Veľmajster Chen Xiao Wang
Medzinárodný seminár
Chen štýlu tajči

4. - 7. júla 2024 v Bratislave



太极拳

Veľmajster Chen Xiao Wang, deviaty tuan vo Wu Shu,zástupca 19. generácie rodiny Chen a uznávaný ako hlavný nositeľ štýlovej línie Chen Taichi

Svetová asociácia tajči Chen Xiao Wang Slovensko

Informácie a prihlášky: +421 915 509 482

chenxiaowangslovakia@gmail.com

Program seminárov 4. – 7.júla 2024

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

Štvrtok, 4. júla 2024, 17:00 - 19:30

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: 45 €

Tui Shou (tlačiace ruky)

Piatok, 5. júla 2024, 10:00 - 13:00 a 16:00 - 19:00

Tui Shou (cvičenia tlačiacich rúk) boli zostavené generálom Chen Wanting-om (1600 - 1680), zakladateľom Chen štýlu tajči. Tui Shou (tlačiace 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 sile silou, čo je jedna z hlavných stratégií používaných v tajči.

Cena: 80 €

Laojia Yilu

Sobota, nedeľa, 6. - 7. júla 2024, 10:00 - 13:00 a 16:00 - 19:00

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 spravidla sa učí ako prvá pred začiatkom štúdia inej formy.

Cena: 160 €

celý seminár: 275 €

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

Všetky semináre sa budú konať v:

Stredná odborná škola technická
Vranovská 4, 851 02 Bratislava
https://maps.app.goo.gl/QoeCHodbXvUNNqSGA

Ubytovanie v okolí:
www.hotelviktor.sk (***) ubytovanie-bratislava.info (BGC penzión), www.hotelgaudio.sk (***), www.incheba.sk (*, ***) Výnimkou je možnosť prenocovania v sídle združenia.