

太極松身九式 Tai Chi Song Shen Jiu Shi
Tai Chi Relaxation (Level I) - טאי צ'י הרפייה (רמה 1)



מטרה:

- מקדם רוגע, שלווה פנימית ומאזן רגשות
- משפר הבריאות
- מביא להגשמה פנימית, לחיים משמעותיים יותר

תרגול מדיטציה בתנועה ובדממה. ללא תנועה

המתודה:

מתרגלים מדווחים על -

תפקודים:

איכות שינה טובה יותר, שיפור במערכת עיכול,
הטבה בתפקוד דרכי הנשימה,
רווי חמצן מוגבר בדם
וצמצום והפחתה בתסמינים הארוכים של ה-COVID.

הפילוסופיה: Tai Chi Relaxation - מבוססת על ארבעה עמודי תווך פילוסופיים:

1. TCM (רפואה סינית מסורתית)

. פסיכולוגיה

2

3. וושו (אומנויות לחימה סיניות)

4. פילוסופיה סינית

שבע מאפיינים ייחודיים:

- **למידה מועשרת:** היבטי טאי צ'י ין-יאנג = השלמה | מלאות. מדיטציה בתנועה מתייחסת להיבט היאנג, ומדיטציה ללא תנועה מתייחסת ל-Yin. אתם יכולים ליישם היבטים של טאי צ'י-ין-יאנג- לא רק בתרגול, אימון זה, אלא גם בחיי היומיום שלך.
- **הרפיה ושחרור מעוררים ומפעילים את היכולת הפוטנציאלית שלך:** בשיעור תלמדו כיצד להרפות את הגוף והנפש, כדי לחוות צ'י. אנרגייה.
- **תפקודים פיזיים ורגשיים:** כל תנועה מדיטטיבית של **Tai Chi Relaxation** מתכתבת ועוקבת אחר תאוריית היין-יאנג, ותאוריית ה-TCM, כדי לעזור להסיר חסימות ולהפחית רגשות שליליים.
- **אני יודע לעומת אני מרגיש:** לעתים קרובות אנחנו אומרים "הו, אני יודע, אני יודע", אבל במציאות, אנחנו לא יכולים לעשות או להרגיש את מה שחשבנו שאנחנו יודעים. מה שאנחנו יודעים, ומה שאנחנו עושים, לעתים קרובות הם שני דברים שונים. הפילוסוף הסיני וואנג יאנג-מינג (1472-1529) הדגיש את zhi xing he yi, הדגיש את אחדות הידע והפעולה. זו המומחיות של ההכשרה שלנו!
- **בחירת פוזיציה. תנוחה:** ניתן לתרגל **Tai Chi Relaxation** בעמידה, בישיבה או בשכיבה.
- **טווחי גילאים רחבים:** תרגול זה מתאים לכל מתרגל, בכל גיל, מגיל 3 עד 130!
- **ניתן לתרגל בכל מקום -** בפנים או בחוץ. אתה צריך רק 2 מ"ר כדי לבצע את כל התרגול. זכרו, הטבע הוא לא רק בחוץ, אלא גם בפנים. שחרר את הגוף שלך ומצא את הטבע בכל מקום שאתה נמצא.

מבוא מפורט, אודות התרגול

Tai Chi Relaxation | 太極松身九式 Tai Chi Song Shen Jiu Shi

תרגול זה מכיל 9 תנועות מדיטטיביות. מהן, 8 הן מדיטציה בתנועה. ו-1 היא מדיטציה ללא תנועה קל מאוד ללמוד אותן. כל תנועה, מסונכרנת עם נקודת דיקור ספציפית, אשר ב-מרידיאן רן - (Ren Meridian), או ב-מרידיאן דו - (Du Meridian).

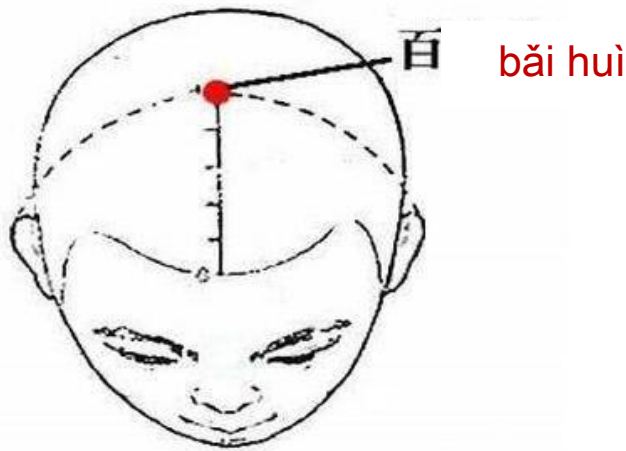
הפונקציות של כל אחת מ-9 המדיטציות מתוארות להלן:

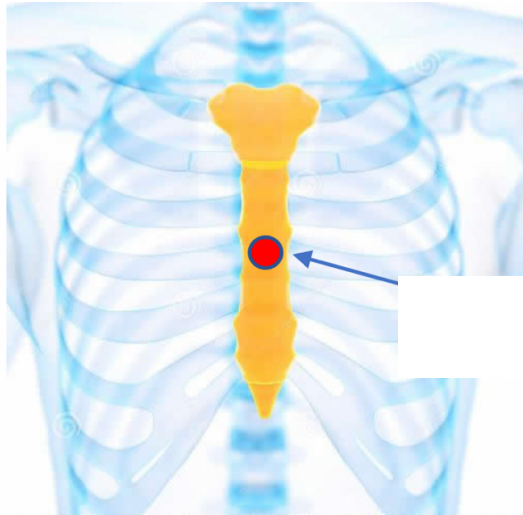
太極松身九式 Tai Chi Song Shen Jiu Shi Tai Chi Relaxation (Level I)

	נקודות אקופונטורה	מרידיאן	פונקציה
1	百会 bǎi huì-	Du (20)	健脑安神，调节血压。 מזינה את המוח ומרגיעה/מסדירה את הנפש, מווסת לחץ דם
2	膻中 tán zhōng-	Ren (17)	宽胸理气，开郁散节。 מקלה על החזה, מווסת את זרימת הצ'י.
3	中脘 zhōng wǎn	Ren (12)	健脾和胃，通腑降气。 מחזקת את הטחול והקיבה, מנקה את האיברים הפנימיים ומסייעת לצ'י העובר/לרדת כלפי מטה
4	关元 guān yuán	Ren (4)	培元固本，补益下焦。 מטפחת ומזינה את צ'י היואן, מחזקת את הבסיס, ומשפרת את תפקוד ה-ג'יאו התחתון. ה-Jiao התחתון.
5	长强 cháng qiáng	Du (1)	通调督脉，益气升阳。 מסדירה ומתאימה את ה-דו מרידיאן (Du Meridian). מחדשת צ'י ומעלה יאנג.

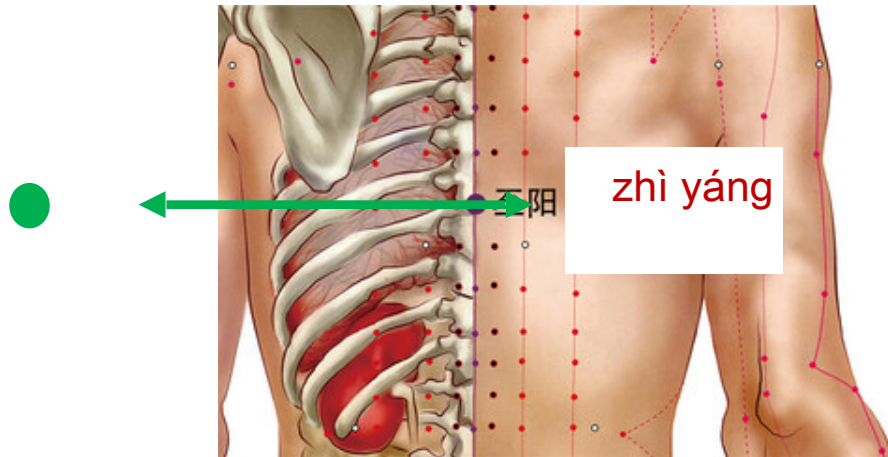
6	大椎 dà zhuī	Du (14)	通阳散寒，舒经活络。 פותחת את החסימה של יאנג צ'י ומפיגה קור, פותחת את החסימה של המרידיאנים.
7	神阙 shén què	Ren (8)	调节脏腑功能紊乱，提高机体免疫力，回阳固脱。 מוסת את התפקוד הלקוי של האיברים הפנימיים
8	至阳 zhì yáng	Du (9)	壮阳益气，理气宽胸，疏肝和胃。 מקדמת ומחזקת יאנג צ'י, מחדשת צ'י, מווסת צ'י חלק בבית החזה, מרגיעה את הכבד ומביאה להרמוניה את
9	命门 mìng mén	Du (4)	温肾助阳，滋阴补阳，培元固本。 מחממת כליות ותומכת ב-יאנג, מזינה את ה-יין ומחזקת את היאנג. מחזקת אנרגיית הכליות ומגנה על האנרגיה הקדמונית.

המחשה של מקצת מנקודות הדיקור:





tán zhōng



zhì yáng

מידע נוסף וטיפים לתרגול ישולבו בדפי הסמינר***!

על לי ג'ינג:

- לי ג'ינג נולדה בבייג'ינג, סין. אביה הוא המאמן לי ג'ון-פנג - Li Jun-Feng.
- אתלטית מקצועית של צוות בייג'ינג וושו (אומנויות לחימה).
- תלמידתו של מאסטר באגואה זאנג סאן ג'ון Master Sun Zhi-Jun
ו-צ'ן בסגנון טאי צ'י מאסטר ג'ו טיאן-קאי - Master Zhu Tian-Cai
- אלופת העולם בטאי צ'י בסגנון צ'ן ו- 42 חרב טאי צ'י.
- לימודי TCM (רפואה סינית מסורתית) אצל פרופסור ליו טיאן-ג'ון - Liu Tian-Jun, פרופסור באוניברסיטת בייג'ינג, לרפואה סינית.
- ג'ינג סיימה את לימודיה בבית הספר לבריאות, אוניברסיטת אורברו-Örebro, שוודיה.

▪ עבודת הדוקטורט שלה: "המשמעות של מילת המפתח התרבותית הסינית שין- xiu",
פורסמה בכתב העת לשפות ולתרבות 4 (2013) : 75-89. מאמר מחקר נוסף "המשגה
(מושגים) של צ'י קונג, בסינית ואנגלית, בספרות מחקר: הידע התרבותי שמתעלם מ"מצב
האחדות" ו"הלב". פורסם ב-29-21: *Advances in mind-body medicine* vol. 32,2 (2018).

