



## ДЕВЯТЫЙ ГОРНЫЙ СЕМИНАР ПО ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ И БАГУА-ЧЖАН

1 - 8 мая 2015 года в горах Кавказа

### «ПЛЕСЕЦКИЕ ВОДОПАДЫ 2015»

ИЗ ЦИКЛА: «СТАРЫЙ СТИЛЬ ЯН: БАЗОВАЯ ПРОГРАММА»

информационный лист

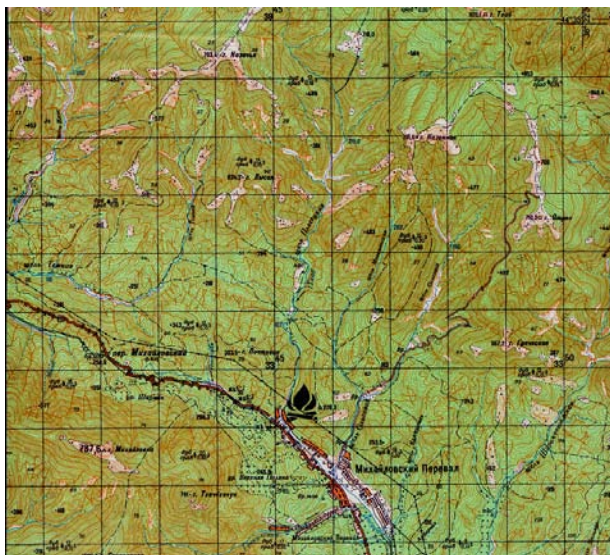
В этом году наш традиционный майский семинар переехал на новое интересное место. Новое место, новая энергетика, новые впечатления...

Кавказ, Михайловский перевал, Плесецкие водопады. Это местность с уникальным микроклиматом, более 100 водопадов, гора Тхаб, дольменные города, дубовые рощи. А главное уникальный по чистоте горный воздух!

Все условия для занятий тайцзи-цюань!

- Отзывы о прошедших семинарах [www.taichi.crimea.ua/review.html](http://www.taichi.crimea.ua/review.html).
- Другие семинары нашей Школы [www.taichi.crimea.ua/seminars.html](http://www.taichi.crimea.ua/seminars.html).

### КАК ДОБРАТЬСЯ?



Телефоны для оперативной связи:

+7 (978) 816-44-08;

+7 (978) 919-07-78.

✓ Учитывайте, что в некоторых местах гор есть «мертвые зоны». Поэтому если не можете дозвониться, перезвоните через несколько минут, если не отвечает один номер, звоните на другой.

Исходная точка маршрута город Геленджик. До Геленджика можно добраться автобусом от Новороссийска, Анапы, Краснодара. Или самолетом.

Далее со старого автовокзала Геленджика пригородным автобусом в сторону Пшады едем до первой остановки в селе Михайловский перевал. Также можно сесть на любой проходящий автобус в сторону Архипо-Осиповки. Нужна именно первая остановка автобуса в селе, с которой можно выйти в Плесецкую щель.

Сбор в 12-00 на первой остановке Михайловский перевал. На месте будет небольшой магазинчик, а за ним мостик и начало маршрута. Далее подъем в горы до нашей базовой стоянки, постановка лагеря. Подъем занимает 2-3 часа.

Если вы опоздаете на общий сбор Вам придется добираться самостоятельно, воспользовавшись картой и gps (напишите нам об этом заранее).

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СЕМИНАРА:**

- **Для всех – это возможность укрепить тело и улучшить здоровье!** Независимо от того занимаетесь вы тайцзи-цюань или нет, неделя на нашем семинаре окажут мощнейший оздоровительный эффект и помогут подтянуть физическую форму. По сути - это интенсивный курс физической реабилитации.
- **Для всех – толчок в своих духовных поисках!** С какой бы целью к нам не приехал человек, сборы это мощный толчок и/или «пинок» в своем внутреннем развитии. Природа, интенсивная практика, бескомпромиссная искренность наставника – вы не сможете не двигаться вперед!
- **Для практикующих тайцзи-цюань как духовную практику!** Практика в местах силы даст новые ощущения и новое понимание движений тайцзи. А новые знания и методики оформленные в виде домашнего задания позволят совершенствоваться самостоятельно.
- **Для практикующих тайцзи-цюань как боевое искусство!** Вы получите очередную порцию ценных знаний и домашнее задание для дальнейшей практики. При наличии хорошего партнера (ассистента) – это домашнее задание обеспечит непрерывный прогресс до следующего семинара. И при желании успешно аттестоваться на очередной «цзи».
- **Для преподавателей/инструкторов.** Если вы преподаватель боевых искусств или восточных практик – вы освоите две уникальные авторские программы занятий по тайцзи-цюань. Первая программа по тайцзи-цюань как боевому искусству. Вторая программа по оздоровительному тайцзи-цюань.

### **РЕГЛАМЕНТ СЕМИНАРА**

#### **1 МАЯ, ПЯТНИЦА, ЗАЕЗД**

- 12-00. Сбор на первой остановке в селе Михайловский перевал и маршрут до стоянки.
- до 15-00. Постановка лагеря, регистрация, инструктаж, оплата.
- 15-00. Обед.
- 18-00. Вводная тренировка.
- 20-00. Ужин.

#### **2 МАЯ - 7 МАЯ, ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДНИ**

- 6-00. Подъем.
- 6-30. Первая тренировка.
- 8-30. Завтрак.
- 10-00. Выход на места силы. Вторая тренировка.
- 15-00. Обед.
- 17-00. Третья тренировка.
- 19-00. Ужин.
- 20-00. Лекция у костра.
- 21-00. Отбой.

## 8 МАЯ, ПЯТНИЦА, РАЗЪЕЗД

- 6-00. Подъем.
- 6-30. Финальная тренировка.
- 8-30. Завтрак.
- 9-00. Аттестация, консультации (по предварительным заявкам).
- 11-00. Закрытие, выдача сертификатов и раздаточных материалов.
- 12-00. Сворачивание лагеря и разъезд.

✓ Один тренировочный день будет посвящен длительному походу по местам силы (в течении всего светового дня). Соответственно распорядок дня может поменяться с учетом похода. Участие в таком походе добровольное.

✓ Видео и фото съемка семинара и участников семинара возможно только по согласованию с комендантом лагеря. Договоритесь об этом заранее.

✓ По окончании семинара, пожалуйста, оставьте свой отзыв. Это возможность сделать следующий семинар лучше и выразить свое уважение организаторам.

✓ Все участники получают по окончании сборов сертификат участника и комплект раздаточных материалов в электронном виде.

## ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Данный семинар посвящен изучению тайцзи-цюань. Это один из стержневых семинаров посвященных освоению старого стиля Ян (лаоцзя).

Также планируется серьезный факультатив по багуа-чжан и курс лекций по оздоровительному тайцзи-цюань.

Занятия проводит - мастер тайцзи-цюань, президент Федерации тайцзи-цюань, председатель КРОУ, руководитель Школы – *Томилов Дмитрий Константинович*.

✓ Наш горный семинар продолжает цикл изучения старого стиля Ян. Программа изучения старого стиля Ян и комплекса «85 форм» рассчитана на шесть семинаров. С этого года семинары по данной программе будут регулярно проводиться весной и осенью. Если вы пропустите какой-либо из семинаров – воспользуйтесь видео или приезжайте на индивидуальные занятия в Керчь.

## СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОЙ ПРОГРАММЫ:

- **Искусство «Шелковой нити» - известное как чансы-цзинь или цзиньгун внутренней силы.**

✓ Комплекс «шелковой нити» включает полную последовательность упражнений по развитию внутренней силы. Комплекс включает статические упражнения, динамические упражнения, дыхательные практики. А также тестовые приемы, позволяющие оценить ваш уровень прогресса.

- **Комплекс тайцзи-цюань – 85 форм старого стиля Ян (лаоцзя).**

✓ Мы изучаем вторую дорожку полного комплекса тайцзи-цюань строго стиля Ян. Дорожку можно практиковать самостоятельно как отдельное таолу, так и в составе полного комплекса из шести дорожек. Если вы хотите ускорить процесс - воспользуйтесь видео или возьмите индивидуальные уроки у наших инструкторов в Керчи.

- **Боевые применения комплекса - приемы самозащиты.**

✓ Мы не просто изучаем боевые применения. Мы учимся их применять в реальных ситуациях. Поэтому желающие освоить навыки самозащиты получают реальный работающий арсенал. Эти приемы прекрасно работают «на улице».

- **Координационные упражнения – упражнения силовой и функциональной тренировки в тайцзи-цюань.**

✓ Зачастую тайцзи-цюань рассматривается как интеллектуальная альтернатива фитнесу. Ведь тайцзи включает и силовые упражнения и упражнения функционального тренинга. Для этого существует раздел «координационные упражнения». Это силовая и функциональная тренировка в тайцзи-цюань.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО БАГУА (ФАКУЛЬТАТИВ):**

- ***Алхимия багуа – базовый шаг в багуа-чжан.***
- ***Техники самообороны – применение базового шага багуа.***
- ***Багуа-чжан – управление пространством.***

✓ Багуа-чжан и тайцзи-цюань – два родственных стиля, которые хорошо дополняют друг друга. Мы рекомендуем всем практикующим тайцзи-цюань изучать багуа-чжан как второй стиль. Это обогащает технику и улучшает понимание принципов тайцзи.

✓ Также благодаря нашему факультативу все практикующие багуа-чжан смогут посмотреть на свой стиль по-новому, открыть в нем совершенно неожиданные моменты практического применения.

### **КУРС ЛЕКЦИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТАЙЦЗИ (ФАКУЛЬТАТИВ):**

- ***Тайцзи-Кардио – построение оздоровительной тренировки для людей с проблемами сердечно-сосудистой системы.***
- ***Тайцзи-Кинезио – построение оздоровительной тренировки для людей с проблемами позвоночника и суставов.***

✓ Наши занятия в Керчи убедительно показывают высокую эффективность тайцзи-цюань как оздоровительной системы. Но чтобы получить максимальный оздоровительный эффект нужно правильно выстраивать процесс тренировки. Здесь есть свои важные ключи. Об этом мы и будем говорить на лекциях.

## **ПРОЖИВАНИЕ И ПИТАНИЕ**

### **ТРАДИЦИОННЫЙ ВАРИАНТ РАЗМЕЩЕНИЯ.**

Проживание в палаточном лагере. Лагерь будет расположен на берегу горной реки, в роще. Лагерь обустраивается под руководством коменданта силами самих участников семинара (как в любом турпоходе).

Каждый участник будет назначен в порядке очереди дежурным по лагерю и обязан активно помогать коменданту - семинар предусматривает походный быт и дисциплину.

\* Альтернативных вариантов проживания не предусмотрено.

### **Что с собой брать из личных вещей.**

1. Рюкзак. Должен быть удобным и легко одеваться на теплые вещи. Вес рюкзака может достигать 20 кг – вы идете в горы.
2. Накидку от дождя (пончо). Желательно из дышащего материала.
3. Спортивную обувь (две пары на смену). Обувь должна быть удобной и разношенной.
4. Аквашузы (кораловые тапочки, сабо) – чтобы ходить по воде (часть наших маршрутов пройдет по руслу реки, мы планируем пройти «100 водопадов»).
5. Походную одежду (спортивный костюм, теплый свитер, куртку). Желательно иметь два комплекта одежды на смену.
6. Несколько смен теплого белья. По возможности используйте термобелье.
7. Миску, ложку, кружку.
8. Индивидуальная аптечка. Обязательно включите препараты от характерных для вас заболеваний.
9. Фонарик, комплекс батареек для фонарика.
10. Теплый спальник. Если спальник не очень теплый – возьмите шерстяное одеяло или плед.
11. Коврик туристский из пенополиуретана (каримат).
12. Зубная щетка, паста, мыло, полотенце.

13. Палатка. Желательно двухслойная (с тентом). Если палатка однослойная возьмите полиэтилен, чтобы укрыть палатку на случай дождя.

14. Котелок. Желательно большого объема 4-6 литров (обязательно!). Если у вас большой котел (от 10 литров) – можно договориться и взять один котел на 3 человека.

15. Топор, ножовка, саперная лопатка. Что-то одно на выбор (обязательно!).

16. Маленький рюкзачок, походный термос, «седушку» - для выходов в горы.

Весь перечисленный инвентарь должен быть обязательно - вы идете в горы. При выборе инвентаря учитывайте вес – вы все будете заносить в горы на себе. Если чего-то нет – согласуйте это заранее с организаторами.

Кто был в походе все ясно. Кто не был – не постесняйтесь лишний раз спросить что непонятно :)

### **СУЩЕСТВУЮТ ДВА ВАРИАНТА ПИТАНИЯ:**

- Традиционный вариант (общий котел)
- Автономный вариант (готовите сами себе)

### **Что с собой брать из продуктов для общего котла.**

Список продуктов для общего котла (обязательный перечень).

1. Мюсли – 600 гр.
2. Сгущенное молоко - 1 банка (400 гр). Можно заменить вареньем или джемом по массе.
3. Консервы мясные (тушенка) – 3 банки (общая масса не менее 1,5 кг). Можно заменить рыбными консервами по массе.
4. Крупа (гречка, рис) – 500 гр. Можно заменить макаронами.
5. Соус (кетчуп, майонез, суповая заправка) – 1 пачка (200 гр).
6. Супы быстрого приготовления (мивину не брать) – из расчета на 6 порций.
7. Сухари пшеничные (вместо хлеба или хлебцы) – 0.6 кг.
8. Колбаса сырокопченая – 800 гр. Можно заменить балыком, сыром.
9. Сладости (шоколад, конфеты шоколадные и т.д.) – 1 кг.
10. Черный чай – 1 пачка (100 гр).
11. Сахар – 500 гр.
12. Лимон – 1 шт.
13. Соль, специи, сушеная зелень – по маленькому пакетику.
14. Лук, чеснок – по одной головке.
15. Бальзам (рижский, поморский, мордовский и т.п., добавлять в чай при сырой погоде, перелить в маленькую тару) – 150 мл.

Просьба брать качественные продукты, чтобы повару было приятно с ними работать, а вам потом приготовленное есть :) Ведь эти продукты вы несете для себя – в горах хорошее питание очень важно!

Также просьба брать ВСЕ продукты согласно списку, проверять срок годности и целостность упаковки. Если у вас есть замечания и предложения по питанию – их необходимо подать заранее, написав нам письмо.

### **Автономное питание (альтернативный вариант).**

Если вы не хотите питаться со всеми. Например, вы вегетарианец, сыроед, предпочитаете национальную кухню и т.д., тогда вы можете питаться автономно. Тогда вам не нужно брать продукты для общего котла и дежурить по кухне.

Просто возьмите газовую горелку и те продукты, которые считаете уместными, и готовьте себе сами.

\* Автономное питание не означает автономное проживание. Даже если участник питается автономно – он обязан соблюдать дисциплину в лагере и при необходимости дежурить по лагерю.

\* Автономное питание вы организуете под свою ответственность. Нужно учитывать, что в интенсивных условиях семинара очень важно обеспечить полноценное белковое питание. Недостаток белков может привести к ухудшению самочувствия.

## **ПРАВИЛА УЧАСТИЯ В СЕМИНАРЕ**

Эти правила повторяют общие правила для занятий тайцзи-цюань – обратите внимание – зачастую это важно.

1. Помните, вы не можете купить знания. Ваши деньги лишь добровольный взнос на развитие тайцзи-цюань. Мы одинаково относимся к участникам независимо от их материального положения.

2. Занятия основаны на личной преемственности знаний. Обучения невозможно без абсолютного доверия и уважения к Вашему преподавателю.

3. Работа с партнером неотъемлемая часть занятий. Необходимо с уважением относиться к любому партнеру. Отрабатывая технику, Вы несете полную ответственность за безопасность партнера.

4. В ходе занятий Вам придется много двигаться на открытом воздухе. Для занятий необходима удобная обувь с мягкой подошвой.

5. В случае наличия заболеваний Вы обязаны согласовать возможность участия в сборах с врачом. В случае отсутствия разрешения врача Вы самостоятельно несете ответственность за свое здоровье.

6. Вы обязаны поставить преподавателя в известность об имеющихся у вас проблемах со здоровьем, принимаемых вами лекарственных препаратах, наличии в организме инородных тел. Это позволит получить от занятий более ощутимый оздоровительный эффект.

7. Не ешьте много и не употребляйте спиртные напитки.

8. Занимаясь, соблюдайте умеренность в упражнениях, осознавайте пределы своих возможностей. Главное постепенная и регулярная практика. Обязательно предупреждайте преподавателя о возникших проблемах и ухудшении самочувствия.

9. Занятия во время менструации и беременности не противопоказаны. Однако Вы должны предупредить об этом преподавателя, чтобы получить более подробные инструкции.

10. Если Вам что-то непонятно или Вы не знаете, как себя вести в конкретной ситуации - всегда спрашивайте у преподавателя.

## **СОПРОВОЖДАЮЩИЕ ЛИЦА**

1. Сопровождающими лицами являются родственники/друзья участников семинара, приезжающие вместе с участниками, проживающие в палаточном лагере, но непосредственного участия в учебной программе сборов не принимающие.

2. Каждый участник может взять с собой одного человека (одно сопровождающее лицо), о чем должен уведомить организаторов сборов заранее в письменном виде.

3. Ответственность за сопровождающих лиц несут сами участники сборов их пригласившие.

4. Сопровождающие лица обязаны поддерживать дух занятий, соблюдать принятый распорядок дня, подчиняться требованиям коменданта.

5. Сопровождающие лица наравне со всеми участниками семинара участвуют в обустройстве быта, дежурят по кухне, помогают коменданту.

6. На сопровождающих лиц необходимо иметь снаряжение и продукты для общего котла согласно данному информационному листу.

7. За сопровождающих лиц оплачивается 25% от размера членского взноса.



## РЕГИСТРАЦИЯ И ОПЛАТА

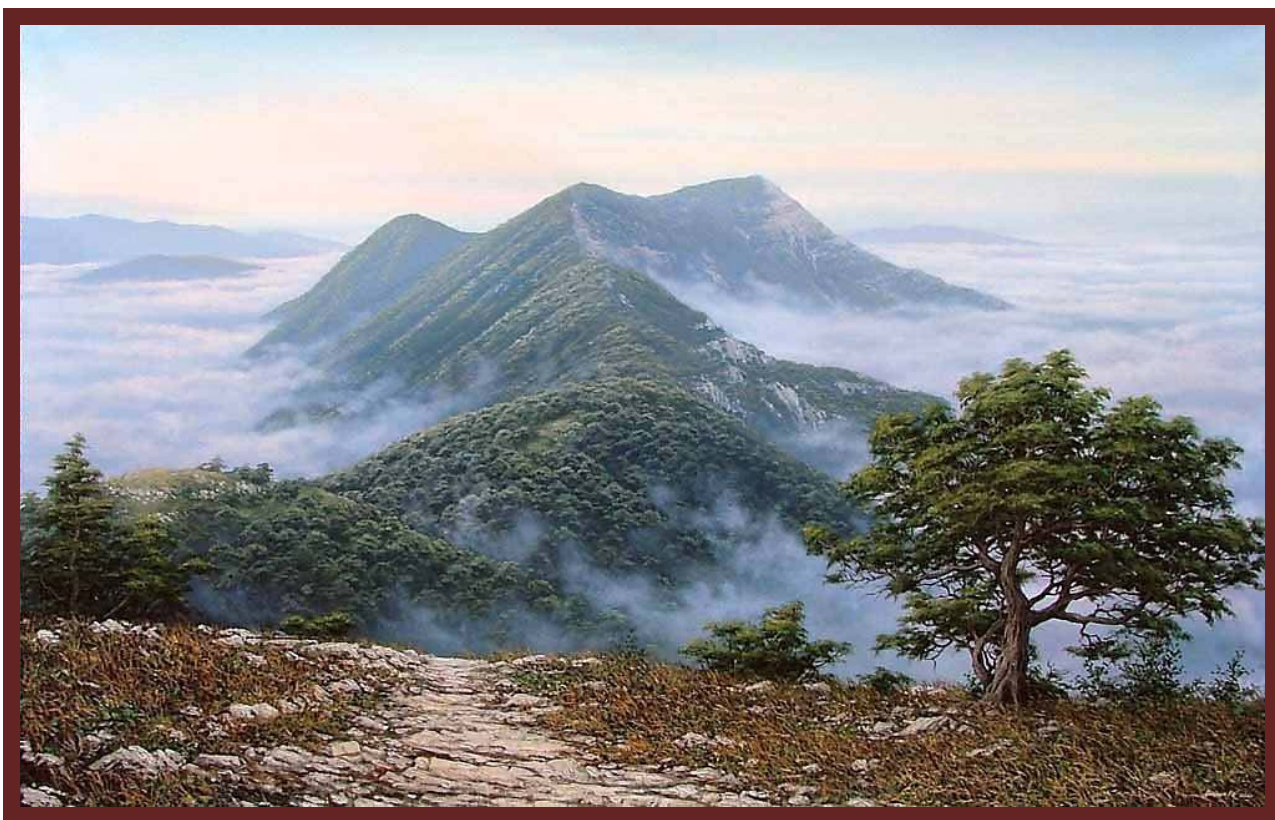
Для регистрации на семинаре необходимо заполнить анкету-заявление и направить ее по адресу: [taichi-kerch@narod.ru](mailto:taichi-kerch@narod.ru) или [taichi-kerch@rambler.ru](mailto:taichi-kerch@rambler.ru). Отнеситесь к заполнению анкеты серьезно. Перед заполнением анкеты – внимательно прочитайте настоящий информационный лист. Также подавайте заявки заблаговременно – это позволит провести семинар более слаженно.

Взнос за участие в семинаре составляет:

- при условии предварительной регистрации до 10 апреля - пять тысяч рублей;
- при регистрации после 10 апреля – шесть тысяч рублей.

Взнос включает учебную программу и услуги коменданта. Взнос оплачивается в первый день при регистрации. Взнос является добровольным пожертвованием на развитие Школы тайцзи-цюань.

✓ В сумму взноса не входит возможная оплата за стоянку леснику/егерю, транспортные расходы, плата за посещение объектов.



**УСПЕХОВ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ!**