

IMPREZY

AKADEMII YIQUAN



SEMINARIA
OBOZY
POKAZY

AUSTRIA
BELGIA
CHINY
CZECHY
NIEMCY
POLSKA
ROSJA
UKRAINA
WĘGRY
WŁOCHY

LATA 1999-2007

WPROWADZENIE

Andrzej Kalisz wschodnie sztukami walki zajmować się zaczął na początku lat 80. Od roku 1985 uprawiał taijiquan. Podczas pobytu w Chinach w latach 1989-1991 zetknął się także z systemem **yiquan** (dachengquan) na którym wkrótce się skupił. Stałe zajęcia yiquan w Warszawie odbywają się od 1997 roku. W 1997 roku powstał też pierwszy serwis internetowy Andrzeja Kalisza poświęcony yiquan (Dachengquan Home Page). Po kilku latach wędrówki od nauczyciela do nauczyciela, w 1998 roku Andrzej Kalisz poznał mistrza **Yao Chengguang** i z nim nawiązał stałą współpracę. W 1999 roku zarejestrowana została domena yiquan.com.pl (tytuł serwisu zmieniony został na Yiquan – esencja kung-fu) i rozpoczęły się przygotowania do utworzenia **Akademii Yiquan**, która oficjalnie działa od 2001 roku. W 2006 roku zarejestrowana została nowa domena: **yiquan.pl**

W tym zbiorze zamieszczone zostały relacje z niektórych imprez (warsztaty, obozy, pokazy) organizowanych przez Akademię Yiquan, a także przez szkoły i organizacje współpracujące (dotyczy to głównie szkoleń, do których poprowadzenia zaproszony został Andrzej Kalisz). Szkolenia w Chinach, na które jeździmy organizowane są natomiast przez szkołę **Zongxun Wuguang**, mistrza Yao Chengguang, który stanowi nasz nadrzędny autorytet techniczny w yiquan.

Od roku 2007 większość relacji z wydarzeń jest rejestrowanych na video. Dostępne są one na YouTube i na stronie Akademii.

SPIS TREŚCI

ROK	IMPREZA	STRONA
1999	Pekin, Chiny, październik 1999	4
2000	Pekin, Chiny, czerwiec 2000	6
2001	Praga, lipiec 2001	8
	Jastrzębia Góra, sierpień 2001	12
2002	Warszawa, luty 2002	13
	Lwów, Ukraina, marzec 2002	14
	Pekin, Chiny, marzec 2002	15
	Tahitotfalu, Węgry, kwiecień 2002	19
	Giżycko, sierpień 2002	20
	Krym, Ukraina, wrzesień 2002	22
2003	Puszczykówko, luty 2003	25
	Warszawa, kwiecień 2003	27
	Tahitotfalu, Węgry, kwiecień-maj 2003	28
	Skole, Ukraina, czerwiec 2003	30
	Puszczykówko, lipiec-sierpień 2003	33
	Krym, Ukraina, wrzesień 2003	35
	Wiedeń, Austria, listopad 2003	39
	Pekin, Chiny, listopad 2003	40
2004	Puszczykówko, luty 2004	43
	Budapeszt, Węgry, kwiecień 2004	45
	Toskania, Włochy, lipiec 2004	46
	Hrebenow, Ukraina, lipiec 2004	48
	Chorzów, sierpień 2004 - początkujący	50
	Chorzów, sierpień 2004 - zaawansowani	52
	Chorzów, sierpień 2004 - gratis	54
	Pekin, Chiny, październik 2004	55
2005	Warszawa, sierpień 2005	59
	Chorzów, sierpień 2005	61
	Krym, Ukraina, wrzesień 2005	62
2006	Budapeszt, Węgry, kwiecień 2006	70
	Munster, Niemcy, czerwiec 2006	71
2007	Budapeszt, Węgry, maj 2007	72
	Słupsk, maj 2007	73
	Moskwa, czerwiec 2007	74

ANDRZEJ KALISZ

PEKIN 99 - KOLEJNE SPOTKANIE Z MISTRZEM



Od lewej: Kubo Isato, Mistrz Yao Chengguang,
Harry Prest, Andrzej Kalisz, Karel Koskuba

Na przełomie października i listopada 1999 roku po raz kolejny przebywałem w szkole "Zongxun Wuguan" w Pekinie, kontynuując naukę yiquan (dachengquan) u mistrza Yao Chengguang. Krótki pobyt zaowocował zdobyciem ogromnej porcji nowej wiedzy o metodach treningowych i teorii systemu. Jak poprzednio, miałem możliwość udziału w normalnych zajęciach szkoły, a także korzystania z indywidualnych lekcji w domu mistrza.

Oprócz treningu, sporo czasu poświęciłem na rozmowy z mistrzem, by dowiedzieć się jak najwięcej o tym niezwykłym systemie, jaki mam szczęście studiować. Wiele mówiliśmy także o planach i perspektywach rozwoju yiquan w Chinach, Polsce i na całym świecie. Mistrz Yao przyjął mnie niezwykle serdecznie, dwukrotnie - na początku i pod koniec pobytu, zapraszając na rodzinny obiad. Równie serdecznie odnosili się do mnie żona i syn mistrza.

Podczas tego pobytu miałem okazję poznać także mistrza Kubo Isato z Japonii. Jest on przewodniczącym Japońskiego Stowarzyszenia Taiki-ken, sukcesorem twórcy taiki-ken, mistrza Kenichi Sawai. Po śmierci Sawai'a, tak jak i inni jego uczniowie, Kubo Isato zaczął przyjeżdżać co roku do Chin, by kontynuować naukę yiquan (taiki-ken jest bowiem japońską wersją yiquan). Nawiązał on stały kontakt głównie z mistrzem Yao Chengguang, stwierdzając, że reprezentuje on najbardziej autentyczny przekaz systemu. Obecnie Kubo przyjechał do Chin na dwa lata, specjalnie podejmując studia, by móc przez dłuższy czas przebywać w Pekinie i doskonalić swe umiejętności wspólnie z mistrzem Yao.

W tym samym czasie w szkole "Zongxun Wuguan" przebywali również Harry Prest z USA i Karel Koskuba z Wielkiej Brytanii. Harry uprawiał do tej pory taijiquan, lecz jego zainteresowania kierowały się ostatnio ku yiquan. Niestety to co w USA uprawia się jako yiquan niewiele ma wspólnego z autentycznym systemem. Harry był więc bardzo zaskoczony tym z czym się zetknął w Pekinie, i jednocześnie niezwykle zadowolony. Jak powiedział, nie spodziewał się że nauczy się tak wiele. Karel, który jest jednym z najbardziej znanych instruktorów taijiquan w Wielkiej Brytanii, uprawiał również od pewnego czasu yiquan, biorąc udział w seminariach w Anglii, a także przyjeżdżając do Pekinu. Dopiero jednak w tym roku trafił do mistrza Yao i stwierdził, że to dopiero jest yiquan na najwyższym poziomie. Zarówno Harry, jak i Karel wyrazili zdecydowaną chęć powrotu do Pekinu w przyszłym roku. Korzystając z okazji, że spotkaliśmy się razem,

zorganizowaliśmy spotkanie w jednej z pekińskich restauracji, by porozmawiać o planach popularyzacji yiquan w naszych krajach. Oprócz mistrza Yao Chengguang i Kubo Isato, mnie, Harrego i Karela, obecni byli także żona, syn oraz bratanek mistrza Yao. We wspaniałej, przyjacielskiej atmosferze rozmawialiśmy także na wiele innych tematów. Harry i Karel, którzy nie znają chińskiego, starali się jak najwięcej dowiedzieć o yiquan, korzystając z pomocy mistrza Kubo i mojej jako tłumaczy.

Mając możliwość nauki yiquan bezpośrednio u mistrza Yao Chengguang, mogę czuć się niezwykle uprzywilejowany. Z niecierpliwością czekam więc na kolejny wyjazd do Pekinu w roku 2000.

Tekst powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Nei Jia" Nr 9, Grudzień 1999

ANDRZEJ KALISZ PEKIN 2000 - KOLEJNA WIZYTA U MISTRZA YAO CHENGGUANG



W dniach od 29 maja do 17 czerwca 2000 roku po raz kolejny odbyłem podróż do Chin, by kontynuować naukę yiquan u mistrza Yao Chengguang. Tym razem towarzyszyli mi także Marek Chojecki i Jacek Drabarczyk.

Popołudnia i część przedpołudni przeznaczzone zostały na naukę. Początek pobytu poświęciliśmy na powtórkę, a dalszą część na naukę nowego materiału. Marek i Jacek poznali nowe ćwiczenia pozycyjne z grupy pozycji bojowych jiji zhuang, łącznie z zaawansowaną metodą "szukania siły ze zmianą kierunków", nowe ćwiczenia w powolnym ruchu shi li i nowe ćwiczenia wyzwalania siły fa li. Najwięcej czasu poświęcili na naukę metod uderzeń: zhi quan, zuan quan, zai quan i heng quan w połączeniu z krokami. Pod koniec pobytu, Marek ze względów zdrowotnych miał niestety przerwę w treningu, Jacek poznał jeszcze metody kopnięć oraz metody szybkiego poruszania się w walce. Ja natomiast dużo czasu poświęciłem na ćwiczenie zaawansowanych pozycji bojowych. Szczególnie zauroczyło mnie ćwiczenie "niao nan fei" (ptakowi trudno odlecieć) w połączeniu z najbardziej zaawansowaną formą "szukania siły" - "szukaniem siły we wszystkich kierunkach jednocześnie". Poza tym zajmowałem się m.in. ćwiczeniami wzroku, ćwiczeniami z wykorzystaniem tarcz do uderzeń, ćwiczeniami z kijem oraz sparingiem.



gdy

Ja

Czas poza treningiem, zwłaszcza w pierwszym okresie pobytu, gdy nie byliśmy jeszcze zbyt zmęczeni, a i pogoda była znośna, spędzaliśmy na wędrownkach, częściowo zaplanowanych - jak np. do świątyni lamaistycznej Yonghegong, świątyni taoistycznej Baiyunguan, czy znajdującej się na Pachnących Wzgórzach na zachód od Pekinu buddyjskiej świątyni Biyunsu, częściowo zaś zupełnie bezplanowych włóczęgach po starych dzielnicach, gdy wędrowaliśmy małymi uliczkami (tzw. hutongami), co krok odkrywając coś ciekawego (nawet ja, po wielokrotnych wyjazdach do Chin). Zwiedziliśmy też wiele księgarni i sklepów z płytami VCD w poszukiwaniu ciekawych materiałów o sztukach walki.



Wszyscy delektowaliśmy się różnorodnymi przysmakami chińskiej kuchni, zarówno w restauracjach, jak i na ulicznych straganach. Mieliśmy też okazję być zaproszeni na domowe posiłki przygotowane przez żonę mistrza (ja kilkakrotnie).

Byliśmy podejmowani też w restauracji. Również my zaprosiliśmy mistrza Yao wraz z żoną i synem do restauracji. Zwłaszcza ja czułem się jak członek rodziny mistrza. Szczególnie, gdy mistrz polecił swojemu synowi, by traktował mnie jak starszego brata. Tuż przed powrotem do Polski zostałem przez mistrza i jego żonę jeszcze raz podjęty wystawną kolacją w restauracji. Zajadając luksusowe specjały omówiliśmy dalsze plany współpracy dla rozwoju yiquan w Chinach, Polsce i na całym świecie.

11 czerwca wzięliśmy udział w dorocznym zebraniu Pekinśkiego Stowarzyszenia Badawczego Yiquan, którego mistrz Yao Chengguang



jest

znani przedstawiciele yiquan, jak brat mistrza Yao Chengguang - Yao Chengrong, Cui Ruibin i Liu Pulei. Gośćmi honorowymi byli m.in. Wang Yufang - córka twórcy yiquan, mistrza Wang Xiangzhai, Huo Zhenhuan - wiceprezydent Azjatyckiej Federacji Wushu oraz przedstawiciele władz centralnych Chińskiego Stowarzyszenia Wushu i władz oddziału pekińskiego tego stowarzyszenia. W przemówieniach przedstawione zostały osiągnięcia i plany Pekinśkiego Stowarzyszenia Badawczego Yiquan. Ponad 80-letnia pani Wang Yufang zyskała sobie sympatię słuchaczy, gdy poproszona o przemowę, wstała i powiedziała, że zamiast przemowy opowie krótko o ćwiczeniach dla zdrowia, których uczył ją ojciec. Chociaż pokazała tylko kilka prostych pozycji i ruchów, podkreślając znaczenie relaksu i równowagi, jej krótki pokaz zrobił spore wrażenie. Chociaż Wang Yufang zajmuje się "wersją zdrowotną" yiquan, z jej ruchów emanuje potężna moc.



Kilkakrotnie miałem okazję towarzyszyć mistrzowi Yao podczas ostatecznych prac w studio montażowym nad nowym zestawem materiałów szkoleniowych video. Obecnie są one już w sprzedaży w Chinach w postaci 11 płyt VCD. Znajduje się na nich około 11 godzin nagrania, obejmującego niemal całą zawartość yiquan. Niewątpliwie wielką atrakcją są archiwalne ujęcia filmowe z mistrzem Yao Zongxun (spadkobierca twórcy yiquan - mistrza Xiangzhai, ojciec mistrza Yao Chengguang). Słynny japoński mistrz Kenichi Sawai miał po ich obejrzeniu powiedzieć: "Ja jestem najlepszy w Japonii, a Yao Zongxun jest najlepszy na świecie". Obecnie pracuję już nad angielską komentarzy do płyt. Zainteresowani yiquan z całego świata będą więc już wkrótce mieli możliwość zobaczenia jak naprawdę wygląda ten system.



Wang Sawai wersją

Uwaga: Dołączone do niniejszego tekstu fotografie są klatkami z materiału video. Widoczna na niektórych z nich data 1.1.1990 jest wynikiem błędu kamery. Materiał ten został nakręcony w czerwcu 2000.

Tekst powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Nei Jia" Nr 13, Sierpień 2000

IV EUROPEJSKIE FORUM TAIJIQUAN I QIGONG

Jedną z cyklicznych imprez organizowanych przez Europejską Federację Taijiquan i Qigong jest odbywające się co 2 lata Europejskie Forum Taijiquan i Qigong. Jest to okazja do spotkania instruktorów i adeptów nie tylko taijiquan i qigong, ale w ogóle systemów wewnętrznych z całej Europy. W tym roku forum odbyło się w Pradze w dniach 15-22 lipca.

Już jesienią ubiegłego roku organizatorzy forum (których poznałem wcześniej w Chinach) zwrócili się do mnie z prośbą o poprowadzenie w trakcie forum warsztatów poświęconych yiquan. Także kilkoro z moich uczniów postanowiło udać się ze mną do Pragi i wziąć udział w forum. Specjalna zniżka dla uczestników z Europy Środkowej i Wschodniej sprawiła, że była to dla nich niezwykle okazja.

14 lipca dwoma samochodami wyruszyliśmy z Warszawy. Po południu dotarliśmy do Złotego Stoku, na skraju Gór Złotych w Sudetach. Tam mieliśmy okazję zwiedzić muzeum kopalni złota, łącznie z dwiema podziemnymi trasami turystycznymi. Dużą atrakcją był podziemny wodospad, jeden z największych w Europie. Od przyszłego roku będą tam organizowane także spływy pontonami w częściowo zalanych sztolniach.

Po nocy spędzonej w pensjonacie przy kopalni złota wyruszyliśmy w dalszą drogę, przed dotarciem do Pragi zatrzymując się w Jiczynie, miejscowości bliskiej sercu pokolenia które wychowało się na dobranockach o rozbójniku Rumcajsie. Trochę czasu zajęło nam błędzenie po Pradze, lecz w końcu trafiliśmy na miejsce. Zakwaterowano nas w akademiku w pokojach o bardzo przyzwoitym standardzie. Ja i inni instruktorzy zamieszkaliśmy w jego części "hotelowej". Wieczorem odbyło się przyjęcie powitalne, z czeską muzyką ludową i obfitym bufetem (także dla wegetarian), w trakcie którego dokonano prezentacji instruktorów.

Już następnego ranka zaczęła się pierwsza tura zajęć. Niestety kłopoty z zegarkiem sprawiły, że swój warsztat rozpocząłem nieco później niż planowano. Jednak grupa uczniów czekała na mnie i w trakcie dołączyły jeszcze kolejne osoby. W kolejnych prowadzonych przeze mnie zajęciach brali udział także inni instruktorzy zaproszeni na Forum: Karel Koskuba (z którym umówiliśmy się też na kolejne spotkanie w Pekinie), Niels Klug, Georgi Denichin, Josef Zverina. Warsztaty te w założeniu miały pomóc w wyrobieniu sobie pewnego ogólnego pojęcia o yiquan, dzięki poznaniu wybranych ćwiczeń z różnych grup metod treningowych oraz podstawowych koncepcji yiquan. Z całą pewnością zainteresowały wiele osób i sprawiły, że ich wiedza o tym systemie jest już nieco większa niż, że "yiquan to zhan zhuang". Starałem się, by uczestnicy mogli zrozumieć, na czym polegają zarówno pozycje "zdrowotne" jak i "bojowe", testowanie siły - shi li i emisja siły - fa li. Dużo uwagi poświęciłem także relacji pomiędzy ćwiczeniami pchających rąk - tui shou a wolną walką - san shou.



Andrzej Kalisz prezentuje Jian Wu - zaawansowaną metodę treningową Yiquan

Oczywiście poza moimi warsztatami uczestnicy forum mieli do wyboru także wiele innych. Poza moją skromną osobą zajęcia prowadzili:

- Dan Docherty - na przełomie lat 70. i 80., jako przedstawiciel taijiquan, wygrywał mistrzostwa Azji południowo-wschodniej w walkach full-contact, dziś zaś jego uczniowie próbują sił w Vale Tudo. Podczas forum Dan koncentrował się na aplikacjach taijiquan typu qin na i shuai-jiao,

- Jan Silberstoff - znany w Polsce znakomity instruktor stylu Chen taijiquan, nauczał formy i pchających rąk,

- Karel Koskuba - koncentruje się na stylu Chen taijiquan, ale zajmuje się także innymi stylami wewnętrznymi, także w pewnym stopniu yiquan. Jego warsztaty poświęcone były ćwiczeniom pozwalającym w łatwy sposób zrozumieć, co kryje się za pojęciem "siły wewnętrznej".

- Eva Koskuba - zajmuje się w zasadzie tym samym co jej mąż Karel. Podczas forum nauczała qigong sześciu harmonii.

- Anya Meot - uprawia styl Yang taijiquan według przekazu Dong Yingjie. Nauczała szybkiej formy stylu Yang.

- Ronnie Robinson - instruktor stylu Yang taijiquan. Tym razem nauczał formy qigong "Dzikiej Gęsi",

- Niels Klug - styl Yang taijiquan w wersji Williama C.C. Chena, organizator słynnych spotkań w Hannowerze poświęconych pchającym rękom. Podczas forum koncentrował się na wyjaśnieniu mechaniki ruchu w formie i pchających rękach.

- Antoine Ly i Marriane Plouvier - styl Yang taijiquan. Nauczali formy z wachlarzem.

- Georgi Denichin - prekursor koreańskich i japońskich sztuk walki w Bułgarii, obecnie uprawia styl Yang taijiquan. Nauczał podstawowych ćwiczeń stylu Yang.

- Vit Vojta - styl Chen taijiquan - prowadził zajęcia poświęcone ćwiczeniom chan si gong.

- Song Fengyun - żona Vita Vojty, styl Chen taijiquan. Jej warsztaty były poświęcone zagadnieniu ciągłości ruchu w stylu Chen taijiquan,

- Josef Zverina - prekursor karate w Czechach, obecnie uprawia także styl Chen taijiquan.

Warsztaty poświęcone były formie tensho pięciu zwierząt,

Albert Yefimov - "sekretny przekaz" stylu Yang. Warsztaty koncentrowały się na tui shou.

-Roswitha Flucher - styl Yang taijiquan. Motywem przewodnim jej warsztatów były ćwiczenia służące zdrowiu kręgosłupa.

Codziennie odbywały się też wykłady. Najciekawsze wygłosili Karel Koskuba (interpretacja "pustej siły" i odczuć związanych z qi) i Stephane Zimmer (procesy zachodzące w korze mózgowej w trakcie nauki taijiquan). Po wykładach przychodziła pora na małe pokazy. Ja pierwszego dnia przedstawiłem w skrócie metody treningowe yiquan. Szkoda, że akurat wtedy widownia nie była zbyt liczna. Chociaż to właśnie ten pokaz zwrócił uwagę np. Nielsa Kluga. W kolejnych dniach pokazy były określone tematycznie na zasadzie, że demonstrowane były fragmenty formy taijiquan (np. pojedynczy bicz, czy rozczesywanie grzywy dzikiego konia), jej zastosowania i objaśniane zasady wykonania w różnych szkołach taijiquan. Oczywiście ponieważ w yiquan tych sekwencji nie ma, mnie demonstracja omijała. Natomiast uwagę widzów niewątpliwie zwracały pokazy Dana Docherty oraz Jana Silberstoffa i Karela Koskuby. Jan i Karel pokazywali i objaśniali tę samą sekwencję stylu Chen w wersji laojia (Jan) i xinjia (Karel).

Środowe popołudnie przeznaczone było na odpoczynek i zwiedzanie Pragi. Organizatorzy przygotowali dwie trasy: śladami Franza Kafki i śladami dzielnego wojaka Szwejka. Oczywiście większa grupa wybrała drugą trasę. Chociaż wiele osób wołało w ogóle zwiedzać Pragę we własnym zakresie. Tak zrobiliśmy i my, a przynajmniej większa część naszej grupy. Dołączył do nas też Leosz, mój uczeń z Brna. Zrobiliśmy kilkugodzinną pieszą trasę, poczynając od Wyszehradu, przez wyspy na Wełtawie, stare miasto i oczywiście most Karola. Ponieważ musiałem prowadzić warsztaty, a także udzielałem dodatkowych lekcji Leoszowi, poza tym jednym dniem nie miałem więcej czasu na zwiedzanie. Jednak pozostałe osoby z naszej grupy poświęciły mu nieco więcej czasu. Niewątpliwie Praga jest tego warta.

21 lipca odbył się kongres Europejskiej Federacji Taijiquan i Qigong. W jego trakcie Georgi Denichin przedstawił propozycję zorganizowania kolejnego forum (lipiec 2003) w górach Riła w Bułgarii. Propozycja ta bardzo spodobała się naszej grupie, i nie tylko nam. Jednak wkrótce wysunięte mają być także inne propozycje, a decyzja o miejscu forum zostanie podjęta we wrześniu.

Tego samego dnia po południu odbyły się oficjalne pokazy instruktorów. Umieszczenie ich w ostatnim dniu forum było niestety ewidentnym błędem organizatorów. Wiele osób dopiero teraz stwierdziło, że przegapili ciekawe warsztaty (ponadto niektórzy z instruktorów, np. Jan Silberstoff i Niels Klug już dzień wcześniej wyjechali z Pragi). Wszyscy byli zgodni co do tego, że pokazy powinny forum rozpoczynać a nie kończyć i zwrócono uwagę, by dopilnowano tego podczas następnego forum.

Wieczorem odbył się bankiet pożegnalny. Serwowano zarówno dania mięsne, jak i wegetariańskie (tak samo było podczas wszystkich posiłków w stołówce). Song Fengyun, która jest

nie tylko instruktorką stylu Chen taijiquan, ale także śpiewaczką opery pekińskiej, przy akompaniamencie zespołu złożonego ze studentów sinologii (filologii chińskiej) zaprezentowała kilka standardów chińskiej muzyki ludowej, w nieco tylko unowocześnionej aranżacji. Później chłopcy grali już i śpiewali sami (oczywiście po chińsku), wykonując przeboje chińskiego rocka i sprawiając, że miłośnicy systemów wewnętrznych z całej Europy tłumnie wylegli na parkiet. Gdy ucichł rock, Ronnie Robinson namówił jedną z Bułgarek, którą "podsluchał" jednego z poprzednich wieczorów, by zaśpiewała. Kto pamięta chór Bułgarek Bregovica, ma wyobrażenie o co chodzi. Następnie śpiewała i grała na gitarze Rosjanka (zresztą polskiego pochodzenia). Antoine Ly zaśpiewał w wersji bardziej tradycyjnej jedną z chińskich pieśni ludowych, którą wcześniej wykonała Song Fengyun. Natomiast Ronnie Robinson wykorzystał gitarę Rosjanki jako strzelbę w humorystycznej scenie pantomimicznej, której tu jednak nie będę streszczał. W sumie było ciekawie i wesoło. O tym, że Czechy są krajem piwa wszyscy doskonale wiedzą, nie będę zatem poruszał tu tego wątku. Natomiast warto wspomnieć 16 letnią whisky (single malt), którą Dan Docherty (mieszkający wprawdzie w Londynie, ale Szkot) częstował podczas bankietu pozostałych instruktorów. Szkoci znają się na whisky.

Forum było niewątpliwie bardzo interesującą imprezą. Każdy adept taijiquan lub innego systemu wewnętrznego mógł tu znaleźć dla siebie coś ciekawego, wzbogacającego wiedzę i doświadczenie. Warto by polscy adepci systemów wewnętrznych częściej brali udział w takich spotkaniach. Dla mnie natomiast była to okazja do zaprezentowania szerszej publiczności mało jeszcze poza Chinami znanego systemu yiquan. Zaowocowało to m.in. wstępnymi zaproszeniami do poprowadzenia warsztatów yiquan w kilku krajach europejskich.

Artykuł ten ukazał się w magazynie "Świat Neijia" nr 19/sierpień 2001

INTENSYWNE SEMINARIUM YIQUAN

Jastrzębia Góra, 25 sierpień - 2 wrzesień 2001



Biorące udział w seminarium osoby z Polski, Finlandi, Niemiec i Ukrainy miały okazję poznać i zrozumieć podstawy yiquan, a także poznać podstawy języka chińskiego i obejrzeć video o pchających rękach yiquan z udziałem braci Yao Chengguang i Yao Chengrong

Program obejmował około 40 godzin nauki yiquan. Uczestnicy mieli możliwość zapoznania się z ćwiczeniami z głównych grup metod treningowych yiquan i zrozumieć zależność pomiędzy nimi. Przerobiony został materiał, który w przypadku nauki w trybie stacjonarnym rozłożony jest na 4 miesiące. Nacisk położony był na następujące zagadnienia:

- rozwój podstaw dla dalszej praktyki dzięki ćwiczeniom pozycyjnym "zdrówotnym" - jianshen zhuang,
- rozwój hunyuan li ("całościowa siła") poprzez ćwiczenia pozycyjne "bojowe" - jiji zhuang,
- testowanie odczucia siły w powolnym ruchu - shi li i moca bu,
- dynamiczna emisja siły - fa li,
- podstawy ćwiczeń pchających rąk - tui shou.



Yiquan to także ćwiczenia w pozycjach siedzących ...



... a nawet w pozycjach leżących



Podstawowe ćwiczenia pojedynczego tui shou ...



... i podwójne tui shou

Wszystkie zajęcia prowadził Andrzej Kalisz, dyrektor i główny instruktor AKADEMII YIQUAN

INTENSYWNE SZKOLENIE YIQUAN

WARSZAWA 2 - 10 Luty 2002

Seminarium to było okazją dla osób, które nie mają jeszcze możliwości stałego udziału w zajęciach, by zapoznać się z niezwykłym systemem yiquan, takim jaki nauczany jest w szkole Zongxun Wuguan w Pekinie. Instruktorem kursu był Andrzej Kalisz, bezpośredni uczeń mistrza Yao Chengguang.



Poza programem nauki yiquan, uczestnicy kursu mieli możliwość obejrzenia dokumentalnego filmu o słynnym mistrzu yiquan - Yao Zongxun (1917-1985) oraz udziału w bankiecie w chińskiej restauracji.



SEMINARIA YIQUAN WE LWOWIE

Po udziale pierwszych osób z Ukrainy w intensywnym letnim szkoleniu yiquan w Jastrzębiej Górze w 2001 roku, wkrótce kolejne osoby, głównie ze Lwowa oraz z Tarnopola zainteresowały się nauką tego systemu. Lwowska grupa yiquan zaprosiła zatem Andrzeja Kalisza do prowadzenia regularnych weekendowych seminariów, odbywających się co 2 miesiące. W trakcie seminariów wprowadzany jest materiał szkoleniowy wg. programu szkoły Zongxun Wuguan w Pekinie i Akademii Yiquan.



We wrześniu 2002 odbył się także obóz yiquan w Ałuszcie na Krymie, w którym uczestniczyły osoby z Ukrainy, Rosji i Polski. W roku 2003 oprócz regularnych seminariów we Lwowie, odbędzie się także 5-dniowe seminarium w ukraińskich Karpatach oraz ponownie obóz na Krymie, który również wpisany już został do stałego kalendarza imprez.

ANDRZEJ KALISZ PEKIN 2002

W dniach 15 marca – 1 kwietnia 2002 odbyłem kolejną podróż szkoleniową do Chin. Tym razem towarzyszył mi Tomek Bugajny. Nasz czas podzielony był głównie na treningi i zwiedzanie Pekinu i okolic. Zwłaszcza Tomek, który w Chinach był po raz pierwszy, starał się zobaczyć jak najwięcej.



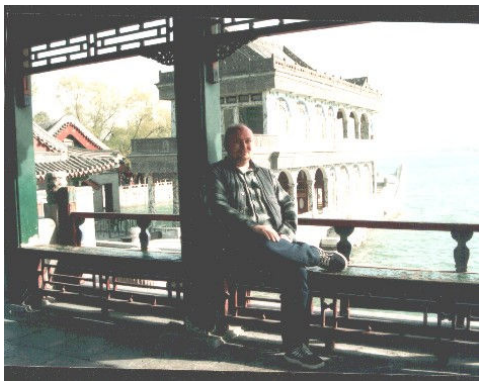
Od lewej: Christoph (Szwajcaria), Andrzej Kalisz, Timothy Tsang (Hongkong), Marcus Schiesser (Szwajcaria)

Po południu braliśmy udział w zajęciach z innymi uczniami szkoły Zongxun Wuguan mistrza Yao Chengguang, rano natomiast pobieraliśmy lekcje w domu mistrza Yao. Tomek poznawał głównie metody uderzeń oraz możliwości zastosowania emisji siły – fa li w tui shou (pchające ręce). Miał też okazję spróbować san tui shou – swobodnego tui shou. Ja natomiast dopytywałem się o rozmaite szczegóły dotyczące różnych metod treningowych. Koncentrowałem się zaś przede wszystkim na treningu swobodnego tui shou, ćwicząc z uczniami szkoły Zongxun Wuguan przygotowującymi się do zawodów tui shou. Pod koniec pobytu ćwiczyłem także san shou (wolna walka).



Trening tui shou

Na zwiedzanie przeznaczaliśmy zwykle czas między porannym, a popołudniowym treningiem. Wraz z Tomkiem odwiedziłem m.in. świątynię lamaistyczną Yonghegong, świątynię konfucjańską (dawne miejsce egzaminów państwowych), świątynię taoistyczną Baiyunguan, Świątynię Nieba, Park Beihai, Park Yiheyuan (Pałac Letni). Tomek był także w pałacu cesarskim oraz jeden dzień poświęcił na wycieczkę na Wielki Mur.



Andrzej Kalisz w Yiheyuan (Pałac Letni). W tle słynny kamienny statek cesarzowej Cixi



Obiad w restauracji nawiązującej do klimatu Pekinu z lat 30. XX wieku

Nasze drogi często prowadziły do księgarni, gdzie kupowaliśmy książki i płyty video, głównie o sztukach walki, ale także na inne tematy.

Oczywiście kuchnia chińska (ale także ujgurska) znacząco umilała nasz pobyt w Pekinie. Mnie szczególnie do gustu przypadły trepangi w restauracji Goubuli.

W jeden z niedzielnych poranków udaliśmy się do parku Ditan, gdzie spotkaliśmy wiele grup ćwiczących najrozmaitsze rzeczy – od disike ticao (dosłownie: gimnastyka disco), czyli rodzaju łagodnego aerobiku dla starszych pań, przez Mulanquan (system ćwiczeń opartych na ruchach sztuk walki, nazwą nawiązujący do słynnej bohaterki Hua Mulan – u nas znanej z animowanego filmu Disneya), po taijiquan i baguazhang. Spotkalismy tam m.in. grupę ćwiczącą styl Fen baguazhang, a także kilka grup ćwiczących różne odmiany stylu Chen taijiquan, m.in. Feng Zhiqianga, a także z przekazu Chen Zhaokui’a.

Spotkaliśmy się z przebywającym w Pekinie i uczącym się stylu Yin baguazhang Tomkiem Twardowskim i jego nauczycielem Zhu Baozhen. Mieliśmy okazję zobaczyć elementy treningu baguazhang zarówno w wersji sportowej opartej na stylu Cheng, jak i tradycyjnego stylu Yin, nie tak atrakcyjnego wizualnie, ale bardziej praktycznego. Przy okazji spotkaliśmy Li Bingci – mistrza stylu Wu taijiquan.

W dniu 30 marca odbyła się konferencja yiquan, poświęcona pamięci mistrza Yao Zongxun (1917-1985). Uczestniczyło w niej około 400 osób. Poza uczestnikami z Chin (w tym z Hongkongu), byliśmy tam my oraz Szwajcarzy i Włosi. Honorowymi gośćmi byli córka twórcy yiquan Wang Xiangzhai’a – 82 letnia Wang Yufang oraz inni jego bezpośredni uczniowie – Yang Shaogeng i Li Jianyu (79 lat), a także wiceprzewodniczący Azjatyckiej Federacji Wushu – Huo Zhenhuan. Obecni byli też przedstawiciele władz Chińskiego Związku Wushu – Li Jie i Wu Bin (nauczyciel słynnego Jeta Li).

W porannej części konferencji przemówienia inauguracyjne wygłosili m.in. nasz nauczyciel, przewodniczący Pekinśkiego Stowarzyszenia Badawczego yiquan - Yao Chengguang,

jego brat Yao Chengrong, Wang Yufang, Huo Zhenhuan, Cui Ruibin oraz ja.

Przewodniczący Chińskiego Związku Wushu Li Jie wyraził stanowisko związku dotyczące rozwoju tradycyjnego wushu. Podkreślił, że rozwój ten musi odbywać się pod kontrolą władz związku. Zapowiedział, że związek będzie stopniowo promował na całym świecie nie tylko współczesne sportowe wushu, ale także systemy tradycyjne. Jednocześnie zaapelował o poparcie dla inicjatywy wprowadzenia sportowego wushu do grona dyscyplin olimpijskich. Wyjaśnił też, dlaczego na olimpiadę zgłoszono tylko konkurencje form (4 męskie i 4 damskie), a nie sanda. Otóż, jak stwierdził, komitet olimpijski nie akceptuje obecnie konkurencji, które nie są uprawiane przez kobiety, a tak właśnie jest z sanda. Jednak wkrótce ma być wprowadzona na mistrzostwach świata wushu także konkurencja sanda kobiet. Tyle, że jest już za późno, by udało się ją wprowadzić na igrzyska olimpijskie w Pekinie, ponieważ komitet olimpijski podejmie decyzję dotyczącą tych igrzysk w październiku, a na spopularyzowanie sanda kobiet i zorganizowanie międzynarodowych turniejów w tej konkurencji potrzeba minimum kilku lat.

Po inauguracyjnych przemówieniach wszyscy udali się na obiad. Tam, przy okazji mieliśmy okazję porozmawiać z kilku znanymi mistrzami, m.in. Cui Ruibin, Li Jianyu i innymi.



Andrzej Kalisz przemawiał także w popołudniowej części konferencji

Po obiedzie ogłoszono referaty poświęcone wkładowi Yao Zongxuna w rozwój yiquanu. Krótko przemawiałem też ja, przedstawiając swój pogląd na rozwój yiquanu i doświadczenia z nauki pod okiem Yao Chengguanga. Ostatnie podsumowujące przemówienie wygłosił sam Yao Chengguang, wybitnie podkreślając znaczenie naukowego podejścia do yiquanu, a także zachowania jego bojowego oblicza. Nagrodzony został gromkimi oklaskami.

31 marca odbyły się zawody yiquan w tui shou, które zainaugurował pokazowy pojedynek mój i Tomka. Kolejne pokazy wykonali: Yao Chengrong z uczniem oraz przedstawiciele Hongkongu. Najwięcej uczestników zawodów reprezentowało szkoły (oraz ich filie) braci Yao Chengguang i Yao Chengrong. Wykazywali oni zdecydowaną przewagę nad zawodnikami innych szkół. Jednak poziom zawodników był bardzo różny nawet w obrębie tych dwóch głównych szkół. Generalnie rzucało się w oczy, że uczniowie Yao Chengguanga byli bardziej bojowi, zdecydowani, nawet gdy walczyli między sobą. Niestety niektórzy walczyli zbyt siłowo, nie będąc w stanie wykazać umiejętności typowych dla yiquan. Na szczęście było też kilku zawodników (głównie ze szkoły Yao Chengguanga) prezentujących wysokie umiejętności. Najlepszy z nich jednak miał

trochę pecha, lub być może był nieco nieuważny i mimo prezentacji wspaniałych umiejętności stracił punkty i przegrał. Odbyły się też pokazowe pojedynki tui shou męsko-damskie. Na zakończenie zwycięzcom wręczono dyplomy. Wręczającymi dyplomy w różnych kategoriach byli m.in. Yang Shaogeng, Huo Zhenhuan, Yao Chengguang, Yao Chengrong, Liu Pulei oraz ja. Podobne zawody będą organizowane corocznie. Planowane jest też w przyszłości rozgrywanie zawodów yiquan w san shou.



Zawody tui shou



Andrzej Kalisz i Tomasz Bugajny z mistrzem Yao Chengguang i jego uczniami

SEMINARIUM YIQUAN NA WĘGRZECH

5 - 7 Kwiecień 2002

W dniach 5-7 kwietnia 2002 odbyło się seminarium yiquan w Tahitotfalu, niedaleko Budapesztu. Organizatorem było Węgierskie Stowarzyszenie Yiquan, a prowadzącym Andrzej Kalisz. Miejszem seminarium był ośrodek położony wśród wzgórz i lasów, niedaleko Dunaju.

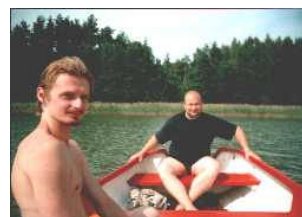
W trakcie seminarium w którym uczestniczyły zarówno osoby zajmujące się już od jakiegoś czasu yiquan, jak i zupełnie początkujące, wprowadzone zostały przede wszystkim podstawowe metody treningowe yiquan. Jednocześnie uczestnicy zapoznali się z wybranymi ćwiczeniami nieco bardziej zaawansowanymi oraz relacją między różnymi grupami metod treningowych. Zarówno osoby zupełnie początkujące, jak i nieco bardziej zaawansowane wyrażały dużą satysfakcję z udziału w seminarium i chęć uczestnictwa w następnych.

LETNIE SZKOLENIA YIQUAN

SIERPIEŃ 2002

W dniach 27 lipca do 18 sierpnia odbył się w Giżycku oraz w Warszawie cykl intensywnych szkoleń yiquan dla osób o różnym poziomie zaawansowania. Uczestnicy mieli możliwość codziennej nauki, w zależności od własnego wyboru, przez okres od jednego do trzech tygodni. Szkolenie w dniach 27 lipca do 10 sierpnia odbywało się w Giżycku, a od 11 do 18 sierpnia w Warszawie. Udział brały osoby z Warszawy, Gdańska, Dąbrowy Górniczej, Poznania, Szczecina, a także z Czech, Słowacji, Chorwacji, Słowenii, Finlandii, Holandii, Wielkiej Brytanii oraz z Filipin. Był to zatem kolejny krok w popularyzacji yiquan nie tylko w Polsce, ale i na świecie.

Uczestnicy szkolenia w Giżycku



W trakcie szkoleń uczestnicy w zależności od stażu treningowego i przerobionego wcześniej materiału mieli możliwość poznania materiału kolejnej sekcji programu szkolenia.



Wszyscy uczestnicy mieli też możliwość wzięcia udziału w dodatkowych specjalnych lekcjach, koncentrujących się na zagadnieniach:

- "Czucie fizyki".
- Relacja między zhan zhuang, shi li, fa li i tui shou.
- Relacja między tui shou i san shou

Oprócz zajęć, uczestnicy mieli też czas na odpoczynek i zwiedzanie. Popularnością cieszyły

się kąpiele w jeziorze, wiosłowanie, żeglowanie. Część uczestników wzięła udział w rejsie statkiem przez kilka mazurskich jezior. Wiezorami była okazja do wielu rozmów z innymi uczestnikami, pochodzącymi niekiedy z bardzo egzotycznych części świata, którzy wcześniej mieli okazję zajmować się najrozmaitszymi sztukami walki, jak aikido, taijiquan, baguazhang, liu he ba fa, karate, czy arnis.

INTENSYWNE SZKOLENIE YIQUAN NA KRYMIE

31 sierpnia - 14 września 2002



Część uczestników szkolenia na Krymie

Szkolenie to zorganizowane zostało we współpracy z ukraińskim stowarzyszeniem tradycyjnego wushu i qigong. Odbýło się nad Morzem Czarnym w Ałuszczie na Krymie. Prowadził je Andrzej Kalisz. Przybyli zainteresowani yiquan z Polski (Warszawa, Chorzów, Zielona Góra), Ukrainy i Rosji, w tym instruktorzy systemów wewnętrznych. Zajęcia odbywały się w malowniczym zakątku znanym jako "park wushu", gdzie odbywają się obozy i seminaria wielu grup zajmujących się sztukami walki, tuż nad brzegiem morza Czarnego, tak że przed lub po zajęciach można było skorzystać z kąpieli w ciepłym morzu.



Uczestnicy podzieleni byli na 3 grupy, w zależności od stażu i zaawansowania w yiquan. Początkujący (pierwsza grupa) poznawali podstawowe ćwiczenia zhan zhuang, shi li, fa li oraz tui shou. Uczestnicy z drugiej grupy poznali kolejne ćwiczenia zhan zhuang, shi li (w tym łączenie różnych ćwiczeń shi li w rodzaj improwizowanej formy), fa li oraz zastosowania fa li w tui shou. Ćwiczący w trzeciej grupie poznali zaawansowane ćwiczenia zhan zhuang, kolejne ćwiczenia fa li (w tym łączenie różnych ćwiczeń fa li w "walkę z cieniem"), zastosowania fa li w tui shou, ćwiczenia wzroku, ćwiczenia dynamicznego oddechu, oraz wiele ćwiczeń wprowadzających do wolnej walki san shou. Szkolenie spotkało się z dużym zainteresowaniem. Regularne seminaria na Ukrainie stały się już tradycją.

Oprócz treningów, uczestnicy szkolenia sporo czasu poświęcili na zwiedzanie bliższych i dalszych okolic. Jeździliśmy m.in. do Jałty, Liwadii (miejsce konferencji Jałtańskiej), Ałupki, zobaczyliśmy "Jaskółcze gniazdo" - malowniczy zameczek na skale. W Bachczysaraju, dawnej stolicy Tatarów, zwiedziliśmy pałac chanów krymskich, monastyr Uspienski na skalnym zboczu oraz położone w pobliżu Kamienne Miasto, będące niegdyś pierwszą stolicą krymskich Tatarów, a później twierdzą Karaimów. Obejrzeliśmy tam wykute w skale groty w których zamieszkiwano oraz zobaczyliśmy zapierający dech w piersiach widok na Wielki Kanion. Niektórzy uczestnicy zwiedzali także groty w górach, oraz wspinali się na górskie szczyty, m.in. Czatyrdach oraz Demerdzi.



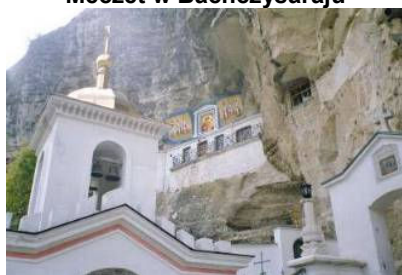
Meczet w Bachczysaraju



Ogród pałacu chanów



Fontanna wewnątrz pałacu chanów



Monastyr Uspienski



Dawna świątynia Karaimów



Pieczary skalnego miasta Karaimów



Widok na Wielki Kanion



Popijając Żiwczika



Krzyś fotografuje herbatę

Sporą atrakcją była także kuchnia, od barszczu ukraińskiego, prostych warieników i pielmieni, przez potrawy tatarskie do owoców morza. Przejściowe sensacje żołądkowe nie zakłóciły ogólnego dobrego samopoczucia. Sporą frajdą było próbowanie prostych produktów kupionych na bazarze, np. kiszzonego czosnku lub kiszonych ogórków, smakujących nieco inaczej niż u nas. Można też było kupić świeże, domowej produkcji sery, masło i śmietanę. Bogactwo dostępnych owoców było przeogromne. Ponieważ zakwaterowani byliśmy w w pełni wyposażonych mieszkaniach, które całe były do naszej dyspozycji, niektórzy z zapalem zajęli się gotowaniem.



Czarne morze, biała piana



Zameczek "Jaskółcze gniazdo"



W tej restauracji nie jedliśmy

Krym słynie ze wspaniałych win. Jedna z naszych wycieczek prowadziła zatem do wytwórni win, gdzie odbyliśmy degustację najlepszych gatunków (w symbolicznych ilościach - 20 ml każdego wina), urozmaiconą interesującym wykładem specjalistki, degustatorki win.

ZIMOWY OBÓZ - INTENSYWNE SZKOLENIE YIQUAN

PUSZCZYKÓWKO k. POZNANIA 1 - 9 Luty 2003

Nasz kolejny obóz zimowy odbył się w PuszczykóWKu pod Poznaniem, w otulinie Wielkopolskiego Parku Narodowego. 9 dni spędziliśmy wśród pokrytych śniegiem lasów, tuż nad brzegiem Warty, którą wartko spływała kra. Interesującym elementem tego krajobrazu były też ... strusie biegające na wybiegu obok sąsiadującego z nami hotelu.



Tym razem na obóz przybyły osoby z Polski, Holandii i Wielkiej Brytanii. Wśród uczestników byli m.in. instruktorzy karate kyokushin - systemu, który w Japonii już od dawna ściśle współpracuje z yiquan (iken) bądź jego japońskim wariantem - taikiken i korzysta z metod treningowych yiquan. Również w Polsce są już instruktorzy kyokushinu, którzy są poważnie zainteresowani wykorzystaniem metod treningowych yiquan.



POWAGA I SKUPIENIE



CZTERY RĘCE, A GŁOWY TYLKO DWIE



CO ON MI ROBI?

Początkujący uczestnicy obozu poznawali najbardziej podstawowe ćwiczenia systemu, od jianshen zhuang (tzw. pozycje zdrowotne), jiji zhuang (pozycje bojowe), shi li i moca bu (ćwiczenia w powolnym ruchu) do fa li (dynamiczna "emisja siły") i tui shou (ćwiczenia z partnerem - tzw. pchające ręce).

Bardziej zaawansowani poznawali kolejne ćwiczenia jiji zhuang, shi li, fa li (w tym uderzenia przy pomocy wszelkich możliwych części ciała), powtarzali podstawowe ćwiczenia tui shou i zapoznawali się z możliwościami wykorzystania w tui shou różnych form emisji siły.

Najbardziej zaawansowany z uczestników koncentrował się na doskonaleniu tui shou, nauce ćwiczeń z kijem i pracy na worku bokserskim.

Codziennie zajęcia trwały od 4 do 6 godzin, w zależności od poziomu zaawansowania. W połowie obozu jeden dzień poświęcony był na odpoczynek i zwiedzanie okolicy, zajęcia

ograniczyły się zatem tylko do 3 godzin.



**NIEKTÓRZY NIECO SIĘ
ZAŁAMALI :-)**



**MAM CHUSTECZKĘ HAFTOWANĄ
...**



RAMIĘ W RAMIĘ Z WORKIEM

W przeddzień zakończenia obozu odbyły się specjalne zajęcia poświęcone ukazaniu zależności pomiędzy różnymi grupami metod treningowych yiquan, od podstawowych metod ćwiczeń pozycyjnych do wolnej walki. Było to jednocześnie seminarium wprowadzające do yiquan, dla osób, którzy nie brały udziału w całym obozie, a tylko chciały się zorientować na czym właściwie ten system polega.

Tego samego dnia wieczorem odbyło się pożegnalne ognisko, z pieczeniem kiełbasek i ziemniaków.



**JACEK ROZDMUCHAŁ CAŁĄ
SPRAWĘ :-)**



DOMINIK PRZYBLUSOWAŁ



**NIEKTÓRZY ĆWICZYLI I
PRZY OGNISKU**

Uczestnicy byli bardzo usatysfakcjonowani i już planują udział w kolejnych obozach, seminariach i innych imprezach.

ŚWIATOWY DZIEŃ TAIJI I QIGONG 2003

12 kwietnia 2003 miały miejsce obchody Światowego Dnia Tai Chi i Chi Kung. Wzięli w nich udział przedstawiciele Taijiquan, Qigong i innych zbliżonych chińskich systemów na całym świecie. Wielkie spotkanie w Nowym Jorku, w którym miało uczestniczyć około 40 szkół i tysiące ludzi, z powodu deszczu zostało jednak przełożone na następną sobotę.



Inicjatywa obchodów Światowego Dnia Tai Chi i Chi Kung w Polsce spotyka się na razie z umiarkowanym zainteresowaniem. Przed Dniem Tai Chi docierały do nas tylko bardzo nieliczne informacje o szkołach i grupach mających jakieś plany związane z obchodami.



AKADEMIA YIQUAN z okazji Światowego Dnia Tai Chi i Chi Kung zorganizowała w Warszawie dwa bezpłatne seminaria poświęcone tak zwanej metodzie zhan zhuang, czyli podstawowym ćwiczeniom yiquan, w Chinach wykorzystywanym jako uzupełniająca forma terapii w szpitalach i sanatoriach, a także popularyzowane jako forma ćwiczeń pozwalających utrzymać i poprawić stan zdrowia.

W Dniu Tai Chi odbyła się natomiast czterogodzinna, plenerowa sesja treningowa Akademii Yiquan, obejmująca m.in. pozycje zdrowotne, pozycje bojowe, shi li oraz tui shou.

WIOSENNY OBÓZ YIQUAN - WĘGRY 2003



Dunaj i góry Pilis w Tahitotfalu



Widok na Dunaj w Budapeszcie

Yiquan na Węgrzech uprawiany jest od około 1996 roku. W roku 1999 węgierska grupa adeptów yiquan nawiązała stałą współpracę z Andrzejem Kaliszem. Balazs Hejjas (wicemistrz Węgier w Muay Thai z 1995 roku) wielokrotnie brał udział w seminariach w Polsce. Obecnie jest przewodniczącym Węgierskiego Stowarzyszenia Yiquan. W kwietniu 2002 roku zorganizowane zostało 3-dniowe seminarium na Węgrzech, które poprowadził Andrzej Kalisz. Podjęta została wówczas decyzja o organizacji tam kolejnych, dłuższych seminariów.

W dniach 26 kwietnia - 4 maja 2003 odbyło się na Węgrzech, w Tahitotfalu, niedaleko od Budapesztu kolejne, tym razem dziewięciodniowe, poprowadzone przez Andrzeja Kalisza seminarium yiquan. Uczestniczyli w nim Węgrzy oraz Polak z Wielkiej Brytanii.

Pierwsze dwa dni poświęcone były absolutnym podstawom systemu. W zajęciach udział wzięły zarówno osoby zainteresowane całym systemem, jak i takie, które interesowało tylko ćwiczenie podstaw yiquan, jako formy ćwiczeń zdrowotnych. Kolejne dni poświęcone były nauce pełnego systemu. Uczestnicy podzieleni zostali na dwie grupy: początkujących i średnio-zaawansowanych.



Pozycja "samotnego" stania



Trening tui shou



Trening dystansu i timingu

Wszyscy byli zachwyceni systemowym podejściem do nauki yiquan wykorzystywanym w linii przekazu yiquan mistrza Yao Chengguang. Ustalono, że prowadzone przez Andrzeja Kalisza wiosenne obozy yiquan na Węgrzech staną się stałym punktem w kalendarzu Węgierskiego Stowarzyszenia Yiquan. Niektórzy z uczestników zamierzają także brać udział w obozach Akademii Yiquan w Polsce.

Miejscem obozu był ośrodek położony malowniczo tuż nad Dunajem, u podnóża gór Pilis. Czas poza treningami uczestnicy spędzali w spokoju, wśród pięknej przyrody i przy bardzo

sprzyjającej pogodzie. W zależności od upodobań korzystać można było ze zróżnicowanego menu mięsnego lub wegetariańskiego.

Jedno popołudnie w połowie obozu poświęcone zostało całkowicie na odpoczynek i zwiedzanie. Udaliśmy się od Budapesztu, zwiedzając starą Budę i podziwiając widoki na Dunaj. Wieczór spędziliśmy w jednej z pesztańskich restauracji, rozkoszując się węgierską kuchnią i napitkami.

ANDRZEJ KALISZ SEMINARIUM YIQUAN W UKRAIŃSKICH KARPATACH

W dniach 19 - 24 czerwca 2003 w bazie turystycznej "Hucułka" położonej niedaleko miejscowości Skole w ukraińskich Karpatach (Beskid Skolski) odbyło się kolejne seminarium yiquan prowadzone przez Andrzeja Kalisza. Poza ćwiczącymi z Ukrainy wzięły w nim udział także osoby z Rosji i z Polski.



Po nocnej podróży autobusem z Warszawy do Lwowa, na dworcu stryjskim powitani zostaliśmy przez naszych lwowskich przyjaciół. Olek zabrał nasze bagaże samochodem. Natomiast my z Nazarem udaliśmy się w dalszą podróż marszrutką (mikrobus jeżdżący po określonej trasie). Po około 2,5 godzinie dotarliśmy do Skole. Maciek natychmiast dokonał zakupu butelki ulubionego przez nas wszystkich "Żiwczika" (napój gazowany na bazie soku jabłkowego, z dodatkiem ekstraktu z echinacei). Po krótkim marszu i przekroczeniu rzeki Opir, dotarliśmy do bazy położonej wśród gór i lasów, tuż nad brzegiem strumyka otaczającego ją z trzech stron.



Niektórzy z nas mieszkali w drewnianych domkach, inni w murowanych. Baza oferowała umywalnię z zimną wodą oraz ubikacje typu zbliżonego do sławojek. Baza dysponowała opalaną drewnem sauną, z której wiele osób chętnie korzystało. Wieczorami z daleka było slychać krzyki rozgrzanych saunowiczów, skaczących do zimnego strumienia.

Zajęcia odbywały się dwa razy dziennie po trzy godziny. Pięć spośród dwudziestu ośmiu uczestniczących w seminarium osób poznawało podstawy yiquan. Pozostali to stali uczestnicy naszych szkoleń, którzy zapoznawali się z nowym materiałem odpowiednio do ich poziomu zaawansowania. Codziennie odbywały się również projekcje video, gdzie oglądaliśmy filmy o mistrzach Yao Zongxun i Yao Chengguang. Pod koniec pobytu obejrzelśmy także to co zostało sfilmowane podczas naszego seminarium. Było przy tym wiele radości.

Pogoda była zmienna. Dość często padało i czasem wiał chłodny wiatr. Deszcz jednak był zazwyczaj lekki i szybko mijał, a za chwilę już świeciło słońce i robiło się ciepło. Ćwiczyliśmy więc na świeżym powietrzu, czasem tylko na kilka minut kryjąc się pod drzewami. Raz tylko, na niecałą godzinę deszcz zmusił nas do ćwiczenia na sali.



Dużo przyjemności czerpaliśmy z bardzo miłego towarzystwa i pięknego otoczenia - bądź odwrotnie :-). Maciek i Gabrysia sporo wędrowali po górach. Nie bez znaczenia, jak zwykle zresztą podczas naszych wyjazdów, były dla nas przyjemności kulinarne. Jedzenie i picie było wyśmienite. Naturalny świeży chleb, masło, śmietana, pomidory o smaku ... prawdziwych pomidorów! Przyrządzona przez Marka fasolka szparagowa w pomidorach zaskoczyła nawet tych, którzy znają jego kulinarny talent.



Jadaliśmy też w pobliskim Skole. Szczególnie przypadła nam do gustu mała knajpka znajdująca się tuż przy stacji kolejowej - solianka, barszcz, warieniki z ziemniakami, z serem, z jagodami ... Dość późno odkryliśmy zalety znajdującego się zaledwie kilkaset metrów od naszej bazy lokalu "U dida". Podstawą oferty były tam szaszłyki, jednak na zamówienie można było otrzymać wiele ciekawych potraw. Warieniki z ziemniakami okazały się znakomite. Do każdej porcji podano filiżankę świeżej, gęstej śmietany. Palce lizać! Degustowaliśmy oczywiście także napoje. Wyżej mowa już była o "Żiwcziku". Innym napojem, którego sporo wypiliśmy, testując butelkowane produkty różnych wytwórni był kwas chlebowy. Piwo "Aksamitowe" poznaliśmy w ubiegłym roku na Krymie, gdy więc stwierdziliśmy, że można je kupić w Skole, nie omieszkaliśmy się w nie zaopatrzyć. Również lekkie piwo z lwowskiego browaru zostało przez nas docenione. Podczas najchłodniejszych wieczorów nasze dziewczęta doceniły herbatę wzbogaconą paprykówką.



W drodze powrotnej poświęciliśmy kilka godzin na zwiedzanie Lwowa. Rynek, kościoły. Kwas chlebowy z cysterny okazał się tym razem niestety bardzo niedobry. Na koniec zrobiliśmy zakupy krymskich win. Niewiele brakowało, byśmy spóźnili się na autobus. Taksówkami dotarliśmy na dworzec stryjski, gdzie Oleh czekał na nas z biletami. Noc w podróży i rano byliśmy już w Warszawie.

Yiquan na Ukrainie rozwija się od dwóch lat. Seminaria we Lwowie, prowadzone przez Andrzeja Kalisza odbywają się regularnie. We wrześniu 2002 roku odbył się obóz na Krymie. Postanowiliśmy, że obozy na Krymie będą organizowane cyklicznie. Teraz do corocznego kalendarza włączone zostały także seminaria w Karpatach. Nasi ukraińscy koledzy odwiedzili już także inne bazy turystyczne w okolicy Skole, by w przyszłym roku wybrać najlepszy wariant zakwaterowania. Osoby z Polski, które już w naszych ukraińskich seminariach brały udział są nimi zachwycone i zamierzają w nich uczestniczyć regularnie.

CYKL LETNICH OBOZÓW YIQUAN

LATO 2003, PUSZCZYKÓWKO K. POZNANIA



Uczestnicy jednego z turnusów

Od 19 lipca do 24 sierpnia 2003 w Puszczykówku odbył się cykl obozów - intensywnych szkoleń Akademii Yiquan dla różnych grup zaawansowania. Jak zwykle towarzystwo było międzynarodowe. Poza Polakami przybyli też adepci yiquan z Czech, Holandii, Niemiec, Słowacji, Słowenii, Szwajcarii, Węgier i Wielkiej Brytanii.



Osoby zupełnie początkujące poznawały podstawowe ćwiczenia pozycyjne - zhan zhuang, ćwiczenia w powolnym ruchu - shi li, ćwiczenia dynamiczne - fa li oraz podstawy ćwiczeń z partnerem - tui shou. Uczestnicy bardziej zaawansowani poznawali kolejne partie materiału, według programu szkolenia szkoły Zongxun Wuguan w Pekinie. Najbardziej zaawansowani koncentrowali się na treningu z użyciem worków i tarcz do uderzeń, ćwiczeniach z kijem, zaawansowanym treningu pchających rąk - tui shou, nauce wolnej walki - san shou oraz "tańca" będącego wyrazem

poziomu zaawansowania adepta yiquan.

Chociaż treningi były intensywne, uczestnicy znajdowali jeszcze siły, by w interesujący czas wypełnić czas wolny. Bliższe i dalsze okolice zwiedzaliśmy najczęściej na rowerach. Nasza trasa często prowadziła nad przepiękne, czyste, małe jezioro, znajdujące się na terenie Wielkopolskiego Parku Narodowego. Kąpiele w nim były ogromną przyjemnością. Niektórzy korzystali z możliwości nauki jazdy konnej w sąsiadującej z nami stadninie. Obecność wśród nas wielu ciekawych osób umożliwiła zdobycie wiedzy i wymianę doświadczeń z różnych dziedzin, od sztuk walki, survivalu, obserwacji dzikich zwierząt, po muzykę. Wielo-narodowość grupy stworzyła znakomitą okazję do doskonalenia znajomości języków obcych.



Spotykały nas także wspaniałe przeżycia kulinarne. Kilkakrotnie udawaliśmy się do chińskiej restauracji w pobliskim Poznaniu. Po jednej z wizyt tam próbowaliśmy sami przygotować chiński deser basi pingguo, z pewnym zresztą powodzeniem :). Sugoto, Brytyjczyk o hinduskich korzeniach, kilkakrotnie przygotował nam dania inspirowane kuchnią indyjską. Dwukrotnie smażyliśmy jajecznicę ze strusich jaj. W smaku niewiele różniła się od zwykłej jajecznicy. Główną atrakcją stanowiło natomiast rozwiercanie strusiego jaja wiertarką z wiertłem widiowym 8 mm.



Każdy z turnusów kończył się ogniskiem, z pieczeniem ziemniaków i kielbasek.



LETNI OBÓZ - INTENSYWNE SZKOLENIE YIQUAN

AŁUSZTA NA KRYMIE, 30 SIERPNIA - 12 WRZEŚNIA 2003



To właśnie my ćwiczyliśmy yiquan na Krymie!

W dniach 30 sierpnia - 12 września 2003 roku odbył się drugi już, prowadzony przez Andrzeja Kalisza, obóz yiquan na Krymie, przeznaczony dla adeptów tego systemu z Ukrainy, Rosji i Polski. 28 sierpnia wieczorem wyruszyliśmy z Warszawy autobusem do Lwowa. Rano jesteśmy we Lwowie. Trochę czasu na zwiedzanie i na dworcu spotykamy się z grupami ze Śląska, Zielonej Góry i kolegami ze Lwowa. Zaopatrzeni w nasz ulubiony Żiwczik (napój jabłkowy z dodatkiem echinacei) wsiadamy do pociągu. Przed nami 27 godzin podróży do Symferopola. Wyczekujemy każdej stacji na której będzie dłuższy postój, by kupić coś smacznego do jedzenia - warieniki, pirożki, ryby, a gdy zbliżymy się do morza także krewetki. Z Symferopola międzymiastowym trolejbusem przez górskie przełęcze jedziemy do Ałuszt. Tam spotykamy kolejnych ukraińskich kolegów. Bagaże pakujemy do kombi Andrieja, a sami idziemy zaułkami Ałuszt. Wala przydziela nam kwatery i mamy trochę czasu na odpoczynek przed wieczornym treningiem.



Pierwszy trening skoncentrował się na absolutnych podstawach yiquan. Przez kolejne dwa tygodnie grupa początkująca poznawała ćwiczenia pozycyjne - zhan zhuang, ćwiczenia w powolnym ruchu - shi li i moca bu, ćwiczenia dynamiczne - fa li oraz podstawowe ćwiczenia pchających rąk - tui shou. Średnio-zaawansowani pracowali m.in. z trudniejszymi ćwiczeniami

zhan zhuang, łączeniem ćwiczeń shi li w swobodnie zmieniającej się kolejności, kolejnymi ćwiczeniami fa li, w tym z łączeniem ich w rodzaj "walki z cieniem", zastosowaniem różnych form emisji siły - fa li w ćwiczeniach tui shou, treningiem wzroku i oddechu, i uproszczonymi formami sparingu. Grupa najbardziej zaawansowana uczyła się m.in. kontrowania różnych form fa li w ćwiczeniach tui shou, ćwiczyła różne formy sparingów zadaniowych i swobodnych, a także uderzenia na łapach i worku.

Oczywiście pobyt w miejscu tak ciekawym jak Krym nie ograniczał się do samych treningów. Pogoda nam sprzyjała, umożliwiając zarówno kąpiele w morzu, jak i wędrowki po górach i wycieczki do dalszych zakątków półwyspu. W zależności od zainteresowań dzieliliśmy się na mniejsze grupy, wędrujące ku różnym celom. Nasze górskie wędrowki prowadziły m.in. na szczyty Demerdzi i Czatyrdach. Zwiedzaliśmy wspaniałe górskie jaskinie, twierdzę w Sudaku, Jałtę i zameczek "Jaskółcze gniazdo", Bachczysaraj - stolicę Tatarów krymskich, z pałacem chanów, monastylem Uspienskim i Czufut Kale - skalnym miastem Karaimów, z którego podziwiać można wspaniały widok na Wielki Kanion krymski.



Większą grupą udaliśmy się na górę Aj Petri. Niezapomnianych wrażeń dostarczył nam wjazd na nią kolejką linową, gdy wagonik znajdował się kilkaset metrów nad podłożem. Zdawało się to tak nierealne, jakbyśmy widoki te oglądali w telewizji, a nie przez okno kolejki. Gdy jednak kolejka zatrzymała się na chwilę nad przepaścią i zakołysała, poczucie realności gwałtownie się zwiększyło:) Po wyjściu z kolejki, która wwiozła nas niemal z poziomu morza na wysokość ponad 1100 metrów, okazało się, że znaleźliśmy się na dużym płaskowyżu. Tuż przy górnej stacji kolejki rozpostarło się "miasteczko" złożone z kilkudziesięciu tatarskich restauracji. Dokonaliśmy tam degustacji win domowej produkcji. Mimo ciekawych wrażeń smakowych, uznaliśmy że nie umywają się one jednak do markowych krymskich win, takich jak np. produkowane przez zjednoczenie "Massandra". Zamówiliśmy potrawy, które zostały dla nas przygotowane w czasie, gdy my weszliśmy jeszcze kilkadziesiąt metrów w górę, na sam szczyt Aj Petri. Po powrocie z góry i po posiłku pojechaliśmy mikrobusem przez płaskowyż, zjeżdżając następnie drogą 224 zakrętów

w głęb Wielkiego Kanionu.

Tam wędrowaliśmy wzdłuż górskiej rzeki i kąpaliśmy się w jej zagłębieniach. Pierwsze z nich nazywane jest "Jeziolem miłości". Przewodniczka powiedziała nam, że kto się w nim wykąpie, z pewnością będzie kochany. Chwilę po tym dodała, że dotyczy to tylko tych części ciała, które zostaną zanurzone. Co przezorniejsi zanurzyli się w całości. Temperatura wody wynosiła 8 stopni Celsjusza. Przeżycie było niesamowite! Kąpaliśmy się też w "Wannie młodości", co zapewnić nam powinno zdrowie i długą młodość. Z bliżej nieokreślonych przyczyn nikt nie zdecydował się na kąpiel w "Wannie odpuszczenia grzechów". Ale nie straconego. Kilka dni później, gdy pojechaliśmy do Bałakławy, mogliśmy to nadrobić, kąpiąc się w nadmorskiej "Grocie odpuszczenia grzechów".

Cała podróż do Bałakławy, wiodąca nadmorską drogą u podnóża gór, przez Jaltę w kierunku Sewastopola, obfitowała w niezwykle krajobrazy. Bałakława, miasteczko w zatoce otoczonej skalistymi górami, to jeden z największych na świecie naturalnych portów. W czasach ZSRR znajdowała się tu baza okrętów podwodnych i cały teren był niedostępny. Dziś cumują tu jachty i łodzie motorowe oraz organizowane są rejsy dla turystów. Również my udaliśmy się na morską wycieczkę łodzią motorową. Płynąc wzdłuż wybrzeża podziwialiśmy niezwykle kształty skał "Zaginionego Świata". Przejrzystość morza była zachwycająca. Na pewnym odcinku obserwowaliśmy ogromną liczbę meduz. W pewnym momencie kapitan podpłynął ku skałom i wskazał nam niewielki otwór prowadzący do groty. Po drabinie zeszliśmy do morza i popłynęliśmy ku grocie. Wewnątrz mogliśmy podziwiać niezwykle efekt naturalnego podświetlenia groty od dołu, poprzez otwory znajdujące się kilka metrów pod powierzchnią wody. Niektórzy, wyposażeni w maski mogli jeszcze cieszyć się niesamowitym pięknem podwodnego świata. Niestety nikt z nas nie był wyposażony w odpowiedni aparat, by móc udokumentować te przepiękne widoki.

Po chwili wróciliśmy na łódź i popłynęliśmy ku wspomnianej już "Grocie odpuszczenia grzechów". Ta okazała się znacznie większa i łódź mogła wpłynąć dość daleko w głąb, tak by również ci, którzy słabiej pływają mogli ją obejrzeć. Następnie łódź wypłynęła na zewnątrz i przyszła kolej na zwiedzanie groty wpław. Dno podobnie jak w poprzedniej jaskini było znakomicie widoczne i wydawało się znajdować tuż, tuż. Zaskoczeniem dla osób, które nie miały wcześniej okazji pływać w tak przejrzystej wodzie, była informacja, że głębokość wody wewnątrz groty wynosiła 9 metrów, a u jej wlotu 14 metrów. Tuż przy wlocie do groty, pod powierzchnią znajduje się obfite źródło słodkiej wody. Mogliśmy sprawdzić, że rzeczywiście woda w tym miejscu jest słodka, podczas gdy nieco dalej już słona. Wspaniały widok roztacza się, gdy wewnątrz groty płynie się na grzbiecie. Dopiero wtedy można zauważyć, jak wysoko znajduje się jej sklepienie. Chwilę pływaliśmy też na zewnątrz groty, pożyczając maski od tych, którzy je mieli, by móc lepiej ocenić piękno pod powierzchnią. Później łódź oddaliła się nieco od brzegu, byśmy mogli popływać w głębszej wodzie - 180 metrów. W powrotnej drodze do portu poczęstowani zostaliśmy przez załogę surowymi rybami. Początkowo podchodziliśmy do tego poczęstunku z rezerwą. W końcu jednak wszyscy spróbowali choćby po kawałku ryby.

Czasem byliśmy tak zmęczeni treningami i programem turystycznym, że pozostawaliśmy na miejscu, koncentrując się na życiu towarzyskim i kulinarnym. Bar "Kasztan" już w poprzednim roku stał się naszym ulubionym lokalem. Do dań najczęściej zamawianych należały m.in. barszcz, żarkoje, pielmieni, warieniki, krewetki, kalmary nadziewane warzywami i ryba sudak nadziewana małżami. Ponieważ zakwaterowani byliśmy w samodzielnych mieszkaniach, mogliśmy bez skrupowania korzystać z kuchni i przygotowywać potrawy z świeżych produktów zakupionych na bazarze. Grzegorz z Chorzowa, jak i rok wcześniej, upiekł nam znakomite bułeczki i przygotował do nich świetne masło czosnkowe i paprykowe. W małym lokaliku przy nadmorskiej promenadzie zachwycaliśmy się natomiast gorącą czekoladą i kawą na sposób wschodni - podgrzewaną w tygielkach w gorącym piasku.

Podobnie jak rok wcześniej, udaliśmy się na degustację win do ałuszańskiej wytwórni zjednoczenia "Massandra". Niestety z powodu zamieszania degustacja nie była tak udana jak poprzednio. Bardziej udane były natomiast nasze prywatne degustacje win rozlewanych w firmowych punktach "Massandry". Oczywiście przed powrotem do Polski nie zapomnieliśmy o tym, by zaopatrzyć się w ich butelkowane wersje.

SEMINARIUM YIQUAN W AUSTRII, LISTOPAD 2003

W listopadzie 2003 roku, w centrum Wiednia odbyło się weekendowe seminarium wprowadzające do yiquan, które poprowadził Andrzej Kalisz. W ten sposób otwarta została stała współpraca pomiędzy **Osterreichische Akademie der Kampfkunste** i **Akademią Yiquan**. Poniżej krótka relacja ze stron Austriackiej Akademii Sztuk Walki.



*Der im November 2003 in Wien stattgefundenen Lehrgang Mit **Andrzej Kalisz** (Leiter der Yi Quan Academy Poland) unter der Lizenz von Meister YAO CHENG GUANG (Beijing Institute of Yi Quan), hat bei uns ein wirklich positives Echo hinterlassen.*

Andrzej hat uns mit seiner einfachen und klaren Art und Weise die wesentlichen Aspekte des Yi Quan gezeigt. Er ist ein ruhiger und sanfter Trainer, der gleichzeitig eine faszinierende Methodik des Unterrichts hat, klar und anschaulich antwortete er auf alle Fragen und ging bei Bedarf auf jedes Detail ein. Kein An-der-Nase-Herumführen, sondern Unterricht vom feinsten, ohne uns etwas vorzuenthalten.



ANDRZEJ KALISZ

PEKIN 2003



Druga od lewej Katalin Benda, trzeci Andrzej Kalisz, czwarty mistrz Yao Chengguang, piąty Tomasz Bugajny, szósty Xu Lu (asystent Yao), dziewiąty (z tyłu) Grzegorz Werstler, jedenasty Wojciech Korpula.

Stała współpraca pomiędzy Akademią Yiquan, a szkołą Zongxun Wuguan rozwija się owocnie. Dzięki merytorycznemu wsparciu mistrza Yao Chengguang możemy wciąż podnosić poziom wyszkolenia yiquan w Polsce. Z każdą wizytą w Pekinie wzrasta nasza wiedza o technice i teorii yiquan. Nasz kolejny wyjazd szkoleniowy odbył się w listopadzie 2003 r. Tym razem towarzyszyli mi Tomek Bugajny (drugi raz w Pekinie), Grzegorz Werstler i Wojciech Korpula. Dołączyła do nas także Katalin Benda, moja uczennica z Węgier.



Wojciech Korpula, Grzegorz Werstler, Tomasz Bugajny, Andrzej Kalisz i mistrz Yao Chengguang

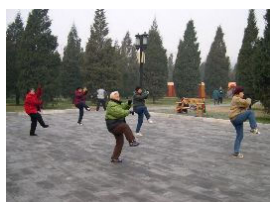
Przez 3 tygodnie ćwiczyliśmy intensywnie pod okiem mistrza Yao - prezesa Pekinśkiego Towarzystwa Badawczego Yiquan, dyrektora szkoły yiquan Zongxun Wuguan. Katalin skoncentrowała się na powtórce materiału podstawowego, korzystając z korekt i wskazówek Yao. Tomek, Grześ i Wojtek, poza powtórką podstaw, ćwiczyli uderzenia na łapach, na worku, uczyli się ćwiczeń z kijem oraz doskonalili swoje umiejętności w san tui shou (swobodne pchające ręce). Byli zachwyceni osobą mistrza Yao, jego umiejętnościami i sposobem nauczania, wynosząc z tego krótkiego pobytu w Chinach ogromne korzyści. Dla mnie mistrz Yao przygotował tym razem program koncentrujący się na doskonaleniu metodyki nauczania.



Równie interesująca była część turystyczna wyprawy. Byliśmy m.in w taoistycznej Świątyni Białych Obłoków, w lamaistycznej świątyni Yonghegong, w Zakazanym Mieście (pałac cesarski), Pałacu Letnim, wędrowaliśmy po wspaniałych Wonnych Wzgórzach i zwiedzaliśmy położoną tam Świątynię Lazurowych Obłoków. Tomek, Grześ i Wojtek poświęcili też jeden dzień na wyprawę na Wielki Mur w Simatai.



Nie tylko zwiedzanie zabytków, ale i przechadzki po różnych częściach Pekinu dostarczały nam niezwykłych wrażeń, pozwalając oddychać żywą atmosferą autentycznych Chin. Po raz drugi już spotkaliśmy się z mieszkającym w Pekinie i uprawiającym styl Yin baguazhang Tomkiem Twardowskim (trwająca do godziny 5 nad ranem kolacja w restauracji i improwizowane demonstracje technik przy restauracyjnym stoliku i w korytarzu) i jego nauczycielem Zhu Baozhen. Była to okazja, by poszerzyć horyzonty przez kontakt z innym skutecznym systemem chińskiego kung-fu/wushu. Mieliliśmy też okazję zobaczyć turniej walki sanda vs. japońskie karate. Niestety wygrane Chińczyków nie świadczyły o ich wysokiej klasie, ale wyłącznie o niskim poziomie zaproszonych Japończyków (brązowe pasy z podrzędnego amatorskiego klubu z małej miejscowości).



By przywieźć do Polski "trochę Chin" kupowaliśmy charakterystyczne chińskie pamiątki, w tym np. ciekawe gatunki herbaty. Zaopatrzyliśmy się również w materiały szkoleniowe w postaci książek i video oraz w chińską broń treningową.

Jak od dawna wszystkim wiadomo, przyjemności kulinarne są istotnym elementem naszych

wypraw. Niezależnie od upodobań i preferencji, każdy może znaleźć w Pekinie coś dla siebie, od potraw jarskich, przez dania "normalne", aż po taką egzotykę, jak np. mięso psa, śmierdzące tofu, smażone larwy jedwabnika, szarańczę, koniki morskie, czy skorpiony.



ZIMOWY OBÓZ - INTENSYWNE SZKOLENIE YIQUAN

PUSZCZYKÓWKO k. POZNANIA 2004

W PuszczykóWKu pod Poznaniem odbył się już nasz **obóz zimowy 2003** oraz seria **obozów letnich w 2003 roku**. Tym razem spotkaliśmy się tu na intensywnym szkoleniu w dniach 31 stycznia - 8 lutego 2004 roku. Znowu spędziliśmy 9 dni wśród lasów, tuż nad brzegiem Warty. Aura tym razem była zdecydowanie wiosenna.



Udział w szkoleniu wzięły osoby z Polski, Słowacji i Niemiec. Początkujący uczestnicy obozu poznawali najbardziej podstawowe ćwiczenia systemu, od jianshen zhuang (tzw. pozycje zdrowotne), jiji zhuang (pozycje bojowe), shi li i moca bu (ćwiczenia w powolnym ruchu) do fa li (dynamiczna "emisja siły") i tui shou (ćwiczenia z partnerem - tzw. pchające ręce).

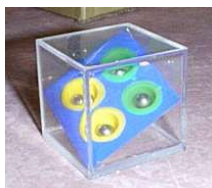


Bardziej zaawansowani poznawali kolejne ćwiczenia jiji zhuang, shi li, fa li (w tym uderzenia przy pomocy wszelkich możliwych części ciała i swobodne kombinacje różnych ruchów fa li)), powtarzali podstawowe ćwiczenia tui shou, zapoznawali się z możliwościami wykorzystania w tui shou różnych form emisji siły, poznawali ćwiczenia wprowadzające do wolnej walki san shou i próbowali podstawowych form sparingu tui shou i san shou. Osoby najbardziej zaawansowane traktowały udział w obozie jako powtórzenie i utrwalenie materiału.



Codziennie zajęcia trwały od 4 do 6 godzin, w zależności od poziomu zaawansowania. W połowie obozu jeden dzień poświęcony był na odpoczynek, zajęcia ograniczyły się zatem tylko do 3 godzin. Po południu wybraliśmy się do Poznania na bankiet w chińskiej restauracji. W pozostałe dni czas wolny można było wykorzystać na różne sposoby. Dorota zwykle jeździła konno. Zbyszek

dawał upust swojej krótkofalarskiej pasji. Wielu z nas zafascynowały niezwykle układanki znalezione w kuchni.



W przeddzień zakończenia obozu odbyło się pożegnalne ognisko, z pieczeniem kiełbasek i ziemniaków.



WIOSENNY OBÓZ YIQUAN - WĘGRY 2004

W dniach 17 - 25 kwietnia 2004 odbył się kolejny, prowadzony przez Andrzeja Kalisza obóz yiquan na Węgrzech, tym razem w Budapeszcie. Poza uczestnikami z Węgier, udział wzięły osoby z Polski, Niemiec, Szwajcarii i Wielkiej Brytanii.



Uczestnicy zostali podzieleni na dwie grupy - zupełnie początkujących i tych, którzy przerobili już wcześniej materiał jednego obozu. Natomiast główny instruktor Węgierskiego Stowarzyszenia Yiquan - Balazs Hejjas miał okazję pracować nad doskonaleniem ćwiczeń z kijem i tańca yiquan - jianwu. Poza zajęciami na obozie, Andrzej Kalisz poprowadził też jedne ze stałych zajęć Węgierskiego Stowarzyszenia Yiquan, podkreślając w ich trakcie związek między ćwiczeniami podstawowymi, treningiem uderzeń i tui shou.

Mieszkaliśmy i ćwiczyliśmy na kempingu, z którego bardzo szybko, korzystając z komunikacji miejskiej, można było dojechać do centrum Budapesztu. Niemal codziennie uczestnicy obozu korzystali z możliwości zwiedzania tego pięknego miasta. Wspólnie wybraliśmy się do herbaciarni, delektując się wspaniałymi chińskimi herbatami. W środę - w połowie obozu, ilość zajęć została zmniejszona, by uczestnicy odetchnęli nieco przed kolejnymi dniami intensywnych zajęć. Popołudnie spędziliśmy w ośrodku z naturalnymi ciepłymi źródłami. Można było skorzystać z sauny, łaźni parowej i basenów z wodą o różnej temperaturze (od 26-38 stopni), z m.in. z jacuzzi i sztucznymi prądami. Po tych atrakcjach udaliśmy się jeszcze do znakomitej restauracji.



SEMINARIUM YIQUAN W TOSKANII, LATO 2004

Na przełomie czerwca i lipca 2004 na zaproszenie Stowarzyszenia Shen Ming Andrzej Kalisz poprowadził szkolenia yiquan we Włoszech. Odbyły się one w pięknym, turystycznym rejonie Mugello, niedaleko od stolicy Toskanii - Florencji.



W dniach 2-4 lipca odbyło się główne, otwarte seminarium. Andrzej Kalisz poprowadził także dwa z regularnych zajęć Stowarzyszenia Shen Ming oraz przez kilka dni udzielał dodatkowych konsultacji prezesowi i głównemu instruktorowi stowarzyszenia, panu Fabrizio Bencini.

Otwarte seminarium obejmowało dwa pierwsze moduły programu Akademii Yiquan. Jednocześnie wprowadzone zostały niektóre bardziej zaawansowane elementy treningu, by umożliwić uczestnikom wyrobienie sobie lepszego pojęcia o całości systemu. Nacisk położony został na objaśnienie istoty poszczególnych ćwiczeń i ich grup oraz wskazanie na zależności pomiędzy nimi, dla lepszego zrozumienia zasad systemu, a przez to zwiększenia efektywności treningu. Andrzej Kalisz wskazał na wiele nieporozumień dotyczących zarówno aspektu bojowego, jak i zdrowotnego yiquan. Szczególnie interesujące były wyjaśnienia i demonstracje dotyczące relacji pomiędzy ćwiczeniami pchających rąk - tui shou, a wolną walką - san shou. Uczestników szkolenia nurtowały zwłaszcza pytania dotyczące sposobu reakcji przedstawiciela yiquan na różne formy ataków, np. kopnięcia, w tym typu low kick. Andrzej Kalisz zaprezentował najbardziej oczywiste sposoby reakcji, najpierw w sytuacji sparingowej, a następnie powoli, z dokładnym wskazaniem na zasady na jakich reakcje te były oparte i wyjaśnieniem ich odniesienia do treningu podstawowego.



Chociaż było to tylko krótkie szkolenie wprowadzające do yiquan w oparciu o metodę nauczania mistrza Yao Chengguang, spowodowało ono ogromne poruszenie, dając uczestnikom zupełnie nowe, głębsze spojrzenie na yiquan. Wyrazili oni głęboką chęć kontynuacji szkolenia pod

kierunkiem Andrzeja Kalisza, w oparciu o ten system nauczania. Postanowiono regularnie organizować kolejne seminaria, by w jak najkrótszym czasie możliwe było dogłębne poznanie tego systemu przez jego włoskich miłośników i wyszkolenie kadry o głębokiej wiedzy i wysokich umiejętnościach.

LETNI OBÓZ YIQUAN W KARPATACH - UKRAINA, LATO 2004

W dniach 10-18 lipca 2004 w ośrodku "Czeremszna" w miejscowości Hrebenow w ukraińskich Karpatach odbył się kolejny obóz yiquan zorganizowany wspólnie przez Akademię Yiquan i Stowarzyszenie Tradycyjnego Wushu i Qigong ze Lwowa. Tym razem Andrzej Kalisz poprowadził zajęcia dla dwóch grup - początkujących (nauka odbywała się według nowego, bardziej skondensowanego i zoptymalizowanego programu szkolenia) oraz dla zaawansowanych.



Osoby początkujące poznawały m.in. ćwiczenia pozycyjne zhan zhuang, ćwiczenia w powolnym ruchu shi li, ćwiczenia kroków moca bu, ćwiczenia dynamiczne fa li, w tym podstawowe uderzenia pięścią, także z różną pracą stóp, podstawowe ćwiczenia pojedynczych i podwójnych pchających rąk tui shou. Nowością było wprowadzenie na tym poziomie, zgodnie z nowym programem szkolenia, elementów bardziej zaawansowanych ćwiczeń tui shou, ćwiczeń wprowadzających do wolnej walki san shou oraz w pewnym stopniu ćwiczeń swobodnego tui shou i uproszczonego sparingu san shou. Ma to na celu lepsze uświadomienie osobom początkującym bezpośrednich związków pomiędzy poszczególnymi grupami ćwiczeń, szczególnie pomiędzy treningiem podstawowym, a treningiem walki, by poprawić jakość treningu podstawowego i w ten sposób zwiększyć efektywność nauki.



Osoby zaawansowane ćwiczyły m.in. niestandardowe warianty ćwiczeń pozycyjnych zhan zhuang, taniec jianwu, uderzenia na łapach, metody kija gunfa, dużo uwagi poświęcając zaawansowanym ćwiczeniom pchających rąk tui shou oraz treningowi wolnej walki san shou.

Okoliczne góry okazały się tak dzikie (brak w pobliżu szlaków, a nawet ścieżek, za to bardzo gęsty las i krzaki), że zrezygnowaliśmy z wędrówek po nich i ograniczyć się musieliśmy do podziwiania z oddali stromych zbocz. Ośrodek "Czeremszna" leży tuż przy szlaku drogowym i kolejowym ze Lwowa na Zakarpacie. Przejeżdżające w pobliżu pociągi nieco zakłócały spokój, ale szybko nauczyliśmy się ich nie słyszeć :-). Stwierdziliśmy jednak, że znacznie bardziej podobało

nam się w ośrodku "Hucułka" w Skole, gdzie byliśmy rok wcześniej. W pewnym stopniu zadośćuczynienie stanowił mały basen na terenie ośrodka. Ponieważ jednak pogoda zwykle była zmienna i często padało, rzadko z niego korzystaliśmy. Inną z atrakcji ośrodka były trzy małe jeże, wyraźnie jednak zmęczone nadmiarem zainteresowania, zwłaszcza ze strony dzieci.



Jeden z dni obozu był bardziej ulgowy - zajęcia odbyły się tylko rano, udaliśmy się więc po południu do pobliskiego Stryja, miasta w którym urodził się Kornel Makuszyński. Rynek i jego okolice okazały się bardzo ładne. Zobaczyliśmy kilka kościołów, w tym rzymsko-katolicki, oraz ruiny synagogi.



Jak zwykle podczas naszych obozów, duże znaczenie miała część kulinarna. Ze względu na niezbyt korzystny współczynnik jakości do ceny zrezygnowaliśmy z posiłków w stołówce ośrodka. Zamiast tego przechadzaliśmy się na obiady do pobliskich (w zakresie kilku kilometrów) restauracji i barów, lub jeździliśmy do Skole (10 minut pociągiem), gdzie w znanej nam już z zeszłego roku knajpce realizowano nasze specjalne zamówienia. Niestety okazało się, że rewelacyjny lokal "U dida" tym razem był nieczynny. Wieczorem urządzaliśmy grilowanie, z nieocenionym Markiem jako mistrzem ceremonii. Nie zabrakło piwa, bogactwo gatunków którego (łącznie z np. niefiltrowanymi piwami pszenicznymi) nasuwa smutne wnioski na temat sytuacji piwowarstwa w Polsce. Natomiast zakupywane w wioskowym sklepie wina nie charakteryzowały się najlepszymi parametrami (ciągle towarzyszyło nam wspomnienie rewelacyjnych win krymskich), chociaż wyjątkiem było Chardoney z okolic Chersonu.

LETNI OBÓZ YIQUAN DLA POCZĄTKUJĄCYCH, CHORZÓW, SIERPIEŃ 2004



Część uczestników obozu w Chorzowie

Na początku sierpnia 2004, w Chorzowie odbył się kolejny letni obóz yiquan. Tym razem intensywne szkolenie, które poprowadził Andrzej Kalisz, przeznaczone było dla osób początkujących. Wzięły w nim udział także osoby bardziej zaawansowane, korzystając z okazji do powtórki materiału. Poza uczestnikami ze Śląska, dla których była to doskonała okazja do skorzystania z możliwości udziału w takim szkoleniu bez konieczności wyjazdu, przybyli także adepci z innych części Polski oraz z Niemiec, Holandii, Szwecji i Serbii.



Nauka, zgodnie z metodyką wypracowana przez mistrza Yao Chengguang, koncentrowała się na ćwiczeniach podstawowych - zhan zhuang (pozycyjne) i shi li (w powolnym ruchu), z jednoczesnym wprowadzeniem do metod bardziej zaawansowanych, by adepci mogli uzyskać lepszy obraz całego systemu, zrozumieć związek treningu podstawowego z bardziej zaawansowanym, a przez to lepiej zdawać sobie sprawę z roli ćwiczeń podstawowych i kierunku w jakim należy podążać. Wprowadzone zostały więc także ćwiczenia fa li (dynamiczna emisja siły), w tym trening uderzeń, również w połączeniu z różnorodną pracą stóp, ćwiczenia tui shou (tzw. przepychanie rąk) - przede wszystkim podstawowe, ale także z krótkim wprowadzeniem do san tui shou (swobodnego tui shou), ćwiczenia wprowadzające do san shou (wolna walka), jak trening dystansu i timingu, trening ataku i obrony oraz uproszczone, lekkie wersje sparingów zadaniowych.



Osoby zamiejscowe zakwaterowane zostały w Ośrodku Harcerskim na terenie

Wojewódzkiego Parku Kultury i Wypoczynku w Chorzowie. Tutaj także odbywały się zajęcia. W czasie wolnym skorzystać można było z niezliczonych atrakcji, jak na przykład znajdujące się na terenie Ośrodka Harcerskiego strzelnica i ośrodek jazdy konnej. W Parku Kultury i Wypoczynku skorzystać można było m.in. z kompleksu basenów, ze sprzętu pływającego, całorocznego toru saneczkowego. Można było odwiedzić ogród zoologiczny, słynne planetarium, skansen śląski lub posilić się w wielu barach lub restauracjach. W weekendy odbywały się w kilku obiektach dyskoteki.



Jeden dzień, w środku obozu był bardziej odpoczynkowy - odbyły się tylko zajęcia wieczorne. Przed południem natomiast udaliśmy się na wycieczkę do Tarnowskich Gór, gdzie zwiedziliśmy zabytkową kopalnię srebra. Część podziemnej trasy przeplłynęliśmy łodziami. Po powrocie na powierzchnię obejrzelśmy jeszcze skansen maszyn parowych.

Nie obyło się oczywiście bez tak zwanej "*taoistycznej alchemii*", czyli degustacji "*wewnętrzznego eliksiru*", którego twórca odebrał gratulacje tuż po degustacji, jak i następnego dnia, gdy w pełni można było się przekonać o braku skutków ubocznych :-).

LETNI OBÓZ YIQUAN DLA ZAAWANSOWANYCH, CHORZÓW, SIERPIEŃ 2004

Obozy szkoleniowe organizowane przez Akademię Yiquan oraz szkoły i organizacje współpracujące odbywają się regularnie w Polsce (zima i lato), na Węgrzech (wiosna) oraz na Ukrainie (lato). Przeznaczone są one zarówno dla osób, które uczestniczą w stałych zajęciach yiquan, jak i tych, dla których jedyną możliwością pozostaje nauka w formie seminariów i obozów. W roku 2004 odbyły się: **obóz zimowy w PuszczykóWKu**, **obóz wiosenny w Budapeszcie**, **obóz letni w Hrebenowie na Ukrainie** oraz dwa obozy w Chorzowie - **dla początkujących** i **dla zaawansowanych** (osób przerabiających wyższe moduły standardowego programu szkolenia).



W obozie dla zaawansowanych adeptów yiquan uczestniczyły osoby ze Śląska, z Warszawy oraz ze Słowacji i z Wielkiej Brytanii.



Program obejmował m.in. doskonalenie podstaw, pogłębienie rozumienia systemu, trening tui shou, san shou, trening z wykorzystaniem tarcz i worka bokserskiego, ćwiczenia z kijem, naukę swobodnego shi li i stopniowe wprowadzenie do jianwu - "*tańca*" yiquan. Część zajęć poświęcona była przygotowaniu instruktorskiemu.



W czasie wolnym korzystać można było z wielu atrakcji Ośrodka Harcerskiego i Wojewódzkiego Parku Kultury i Wypoczynku w Chorzowie. Jeden dzień przeznaczony został na program turystyczny - udaliśmy się do Pszczyny, gdzie zwiedziliśmy zamek oraz odbyliśmy lekki trening w parku.



Na zakończenie odbyło się weekendowe (w sumie 9 godzin) otwarte, bezpłatne seminarium wprowadzające do yiquan, które poprowadził Maciej Burdyński pod nadzorem Andrzeja Kalisza. Dla Macieja był to pierwszy egzamin w programie szkoleń dla instruktorów.

DARMOWY WEEKEND Z YIQUAN - CHORZÓW 28-29 SIERPNIA 2004

Bezpłatne mini seminaria yiquan, umożliwiające wstępne zapoznanie się z zasadami tego systemu są przez nas organizowane regularnie w Warszawie i w Chorzowie. W sierpniu 2004 w Chorzowie odbyły się obozy szkoleniowe yiquan dla **początkujących** i **zaawansowanych** oraz dodatkowe szkolenie dla kandydatów na instruktorów. To ostatnie zakończył wewnętrzny egzamin, polegający na prowadzeniu seminarium wprowadzającego do yiquan. Zdecydowaliśmy, że będzie to szkolenie bezpłatne dla wszystkich zainteresowanych oraz, że tym razem będzie ono dłuższe niż nasze typowe bezpłatne mini seminaria. W sumie w sobotę i niedzielę odbyło się 9 godzin zajęć.



Z możliwości zapoznania się z zasadami i metodami treningowymi yiquan skorzystały osoby z kilku miast Górnego Śląska oraz z Bielska Białej, Częstochowy, Radomska, Wrocławia i Szczecina. Większość wykazała duże zainteresowanie kontynuowaniem nauki tego systemu. Szczególne wrażenie zrobiły na wszystkich demonstracji fa li (emisji siły) w wykonaniu Andrzeja Kalisza oraz Macieja Burdyńskiego.



Egzaminowi poddany został Maciej Burdyński. Zakończył go z bardzo dobrym wynikiem, demonstrując doskonale przygotowanie teoretyczne i praktyczne. Maciej, który jest instruktorem sportu oraz instruktorem taijiquan z kilkunastoletnim doświadczeniem uzyskał prawo do reprezentowania nas na Śląsku pod szyldem Akademia Yiquan - Śląsk.

ANDRZEJ KALISZ PEKIN 2004

W dniach 14 października - 3 listopada 2004 odbyła się nasza kolejna wyprawa do Chin. Tym razem na staż z mistrzem Yao Chengguang udało się 10 osób (6 z Polski oraz po jednej z Niemiec, Czech, Słowacji i Rosji - wszyscy są uczestnikami stałych zajęć, bądź programu seminaryjnego Akademii Yiquan). Towarzyszyły nam także 4 osoby, które nie uprawiają yiquan. Poza Lüderem i Darkiem, którzy poznawali podstawy yiquan, większość uczestników koncentrowała się na treningu fa li - emisji siły w ćwiczeniach uderzeń, treningu tui shou, ćwiczeniach różnych wariantów emisji siły w tui shou oraz nauce zasad kontrowania emisji siły w tui shou. Dużo czasu poświęcone zostało treningowi swobodnych pchających rąk (san tui shou). Dla mnie pobyt ten był przede wszystkim okazją do dalszego doskonalenia metodyki nauczania yiquan. Mistrz Yao nie szczędził mi drogocennych wskazówek z tego zakresu. Zwykle ćwiczyliśmy około 6 godzin dziennie (2 x 3 godziny).



W dniu, w którym przyjechaliśmy do Pekinu rozpoczęto zdjęcia do filmu dokumentalnego o yiquan dla chińskiej telewizji. Przez kilka dni wszystkie nasze treningi były filmowane. Braliśmy udział także w kręceniu dodatkowych ujęć poza treningami.

Mimo dużej liczby treningów, był czas także na zwiedzanie Pekinu. Zobaczyliśmy m.in. pałac cesarski, park Beihai, Świątynię Nieba, Świątynię Ziemi, lamaistyczną świątynię Yonghegong, taoistyczną świątynię Baiyunguan, meczet Niujie libaisi, kolegium konfucjańskie. Dwukrotnie zorganizowaliśmy nieco dłuższe wycieczki (mieliśmy wtedy tylko jeden trening): na Wonne Wzgórza i do pałacu letniego, a raz wyprawę całodniową: na odcinek Simatai Wielkiego Muru.

Po raz trzeci spotkaliśmy się z mieszkającym w Pekinie i uprawiającym styl Yin baguazhang Tomkiem Twardowskim. Przy okazji spotkaliśmy polskich przedstawicieli stylu modliszki, którzy właśnie wracali z Yantai do Polski.

WYCIECZKA DO ŚWIĄTYNI TAOISTYCZNEJ

Baiyunguan - Świątynia Białych Obłoków, to jeden z głównych ośrodków taoizmu w Chinach, za sprawą kapłana Qiu Chuji, który żył i nauczał tutaj w XIII wieku. Mieści się tu siedziba Chińskiego Związku Taoistycznego oraz Chińska Akademia Taoistyczna.



WYCIECZKA DO ŚWIĄTYNI BUDDYZMU LAMAISTYCZNEGO

Yonghegong - Pałac Harmonii i Pokoju zbudowany został z przeznaczeniem na rezydencję jednego z książąt mandżurskich, który został później cesarzem Yongzheng. Pałac przekształcono w świątynię buddyzmu lamaistycznego.



WYCIECZKA NA WONNE WZGÓRZA

Xiangshan, co tłumaczy się dziś zwykle jako Wonne Wzgórze, to skrót pierwotnej nazwy Xiangkushan - Góra Kadzielnicy. Nazwa wzięła się stąd, że skały na szczycie (557 m) oglądane z oddali przypominają nogi trójnogu używanego w dawnych czasach do palenia kadzidła. Przez wieki powstało tu wiele świątyń oraz rezydencji rodzin cesarskich. Niestety większość z nich zniszczono w 1860 roku (Wojny Opiumowe) i w 1900 roku (Powstanie Bokserów). Choć nie ma już wielu obiektów, które znajdowały się tu dawniej, to co pozostało jest wciąż bardzo ciekawe. Ponadto jest to najbliżej od Pekinu położone miejsce oferujące kontakt ze wspaniałą przyrodą górskiego lasu. Wzgórze są szczególnie oblegane na początku listopada, gdy czerwienią się liście na jednym ze zboczy. Biyunsi - Świątynia Lazurowych Obłoków oczarowuje atmosferą spokoju wśród przepięknej przyrody. Obejrzeć można tutaj także Zhaomiao - Świątynię Blasku, wybudowaną w typowym stylu tybetańskim. Ta jednak nie wydaje się zbyt ciekawa. Bardziej przyciąga uwagę, położona w jej pobliżu Liulita - Pagoda Glazurowa.



WYCIECZKA DO PAŁACU LETNIEGO

Yiheyuan - Ogród Pielęgnowania Harmonii, cudzoziemcom znany jest jako Summer Palace. W czasie panowania dynastii mandżurskiej na północny zachód od Pekinu powstał kompleks parków cesarskich. Jeden z nich - Yiheyuan został rozbudowany przez cesarza Qianlong z przeznaczeniem na rezydencję dla jego matki. Został on zniszczony w 1860 roku w wyniku Wojen Opiumowych. W roku 1885 rozpoczęto odbudowę. Pod pretekstem budowy Akademii Marynarki, z funduszy przeznaczonych na utworzenie marynarki wojennej, powstała rezydencja cesarzowej wdowy Cixi. W 1900 roku, w czasie Powstania Bokserów, kompleks znów został zniszczony. Cesarzowa Cixi ponownie przeznaczyła ogromne kwoty na odbudowę. Yiheyuan zajmuje obszar 290 hektarów. Większość to jezioro, przedzielone dwiema groblami. U północnego brzegu stoi "przycumowany" marmurowy "statek" cesarzowej Cixi, będący faktycznie pawilonem do wydawania przyjąć. Na brzegu tym znajduje się Changlang - Długa Galeria, o długości 728 metrów. Za nią znajduje się Góra Długowieczności, z głównymi zabudowaniami. Za górą mieści się replika urokliwej ulicy z Suzhou ("chińska Wenecja"). Ciekawym obiektem jest też teatr pałacowy, w którym mieliśmy okazję wysłuchać koncertu muzyki dworskiej - bardzo nam się podobało. Na środku jeziora Kunming znajduje się wyspa, połączona z lądem łukowym Mostem o 17 Prześwitach - Shiqikongqiao.



WYCIECZKA NA WIELKI MUR

Wanli Changcheng - Wielki Mur o Długości Dziesięciu Tysięcy Li, to wręcz symbol Chin. Turyści przyjeżdżający do Pekinu zwykle udają się na odcinek Badaling. My jednak zdecydowaliśmy się pojechać tym razem na odcinek Simatai, położony nieco dalej od Pekinu, mniej obleżony przez turystów, natomiast znajdujący się w wyższych i bardziej stromych partiach gór (w okolicy szczyty ok. 2200 metrów).



WIELKIE ŻARCIE

Wszystkim oczywiście spodobała się chińska kuchnia (pomijając fakt, że jedna koleżanka ciągle marzyła głośno o barszczyku z krokieciem). Niemal każdy posiłek był jak wielki bankiet, z ogromną obfitością i różnorodnością smakowitych dań.



FITNESS CLUB POD CHMURKĄ

Widokiem robiącym duże wrażenie są tłumy ludzi ćwiczących w parkach, na skwerach, czy choćby na chodnikach ulic. Wiele osób ćwiczy taijiquan lub inne sztuki walki, spotyka się grupy zajmujące się tańcem towarzyskim, czy starsze panie uprawiające coś, co nazwać można low-impact aerobic. Niektóre formy ćwiczeń wywołują zdumienie nieorientowanych - np. chodzenie po parku cały czas do tyłu, bądź wydawanie dziwnych odgłosów. Nawet osoby niepełnosprawne ćwiczą. Często widuje się na przykład kogoś, kto przyjeżdża do parku na wózku, i w miarę swoich możliwości korzysta z umieszczonego tam sprzętu do ćwiczeń, lub przy czyjejś pomocy spaceruje. Mieliśmy na przykład okazję zobaczyć pana, który był w stanie poruszać tylko jedną nogą. Robił jeden krok, a następnie towarzysząca mu osoba, przy pomocy linki pomagała mu zrobić krok drugą nogą. Pan ten codziennie wykonywał w ten sposób kilka rundek dookoła parku.



TYDZIEŃ Z TAI CHI I CHI KUNG, SIERPIEŃ 2005

W dniach 30 lipca - 7 sierpnia 2005 w Warszawie odbyło się szkolenie dla początkujących, obejmujące metodę Zhan Zhuang Qigong systemu Yiquan oraz Taiji Qigong w 18 sekwencjach i prostą formę Taijiquan w 8 sekwencjach.

Metoda Zhan Zhuang Qigong określana bywa jako "esencja qigong", "chińska joga" lub "tai chi XXI wieku". Ćwiczenia te, stanowiące podstawę systemu Yiquan, są wykorzystywane m.in. w szpitalach i sanatoriach w Chinach, jako forma terapii i rehabilitacji. Wiele osób ćwiczy dla poprawy i utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia. Ćwiczenia te są pozornie bardzo proste, kryje się jednak w nich niesamowita głębia. Stąd doceniane są i wykorzystywane przez przedstawicieli różnych szkół Taijiquan (Tai Chi) i Qigong (Chi Kung).



Zestaw ćwiczeń Taiji Qigong w 18 sekwencjach powstał na podstawie Taijiquan (Tai Chi). Opanowanie tego zestawu ćwiczeń jest bardzo łatwe. Chociaż nie oferują one głębi metody Zhan Zhuang, bardzo szybko przynoszą odprężenie i poprawę samopoczucia. Stąd polecane są zwłaszcza początkującym i tym, którzy nie są zainteresowani długą systematyczną nauką.



Forma Taijiquan (Tai Chi) w 8 sekwencjach powstała dopiero kilka lat temu. Stanowi dobre wprowadzenie do Tai Chi dla osób początkujących, także tych które nie mają zbyt wiele czasu na systematyczną naukę.



Szkolenie obejmujące 3 różne formy chińskich ćwiczeń pozwoliło m.in. lepiej zrozumieć zasady na których się one opierają, podobieństwa i różnice między nimi. Formy ćwiczeń zostały dobrane tak, by w krótkim czasie możliwe było opanowanie ich w dostatecznym stopniu, żeby

można było je w miarę samodzielnie wykorzystywać. Uczestnicy otrzymali zestaw skryptów pomagających w praktyce oraz wprowadzających głębiej w zagadnienia teoretyczne.

Większość uczestników stanowiły osoby z Warszawy. Były też osoby zamiejscowe, które skorzystały z atrakcyjnej możliwości zakwaterowania (pokoje jednoosobowe w cenie 20 złotych za dobę) blisko centrum i miejsca zajęć (10 minut tramwajem od dworca Warszawa Centralna).

By osoby z Warszawy mogły uczestniczyć w szkoleniu bez konieczności korzystania z urlopu stworzyliśmy opcję udziału w dni powszednie tylko w zajęciach wieczornych (4 godziny). Zajęcia przedpołudniowe (2 godziny) zostały zaplanowane jako uzupełniające, dla tych, którzy mają czas lub specjalnie przyjechali spoza Warszawy na szkolenie. W trakcie szkolenia jednak uczestnicy podjęli decyzję, że poranne zajęcia zostaną przeniesione na wcześniejszą godzinę (6.00.), dzięki czemu możliwe było uczestniczenie w nich przed udaniem się do pracy.

LETNI OBÓZ YIQUAN, CHORZÓW 2005

W dniach 13-28 sierpnia 2005 odbył się nasz kolejny letni obóz - intensywne szkolenie yiquan. Dwa tygodnie spędziliśmy w pełnym atrakcji Wojewódzkim Parku Kultury i Wypoczynku w Chorzowie. W zależności od poziomu zaawansowania uczestnicy brali udział w od 4 do 6 godzin zajęć dziennie, poznając materiał odpowiednich partii programu szkolenia i na zakończenie zdając wewnętrzny egzamin na stopnie. Szkolenie prowadził Andrzej Kalisz. Poza adeptami yiquan ze Śląska, przybyły osoby z Poznania, Tarnowa, Warszawy, Wrocławia, a także z Austrii, Czech, Niemiec, Wielkiej Brytanii i USA.



OBÓZ YIQUAN NA KRYMIE, 2005

W dniach 24 września - 2 października 2005 w Ałuszczie odbył się nasz kolejny krymski obóz Yiquan - intensywne szkolenie prowadzone przez Andrzeja Kalisza. Tym razem wzięły udział osoby z Warszawy, Częstochowy, Katowic i Bolesławca. Dołączyli także miłośnicy Yiquan z Ukrainy i Rosji. Tym razem uczestnicy podzieleni zostali na dwie grupy: początkujących (symboliczna reprezentacja), którzy uczyli się podstaw yiquan oraz bardziej zaawansowanych, którzy koncentrowali się doskonaleniu umiejętności w tui shou (pchające ręce).

Zaawansowani pracowali więc najpierw nad doskonaleniem podstawowych ćwiczeń tui shou, nad wpływaniem na równowagę przeciwnika przy pomocy różnych form emisji siły, neutralizowaniem emisji siły i umiejętnym kontrowaniem, łączącym obronę i atak w jedno. Była to forma powtórki. W drugiej części szkolenia skupili się natomiast na treningu swobodnego tui shou w wariancie mojinde - pracując nad wyczuwaniem siły i równowagi przeciwnika i wykorzystaniem jego błędów. Były także próby wariantu jingsaide - opartego w większym stopniu na współzawodnictwie. W końcu nastąpiło przejście do formuły pośredniej pomiędzy typowym tui shou, a san shou, czyli wariantu, gdzie poza wpływaniem na równowagę przeciwnika, poprzez lekkie uderzenia wskazuje się partnerowi na dziury w jego obronie.



Jingsaide tui shou



Mojinde tui shou

Szkolenie Yiquan (24 września - 2 października), było tylko jednym z elementów wyjazdu na Krym (łącznie z podróżą tam i z powrotem: 17 września - 4 października). Nasza grupa była bowiem zainteresowana połączeniem szkolenia z możliwością zwiedzania Krymu. Wyjechaliśmy więc odpowiednio wcześniej, by przed rozpoczęciem szkolenia mieć czas na program turystyczny, swobodnie wędrując, gdzie nam przyjdzie ochota..

Pierwszy etap podróży prowadził z Warszawy i Śląska do Lwowa, gdzie obydwie podgrupy się spotkały. Na zwiedzanie Lwowa mieliśmy cały dzień. Udało się nam zobaczyć kilka najciekawszych obiektów historycznych, jednak padający deszcz trochę ograniczył możliwość zwiedzania. Spędziliśmy we Lwowie w jedną noc, w nieco spartańskich warunkach, kilkanaście osób w jednym mieszkaniu. Kolejnego dnia rano rozpoczęła się 25 godzinna podróż pociągiem do Symferopola. Pogoda podczas całej podróży nie była najlepsza. Deszcz, chmury, deszcz, chmury. Ci, którzy pierwszy raz jechali z nami na Krym, nie bardzo byli więc przekonani do naszych zapewnień, że na Krymie będzie wspaniała pogoda. Jednak, gdy wąskim przesmykiem

wjeżdżaliśmy na półwysep krymski, nastąpiła cudowna zmiana, nagle zrobiło się słonecznie! I tak generalnie pozostało podczas całego naszego pobytu. Dwukrotne, krótkie opady deszczu były tylko uroczym urozmaicheniem.

Po chłodzie w Warszawie, oraz większym chłodzie i deszczu we Lwowie, gdy przyjechaliśmy do Symferopola musieliśmy natychmiast zdjąć nadmiar odzieży, przechodząc na tryb letni - słońce i temperatury rzędu dwudziestu kilku stopni, na słońcu odczuwane jako wręcz nieznosny upał. Wszyscy byli zachwyceni. Czekaając na elektryczkę do Sewastopola robiliśmy pierwsze bazarowe zakupy. Największym zainteresowaniem cieszyły się i były łapczywie pałaszowane niezwykle surówki i kiszonki - wodorosty, bakłażany, kalmary, marchew po koreańsku i inne różności. Podróż do Sewastopola obfitowała w ciekawe widoki - góry i skały. Przejechaliśmy obok Inkermanu - Twierdzy w Skałach, jednego z charakterystycznych dla Krymu skalnych miast. Następnie była zatoka pełna wszelkiego rodzaju statków i okrętów. Ze stacji kolejowej w Sewastopolu pojechaliśmy dalej marszrutką (marszrutnoje taxi) do Kazaczje. Zdecydowaliśmy, że przy dość dużej grupie, ciągle przemieszczanie się i szukanie kwater będzie niezbyt wygodne, więc lepiej będzie tam zrobić bazę na pierwszą część pobytu, i stamtąd jeździć w ciekawe miejsca.



Plaża w Kazaczje



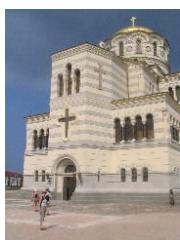
Kolacja w ogrodzie

Kazaczje okazało się wyglądać nieco inaczej niż można sobie było wyobrazić na podstawie opisu w przewodniku. Początkowo byliśmy mocno zaniepokojeni. Wylądowaliśmy w jakiejś dziurze, pełnej szop rodem ze slumsów, okraszonej pewną liczbą zamków Gargamela. Gdy zaczęliśmy szukać kwatery, ceny okazywały się o wiele wyższe od tych na które byliśmy przygotowani. Jednak udało się w końcu znaleźć odpowiednią kwaterę dla całej grupy za rozsądną cenę. Wprawdzie decyzje były podejmowane pośpiesznie i bez pełnej synchronizacji między członkami grupy, co doprowadziło do sytuacji konfliktowych, ale zasada, że wszystko zaczyna się od trzęsienia ziemi, a potem napięcie rośnie, okazała się słuszna w tym sensie, że było coraz ciekawiej. Zamieszkaliśmy na tak zwanej "daczy". Były miejsca do spania dla wszystkich. Była możliwość gotowania. Były ubikacje typu sławojka oraz prysznice z wodą ze zbiorników ogrzewanych promieniowaniem słońca (duże metalowe zbiorniki na dachu), prawdopodobnie nieźle działających w sezonie letnim, ale już nie bardzo pod koniec września. Wszyscy byli zadowoleni. Bardzo fajny był ogród z figowcami, gdzie mogliśmy zjadać świeże figi, zrywane prosto z drzew. Łał!

Gdy poszliśmy nad morze, nasz zachwyt był tak ogromny, że jakiegokolwiek niedogodności przestały mieć znaczenie. Plaża oczywiście kamienista, ale na szczęście kamienie pozbawione

ostrzych krawędzi. Podobnie dno. Dookoła skały, kamienie wystające z morza. Morze spokojne, przejrzyste. Temperatura wody rzędu 24 stopni Celsjusza. Rewelacyjne miejsce do nurkowania. Ławice ryb, małe meduzy, kraby, krewetki, podwodne mosty ze skał. Cuda! Okazało się, że mieliśmy naprawdę szczęście wybierając Kazaczje na bazę wypadową do wędrówek. Nawet pozostając tutaj, można było świetnie się bawić.

Chersonesz Taurydzki, to starożytne miasto (obecnie w granicach Sewastopola), założone przez Greków w VI wieku przed naszą erą. Była to republika, miasto-państwo, ważne centrum w rejonie Morza Czarnego. Do dziś zachowały się ślady wielu dawnych budowli. Są też ruiny świątyń chrześcijańskich z późniejszych epok. Sobór św. Włodzimierza wybudowany został w 1850 roku, zniszczony podczas II wojny światowej, ostatnio odbudowany i odrestaurowany z wielkim przepychem.



Sobór św. Włodzimierza



Starożytne amfory

Bachczysaraj (miasto ogrodów) to dawna stolica Tatarów krymskich. Odwiedziliśmy tu pałac chanów. Następnie udaliśmy się do skalnego prawosławnego kasztoru - Monastynu Uspienskiego oraz do skalnego miasta Czufut Kale. Niektórzy datują powstanie tego skalnego miasta na VI (założycielami byłiby Goto-Alanowie), inni na X-XII wiek. W czasach chanatu miasto stało się twierdzą tatarską i pełniło funkcję stolicy w XV wieku. Gdy Tatarzy w XVI wieku przenieśli się do Bachczysaraju, mieszkali tutaj głównie Karaimi (Żydzi nie uznający Talmudu). Wtedy miasto nazwano właśnie Czufut Kale (Żydowska Twierdza). Planowaliśmy także przejście do kolejnego skalnego miasta Tepe-kermen. Jednak zbierające się chmury i odgłosy burzy skłoniły nas do powrotu. Największą ulewę przeczekaliśmy w Karawan-seraju "Sałaczik", w pięknym otoczeniu, w ogrodzie wśród skał, z rozstawionymi typowo środkowo-azjatyckimi łóżami pod namiotami, z biegającymi swobodnie sarenkami i królikami, zającąc tatarskie przysmaki i popijając ziołową herbatką pod nazwą Czaj "Zdarowie". Niektórzy z nas byli tu już 3 lata wcześniej. Potem zatrzymaliśmy się w sali degustacyjnej bachczysarajskiej wytwórni win. Degustacja obejmowała 8 próbek. Szczególnie utkwiły nam w pamięci wina: Rkaciteli (podobno ulubione wino Stalina), Sokolinaja Basznia i Sonce w Bokalie.



Brama pałacu chanów



Karawan-seraj

Grota mieszkalna w Czufut-kale

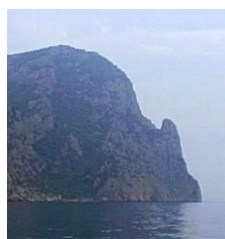


Rozpoczynamy degustację

Bałakława (od tureckiego Bałyk Jowe - rybnie gniazdo), W czasach greckich był to port należący do znajdującego się 17 kilometrów na północ Chersonezu Taurydzkiego. Miasto położone jest nad zatoką, której wąski wylot sprawia, że woda w niej jest spokojna, nawet gdy na morzu panuje sztorm. Jednocześnie od strony morza nie widać miasta ani zatoki. W czasach Związku Radzieckiego znajdowała się tutaj baza remontowa okrętów podwodnych, w związku z czym obszar ten był zamknięty dla turystów. Po 1996 roku Bałakława stała się miejscowością letniskową i celem wycieczek organizowanych w innych miejsc południowego wybrzeża Krymu. My wybraliśmy się na rejs wzdłuż wybrzeża określanego jako Zacierjanyj Mir (Zagubiony Świat). Widzieliśmy miejsca, do których nie ma dostępu od strony lądu. Można tam tylko dopłynąć. Gdy niektórzy z nas byli tam 2 lata temu, możliwe było penetrowanie (wplaw) grot w nadmorskich skałach. Obecnie jednak ze względów bezpieczeństwa jest to zabronione. Mimo wszystko jednak wycieczka dostarczyła nam niesamowitych atrakcji. Kształty skał są fantastyczne, a ich rozmiary wręcz niewiarygodnie. Po pierwszym pobycie tutaj opowiadaliśmy o wysokich na 50-100 metrów zboczach wystających prosto z morza. Okazuje się, że wynikało to z tego, że trudno było nam uwierzyć w ich ogrom. Dokładne sprawdzenie informacji na ten temat uświadomiło nam, że to są wysokości rzędu 500 metrów! Półkilometrowe, niemal pionowe zbocze wystające bezpośrednio z morza! Po powrocie do portu w Bałakławie udaliśmy się na wzgórze z ruinami twierdzy Czembalo, wybudowanej przez kupców Genueskich w XIV wieku.



Statek na tle skał



Mys Aya - około 600 metrów



Ruiny twierdzy Czembalo



Dotarliśmy tam



Zrobiliśmy sobie zdjęcie



I podziwialiśmy widok na morze

Nurkowanie w Kazaczej przeplataliśmy wycieczkami, aż przyszedł czas, by udać się do Ałusztu na szkolenie Yiquan. Autobusem przejechaliśmy malowniczą nadmorską trasą Riwiery Krymskiej. W Ałuszcze czekały już na nas komfortowe mieszkania zarezerwowane przez ukraińskich przyjaciół ze Stowarzyszenia Tradycyjnego Wushu i Qigong. Tutaj już skupiliśmy się na treningu yiquan. Chociaż niektórych dopadła biegunka, co ograniczyło ich możliwość udziału w zajęciach, a jedna taka ruda Zosia bardziej była zainteresowana zwiedzaniem niż treningiem. Gdzież ona nie była - w Jałcie, Ałupce, na Aj Petri, widziała wodospad Dżur-dżur, wspięła się na Demerdzi. Inni podczas szkolenia zwiedzili nieco mniej. Jeden dzień był bardziej ulgowy - odbyły się tylko zajęcia poranne, po których wybraliśmy się na wycieczkę. Pojechaliśmy do Gurzuf, uroczej letniskowej miejscowości położonej na wzgórzach, z malowniczymi uliczkami i schodami jako głównymi szlakami dla pieszych. Część z nas pozostała tam dłużej na plaży. Inni natomiast udali się do Ałupki.



Uliczka w Gurzuf



Meczet w Ałuszcze



Zabawa w falach



Widok na morze z Gurzuf



Ayu-dach - 570 metrów



Kupujemy wschodnie przyprawy

Codziennie kosztowaliśmy niezwykłych potraw kuchni rosyjskiej i tatarskiej. Ważne były

też degustacje win. Szczególnie upodobaliśmy sobie wina "na razliw" z ałuszańskiej wytwórni zjednoczenia Massandra. Odpowiednio długo leżakowane w dębowych beczkach wersje zabutelkowane oczywiście zabraliśmy do kraju.

Widzieliśmy więcej i dużo więcej moglibyśmy opowiadać. Najprościej jednak będzie dołączyć do naszej grupy i wybrać się z nami na Krym. Następnym razem planujemy eksplorację wschodniej części półwyspu.

RELACJA NIEZALEŻNA - KRYMSKIE RYMOWANKI ZOSI

*Pierwsza część obozu właśnie dzisiaj mija,
Na podsumowanie nadeszła więc chwila.*

*Dużo zwiedzaliśmy, trochę pływaliśmy,
niemnożko piliśmy lecz nie śpiewaliśmy.*

*Na każdym obozie winno być śpiewanie,
Zatem proponuję ze mną wtórowanie.*

*Ref. OJ DANA, OJ DANA WYPRAWO UDANA
BĘDZIE CO WSPOMINAĆ OD RANA DO RANA.*

*Na dworcu w Warszawie wszyscy się stawili,
A Wojtek z Justyną we Lwowie dobili.*

*Z Łukaszem we Lwowie mogłaby być draka,
Gdyby się nie ocknął, że nie ma plecaka.*

*Lwów w deszczu i chłodzie trochę zwiedzaliśmy,
Pierwsze Aksamitne degustowaliśmy.*

*Mieszkanie we Lwowie we znaki się dało
Grzybków było dużo lecz spać ciut za mało.*

*Marek stary wyga amnezją rozpoczął,
Przez 12 godzin wygodnie wypoczął.*

*Podróż kuszatkami była znakomita,
Dużo tam atrakcji każdy miał do syta.*

*Nieproszeni goście do nas zaglądali,
Wszyscy na desancik wnet się doczekali.*

*Gdyby ktoś się pytał kto tu naj, naj, naj, naj,
To palmę pierwszeństwa Miłczkowi daj, daj.*

*Bardzo rozgadany, trochę rozplakany,
Jego powiedzonko to - "tylko do mamy".*

*W Kazaczje na rozstajach było smutno trochę,
Nocleg chcieli dać nam za dolarów dychę.*

*Ludzi zaczepiali, trochę podreptali
Taniutką kwaterę w gaiku dostali.*

*Choć wygod nie było, to nikt nie marudził
I zbyt częstym myciem w gaju się nie trudził.*

*Zaś Andrzejek trener pływak doskonały,
Kupił sobie pletwy, które nie pływały.*

*Pisząca te słowa też narozrabiała,
Gdy Miłka do grupy w dzieleniu dodała.*

*Myszę, że Andrzejek nie będzie tak srogi,
Jackowi nie zamknie wytyczonej drogi.
W Bałakławie grupka statek załatwiła
I na pełnym morzu do wody wskoczyła.
Wszyscy się cieszyli, skakali, pływali,
Lecz Rysio z Adasiem wody ciut się bali.*

*Marek dał się poznać, że to śpioch nad śpiochy,
Wychodził najwyżej na piwko do wiochy.*

*W czwartek rano grupy część niedomagała,
Do Bakczysaraju już się nie wybrała.*

*A grupa wytrwałych jest zadowolona,
Po trudach zwiedzania popiła se wina.*

*Ci którzy zostali się rozleniwili,
Kolacji z pierożków wcale nie zrobili.*

*Magda bardzo pilna i wytrwała była
I w czwartek na rżęsach chodzenie ćwiczyła.*

*W piątek z delfinami miało być spotkanie,
Lecz przewodnik zawiódł i było pływanie.
Druga część obozu szybko przeleciała,
Andrzejek trenował tak jak grupa chciała.*

*Kilka osób z grupy troszkę się migalo,
Więcej godzin w sraczu sobie przesiedziało.*

*Po Adasiu widać, że miał blade cery,
A Rysiu udawał, zaliczał spacery.*

*Najbardziej zawzięcie to nasz Wojtuś ćwiczył,
Przy czwartym podejściu egzamin zaliczył.*

*Zaś ta ruda jedna taka cwana była,
bóle kręgosłupa sobie wymyśliła.*

Dla niej to mistrzuniu wymyślił ćwiczenia,

Że ją wszystko boli od tego leżenia.

*Jednak ona mistrza wcale się nie bała,
Z wędrówki po Krymie po nocach wracała.
W różnych to wagonach miejsca swe dostali,
Sprytnie zarządzili na jednej zostali.*

*Oprócz Yiquana imprez było wiele,
Jednak degustacja była tu na czele.*

*Dwaj Andrzej z Markiem wciąż degustowali,
A Rysio z Łukaszem dzielnie wtórowali.*

*Wieczorem ognisko wśród sosen płonęło,
Jadła było dużo, późno się zaczęło.*

*Chociaż tu na Krymie było dużo słońca ,
"ja tylko do mamy" było już do końca.*

*Najbardziej trzymała się Miłeczka miła,
Z tyłu miała plecak, z przodu Bogumiła.*

*Justysia z Wojtusiem bardzo się kochają,
W wąziutkiej kuszetce razem przesypiają.
Już wszyscy w kuszetkach smętnie zasypiają,
A inni jak zwykle jeszcze popijają.*

*Wszyscy upojeni pięknosciami Krymu,
Z uśmiechem wracają śpiewają do rymu.*

*W kuszetkach niestety ciut za głośno było,
Milicję nasłali, zadymy nie było.*

*Troszkę pouczali, legitymowali,
I w spokoju dalej jechać nam kazali.*

*We Lwowie na dworcu było pożegnanie,
Warszawa lub Przemyśl każdego przesłanie.*

Pozdrowienia i do zobaczenia za rok w Sudaku!!!

Zofia

OBÓZ YIQUAN W BUDAPESZCIE, 2006

W kwietniu 2006 roku w Budapeszcie odbył się kolejny wiosenny obóz yiquan, zorganizowany wspólnie przez Akademię Yiquan i Węgierskie Stowarzyszenie Yiquan. W szkoleniu prowadzonym przez Andrzeja Kalisza udział wzięli adepci yiquan z Węgier, Niemiec i Wielkiej Brytanii.



Widok na Dunaj i Peszt

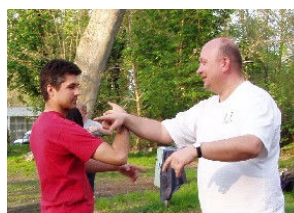


Część naszej grupy

Tym razem tematem szkolenia było podejście yiquan do treningu walki. Wszyscy uczestnicy, niezależnie od poziomu zaawansowania, mieli okazję lepiej poznać różne metody treningowe yiquan i zrozumieć związek pomiędzy nimi. Duża część zajęć poświęcona była na trening tui shou oraz elementów san shou. Początkujący mogli wyrobić sobie pełniejszy obraz całości systemu, natomiast bardziej zaawansowani mieli okazję dostrzec więcej aspektów tego co robią, udoskonalić swój trening i poprawić umiejętności.



Trening zhan zhuang



Trening tui shou

Poza treningiem był czas także na wypoczynek nad Dunajem, zwiedzanie Budapesztu, wspólne wyjście do herbaciarni i restauracji sushi. W restauracji dołączył do nas Nobu, japoński instruktor karate kyokushin, który odwiedził nas także podczas treningów.



W herbaciarni



Sushi i zupa miso

SEMINARIUM WEEKENDOWE W MUNSTER

W dniach 24-25 czerwca 2006 Andrzej Kalisz poprowadził seminarium yiquan w Munster w Niemczech. Poświęcone one było wprowadzeniu do systemu, wyjaśnieniu zależności między różnymi metodami treningowymi oraz między tymi metodami a wolną walką.



OBÓZ WIOSENNY W BUDAPESZCIE 2007



SEMINARIUM „QIGONG BEZ TAJEMNIC”

19 maja 2007 na zaproszenie Słupskiego Stowarzyszenia Chińskich Sztuk Walki Andrzej Kalisz poprowadził w Słupsku seminarium wprowadzające do metody Zhan Zhuang Qigong, która stanowi element systemu Yiquan,



SEMINARIUM W MOSKWIE

W czerwcu 2007 Andrzej Kalisz po raz drugi poprowadził seminarium w Moskwie (pierwsze odbyło się w marcu 2007)



ZBIÓR RELACJI Z IMPREZ AKADEMII YIQUAN Z LAT 1999-2007

Od roku 2007 większość relacji powstaje w formie wideo. Są one dostępne na YouTube i na stronie Akademii Yiquan.

Copyright by Andrzej Kalisz

Tel. 0603 427 087

E-mail: public@yiquan.pl

WWW.YIQUAN.PL