



Worldwide Association for Chinese Internal Martial Arts  
i samarbejde med  
Nordsjællands Gong Fu Akademi og Søllerød Budocenter  
afholder Seminar i

## Intern Kung Fu og Qi Gong med Grandmaster Qian Zhaohong

i Nærum og Birkerød (København)

**Demonstration (Gratis adgang) - Gå ikke glip af dette!**  
**Fredag den 24. oktober kl. 18:30 til 19:30**

Nærum Skole, Fruerlund 9, 2850 Nærum



### Weekend-modul - kr. 1.100\* (for 13,5 timers træning)

- ☐ Fredag den 24. oktober kl. 19:30-21 (Kr. 200) (1,5 timer)
- ☐ Lørdag den 25. oktober kl. 9-12, 13:30-16:30 (Kr. 700) (6 timer)
- ☐ Søndag den 26. oktober kl. 9-12, 13:30-16:30 (Kr. 700) (6 timer)

Sted: **Nærum Skole**, Fruerlund 9, 2850 Nærum (Indgang fra skolegården).

(Weekend-modulet er åbent for alle).

### Hverdags-modul - kr. 1.100\* (for 16,5 timers træning)

- ☐ Mandag den 27. oktober kl. 9-12, 13:30-16 (Kr. 500) (5,5 timer) Sal 2
- ☐ Tirsdag den 28. oktober kl. 9-12, 13:30-16 (Kr. 500) (5,5 timer) Sal 1 - "Glassalen"
- ☐ Onsdag den 29. oktober kl. 9-12, 13:30-16 (Kr. 500) (5,5 timer) Sal 2

Sted: **Birkerød Idrætscenter**, Bistrupvej 1, 3460 Birkerød.

(NB. Hverdags-modulet kræver deltagelse på weekend-modulet eller tidligere kurser med Qian Zhaohong eller regelmæssigt, at have deltaget i træningen i en WACIMA anerkendt klub).

**\*OBS.** Prisen inkluderer  $\frac{1}{2}$  års gratis medlemskab af Nordsjællands Gong Fu Akademi og mulighed for at træne gratis i Søllerød Budocenter i samme periode - værdi 450 kr.

**Tilmelding:** Gå ind på [www.gongfu.dk](http://www.gongfu.dk) eller send en e-mail til Aron Hjorth-Degenkov, [ahd@ofir.dk](mailto:ahd@ofir.dk)

(Angiv Modul/er, Navn, E-mail, Mobilnr, mv.) (Senest den 22. oktober 2008)

**NB! Betalingen** foregår kontant på seminaret ved første træningsdag! Der kan ikke skyldes!

**Information:** Martin Spang Olsen, [mso@msoproductions.dk](mailto:mso@msoproductions.dk) | Nordsjællands Gong Fu Akademi | [www.gongfu.dk](http://www.gongfu.dk)

Hvis du har lyst til at få en praktisk forklaring på begrebet "chi/ki", eller du har lyst til at lære at slå hårdere, trække kraftigere, bevæge dig mere effektivt, og kæmpe bedre. Eller hvis du vil lære hvordan Qi Gong kan hjælpe dig til at få en stærkere og mere sund krop - så er dette kursus et du skal med til. Der arbejdes meget med principperne i kampkunst - og disse kan direkte anvendes i andre stilarter - så det er bestemt ikke et krav at du kender til Xin Yi Quan- eller kinesisk kampkunst i forvejen. Kurset henvender sig til dels til personer der dyrker kampsport, samt nuværende og kommende instruktører i Xin Yi, Tai Chi, Qi Gong og andre kinesiske kampsystemer.

**Qian Zhaohong** er ekspert i Hunan 10 Animal 6 Harmony Xin Yi - Xin Yi Liu He Quan (samt en række andre kamp og Qi Gong-systemer) og er kendt som en af Kinas bedste kampeksperter.

Med sit positive væsen og fremragende pædagogik er han også i USA en højt skattet formidler af Qi Gong og "indvendig" Gong Fu (Kung Fu). Han kommer igen til Europa for at undervise, og vi er meget heldige at have en mester af hans kategori i Danmark.

Der har været artikler om Qian Zhao Hong i bl.a. Tai Chi Magazine, Fighter Magazine

(august 2006) i Danmark, samt i det svenske "Budo Magazine" (efterår 2007).

Forsideartiklen i Tai Chi Magazine, no.5, oktober 2004 omhandlede hans principper

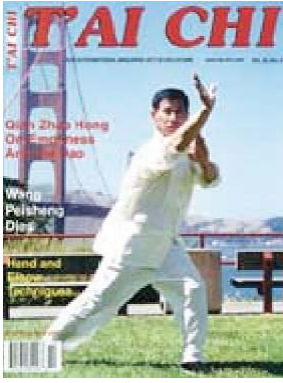
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 24-29. okt. Seminar i<br><b>Intern Kung Fu og Qi Gong</b><br>Gratis Demo 24. okt. 18:30<br><a href="http://www.GongFu.dk">www.GongFu.dk</a> | 24-29. okt. Seminar i<br><b>Intern Kung Fu og Qi Gong</b><br>Gratis Demo 24. okt. 18:30<br><a href="http://www.GongFu.dk">www.GongFu.dk</a> | 24-29. okt. Seminar i<br><b>Intern Kung Fu og Qi Gong</b><br>Gratis Demo 24. okt. 18:30<br><a href="http://www.GongFu.dk">www.GongFu.dk</a> | 24-29. okt. Seminar i<br><b>Intern Kung Fu og Qi Gong</b><br>Gratis Demo 24. okt. 18:30<br><a href="http://www.GongFu.dk">www.GongFu.dk</a> | 24-29. okt. Seminar i<br><b>Intern Kung Fu og Qi Gong</b><br>Gratis Demo 24. okt. 18:30<br><a href="http://www.GongFu.dk">www.GongFu.dk</a> | 24-29. okt. Seminar i<br><b>Intern Kung Fu og Qi Gong</b><br>Gratis Demo 24. okt. 18:30<br><a href="http://www.GongFu.dk">www.GongFu.dk</a> | 24-29. okt. Seminar i<br><b>Intern Kung Fu og Qi Gong</b><br>Gratis Demo 24. okt. 18:30<br><a href="http://www.GongFu.dk">www.GongFu.dk</a> | 24-29. okt. Seminar i<br><b>Intern Kung Fu og Qi Gong</b><br>Gratis Demo 24. okt. 18:30<br><a href="http://www.GongFu.dk">www.GongFu.dk</a> | 24-29. okt. Seminar i<br><b>Intern Kung Fu og Qi Gong</b><br>Gratis Demo 24. okt. 18:30<br><a href="http://www.GongFu.dk">www.GongFu.dk</a> | 24-29. okt. Seminar i<br><b>Intern Kung Fu og Qi Gong</b><br>Gratis Demo 24. okt. 18:30<br><a href="http://www.GongFu.dk">www.GongFu.dk</a> | 24-29. okt. Seminar i<br><b>Intern Kung Fu og Qi Gong</b><br>Gratis Demo 24. okt. 18:30<br><a href="http://www.GongFu.dk">www.GongFu.dk</a> | 24-29. okt. Seminar i<br><b>Intern Kung Fu og Qi Gong</b><br>Gratis Demo 24. okt. 18:30<br><a href="http://www.GongFu.dk">www.GongFu.dk</a> |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|



**WACIMA**  
世界中国内家拳联盟  
WORLDWIDE ASSOCIATION FOR CHINESE INTERNAL MARTIAL ARTS

#### **Kung Fu stilarter:**

- Xin Yi Liu He Quan (10 dyrs Xin Yi)
- Tai Chi Quan
- Qi Gong



Fra Tai Chi Magazine No. 5, oktober 2004

## Grandmaster Qian Zhaohong

Her følger et par citater fra artiklen "Cultivating Emptiness to Enter the Dao" i Tai Chi Magazine oktober 2004. Tai Chi Magazine skriver om artiklen:

### Cultivating Emptiness To Realize the Dao

Qian Zhao Hong, a high level internal martial artist from Shanghai and noted fighter and push hands practitioner, discusses internal principles and techniques. Qian is said to be one of the top fighters in all of China. He has trained in XinYi, Wudang Taiji, Chan (Spiral) Taiji and a number of other martial arts, starting when he was a child in a Shanghai neighborhood called Wushu Village because so many martial arts masters lived and taught there. Most martial arts focus on becoming stronger and stronger. His emphasis is on becoming empty to get freedom of response.

Citater:

"The dantian power, he said, should be deep, hidden and very concentrated. "It should be like a wild ball or ring that is floating until it moves and can then move spontaneously."

In movement, he is like a ball always in contact, as opposed to moving from point A to point B, where a gap is implied in attack and defense.

... because Qian uses a balllike motion, the ball rotates in response to the opponent – his hand rotates, his dantian rotates, the whole body rotates together. "His outside hand is in harmony with the dantian. Therefore he never lets you feel him point to point, which would create a gap and an opportunity to attack."

Because of the ball motion,... opponents are surprised and cannot fully deliver force to his body while he can easily redirect force.

"Because of the ball motion, he is like a chainsaw. The body at every point is like a chainsaw with teeth that can hurt the opponent. It is continuous, spontaneous, rolling, with no beginning and no end."

"A million harmonies" ... this means that the whole mind, physical body and energy are completely harmonized so that they act as one, otherwise power is lost.

While everything works together, yet everything is relaxed as water...

...this comes from smooth training with focus on the dantian. "There is deep invisible and smooth training so that all movements are smooth and the whole body is involved. This power does not come from punching the bag or lifting weights or hitting the sand bag. It comes from harmony and smoothness."

"Big brightness." This is like being crystal clear and giving off an aura. First you have to be empty and quiet as if you have no physical body. Then your qi starts moving. There is no physical trace or technique. The qi rises without physical effort. It is as if a tiger looks at you and you cannot move.

... fighting should not be against the opponent but should focus on sticking to the opponent and connecting to him. "Let your force be empty. Follow your opponents force to use your opponents force. Don't use force against force. You should always redirect the opponent's force."

---

Nordsjællands Gong Fu Akademi underviser i Xin Yi.  
Se mere info på [www.GongFu.dk](http://www.GongFu.dk)

24-29. okt. Seminar i  
**Intern Kung Fu og Qi Gong**  
Gratis Demo 24. okt. 18:30  
[www.GongFu.dk](http://www.GongFu.dk)

24-29. okt. Seminar i  
**Intern Kung Fu og Qi Gong**  
Gratis Demo 24. okt. 18:30  
[www.GongFu.dk](http://www.GongFu.dk)

24-29. okt. Seminar i  
**Intern Kung Fu og Qi Gong**  
Gratis Demo 24. okt. 18:30  
[www.GongFu.dk](http://www.GongFu.dk)

24-29. okt. Seminar i  
**Intern Kung Fu og Qi Gong**  
Gratis Demo 24. okt. 18:30  
[www.GongFu.dk](http://www.GongFu.dk)

24-29. okt. Seminar i  
**Intern Kung Fu og Qi Gong**  
Gratis Demo 24. okt. 18:30  
[www.GongFu.dk](http://www.GongFu.dk)

24-29. okt. Seminar i  
**Intern Kung Fu og Qi Gong**  
Gratis Demo 24. okt. 18:30  
[www.GongFu.dk](http://www.GongFu.dk)

24-29. okt. Seminar i  
**Intern Kung Fu og Qi Gong**  
Gratis Demo 24. okt. 18:30  
[www.GongFu.dk](http://www.GongFu.dk)

24-29. okt. Seminar i  
**Intern Kung Fu og Qi Gong**  
Gratis Demo 24. okt. 18:30  
[www.GongFu.dk](http://www.GongFu.dk)

24-29. okt. Seminar i  
**Intern Kung Fu og Qi Gong**  
Gratis Demo 24. okt. 18:30  
[www.GongFu.dk](http://www.GongFu.dk)

24-29. okt. Seminar i  
**Intern Kung Fu og Qi Gong**  
Gratis Demo 24. okt. 18:30  
[www.GongFu.dk](http://www.GongFu.dk)

24-29. okt. Seminar i  
**Intern Kung Fu og Qi Gong**  
Gratis Demo 24. okt. 18:30  
[www.GongFu.dk](http://www.GongFu.dk)

24-29. okt. Seminar i  
**Intern Kung Fu og Qi Gong**  
Gratis Demo 24. okt. 18:30  
[www.GongFu.dk](http://www.GongFu.dk)