

# سلسله کارگاه‌های تای چی و چی کونگ

به منظور معرفی، گسترش و آموزش تخصصی هنر زیبای تای چی جوان و چی کونگ، مجموعه‌ی کارگاه‌های علمی-عملی در دو بخش عمومی و تخصصی برنامه‌ریزی و تدوین شده‌اند.

کارگاه‌های عمومی شامل دو دسته‌ی ذیل می‌باشند؛

## 1- روش‌های تای چی و چی کونگ برای بهبود کیفیت زندگی:

هدف این دسته از کارگاه‌ها، آشنایی علمی و عملی عموم با آموزه‌ها و روش‌های مفید و موثری است که هنر تای چی در راستای ارتقای کیفیت زندگی امروزی ارایه می‌کند.

## 2- روش‌های تای چی و چی کونگ برای سلامت بخشی:

این دسته از کارگاه‌ها با تأکید بر روی روش‌های درمانی، به صورت تخصصی به ارایه روش‌های تای چی و چی کونگ برای تقویت، اصلاح و درمان ارگان‌های مختلف بدن خواهد پرداخت.

\*لازم به ذکر است که پیش‌نیاز شرکت در هر کدام از کارگاه‌های عمومی، گذراندن کارگاه سطح 1 تنفس می‌باشد.

## جزئیات کارگاه‌های عمومی

روش‌های تای چی و چی کونگ برای بهبود کیفیت زندگی	
موضوع کارگاه	عناوین کارگاه
احساسات منفی	- اضطراب - ترس - کنترل خشم - - تأسف و افسردگی
آرامش	- لبخند درونی، زندگی و بودن در لحظه - تمرکز، تخیل و تصور
تعادل	- وضعیت‌های صحیح بدنی - تعادل

روش‌های تای چی و چی کونگ برای سلامت بخشی	
موضوع کارگاه	عناوین کارگاه
روش‌های اصلاحی تای چی و چی کونگ برای آسیب‌های زندگی امروزی	- ستون فقرات - زانو - گردن و شانه - فشار خون - سر درد
تکنیک‌های تای چی و چی کونگ برای سلامت اندام‌های درونی	- قلب - شش - کلیه - طحال - کبد

کارگاه‌های تخصصی نیز شامل دو دسته‌ی ذیل می‌باشند؛

## 1- سلسله کارگاه‌های تای چی و تنفس:

هدف از این دسته از کارگاه‌ها آموزش گام به گام روش‌های مختلف تنفس در تای چی و چی کونگ می‌باشد. این کارگاه به عنوان آموزشی پایه‌ای و پیشنیاز آموزه‌های مختلف تای چی و چی کونگ می‌باشد که مراحل و روش‌های مختلف و صحیح تنفس را ارایه خواهد کرد.

## 2- سلسله کارگاه‌های کاربردهای رزمی تکنیک‌های تای و چی کونگ:

این دسته از کارگاه‌ها با هدف ارایه آموزه‌ها و تکنیک‌های رزمی تای چی و چی کونگ‌های مربوطه ارایه خواهد شد.

\* لازم به ذکر است که کارگاه‌های تخصصی در سطوح مختلف آموزش، دسته‌بندی و ارایه شده‌اند و لازمه‌ی شرکت در هر سطح، گذراندن سطوح قبلی و پیش‌نیاز آن می‌باشد.

سلسله کارگاه‌های تای چی و تنفس	
موضوع کارگاه	سطح کارگاه
- تنفس سینه‌ای و تنفس شکمی (معکوس و مستقیم)	سطح 1
- تنفس‌های مدار عالم صغیر و عالم کبیر	سطح 2
- تنفس جنینی	سطح 3

سلسله کارگاه‌های کاربردهای رزمی تکنیک‌های تای و چی کونگ	
موضوع کارگاه	سطح کارگاه
- تکنیک‌های ریشه دوانیدن	سطح 1
- تقویت تاندون‌ها (بی جین جینگ)	سطح 2
- پیراهن آهنی و چی کونگ مغز استخوان	سطح 3
- فاجینگ	سطح 4
- توئی شو	سطح 5
- چین نا و دفاع شخصی	سطح 6