



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

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. Selyemgombolyító erőről mi Mester véleménye, illetve, mi a különbség a belső erő, a selyemgombolyító erő (chan si jin) és a peng között?
5. 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 süllyesztéssel, vagy semmi köze hozzá?
6. 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?
7. A "hat pecsét és négy zárás" értelmezése: mit pecsételünk, zárunk, és miért?
8. 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?
9. 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?
10. Mi a különbség a li (erő) és a jin (erő) között?
11. 1-9-ig mi a számok jelentése?
12. Mi a különbség a jing (esszencia), qi (életerő) és a shen (szellemi erő) között? Ezek hogyan jelennek meg a formában?
13. 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?
14. Európában egyre népszerűbb a tai ji quan tanulása, Han Mester szerint miért van így?
15. Mester milyen különbséget lát a modern és a 100 évvel ezelőtti tai ji quan között?
16. Mit gondol nekünk mi a legnagyobb nehézség a tai ji quan tanulása közben?
17. Mi a "修身养性" kínai kifejezés értelme?
18. Tai ji vagy tai ji quan? Melyik, mit jelent? Mi a tai ji mélyebb jelentése (szellemi értelemben)?
19. Alapvetően a harcművészetet férfiak művelték. Mióta gyakorolják a tai ji-t nők? Van-e/volt-e valami megkülönböztetés, voltak-e változások a nemek szempontjából a tai ji történetében illetve a formában?
20. A nőknél miért a jobb, a férfiaknál miért a bal kéz van fölül, amikor állunk?
21. A légzés mennyire fontos a gyakorlatok során, mennyire követi a nyitásokat zárásokat, pl. qi gong és forma gyakorlatok, fogunk-e nagyobb hangsúlyt fektetni rá?
22. Mester az egyik edzésen mondta, hogy mi nyugatiak úgy tanuljuk, hogy a vese ősi qi (öröklött qi) nem tölthető vissza, majd mosolygott egyet és közölte, hogy az ő tudása szerint mégiscsak hosszú hosszú munkával vissza tölthető. Kérdésem az lenne, hogy akkor most mi az igazság és, hogy kell csinálni.

QI GONG

23. Miért kell 9-szer ismételnünk bizonyos gyakorlatokat (qi gong)?
24. Felmerült bennem a Qi Gonggal kapcsolatban, mi a véleménye Han Mesternek a különböző Qi Gong fajtákról? 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. A különböző Qi Gong stílusok mennyiben mozgatják máshogy a qi-t?

KULTÚRA

25. 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?
26. Szeretnénk, ha Mester mesélne a nagyapjáról és a korabeli harcművész életről Kínában.
27. Úgy beszélünk a sárkányról, a sárkány mozgásáról, mintha az egy valóságos élőlény lenne, pl. mint a daru, vagy a majom. Hogy lehetséges ez? Miért ilyen fontos lény a sárkány a kínaiaknak? Miben más, mint az európai? Miért van az, hogy létező állatként beszélnek róla, mit jelent a sárkány a kínai kultúrában?

TUI NA

28. 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"?
29. Hogyan működik a tui na, a gua sha, a masszáz, mint gyógy mód? Melyik mire jó, mikor alkalmazható?

TANÍTVÁNY

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

MEDITÁCIÓ

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

EGÉSZSÉG

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