



## Informace k víkendovým seminářům v Praze v rámci dálkového studia Taiji

Semináře v Praze v rámci dálkového studia Taiji Vás provedou nejstarším dochovaným systémem Taijiquan – rodinným stylem Chen. Semináře se konají s frekvencí jednou měsíčně, vždy v sobotu a neděli, celkem 7 hodin vyučování. V ceně je zahrnut sobotní oběd. Skupinám nabízíme pomoc při hledání ubytování v okolí naší školy. Studentům možnost spát u nás v tělocvičně.

### O systému:

Taiji se rozděluje podle rodin, ve kterých se vyvinulo a dále předává. Nejstarší historicky dochovaný rodinný styl vznikl v 17. století a předává se v rámci rodiny Chen. Tento systém byl na počátku 19. století shrnut do dvou sestav pohybů, pro které se vžil název Stará forma (Lao jia) a které tvoří páteř vyučování stylu Chen dodneška: Sestavy 74 forem a 43 forem.

Obě sestavy nejsou náročné na zapamatování, ale jsou velmi náročné na provedení. V taiji platí, že není třeba umět mnoho cviků, ale je důležité znát jejich „vnitřek“, tj. správné vedení dechu, správné střídání hlubokého uvolnění a napětí, správnou koncentraci mysli a z toho vyplývající správné vedení vitální energie čchi (qi). Proto cvičení sestav předchází tzv. „základní dovednosti“ (Jibengong), které zahrnují sérii čchi kungových cviků („Umění sloupu“) pro uvolnění a rozproudění energie a nácvik kruhových pohybů vedených z centra těla („Navíjení hedvábí“). Tyto cviky tvoří obsah semináře Základy Taiji I.

Jelikož sestava 74 představuje dlouhou klasickou formu, kterou nelze předat během jediného víkendu, vyučujeme pod názvem Základy Taiji II. její zkrácenou verzi 13 forem, kterou pro zpřístupnění Taiji západním lidem sestavil mistr Zhu Tiancai, učitel mistryně Zhai Hua, která semináře vede.

Po osvojení Umění sloupu, Navíjení hedvábí a 13 forem již mají studenti v ruce sérii cviků pro domácí praxi na cca 40 minut, ze kterých lze těžit pozitivní účinky Taiji – zdravotní, meditační i sebeobrané. Zásadní je ovšem nejenom cviky doma pravidelně opakovat, ale hlavně si vždy po čase nechat zkontrolovat, zda jste je dobře pochopili a neděláte chyby. Proto doporučujeme absolvovat každou úroveň Základů Taiji alespoň dvakrát a doma cvičit a cvičit a cvičit, nejlépe brzo ráno či večer dvakrát až třikrát do týdne, a pokud si Vás cvičení získá, každý den.

Další informace o systému Taiji naleznete na našich internetových stránkách, sekce „Co cvičíme“ (<http://www.kungfucentrum.eu/tai-chi-pestovani.php>).

### Doprava:

Autem – Škola se nachází v Praze 7 – Holešovicích, kam se dostanete z jihu přes Hlávkův most, od západu přes Letnou, od východu přes Libeňský most. Většina parkovacích míst v Holešovicích je označena modrou čarou, která umožňuje stání jen rezidentům. Auto lze nechat na parkovišti v ulici *Na Maninách* (v úseku mezi ulicemi Tusarova a Jateční), asi 2 minuty chůze do Institutu.

MHD – Tramvají se k nám snadno dostanete ze stanic metra Palmovka (2 zastávky), Vltavská (3 zastávky) nebo Nádraží Holešovice (3 zastávky) do tramvajové zastávky *Maniny*. Odtud je to asi 3 minuty chůze do Institutu.

Mapku s vyznačenou polohou Institutu naleznete na našich internetových stránkách, sekce „Kontakt“ (<http://www.kungfucentrum.eu/tai-chi-kontakt.php>).



## Ubytování:

Tělocvična – Studentům nabízíme možnost spát zdarma v přineseném spacáku a na přinesených karimatkách v tělocvičně. Zatím ale není k dispozici sprcha. Zájemci nám to musí oznámit předem!

Hotely apod. – V Holešovicích je několik hotelů a hostelů různé úrovně a cenové kategorie.

Zde je seznam několika z nich:

Sir Toby's Hostel – <http://www.sirtobys.com/>

Hotel & Hostel Leon – <http://www.antee.cz/leonhotel/>

Hostel Argentinská 15 – <http://www.argentinska15.cz/>

## Stravování:

V ceně semináře je zahrnut sobotní oběd čínského typu.

## Oděv:

Na cvičení není zapotřebí zvláštní úbor. Vezměte si s sebou pohodlné sportovní oblečení a sálovou obuv s pokud možno nízkou podrážkou.

Další praktické informace o cvičení Taiji naleznete na našich internetových stránkách, sekce „F.A.Q.“ (<http://www.kungfucentrum.eu/tai-chi-faq.php>).

## Registrace a platba:

Registrace e-mailem a platba za seminář musí být provedena do neděle předcházející začátku semináře, tj. alespoň 6 dní předem. Vzhledem k tomu, že počet míst je omezen, doporučujeme zápis do semináře provést spíše měsíc předem.

Aktuální obsazenost seminářů lze sledovat na našich internetových stránkách, sekce „Semináře“ (<http://www.kungfucentrum.eu/tai-chi-seminare.php>).

Nevypisujeme pouze semináře dálkového studia v Praze. Jsou pro Vás otevřeny i víkendové semináře v přírodě a letní zájezdy do Chorvatska, Itálie a Číny, kde se cvičí ve skupinách podle úrovně pokročilosti. Informace o těchto akcích jsou pravidelně zveřejňovány na našich internetových stránkách a v newsletteru zasílaném e-mailem.

Vaše další dotazy rádi zodpovíme na školním e-mailu [info@kungfucentrum.eu](mailto:info@kungfucentrum.eu), příp. na tel. 737 122 875.