

---

# Qigong

---

## Co je to q?g?ng?

Q?g?ng (čchi-kung) je tradiční čínské cvičení, které podporuje zdraví a dlouhověkost. Toto kultivační cvičení kombinuje pomalé a plynulé pohyby, které jsou většinou prováděny ve stoje, a propojují pohyb, dýchání a záměr. Tempo je obvykle mírné, což umožňuje, aby jej lidé mohli praktikovat po celý svůj život bez ohledu na věk či fyzickou kondici. Q?g?ng pomáhá harmonizovat tělo a mysl, zvyšuje koordinaci a stabilitu, má pozitivní vliv na náladu, a zlepšuje celkovou vitalitu.

## Jak se připravit na cvičení Qigong?

Q?g?ng se zpravidla cvičí v obuvi. Jelikož budeme cvičit uvnitř, je vhodná sálová obuv s tenčí a širší podrážkou, která poskytne dostatečnou stabilitu a pohodlí. Oblečení by mělo být volné a pohodlné, aby nebránilo pohybu a proudění q?. V ideálním případě je vhodné nejíst alespoň 30 minut před a po cvičení. Během cvičení se pak doporučuje buď nepít, nebo pít teplou vodu či slabý čaj. Ač většina pohybů vyžaduje určitý rozsah, nikdy by se nemělo cvičit do maxima a už vůbec ne do bolesti, cvičení by mělo být příjemné a respektovat možnosti vašeho těla.

## Co budeme dělat a jaký je styl výuky?

Existují stovky různých cvičení q?g?ng, ale my se zaměříme na b?du?nj?n, což je cvičení známé také jako "osm kusů brokátu". Toto cvičení má mnoho variací, a pojmenování "brokát" vychází z ceněné čínské látky, což symbolicky odráží jeho hodnotu. Tradiční čínský způsob výuky je pak cyklický – nejprve se naučíme sestavu jako celek a postupně budeme zpřesňovat jednotlivé detaily, podobně jako když se vytváří socha z bloku kamene. Výuka tedy bude převážně praktická a podrobnější informace budou potřebné až po nějaké době. Když jsem před mnoha lety začínal na této cestě, honily se mi hlavou desítky otázek a teorií, ale jak se ukázalo, nejlepší odpověď mi dal můj první učitel t?ijíquán: „cvič“.

Lekci Vás provede **Pavel Žák**, certifikovaný pedagog volného času a trenér druhé třídy t?ijíquán a q?g?ng.

**Kurzy budou probíhat každé pondělí v čase 16:00-17:00 hodin v Kampusu Hyberská v období 3. února 2025 až 26. května 2025.**

**Registrace od 8.1.2025**

**REGISTRACE UKONČENA, KURZ JE NAPLNĚN VČETNĚ NÁHRADNÍKŮ !!!**

Po zaregistrování vyčkejte na email z adresy: jana.sikorova@ruk.cuni.cz, v němž vám bude sděleno, zda jste do kurzu zařazeni. Kapacita kurzu je omezená.