

Grandmaster Chen Xiaowang

Radionica Qigonga i Taijiquana

Zagreb

02. 07. – 05. 07. 2011.



Velemajstor Chen Xiaowang je 19. Generacija Chen porodice Taijiquana i glavni nositelj i čuvar stila. On je jedan od rijetkih nositelja najvišeg zvanja (9. Duan Wei) potvrđen 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.

On je poznat po eksplozivnoj Fajin tehnici i njegovoj moćnoj Qinna tehnici. Uz to Chen je veoma poznat i priznat majstor kaligrafije i autor knjiga i publikacija o Taijiquanu.

Program održavanja Radionice

Datum	Vrijeme	Tema radionice
02.07.2011; Subota	14:30 – 17:00; 17:30 – 19:30	Yin Yang Qigong
03.07.2011; Nedjelja	09:30 – 12:00; 14:30 – 16:30	Yin Yang Qigong
04.07.2011; Ponedjeljak	18:30 – 21:30	Osnove Taijiquana; Zhang Zhuan Qigong; 19 Forma – korekcija i aplikacija; I. dio
05.07.2011; Utorak	18:30 – 21:30	Stara forma Laojia; "Three kinds of motion" s primjerima iz 1. i 2. dijela forme

Find your Health, Optimism, Peace of mind. Start your Practice. Find your Flow. Age Well!

Subota i nedjelja, 02. i 03. 07. 2011. - Yin Yang Qigong

Qigong vježbe su najbolji i najučinkovitiji način, pristup, za preveniranje bolesti. No te vježbe se mogu koristiti za liječenje i oporavak nakon bolesti. Jedna od dobrobiti ovih vježbi je povezivanje duhovnog i fizičkog, gdje se umne i fizičke snage međusobno prožimaju i stvaraju pretpostavku za zdravlje i sreću. Zahvaljujući redovitosti i ustrajnosti u vježbanju u stanju smo osjetiti neuravnoteženost prije nego se to manifestira na tjelesnoj razini.

Ovo je serija od 12 (i 'završni stav') tradicionalnih Qigong vježbi za zdravlje i kultiviranje (njegovanje) unutarnje energije (chi) koje se baziraju na Yi Jin Ying (Bodhidharma – Shao Lin Temple).

Nazivi pokreta YIN YANG (YIJINJING) QIGONG

- 1. SKANDA (BUDIN RATNIK) POKAZUJE BATINU**
- 2. DRŽI BATINU VODORAVNO, OBUZDAJ VRAGA**
- 3. DLANOVIMA PODUPRI NEBESKA VRATA**
- 4. POKUPI ZVIJEZDE I ZAMIJENI VELIKOG MEDVJEDA**
- 5. POVUCI DEVET BIKOVA ZA REPOVE**
- 6. ISPRUŽI PANDŽE I RAŠIRI KRILA**
- 7. DEVET DUHOVA IZVLAČE SABLJU**
- 8. SPUSTI TREĆINU TIJELA NA ZEMLJUm**
- 9. PLAVI ZMAJ ISPRUŽA ŠAPE**
- 10. PRITAJENI TIGAR NAPADA PLIJEN**
- 11. DUBOKO SE POKLONI I UDARI U NEBESKI BUBANJ**
- 12. ZABACI REP I ZAMAHNI GLAVOM**
- 13. ZAVRŠNI STAV**

Meki i nježni pokreti su osmišljeni da omoguće slobodan tok životne energije (sile - chi-a) u sve dijelove tijela što pomaže da se otvore i opuste (olabave) zglobovi, dok se istovremeno energetska osnažuje tijelo i um i povećava unutarnja snaga.

Ovaj set qigong vježbi se preporučuje za sve razine iskustva – od početnika do iskusnih vježbača.

Ponedjeljak, 04. 07. 2011. - Osnove Taijiquana, Zhang Zhuan qigong - korekcija
19 Forma 1. Dio - Aplikacija i Fajin

Zhan Zhuang – stojeća meditacija (stojeći Qigong - korekcija). Temeljna pripremna vježba, "preparation most important" kako to kaže Velemajstor Chen, veza sa namatanjem svile, formom i fajin tehnikama – objašnjenje uz demonstraciju.

Utorak, 05. 07.2011. - stara Laojia forma – uvid u treniranje forme - "Three kinds of motion" s primjerima iz 1. i 2. dijela forme

Vježbanje forme, vezano uz radionicu Ponedjeljak i/ili Utorak, je najvažniji dio Taijiquan treninga bez obzira da li se radi o naprednom ili početnom stupnju. To je put ka 'xia gongfu' (put do najviših razina kungfu-a). Potražite to sa Chen Xiaowangom dok vas vodi kroz vježbanje Kratke i Duge forme.

Radionica će produbiti vaše spoznaje o unutarnjoj dinamici chija i jina tokom prakticiranja forme i tako će te na pravi način izgraditi suštinsku unutarnju snagu (gongli). "I to ćete jasno vidjeti u Taijiquanu Chen Xiaowanga: bujanje, kovitlanje i pucanje rječnih obala..."

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

Cijena Radionice:

Jedan dan – **3 sata** – ponedjeljak ili utorak - 40 eura; članovi 35 eura

Dva dana po 3 sata – Ponedjeljak i utorak – 70 eura; članovi 60 eura

Subota i Nedjelja – **9 sati** - 110 eura; članovi 100 eura
(jedan dan Subota ili Nedjelja 60 eura; članovi 55 eura)

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

Napomena: Godišnja članarina Udruge "Chen Xiaowang Taijiquan Hrvatska" za 2011. godinu iznosi 20 eura ili 150 kuna. Uplatom članarine prije ili tokom radionice ostvarujete pravo na popust od 10% i više na sve radionice tokom godine kao i popust na redovnu mjesečnu članarinu.

Kotizaciju – uplatu za Radionicu u cjelini ili za svaki pojedini dan potrebno je izvršiti po dolasku ili za unaprijed za vrijeme redovnih treninga u Tkalčićevoj 33.

Molimo vas javite se obavezno i potvrdite vaš dolazak na radionicu.

MJESTO ODRŽAVANJA RADIONICE

Velika dvorana Ansambla narodnih plesova i pjesama Hrvatske "LADO"
Trg maršala Tita 6a, Zagreb

Eventualno fotografiranje, skupno i pojedinačno s Velemajstorom Chenom održat će se po dogovoru u toku radionice;

Za sve ostale upite kao npr. smještaj, molimo zainteresirane da se na vrijeme jave organizatoru.

Dodatne informacije i predbilježbe na:

[Jasminko Miklec](#)

+385 98 234890

+385 95 5575454

+385 91 5755105

+385 1 2981396

mandjus@gmail.com

morkitz@gmail.com

Srdačan pozdrav,
Jasminko&Co.