

# **Grandmaster Chen Xiaowang**

## **Radionica Qigonga i Taijiquana**

**Zagreb, 19. 06. – 22. 06. 2014.**



**Velemajstor Chen Xiaowang** je 19. Generacija Chen porodice Taijiquana, glavni nositelj i čuvar stila. Jedan je od rijetkih nositelja najvišeg zvanja (9. Duan Wei) potvrđenog od strane 'Kineske wushu asocijacije' za postignuća u Taijiquanu kao i zbog izuzetnog doprinosa u promoviranju i razvoju Chen stila taijiquana u Kini i u svijetu. Poznat je po eksplozivnoj i moćnoj Fajin i Qinna tehnicima. Uz to Chen je veoma priznat majstor kaligrafije i autor vrijednih knjiga i publikacija o Taijiquanu.

Chen Xiaowang u Hrvatsku redovno dolazi od 2007. godine na poziv Jasminka Mikleca, predsjednika Udruge **Chen Xiaowang Taijiquan Hrvatska**, koji Chena prati od 1993. godine. Jasminko Miklec je direktno od Chena licencirani učitelj i službeno potvrđen kao predstavnik 20. Generacije Chen porodice.

### **Program i raspored održavanja radionice**

<b>Datum</b>	<b>Vrijeme</b>	<b>Program</b>	<b>Mjesto održavanja</b>
<b>19.06.2014. Četvrtak</b>	19:00 – 21:30	Osnove Taiji-a Namatanje svile - Chan Si Gong Stojeći qi gong – Zhan Zhuang	<b>Dvorana LADO,</b> Trg maršala Tita 6a
<b>20.06.2014. Petak</b>	19:00 – 21:30	Veza između osnovnih <i>push hands</i> tehnika, namatanja svile i forme	<b>Dvorana LADO,</b> Trg maršala Tita 6a
<b>21.06.2014 Subota</b>	14:30 – 17:00 18:00 – 20:30	Stara forma – Laojia sa korekcijama 3. i 4. dijela forme	<b>Dvorana LADO,</b> Trg maršala Tita 6a
<b>22.06.2014. Nedjelja</b>	10:00 – 12:30 14:30 – 17:00	Stara forma – Laojia sa korekcijama 3. i 4. dijela forme	<b>Dvorana LADO,</b> Trg maršala Tita 6a

### **Četvrtak: 19. 06.**

**Osnove Taijiquana – Zhan Zhuang (stojeći qigong)**, Osnovna pripremna vježba za ozbiljan pristup i rad sa Qi – energijom. „Preparation most important“, kako to kaže Master Chen.

- **Rad sa Dantien-om** - objašnjenje osnovnih principa i „Dantian movement“ (Dantian – fizički i energetski centar, centar ravnoteže).

- **Chan si gong (namatanje svile)** – osnovna tehnika i princip pri izvodenju forme jednoručno i dvoručno. Osnovne tehnike (namatanje svile) s primjenom na neke dijelove stare forme koji se ponavljaju tokom forme kao na primjer koraci napred, nazad, u stranu itd.

- **Demonstracija i promocija najnovije i najkraće forme u Chen stilu** (9 form) koju je kao i prethodne dvije kratke forme (38 form i 19 form) osmislio i kreirao Chen Xiaowang kako bi učinio vježbanje taijiquan-a još jednostavnijim i pristupačnijim širem krugu zainteresiranih.

### **Petak: 20. 06.**

- **Veza između osnovnih *push hands* tehnika, namatanja svile i forme**

**Subota i Nedjelja: 21. i 22. 06. – Forma Laojia (osnovna stara forma) – 3. i 4. dio (druga polovica forme – subota treći dio; nedjelja četvrti dio)**

- **učenje i ponavljanje uz korekciju pokreta i stavova tokom vježbanja**

demonstracija forme uz objašnjenje (dio po dio - Chen Xiaowang)

pitanja „*question time*“ vezana uz radionicu i općenito (qi gong, taijiquan).

Najvažniji dio u treniranju taijiquan-a, bez obzira radi li se o početnom ili naprednom stupnju, odnosi se na razumjevanje osnovnih principa vezanih za yin-yang promjenu i Chi povezivanje (rad s dantienom). U primjeni (vježbanju) forma Laojia, stajanje, namatanje svile i push hands su osnovni alati kojima se služimo kako bi se teorija taijiquan-a potvrdila u praksi.

Seminaru mogu prisustvovati svi zainteresirani bez obzira na prethodno znanje i iskustvo u prva dva dana (čet.-pet.), dok za program Laojia 3. i 4. dio (sub.-ned.) dovoljna je (nije obavezna) mogućnost praćenja forme.

Nadamo se da ćete trenutne obaveze i nemogućnosti moći prevladati i svojim dolaskom učiniti ovaj veliki događaj uistinu značajnim i poticajnim za vaše stremljenje i planove vezane uz trening i vježbanje u budućnosti.

Cijena Radionice:

<b>Četvrtak</b>	<b>2 i pol sata</b>	– 35 €;	članovi 30 €
<b>Petak</b>	<b>2 i pol sata</b>	– 35 €;	članovi 30 €
<b>Subota</b>	<b>5 sati</b>	– 60 €;	članovi 55 €
<b>Nedjelja</b>	<b>5 sati</b>	– 60 €;	članovi 55 €
<b>Subota i Nedjelja</b>	<b>10 sati</b>	– 110€;	članovi 100 €

Cijena Radionice **ukupno**: 180 €; članovi 160 €

Uplata po dolasku na radionicu (prije ili u toku treninga).

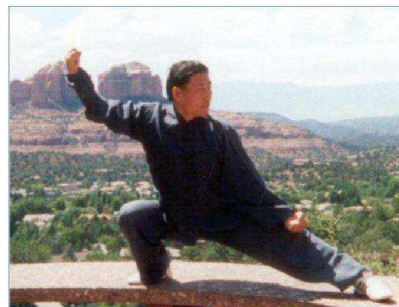
**Napomena:** Godišnja članarina Udruge "Chen Xiaowang Taijiquan Hrvatska" za 2014. Godinu iznosi 20 eura ili 150 kuna. Uplatom članarine ostvarujete popust od 10% i više na sve radionice u toku godine.

**Molimo vas javite se i potvrdite vaš dolazak na radionicu !!!**

Ukoliko ste izvan Zagreba i trebate mjesto za prenoćiti jedan, dva ili više dana molimo vas da što prije javite kako bi se mogli organizirati da vas primimo.

[mandjus@gmail.com](mailto:mandjus@gmail.com) ili [taijiquan.hr@gmail.com](mailto:taijiquan.hr@gmail.com)

mob: 095 557 5454



Srdačan pozdrav !  
Jasminko&Co