



# Škola čínského wushu Mistra Zhai Hongyin

翟鸿印



**PRAHA  
jaro 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 **fyzilogii**, 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.

27. 2. 2020 – 18. 6. 2020, ZŠ Londýnská 782/34, Praha 2 - Vinohrady, 120 00 - 1x nebo 2x týdně

název kurzu	obsah výuky	úterý	čtvrtek	cena
<b>SHAOLIN GONGFU</b> začátečníci + pokročilí 1x týdně	1. Základní dovednosti pěštního umění a <b>sanda</b> : - základní postoje, techniky pro zvýšení síly 2. Shaolinské <b>wushu sestavy</b> : - <b>Dělová pěst</b> - <b>Wudang chudong</b> - <b>Shaolinská krátká hůl pro jednoho</b> - <b>Shaolinská krátká hůl ve dvojici</b> - <b>Shaolinská dlouhá hůl pro jednoho - opakování</b>	17:50 - 18:50	---	1.700 Kč (16 h) (106 Kč / h)
<b>TAIJI PRO ZDRAVÍ</b> začátečníci 1x týdně	1. Základní dovednosti taiji 2. <b>Qigong taijiquan, Taiji kulička</b> 3. <b>Qigong Pěti zvířat</b> 4. <b>Taiji 13 forem</b> 5. <b>Wudang taiji</b> (1. - 4. část sestavy) - <i>výuka</i>	---	17:50 - 18:50	1.600 Kč (15 h) (106 Kč / h)
<b>TAIJI GONGFU</b> pouze pokročilí 1x týdně	1. <b>8 sil a 8 metod taiji - v pohybu i staticky</b> 2. <b>Vnitřní kultivační cvičení</b> - energetické kruhy, roztržení kruhu, deštník, ... 3. <b>Taiji Sedmi hvězd - opakování</b> 4. <b>Tuishou</b>	18:55 - 19:55	---	1.700 Kč (16 h) (106 Kč / h)
<b>WUDANG TAIJI</b> mírně pokročilí + pokročilí 1x týdně	1. <b>Qigong taijiquan, Taiji kulička</b> 2. <b>8 sil taiji - v pohybu i staticky</b> 3. <b>Wudang taiji</b> (1. - 8. část sestavy) - <i>opakování</i> 4. <b>Základy tuishou</b>	---	18:55 - 19:55	1.600 Kč (15 h) (106 Kč / h)
<b>ZÁKLADY BAGUA</b> začátečníci + mírně pokročilí 2x týdně	1. Základní dovednosti, základní postoje 2. Qigongové techniky bagua - 10 vybraných technik 3. <b>Bagua kruh</b> 4. <b>Dlaň Osmi trigramů</b> (1. - 8. část sestavy) - <i>opakování</i> 5. Trénink aplikací, cvičení ve dvojicích	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00	3.200 Kč (31 h) (106 Kč / h)

**Necvičí se:**

9. 4., 28. 5. 2020

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

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