



ÁPRILIS
24



陈氏太极 研讨会

CHEN TAIJI SZEMINÁRIUM HAN KUI-YUAN MESTERREL

hozzatok füzetet, tollat, bögrét _ lesz tea és egy kis harapnivaló _ érkezettek időben, lehetőség szerint kezdés előtt legalább 15 perccel, vagy korábban _ a tolmácsolásban Franciskovics Andrea segít nekünk _ a tervezett forgatókönyv szerint Han Mester első körben választ ad minden beérkezett kérdésre és utána a spontán felvetésekre is lesz lehetőség _ az itt szereplő, eddig beérkezett kérdéseken túl, küldhettek újabbakat is _ várunk mindenkit !!!

2016. ÁPRILIS 24. // VASÁRNAP // 10.00 - 13:00 // MOSONYI

KÉRDÉSEK

CHEN CSALÁD

1. Szívesen hallanánk a Chen család történetéről. Han Mester mit tart a legfontosabbnak a Chen családdal kapcsolatosan tudni, megjegyezni?
2. Tian Mester hogyan tanított? Ahogyan Han Mester felépíti az oktatás rendszerét most, ugyanígy volt-e Tian Mester idejében is? Han Mester a kínai tanítványait ugyanúgy tanítja, mint a nem kínaiakat? Ha nem, akkor mi az oka?
3. Mit jelent, honnan ered a stílus hosszú neve? (Chen Stílusú Xin Yi Hun Yuan Tai Ji Quan)

TAI JI

4. A beszélgetésen nem tudom, hogy téma-e a csavarodó erő, esetleg a Chansigong. Engem különösen érdekelne, hogy hol, hogy lehet képezni a testben, mi az energetikai háttere a csavarodó erő sűrítésnek és a kieresztésnek. Hogy függ ez össze a sülyesztéssel, vagy semmi köze hozzá?
5. A 83-as formában egy csomó lépést megismétlünk. Miért van ez így? Nem túl nagy "luxus" ez? Az "egykezes ostor" (dán bián) lépés is sokszor ismétlődik. Miért annyira fontos lépés ez?
6. A "hat pecsét és négy zárás" értelmezése: mit pecsételünk, zárunk, és miért?
7. Három belső harmóniáról beszélünk xin, yi, qi de máskor meg Mester a yi, qi, li-ről beszél, ez a két folyamat tulajdonképpen ugyanaz? Mind a kettőnek ugyanaz a vége, hogy létrejön az erő? A xin (szív) a szándékot jelenti ebben az esetben magyarul?
8. A tai ji gyakorlása közben a wu wei-t (cselekvés nélküli cselekvés) is gyakorolni kell-e, vagy ez jön magától, meg kell-e jelennie valahogy a gyakorlás során, ha igen, akkor hogyan?
9. Mi a különbség a li (erő) és a jin (erő) között?
10. 1-9-ig mi a számok jelentése?
11. Mi a különbség a jing (esszencia), qi (életerő) és a shen (szellemi erő) között? Ezek hogyan jelennek meg a formában?
12. Mi az oka annak, hogy a 83-as és a 71-es formában vannak azonos lépések? Hogyan alakultak ki az egyes formagyakorlatok? Honnan kapták nevüket a lépések, mi egy-egy képnek pl. "hat pecsét" a jelentése?
13. Európában egyre népszerűbb a tai ji quan tanulása, Han Mester szerint miért van így ?
14. Mester milyen különbséget lát a modern és a 100 évvel ezelőtti tai ji quan között ?
15. Mit gondol nekünk mi a legnagyobb nehézség a tai ji quan tanulása közben?
16. Mi a "修身养性" kínai kifejezés értelme?
17. Tai ji vagy tai ji quan? Melyik, mit jelent? Mi a tai ji mélyebb jelentése (szellemi értelemben)?

QI GONG

18. Felmerült bennem a Qi Gonggal kapcsolatban, mi a véleménye Han Mesternek a különböző Qi Gong fajtákról?
19. Mennyiben okozhat zavart egy emberben, ha egyszerre akár több fajtát is gyakorol vagy csinál? Esetleg kioltják, gyengítik vagy rontják egymás hatását? Amennyiben valaki többet is csinál, mennyi időt érdemes várni közöttük? Egy nap vagy több/kevesebb? Pl. Zhineng Qi Gong és amit ő oktat, vagy akár a 8 brokáttekercs.

KULTÚRA

21. Han Mester családjában és saját életében hogyan van jelen a kínai opera? Szereti a kínai operát, miért? Van bármilyen kapcsolat a kínai opera és a Taiji között?
22. Szeretnénk, ha Mester mesélne a nagyapjáról és a korabeli harcművész életről Kínában.

TUI NA

23. Egyszer a tui na tanfolyamon azt mondta Mester hogy a depresszió nem más, mint hogy a lent és a fent nincs harmóniában. Ha a kedvről beszélünk (nem külső mozgásról) akkor mi a lent és fent, ami össze tud "keveredni"?
24. Hogyan működik a tui na, a gua sha, a masszáz, mint gyógyymód? Melyik mire jó, mikor alkalmazható?

TANÍTVÁNY

25. Mit jelent belső tanítványnak lenni? Ez egy életre szóló elköteleződés?
26. Mikortól taníthat egy tanítvány?
27. Miért tanítson a tanítvány. Mi a jó indítéka annak, ha valaki tanítani kezd? (Természetesen Mester személyes példája, tapasztalata is érdekelne.)
28. Lehet-e tanítvány az, aki nem gyakorol rendszeresen, vagy abbahagyja a gyakorlást?
29. Milyen a jó Mester-Tanítvány kapcsolat?
30. Meddig tanítvány a tanítvány?
31. Mikortól mester a mester?

MEDITÁCIÓ

32. Hogyan kell az ülő és fekvő meditációt gyakorolni?
33. Más egészségmegőrző kultúrákban (pl. hatha jóga) nagy szerepet kapnak a "fordított testhelyzetű gyakorlatok" (gyertya, fejenállás, stb.) Mi erről Mester véleménye?

EGÉSZSÉG

34. Az érdekelne, hogy mikor kezdünk el gyanakodni, hogy beleragadtunk egy érzelembe Mikortól veszélyezteti az egészséget a túlzott érzelem? Milyen elterelő/nyugtató technikák lehetnek a gyakorláson kívül? Érzelmek, amikről nem szoktunk beszélünk: irigység, düh, kapzsiság, féltés, féltékenység ... amiről gyakrabban beszélünk: aggodás, félelem szorongás.
35. Szívesen hallanánk az egészséges táplálkozásról.
36. Hogyan hat a tai ji az egészségre?