

Rok Królika

Podczas wydarzenia poznamy lepiej kulturę Dalekiego Wschodu, będzie okazja poćwiczyć chińską gimnastykę Tao Yin, posłuchamy opowieści o Chinach i tradycjach związanych z Chińskim Nowym Rokiem, nauczymy się kaligrafii, zagramy w chińczyka. W programie projekcja filmu "Most" oraz kolejne z cyklu spotkanie "Film bez obrazu".

Przez całe wydarzenie będzie można wykonać tradycyjny chiński lampion, symbol Chińskiego Nowego Roku.

Program:

12.00 Tao Yin – prowadzi Anna Osmulska / obowiązują zapisy na adres e-mail: zapisy@centrumdialogu.com

Tao Yin (Dao Yin) - inaczej Droga do Wnętrza, to terapia ruchowo-oddechowa, pochodząca z Chin sprzed ponad 3 000 lat. Uważa się, że stanowi fundament dla wywodzących się z niej sztuk walki Tai Chi i Kung Fu. Składają się na nią ćwiczenia gimnastyczne oraz oddechowe zalecane osobom w każdym wieku, aby utrzymać zdrowie bądź odzyskać utracone siły. Po krótkiej rozgrzewce przechodzimy do płynnych delikatnych ruchów połączonych z oddechem, które uspokajają umysł oraz harmonizują całe ciało. Istotą tych ćwiczeń jest gromadzenie, uzupełnianie i usprawnianie przepływu energii Qi w organizmie. Do wielu korzyści płynących z praktykowania Tao Yin zaliczamy między innymi: wzmocnienie układu odpornościowego, podniesienie poziomu witalności, zrównoważenie energii yin i yang oraz przywrócenie wewnętrznego spokoju i równowagi.

Prowadząca Anna Osmulska jest certyfikowaną instruktorką Tao Yin, jogi (preferowane style to vinyasa flow, yin oraz nidra) oraz health coachem. Od lat fascynuje ją relacja między stylem życia, aktywnością fizyczną i odżywianiem, a zdrowiem i witalnością. Dzięki pięcioletniej karierze jako stewardessa w liniach lotniczych na Bliskim Wschodzie, zdobyła międzynarodowe doświadczenie i edukację z różnych zakątków świata. Uwielbia holistyczne, indywidualne podejście do zdrowia, łączy nowoczesne naukowe spojrzenie z wielowiekowymi tradycjami. W życiu wyznaje zasadę, że warto spełniać swoje marzenia i żyć z fantazją. Swoją wielką pasję do podróży po świecie z czasem zamieniła na podróżę wewnątrz siebie i chęć dzielenia się zdobytą wiedzą i doświadczeniem z innym. Jej przyjazna ciepła osobowość sprawia, że każdy na jej zajęciach poczuje się komfortowo.

13.00 Chiny i Chiński Nowy Rok – opowiada Michał Lipski, przewodnik po Chinach
Jak wygląda życie w Chinach? Mówi się, że kultura azjatycka, w tym chińska jest bardzo różna od europejskiej. Jakie zatem są zwyczaje chińskie? Jak odnaleźć się w chińskim świecie? Michał Lipski, który serce oddał żonie Chince, a pasję i pracę połączył z opowiadaniem o Chinach, pokaże i opowie podczas ROKU KRÓLIKA o tradycjach i codzienności chińskiej, a jego żona przygotuje degustację chińskich pierożków.

Degustacja z rodzinnej chińskiej restauracji „Mały Pekin”, ul. Rewolucji 1905 r nr 48A w Łodzi
Fundacja Ai i B.J. Language Centre przygotowały dla słuchaczy pamiątkowe kalendarze na 2023 rok.
14.30 Języki Dalekiego Wschodu – prowadzi Marcin Uciński, lektor języka japońskiego i chińskiego, poliglota, pasjonat kultury Dalekiego Wschodu.

Mówi się, że to polski należy do najtrudniejszych języków świata, a co z językami tak egzotycznymi dla Polaków i Polek jak japoński czy chiński? Marcin Uciński opowie o różnicach w językach

Dalekiego Wschodu oraz poprowadzi grę w chińczyka z liczeniem po chińsku.

15.30 Kaligrafia w kulturze Dalekiego Wschodu

Kaligrafię imion na życzenie wykona Pani Miho Wach - lektor języka japońskiego, a o znaczeniu kaligrafii opowie Beata Janicka, właścicielka B.J. Language Centre.

16.00 Projekcja filmu „Most / The Bridge”

Film inspirowany jest wydarzeniami z 1920 roku, które zbliżyły do siebie dwa narody: polski oraz japoński. Historia opowiadana z perspektywy 10-letniego chłopca ukazuje losy sierot syberyjskich, które straciły ojczyznę, rodziny i musiały wkroczyć w dorosłość, by walczyć o życie. Dzięki pomocy ludzi dobrej woli odzyskały utracone dzieciństwo. Film został wyreżyserowany przez Izumi Yoshida, wyprodukowany przez łódzkie studio Likaon i WJTeam, w koprodukcji z EC1 Łódź oraz francuskim EJT Labo.

17.00 W cyklu „Film bez obrazu” odsłuch dokumentu artystycznego „Modlitwa Zapomnianej” autorstwa Doroty Hałasa, Katarzyny Michalak

„Modlitwa Dziewicy” Tekli Badarzewskiej-Baranowskiej - to utwór, który wędruje po świecie od prawie 150 lat. Potrafi go zanucić każde japońskie dziecko. W anglojęzycznej "Wikipedii" napisano, że jest to najlepiej sprzedający się utwór fortepianowy wszechczasów. W Polsce " Modlitwa Dziewicy " i jej kompozytorka Tekla Badarzewska-Baranowska są zupełnie zapomniane. Z pewnością przyczynili się do tego wyjątkowo zjadliwi krytycy, którzy okrzykneli młodzieńczy utwór pianistki - symbolem kiczu. To zapewne wpłynęło na odbiór jej późniejszej twórczości. Ta twórczość powraca do nas po wielu latach, z odległej Japonii. Wydaje się, że warto "wskrzesić" Tekle - artystkę, żonę i matkę, która tworzyła w niesprzyjającym kobietom-artystkom czasie.

To drugie spotkanie z cyklem „Film bez obrazu”. Po odsłuchaniu reportażu odbędzie się rozmowa z autorką dokumentu Katarzyną Michalak, które poprowadzi Eliza Matusiak.

Partnerzy: Fundacja Ai, B.J. Language Centre, Fundacja Audionomia, Łódzkie Centrum Wielokulturowe