



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΑ ΣΠΟΡ  
(Π.Ε.Π.Γ.Α.Σ.)**

**ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΤΑΙ CHI CHUAN - QI GONG**

Κυριακή 23 Οκτωβρίου 2011, ώρα 09:30 - 15:00

Χώρος Διεξαγωγής: Νέο Κλειστό Γυμναστήριο «Φωλεά Κλειώ»,  
ΤΕΦΑΑ - ΑΠΘ, Πανεπιστημιούπολη Θέρμης (έναντι οικισμού "Λήδα Μαρία")

**Tai Chi Chuan (Yang Style):** Είναι ένα κινεζικό σύστημα άσκησης που χρησιμοποιείται ως πολεμική τέχνη, διαλογισμός ή θεραπευτικά για την ανάπτυξη και την εξισορρόπηση της ενέργειας. Η πλειονότητα των ασκούμενων κάθε ηλικίας χρησιμοποιεί το Tai Chi Chuan (TCC) για διαλογιστικούς και θεραπευτικούς λόγους, απολαμβάνοντας τις απαλές, αρμονικές κινήσεις της φόρμας -σειράς κινήσεων που μοιάζει με χορογραφία- όπου δίνεται έμφαση στο συντονισμό των άκρων με τη σπονδυλική στήλη και τη λεκάνη. Η ορθή στάση και η ισορροπία γύρω από τον κεντρικό άξονα του σώματος και η μεγάλη προσοχή που δίνεται στο κέντρο βάρους και την ενέργεια, έχουν ως αποτέλεσμα το TCC να είναι εξαιρετικά ωφέλιμο για τα προβλήματα της σπονδυλικής στήλης και των αρθρώσεων, χαρίζοντας ευλυγισία και δύναμη. Μετά από διαλογισμό, θα πραγματοποιηθεί η εκμάθηση της θεραπευτικής φόρμας του TCC (Yang Style), με κινήσεις -μέσα στις οποίες γίνεται ανταλλαγή κι εναλλαγή των Yin και Yang- σχεδιασμένες έτσι ώστε να τονώσουν το κυκλοφορικό, αναπνευστικό, λεμφικό, νευρικό και μυοσκελετικό σύστημα. Αποτελεί μια μορφή άσκησης κατάλληλη για όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από τη φυσική κατάσταση και την ηλικία τους. Είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την αντιμετώπιση όλων των εντάσεων που απορρέουν από το σύγχρονο τρόπο ζωής.

**Tai Chi Chuan με σπαθί (Yang Style):** Το σπαθί αποτελεί το αρχαιότερο και πιο δημοφιλές όπλο άσκησης του Tai Chi Chuan και αρέσει ιδιαίτερα χάρη στην ομορφιά και την αρμονία των κινήσεών του. Στην φόρμα Tai Chi Chuan με σπαθί ο ασκούμενος μαθαίνει να προεκτείνει την ενέργεια του σώματός του σε ένα αντικείμενο (σπαθί). Η άσκηση με σπαθί διευρύνει και τελειοποιεί τις ικανότητες που ο ασκούμενος έχει αποκτήσει από την εκμάθηση της άοπλης φόρμας του Tai Chi Chuan. Η εκτέλεση του προγράμματος (φόρμας) Tai Chi Chuan με σπαθί απαιτεί συγκέντρωση, ακρίβεια στη ροή των κινήσεων, καθώς και πλήρη έλεγχο της στάσης σώματος. Κατά την εκμάθηση θα γίνει εισαγωγή στην παραδοσιακή φόρμα των 54 κινήσεων του Yang Style του Tai Chi Chuan με σπαθί. Στόχος της άσκησης είναι η αρμονική ισορροπία και συνεργασία *νου και σώματος*, επιβεβαιώνοντας τον χαρακτηρισμό του Tai Chi Chuan ως «Η τέχνη του διαλογισμού σε κίνηση».

**Qi Gong (Chi Gong ή Chi Kung):** Το Qi Gong (QG) ανήκει στις ολιστικές μεθόδους άσκησης και αποτελεί μια τέχνη ενεργειακής εκγύμνασης. Περιέχει ασκήσεις που εξασκούν στην αναζωογόνηση και την αύξηση της σωματικής, πνευματικής και ψυχικής ενέργειας. Οι θεραπευτικοί μέθοδοι Gong (άσκηση) συμβάλλουν στο Chi (ενέργεια) για την προάσπιση και την προαγωγή της υγείας. Βασικό όφελος της ενασχόλησης με το QG είναι η πρόληψη και ανακούφιση από χρόνια προβλήματα υγείας. Η συστηματική εξάσκηση επιφέρει ενδυνάμωση της καρδιοπνευμονικής λειτουργίας, ενίσχυση του νευρικού και ανοσοποιητικού συστήματος, αύξηση της ελαστικότητας του μυϊκού ιστού, μείωση του στρες και τόνωση της πνευματικής διαύγειας και της ψυχικής ισορροπίας. Κατά την εκμάθηση του QG θα γίνει ενδυνάμωση των Tao Yin οργάνων (καρδιά, πνεύμονες, ήπαρ, σπλήνα, νεφρά) με βάση τα πέντε στοιχεία της κινέζικης παραδοσιακής ιατρικής (γη, μέταλλο, νερό, ξύλο, φωτιά). Με τις ασκήσεις QG ενώνεται η ενέργεια των μεσημβρινών με την αύρα, για τη διεύρυνση της ατομικής συνείδησης και εξέλιξης. Κύριος στόχος είναι η συνειδητοποίηση του ενεργειακού συστήματος και των δυνατοτήτων του, η ευαισθητοποίηση της ικανότητας ενόρασης και η ενεργοποίηση της προσωπικής επανασύνδεσης με τα δημιουργικά και αυτοθεραπευτικά κέντρα ενέργειας.

## **ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ**

### **Pierre Kouzmenko**

Ασχολήθηκε με την υπερβατική γιόγκα και τον διαλογισμό από την ηλικία των 14 ετών. Σπούδασε Shotokan και Goju-Ryu Karate, επιπέδου μαύρης ζώνης και έχει λάβει μέρος σε πολυάριθμα εθνικά και περιφερειακά τουρνουά της Γαλλίας. Από το 1988 ασχολείται με το Tai Chi Chuan (TTC), στη σχολή Γιάνγκ και το 1991 μαθήτευσε δίπλα στον δάσκαλο Meng Fu Yuan. Κάτοχος του Κρατικού Διπλώματος Εκπαιδευτή με ειδικότητα στο TTC και Qi Gong (QG) και ιδρυτής της λέσχης παραδοσιακού TCC στο Μπορντώ της Γαλλίας (1994) Έκτοτε, και για δέκα χρόνια συνέχισε τη μάθηση της μεγάλης φόρμας με έντονη σπειροειδή κίνηση (Yang Style Long Form 108), το Wu Ji QG (προσέγγιση του κενού μέσα από τη σιωπή), τους έξη θεραπευτικούς ήχους (Six healing sounds) και το Xiang QG (QG των αρωμάτων). Ταξίδεψε στην Κίνα με τον δάσκαλό του, όπου έγινε δεκτός από τον διάσημο βουδιστή ιερέα Hai Kong (1997). Είναι μέλος της Γαλλικής Ομοσπονδίας TCC και QG. Από το 2003 κατοικεί στην Ελλάδα και διδάσκει TCC στη ΧΑΝΘ και τη Γερμανική Σχολή Θεσσαλονίκης.

### **Giovanni Postorino**

Πρωτογνώρισε το Tai Chi Chuan στις αρχές της δεκαετίας του '80, σε ηλικία 20 ετών. Έκτοτε διένυσε μια πολυετή πορεία έρευνας, σπουδών και εφαρμογής, που τον έφερε σε επαφή με πολλούς διακεκριμένους Ασιάτες και Ευρωπαίους δασκάλους. Σε αυτή την πορεία μελέτησε συστηματικά και βαθιά τις τέχνες Tai Chi Chuan και Qi Gong, την παραδοσιακή κινεζική ιατρική, ανατολική φιλοσοφία και ασκήθηκε σε διάφορα στιλ Kung Fu και στο Tae Kwon Do. Από το 1993 που ήρθε στην Ελλάδα διοργανώνει και συμμετέχει σε διεθνή και ελληνικά σεμινάρια Tai Chi Chuan και Qi Gong. Είναι ιδρυτής της πρώτης Σχολής αυτών των τεχνών στη Θεσσαλονίκη και τη Λάρισα (1995), όπως επίσης και της I Ching Foundation Europe, που αποτελεί διεθνή πρωτοβουλία για τη διάδοση των τεχνών Tai Chi Chuan και Qi Gong, καθώς και της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής και της Ταϊστικτής φιλοσοφίας, κυρίως μέσα από τη διεξαγωγή μαθημάτων εκπαίδευσης και διεθνών και ελληνικών σεμιναρίων.

### **Anna Tanouli**

Εκπαιδεύτηκε στην κινεζική τέχνη του Wu Shu και του διαλογισμού που περιλαμβάνουν το Tai Chi Chuan, το Qi Gong, το Kung Fu και το Sanda, στο Hangzhou της Κίνας (1990), από τον κινέζο Grand Master Chen Hong Qian και έως σήμερα διατελεί προσωπική μαθήτριά του. Είναι απόφοιτος της σχολής προπονητών της Hangzhou Wu Shu Federation (1994) και κάτοχος 4<sup>ο</sup> Dan. Αποφοίτησε την European School of Shiatsu με ειδίκευση στην ανατομία, φυσιολογία, παθολογία, κινεζική παραδοσιακή ιατρική και Sotai (1998). Στο International Traditional Wu Shu Tournament, στο Zhejiang της Κίνας (2006) κατέκτησε οκτώ χρυσά μετάλλια, ένα αργυρό και ένα χάλκινο. Διατελεί Γ.Γ. στο σύλλογο Wu Shu Zhejiang Κίνας και Ελλάδας και αναγνωρισμένη προπονήτρια Wu Shu της αντίστοιχης Ελληνικής Ομοσπονδίας. Δίδαξε στη ΧΑΝΘ την πολεμική και θεραπευτική τέχνη του Wu Shu (2000-2007). Ίδρυσε τον Α.Ο. Wu Shu Kung Fu - Chen Long (2007), όπου προπονεί τμήματα παιδιών και ενηλίκων.

## **ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

09:30 - 10:00	Εγγραφές	
10:00 - 11:30	Tai Chi Chuan	Εισηγητής: Pierre Kouzmenko
11:30 - 11:45	Διάλειμμα	
11:45 - 13:15	Tai Chi Chuan με σπαθί	Εισηγητής: Giovanni Postorino
13:15 - 13:30	Διάλειμμα	
13:30 - 15:00	Qi Gong	Εισηγήτρια: Anna Tanouli
15:00 - 15:10	Βεβαιώσεις	

### **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:**

*Ενδείκνυται να φοράτε άνετη αθλητική ενδυμασία ή βαμβακερά ρούχα, άνετα αθλητικά παπούτσια και να έχετε μαζί σας μία πετσέτα, νερό και ένα ζεστό ρούχο (ή αθλητική φόρμα) για την αποθεραπεία.*

### **ΠΡΟΣΟΧΗ**

Η παρακολούθηση του σεμιναρίου απαιτεί προεγγραφή λόγω περιορισμένων θέσεων. Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής: Σοφία Παπαδοπούλου, τηλ. 6944 506771.