



**Wushu škola Mistra  
Zhai Hongyin**  
翟鸿印  
**PRAHA 2018**  
**únor - červen**



Fagong - Mistr posílá energii

**Qigong "Pěti zvířat" (WUQIN GONG)** je jednou z tradičních čínských starobylých taoistických metod **pěstování života** (Yangsheng gongfa). Tato metoda byla vytvořena na principu **napodobování formy a pohybu 5 zvířat**: jeřába, gibona, tygra, medvěda a jelena. Základem je pomocí této metody ukázat mysli, vstoupit do ticha, kultivovat ducha a pěstovat energii. Hlavní důraz je kladen na vztah, aby 5 zvířat bylo **v souladu s teorií Pěti prvků (WUXING)** a aby Pět prvků bylo **v souladu s pěti tělesnými orgány**. Využívá se zde principu vztahů 5 prvků (rození, ovládnání, potlačování a vzájemná přeměna) k provádění cvičení, **léčbě onemocnění a udržení zdraví**.

**Taiji 13 forem (TAIJI SHISAN SHI)** je starobylá **základní sestava** tradičního čínského cvičení taijiquan. Hlavní účinky cvičení tkví v tom, že napomáhá lepšímu a hladšímu **proudění vnitřní energie v 8 zvláštních a 12 řádných energetických drahách**. Proto lidé dávných dob, kteří chtěli cvičit kvalitně taijiquan, si museli nejdříve dobře osvojit taiji 13 forem. Čínský **Mistr Zhang Sanfeng** o tomto cvičení napsal důležitá pojednání.

**Wudangské taiji (WUDANG TAIJI QUAN)** je jedním ze skvělých bojových umění **wudangské školy**. Sestává ze 108 pohybů. Pohyby jsou pomalé a jemné. Za využití vnitřní síly, která je vedena po obloucích, je pohyb sladěn se směrem toku qi v drahách těla. Qi prostupuje celým tělem, proudí do končetin, vnitřní qi následuje "rumělkové pole" (DANTIAN), vychází z něj a uzavírá se v něm, stoupá a klesá, krouží v neustálých proměnách a tím je způsobeno, že qi a krev mohou cirkulovat po celém těle a navíc je tím dosaženo cíle, jímž je **vnitřní síla a vnější pevnost**. V tomto stylu se spojuje přeprava **qi z taiji**, dynamická **síla ze xinqyi** a tělesné **pohyby z baguazhang** v jeden celek, a proto má tento styl **mimořádný účinek na lidské zdraví** a vysokou **aplikační hodnotu**.

**„8 sil taiji“ (TAIJI BAJIN)** je cvičení, kde se pracuje s vnitřní energií. Po zvládnutí technik v pohybu (DONGGONG) se cvičí staticky (JINGGONG) v **Postoji sloupu**. Proto je díky cvičení TAIJI QUAN možno dosáhnout následujících požadavků: cvičením DONGGONG i JINGGONG je za použití rozdílných technik **dosaženo stejného výsledku**, tzn. že pohyb je jako klid a klid je jako pohyb, pohyb a klid se vzájemně rodí a proměňují v nekonečných cyklech. Proto uvnitř těla dochází ke koncentraci ducha (SHEN) a vně ke shromažďování energie (QI). Díky oběma typům cvičení je možné pochopit princip **TAIJI**. Propojením **YINU a YANGU**, sjednocením **klidu a pohybu** je dosaženo **TAIJI**.

**„Postoj sloupu“ (ZHANZHUANG)** je technika, která se používá ve **statickém qigongu** (JINGGONG TAIJI QUAN), a která je důležitým prostředkem k tréninku mysli (YI), energie (QI) i ducha (SHEN) a k jejich **splynutí v jeden celek**. Ve stejném okamžiku se zvyšuje množství vnitřní energie a síly. Toto cvičení má také výrazný účinek na zlepšení dovedností nohou a pasu.

**Shaolinské gongfu (SHAOLIN GONGFU)** je druhem sportu, ve kterém je zapotřebí, aby se ve stejnou dobu zúčastnily cvičení nejenom **svaly a klouby celého těla**, ale také **vnitřní orgány**. Proto cvičení shaolinského gongfu má nejen velký účinek na celkové **posílení konstituce a zvýšení kondice**, ale může i dostatečně působit na lidské zdraví, pomáhá **zbavit se nemoci, udržet zdraví a prodloužit lidský život**.

**QIGONG TAIJIQUAN** tvoří základ umění taijiquan. Taijiquan je dědictvím dřívějších generací, které díky tomuto umění jeho největší skvosty přizpůsobily, uspořádaly a dotvořily, a tím vznikl qigong taijiquan. Účel cvičení qigong taijiquan: cvičení, při kterém tělo jemně klesá a pomalu se zvedá, má velký účinek na **zvýšení síly nohou**, na **posílení srdeční činnosti**, a především na **návrat krve** v žilním systému v oblasti nohou a dutiny břišní směrem **do srdce**. Cvičení má vliv nejen na **fyzilogii**, ale i na **zachování a zvýšení správné funkce mozkových buněk, zvyšuje mozkovou aktivitu** a má jistý **léčebný účinek**.

**"Tlačící ruce" (TAIJI TUISHOU)** je velmi důležitá součást umění taijiquan. Jedná se o párové cvičení. Cvičením se techniky obou vzájemně doplňují, podporují a rozvíjejí. Pouze prostřednictvím cvičení **tuishou** je teprve možné porozumět **principu vedení vnitřní síly**. Cvičením se dosahuje **tělesné i mentální činnosti** ve stejnou dobu, a tak se **aktivuje celé tělo, povzbuzuje se mozková aktivita a zvyšuje inteligenční potenciál**. A z cvičení na podporu zdraví se stává cvičení, které umožňuje budovat **statné tělo**. Pouze díky cvičení **tuishou** je možno opravdu zakusit specifický účinek cvičení **taijiquan**.

Informace o pravidelných kurzech a víkendových seminářích: [www.wushu.cz](http://www.wushu.cz)

Kontaktní osoba: **Andrea Chenová +420 723 867 332**

20.2. - 26.6.2018, ZŠ Londýnská 782/34, Praha 2 - Vinohrady, 120 00 - 2x týdně

název kurzu		obsah výuky	úterý	čtvrtek	cena
<b>SHAOLIN WUSHU</b> začátečníci + pokročilí	<b>pěstní boj a sanda</b>	Základní dovednosti pěstního umění a sanda: 1. základní postoje a výdrž v postojích 2. trénink efektivní síly pěstí a chodidel 3. 12 cest pružných nohou - <i>trénink gongfu a síly</i> 4. Styl štipající sekery - <i>trénink gongfu</i> 5. <b>metody reálného boje + volný boj sanda</b>	17:50 - 18:50	17:50 - 18:50	3.300 Kč (33 h) (100 Kč / h)
	<b>umění boje s hólí</b>	1. Shaolinská krátká hůl pro jednoho 2. Shaolinská krátká hůl ve dvojici 3. Shaolinská dlouhá hůl pro jednoho 4. Shaolinská dlouhá hůl ve dvojici 5. Shaolinská krátká hůl ve dvojici - <b>volný boj</b>			
<b>TAIJI GONGFU</b> pouze pro pokročilé		1. Qigong taijiquan 2. vnitřní umění <b>8 sil taiji</b> - v pohybu i staticky 3. <b>kultivace vnitřní síly</b> 4. Taiji tuishou: 8 metod - <b>trénink reálného boje</b> 5. Wudang taiji - <b>využití jednotlivých technik</b>	18:55 - 19:55	18:55 - 19:55	3.300 Kč (33 h) (100 Kč / h)
<b>TAIJI pro zdraví</b> začátečníci + mírně pokročilí		1. Qigong taijiquan 2. taoistický Qigong Pěti zvířat 3. Taiji 13 forem 4. <b>Wudang taiji (1. - 8. část sestavy) - výuka</b>	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00	3.300 Kč (33 h) (100 Kč / h)

**Necvičí se:**

29.3. čtvrtek - Velikonoční prázdniny

1.5. úterý a 8.5. úterý - státní svátek

7.6. čtvrtek - 4denní seminář ve Zbraslavicích