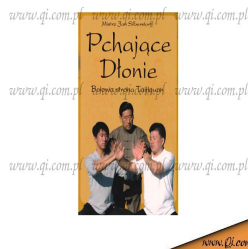


> Pchające Dłonie. Bojowa strona Taijiquan

## Pchające Dłonie. Bojowa strona Taijiquan



Model : -

Pchające Dłonie. Bojowa strona Taijiquan

Producent : -

Autor: Jan Silberstorff

cytat z okładki:

'Pchające Dłonie, podstawowe ćwiczenia z partnerem w Taijiquan, są nieprzekupnym wskaźnikiem zaawansowania w tej sztuce. To poznanie rozprzestrzenia się już od jakiegoś czasu wśród osób trenujących Taiji. Jest dobrze i sensownie, że pojawia się książka, która jest poświęcona temu tematowi. Lotus-Press zyskało w Jannie Silberstorffie autora, który jak mało kto, zdobył głębokie zrozumienie Taijiquan i przepracował wewnętrzne aspekty Pchających Dłoni. Chodzi mu nie tylko o przebieg ruchu w ćwiczeniu, lecz i o to, o co chodzi w rzeczywistości: osobisty rozwój ćwiczącego i przeniesienie 'na wszystkie życiowe sprawy'. Ta książka to niezbędna lektura dla każdego trenującego Taijiquan, który jest poważnie zainteresowany wszystkimi aspektami tej sztuki.'

(Helmut Oberlack - Redaktor Taijiquan&Qigong Journal)

Fragment książki 'Pchające Dłonie. Bojowa strona Taijiquan':

Co to jest Taijiquan?

Taijiquan (pisane także Tai Chi Chuan) jest starą chińską sztuką walki oraz poruszania się. Służy kultywowaniu życia, zdrowia, kompleksowego rozwoju ciała i ducha, jak również samoobronie. Ma charakter medytacyjny i wzmacnia ciało, wspomaga przepływ energii wewnętrznej i można ją stosować zarówno dla celów terapeutycznych, jak i bojowych. System ten, powstały przed stuleciami w rodzinie Chen, opiera się na filozofii Yin i Yang, ich zmianach oraz harmonizowaniu ciała, ducha i duszy. W ten sposób Taiji opisuje człowieka pomiędzy niebem i ziemią i nadaje mu jego sens (Dao). Łączy ono ruchy samoobrony (Wushu) z prowadzeniem wewnętrznej energii (Qigong) i oznacza tym samym &quot;wewnętrzną&quot; sztukę walki.

Od połowy poprzedniego stulecia Taijiquan było przekazywane także zainteresowanym spoza rodziny Chen. W taki sposób rozwinęły się różne style, w szczególności rodzin Yang, Wu, Wu i Sun. Styl Chen jest źródłem wszystkich rodzinnych systemów Taijiquan i w międzyczasie rozprzestrzenił się na całym świecie. Ruchy są łagodne i płynne, pełne wyrazu, piękna i energii. Taijiquan wychodzi daleko poza zwykłe programy fitness i przez swoją esencjonalną filozofię może stać się prawdziwą drogą życiową, ale także może być traktowane jako hobby. Jego wartość zdrowotna jest uznana na całym świecie, a kasy chorych przejmują częściowo koszty jego nauczania (przytłum.: tak jest np. w Niemczech). Jako sztuka walki podąża ono za przekazami tradycyjnych zasad ćwiczeń, które właśnie dzisiaj można zastosować we wszystkich sytuacjach. Jest to zapewne najbardziej rozprzestrzeniony styl Gongu (Kungfu) na świecie. Ze względu na to, że punktem zainteresowania jest praca wewnętrzna, a nie zewnętrzna siła, Taijiquan może być uprawiane przez młodych i starych, mężczyzn i kobiety, małych i dużych.

&nbsp;

> Pchające Dłonie. Bojowa strona Taijiquan

## Pchające Dłonie. Bojowa strona Taijiquan

Co to są Pchające Dłonie ?

&nbsp;

Pchające Dłonie, określane zwykle na Zachodzie jako &bdquo;push-hands&quot; wywodzą się z chińskiego pojęcia &bdquo;tui shou&quot;. &bdquo;Tui&quot; oznacza &bdquo;pchać&quot; (spotyka się ten napis na wszystkich drzwiach chińskich urzędów państwowych, których nie trzeba ciągnąć, tylko należy popchnąć). &bdquo;Shou&quot; jest chińskim znakiem dla &bdquo;dłoń&quot; względnie &bdquo;dłonie&quot;. Są to ćwiczenia z partnerem opisujące znaczną część całego systemu Taijiquan, których nie można od niego oddzielać. Tworzą one most między formami ręcznymi Taijiquan a samoobroną. Przez Pchające Dłonie, z reguły w łagodny sposób, są przekazywane uczniowi wszystkie zasady oraz podstawowe elementy samoobrony bez stwarzania najmniejszego zagrożenia urazem. (...)

&nbsp;ze spisu treści:&nbsp;

O tej książce

Przedmowa

Wprowadzenie

Co to jest Taijiquan?

Co to są Pchające Dłonie?

Pchające Dłonie w Taijiquan

Historia i pochodzenie Pchających Dłoni

13 podstawowych technik

5 kierunków ruchu w Taijiquan

Co to jest 5 kierunków ruchu?

Rozważania

Wszystko kręci się wokół&nbsp;'środka'

Dokładniejsze rozważania nad stanem 'środek'

W formach

W Pchających Dłoniach

Zastosowanie 5 kierunków ruchu w formie

Forma i kierunek

Forma i kąt

Forma i figury

Zastosowanie 5 kierunków ruchu w Pchających Dłoniach

Pogłębienie tematu (Jan Silberstorff)

O miękkiej sile w Taijiquan

0 koncepcji 'słuchać siły, rozumieć siłę, odprowadzać siłę

1 dodawać własną siłę'

Cztery rodzaje siły

Pchające Dłonie, technika i koncepcje

Informacje ogólne

Dañ shou tui shou - Pchające dłonie na jedną rękę

Shuang shou tui shou &mdash; rutynowe ćwiczenie

Pchających Dłoni na dwie ręce

Huo bu tui shou - Pchające Dłonie z krokami

Huo bu - ćwiczenia rytunowe w ich trójwymiarowym wydaniu

Da lii - Pchające Dłonie na dwie ręce

San shou tui shou - swobodne Pchające Dłonie

Uzupełnienie

Indywidualne korekty w Taijiquan

Trochę o sensie i braku sensu w formach

z partnerem i w ćwiczeniach rutynowych

Trochę o turniejowych Pchających Dłoniach

> Pchające Dłonie. Bojowa strona Taijiquan

## Pchające Dłonie. Bojowa strona Taijiquan

Zasady Pchających Dłoni na turniejach WCTAG  
Walka  
Sztuka walki i pokój  
O praktycznym znaczeniu wewnętrznej sztuki walki  
Psychologia w praktyce sztuk walki  
Bez przemocy  
Spontaniczność  
Zaskoczenie  
Efektywność  
Pomóc przyjacielowi  
Uzbrojona rzeczywistość  
Nieuzbrojona rzeczywistość  
Wybrane artykuły  
Osiem trygramów i 64 heksagramy w Pchających Dłoniach  
Wei Huacun - kobieta jako współtwórczyni Taijiquan  
Niebo, ziemia, człowiek  
Dziesięć ważnych tez Taijiquan Chen Changxinga  
Słowo końcowe  
Dodatek  
Ważne słowa o zastosowaniach do walki (yong wu yao yan)  
Chen Changxinga  
Fragmenty z „5 poziomów Taijiquan”,  
Mistrza Chen Xiaowanga  
Rodzina WCTAG  
Wyjaśnienie terminów  
Podziękowania

format 14,5cm x 20,5cm, 311 stron, okładka barwna, miękka, wewnątrz  
czarno-białe rysunki i fotografie  
W oknie wyboru proszę wybrać oprawę: miękka lub twarda  
(format +0,5cm).

~~Gena : 50,00 zł Brutto ( 50,00 zł Netto)~~

**Cena promocyjna : 47,00 zł Brutto ( 47,00 zł Netto)**

Dostępne opcje Pchające Dłonie. Bojowa strona Taijiquan :

### oprawa

miękka, twarda (+ 3,00 zł).

Dostępność: Produkt dostępny w naszym sklepie od 07 sierpień 2012