

Grandmaster Chen Xiaowang

Radionica Qigonga i Taijiquana

Zagreb

23. 4. - 26. 4. 2009.

MJESTO ODRŽAVANJA RADIONICE

Velika dvorana

Ansambla narodnih plesova i pjesama Hrvatske

LADO

Trg maršala Tita 6a

Dragi prijatelji,

Radionicu Qigonga i Taijiquana od 23. 4 do 26. 4. 2009. će voditi Velemajstor Chen Xiaowang najveći živi majstor izvornog borilačkog-terapeuskog Chen Taijiquan stila. Radionica je zamišljena kao spoj teorije i prakse i koristeći ovu izuzetnu priliku želimo ponovno predstaviti hrvatskoj javnosti – svima koji se zanimaju za sport i rekreaciju – za zdravi pristup životu, ovu izuzetno vrijednu, drevnu vještinu. Izvorno vrhunska borilačka vještina sve više zadobiva globalni karakter kao terapeutska vještina koja pomaže da tjelesnu i umnu spremnost podignemo na višu razinu.

Želja nam je da ova radionica bude nadahnuće onima koji vježbaju Taijiquan, ali i poticaj onima koji će to tek započeti – bez obzira na životnu dob.

Dodatne informacije vezane uz program i temu radionice

Prvi dan: Osnove Qigong-a i Taijiquan-a

Drugi dan: Osnove sa uvodom u Laojia (stara forma).

Treći i četvrti dan: Laojia (stara forma)

Prvi dan - četvrtak

- Zhan Zhuang – stojeća meditacija (stojeći Qigong). Temeljna pripremna vježba, za svaki iole ozbiljniji pristup, "preparation most important" kako to kaže Velemajstor Chen, veza sa namatanjem svile, formom i *fajin* tehnikama – objašnjenje uz demonstraciju.
- Chan si gong I - namatanje svile, u mjestu i kretanju s jednom rukom (razrađivanje spiralnih tokova energije u tijelu). Namatanje svile jednom rukom uz namatanje svile s dvije ruke je osnovna tehnika u Chen Taijiquanu.
- Velemajstor CXW će demonstrirati i detaljno objasniti svaki pojedini pokret, odnosno dio pokreta i na primjerima ukazati na moguće pogreške uz korekciju primjenjujući *Šest kontrolnih točaka* za stav odnosno pokret.

Drugi dan - petak

- Zhan Zhuang, korekcija.
- Uvod u Laojia (stara forma); kroz nekoliko početnih ciklusa Velemajstor Chen će objasniti povezanost chan si gong tehnika sa primjenom osnovnih principa - 'Three kinds of motion' CXW.
- Pitanja i odgovori

Treći i četvrti dan - subota, nedjelja

- Laojia (stara forma) demonstracija, učenje, ponavljanje i korekcija stavova i pokreta.
- Pitanja i odgovori.

Kako bi se osigurao nesmetani i koncentrirani rad tokom Radionice odlučili smo da se fotografiranje skupno i pojedinačno s Velemajstorom Chenom održi po dogovoru;

Za sve ostale upite kao npr smještaj, molimo zainteresirane da se obrate organizatoru.

Jasminko Miklec

Raspored održavanja Radionice

| Datum | Vrijeme | Tema Radionice | Mjesto održavanja |
|--------------------------|---------------------------------|---|--|
| 23. 4. 2009. Četvrtak | 18.30 – 21.30 | Osnove I. Zhan Zhuang, Chan si gong | Dvorana LADO Trg maršala Tita 6a |
| 24. 4. 2009. Petak | 18.30 – 21.30 | Osnove II Uvod u formu Laojia; | Dvorana LADO Trg maršala Tita 6a |
| 25. 4. 2009. Subota | 13.00 – 15.30; 17.00 – 19.30 | Laojia (stara forma), Ponavljanje i korekcija; I i II dio | Dvorana LADO Trg maršala Tita 6a |
| 26. 4. 2009. Nedjelja | 10.00 – 12.30; 14.30 – 17.00 | Laojia (stara forma) Ponavljanje i korekcija; III i IV dio | Dvorana LADO Trg maršala Tita 6a |

Cijena Radionice:

Četvrtak + Petak ukupno **70 eura**; članovi **60 eura**

Jedan dan Četvrtak ili Petak **40 eura**; članovi **35 eura**

Subota + Nedjelja ukupno **110 eura**; članovi **100 eura**

(jedan dan Subota ili Nedjelja **55 eura**; članovi **50 eura**

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

Napomena: Godišnja članarina udruge Chen Xiaowang Taijiquan Hrvatska je 20 eura ili 150 kuna. Uplatom članarine ostvarujete pravo na popust od 10% i više na sve radionice tokom godine (Oscar, Chen Jun, Chen Xiaowang) kao i na redovnu mjesečnu članarinu.

Kotizaciju – uplatu za Radionicu u cjelini ili za svaki pojedini dan potrebno je izvršiti po dolasku; uplate će se primiti pola sata prije ulaska u dvoranu i tokom prve pauze.

Molimo Vas javite se i recite nam svoje želje i primjedbe.

Dodatne informacije i predbilježba na:

Jasminko Miklec

091/5755105

098/234890

++385 1 2981396

mandjus@gmail.com

morkitz@gmail.com