

## PROGRAM AKTIVNOSTI

### SOBOTA, 1. 6. 2013

#### **10.30 – 12.30 Tone Ančnik**

Prostorska mreža – oporne točke za pomoč pri učenju

Kako se učimo tai chi chuan? V veliko pomoč nam je lahko, če si na primer v svoji glavi oblikujemo prostorsko mrežo, ki predstavlja okvir vsega dogajanja. Osredotočimo se na geometrijo drž in gibov. Znotraj namišljene pa vendar ozaveščene mreže lahko načrtujemo in nadziramo usmerjenost, koordiniranost in hitrost svojih gibov, statično in dinamično ravnotežje ter stoje in telesno držo (Ančnik, T. (2009) Izziv notranje igre, str. 41).

#### **13.00 kosilo**

#### **14.00 – 16.00 Jernej Sever**

"Predstavil bo izsledke svoje raziskave "Vpliv vodoravne nenadne razbremenitve na stabilnost v taiji quanu", v kateri so primerjali vzorce gibanja in odzive na obremenitve pri ljudeh, ki vadijo taijiquan, in tistih, ki ga ne. V praktičnem delu bo pokazal, kako nam njegove meritve pomagajo razumeti koncepte, kot je centralni steber njegovo ohranjanje v gibanju in v borbi. Predstavil bo tudi nekaj vaj, s katerimi lahko testiramo steber in ga vadimo."

#### **16.30 – 18.30 Biljana Dušić**

Teoretični uvod, stoječa meditacija z korekcijami, določene izbrane vaje navijanja svile z korekcijami in nekaj gibov – dokler nam bo čas dopuščal - iz stare forme chen sloga po principih pred tem vežbanih vaj za povezanost telesa. Udeleženci ne potrebujejo posebnega predznanja niti poznavanja forme, zaželeno pa je, da so se že srečali z taijiquanom.

#### **19.15 večerja**

#### **20.30 – okrogla miza**



### NEDELJA, 2. 6. 2013

#### **9.00 – 11.00 Štefan Miljevič**

Predstavil bo nekaj enostavnih vaj, s katerimi bomo skušali razumeti koncepte stabilnosti in ravnostezja, ki vodijo k postavitvi notranjega stebra. Posamično in v paru se bomo ukvarjali z osnovami, ki omogočajo napredovanje v veščini.

#### **11.15 – 13.15 Žiga Tršar**

Centralni steber sicer lahko vadimo sami, vendar pri tovrstni vadbi ni reference, ali vadimo pravilno. Pri vadbi zato potrebujemo učitelja ali partnerja, ki ob tem (četudi ne zna učiti) postane naš učitelj. Znanje, ki ga pridobimo pri vajah v dvoje, potem uporabimo pri samostojni vadbi forme. Vadili bomo potiskanje ob steni (ki bo služila kot naravni steber), sprejemanje in transformiranje sile ter premikanje stebra, ne da bi pri tem 'pokvarili' partnerjev napad.

#### **13.30 kosilo**

#### **14.30 – 16.30 Dušan Kuhar**

Predavanje o centralnem kanalu v taoističnih dihalnih vajah kot uvod v taoistično meditacijo.

#### **16.30 – 17.00 zaključek**

