

**Tomasz Nowakowski** se narodil v roce 1954 ve Varšavě. Cvičení tchaj-tí čchüan se začal věnovat před třiceti lety. Zabývá se dvěma styly: Jang a San Feng. Ve stylu Jang pracuje především s tradiční dlouhou formou (108 forem), tchuej-šou a šermem tchaj-tí. San Feng, poměrně málo známý styl pocházející z jihu Číny, cvičí v interpretaci mistra Ming Wonga. V minulosti měl Tomasz Nowakowski více učitelů, hlavně pak Krzystofa Lozinského. Jeho současným učitelem je mistr Ming Wong C. Y. Od roku 1982 učí v mnoha evropských zemích (Polsko, Česko, Rakousko, Slovensko, Francie, Německo) a vychoval více než čtyřicet instruktorů umění tchaj-tí čchüan a čchi-kung.

## Tchaj-tí čchüan

Počet lidí, kteří se zabývají uměním tchaj-tí čchüan, každým rokem vzrůstá. Tento starý čínský systém meditace v pohybu nepomáhá pouze zbavit se zdravotních potíží způsobených současným způsobem života, ale pomáhá navíc získat zpět ztracený pocit celistvosti, ztracený pocit sounáležitosti s vesmírem, který nás obklopuje.

Naše centrum se snaží učit tomuto umění starým tradičním způsobem. Bez zkratek, bez hudby, pouhým trpělivým napodobováním pohybů učitele. Podle čínské moudrosti vede cesta ke svobodě jen přes přísnou disciplínu, a tak cesta k osvobození pohybu vede přes zvládnutí formálních sestav, na kterých pracovaly generace mistrů umění tchaj-tí čchüan. Je třeba se jim pečlivě učit krok po kroku, dokud nezmizí zlovyk používat své tělo jako nástroj ovládaný rozumem. Teprve v jednotě mysli a těla se znovu objeví ztracená harmonie a pohyb člověka se přestane lišit od proudění řeky, růstu stromů a letu ptáků na obloze.

Pro ty, kteří s tchaj-tí čchüan začínají, anebo hledají pouze způsob, jak zlepšit svůj stav, existuje v našem centru otevřená skupina. Těm, kteří posléze v systému tchaj-tí čchüan najdou cestu, která jim vyhovuje, nabízíme program na léta.

**TOMASZ  
NOWAKOWSKI**



**CENTRUM  
TAOISTICKÝCH  
\* UMĚNÍ \*  
ZLATÝ KOPEC**

**program  
na školní rok 2015–2016**

Adresa:  
Tomasz Nowakowski –  
Centrum taoistických umění Zlatý Kopec  
Verdunská 4, 160 00 Praha 6  
tel.: 737 526 603  
www.zlatykopec.org  
rllraslas@gmail.com  
kruta.m@volny.cz, ivo@marvan.cz

## Otevřená skupina

Cvičení otevřené skupiny jsou přístupná všem zájemcům. Cvičí se Osm kusů brokátu, forma Otce ze stylu San Feng, první část klasické formy stylu Jang (Země) a základní cvičení ve dvojicích (školní tchuej-šou).

### Pravidelná cvičení s instruktory

Úterý 18.30–20.00 (Mydlík)  
Tělocvična VOŠ a SPŠD, Masná 18, Praha 1

Cvičení Ivo Marvana  
viz [www.marvan.cz/taichi](http://www.marvan.cz/taichi)

Cvičení René Kyselého  
viz [www.rene-kysely-tai-chi.webnode.cz](http://www.rene-kysely-tai-chi.webnode.cz)

### Semináře s mistrem Tomaszem Nowakowským

Tělocvična ZŠ, Václavská 22, Praha 2

Stání v pozicích  
27. 11. 2015, 15. 1. 2016, 4. 3. 2016, 13. 5. 2016  
(18.00–19.30)

Seminář otevřené skupiny  
28. 11. 2015, 16. 1. 2016, 14. 5. 2016  
(11.00–13.30 a 14.30–17.00)

Letní soustředění  
dle informací u instruktorů



## Zavřené skupiny

Cvičení jsou přístupná pouze na základě pozvání instruktorů. Cvičí se forma Matky ze stylu San Feng, celá klasická forma stylu Jang a pokročilejší cvičení ve dvojicích (volné tchuej-šou a tap-sao).

### Mírně pokročilá

Úterý 20.00–21.30 (Gábina Zoubková)  
Tělocvična VOŠ a SPŠD, Masná 18, Praha 1

### Semináře s mistrem T. Nowakowským

Tělocvična ZŠ, Václavská 22, Praha 2

29. 11. 2015, 17. 1. 2016, 15. 5. 2016  
(POZOR! 10.00–12.30)

### Skupina šermu

29. 11. 2015, 17. 1. 2016, 15. 5. 2016  
(POZOR! 13.30–16.00)

5. a 6. 3. 2016  
(sobota 11.00–13.30 a 14.30–17.00)  
(neděle POZOR! 10.00–12.30 a 13.30–16.00)

### Tchuej-šou

27. 11. 2015, 15. 1. 2016, 4. 3. 2016, 13. 5. 2016  
(19.30–21.00)

### Letní soustředění

Zlatý Kopec – termín bude upřesněn později

## Mimopražské skupiny

### Frýdek-Místek

Kontakt Michal Poledník:  
tel.: 602 374 038, [michal.polednik@seznam.cz](mailto:michal.polednik@seznam.cz)

### Pardubice

Kontakt Miloš Vlk:  
tel.: 721 614 238, [vlkmiilos@email.cz](mailto:vlkmiilos@email.cz)

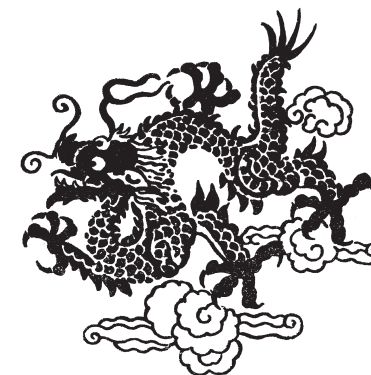
### Slovensko

Kontakt Ladislav Horniak:  
[laco\\_ho@hotmail.com](mailto:laco_ho@hotmail.com)

Kontakt Peter Krč:  
tel.: +421 903 807 088, [krcpeter@gmail.com](mailto:krcpeter@gmail.com)

Kontakt Eva Čermáková:  
tel.: +421 904 312 2s39, [eva.tajcika@gmail.com](mailto:eva.tajcika@gmail.com)

Kontakt Rastislav Lasák:  
[rllaslas@gmail.com](mailto:rllaslas@gmail.com)



**Skutečné poznání  
vychází ze zkušenosti**