

SEMINARIUM SHAOLIN NEIGONG Z MISTRZEM SHI YAN AO

29.04-4.05.2019 (Majówka)



Mistrz Shi Yan Ao – Mistrz Shi Yan Ao należy do 34 generacji mnichów shaolińskich. Naukę kung fu rozpoczął w wieku 6 lat. Jego pierwszym nauczycielem był jego ojciec, który był wysoko postawionym generałem chińskiej armii. Jego trzecim mistrzem został wielki mistrz Yang Guiwu, który był ekspertem od wewnętrznego kung fu w tym sekretnego systemu Xin Yi Ba, który jest nauczany nielicznym, bo jest to najwyższa sztuka w tradycji klasztoru Shaolin.

Mistrz Shi Yan Ao jest mnichem od 30 lat. Od młodości w shaolińskiej praktyce szczególnie poświęcił się wewnętrznym systemom Xin Yi Ba, Nei Gong i shaolińskiemu qigongowi. Mistrz urodził się w rodzinie związanej z medycyną chińską i od dziecka się jej uczył i do dzisiaj jej używa.

Obecnie mistrz Shi Yan Ao jest jednym z dwóch największych mistrzów w klasztorze Shaolin, którzy uczą pozostałych mnichów. Jest to jego wyjątkowa okazja poznać od tego wybitnego mistrza systemy należące do Shaolin Neigong, które obejmuje qigong i wewnętrzne/miękkie kung fu. Mistrz Shi Yan Ao jest niezwykle precyzyjny w swym nauczaniu.

Shaolin Neigong – obejmuje zarówno systemy qigong jak i wewnętrzne/miękkie kung fu – to formy, które optycznie przypominają Taiji quan. Został opracowany szczególnie dla mnichów w średnim i starszym wieku dla utrzymania zdrowia i dobrej kondycji.

Program:

1 część (29.04-1.05) 3 dni

Rano qigong Shaolin Liuhe (1h)

W ciągu dnia 2 bloki po 2h system Shaolin Jingang Hun Yuan Zhang

Po południu qigong Shaolin Nei Yang Gong (1h)- **dodatkowo płatny dla chętnych**

2 część (2-4.05) 3dni

Rano qigong Shaolin Liuhe (1h) - kontynuacja

W ciągu dnia 2 bloki po 2h system Shaolin Rou Gong Da Hong Quan

Po południu qigong Nei Yang Gong (1h)- kontynuacja – **dodatkowo płatny dla chętnych**

Shaolin Liuhe qigong – to technika, w której ruchy wykonywane są powoli i delikatnie, postawa ciała pełna jest elegancji, dzięki czemu „sześć harmonii” jest umacniane. Harmonia serca (*xin*) i myśli (*yi*)*, harmonia myśli (*yi*) i energii *qi*, harmonia energii *qi* i siły (*jin*). Metoda ta wspiera cyrkulację krwi i płynów ciała, równoważy funkcje pięciu narządów *zang* (*Serce, Wątroba, Płuca, Śledziona i Nerki*), wzmacnia odporność organizmu, posiada efekt uzdrawiający i wzmacniający ciało. Nadaje się do praktykowania bez względu na wiek.

Shaolin Jingang Hun Yuan Zhang – cechy Shaolin Jingang Hun Yuan Zhang to wzmacnianie charakteru; na zewnątrz jest delikatne, zaś silne w środku; podstawą są tu ćwiczenia neigong (wewnętrzne); jedność sztuki walki i medytacji; połączenie ruchu i spokoju (zatrzymania); łączą w sobie i formę (*xing*) i ducha (*shen*); w swym kształcie (*xing*) jest jak Jingang. Jingang (Wadźrapani w sanskrycie) to w buddyzmie znany strażnik i bodhisatwa (istota działająca dla pożytku innych). Jest synonimem mocy duchowej i przy okazji głównym strażnikiem klasztoru Shaolin.

Zastosowanie tego systemu: udrażnianie meridianów, wzmacnianie wewnętrznej odporności, trening neigong, zapobieganie powstawaniu wielu chorób.

Shaolin Nei Yang Gong qigong – to tajemny przekaz technik prozdrowotnych (*yangsheng*) Klasztoru Shaolin. Pozwala wzmocnić kości, ścięgna, mięśnie i stawy, odżywić narządy *zang*, usprawnić krążenie krwi oraz *qi*, udroźnić *meridiany*, a w efekcie cieszyć się zdrowiem i długowiecznością. Bardzo efektywna w przypadku osób o słabej konstytucji ciała. Częste trenowanie działa korzystnie na esencję *jing* oraz wzmacnia *yang*. Jest to technika idealna dla osób cierpiących na dolegliwości lędźwiowego odcinka kręgosłupa i bóle stawów.

Rou Gong Da Hong Quan - to niezwykła, tradycyjna technika walki Klasztoru Shaolin, która koncentruje się na ćwiczeniach wewnętrznych (*neigong*). Zewnętrzna miękkość i delikatność oraz wewnętrzna twardość i siła wzajemnie się dopełniają. Harmonizuje się myśl (*yi*) oraz energia *qi*. To co na zewnątrz połączone jest z tym co wewnątrz, góra i dół wzajemnie za sobą podążają, a szybkie i powolne ruchy występują naprzemiennie. Ta technika pozwala wzmocnić ciało, uszlachetnić charakter oraz osiąść umiejętność samoobrony. Jest esencją prostoty stylu shaolin (*shaolin quan*).

Miejsce: Dom Weselny „Przy Patykach” <https://www.przypatykach.pl/> Zelów, Kolonia Łobudzice 18C

Cena:

1200 zł za warsztat

200 EUR – za naukę qigongu Nei Yang Gong (cena ta obejmuje trening za 6 dni po 1h dziennie)

40 zł/nocleg/dobę/1 osoba

Wyżywienie: śniadanie (obowiązkowe) 10zł, obiad 25 zł (2 dania), kolacja 15 zł

Opłaty za warsztat proszę wpłacać na dane:

Centrum Chińskiej Profilaktyki Zdrowia “Yang Sheng”

nr konta: 65 1050 1041 1000 0091 2231 8307

tytułem: „warsztat z mistrzem SYA”

do dnia 5.04.2019

Opłaty za wyżywienie i za trening dodatkowy w EUR proszę o opłacenie na miejscu w gotówce.

Zgłoszenia: Rafał Becker shaolinqigong1@gmail.com , tel 792197374