

Τσι κόνγκ ή Ται τσι τσουάν; Τι να διαλέξω;

Πολλές φορές ο ενδιαφερόμενος μαθητής δεν γνωρίζει την διαφορά μεταξύ του ται τσι τσουάν και του τσι κόνγκ.

Πολλοί θεωρούν ότι το ται τσι τσουάν είναι το τσι κόνγκ ή το αντίθετο.

Σε αυτό το βίντεο θα εξηγήσουμε με πολύ λίγα λόγια την διαφορά.

Το ται τσι τσουάν εκτός του ο,τι ασκεί το σώμα με έναν ήπιο τρόπο είναι και μια εσωτερική πολεμική τέχνη και απαιτεί μεγαλύτερο χώρο.

Ενώ το τσι κόνγκ είναι καθαρά μια εσωτερική θεραπευτική άσκηση αναπνοής, που χρειάζεται λιγότερο χώρο χωρίς να έχει μαχητικές εφαρμογές.

Το ται τσι τσουάν χρειάζεται μακρόχρονη και τακτική παρακολούθηση καθώς οι κινήσεις του είναι πιο πολύπλοκες από αυτές του τσι κόνγκ και απαιτούν συντονισμό.

Ο μαθητής μπορεί να νιώσει πιο άμεσα τα οφέλη του τσι κόνγκ απ ο,τι στο ται τσι τσουάν καθώς οι κινήσεις του είναι πιο απλές.

Συνήθως όσοι ασκούν το ται τσι τσουάν ασκούν και το τσι κόνγκ σαν συμπληρωματική άσκηση.

Η εκπαίδευση σε ένα από τα πιο απλά συστήματα τσι κόνγκ κρατάει λιγότερο χρονικό διάστημα απ ο,τι η εκπαίδευση σε μία φόρμα του ται τσι τσουάν.

Και οι δύο αυτές τέχνες για να είναι αποτελεσματικές απαιτούν δέσμευση και τακτική εξάσκηση.