Díky kung-fu se naučíte bránit i posilovat sebevědomí

09.10.2025

Tohle čínské bojové umění v sobě spojuje fyzický trénink a cestu k vnitřní rovnováze. Můžete ho začít objevovat i na kurzech pořádaných na Trojce.

Podstatou kung-fu nejsou jen údery a kopy — je to filozofie a způsob, jak rozvíjet tělo i mysl. Jeho kořeny sahají tisíce let zpět do Číny, kde vzniklo nejen jako prostředek sebeobrany, ale i jako nástroj osobního rozvoje. Dnes pomáhá lidem po celém světě nacházet vnitřní klid, budovat fyzickou sílu, zlepšovat soustředění a posilovat sebevědomí.

Na Praze 3 nabízí lekce kung-fu Shaolin Jade Academy, kterou vede certifikovaný mistr Andrea Tabone z Itálie. Domluvíte se s ním anglicky, základy češtiny ale taky ovládá. Bojovým uměním se zabývá přes deset let a výcvik absolvoval u mistra Shi YanTiho. Několikrát navštívil Čínu a v loňském roce získal třetí stupeň Duan Pin — prestižní hodnocení šaolinského kung-fu, které uděluje opat Shi Yongxin. Do tréninku Andrea zahrnuje taky meditační techniky a principy buddhismu. „Kung-fu mě naučilo, že každá překážka, ať už velká nebo malá, může být příležitostí k růstu. Skutečná síla není jen fyzická, ale vychází ze schopnosti pokaždé znovu povstat s větším odhodláním," říká k tomu Andrea. Tréninky probíhají v Centru kontaktních sportů na Havlíčkově náměstí. Skupinové lekce se konají dvakrát týdně — v pondělí od osmi a ve středu o půl hodiny dřív. „Studenti zaplatí za měsíc 1 200 korun, první dvě lekce jsou pro nováčky zdarma," doplňuje Andrea. Zájemci ho můžou kontaktovat na telefonním čísle 773 150 536, přes Facebook nebo Instagram.

Další kurzy najdete na ZŠ Cimburkova, kde působí Kung-fu škola Petry Lorenzové. Tréninky probíhají v úterý a ve čtvrtek od čtyř. Petra má téměř třicet let praxe ve výuce kung-fu. Po složení pedagogických zkoušek v roce 1998 se začala intenzivně věnovat těm nejmenším — má vlastní oddíl pětiletých začátečníků a dochází i do mateřských škol. Ráda ale vede i starší děti a dospělé. V současnosti je jedinou ženou na světě, která nese titul mistr stylu Hung Gar. Pokud vás zajímají podrobnosti, volejte na číslo 606 582 848 nebo pište na adresu petra.lorenzova@outlook.cz.

Foto: Ilustrační