

# Veľmajster Chen Xiao Wang Semináre Chen štýlu tajči

11.-14. október 2012  
Bratislava

太  
極  
拳



Veľmajster Chen Xiao Wang, 9. tuan vo Wu Shu, predstaviteľ 19.  
generácie rodiny Chen a držiteľ línie štýlu Chen tajči  
po prvýkrát na Slovensku.

Svetová asociácia tajči Chen Xiao Wang Slovakia



Informácie a prihlášky: +421 907 745 042

# Program seminárov 11. – 14. október 2012

## *Chan Si Gong & Fa Jing (navíjanie hodvábu a výdaj výbušnej sily)*

Štvrtok, 11. októbra 2012, 16:00 - 19:00

Majster Chen bude vyučovať *Chan Si Gong* (navíjanie hodvábu) a základy *Fa Jing* štýlu Chen (výdaj výbušnej sily).

Cvičenie navíjania hodvábu je dôležité pre správne prúdenie energie Qi (čchi) a napomáha k rozvoju *Chan Si Jing*, energie navíjania hodvábu, ktorá tvorí základ tajči. Špirálový pohyb navíjania pôsobí na všetky kĺby, napomáha prepojeniu jednotlivých častí tela, a precvičuje rotáciu dantiana. Zručnosť *Fa Jing* sa nadobúda ťažko, cvičenie pod priamym vedením veľmajstra Chena bude neoceniteľnou skúsenosťou. Vhodné pre všetky úrovne.

**Cena:** 35 €

## *Zhang Zhuang (stojaci stĺp) a Tui Shou (tlačiacie ruky)*

Piatok, 12. októbra 2012, 9:30 - 12:30 a 15:30 - 18:30

Zhang Zhuang (stojaci stĺp) je základ všetkých postojov v tajči. Cvičenie podporuje správne držanie tela, dýchanie a myseľ. Pri cvičení stojíte a nehýbate sa. V tajči platí, že aj keď sa navonok nepohybujete, vo vnútri tela prebiehajú procesy a zmeny. Zhang Zhuang je tiež základným meditačným cvičením v tajči.

Tui Shou (cvičenia tlačiacich rúk) boli zostavené generálom Chen Wanting-om (1600 - 1680), zakladateľom Chen štýlu tajči. Tui Shou (tlačiacie ruky) je vstupnou bránou pre študentov, aby skúsenosťou pochopili bojové aspekty tajči, vplyv, reakciu, citlivosť, načasovanie, koordináciu a postoj. Cvičenia Tui Shou učia získať a usmerniť energiu a zároveň odnaučiť sa brániť silou, čo je jedna z hlavných stratégií používaných v tajči.

**Cena:** 55 €

## *Laojia Yilu*

Sobota, nedeľa, 13. - 14. októbra 2012, 09:30 - 12:30 a 15:30 - 18:30

Laojia Yilu znamená doslova "stará štruktúra, prvá forma" a je prvou tradičnou formou Chen štýlu tajči. Z tejto formy vychádzajú iné významné štýly tajči ako Yang a Wu. Laojia Yilu obsahuje pomalé i rýchle pohyby a charakteristiky navíjania hodvábu štýlu Chen. Pohyby Laojia Yilu sú veľké, otvorené a obsahujú viac prvkov mäkkosti a menej prvkov pevnosti. Laojia Yilu predstavuje základnú metódu učenia a cvičenia štýlu Chen a pravidla sa učí ako prvá pred začiatkom štúdia inej formy.

**Cena:** 100 €

**3 semináre:** 175 €

Poznámka: Vzhľadom na kapacitu miestnosti je počet účastníkov na seminári limitovaný a prihlášky budú spracovávané podľa dátumu prihlásenia.

**Všetky semináre sa budú konať v Športovej hale, Prokofievova ul 2, 851 01 Bratislava (nachádza sa v blízkosti železničnej stanice Bratislava-Petržalka) <http://hala.rsulak.sk>**

**Ubytovanie v okolí:** [www.hotelviktor.sk](http://www.hotelviktor.sk) (\*\*\*) ubytovanie-bratislava.info (BGC penzión), [www.hotelgaudio.sk](http://www.hotelgaudio.sk) (\*\*\*) , [www.incheba.sk](http://www.incheba.sk) (\*, \*\*\*).