



## Wushu škola Mistra Zhai Hongyin

翟鸿印

**PRAHA 2019**  
**únor - červen**



Fagong - Mistr posílá energii

**Qigong "Pět 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 mysl, vstoupit do ticha, kultivovat ducha a pěstovat energii. Hlavní důraz je kladen na vztah, aby 5 zvířat bylo **v souladu s teorií Pět 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 rádných 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 postupuje 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 a 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 **yin** a **yang**, 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 nemocí, 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**.

**"Dlaň Osmi trigramů"** (BAGUA ZHANG) a **"Bagua Devíti paláců"** (JIUGONG BAGUA) se mezi čínskými tradičními taoistickými bojovými uměními řadí k **vnitřním bojovým stylům**. Vně se trénuje síla (LI), uvnitř energie (QI) a vskrytu se kultivuje duch (SHEN). Principy toho stylu jsou totožné s principy uvedenými v **Knize Proměn** (YIJING), především jde o principy **harmonizace yinu a yangu** v systému BAGUA (Osm trigramů).

Styl Bagua je druhem výjimečného kungfu, které ve své zvláštnosti zahrnuje filozofii, principy a zásady lékařské vědy a principy boje. Přes svoji nekonečnou tajemnost a záhadnost kultivuje člověka vně i uvnitř. **Základem je chůze v Bagua kruhu**. Podstatou stylu je **obměna dlaňových technik při chůzi po kruhu**, kdy **jednomu kruhu přináležejí 8 kroků**, dochází k souladu s Osmi paláci (BAGONG) v systému Bagua, a to Paláce Nebe (QIAN), Vody (KAN), Hory (GEN), Hromu (ZHEN), Větru (XUN), Ohně (LI), Země (KUN) a Jezera (DUI).

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

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

21.2. - 27.6.2019, ZŠ Londýnská 782/34, Praha 2 - Vinohrady, 120 00 - 1x nebo 2x týdně

název kurzu	obsah výuky	úterý	čtvrtek	cena
<b>SHAOLIN GONGFU</b> <i>začátečníci</i> + <i>pokročilí</i>  <i>1x týdně</i>	1. <b>Základní dovednosti</b> pěštního umění a <b>sanda</b> : - základní postoje - pěštní a nožní techniky pro zvýšení síly 2. Shaolinské <b>wushu sestavy</b> : - <b>12 cest pružných nohou</b> - <b>Styl štipající sekery</b> - <b>Shaolinská krátká hůl pro jednoho</b> - <b>Shaolinská krátká hůl ve dvojici</b> - <b>Shaolinská dlouhá hůl pro jednoho</b> - <b>Shaolinská dlouhá hůl ve dvojici</b>	17:50 - 18:50	---	1.800 Kč (17 h) (106 Kč / h)
<b>ZÁKLADY TAIJI TAIJI PRO ZDRAVÍ</b> <i>začátečníci</i> + <i>mírně pokročilí</i>  <i>1x týdně</i>	1. Taoistické <b>zdravotní qigongové</b> techniky v pohybu: - <b>Qigong taijiquan</b> - <b>Taoistický qigong "Pět zvířat"</b> - <b>Taiji 13 forem</b> 2. <b>Wudang taiji</b> (1. - 4. část sestavy) - <i>výuka</i> 3. <b>Základy Taiji tuishou</b> : 4 <i>přímé</i> a 4 <i>šikmé směry</i>	---	17:50 - 18:50	1.800 Kč (17 h) (106 Kč / h)
<b>TAIJI GONGFU TUISHOU</b> <i>pouze pokročilí</i>	1. <b>Qigong taijiquan</b> 2. <b>Vnitřní umění 8 sil taiji</b> - <i>v pohybu i staticky</i> 3. <b>Vnitřní kultivační cvičení</b> - energetické kruhy, roztržení kruhu, deštník, ... 4. <b>Taiji tuishou</b> : 8 metod, aplikace, výměny technik 5. <b>Wudang taiji</b> - <i>opakování</i>	18:55 - 19:55	18:55 - 19:55	3.600 Kč (34 h) (106 Kč / h)
<b>ZÁKLADY STYLU BAGUA</b> <i>začátečníci</i> + <i>mírně pokročilí</i>	1. <b>Základní dovednosti</b> 2. Zvládnutí chůze a pozic rukou - <b>člověk, Nebe, Země</b> 3. Sestava základní úrovně <b>Dlaň Osmi trigramů</b> (1. - 8. část sestavy) - <i>výuka</i>	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00	3.600 Kč (34 h) (106 Kč / h)

**Necvičí se:**

18.4. čtvrtek, 7.5. úterý, 30.5. čtvrtek - 4denní seminář ve Zbraslavicích