# TAI CHI - ZAJĘCIA OPEN

Dlaczego Tai Chi Chen w ŁDK? Tylko tu, w sercu Łodzi, możesz oderwać się od ciągłej gonitwy dnia codziennego. W kameralnej atmosferze pod okiem doświadczonych instruktorów możesz zredukować stres i zregenerować siły witalne. Ćwiczenia fizyczne podczas zajęć są dostosowane indywidualnie do każdego ćwiczącego pod względem wieku i sprawności fizycznej. Nasze działania maja na celu przede wszystkim poprawę stanu psychofizycznego osób ćwiczących. Styl Chen jest pierwotnym stylem Tai Chi z którego wywodzą się pozostałe style (Yang, Wu, Sun, Ho). Udokumentowane zapisy dotyczące sztuki walki rodziny Chen sięgają 400 lat. Formy stylu Chen są różnorodne pod względem tempa i możliwości zastosowań bojowych. Ćwiczymy również z tradycyjną bronią chińską: mieczem, szablą , kijem, włócznią.
TAI CHI to starochińska sztuka walki (pierwsze wzmianki XI w.) opierającą się na płynnych, synchronicznych ruchach. Styl Chen jest pierwotnym stylem Tai chi z którego wywodzą się pozostałe style. Treningi Tai chi są dostosowane zarówno do wieku jak i sprawności fizycznej uczestników. Zajęcia wzmacniają zarówno układ ruchu jaki system nerwowy.
QI GONG (czyt. czi kung) to jeden z elementów Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Wzmacnia zdrowie, podnosi odporność. Ma wielowiekową tradycję i jest praktykowany przez miliony osób na całym świecie. Trening obejmuje ćwiczenia regulujące przepływ wewnętrznej energii QI (Chi) i pomaga osiągnąć dobre samopoczucie, wysoką sprawność, pogodę ducha oraz pozytywne myślenie.

**Instruktorzy:**
**JAGODA KUNIKOWSKA (taolive.list@gmail.com)** – praktykująca Qi Gong od 25 lat, czerpiąca wiedzę bezpośrednio od Chińskich Mistrzów, tak Qi Gong jak i Tai Chi. Posiada uprawnienia uznawane przez Ministerstwo Sportu, jak i Chiński Związek Wu Shu. Prowadzone zajęcia mają charakter wybitnie prozdrowotny – łączą ćwiczenia fizyczne z rozległą wiedzą z zakresu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w jedną, niezwykle korzystną dla uczestników całość.
Jagoda Kunikowska wraz z mężem – absolwentem łódzkiej ASP, prowadzi również warsztaty terapii sztuką i dźwiękiem, wykorzystując swoje wykształcenie muzyczne.
**WOJCIECH KACZMARKIEWICZ (602 242 944)** – socjolog, kryminolog, instruktor ZHP, trener personalny. Swoją przygodę z Sztukami Walki rozpoczął na początku lat 80 tych XX w. na fali fascynacji Brucem Lee i filmem „Wejście Smoka”. Początkowo trenował Karate Kyokushin. Z biegiem czasu zaczął bardziej interesować się filozofią i kulturą dalekiego wschodu, a zwłaszcza Chin. Nie przestał jednak pasjonować się sztukami walki, zwłaszcza Wu Shu. Następnym krokiem było studiowanie stylu Chen Tai Chi. Naukę stylu Chen pobierał od Izabeli Kochanowskiej, Marka Balińskiego, Jaroslawa Jodzisa, Jagody Kunikowskiej, Mastera Jana Siberstorffa, Mastera Chen Ziqianga, Mastera Wang Haijuna, Mastera Chen Binga.
**PAWEŁ RYCHTELSKI** – instruktor samoobrony, sportów i sztuk walki oraz trener personalny. Trenował karate Shotokan (7 lat) oraz Tai chi w stylu Yang (3 lata). od 2007 roku rozpoczął naukę Tai Chi Chuan w stylu Chen u Jagody Kunikowskiej. Przez ostatnie lata był asystentem i instruktorem pomocniczym swojej nauczycielki. Obecnie jest instruktorem Chen Taijiquan.

**Zajęcia:**
**sobota**
**godz. 10.00-11.00 – Tai Chi Chen: Wojciech Kaczmarkiewicz, Paweł Rychtelski**
**godz. 11.00-12.00 – Tai Chi Sun & Qi Gong Xi: Jagoda Kunikowska**

**UWAGA!**
**Od 2 października 2021 odpłatność za zajęcia będzie wynosiła:**
**Cena: 100 zł/m-c (2 x w tyg.), 80 zł/m-c (1 x w tyg.), 25 zł/1 zajęcia**

**Seniorzy: 80 zł/m-c (2 x w tyg.), 60 zł/m-c (1 x w tyg.)**