

مبانی تـای چـی



احد علی پوری نیاز

www.ketab.ir

انتشارات حکیم نظامی گنجه‌ای



مبانی تائ چي

احد علی پوری نیاز

صفحه آرائی: کارگاه نشر نظامی

طرح جلد: مجید راستی

مشخصات ظاهری: ۱۸۸ ص، رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۱۱-۵۴-۱

ناشر: انتشارات حکیم نظامی گنجه‌ای

چاپ، صحافی و لیتوگرافی: تبریز، نظامی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۰۰۰

نقل و چاپ نوشته‌ها یا هر گونه برداشت به هر شکل،

منوط به اجازه‌ی رسمی از ناشر است.

نشانی: تبریز، اول خیابان طالقانی، ساختمان نورافزا، طبقه ۱

تلفن: ۰۴۱۳۵۵۴۰۰۵۲-۰۹۱۴۸۶۰۶۹۶۶

آدرس سایت: Nezamibook.ir

آدرس الکترونیکی: Nezami.Pub@gmail.com



مبانی تای چی

احد علی پوری نیاز

سرشناسه: پوری نیاز، احد علی، ۱۳۳۸-

عنوان و نام پدیدآور: مبانی تای چی / احد علی پوری نیاز.

مشخصات نشر: تبریز: انتشارات حکیم نظامی گنجدهای، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۸۸ ص؛ مصور (رنگی)؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۱-۵۴-۵۳۱۱-۲۲-۹۷۸۰ قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: تای چی

Tai chi

رده بندی کنگره: GV۵۰۴

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۸۱۵۵

شماره کتا بشناسی ملی: ۹۱۷۳۲۱۸

اطلاعات رکورد کتا بشناسی: فیبا

فهرست

۱۳	مبانی
۱۳	خودنوشت رزمی
۱۵	پیش گفتار
۱۷	تای چی
۱۹	چی، جوهر واحد هستی
۲۵	تاریخچه عمومی تای چی جوان
۳۰	تای چی در ایران
۳۱	اصول تای چی
۳۵	تمرین های تای چی
۳۵	الف) گرم کردن مفاصل
۳۵	۱- با استفاده از تمرینات چی گونگ
۵۲	۲- حرکات عمومی گرم کردن مفاصل
۵۹	ب) نرمش های عمومی تای چی
۵۹	۱- نشست و برخاست در حالت توپ به دست
۵۹	۲- تمرینات نشستن روی یک پا
۶۴	۳- جی بین گونگ (حرکات بالا آوردن پاها در حالات مختلف)
۷۲	۴- تمرینات با نردبان
۸۰	۵- نرمش های زمینی
۸۳	ج) تمرینات پایه در تای چی
۸۳	۱. تمرینات ژن ژوانگ یا جن جوانگ (دروازه ای به درون)
۸۶	اجرای جن جوانگ یا ژن ژوانگ در یازده حالت
۹۱	۲. رسیدن ابریشم

- ۱۰۰ ۳. تمرینات «بادوان جین» یا هشت قطعه زربفت
- ۱۱۳ ۴. تونی شو
- ۱۱۹ ۵. استقرارهای پایه در تای چی (بوشینگ)
- ۱۲۱ ۶. یوفا: گام‌های تای چی
- ۱۳۹ ۷. پنیك هنگ (تعدادات در تای چی)
- ۱۴۴ **فرم‌های تای چی**
- ۱۴۴ **پ) فرم‌های پایه در تای چی**
- ۱۴۴ فرم پایه نوازش یال اسب (xema feng zong)
- ۱۴۶ فرم ۲ پایه: نوازش زانو (luo xieobu)
- ۱۴۷ فرم ۳ پایه: برهم زدن ابرها (yun shou)
- ۱۴۹ فرم ۴ پایه: تی جی ضربه زانو (ti hi Du li)
- ۱۵۱ فرم ۵ پایه: ضربه پاشنه یا دنگ تونه (Dang tui)
- ۱۵۳ فرم ۶ پایه: گرفتن دم پرندۀ (grasp the birds tail)
- ۱۵۶ فرم پایه هفت (هشت گام تای چی)
- ۱۶۱ فرم پایه هشت (۱۶ گام تای چی)
- ۱۷۱ **فرم‌های استاندارد**
- ۱۷۱ فرم ۲۴ گام استاندارد
- ۱۷۲ گام اول: باز کردن دروازه تای چی (Qǐshì)
- ۱۷۲ گام دوم: نوازش یال اسب (Zuoyou Yé mǎ Fēnzōng)
- ۱۷۳ گام سوم: بال گستردن درنای سفید (Báihē Liàngchì)
- ۱۷۴ گام چهارم: نوازش زانو و فشار دادن (Zuoyou Lōuxī Àobù)
- ۱۷۵ گام پنجم: نواختن گیتار (Shǒuhǔi Pípā)
- ۱۷۵ گام ششم: راندن میمون (Zuoyou Dao juǎn gong)

پیش گفتار

کسب مهارت در تای چی به صبر، پشتکار و مداومت در انجام تمرینات بستگی دارد. در برخی از کتاب های آموزشی تأکید بر آن است که هنرجویانی که در آغاز راه هستند «نباید در تای چی خود را درگیر تنفس کنند». البته این نکته فقط در مورد کسانی درست است که تازه تای چی را شروع کرده اند. آموزش تای چی به یادگیری مهارت شناگری شباهت دارد. همانگونه که در آموزش شنا ابتدا چگونگی حرکات دست و پا و بعد نحوه دم و بازدم صحیح و هماهنگ آموخته می شود در تای چی نیز ابتدا اجرای حرکات و در آخر روش دم و بازدم درست آموزش داده می شود. یکی از استادان می گفت بعد از ده سال تمرین توانسته است به هماهنگی دست و پا، چشم و بدن، روح و ذهن برسد و بیست سال هم طول کشیده است تا به هماهنگی دم و بازدم دست پیدا بکند. پس سال ها طول می کشد تا یک هنرجوی تای چی مانند ماهی شناور در آب، همه عوامل جسمانی، حسی، حرکتی، تعادلی، ذهنی و روحی را با هم هماهنگ کند تا یک تایچی کار ماهر باشد.