

Võimalus õppida traditsioonilisi

HIINA VÕITLUSKUNSTE

Hiina meistri **Zhang Shangmin**i käe all.



Zhang Shangmin on õppinud maailmakuulsa võitluskunsteid meistri Sha Guozheng'i juures ning on nii sisemiste kui väliste stiilide, nagu *taiji*, *bagua*, *xingyi*, *tanglang*, *shaolin* jne tunnustatud meister. Muuhulgas valdab ta paljusid relvi nagu mõõk, oda, saabel jne. Zhang Shangmin on võitnud Hiina üleriigilised *xingyi* meistrivõistlused 1998, Shandongi *wushu* meistrivõistlused 1984 ja 1986 ning palju kohalikke võistlusi. Tema õpilased on võitnud Hiina *xingyi* meistrivõistlused 1999 - 2001. Meister Zhang on Shandongi provintsi *xingyi* assotsiatsiooni asepresident, Weifangi *wushu* klubi president, *wushu* I kategooria kohtunik.

Xingyi, *taiji* ja *bagua* on nn sisemised stiilid, kus pöhirõhk on rohkem sisemise energia (*qi/chi*) kui välise lihasjõu arendamisel.

XINGYI

T-R 17.30 - 19.00, L 11.00 - 13.00

Xingyi quan on kõige vanem teadaolev sisemine stiil. Nimi *xing yi* väljendab keha ja tahte ühtsust. Võrreldes *taiji quan*'i ja *bagua zhang*'iga on tehnikad sirgjoonelisemad, kiiremad ja plahvatuslikud. Paljud harjutused jäljendavad erinevate loomade liikumist.

TAIJI

T-R 19.00 - 20.30, L 13.00 - 15.00

Taiji quan'i *yang* stiili iseloomustab lõdvestatud, ühtlane ja voolav liikumine. Selle praktiseerimine on suurepäraseks vahendiks stressist vabanemisel ning sisemise harmoonia ja tasakaalu saavutamisel.

Taiji keskmes on ürgse väe kahe vastandi, *yin*'i ja *yang*'i pidev vaheldumine ja muutumine.

BAGUA

T-R 20.30 - 22.00, L 15.00 - 17.00

Bagua zhang ('kaheksa trigrammi käsi') on sisemine võitlusstiil, mis loodi taoistliku meditatiivse ringiskõndimise põhjal. Nii lähtub ka *bagua*'s käte, jalgade ja kogu keha liikumine ringidest-spiraalidest ning on lõdvestatud nagu pöörlev-voolav vesi.

Treeningud toimuvad 11.-29. oktoobril 2005

Haridus- ja Teadusministeeriumi saalis (Munga tn 18, Tartu).

Treeningutsükli (24 tundi) tasu **750 krooni**, kui maksate enne 11. oktoobrit; hiljem **950 krooni**.

Võimalus tasuda kas sularahas või MTÜ Festivitas Artium arveldusarvele Hansapangas 1120282082, märkides enda nime ning stiili nime, mille treeningutel soovite osaleda.

Täpsem info ja registreerimine www.festivitas.ee, raho@solo.ee, 50 94 612

Meister Zhang Shangmini demonstratsiooneminemised hiina muusika kontsertidel

4. oktoobril kell 19.00 Estonia Kontserdisaalis ja 5. oktoobril kell 19.00 Vanemuise teatri väikses majas.