

Yi quan -leiri



Leirin vetäjällä Zhang Chang Wangilla on yli 30 vuoden kokemus lajista. Leirille tullakseen ei tarvitse olla aikaisempaa pohjaa lajista.

Yi quania voi harjoitella omana lajinaan tai sitä voi käyttää tukevana lisänä muihin lajeihin, missä elastisesta voimasta, liikkuvuudesta tai hyvästä reaktiokyvystä on hyötyä.

Wang Xiangzhai, yi quanin perustaja tiivisti tähän lajiin kiinalaisten kamppailutaitojen ytimen ja niiden keskeisimmät sisäiseen voimaan liittyvät harjoitukset.

Jatkoleiri

Ma 16.5.2016 klo 18 – 21
Paikka: Bodymind Oy:n liikuntasali,
Tammelan puistokatu 31, Tampere
Hinta: 50 €

Muut leirit

Turku:
la 21.5. – su 22.5.2016 Tiedustelut:
Petri Norri, puh. 040 072 4823.
Helsinki:
la 28.5 – su 29.5.2016 Tiedustelut:
Pasi Pölönen, puh. 050 511 7645.

Zhang Chang Wang Pekingistä

Tampereella

La 14.5. klo 12 – 17
Su 15.5. klo 10 – 15

Paikka

Aleksanterin koulun liikuntasali
Hallituskatu 26

Hinta

90 € (käteismaksu)

Tiedustelut

Matti Järvelin
puh: 045 276 6308
email: matti.jarvelin@gmail.com

Yi quan ("mind boxing") on kiinalaisperäinen laji, joka kehittää koko kehon luonnollista liikkuvuutta sekä räjähtävää jousimaista voimaa. Vaikeita liikesarjoja ei harjoitella, vaan koko kehon voima löydetään yksinkertaisista liikemalleista, joita harjoitellaan seisten, istuen sekä maaten. Tärkeässä osassa harjoittelua ovat erilaiset dynaamiset mielikuvat, joiden avulla aivot aktivoivat hermoston välityksellä koko elimistön mukaan harjoitukseen. Niin luustolihakset kuin sisäelinten ympärillä oleva sileä lihaskudos ovat kiinteästi mukana harjoituksessa.