

Novi tečaj na zoom od 9.5.2022

## **CHEN slog TAIJIQUAN forma 13** **osnovna forma začetne stopnje**

**Termin:** ob ponedeljkih od 19:45 do 20:45 na zoom

**Začetek tečaja:** ponedeljek **9. maj ob 19:45**

**Potreben prostor** za vajo: 2 x 1,5m

**Video prikaz:** [Chen taijiquan, osnovna forma 13](#)

**Cena tečaja:** 35 eur na mesec oz. po [ceniku](#)

**Rok prijave:** najkasneje do 8.5. na [info@taiji.si](mailto:info@taiji.si)

**Tečaj vodi: Chen Shining**, ki je:

- naslednik 20. generacije Chen slog taijiquan in
- učenec velikega mojstra Chen Xiaowanga, nosilca 19. generacije Chen sloga taijiquana
- dobitnik 7. DUANA (program taijiquan) pri Kitajskem nacionalnem wushu združenju.
- mednarodni sodnik IWuF – Mednarodne federacije za kitajske borilne veščine
- strokovni vodja Taijiquan in qigong zveze Slovenije

**Tečaj je primeren za vse tečajnike na različnih stopnjah znanja, ki obiskujejo naše redne tedenske vaje.**

**Osnovna forma 13** je sestavljena iz 13 najbolj značilnih gibov Prve stare forme. Ta vaja vsebuje počasne neprekinjene gibe, ki se osredotočajo na navijanje svile (缠丝). V tej vaji vsebuje tudi Fa Jing (发劲), ki predstavlja eksplozivno sproščanje notranje energije.

**陈氏太极拳基础 13 势** Chen slog TJQ osnovna forma 13 (Chen's TJQ Fundamentals 13) je pomembna vaja za vse vadeče, ki jih zanima učenje tradicionalnega Chen slog taijiquana (Chen Family Taijiquan).

### **Opomba:**

za izvedbo celotne forme potrebujete samo 2 x 1,5 m prostora. Zaključni del vaje ima več različic, na video povezavi je namreč prikazana različica, za katero potrebujete več prostora. Za to različico, ki se jo bomo učili na tedenskih vajah preko zoom, pa potrebujete le 2x1,5m.

