

Καλώς ήρθατε στην σχολή ται τσι τσουάν Νέα Σμύρνης
Στην σχολή μας διδάσκουμε τις τέχνες του ται τσι τσουάν και του τσι κόνγκ.
Αυτό το βίντεο δίνει κάποιες απαντήσεις σε συχνές ερωτήσεις, ή απορίες όσων
ενδιαφέρονται να ξεκινήσουν μαθήματα τσι κόνγκ στην σχολή μας.

Το τσι κόνγκ είναι μια αρχαία κινέζικη τέχνη που η ιστορία της ξεκινάει στην Κίνα εδώ και
χιλιάδες χρόνια.

Η άσκηση αυτή στοχεύει στην καλλιέργεια της εσωτερικής ενέργειας και αναπνοής η
οποία στην Κίνα ονομάζεται τσι.

Η φιλοσοφία του τσι κόνγκ στηρίζεται στους νόμους της φυσικής ισορροπίας και την
εναρμόνιση του ανθρώπου με το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον του.

Πολλά συστήματα τσι κόνγκ δημιουργήθηκαν από την παρατήρηση των ζώων, την
εναλλαγή των εποχών, τα στοιχεία και τους νόμους της φύσης.

Έτσι έχουμε το τσι κόνγκ της άγριας χήνας, του Γερανού, των 5 ζώων, των 5 γιν οργάνων
κα.

Το τσι κόνγκ είναι ένας μεγάλος Κλάδος της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής που βλέπει
τον άνθρωπο σαν ένα όλον, όπου η ενέργεια ρέει μέσα από κανάλια, τους
ονομαζόμενους μεσημβρινούς και επηρεάζεται από τον τρόπο ζωής, το περιβάλλον και
την συναισθηματική κατάσταση.

Υπάρχουν πολλά συστήματα τσι κόνγκ κάποια πιο αρχαία και κάποια πιο μοντέρνα.

Κάποια συστήματα είναι πιο απλά και εύκολα και κάποια είναι πιο πολύπλοκα και
απαιτούν συστηματική εξάσκηση για να έχουν αποτέλεσμα.

Η βασική εκπαίδευση του τσι κόνγκ στην σχολή μας ξεκινάει με μαθήματα κάποιων
απλών συστημάτων τσι κόνγκ, που αποτελούνται από έναν αριθμό ασκήσεων, π.χ. 8,
12, 18 ασκήσεις.

Η ασκήσεις αυτές γίνονται κυρίως σε όρθια στάση και χωρίς μεγάλη κίνηση στα πόδια
αλλά μεγαλύτερη κινητικότητα στον κορμό.

Κάποιες από τις ασκήσεις αυτές μπορούν να γίνουν και σε καθιστή θέση.

Κάποια συστήματα έχουν αρκετή κίνηση και αυτά αποτελούν τα δυναμικά συστήματα
τσι κόνγκ. Κάποια έχουν ήρεμη κίνηση ή είναι πιο στατικά. Αυτά ανήκουν στην
κατηγορία των ήσυχων τσι κόνγκ.

Κάποια άλλα συστήματα εστιάζουν στα ζωτικά μας όργανα και το άνοιγμα της
αναπνοής, ενώ άλλα δουλεύουν πιο πολύ τις μυϊκές εντάσεις τους τένοντες και τις
κλειδώσεις.

Στην αρχή ο μαθητής μαθαίνει τις βασικές αρχές του τσι κόνγκ, και τον εντοπισμό
κάποιων ενεργειακών κέντρων και βελονιστικών σημείων στο σώμα του.

Μέσω της άσκησης αρχίζει να ακούει το σώμα του και αναγνωρίζει τα μπλοκαρίσματα
του και την ωφέλιμη επίδραση του τσι κόνγκ.

Οι κλειδώσεις και οι τένοντες ανοίγουν , τα εσωτερικά όργανα ευεργετούνται, η κυκλοφορία του αίματος τονώνεται, τα ενεργειακά μπλοκαρίσματα λύνονται, και η αναπνοή γίνεται πιο βαθιά καθώς ο μαθητής μαθαίνει να συντονίζει την άσκηση με την αναπνοή.

Η ροή της ενέργειας τσι βελτιώνεται, και αυξάνεται η ζωτικότητα.

Ο μαθητής νιώθει ότι χτίζει ένα απόθεμα ενέργειας το οποίο μπορεί να τον βοηθήσει στην βελτίωση της υγείας του.

Στην σχολή μας δουλεύουμε το κάθε σύστημα για ένα διάστημα περίπου 3 έως 4 μηνών.

Παράλληλα ανά διαστήματα διοργανώνουμε κάποια ημερήσια, διήμερα ή πολυήμερα σεμινάρια όπου εκπαιδεύουμε τους μαθητές πιο εντατικά σε κάποιο σύστημα , το οποίο μετά μπορούν να το δουλέψουν και μόνοι τους .

Ο μαθητής μπορεί να παρακολουθεί μια ή 2 φορές την εβδομάδα ένα μάθημα τσι κόνγκ και τα μαθήματα τσι κόνγκ είναι ανοιχτά για νέους μαθητές όλον τον χρόνο.

Όσοι λοιπόν ενδιαφέρεστε ρίξτε μια ματιά στην ιστοσελίδα μας www.taichi.gr δείτε το πρόγραμμα μαθημάτων μας και ενημερώστε μας για την συμμετοχή σας τηλεφωνικά ή στείλτε μας ένα email .