

# Grandmaster Chen Xiaowang

## Radionica Qigonga i Taijiquana

Zagreb, 09. 07. – 12. 07. 2015.



**Velemajstor Chen Xiaowang** je 19. Generacija Chen Family i službeni nositelj – čuvar izvornog Chen style taijiquan-a. 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 Taijiquana u Kini i u svijetu. Poznat je po eksplozivnoj i moćnoj Fajin i Qinna tehnici. Uz to Chen je veoma priznat majstor kaligrafije i autor vrijednih knjiga i publikacija o Taijiquanu.

### Program i raspored održavanja radionice

Datum	Vrijeme	Program	Mjesto održavanja
<b>09.07.2015.</b> Četvrtak	18:30 – 21:30	Osnove Taijquan-a sa naglaskom na praktični dio i korekciju stavova i pokreta	<b>Dvorana LADO,</b> Trg maršala Tita 6a
<b>10.07.2015.</b> Petak	18:30 – 21:30	Laojia (stara forma) prvi dio – korekcija sa primjenom Chenova demonstracija uz objašnjenje	<b>Dvorana LADO,</b> Trg maršala Tita 6a
<b>11.07.2015</b> Subota	13:30 – 16:00 17:30 – 20:00	Yin Yang Qigong učenje i ponavljanje	<b>Dvorana LADO,</b> Trg maršala Tita 6a
<b>12.07.2015.</b> Nedjelja	10:00 – 12:30 14:30 – 17:00	Xinjia (nova forma) prvi dio <i>xin</i> „spiral“, <i>jia</i> „frame“	<b>Dvorana LADO,</b> Trg maršala Tita 6a

**Yin Yang qigong** je serija od 12 (13 – završni stav) **tradicionalnih qigong vježbi** za zdravlje i kultiviranje (njegovanje) unutarnje (suptilne) energije (chi) **koje se baziraju** na Yi Jin Ying sistemu (Bodhidharma – ShaoLin Temple).

Seminaru mogu prisustvovati svi zainteresirani bez obzira na prethodno znanje i iskustvo. Da bi mogli prisustvovati seminaru u četvrtak (laojia – prvi dio) i nedjelju (xinjia – prvi dio), dovoljna je (nije obavezna) mogućnost praćenja forme. Yin Yang Qigong (petak i subota) će se učiti i tražiti veće razumjevanje kroz ponavljanje i korekciju pokreta.

#### **informacije**

[mandjus@gmail.com](mailto:mandjus@gmail.com)

mob: 095 557 5454

Srdačan pozdrav !

Jasminko&Co

