

Yiquan mestari Zhang Changwang Beijingistä Helsingissä 3.5 - 5.5. 2019



Yiquan mestari Zhang Changwangilla on yli kolmenkymmenen vuoden kokemus yiquanista, ja yli viidenkymmenen vuoden kokemus kiinalaisista kamppailutaidoista.

Viikonloppuleiri

La 4.5.2018 ja su 5.5.2018 klo 11 - 16 (välissä tunnin ruokatauko).

Paikka: Helsingin Rudolf Steiner koulu 1, Lehtikuusentie 6, liikuntasali.

Hinta: 100 € (yksi päivä 60 €.)

Leiri sopii kaikille yiquanista kiinnostuneille aikuisille eikä aikaisempi kokemus yiquanista ole tarpeen.

Leirille ei ole ennakkoilmoittautumista, ilmoittautuminen alkaa lauantaina klo 10.30 ja leirimaksu maksetaan käteisellä paikan päällä ilmoittautumisen yhteydessä.

Workshop

tarkoitettu edistyneille yiquan harjoittelijoille

perjantaina 3.5.2018 klo 17.30 - 20.30

Paikka: Helsingin Rudolf Steiner koulu 1, Lehtikuusentie 6, pieni eurytmiasali.

Hinta: 75 € (huom. viikonloppuleiri + workshop yhteensä: 150 €)

Muut Zhang Changwangin leirit:

Tampere 11-12.5, tiedustelut Matti Järvelin 045-276 6308, email: matti.jarvelin@gmail.com

Turku 18-19.5, tiedustelut Petri Norri 040-072 4823

Yiquan

Yiquan (yi = aikomus/intentio, quan = kamppailulaji) on kiinalainen harjoitusmuoto, joka kehittää koko kehon luonnollista liikkuvuutta sekä räjähtävää jousimaista voimaa. Kokonaisvaltainen elastinen kehon voima löydetään aluksi yksinkertaisista liikemalleista, joita harjoitellaan seisten, istuen, maaten sekä liikkuen. Näillä harjoituksilla luodaan kyky vapaaseen, elävään ja spontaaniin liikkeeseen, jossa on koko kehon voima läsnä. Tärkeässä osassa harjoittelua ovat erilaiset motoriset mielikuvat, joiden avulla aivot aktivoivat hermoston välityksellä koko elimistön mukaan harjoitukseen. Yiquan harjoittelu herkistää kehontietoisuutta sekä opettaa käyttämään kehoa optimaalisella ja rennolla tavalla. Yiquan on myös monipuolinen terveysharjoitus, jolla on hermostoa sekä elimistöä rauhoittava ja tasapainottava vaikutus. Yiquania voi harjoitella omana lajinaan, tai sitä voi käyttää apuharjoitteena muihin lajeihin, joissa on hyötyä taitavasta kehonkäytöstä ja kokonaisvaltaisesta voimantuotto kyvystä.

Tiedustelut ja lisätietoja: pasi@dynamis.fi, www.dynamis.fi/Yiquan