



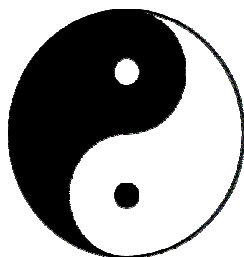
Karate Sokol Husovice, Dukelská 9, 614 00 Brno, Czech Republic

Email: [karatehusovice@seznam.cz](mailto:karatehusovice@seznam.cz)

Web: [www.karatehusovice.com](http://www.karatehusovice.com)

## Seminář: Čchi – Kung (Tai-Ji Quan)

Všechny zájemce zveme na seminář Čchi-kung (Tai-Ji Quan). Záměrem semináře je zvládnutí sestavy 36 forem „Šu kan li tan kung“ – Cvičení prospívající žlučníku a odstraňující stagnaci jaterní čchi, jako doplňující relaxační cvičení klasického stylu KARATE.



**Tai-Ji Quan** –se řadí spolu s Pa-kua čang mezi vnitřní styly čínských bojových umění neboli wu-šu. Tento styl je typický plynulými, uvolněnými pohyby prováděnými po oblouku. Jak napovídá název, pěstní styl (čchüan) nejzazšího pólu (tchaj-ťi), jedná se o umění založené na harmonii jin-jang - klidu a pohybu, spodku a hořejšku, pravého a levého, uvolnění a napětí atd..

Tchaj-ťi bývá dnes pokládáno za zdravotní cvičení kterým také bezesporu je. Je však celistvým bojovým uměním v pravém slova smyslu, neboli uměním které přináší člověku rovnováhu těla a ducha, síly a jemnosti, a vede jej cestou harmonie. Proto je zdravotní stránka jednou polovinou a bojová tou druhou.

**Daoyin Yangsheng Gong** -je systém, který vytvořil profesor Zhang Guangde z Pekingské sportovní univerzity. Jeho systém stojí na tradičních principech a současně má dobrý základ v moderní sportovní medicíně.

**Cvičitel:** **Petr Štencel** : - lektor Tai-Ji-Quan s akreditací Ministerstva školství  
- certifikovaný cvičitel Daoyin yangsheng gong vytvořeným profesorem Zhang Guangde  
- žák Francoise Hainryho – Francie, Martina Pendzialka – Německo (DYYSG Association Germany), Vlastimila Dobečky – ČR

**Termín konání:** 17.2.2007 – první část  
9.30 -12.00 - základy DAOYIN YANGSHENG GONG  
14.00-16.30 - Sestava 36 forem  
  
18.2.2007 – druhá část  
9.30 -12.00 - Sestava 36 forem  
14.00-16.30 - Sestava 36 forem

**Místo konání:** tělocvična TJ Sokol Husovice, Dukelská 9, 614 00 Brno

**Oblečení:** volný sportovní oděv, kimono, obuv ke cvičení

**Přihláška:** elektronicky na adresu: [karatehusovice@seznam.cz](mailto:karatehusovice@seznam.cz)

**Poplatek:** cca 150Kč (dle počtu uchazečů), uhrazení v první den semináře na místě