



Wushu škola Mistra
Zhai Hongyin
翟鸿印
PRAHA
2.10.2018 - 19.2.2019



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 mysli, 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 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 **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 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 břicha 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**.

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 pěstního umění a sanda : - základní postoje - pěstní a nožní techniky pro zvýšení síly 2. Shaolinské wushu sestavy : - 12 cest pružných nohou - Styl štipající sekery - Shaolinská krátká hůl pro jednoho - Shaolinská krátká hůl ve dvojici - Shaolinská dlouhá hůl pro jednoho - Shaolinská dlouhá hůl ve dvojici	17:50 - 18:50	---	1.700 Kč (16 h) (106 Kč / h)
ZÁKLADY TAIJI TAIJI PRO ZDRAVÍ začátečníci 1x týdně	1. Taoistické zdravotní qigongové techniky v pohybu: - Qigong taijiquan - Taoistický qigong "Pět zvířat" - Spací qigong nesmrtných - Taiji 13 forem 2. Základy vnitřního umění taiji: - metoda Hnětení taiji kuličky - Bagua kruh - vybrané důležité techniky taiji	---	17:50 - 18:50	1.900 Kč (18 h) (106 Kč / h)
TAIJI GONGFU TUISHOU pouze pokročilí	1. Qigong taijiquan 2. Vnitřní umění 8 sil taiji - v pohybu i staticky 3. kultivace vnitřní síly 4. Wudang taiji - opakování 5. Taiji tuishou : 8 metod, aplikace, volný boj	18:55 - 19:55	18:55 - 19:55	3.600 Kč (34 h) (106 Kč / h)
ZÁKLADY TAIJI GONGFU mírně pokročilí	1. Qigong taijiquan 2. Vnitřní umění 8 sil taiji - v pohybu i staticky 3. Základy Taiji tuishou : 4 přímé a 4 šikmé směry 4. Wudang taiji - opakování	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00	3.600 Kč (34 h) (106 Kč / h)

Necvičí se:

30.10.2018 út - podzimní prázdniny, 13.11.2018 út - akce ve škole: Londýnské schody, 21.12.2018 - 2.1.2019 - Vánoční prázdniny, 12.2. a 14.2.2019 - jarní prázdniny

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

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