a talpak végig a talajon)

### 3. törzs:

- csípőkörzés, fej egy helyben, egyre szélesebb terpeszállásban (a bemelegítés során többször ismételve)
- törzskörzés, előredőlés egyenes háttal-derékkal és rogyantott térddel, tenyerek a fejtető előtt, kifelé néznek, kilégzés. Fordulás és hátradőlés, tenyerek a fej felé néznek, belégzés. Mindkét irányba végezzük.

### 4. lábak:

- Térdek dörzsölése, átmozgatása: bőr mozgatása a térdek környékén, vérkeringés fokozása a nyújtottabb, terheletlen lábon.
- Térd bemelegítése, lábszár mozgatása:
  - egyik láb felemelése (vízszintes comb, lábszár lóg, csípő vízszintes),
  - lábszár lengetés előre-hátra, balra-jobbra,
  - körzés néhányszor az egyik majd a másik irányba, lábcserre.
- Bokakörzés/körzés lábfejjel, lábnyújtás, feszítés, Vab-4 pont masszírozásával:
  - Az egyik lábat felemeli.
  - A felemelt nyújtott lábbal bokakörzés egyik majd másik irányban;
  - közben a támasztó láb oldalán az ellentétes kéz Vab 4-es pontjának körkörös masszírozása a másik kéz hüvelykujjával és mutatóujjával a kéz két oldaláról; cél: ellentétes irányban körözni a Vab-4 körül.
  - Ugyanezzel a lábbal: felemel lógó lábszárral, majd előre lefelé nyújt (rúg) a lábfej lefeszítésével, spicc tartásban a láb kinyújtása, majd felemel és sarokkal rúg a lábfej felfelé feszítésével; a feszítések alatt a Vab-4 pont nyomása.
  - A felemelt lábbal rúgás kifelé (külső talpéllal, lábfej feszítve) majd keresztbe rúg sarokkal (lábfej felfelé feszítve) váltogatva, a rúgások közben a Vab-4 pont nyomása, pumpálása.
  - a másik lábbal is elvégezni.
- Guggolás
- Láblendítés (karok vízszintesen kinyújtva):
  - keresztbe majd azonos oldalra a kézhez (előre és oldalra)
  - keresztbe

- o (vízszintesen tárt, nyújtott karok; fej, tekintet a lendítéssel ellentétes irányba néz; a talajon lévő talp nem mozdul el) vízszintesen kitárt karokhoz.

## 5. felsőtest:

- guggolás egyenes háttal (térdek szétnyomása könyökkel, tenyerek egymásnak nyomva), tenyerek imatartásban, hát egyenes, fejtető felnyom, gát felhúz, belégzés, levegő benntartása 3 mp-ig. Majd kilégzés és lazítás 3 mp-ig.
- térdnyújtás, karok fej, és felsőtest lóg. Minden teljesen laza. majd visszaguggolás.
- felsőtest előreengedése, lógás, nyak-fej, gerincizmok ellazítása,
  - 1) majd lassú felemelkedés, fokozatosan, csigolyáról-csigolyára.
  - 2) Lógás és emelés:
    - Lógásból: Egyenesítsd ki vízszintesig a hátad, közben belégzés, felsőtest megfeszítése, levegő benntartása, kezek hátul összekulcsolva; egyenes háttal felegyenesedés függőlegesig. Ez után a karok leengedése és ezzel együtt szájon át kilégzés.
    - Mikor leért a nyomás a lábba, állva belégzés, felsőtest megfeszítése, levegő benntartása, kezek hátul összekulcsolva; egyenes háttal előredőlés vízszintesig, ekkor karok leengedése és ezzel együtt szájon át kilégzés. Majd lazítás és rugózás.
- Lábak ütogetése, masszírozása (elöl le, hátul fel, kívül le, belül fel).

## 6. nyújtás:

- mély íjállás, elöl lévő láb combja vízszintes, lábszára függőleges, térd a boka fölött van. Jobb és baloldalra is, a hátul lévő láb talp éle lent marad, a bel boka nem ér a földre, a sarok lent van;
- mély íjállás elöl lévő láb combja vízszintes, lábszára függőleges, térd a boka fölött van. Jobb és baloldalra is, de most a hátul lévő sarkat fel kell emelni;
- fordított íjállás;
- íjállás-fordított íjállás dinamikusan váltakoztatva (az oldalakat is),
- Talp-Él-Fogás (TÉF) egyik majd másik irányban; lazítás; ismét PárhuzamosTÉF :) ; lazítás, PTÉF dinamikusan váltogatva az oldalakat (lazítások után egyre szélesebb állásban; a külső talp élek párhuzamosak, előre néznek).

# A TaiJiQuan tíz alapelve – Yang Chen-fu szerint

## 1. A fej terheletlen es élénk

„A fejet egyenesen kell tartani ahhoz, hogy az életenergia eljuthasson a fejtetőig. Ehhez nem szabad erőt alkalmazni. Erőlködéskor a nyak megmerevedik, a Qi és a vér nem tud jól keringeni.

Ezért a „terheletlen és élénk fej” kifejezés természetes fejtartást jelent. Ha a fejtető terhelt és élettelen, az azt jelenti, hogy a test alapenergiája nem tud magától felemelkedni a mellékvesék tájékáról.”

## 2. A mellkas egy kicsit besüpped, a hát pedig egyenes

„A mellkas egy kicsit besüpped” a mellkas egyszerű és laza tartását jelenti, hogy a Qi lejutthasson a DanTian pontba. Ha kinyomjuk a mellkast, akkor ott a Qi megreked, a test felül nehézzé, alul könnyűvé válik és a lábfejek inogni kezdenek.

Az „egyenes hát” azt jelenti, hogy a Qi végigfut a háton. Ha a mellkas enyhén lesüllyed, a hát automatikusan kiegyenesedik és az erő összehasonlíthatatlan módon folyik végig a gerincoszlopon.”

**„Ahol megjelenik a Yin ott megjelenik a Yang is, és ahol megjelenik a Yang, ott a Yin is megszületik.”**

## 3. Laza keresztcsont

A keresztcsont az uralkodó az egész testben. Ha a keresztcsont laza, akkor a lábszárak is erővel telítettek és a lefelé irányuló mozgásoknál (azaz guggolásnál) is szilárdak. A terhelés és a lazítás kölcsönhatása forgást idéz elő a keresztcsontban. Ezért mondják:

**„Figyelj arra, hogy a Qi a fejtől lejusson a keresztcsonthoz. Ha ott van, nem kell továbbvezetni a lábához, magától is odamegy.”**

## 4. Leengedett vállak és lógó könyök

A „leengedett vállak” azt jelenti, hogy a vállak lazák, saját súlyuk húzza lefelé őket. Ha a vállak nincsenek lazán leengedve, felhúzódnak. Ennek megfelelően a Qi is felemelkedik, és így az egész test sem jut erőhöz (csak egy része). A „lógó könyök” azt jelenti, hogy a könyök laza. Ha az ember nem távolabbról (azaz könyökből) lazítja el a vállait, akkor az erő elakad a vállak környékén. Ez hozzá nem értésre vall.

## 5. A terhelés és a lazítás megoszlása

A lazításnak és a terhelésnek elsőrendű jelentősége van a TaiJiQuan harcművészetében. Ha az egész test a jobb lábon nyugszik, a jobb láb terhelt (teli), és a bal láb terheletlen (üres). Ha az egész testsúly a bal lábon van, akkor a bal láb terhelt és a jobb láb terheletlen. Ha a terhelés és a lazítás helyesen oszlik meg, akkor a fordulás könnyű és élénk, egyáltalán nincs szükség erő kifejtésre. Ha a terhelés és lazítás nem oszlik meg jól, a lépések nehézzé és darabossá válnak, tehát nem lesznek biztosak, a test pedig könnyen kibillenhet az egyensúlyából.

### A tele és az üres titka

Üres üres, tele tele, mindig jelenlévő szellemmel;

Üres tele, tele üres, ahogy a kezek végrehajtják a technikákat.

TaiJi-t gyakorolni az üres és tele elvének elsajátítása nélkül –

Csak vesztegetjük az időt anélkül, hogy bármikor bármit elérnénk.

Amikor tenyeredben tartod ellenfeled életpontját, s az üres: vigyázz, de ha tele, támadj. Ha elmulasztjuk támadni a telét, művészetünk sohasem lesz magasabbrendű.



Az üres és tele belsejében természetesen létezik egy tele és üres;  
Ha megértjük a tele és üres elvét, támadásunk sohasem véti el célját.

## 6. Figyelmet alkalmazzunk fizikai erő helyett

„A TaiJiQuan-ról szóló tanulmány azt mondja: „Ebben a művészetben az embernek figyelemre van szüksége, és nem fizikai erőre. A gyakorló ellazítja egész testét, még a legcsekélyebb erőt sem kell kifejtenie. Erőkifejtéskor ugyanis az inak, csontok és véredények összehúzódnak. Ez automatikusan történik. Ha nincs erőkifejtés, akkor a mozgásváltozások könnyedek, élénkek és természetesen körkörösök. Vagy kétségbe vonható-e, hogy erőkifejtés nélkül megtöbbszörözhető az erő?”

Az egész testnek lefelé futó energiapályái és keresztkötései vannak, mint talajban a vizesárcok. Ha nem dugulnak el a vizesárcok, a víz átfolyik. Hasonló módon tud a Qi a lefutó energiapályákon és a keresztkötéseken cirkulálni, ha azok nincsenek elzáródva.

Ha a Qi és a vér akadályba ütközik, a mozgások elvesztik élénkségüket, és az egész testet akár egy tollpíhével is ki lehet billenteni az egyensúlyából. Ha azt mondjuk, hogy nem erőkifejtésre, hanem figyelemre van szükség, az azt jelenti, hogy a Qi a figyelmet követi (a figyelemnek engedelmeskedik). Ha a Qi és a vér jól kering, mindig áthatják az egész testet, és nem keletkezik elzáródás. Azok, akik sokáig így gyakorolnak, elnyerik ezt a belső erőt. Ezért folytatja így a TaiJiQuan-ról szóló tanulmány: „a pólusok lágyak és puhák, így válnak erőssé és acélossá.”

Azoknak, akik rendszeresen gyakorolják a TaiJiQuan-t, olyan a karjuk, mint a vattába csomagolt vas. Az erő a pólusokba süllyed. A dilettáns módon gyakorlók sok erőt használnak, és csak látszólag erősek. Ha pedig nem fejtenek ki erőt, gyengévé és ingataggá válnak. Ebből látható, hogy erőkifejtésük csak felületes és külsődleges. Ez a legkönnyebb módja a figyelem nélküli erő alkalmazásának a mozgásban, ami csak rövid ideig működőképes.”

## 7. A felső és az alsó részek összhangja

„A koordinációról a következőket mondja a TaiJiQuan-ról szóló tanulmány: „A gyökér (eredet) a lábfejekben van, azután a lábszárakba kerül, elárasztja a keresztcsontot, majd megjelenik a kézfejekben és az ujjakban.” Ezért telítődnek szükségszerűen Qi-vel a lábfejek, lábszárak, keresztcsont stb. Ha a kézfejek mozognak, akkor a keresztcsont is mozog, ezzel együtt mozognak a lábfejek, és a szem követi a mozgást. Ha van olyan rész, amely nem mozog, az egész mozgásfolyamat koordinálatlanná válik és összezavarodik.”

## 8. A folyamatosság jelentősége

„Bár van erő a dilettánsan gyakorolt TaiJiQuan-ban, de ettől az ember feszültté válik. Ami felemelkedik, elakad, amit pedig tovább kellene vezetni, megszakad. A régi erő kimerül, új erő pedig nem keletkezik. Ezért az így gyakorlót a legkönnyebb legyőzni. A TaiJiQuan-hoz figyelemre van szükség és nem erőkifejtésre. Akkor az erő megszakítás nélkül árad tovább a kezdettől a végpontig, visszatér és újra kezdődik, így kimeríthetetlenül kering. Ezért mondja a már említett tanulmány: „Mint ahogyan a nagy folyam, a Yang-ce, örök időken át áramlik”. Majd másutt: „Tovább

folyik, ahogyan a selyemszál tekeredik le a rokkáról." Ezek a kifejezések mutatják, hogy a Qi összefonódik a folyamatosság fogalmával."

## 9. A belső és a külső harmonikus kapcsolata

„A TaiJiQuan-t szellemi irányítással (tartással) kell gyakorolni. A szellem a parancsnok, a test a közlegény. Ha megfelelően jelen van a szellemi energia, akkor a mozgások természetesekek, könnyűek és élénkek. A testtartás nem kívülről lazul és terhelődik, a mozgások nem kívülről nyitódnak és záródnak. Az úgynevezett „nyitás” nemcsak a kezek és lábak nyitását jelenti, hanem a szellem nyitását is. A „zárás” nemcsak a kezek és lábak összezárására vonatkozik, hanem a szellemi zárásra is. Azáltal, hogy a belső és a külső találkozik, Qi keletkezik és a kettő szervesen összekapcsolódik.”

## 10. Légy nyugodt a mozgásban

„A dilettánsan gyakorolt TaiJiQuan-ban a gyakorló össze-vissza szökdécsel, kiadja minden erejét, és a végén levegő után kapkod. Az igazi TaiJiQuan-t úgy gyakorolják, hogy a gyakorló mozgásban van ugyan, mégis teljes nyugalomban marad.

Akkor a mozgások lassabbak és jobbak. A „lassú” azt jelenti, hogy a be- és kilégzés mély és lassú, a Qi leereszkedik a DanTian pontba. Így a véredények sértetlenek maradnak és nem lép fel fáradtság. A tanulónak mindezeket meg kell szívlelnie, az utasítások értelmét fel kell fognia.” - Havasi András: A nagy Tai Chi Chuan könyv, Lunarimpex, 1996. 91.old.

# Teljesen kezdő, Alapozó Tai Chi Chuan és Chi Kung alaptanfolyamom

## Helyszín:

- Budapest belváros. Bizz bennem, a hely jól és könnyen megközelíthető!
- **Azért, hogy gyorsabban és könnyebben odatalálj, a pontos helyszínéért hívj fel vagy [írj nekem!](mailto:hello@sanbao.hu) [hello \[kukac\] sanbao \[pont\] hu](mailto:hello@sanbao.hu)**
- Amennyiben elküldöd a telefonszámod, visszahívlak.

Időpont: 2019. január 9-től, minden szerdán, 19:30-21:00 óráig

Vezeti: [Farkas Gábor Viking](mailto:Farkas.Gabor@sanbao.hu) +3620 971 7431 [www.sanbao.hu](http://www.sanbao.hu)

Immunrendszer erősítés és vitalitás fokozás mozgással és légzéssel. Megfelelő mozgás és helyes légzés, Tai Chi Chuan (Taijiquan) és a Chi Kung (Qigong) alaptanfolyam, ahol elsajátíthatom a két rendszer alapjait.

„Az aktív, megfelelő mozgáson, és a helyes légzésen keresztül, betekintést nyerhetsz a kínai mozgás- és légzéskultúra alapjaiba. A tanfolyamon elsajátított gyakorlatokat otthon önállóan is elvégezheted, így pluszban erősítheted immunrendszered, fokozhatod vitalitásod, átlépheted a határaidat, emellett felkészülhetsz az őszre, a 100 napos kihívásra, és a haladóbb kurzusokra.”



*"A lehetőség, hogy egy tai-chi edzést megtekinthettem olyan volt mintha a saját „bakancslistám” materializálódott volna. Sok mozgásformát kipróbáltam már és egyik mellett sem tartottam ki sokáig. Egyik sem kötött le hosszú távon. Hallottam a tai-chi jótékony hatásairól és gondoltam ennek is adok egy próbát. Ma már ennek 1 éve."*

*"A tai chi kell nekem: olyan sok feszültséget oldott fel bennem, és egyértelműen a harmónia irányába rendezte az energiáimat, ráadásul még testmozgás is, amire szükségem van. Aztán a következő kedden már ott figyeltem az edzésen, ahogyan azóta is minden héten."*

Ott a helyed a kurzusokon, ha

- helyreállítanád egészséged;
- elmulasztanád hátfájásod;
- szeretnél minden nap gyakorolni;
- szeretnéd fejleszteni magad minden nap, minden szinten;
- elvesztél a gyakorlatok útvesztőjében;
- fogalmad sincs, hogyan kezdjél hozzá;
- már gyakorolsz valamit, de megakadtál;
- szeretnél előre lépni;
- szeretnéd megtanulni, hogyan fejlesztheted saját magad;
- szeretnél minden nap tenni magadért, nem csak fizikálisan, hanem érzelmileg, energetikailag és mentálisan egyaránt.

**Jó készülődést kívánok!**

**SanBao Tai Chi Chuan és Chi Kung**

[Farkas Gábor Viking](#)

+3620 971 7431 <http://www.sanbao.hu/>

<http://sanbao.hu/tartalom/tanaraim-tanulmanyaim>

*"Az EDZŐ, aki mindenkit kísér az úton. Mindig lehet hozzá fordulni, kérdezni. Mindig tud olyat kérdezni, ami a látszólagos dolgok mögé mutat. Meghallgat, és ha kell százszor is elmondja ugyanazt. Sosem láttam türelmetlennek, sosem zavart el azért, mert már megint nem gyakoroltam és sosem ítélt meg felettem. Azt hiszem Ő is kellett ahhoz, hogy folytassam ezt az utat."*