



AKADEMIA „WUDANG”

www.wudang.pl

Tomasz Grycan
tel. 0-603 091 968
e-mail: tomek@wudang.pl

Numer konta bankowego:
"Wudang" Tomasz Grycan
11 1940 1076 3011 5851 0000 0000

BIULETYN INFORMACYJNY NR 4/2011-12

Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Taijiquan najczęściej nazywane jest „sztuką walki, medytacji i zdrowia”. To bardzo kompleksowy system wpływający zarówno na ciało jak i umysł ćwiczącego. Niezwykle walory zdrowotne tej sztuki walki powodują, że interesują się nią miliony ludzi na całym świecie. W Chinach Taijiquan uważane jest za skarb kultury narodowej. Jest doskonałym środkiem profilaktycznym i leczniczym. Systematyczny trening przynosi trwałą poprawę zdrowia, podnosi odporność organizmu i spowalnia procesy starzenia. Mogą go ćwiczyć osoby w różnym wieku.

Chen Taijiquan

Najstarszy, tradycyjny styl Taijiquan jest od 20 pokoleń praktykowany w rodzinie Chen. Z niego wywodzą się wszystkie inne style Taiji (Tai Chi), np.: Yang, Wu i Sun. Styl Chen jest szczególnie ceniony za głęboki przekaz metod rozwoju wewnętrznej energii „Qi” („Chi”) oraz aspektów bojowych. Obecnie kontynuatorem rodzinnej tradycji jest Wielki Mistrz Chen Xiaowang, który od 1999 roku regularnie odwiedza Polskę.

Taijiquan jest systemem opracowanym na zasadzie harmonii Yin i Yang, gdzie ważna jest i miękkość i twardość. Swobodne krążenie energii nie oznacza, że płynie ona cały czas jednostajnie. Przeciwnie - zmiany tempa, gdy poruszamy się raz jak rwący górski strumień, a raz jak wielka spokojna rzeka płynąca po równinie - stanowią o bogactwie i różnorodności tej sztuki.

„Laojia Yi Lu” jest pierwszą długą formą tradycyjnego starego stylu Chen. Razem z ćwiczeniami spiralnej energii „chan si gong” stanowią najważniejszy korzeń praktyki, na którym oparte są podstawowe studia Taiji.

„19 obrazów” to specjalna krótka forma stworzona przez mistrza Chen Xiaowanga do promocji Chen Taijiquan na świecie.

Bardzo ważną częścią Taijiquan są specjalne ćwiczenia w parach zwane **Tui Shou** („Pchające Dłonie”). Ich zadaniem jest rozszerzenie percepcji na kontakt z drugą osobą oraz nauka wykorzystywania zasad Taiji (Tai Chi) w bojowej praktyce. Tui Shou na zaawansowanym poziomie jest bezpieczną formą sparingu. Można uczyć się zastosowań większości technik (poznanych wcześniej w indywidualnych formach), sposobu

poruszania się i kontroli równowagi w warunkach przypominających realną walkę.

Dodatkowym elementem wzbogacającym trening są formy z tradycyjnym arsenalem broni, na przykład: szabla, miecz, kij, włócznia i halabarda.

Qigong (Chi Kung)

Starożytny chiński system ćwiczeń pobudzających siły witalne. Doskonale wzmacnia, regeneruje i harmonizuje energię wewnętrzną „Qi” („Chi”). Qigong stopniowo wycisza i uspokaja umysł, łagodzi stresy i wzmacnia psychikę, korzystanie wpływa na kręgosłup oraz przemianę materii. Mogą go ćwiczyć osoby w każdym wieku.

Poniżej przykładowy materiał nauczany w Akademii „Wudang”:

„Wu Qin Xi” („Zabawy pięciu zwierząt”)

Qigong powstały w Chinach prawie 2000 lat temu, który odwołuje się do pierwotnej energii zwierząt. Stworzony przez Huo Tuo, niezwykle utalentowanego mistrza Tao i jednego z najwybitniejszych chińskich lekarzy

„Damo Qigong”

Specjalny zestaw ćwiczeń stworzonych prawie 1500 lat temu przez indyjskiego mnicha Bodhidharmę (Da Mo), który osiadł w legendarnym klasztorze Shaolin.

„Ba Duan Jin” („Osiem kawałków brokatu”)

Autorem tego Qigong był żyjący w XII wieku generał Yueh Fei, który stworzył specjalne ćwiczenia dla żołnierzy, aby zachowali zdrowie i siłę w czasach, kiedy nie uczestniczą w bitwach.

Treningi w sezonie szkolnym październik 2011 – czerwiec 2012:

- **Chen Taijiquan**
grupa początkująca
(nauka "Laojia Yi Lu" i "chan si gong")
wtorek = 19:00-21:00
- **Chen Taijiquan**
grupa średniozaawansowana
środa = 19:00-21:00
- **Chen Taijiquan**
Tui Shou i aplikacje bojowe
poniedziałek = 19:00-21:00
Uwaga!
W treningach Tui Shou (Pchające Dłonie) mogą uczestniczyć jedynie osoby, które wcześniej ćwiczyły w Akademii "Wudang" jakąś formę ręczną i mają już podstawowe doświadczenie w praktyce Chen Taijiquan.
- **Qigong (Chi Kung)**
grupa początkująca
środa = 18:00-18:55

Miejsce:

Zespół Szkół nr 3
ul. Szkocka 64
(sala gimnastyczna)

- **Chen Taijiquan**
poranna grupa początkująca
(nauka "19 form" i "chan si gong")
wtorek = 8:00-9:00
Uwaga! Pierwszy trening 7 lutego 2012 r.
- **Qigong (Chi Kung)**
poranna grupa początkująca
czwartek = 8:00-9:00

Miejsce:

„Akademia Ruchu”
ul. Ruska 47 – 48 A

Uwaga!

*Istnieje możliwość utworzenia grup weekendowych, których treningi odbywałyby się raz lub dwa razy w miesiącu w soboty lub niedziele.
Osoby zainteresowane takimi treningami proszone są o zgłaszanie się (e-mailem) i zapisywanie się.*

Akademia "Wudang" nastawiona jest na głębokie przekazywanie wiedzy. Zajęcia adresowane są do osób, które są zainteresowane prawdziwym tradycyjnym treningiem. Taijiquan i Qigong to przygoda na długie lata.

Udział w pierwszym treningu jest bez zobowiązań finansowych. Jest to czas przeznaczony na zapoznanie się z tym, jak prowadzone są zajęcia w Akademii „Wudang”. Jeśli ktoś stwierdzi, że nie odpowiada mu taka lekcja, wtedy nie płaci za nią i nie przychodzi już więcej. Jeżeli zaś ktoś przyjdzie drugi raz, to znaczy, że chce kontynuować naukę i wtedy opłaca treningi co najmniej do końca miesiąca kalendarzowego.

W Akademii "Wudang" istnieją trzy możliwości opłaty za treningi:

- **Jednorazowo za cały semestr. Ta opcja jest najtańsza.**
- **Jeden semestr w ratach. Wychodzi trochę drożej.**
- **Tylko jeden miesiąc kalendarzowy bez deklaracji dalszego uczestnictwa. Ta opcja jest najdroższa.**

Osoba, która deklaruje swój udział w jednym semestrze, zobowiązuje się zapłacić za ten okres niezależnie od tego, czy będzie korzystać z zajęć w tym czasie, czy nie. Opłata może być wykonana jednorazowo lub rozłożona na miesięczne raty. Pierwszy semestr trwa od października do stycznia, a drugi od lutego do czerwca. Zgłoszenia na drugi semestr można składać najpóźniej do 15 grudnia. Jeżeli frekwencja znacząco zmniejszy się, to pozostali uczestnicy zdecydują, czy akceptują ewentualne podniesie składek, czy od lutego grupa zostaje rozwiązana.

[Opłaty powinny być wykonywane w odpowiednim terminie. Oczywiście od każdej reguły są wyjątki, które można indywidualnie omówić z nauczycielem, jeśli czyjaś sytuacja robi się naprawdę ciężka.]

Osoba, która w trakcie semestru złamie reguły i zniknie nie płacąc, straci możliwość dalszej nauki w Akademii „Wudang”. Co oznacza, że ktoś, kto oszuka nauczyciela, już nigdy nie będzie mógł uczyć się u niego.

Uwaga!

Wiele osób pyta o poranne treningi Chen Taijiquan i zgłasza chęć ćwiczenia, ale wszystko kończy się na pustych deklaracjach i rano sala jest pusta. Luty będzie miesiącem testowym. Jeżeli frekwencja będzie zbyt mała, to po miesiącu grupa zostanie rozwiązana.

Cennik treningów:

Grupa Chen Taijiquan „Laojia Yilu”	Członkowie Akademii „Wudang”	Niezzeszeni
II semestr (luty-czerwiec)	700,00 zł	750,00 zł
miesięczna rata	150,00 zł	160,00 zł
Opłata tylko za jeden miesiąc kalendarzowy	170,00 zł	180,00 zł

Grupa Chen Taijiquan średniozaawansowana	Członkowie Akademii „Wudang”	Niezzeszeni
II semestr (luty-czerwiec)	700,00 zł	750,00 zł
miesięczna rata	150,00 zł	160,00 zł
Opłata tylko za jeden miesiąc kalendarzowy	170,00 zł	180,00 zł

Grupa Chen Taijiquan Tui Shou	Członkowie Akademii „Wudang”	Niezzeszeni
II semestr (luty-czerwiec)	700,00 zł	750,00 zł
miesięczna rata	150,00 zł	160,00 zł
Opłata tylko za jeden miesiąc kalendarzowy	170,00 zł	180,00 zł

Grupa Qigong - popołudniowa	Członkowie Akademii „Wudang”	Niezzeszeni
II semestr (luty-czerwiec)	250,00 zł	300,00 zł
miesięczna rata	60,00 zł	70,00 zł
Opłata tylko za jeden miesiąc kalendarzowy	80,00 zł	90,00 zł

Grupa Qigong - poranna	Członkowie Akademii „Wudang”	Niezzeszeni
II semestr (luty-czerwiec)	300,00 zł	350,00 zł
miesięczna rata	70,00 zł	80,00 zł
Opłata tylko za jeden miesiąc kalendarzowy	90,00 zł	100,00 zł

Grupa Chen Taijiquan - poranna	Członkowie Akademii „Wudang”	Niezzeszeni
II semestr (marzec-czerwiec)	240,00 zł	280,00 zł
miesięczna rata	70,00 zł	80,00 zł
Opłata tylko za jeden miesiąc kalendarzowy	90,00 zł	100,00 zł

Ponieważ opłata za salę dokonywana jest na początku miesiąca, dlatego składki muszą być opłacane w pierwszym tygodniu. Obowiązuje zasada:

Miesięczna składka	w I tygodniu (do 7 dnia danego miesiąca)	w II tygodniu (od dnia 8 do 14 danego miesiąca)	w III tygodniu (od dnia 15 do 21 danego miesiąca)	w IV tygodniu (od dnia 22 do 31 danego miesiąca)
wpłata za treningi	cena normalna	większa o 10 zł	większa o 20 zł	większa o 30 zł

Członkostwo w Akademii „Wudang”

Korzyści:

- zniżki na treningi, seminaria i obozy organizowane przez Akademię;
- bezpłatny udział w specjalnych treningach i seminariach organizowanych przez Akademię;
- uzyskanie pierwszeństwa uczestnictwa w imprezach o ograniczonej ilości miejsc;
- zniżki na różne materiały i akcesoria szkoleniowe rozprowadzane w Akademii;
- możliwość korzystania z forum dyskusyjnego „Wudang”.

Obowiązki:

- przestrzeganie regulaminu Akademii;
- regularne opłacanie składki (liczy się rok kalendarzowy).

Zniżki dla rodzin

W Akademii „Wudang” istnieją zniżki dla członków rodzin, którzy razem uczestniczą w tych samych treningach. Współmałżonek (także członek Akademii „Wudang”) płaci 50%. Dzieci do lat 18, nie płacą za zajęcia.

Koszt:

- roczna składka członkowska (rok kalendarzowy) = 50 zł
- wpisowe = 10 zł

Osoby, które zapiszą się w październiku 2011 na początku nowego sezonu szkolnego i opłacą składkę, uzyskują przedłużenie jej ważności aż do końca 2012 roku, czyli zyskują jeden kwartał.

REGULAMIN UCZESTNICTWA W TRENINGACH ORGANIZOWANYCH PRZEZ AKADEMIEJĘ "WUDANG"

1. Niektóre ćwiczenia mogą okazać się zbyt trudne lub niebezpieczne przy pewnych schorzeniach, dlatego ćwiczący zobowiązany jest do konsultacji z lekarzem przed rozpoczęciem treningów.
2. W zajęciach mogą uczestniczyć jedynie osoby, które dokonały opłaty.
3. Ćwiczący powinien dbać o higienę osobistą i czystość ubrania treningowego.
4. Na sali obowiązuje obuwie zmienne-sportowe.
5. Osoby spóźnione mogą przyłączyć się do zajęć dopiero za zgodą instruktora.
6. W czasie zajęć obowiązuje ściśle przestrzeganie poleceń instruktora oraz jego asystentów.
7. Zabronione jest opuszczanie sali treningowej w czasie zajęć bez poinformowania o tym instruktora.
8. Ćwiczący powinien dbać o czystość broni i przyrządów treningowych oraz ich stan techniczny.
9. Po zakończeniu ćwiczeń z bronią lub przyrządami należy je zabezpieczyć tak, aby nie stwarzały zagrożenia.
10. Instruktor nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kontuzje lub nieszczęśliwe wypadki uczestników zajęć. Ćwiczących obowiązuje ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków, które należy wykupić we własnym zakresie.
11. Instruktor nie odpowiada za wartościowe przedmioty pozostawione przez uczestników w szatni.

12. Z treningów zostaną wykluczone osoby, które:
 - nie zastosują się do niniejszego regulaminu,
 - będą pod wpływem alkoholu lub innych niedozwolonych środków odurzających,
 - ich zachowanie będzie zagrażało pozostałym uczestnikom zajęć.
13. Osoba, która złamie regulamin i zostanie dyscyplinarnie wykluczona z zajęć, traci możliwość dalszego korzystania z treningów, pomimo wcześniejszego ich opłacenia.