



Škola čínského wushu Mistra Zhai Hongyin

翟鸿印



PRAHA
2019 / 2020



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 ukáznit mysl, 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 **průdení 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.

Wudang taiji (Wudang taijiquan) 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 čchi v drahách těla. Čchi prostupuje celým tělem, proudí do končetin, vnitřní čchi 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 **čchi 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 **taijiquan** možno dosáhnout následujících požadavků: cvičením **v pohybu i staticky** 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 čchi (*qi*). Díky oběma typům cvičení je možné pochopit princip **taiji**. Propojením **jinu a jangu**, sjednocením **klidu a pohybu** je dosaženo **taiji**.

Postoj sloupu (Zhan zhuang) je technika, která se používá ve **statickém qigongu (jinggong taijiquan)**, a která je důležitým prostředkem k tréninku mysli (*yi*), čchi (*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 aktivity, ve které 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 **fiziologii**, ale i na **zachování a zvýšení správné funkce mozkových buněk, zvyšuje mozkovou aktivitu** a má jistý **léčebný účinek**.

Tlačíci ruce (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**.

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 čchi (*qi*) a vskrytu se kultivuje duch (*shen*). Principy toho stylu jsou totožné s principy uvedenými v **Knize Proměn (Yijing)**, především jde o principy **harmonizace jinu a jangu** v systému bagua neboli osmi 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 v systému bagua.

Taiji Sedmi hvězd (Qixing taiji quan) je starobylá taoistická sestava základní úrovně z Wudangských hor. Je založena na **intenzivní práci s vnitřní energií** a harmonizuje člověka s chodem nebeských těles.

1. 10. 2019 – 25. 2. 2020, ZŠ Londýnská 782/34, Praha 2 - Vinohrady, 120 00 - 1x nebo 2x týdně

název kurzu	obsah výuky	úterý	čtvrtek	cena
SHAOLIN GONGFU začátečníci + pokročilí 1x týdně	1. Základní dovednosti pěstiho umění a sanda : - základní postoje, techniky pro zvýšení síly 2. Shaolinské wushu sestavy – výuka : - Dělová pěst - Wudang chudong - Shaolinská krátká hůl pro jednoho - Shaolinská krátká hůl ve dvojici	17:50 - 18:50	---	1.800 Kč (17 h) (106 Kč / h)
TAIJI PRO ZDRAVÍ začátečníci 1x týdně	1. Základní dovednosti taiji 2. Qigong taijiquan, Taiji kulička 3. Qigong Pěti zvířat 4. Taiji 13 forem	---	17:50 - 18:50	1.800 Kč (17 h) (106 Kč / h)
TAIJI GONGFU pouze pokročilí 1x týdně	1. Základní dovednosti taiji, Qigong taijiquan 2. 8 sil a 8 metod taiji - v pohybu i staticky 3. Vnitřní kultivační cvičení - energetické kruhy, roztržení kruhu, deštník, ... 4. Taiji Sedmi hvězd - výuka	18:55 - 19:55	---	1.800 Kč (17 h) (106 Kč / h)
WUDANG TAIJI mírně pokročilí + pokročilí 1x týdně	1. Qigong taijiquan, Taiji kulička 2. 8 sil taiji - v pohybu i staticky 3. Wudang taiji (5. – 8. část sestavy) – výuka 3. Základy tuishou	---	18:55 - 19:55	1.800 Kč (17 h) (106 Kč / h)
ZÁKLADY BAGUA začátečníci + mírně pokročilí 2x týdně	1. Základní dovednosti 2. Zvládnutí chůze a pozic rukou - člověk, Nebe, Země 3. Bagua kruh 4. Dlaň Osmi trigramů (1. – 8. část sestavy) – výuka	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00	3.600 Kč (34 h) (106 Kč / h)

Necvičí se:

29. 10., 10. 12., 24. 12., 26. 12., 31. 12., 2. 1., 13. 2.

Informace o pravidelných kurzech a víkendových seminářích: www.wushu.cz

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