

Tradíciójának köszönhetően rendkívül színes és sokoldalú gyakorlatokból épül fel, melyek között megtalálható a számtalan pusztakezes és fegyveres formagyakorlat, a küzdelmi és önvédelmi technikák, és az egészségmegőrző, ill. meditációs gyakorlatok egyaránt.

## Sanda

A Sanda kifejezés kínai szó, amely fegyver nélküli küzdelmet jelent.

A sanda a küzdősportoknak az a válfaja, amely a kínai harcművészetek versenyszerű alkalmazása. Meghatározott és korlátozott technikai repertoárral, és kötelező védőfelszerelések használatával sportággá nyilvánított harc, küzdelem. Saját versenyszabályzattal, amely a sportolók egészsége figyelembe vételével készült el és mégis megtartva a kung fu sokszínűségét. A küzdelmek folyhatnak emelt páston valamint ringben, különböző kor és súlycsoportok szerint, egyedi esetekben pedig súlycsoport nélkül. Edzéseken nemre és korra tekintet nélkül együtt végzik a gyakorlatokat a tanulók, viszont a versenyeken külön kategóriákban indulnak. Hasonlít a Thai Boxhoz azzal a különbséggel, hogy a térd és könyök használatán kívül nagy szerepet játszik még a dobás, gáncsolás és fojtás. Védőfelszerelés kötelező a dobások miatt. A kínai szabadküzdelem a gyakorlótól rendkívüli rugalmasságot, gyorsaságot és állóképességet megkövetelő harcművészet. Villámgyors fej, kéz és lábtechnikai, erőteljes belső koncentrációt és önuralmat követelő rendszere alkalmassá teszi a mindennapi életben történő, akár egyszerre több támadó elleni küzdelemre is.

## Mit kínálunk és miért jó Önnek?

Az általunk kínált lehetőségek frissítő, fizikai közérzet javító hatása segíthet a mindennapi stressz leküzdésében. Relaxálódhat, meditálhat, egyéni megoldásokat találhat stresszoldásra, az egészségkultúra különböző oldalait megismerheti, alkalmazhatja, élvezheti. Hozzásegítjük Önt és Csalátagjait, ismerőseit az összehangolt egészségelvű életszemlélet kialakításához.

## Az általunk kínált lehetőségek tehát:

Csoportos tanfolyamok, Magánoktatás, Bemutatók, Csoportos foglalkozások csapatépítő programokon, Aktív pihenés, vagy relaxációs hétfői programok, Stesszoldás, Szemináriumok, Edzőtáborok



Pagoda Shaolin Kung Fu Egyesület  
2521 Csolnok, József telep utca 1/A.  
06 - 30 - 214 - 4617  
[www.shaolinkungfu.shp.hu](http://www.shaolinkungfu.shp.hu)  
[pagoda.shaolin@gmail.com](mailto:pagoda.shaolin@gmail.com)

---

## A TEST ÉS A LÉLEK HARMÓNIAJA

## A NYUGALOM SZIGETE A MAI VILÁGBAN

---



## Stressz, konfliktusok, szorongás

Mai rohanó világunkban rengeteg negatív impulzus ér bennünket, a stressz mértéke nagyon gyakran meghaladja az egészségesen elviselhető szintet. Ha folyamatosan túl nagy nyomás nehezedik ránk, az inkább árt, mint használ. Ennek következtében hatékonyságunk elkezd csökkenni, egyre több hibát vétünk, ingerlékennyé és fáradékonná válunk. Ha a bennünket érő ártalmas többlet feszültséget valamilyen módszerrel nem vezetjük le - előbb-utóbb komoly testi és lelki problémákkal kell majd szembe néznünk. Ez mindenkinél más formában jelentkezhet, de leggyakoribb testi és lelki jelzései az álmatlanság, kiégés, depresszió, gyomorfekély, különböző szív- és érrendszeri megbetegedések.

## Az éltünk minőségének megjavítása a mindennapokban

A legfőbb célkitűzésünk az emberi élet feltételeinek megjavítása, kibontakoztatva azokat a képességeket, amelyekkel természetesen rendelkezik. Ezeknek a képességeknek a megszerzése szükségszerűen fokozni fogja az egészséges életmód tanulmányozását, azonban előre szeretnénk mozdítani azt, hogy megközelíthetőbb legyen mindenki számára. A legtöbb emberben megvan az egészséges életmód iránti érdeklődés, de csupán néhányan értik meg ennek valóságos jelentőségét és lesznek aktív tanulmányozói.

## A chi kung - belső test-lelki elakadás, diszharmónia helyreállítása

A chi kung (csikung, qigong, chikung) egy gyűjtőfogalom, amit a kínai egészségmegőrző gyakorlatok széles körére használunk. A csi (más átírásban qi, chi) energiát, életerőt jelent, a kung pedig művelést, gyakorlást. A hagyományos kínai gyógyászatban (TCM) ez az életerő központi helyet foglal el. A csi a test energia-csatornáiban, meridiánjaiban áramlik. Az egészség feltétele a csi megfelelő mennyisége és folyamatos, akadálymentes áramlása. Ez egyben minden csikung rendszer közös célja. Az ősi kínai felfogás szerint a csi elakadása rossz közérzetet, fájdalmat vagy megbetegedést okoz. Ha a csi áramlása akadályba ütközik, akkor két dolog történik: bizonyos részekben többlet csi halmozódik fel, ahol arra nincs is szükség. Ez olyan, mint amikor egy folyót eltorlaszolunk és a víz elönti a környéket. Míg a test más részei nem kapnak elegendő csit. Ez ahhoz hasonlítható, mint amikor a gát másik oldalán kiszárad a folyó medre és elpusztul az élővilága. A csikung gyakorlatok feloldják az energia gátjait és helyreállítják a csi áramlását a testünkben. Ha a csi szabadon folyik, helyreállítja szervezetünk egyensúlyát, visszaáll a harmónia és ismét kellő energiaállapotba kerülünk.

## A Tai Chi, mint a belső harmónia megteremtésének ősi módja

A Tai Chi relaxációs rendszer, meditációs mozgás és harci művészet is egyben. Noha Európában viszonylag újnak számít, Kínában évszázadok óta művelik. A Tai Chi lassú, könnyed és kecses mozdulatból áll, ezek együttesen adják ki a Tai Chi formagyakorlatokat.

A hagyományos kínai orvostudomány szerint a Tai Chi lassú nyújtó és forduló mozgásai ellazítják az ízületeket, a gerincet és a test feszültségócait, helyreállítva a szabad mozgás belső energiáját, azaz a chi-t, melynek megfelelő keringése nélkülözhetetlen az egészségben.

Könnyed jellege miatt a Tai Chi bármilyen korú ember számára alkalmas, végezhetik az idősebbek és az egészségügyi problémákkal küzdők is, míg a jó fizikai állapotban lévő emberek egy kihívásokkal teli, teljes testedzés örömeit találhatják meg benne. A Tai Chi szó jelentése a legvégső mennyei ököl. Az a módszer, amely az élet megismerését úgy segíti elő, hogy testünket összehangolja tudatunkkal, amely a fejlődés intenzív és kellemes módját adja. A Tai Chi egy kínai mozgásművészet, pontosabban egy kínai harcművészeti ág, ami abban különbözik a többi harcművésztől, hogy a tudat elsődleges szerepét hangsúlyozza, ezután az energiát, és csak utána a fizikai megjelenését egy-egy mozdulatnak, vagy az erőnek. Abból indul ki, hogy a fizikai erő és gyorsaság fejlesztése csak egy bizonyos határig lehetséges, míg a tudat fejlesztése határtalan. Az erőnk és energiánk, ami maga a Chi testünkben meghatározott rendszerben működik, hasonlóan a vérkeringéshez. Akkor vagyunk egészségesek, ha az energia áramlása erős és egyenletes. A Tai Chi mozdulatai követik az energia áramlását, és ezt használják fel a harci alkalmazásokban is. Védés, háritás és támadás. Összehúzódnak és kiterjedés. Az energia kiáramoltatását és begyűjtését szolgálja minden egyes mozdulat.



## Shaolin Kung Fu

A Shaolin szó jelentése erdő fái, vagy fiatal fák az erdőben. A Shaolin Kung Fu-t a harcművészetek királyának nevezik, mivel 1500 éves múltra tekint vissza, és ebből származtatják az összes többi harcművészetet, ill. küzdősportot. A Shaolin Kung Fu magában foglalja a test és a lélek megedzését egyaránt, hogy ez harmonikus egyensúlyt teremtsen.

