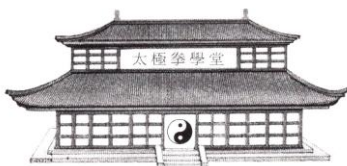


# SLOVENSKO ZDRUŽENJE TAI JI QUAN HRAM CSN

Hram izvornega izročila tradicionalnih kitajskih veščin pod vodstvom mojstra CHEN Shininga  
( [www.taiji.si](http://www.taiji.si); 041 446 488; [info@taiji.si](mailto:info@taiji.si) )



Taijiquan (beri: taj či čuan) je stara kitajska veščina gibanja. Nastala je pred mnogimi stoletji in je danes razširjena po celotnem planetu. Lahko bi jo poimenovali tudi tehniko dobrega počutja, saj vsestransko dobro vpliva na telesno in duševno počutje. Pri pravilni vadbi nima negativnih učinkov, vendar je za doseganje polne učinkovitosti potrebno vaditi redno in potrpežljivo. Vadba taijiquan je primerna za vse starosti, oba spola in različne fizične zmožnosti.

Legenda o nastanku TJQ opisuje človekovo opazovanje boja med kačo in žerjavom. Opazovalcu se je ob tem porodilo nekaj prvih elementov, slik ali drž. Manj poetično razpoložena razlaga pa je, da se je z leti vanj nabiralo vsega po malo. Začelo se je z borilnimi veščinami, katerih dediščina se je z leti plemenitila in dopolnjevala s tradicionalno kitajsko medicino, filozofijo, občutenjem narave in ostalimi blagodejnimi ter bolj ali manj znanimi in ohranjenimi domisleki nastalimi v pet tisoč letih nepretrgane kulture.

Obstaja mnogo različnih oblik TJQ, a namen je vsem enak - dobro počutje. TJQ izhaja iz borilnih veščin, a je med njimi znan kot "notranja" borilna veščina. Za razliko od "zunanjih" borilnih veščin, kot na primer karate, ki poudarjajo fizično moč, je TJQ borbenost precej nenasilna, njen "nasprotnik" in zaveznik hkrati pa smo mi sami. Zato se imenuje "notranja" veščina. Osrednji del katerekoli šole TJQ je forma. To je niz nepretrganih, enakomernih, krožnih in tekočih gibov, ki jih posameznik lahko izvaja praznih rok. Poznamo tudi forme z mečem, pahljačo, palico in podobnimi orodji.

TJQ učinkuje na dolgi rok. Bolj ga delaš, bolj deluje. Je hvaležen prijatelj, ki ga lahko kadarkoli potegneš iz žepa in kamorkoli vzameš s seboj. S knjige ali videa se ga ni mogoče naučiti, nekdo ga mora pokazati v živo. In besede so pri tem odveč, potrebno je opazovati in ponavljati. Zato se je zelo pomembno pravilno naučiti forme. Samo tako lahko TJQ doseže svoj maksimalen učinek.

Končajmo besede. Kajti govoriti o taijiquanu je kot bi opisoval glasbo - ne zadene bistva. Taiji je treba gibati. Poglejte, kako veter mehko giblje šumeča drevesa.



*Nebeški tempelj  
Peking*

## Začetni in nadaljevalni tečaji 2010/2011:

- ☉ Ljubljana 1 (SŠ tehniških strok Šiška, Litostrojska 51): ob ponedeljkih, torkih, sredah in četrtek
- ☉ Ljubljana 2 (ŠD Trnovo, Zihelova 40) : ob torkih
- ☉ Maribor (OŠ M. Durjave): ob tor., sredah in četrtek
- ☉ Celje (Sred. zdrav. šola Celje): ob poned. in torkih
- ☉ Murska Sobota (Spartacus): ob petkih
- ☉ Ptuj (OŠ Mladika): ob sredah
- ☉ Domžale (OŠ Venclja Perka): ob ponedeljkih
- ☉ Kamnik (CIRIUS, ZUIM, Novi trg 43a): ob sredah
- ☉ Medvode (ŠD Medvode): ob ponedeljkih
- ☉ Kranj (OŠ Staneta Žagarja): ob petkih
- ☉ Škofja Loka (ŠD Poden): ob ponedeljkih
- ☉ Logatec (OŠ Tabor): ob ponedeljkih
- ☉ Postojna (Hotel Kras): ob torkih
- ☉ Vrhnika (Dom KS, Stara Vrhnika): ob sredah
- ☉ Brezovica pri Ljubljani (Vnanje Gorice): ob nedeljah
- ☉ Cerknica (Gasilski dom Unec): ob torkih



*Park miru  
Shanghai*