

# Pozvánka

## Ples Palestra

Srdečně Vás zveme na tradiční společenský večer Palestry. Koná se 9. 3. 2017 v Lidovém domě Kbely. Po loňském „Kabaretu“ nás letos čekají „Léta sedmdesátá a osmdesátá“. Lístky jsou k dostání na studijním oddělení VOŠ.



## Příspěvky našich studentů

# Ohlédnutí za letním workshopem Tai Chi

### Bc. Šárka Rajtorová 2. ročník NMgr. KS

Když jsem se v rámci bakalářského studia seznámila v předmětu „Projektování a organizace sportovní akce“ se všemi povinnostmi a úskalími příprav takovéto akce, věděla jsem, že mi poznatky



získané v tomto předmětu pomohou k organizaci workshopu čínského bojového umění Tai Chi Chuan (dále jen Tai chi) v letošním roce, přičemž cvičení Tai chi se od roku 2005 intenzivně věnuji a dále od roku 2011 samostatně vedu skupiny studentů zde v Praze.

Ačkoliv se nejednalo o sportovní akci pro široký okruh lidí, ale přibližně pro 30 osob, přesto mi organizace a přípravy projektu zabraly přibližně 5 měsíců samostatné práce.

Bylo nutné zamluvit vnitřní i venkovní prostory pro cvičení, zajistit účast studentů Tai chi a připravit také doprovodný program pro cvičitele a studenty.

Třídenní workshop odstartoval dne 3. 6. 2016 v Dendrologické zahradě v Čestlicích, pod širým nebem.

Na workshop a jeho vedení přijal pozvání Mistr Alex Dade Dong, zástupce čtvrté generace rodiny Dong (Tung) a zakladatel

„Alex Dong International Taijiquan Association“ s mateřskou školou přímo v New Yorku, (USA). Spolu s ním přijala pozvání paní Toni Demoulin, senior instruktorka s 42 letitými zkušenostmi cvičení tradičního stylu Jang, která vede kurzy ve městě Santa Barbara ve státě Kalifornie.

Na organizaci celé akce jsem si dala velmi záležet také z důvodu, že jsem se zúčastnila několika Tai chi workshopů v zahraničí, které pořádali jiní instruktoři pro Mistra a jeho studenty. O účastníky bylo vždy skvěle postaráno po všech stránkách (ubytování, výběr místa ke cvičení, skvělé jídlo, organizace výletů, aj.). Tam jsem pochopila, že dobrá organizace je pro celkový dojem, prožití a vzpomínání jedním z nejdůležitějších faktorů.



Ale zpět k samotnému Tai chi, o kterém bych ráda napsala pár slov, a ukázala tak jeho hodnoty pro současnost.

Ve staré Číně byly už před několika tisíci lety vyvinuty cviky, jejichž cílem byla podpora dobrého zdravotního stavu a dlouhověkosti. Byly to taoistické energetické praktiky Tai chi a čchi kung.

Principy Tai chi a čchi kungu jsou základem tradiční čínské medicíny včetně správné výživy, akupunktury a bylinných směsí. Výživa a praktické techniky cvičení umožňují lidem mít své zdraví pod kontrolou a pomaleji, přirozeněji stárnout. Myšlenky jsou již vyjádřeny v textech knižních děl I-ťing a Tao-te-ťing a jejich praktické aplikace jsou součástí harmonie, rovnováhy a souladnosti.

Uvedené hodnoty vyjadřuje zároveň obor wellness směřující k well-being, k cíli současného přístupu k životu, k jeho kvalitě složek fyzických i psychických.

Můj zájem o obor wellness probudilo Tai chi a studovaný obor wellness mě na druhou stranu utvrzuje v tom, že Tai chi je jednou ze spolehlivých metod pro wellness.

V rámci workshopu jsem od Mistra Alexe Donga získala „Teaching Certificate“ a stala se tak jednou z instruktorek jeho školy. Certifikát jsem si zasloužila víceletou praxí cvičení a vedení skupin Tai chi studentů jako druhá z České Republiky. Velmi si certifikátu vážím a zároveň mě zavazuje k tomu, abych předávala hodnoty Tai chi dalším lidem se zájmem o toto cvičení.

Mistr Alex Dong se stal na několik dní hostem v našem rodinném domě a měli jsme tedy večer čas mluvit o Tai

chi, o soukromém životě, o zálibách či o mém studiu wellness. Připravila jsem si pro Mistra pár otázek a spolu s odpověďmi je zde uvádím:

Já: „Mistře Alexi, studuji na VŠTVS PALESTRA obor wellness, to je hodně široký obor. O jedné jeho části by se dalo velmi zjednodušeně říci, že se zabývá stavem well-being lidí na psychické i fyzické úrovni. Ráda bych se tě zeptala, jestli vnímáš u lidí vývoj stavu wellness, well-being, když začnou cvičit Tai chi a po jaké době?“

Mistr Dong: „Jistěže. Obvykle hned od začátku. Většina lidí, kteří začínají s Tai chi, nehledají pouze tělesnou aktivitu, zajímají je spíše možnosti, jak změnit a obohatit svůj život. Tai chi je tělesné, duševní a duchovní cvičení, takže lidé, kteří praktikují Tai chi, zjišťují, že se Tai chi stalo zásadní součástí jejich života. Potkají spoustu nových přátel, někteří cestují a jsou oby-

tování u skvělých lidí, kteří se také věnují Tai chi, a poznávají tak novou kulturu.“

Já: „Když navážu na první otázku, Alexi. Lítáš po celém světě a setkáváš se s různými národnostmi lidí, vidíš rozdíly v jejich rozvoji? Jsou lidé cvičící Tai chi např. v Evropě jiní než v Americe? A co srovnání s Čínou, která je kolébkou toho cvičení? V čem spočívají ty rozdíly?“

Mistr Dong: „Rozdíly tu jsou, ale není to dáno rozdíly mezi státy. Každá skupina je jiná. V některých je více mladých lidí, v jiných mají převahu starší lidé. Někteří to berou vážněji, než druzí. Dynamika ve skupině se různí v závislosti na členech. Každý se může naučit Tai chi a být v něm dobrý, záleží to na učiteli a žácích. Učitel většinou přitahuje jemu podobné žáky. Je to podobné, jako když děti přejímají chování svých rodičů.“

Já: „Tai chi dělá základy s lidskou psychikou. Proč lidé cvičící Tai chi mění často své postoje ke svému životu?“

Mistr Dong: „Pro ty nejserióznější cvičence je Tai chi způsobem života. To vede k výrazným změnám. Zdraví začíná v mysli a v přístupu k životu. V Tai chi se soustředujeme na udržení klidu a trpělivosti, plynulosti pohybu a rovnováhy, je důležité být ohebný, přesto udržovat pevné těžiště. To všechno jsou výborné myšlenky do života. Takže něčí život před a po změnách může působit jako noc a den.“

Já: „To, že Tai chi dává do rovnováhy lidskou psychiku je neoddsutovatelné. Stačí ale pravidelné cvičení i pro fyzickou kondici?“

Mistr Dong: „Tai chi není nejrychlejší cestou, jak získat fyzickou kondici. Ovšem člověk ve formě nemusí být nutně tím nejzdravějším. Forma je o výživě a cvičení. Zdraví je o tom, jak přistupujeme k životu. Ale samozřejmě, Tai chi je cvičení, takže platí, že čím víc jej budete cvičit, tím se dostanete do lepší kondice. Zejména budete-li se věnovat různým formám, jež se zaměřují na různé aspekty tělesné zdatnosti. Pro někoho je důležité vypadat dobře, ale pro všechny by mělo být důležité cítit se dobře.“



Já: „Při cestě po Číně jsem viděla, jak lidé cvičí každé ráno a večer v parcích. Zůstává pravidelné cvičení zvykem i pro mladou generaci? Jak vnímáš pohyb ve spojení s mladšími generacemi?“

Mistr Dong: „Tai chi bývá zobrazováno jako cvičení pro starší, ale dříve bylo provozováno pouze mladými lidmi. Tedy ti alespoň začínali v raném věku. Avšak Tai chi je činností, kterou lidé mohou a chtějí vykonávat celý život. Učí se ho čím dál víc mladých lidí. Může se stát, že někteří na nějakou dobu studium přeruší, projdou si různými životními obdobími, aby se pak ke cvičení opět vrátili.“

Měli bychom podporovat děti ve cvičení Tai chi, klidně už i dvou nebo tříletých. Tai chi je sofistikované umění, podobně jako hraní na klavír nebo malba a přispívá k mentálnímu rozvoji dětí. Avšak na rozdíl od hraní na klavír nebo malování, Tai chi napomáhá i fyzickému vývoji dětí.“

V průběhu workshopu a v přítomnosti Mistra Alexe Donga jsem si ještě více uvědomila, jakou hodnotu toto dávnověké bojové umění má a jak techniky cvičení dovedou přirozeně ovlivnit cestu životem, stav psychiky, sebepoznání a bezesporu přispět k udržení zdraví, životního elánu a svěžesti.

**Autor a foto: Bc. Šárka Rajtorová**

## Jak jsem získala 2. místo na mistrovství Evropy ve sportovním aerobiku

**Bc. Adéla Petroušová, 2.ročník NMgr. PS**

Sportovnímu aerobiku se věnuji závodně od svých 11 let. Začínala jsem závodit v kategorii týmů, ale také jsem si vyzkoušela kategorii singl a fitness (6 a více členů). Nejvíce mě však bavilo Aerobic Group Performance. Začínala jsem závodit u Martina Duška ve Squash pointu na Hájích, až jsem se dostala k nejlepšímu trenérovi České reprezentace SA Jakubovi Strakošovi, který je trojnásobný mistr světa a Evropy a nakonec jsem zakotvila ve Fit Studiu D na Černém Mostě pod vedením Dagmary Zitové, kde jsem si poprvé vyzkoušela i roli trenérky mládeže a dětí. Dagmar Zitová je trenérkou několika úspěšných závodnic aerobiku.

Kdo nezná sportovní aerobik, tak závodní sestava se hodnotí podle obtížnosti a provedení prvků, rozložení prvků a velice důležitá je také estetická část. Cílem výkonu je předvést sestavu na hudební doprovod. Závodník také musí komunikovat během sestavy s diváky a porotou prostřednictvím gest a výrazu v obličeji. Soutěžní sestava vyžaduje statickou, dynamicou sílu, pohyblivost a dobrou koordinaci.

Letošní mistrovství ve sportovním aerobiku hostilo krásné lázeňské město Karlovy Vary, které dokonale doplňovalo at-



mosféru celého závodu. Z Fit studia D se na ME probjoval tým s tematicky laděnou sestavou na skladbu Saturday Night Fever v kategorii Aerobic Group Performance. Účasti předcházely velmi náročné celorepublikové nominační závody, kde se náš tým vždy umisťoval na prvních třech příčkách, a tudíž měl nominaci na ME měl jistou. Naším cílem bylo obhájit titul vicemistrů Evropy z loňského roku a podařilo se! Neskutečně jsme si tento závod užili, byla to opravdová horečka sobotní noci, takové pocity jsme vyjádřili všichni po finálovém kole.

**Autor a foto: Bc. Adéla Petroušová**