

# QIGONG & TAIJI-LEIRI

Seinäjoella 20.-21.3.2020



**RENTOUTTA & ENERGIAA**

## ZHANG FANGIN QIGONG & TAIJI-LEIRI SEINÄJOELLA 20.-21.3.2020

Meillä on jälleen ilo ja kunnia saada Shifu (mestari) Zhang Fang Seinäjoelle ohjaamaan viikonloppuleiriä. Kevätleirin aiheena on terveys-qigongin keppi-sarja Taiji Yang Sheng Zhang ja Yang-tyylin taijin 24 liikkeen sarja.



Qigongista aikaisempaa kokemusta ei tarvita, Yang-taiji alkeiskurssin käyneille.

**Aika:** pe-la 20.-21.3.2020

**Paikka:** Uimahalli-Urheilutalo,  
Kirkkokatu 15, Seinäjoki

**Opettaja:** Shifu Zhang Fang,  
Suomen Wushu-liitto, Helsinki



### Ohjelma

**Perjantai 20.3.** (jumppasali)

**klo 18.00-21.00:** Keppi-qigong

**Lauantai 21.3.** (voimistelu- ja tanssiali)

**klo 10.00-12.30:** Yang-taijiquan 24 liikettä

klo 12.30-14.00: Lounastauko

**klo 14.00-17.00:** Yang-taijiquan 24 liikettä

### Hinta

Virusmäen Wushu ry:n jäsenet / Muut:

perjantai: 30 / 40 €

lauantai: 50 / 60 €

koko leiri, perjantai-lauantai: 70 / 90 €

### Ilmoittautuminen

Tanja Mäki-Jussila, puh. 050 537 4454,  
tanja.maki-jussila@netikka.fi tai sivuillamme  
<http://www.wushuseinajoki.fi/>  
perjantaihin 13.3.2020 mennessä.

### Maksu

**Maksun saaja:** Virusmäen Wushu ry

**IBAN:** FI22 1196 3000 1028 02

**Viite:** 1180

**Eräpäivä:** 13.3.2020

Kirjoita viestikenttään (jos mahdollista):  
leirille osallistujan nimi ja leiripäivät

### Tervetuloa

**läheltä ja kauempaa!**



**PERJANTAI**

## Keppi-qigong

**Perjantaina** harjoitteleme terveys-qigongin **keppi-sarjan Taiji Yang Sheng Zhang**. 8 liikkeen sarja parantaa vartalon liikkuvuutta ja joustavuutta. Kepillä tehostetaan liikkeitä, hierotaan lihaksia ja ohjataan qit eli sisäistä energiaa. Leirille voi osallistua, vaikka sarjasta ei aikaisempaa kokemusta olekaan tai voit tulla kertaamaan jo aiemmin opittua. Oma keppi mukaan, keppinä voi käyttää esimerkiksi puista harjanvartta (pituus 110–120 cm).



Videolinkki keppi-qigong-sarjaan:  
<https://youtu.be/SYzvjN5gt1w>



**LAUANTAI**

## Yang-taijiquan 24

**Lauantaina** käymme läpi **Yang-taijiquan 24 liikkeen sarjan**. Harjoitteleme taijin perustekniikkaa ja tarkennamme sarjan liikkeitä. Painotetaan erityisesti sarjan loppuosaa, jota on ehditty tehdä vähemmän. Suosittellemme, että sarjan liikkeet ovat leiriläisille jo tuttuja, jolloin leiri on erinomainen kertaus ja syventävä harjoitus niin alkeiskurssin käyneille kuin pidempään harjoitelleillekin.



Videolinkki Yang-taiji 24-sarjaan:  
<https://youtu.be/ytT4iU7h-A8>