



ГОРНЫЙ СЕМИНАР ПО ТАЙЦИЦИОНЬ И ТАЙЦИЦИЦЗЯНЬ

28 апреля - 4 мая в Крымских горах

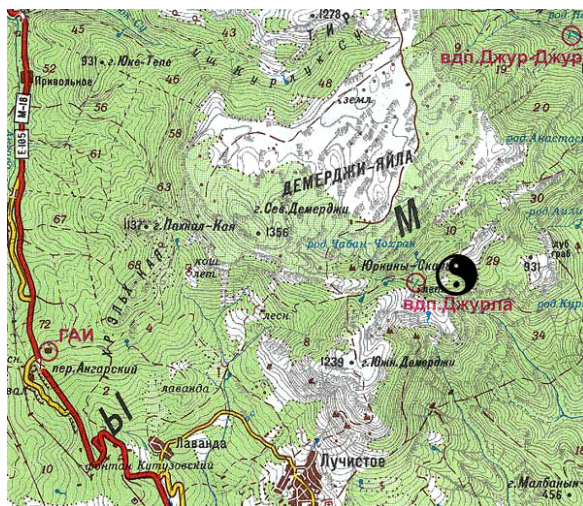
«ДЖУРЛА 2024»

проект информационного листа

Крымские горы, район Демерджи, водопад Джурла. Это место уникально по своему расположению: вершины Северного и Южного Демерджи (более 1300 м над уровнем моря), урочище Джурла, в котором расположен одноименный водопад. Здесь Вы будете практиковать настоящее тайцзи в настоящих горах, подобно мастерам прошлого. Горы не допускают фальши и неискренности, здесь сразу чувствуется **НАСТОЯЩАЯ ПРАКТИКА**.

- Смотрите отчеты о предыдущих семинарах и мероприятиях на сайте тайциционь.рус/history/
- Также смотрите анонсы других наших семинаров тайциционь.рус/anonses/

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ



Тел. 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 Симферополь (Крым, Россия). До Симферополя можно добраться поездом, автобусом, самолетом.

Далее с железнодорожного вокзала Симферополя идут троллейбусы и автобусы на Алушту (Ялту). Любым троллейбусом или автобусом, идущим на Алушту (Ялту), доехать до поворота на село Лучистое, далее пешком около 5 км до самого села (или на попутке). С водителем маршрутки можно договориться, чтобы он непосредственно заехал в Лучистое. Также можно взять такси.

Сбор в центре села Лучистое (у магазина) в 12-00. Далее подъем в горы до туристической стоянки Джурла, постановка лагеря. Подъем занимает 2-3 часа.

Если вы опоздаете на общий сбор, Вам придется добираться самостоятельно, воспользовавшись картой и gps. Бывалые участники также могут добираться самостоятельно - лагерь будет стоять уже 27 апреля.

* Если вам тяжело подниматься в горы самостоятельно – в селе Лучистом можно нанять внедорожник. Вас подвезут большую часть маршрута. Но до лагеря все равно придется идти пешком.

РЕГЛАМЕНТ СЕМИНАРА

28 АПРЕЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ, ЗАЕЗД

- 12-00. Сбор в центре села Лучистое (у магазина) и дорога до стоянки.
- До 15-00. Постановка лагеря, регистрация, инструктаж, оплата.
- 15-00. Обед.
- 18-00. Вводная тренировка.
- 20-00. Ужин.

29 АПРЕЛЯ-3 МАЯ, ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДНИ

- 6-00. Подъем.
- 6-30. Первая тренировка (классическая).
- 8-00. Завтрак.
- 10-00. Выход в горы. Тренировка в горах (тематическая).
✓ Кто не хочет ходить в походы, может оставаться в лагере, помочь коменданту по хозяйству и поучаствовать в еще одной тренировке. Дополнительная тренировка посвященная цигун и жоугун будет в 12-00.
- 15-00. Обед.
- 18-00. Третья тренировка (изучение нового материала).
- 20-00. Ужин.
- 21-00. Рефлексия (обсуждаем достижения и ошибки, отвечаем на вопросы, закрываем «гештальты»).
- ✓ Участие в рефлексии по желанию, кто-то уже может пойти спать)))

4 МАЯ, СУББОТА, РАЗЪЕЗД

- 6-00. Подъем.
- 6-30. Финальная тренировка.
- 8-30. Завтрак.
- 9-00. Закрытие, выдача сертификатов.
- 10-00. Сворачивание лагеря и разъезд.

* Видео и фото съемка семинара и участников семинара возможна только по согласованию с организаторами. Договоритесь об этом заранее.

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

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Данный семинар посвящен изучению традиционного тайцзицюань во всей его полноте. Мы познакомимся с традиционным коротким оружием в тайцзицюань. И именно с мечом цзянь. Вы изучите форму с мечом цзянь, попробуете по взаимодействовать в парах, что принесет новое более глубокое понимание практики тайцзи.

Практика с оружием дает очень мощный оздоровительный эффект и позволяет хорошо проработать все тело.

А еще вы сможете узнать, каким образом различные виды оружия (меч, нож и палка) реально применялись в бою, будут развеяны многие мифы относительно искусства владения мечом.

✓ Всего практике с коротким оружием было запланировано посвятить три семинара. Первый прошел в мае 2023, второй в октябре 2023. Но мы добавим еще один семинар в октябре 2024. Чтобы в совершенстве освоить технику цзяньшу и полноценно выучить комплекс 32 формы тайцзицзянь, а еще познакомиться с учебным разделом дуаньбин.

Содержание программы:

- *Цигун и оздоровительная практика с предметом (оружием).*
- *Комплекс тайцзицзянь (32 формы тайцзи с мечом стиля Ян).*
- *Боевые применения меча, ножа, палки (приемы фехтования).*
- *Координационные упражнения с предметом (фланкировка)*
- *Свободное фехтование на коротком оружии (дуаньбин).*
- *Терапевтическое фехтование (или смысловое фехтование)*
- *Алхимия меча в даосской практике.*

* Вся парная работа проводится по желанию и в том объеме который вам нужен, вы можете уклониться от работы в парах сосредоточившись на форме и цигун. Или наоборот максимально сосредоточиться на отработке фехтовальных техник.

Дополнительные курсы

- **Цигун и жоугун.** Дополнительные занятия в лагере.
- **Знакомство с мастерской программой тайцзицюань.** Занятия на выходе.
- **Работа над внутренней структурой тайцзицюань.**

Ведущие семинара:

Дмитрий Константинович ТОМИЛОВ

- Мастер ушу – 3 дуань, тренер-преподаватель ушу, председатель Крымской республиканской организации ушу.
- Мастер тайцзицюань, преподаватель тайцзицюань, президент Федерации тайцзицюань и цигун, руководитель собственной Школы.
- Психолог, специалист по телесно-ориентированной психотерапии, рольфер.
- Тренер-инструктор по фитнесу и аэробике, специалист по эстетике тела и bodywork.

Ирина Викторовна ТОМИЛОВА

- Тренер тайцзи-цюань, главный преподаватель Федерации тайцзи-цюань.
- Тренер-инструктор по фитнесу и аэробике, инструктор йоги, специалист по эстетике тела и bodywork.
- Хореограф, преподаватель восточного танца.
- Ведущая школы женственности, специалист по женским практикам.

Для занятия Вам понадобятся:

- *Реплика цзянь.* Для опытных участников. Подойдет тайцзицзянь с жестким клинком или сувенирный цзянь (реплика).
- *Просто палка (обязательно!).* Для начинающих подойдет обычная палка из ротанга длиной около 70-80 см. Такие продают в спорттоварах для эскрима. Используется как для одиночной, так и для парной практики. Опытные участники могут использовать синай.

* Если чего-то нет или что-то по оружию непонятно - заранее сообщите об этом. Мы постараемся Вас максимально подробно проконсультировать.

* Обратите внимание, что на провозку стального меча (реплики) могут потребоваться документы (разрешение).

ПРОЖИВАНИЕ И ПИТАНИЕ

ТРАДИЦИОННЫЙ ВАРИАНТ РАЗМЕЩЕНИЯ.

Проживание в палаточном лагере. Лагерь будет расположен на берегу горной реки, в небольшом ущелье. 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. Походную одежду (спортивный костюм, теплый свитер, куртку). Желательно иметь два комплекта одежды на смену.
* Рекомендуется иметь хорошую мембранную куртку для выходов и теплую легкую пуховку для бивака.
5. Теплое белье. По возможности используйте термобелье.
6. Миску, ложку, кружку.
7. Индивидуальная аптечка. Обязательно включите препараты от характерных для вас заболеваний.
8. Фонарик, комплекс батареек для фонарика.
9. Теплый спальник. Если спальник не очень теплый – возьмите шерстяное одеяло или плед.
10. Коврик туристический из пенополиуретана (каримат).
11. Зубная щетка, паста, мыло, полотенце.
12. Палатка. Желательно двухслойная (с тентом). Если палатка однослойная (или вы не уверены в ее устойчивости к дождю) - возьмите полиэтилен, чтобы укрыть палатку на случай дождя.
13. 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.
14. Газовая горелка и баллон газовый 450 гр. Берем только резьбовые баллоны еr-gas.

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. Можно заменить кашей овсяной (геркулес) и сухофруктами.
2. Сгущенное молоко - 1 банка (400 гр). Можно заменить вареньем или джемом по массе.
3. Консервы мясные (тушенка) – 2 банки (общая масса 1 кг). Можно заменить рыбными консервами по массе.
! Также мясные консервы можно заменить сублимированным, жироваренным или сушеным мясом (последний вариант замены нужно обязательно заранее обговорить с организаторами).
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.

РЕГИСТРАЦИЯ И ОПЛАТА

Для того чтобы подать заявку (зарегистрироваться на семинар) необходимо заполнить анкету-заявление и направить ее по адресу: taichi-kerch@narod.ru или taichi-kerch@rambler.ru.

Стандартный взнос за полное участие в семинаре составляет десять тысяч рублей (оплата производится в первый день семинара, на месте).

При неполном участии – две тысячи пятьсот рублей за каждый полный или неполный день участия.

Льготное участие.

- При регистрации на семинар и предоплате 50% до 30 марта 2024 взнос за участие семинаре составит семь тысяч рублей.
- При регистрации на семинар и предоплате 50% до 15 апреля 2024 взнос за участие семинаре составит восемь тысяч пятьсот рублей.

✓ Предоплата выполняется на карту (реквизиты высылаются по запросу). Предоплата возврату не подлежит. В случае если вы не можете приехать на семинар или в случае любых других форсмажорных обстоятельств предоплата может быть засчитана как предоплата за любой последующий семинар.

Ваш взнос включает учебную программу и услуги коменданта. Продукты питания и снаряжение вы приобретаете и привозите самостоятельно. Взнос является добровольным пожертвованием на развитие Федерации тайцзицюань и цигун.

✓ В сумму взноса не входит возможная оплата за стоянку, курортный сбор, транспортные расходы, плата за посещение объектов.

УСПЕХОВ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ!



ВСЕ НАШИ СЕМИНАРЫ И ЛАГЕРЯ:

Май. Весенний горный семинар по тайцзицюань. Стационар. 7 дней.
Июль. Поход семинар с мастером тайцзи и цигун по горам Кавказа. 5 дней.
Август. Летний фитнес лагерь «Телесной мастерской». Стационар. 8 дней.
Октябрь. Осенний горный семинар по тайцзицюань. Стационар. 7 дней.
Ноябрь. Магический трекинг с мастером тайцзи и цигун. 5 дней.
Январь. Зимний эзотерический ретрит «Мастерская успеха». Стационар. 7 дней.
Февраль. Зимний поход семинар с мастером тайцзи и цигун по Крымским горам. 5 дней.
Апрель. Магический трекинг с мастером тайцзи и цигун. 5 дней.

**Подробнее на нашем сайте: <http://тайцзицюань.рус>
или в наших группах: <https://vk.com/yangtaichi>; <https://ok.ru/taichikerch>**