

CÍL SEMINÁŘE:

1. Díky cvičení **Qigongu Taijiquan** a **Qigongu Pěti zvířat** je možné dostatečně pomoci cvičícím **zprůchodnit meridiány, zlepšit krevní oběh a proudění energie v těle.**
2. Důležitost cvičení **stromového qigongu** (vyrovnavacího qigongu) tkví v tom, že je možné **kultivaci vnitřní energie výrazně zprůchodnit dráhy a je možné léčit nejruznější nemoce** (rakovinu, nádory).
3. Díky praktikování cvičení **Taiji 8 sil** a **8 metod** lze pochopit 8 základních sil, které jsou základem taiji. Toto vnitřní kultivační cvičení vede ke **kultivaci vnitřní síly**. 8 metod se používá při **tréninku ve dvojicích (tuishou)** a tím se techniky uvedou do praxe, **zlepší se jejich provedení** a lepší se chápání **využití v boji**. Dochází navíc k **hlubšímu uvolnění, vzroste flexibilita těla a zlepší reflexy**.
4. Cvičením **stylu Bagua** se docílí **správného prokrvení a proudění energie v oblasti pasu a dolních končetin. Vně trénujeme sílu, uvnitř energii a ve skrytu našeho ducha**. Díky tomu se **vyrovnejí energie yinu a yangu v celém těle** a cvičení má **výrazný účinek na zlepšení funkce vnitřních orgánů**.

Sestava **Bagua Devíti paláců** je sestava střední úrovně, a proto účinky cvičení jsou mnohem silnější a bojové techniky mocnější a účinnější než u sestavy **Dlaň Osmi trigramů** (sestava základní úrovně).

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**.

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, lidoopa, 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**.

Stromový qigong (PINGHENG GONG nebo též Vyrovnavací qigong) je druh tradičního čínského taoistického cvičení. Jedná se o velmi silné **energetické cvičení v pohybu** (donggong) neboli pohybový qigong, který má výrazný vliv na **zprůchodnění meridiánů** a zvýšení průtoku qi v těchto energetických drahách. Cvičení má **velký léčebný účinek** hlavně při onemocněních krve, při zánětech kloubů, artróze nebo revmatizmu, dále je díky němu možno rozpustit cysty, myomy, nádory, atd. Působením na nervová zakončení prstů rukou **rozvíjí léčitelé schopnosti**. Necvičí se s jakýmkoliv stromem, záleží na ročním období a druhu nemoci.

Dle teorie **Pěti prvků** (WUXING) přináleží každému ročnímu období určitý strom a také příslušný orgán.

Taiji 8 sil (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**.

"**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 vyjímčného 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 přináleží 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).



翟鸿印
ZHAI Hongyin

30.5. - 2.6.2019

RS Zbraslavice



4denní seminář v přírodě s Mistrem Zhai Hongyin

Náplň semináře:

- Qigong Taijiquan
- Qigong Pěti zvířat
- Stromový qigong
- Taiji 8 sil
- Bagua kruh, Bagua Devíti paláců - výuka
- Přednáška - ZDARMA

- 🕒 cvičení v krásné přírodě plné lesů, blízko rybníka o rozloze 8 ha, dostupné vlakem i autobusem
- 🕒 v případě nepříznivého počasí zajištěna velká tělocvična
- 🕒 ubytování a stravování zajištěno, WIFI v areálu ZDARMA
- 🕒 bezlepková či vegetariánská strava na vyžádání
- 🕒 **novinka**: studená i teplá **švédská snídaně formou bufetu, bohatší obědy a večeře**
- 🕒 **vhodné i pro začátečníky**

Celková cena: 3.940 Kč

Cena zahrnuje: výuka 1.650 Kč (15 h cvičení, 110 Kč/h) + ubytování (3 noci) + strava (3 plné penze + oběd) 2.290 Kč.

Veškeré podrobnosti jsou uvedeny na www.wushu.cz

Kontaktní osoba: Andrea CHENOVÁ +420 723 867 332

Podrobné informace

Termín: 30.5. – 2.6.2019 (čtvrtek až neděle)

Sraz: 30.5. v 10.00 v rekreačním středisku

Místo: Rekreační a sportovní středisko "**U Starého rybníka**", **ZBRASLAVICE 255**, 20 km na jih od Kutné Hory

http://www.zbraslavice.eu/ Kontakt: rezervace - 777 123 405, recepce - 734 259 343

Souřadnice GPS: 49°49'25.744"N, 15°11'34.645"E

V případě nepříznivého počasí je **zajištěna velká tělocvična!** Do tělocvičny je třeba mít sálou obuv (tzn. bílá/průsvitná podrážka).

Náplň semináře a časový harmonogram:

30.5. – čtvrtek

10.30 – 12.00 ÚVOD + **Qigong Taijiquan** + **Qigong Pěti zvířat** + **Stromový qigong**

12.30 – 13.00 *oběd*

15.00 – 17.00 **Taiji 8 sil** (v pobybu i staticky) + **Bagua kruh** + **Bagua Devíti paláců**

17.30 – 18.00 *večeře*

31.5. a 1.6. – pátek a sobota

8.00 – 8.30 *snídaně*

9.00 – 11.30 **Qigong Taijiquan** + **Qigong Pěti zvířat** + **Stromový qigong** + **Bagua Devíti paláců**

12.00 – 12.30 *oběd*

15.30 – 17.00 **Taiji 8 sil** (v pobybu i staticky) + **Bagua kruh** + **Bagua Devíti paláců**

17.30 – 18.00 *večeře*

19.45 – 21.30 přednáška a diskuse – **ZDARMA**

2.6. – neděle

8.00 – 8.30 *snídaně*

9.00 – 11.00 **Qigong Taijiquan** + **Qigong Pěti zvířat** + **Stromový qigong** + **Bagua Devíti paláců**

11.30 – 12.00 *oběd*

14.00 – 15.30 **Taiji 8 sil** (v pobybu) + **Bagua Devíti paláců**

Konečná kalkulace za ubytování a stravu:

Ubytování 3 noci + 3 snídaně	3 × 286 Kč, tedy 858 Kč
Příplatek za švédskou snídani	3 × 61 Kč, tedy 183 Kč
Menu - oběd	4 × 160 Kč, tedy 640 Kč
Menu - večeře	3 × 160 Kč, tedy 480 Kč
Jednorázový příplatek za ložní prádlo	49 Kč
Místní poplatek	4 × 12 Kč, tedy 48 Kč
Příspěvek na pronájem velké tělocvičny	32 Kč
Celkem	2.290 Kč

Ubytování

Ubytování budeme ve **čtyřlůžkových** a **jednom pětilůžkovém hotelovém apartmánu** se samostatným sociálním zařízením.

Uvěďte prosím v přihlášce, s kým chcete být případně ubytováni.

Jiný druh ubytování

V případě zájmu o jiný druh ubytování (*budova Sport, budova Start, chatičky, budova Adam a Eva, ...*) si účastník zajišťuje ubytování a stravu sám.

Strava

Na základě zájmu studentů o vylepšenou stravu, byla domluvena se střediskem bohatší strava ve vyšší kvalitě.

Vylepšená snídaně:

Servírovaná švédská snídaně ve formě studeného i teplého bufetu za příplatek 61 Kč. Takže bychom měli mít navíc k dispozici velký výběr zeleniny, sýrů, pomazánek a dalších potravin.

Oběd a večeře bude v podobě **menu** (polévka, hlavní jídlo a zákusek).

ZDARMA je možno objednat **stravu bezlepkovou** či **vegetariánskou**. Uveďte to případně v přihlášce!

Slevy pro děti

V případě zájmu o účast **cvičících** či **ne cvičících dětí** vyplňte do přihlášky příslušné údaje.

Děti do 3 let bez nároku na lůžko a stravu mají pobyt **zdarma**

Lze využít mikrovlnnou troubu v jídelně či si zapůjčit postýlku pro dítě.

Parkovné: osobní automobil 50 Kč / den

Závazná přihláška

Hlásit se můžete v termínu:

1.11.2018 - 4.3.2019

POZOR!

Počet účastníků je omezen.

Vyzýváme všechny zájemce o cvičení, aby **vyplnili přihlášku** či **ústně nahlásili** potřebné údaje.

Formulář přihlášky je k dispozici buď **on-line** na www.wushu.cz či na **tréninku** Mistra.

Storno přihlášky

Přihlášku je možno zrušit **max. do 25.4.2019 včetně**, platba se v tom případě vrátí v plné výši hotově či na účet. Pokud někdo zaplatí a nedorazí na seminář či zruší svůj účast po 25.4., platba je nevratná.

Platba zálohy a doplatku je možná až od 1.1.2019!

Platba zálohy

Splatnost: **5.3.2019**

Částka: **2.300 Kč**

Způsob platby:

- **v hotovosti** na tréninku
- **bankovním převodem**

Doplatek

Splatnost: **25.4.2019**

Částka: **1.640 Kč**

Způsob platby:

- **v hotovosti** na tréninku
- **bankovním převodem**

Platební údaje - převod

Fio Banka: **2400405225/2010**

Variabilní symbol: **562019**

Poznámka: **Jméno a příjmení účastníka**