



# OFERTA TAI CHI DLA FIRM SZKOŁY TAIJIQUAN MARIUSZA SROCZYŃSKIEGO

## TAI CHI • CHI KUNG • MEDYTACJA

zarządzanie energią życiową, zapobieganie negatywnym skutkom stresu  
profilaktyka zdrowia psychofizycznego, techniki relaksacyjne  
wzmacnianie motywacji i własnego potencjału  
przywracanie sił intelektualnych, emocjonalnych i fizycznych

## ZDROWIE • RELAKS • SZTUKI WALKI

pokazy, wykłady, prezentacje, szkolenia  
warsztaty jednorazowe, spotkania cykliczne  
regularne treningi w miejscu pracy

sprawdzone metody treningowe, doświadczona kadra

# OFERTA WARSZTATÓW TAI CHI I CHI KUNG

## CELE WARSZTATÓW

Warsztaty Tai Chi i Chi Kung są okazją, by w krótkim czasie, pod okiem doświadczonego specjalisty poznać liczne formy pracy z ciałem i umysłem. Warsztaty mają formę treningu, którego celem jest przekazanie prostych, efektywnych i łatwych do zapamiętania metod pracy nad sobą. Treningi oparte są na bardzo popularnych obecnie i skutecznych formach ćwiczeń relaksacyjno-zdrowotnych, wywodzących się ze starożytnych Chin, przede wszystkim Tai Chi, Chi Kung i Medytacji. Głównym ich celem jest rozluźnienie, odprężenie, zrelaksowanie, uelastycznienie oraz rozbudzenie ciała, umysłu i energii. Ta ponadczasowa wiedza, bogata w uniwersalne i różnorodne metody treningowe tworzona była przez setki lat przez elity społeczne: mędrców, mnichów, lekarzy, dworzan i wojskowych.



## ZASTOSOWANIE WARSZTATÓW W SYSTEMIE SZKOLEŃ

Metody treningowe Tai Chi idealnie sprawdzają się jako:

- uzupełnienie szkoleń rozwojowych pracowników,
- stały punkt programu dnia jako tzw. „przerwa na trening w pracy”, dla pracowników narażonych na siedzący i monotony tryb pracy,
- poszukiwanie metod panowania nad stresem, pracy ze zmęczeniem, niepokojem, emocjami,
- nauka metod relaksacyjnych, jak uzyskać odprężenie, świeżość, lekkość i dobre samopoczucie,
- ćwiczenia energetyzujące, motywujące i pobudzające do działania,
- podstawy pracy z ciałem i budowania świadomości własnego ciała,
- podstawy chińskich ćwiczeń prozdrowotnych,
- zaszczepianie nowych idei i zainteresowań,
- inspirowanie do poszerzania wiedzy z dziedzin pozabiznesowych,
- integracja pracowników, wzbudzanie empatii i szacunku w grupie,
- niestandardowe i unikalne metody poprawy kondycji fizycznej wzmacniające, rozciągające i uelastyczniające całe ciało.

## KTO MOŻE ĆWICZYĆ TAI CHI I CHI KUNG?

Tai Chi jest sztuką ruchu, która jest przeznaczona dla każdego, bez względu na wiek i sprawność fizyczną.

System treningowy Tai Chi polegający na świadomym ruchu nie naraża ćwiczących na kontuzje, dlatego nie ma żadnych przeciwwskazań i ograniczeń. Nie wymaga również sprzętu, ani jakichkolwiek dodatkowych przygotowań. Tego typu ćwiczenia są szczególnie zalecane dla osób z wszelkiego rodzaju schorzeniami kręgosłupa, bólami pleców, narażonych na siedzący tryb życia oraz stres. Osoby nadmiernie pobudliwe czy zestresowane odkryją już po kilku tygodniowej praktyce, że stają się spokojniejsze, skoncentrowane, silniejsze fizycznie i psychicznie, a także bardziej odporne na stres.



## WARSZTATY KIEROWANE SĄ DO:

- kadry zarządzającej, menedżerów, osób obciążonych szczególną odpowiedzialnością zawodową bądź narażonych na stres,
- pozostałych pracowników firm, o niskiej aktywności fizycznej, narażonych na siedzący tryb życia lub przeciążenia.

## FORMUŁY I ZAKRES WARSZTATÓW

Proponujemy warsztaty jednorazowe lub cykliczne, na sali lub w plenerze.

**Jednorazowy warsztat** (godzinny lub parogodzinny) składa się z technik ruchowo-oddechowych wchodzących w skład standardowego treningu Tai Chi i Chi Kung. Zestawy ćwiczeń są skomponowane w taki sposób, by możliwe były do opanowania w krótkim czasie przez każdego, nawet przez osoby, które mają po raz pierwszy kontakt z tymi zagadnieniami.

**Spotkania cykliczne** (raz/kilka razy w tygodniu) zazwyczaj koncentrują się na określonym temacie. W zależności od celu warsztatów korzystamy z gotowych zestawów lub dobieramy ćwiczenia pod kątem wskazanego zagadnienia, uwzględniając potrzeby organizatorów i uczestników oraz uwarunkowania przestrzenne.

Warsztaty mogą też przybrać formę zabawy, spędzania aktywnego czasu w grupie i stanowić sposób na niezobowiązującą integrację.

### Regularne treningi w miejscu pracy

są odpowiedzią na rosnące zapotrzebowanie firm i korporacji. Są one organizowane w siedzibie firmy, w godzinach pracy jako „przerwa na trening”, „godzinny relaks w pracy”. Takie treningi mają na celu zrelaksowanie i pobudzenie do działania. Wpisują się w politykę „corporate wellness” propagującą budowanie świadomości prozdrowotnej. Z takich treningów korzysta obecnie kilka dużych firm, banków i instytucji.



### Pokazy

W ramach warsztatów możliwe jest wykonanie krótkiego pokazu Tai Chi (od 5 do 20 minut). Organizowane przez nas pokazy Tai Chi to połączenie ruchu i muzyki. Prezentujemy tradycyjne formy ręczne (spokojne i dynamiczne, medytacyjne i bojowe), formy z bronią (miecz, szabla, kij, wachlarz), formy dwuosobowe oraz formy walki w otoczeniu orientalnej atmosfery, muzyki, kadzideł, tradycyjnych strojów i dekoracji.

### Pokazy filmowe

Uzupełnieniem warsztatów może być krótka projekcja filmowa na temat Tai Chi i Chi Kung (ok. 30 minut).

### Materiały szkoleniowe

Do każdego warsztatu mogą być przygotowane materiały szkoleniowe w formie elektronicznej lub papierowej.

### Cennik

Ceny są ustalane indywidualnie w zależności od zakresu i charakteru warsztatów, czasu trwania, ilości uczestników i prowadzących, dojazdu.

# TAI CHI • CHI KUNG • MEDYTACJA

## TAI CHI CHUAN

**Tai Chi Chuan (Taijiquan) to staro-chińska sztuka relaksu, medytacji i walki praktykowana współcześnie przez miliony osób na całym świecie. Równoważa ciało, oddech, energię i umysł. Tai Chi ma nieocenione walory zdrowotne i wzmacniające organizm, zauważalne zarówno na płaszczyźnie fizycznej, jak i psychicznej. Jest kluczem do uzyskania wewnętrznego spokoju oraz źródłem siły w trudnych sytuacjach życiowych i zawodowych.**



Tai Chi Chuan – „Pięć Wielkich Szczytów” lub „Boks Ostatecznej Zasady”, zwane także „Miękkim Boksem”, „Boksem Cienia” lub „Sztuką walki o wewnętrzny spokój”. Jest stylem walki Chi Kung praktykowanym w Chinach od ponad 700 lat. Stanowi jedno z najdoskonalszych dzieł chińskiej filozofii i kultury. Bazuje na filozofii taoistycznej zawartej w Tao Te Ching i I-Ching (Księdze Drogi i Cnoty oraz Księdze Przemian), technikach bojowych Kung Fu oraz ćwiczeniach zdrowotnych Chi Kung. Tai Chi Chuan odgrywa ważną rolę w chińskiej terapii medycznej, łącząc w sobie pięć aspektów: medytację, techniki oddechowe, trening ciała, psychoterapię i akupunkturę. Twórcy Tai Chi Chuan czerpali z astrologii, nauk wojennych, geografii i nauk humanistycznych. Stworzyli system zharmonizowanych, płynnych, obrotowych ruchów połączonych w dłuższe sekwencje wykonywane w skupieniu i spokojnym rytmie. Obecnie miliony osób na wszystkich kontynentach codziennie praktykują Tai Chi dla zdrowia i ciszy umysłu. W chwili, gdy ruchy są doskonale opanowane, budzą wewnętrzną energię utrzymującą równowagę całego organizmu i mogą być użyte jako sposób na uzyskanie wewnętrznego spokoju, a także jako doskonały środek samoobrony.

Poprzez trening Tai Chi, praktykujący uczy się rozumieć oraz odczuwać pracę swojego organizmu i różnych procesów w nim zachodzących. Poznaje swoje możliwości i ograniczenia zarówno fizyczne jak i mentalne. Obserwuje procesy powstawania napięć i emocji. Poprzez odpowiednie metody treningowe uczy się świadomie sobie pomagać – rozluźniać, regulować, wzmacniać organizm, umysł i energię wewnętrzną.

Uważa się, że poprzez trening Tai Chi można osiągnąć „elastyczność dziecka, siłę drwala i umysł mędrca”.



## CHI KUNG

**Chi Kung jest chińską metodą dbania o zdrowie, która łączy pracę ciała (łagodny ruch lub ćwiczenia statyczne) z koncentracją umysłu i oddechem.**

Chi Kung oznacza dosłownie pielęgnowanie energii witalnej (Chi). Celem Chi Kung jest gromadzenie energii życio-

wej i zapewnienie jej harmonijnego przepływu, wzmacnianie, zapobieganie chorobom i leczenie. Chi Kung wzmacnia również mentalnie – uczy jak regulować i uspokajać umysł, podnosi ducha witalności, wzmacnia siłę woli, cierpliwość, wytrwałość oraz wiarę we własne możliwości. W treningu Chi Kung stopniowo wprowadza się metody regulacji ciała, oddechu, umysłu, energii i ducha witalności.

W Chinach istnieje wiele stylów i odmian Chi Kung, które rozwijały się przez ostatnie 4000 lat – Chi Kung medyczny, wojenny, religijny i świecki. Style medyczne pozwalają na zachowanie wyśmienitego zdrowia do późnej starości,

a nawet leczenie wielu chorób. Adepti stylów wojennych przez wieki rozwinęły metody uzyskiwania ogromnej siły wewnętrznej z myślą o zastosowaniu jej w walce. Osoby świeckie praktykowały Chi Kung by przedłużyć swoje życie, poprawić jego jakość. Buddyści i taoiści od prawników poszukujący oświecenia lub stanu Buddy rozwijali w klasztorach metody religijne Chi Kung, chyba najbardziej strzeżonego i tajemniczego. Religijny Chi Kung rozwijał się w Tybecie oraz w Chinach gdzie przybierał rozmaite formy np. chińskiej medytacji Chan (Zen). Stamtąd również rozprzestrzenił się na pobliskie kraje takie jak Japonia, Filipiny, Mongolia i wiele innych.

Chi Kung jest obecnie jednym z czterech „filarów” tradycyjnej medycyny chińskiej. Należą do nich akupunktura, masaż, ziołolecznictwo i właśnie Chi Kung.

## MEDYTACJA

**Medytacja jest znana ludzkości od tysięcy lat. Szczególnie rozwinęła się na Wschodzie w środowiskach świeckich oraz religijnych. Współcześnie jest coraz częściej docenianą metodą pracy ze stresem oraz wszelkimi problemami natury emocjonalnej lub mentalnej. Pojęcie „uważności” (ang. “mindfulness”) mające swoje źródło w medytacji zyskuje obecnie na znaczeniu i znajduje swoje miejsce w metodach treningowych i szkoleniowych.**



Umysł w świeckich praktykach medytacji wschodnich ma na celu osiągnięcie stanu „myśl bez myśli”, aby odczuwać spokojnie i dokładnie to, co w danym momencie się dzieje. Medytacja oznacza zatem „zatrzymanie aktywności umysłu” w celu uwolnienia go od ograniczeń jakimi mogą być idee, emocje, myśli. Celem jest nauczenie umysłu przede wszystkim właściwego obserwowania i odczuwania.

Umysł to jedno z najmocniejszych narzędzi jakie posiadamy. Niewątpliwie wpływa na ciało i oddech. Te trzy elementy cały czas wpływają na siebie nawzajem. Na początek umiejętnością, którą się rozwija za pośrednictwem ćwiczeń jest słuchanie swoich zmysłów. Zmysły odbierają otoczenie, wsłuchują się w relację ciała z obecną chwilą poprzez odczucia na skórze, świadomy oddech, wzrok, słuch. Następnie można rozwijać rozluźnienie umysłu, ciszę, a co za tym idzie uważność, skupienie na pięciu zmysłach i w rezultacie świadomość ruchu, ciała, sytuacji. Uwaga umysłu jest kierowana na obserwację chwili, zachodzących w niej zmian oraz tego, co w niej obecne i ważne. Umysł podąża za zmianami.

Medytacja pozwala na wyciszenie się, wypoczęcie oraz oderwanie myśli od zmartwień. Medytować można w wygodnej pozycji stojącej, siedzącej, a nawet leżącej. Techniki rozbudzają świadomość, odczuwanie spokoju, współodczuwanie i radość. Zastosowanie ich pokazuje, że możliwe jest modyfikowanie swoich nastrojów, regulowanie emocji lub zwiększanie zdolności poznawczych.

Współczesne badania naukowe potwierdzają niezwykle skuteczny wpływ medytacji na poprawę koncentracji, emocje, stany lękowe i depresyjne, efektywność w pracy. Mówi się o tym, jak ważna w życiu codziennym jest uważność oraz jak umysł programuje nasze ciało podświadomie, zarówno w negatywnym, jak i pozytywnym znaczeniu (np. badania na temat NLP lub efektu placebo). Zauważa się, że regulacja umysłu nie oznacza kontrolowania go. To sposób na to, by jak najskuteczniej go zrozumieć i wykorzystać do osiągnięcia właściwych celów. Umysł można trenować w każdym momencie w ciągu dnia, obserwując jako obojętny, zewnętrzny obserwator co się z nim dzieje w różnych sytuacjach życiowych.



# PROWADZĄCY • SZKOŁA TAI CHI



## MARIUSZ SROCZYŃSKI

Wszystkie warsztaty prowadzi Mariusz Sroczyński – wykwalifikowany nauczyciel Tai Chi Chuan, założyciel i dyrektor TAI CHI Szkoły Taijiquan Mariusza Sroczyńskiego. Posiada kwalifikacje Instruktora Rekreacji Ruchowej o specjalności Kung Fu, V stopień instruktorski Tai Chi w organizacji YMAA, I stopień instruktorski I Liq Chuan w organizacji CFILCA oraz stopnie szkoleniowe w Karate Kyokushin.

Siedem lat spędził w świątyniach hinduistycznych jako mnich i przez wiele lat praktykował medytacje według tradycji wedyjskiej. Po latach zrezygnował z tego i zajął się Tai Chi Chuan.

Od 25 lat zajmuje się Tai Chi i Chi Kung, a sztukami walki jeszcze dłużej (ćwiczył między innymi Karate Kyokushin i Aikido). Wielokrotnie zdobywał medale na zawodach Kung Fu/Wu Shu. Uczył się u największych mistrzów Tai Chi, w tym: Yang Jwing Minga (styl Yang), Sam F.S. China (styl I Liq Chuan) oraz Howarda Choya, Richarda Wonga, Liu Van Kuna i Chen Xiao Wang (różne style Tai Chi Chuan i Chi Kung).

Od 1997 r. prowadzi Szkołę w Warszawie. Tworzył oddziały w Warszawie, Lublinie, Łodzi. Obecnie w jego Szkole ćwiczy ponad 150 osób, w tym lekarze, terapeuci, psychologowie, artyści, managerowie, muzycy, sportowcy, tance-rze, ludzie młodzi i starsi, zdrowi oraz ci, którzy mają ze zdrowiem problemy.

Opracował metodykę treningową i prowadzi warsztaty autorskie „Chi Kung a kręgosłup”, „Chi Kung a stres”, itd. Współpracuje z firmami szkoleniowymi, eventowymi, korporacjami prowadząc wewnętrzne szkolenia dla pracowników dużych firm na terenie całej Polski.

## TAI CHI SZKOŁA TAIJQUAN MARIUSZA SROCZYŃSKIEGO

Szkoła działa w Warszawie od 1997 r. Od 1999 jest oficjalnym przedstawicielem Szkoła działa w Warszawie od 1997 r. Uczymy klasycznego stylu Yang Tai Chi Chuan (Taijiquan), w tym tradycyjnych form, Pchających Dłoni, technik z bronią, medycznego i bojowego Chi Kung (Qigong), w tym Spacer Yin Yang, Ośiem Kawalków Brokatu, Qigong Tai Chi Zestaw Podstawowy, Kołyszący i Spiralny, technik oddechowych i relaksacyjnych oraz medytacji.

Szkoła prowadzi regularne zajęcia, warsztaty i seminaria. Warsztaty propagują wiedzę na temat chińskich sztuk walki, innych aspektów tradycyjnej chińskiej kultury (Tradycyjna Medycyna Chińska, Feng Shui, gotowanie według teorii Pięciu Przemian, akupunktura), metod pracy ze stresem oraz innymi schorzeniami naszych czasów.

Organizujemy obozy, pokazy, prezentacje, treningi w plenerze, wykłady, wieczory filmowe zarówno dla naszych uczniów, jak i współpracując z różnymi organizacjami, firmami eventowymi, fundacjami, szkołami i federacjami sztuk walki. Prowadziliśmy też telewizyjne kursy Tai Chi oraz cykle treningowe na łamach prasy. Zapraszamy chińskich mistrzów oraz innych nauczycieli Tai Chi i Chi Kung.

## DOŚWIADCZENIE

Zorganizowaliśmy lub współorganizowaliśmy ponad 30 obozów, 120 seminariów, w tym 20 z chińskimi mistrzami, 100 warsztatów wyjazdowych. Wykonaliśmy około 150 pokazów. Poprowadziliśmy około 30 prelekcji, 25 wywiadów i audycji radiowych. Instruktorzy szkoły prowadzili telewizyjne kursy Tai Chi oraz cykle treningowe na łamach prasy. Z udziałem szkoły przygotowano 30 programów telewizyjnych, napisano o nas 70 artykułów. Zorganizowaliśmy ponad 30 imprez plenerowych i wieczorów filmowych. O naszej szkole napisano 4 prace magisterskie i 3 licencjackie. Uczniowie szkoły brali udział w ponad 50 szkoleniach międzynarodowych, 6 mistrzostwach Polski i Mistrzostwach Świata Kung Fu/Wu Shu zdobywając wiele medali.

Instruktorzy szkoły brali udział w konferencjach medycznych, psychologicznych, farmakologicznych oraz w projektach uniijnych. Prowadziliśmy zajęcia dla kadry olimpijskiej polskich szablistek, adeptów sztuk walki, aktorów, muzyków, bioterapeutów, osób z SM, DDA, trudnej młodzieży. Na zlecenie organizowaliśmy lub wykonywaliśmy setki prezentacji: w telewizji, w Pałacu Kultury, w Centrum Olimpijskim, w Ambasadzie Chińskiej, na Giełdzie Papierów Wartościowych, podczas koncertu WOŚP, na Torze Wyścigów Konnych, a także w największych polskich kasynach, zamkach, pałacach, muzeach, hotelach, ośrodkach Spa, na scenach teatrów, na koncertach, w kinach, podczas imprez okolicznościowych w największych centrach handlowych Warszawy, a także przy okazji takich imprez jak: Mistrzostwa Karate, Gale Sztuk Walki, maratony i rekordy Guinnessa, na imprezach Estrady Stołecznej.

Mariusz Sroczyński uczestniczy jako instruktor w korporacyjnych programach prozdrowotnych dla pracowników dużych firm. Są to „Metody zapobiegania stresowi i utracie zdrowia w pracy” firmy Union Investment oraz „Lamp-lighter Program ochrony zdrowia pracowników” firmy Unilever.



## WSPÓŁPRACA

Wyjeżdżaliśmy z naszymi Klientami w przeróżne miejsca w całej Polsce: hotele, siedliska, domy pracy twórczej, domy kultury, gospodarstwa ekologiczne, ośrodki szkoleniowe i konferencyjne. Poza jednorazowymi, najczęściej jednodniowymi warsztatami, braliśmy też udział w kilkudniowych wyjazdach wraz z innymi firmami szkoleniowymi. Do współpracy zapraszało nas wiele firm organizujących szkolenia, wyjazdy integracyjne, sympozja i konferencje: Unilever, Grupa ITI, Union Investment, BRE Bank, mBank, Centrum Edukacji Grupy Orlen, Ambasada Chińska, Giełda Papierów Wartościowych, WOŚP, Alamo, Otwarta Filharmonia Agrańska Muzycznej, Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości i Zarządzania, Szpital Kardiologiczny w Aninie, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Stowarzyszenie Chorych na Boreliozę, Pracownia Przygód, 8 Dzień Tygodnia, Autopodróżnicy, Instytut Mocy, MBC Real Estate, Ośrodek Alcha, Ośrodek Mandala, Ośrodek Deesis, Ergatis, ITS Education, Tiens Group, Kopalnia Pomysłów, Rozalski.pl, Fundacja Pro Bono, Salon 101, Earth Power Europe i wiele innych.

Opracowanie materiałów: TAI CHI Szkoła Taijiquan Mariusza Sroczyńskiego. Kopiowanie, publikowanie i rozpowszechnianie tych materiałów tylko za zgodą Mariusza Sroczyńskiego.

## TAI CHI SZKOŁA TAIJQUAN MARIUSZA SROCZYŃSKIEGO

Mariusz Sroczyński | 604 855 400 | mariusz.sroczynski@szkolataichi.com

## NASZA STRONA INTERNETOWA

[www.szkolataichi.com](http://www.szkolataichi.com)

## FACEBOOK

Polub naszą stronę na Facebooku [www.facebook.com/szkolataichicom](http://www.facebook.com/szkolataichicom)

## NEWSLETTER

Wejdź na [www.szkolataichi.com](http://www.szkolataichi.com) i zapisz się do naszego newslettera.