

TAI CHI, QIGONG,
DAOYIN & BAGUA
KURSLARI



NEFES

NUMAN PEKGÖZ TAI CHI & QIGONG OKULU

— ANKARA • ANTALYA —

TAI CHI NEDİR?

Kelime anlamı "Yüce kutuplar". İçsel hareket sanatıdır. Çin'de ve dünyada her gün milyonlarca insanın parklarda grup ya da bireysel olarak çalıştığı Tai Chi'nin düşünsel kökleri Taocu kadim felsefeye dayanır. Tai Chi'nin yüzyıllar boyunca uygulanıyor olmasında şu üç amaç birincil olmuştur. Etkin sağlığı koruma sistemi, evrenle bütünleşme hedefindeki ruhsal gelişim yöntemi ve içsel savunma sanatı.

Günümüzde çoğunlukla sağlıklı ve kaliteli yaşam hedefiyle uygulanmakta olan Tai Chi'nin faydaları fiziksel, ruhsal ve bilişseldir. Tam bir gevşeme ve kaslarda olabildiğince yumuşaklık sağlar. Bilinçli farkındalık deneyimini (mindfulness) ve özduyumu (propriosepsiyon) algısını destekleyen hareketli bir meditasyon yöntemidir. Düzenli Tai Chi çalışmak vücuttaki enerji meridyenlerini stimüle ederek bedenin sahip olduğu iyileşme potansiyelini harekete geçirir ve uzun vadede yaşam kalitesini artırır. Beden ve ruhun yıllar içinde yitirdiklerinin geri kazanımına olanak sağlar. Tai Chi'nin sağaltıcı etkileri tıbbi olarak kanıtlanmıştır ve her geçen yıl daha fazla bilimsel araştırmaya konu olmaktadır. Tai Chi'nin pozitif etkileri kişilerin sanatlarında, mesleklerinde ve diğer uğraşlarında da gelişim olarak göze çarpar.

Tai Chi görünürlüğündeki sadelik, akıcılık ve basitliğin aksine öğrenilmesi sabır gerektiren, sadece soyağacına sahip yetkin bir eğitmenin gözetimi altında zamana yayılarak öğrenilebilen bir sanattır. Çok ileri yaşlarda bile Tai Chi çalışılabilir. Yaş ve fiziksel kapasite Tai Chi için sınırlayıcı değildir. Tai Chi her zaman ölçülü ve ılımlı kalmayı öngören felsefesi sayesinde tüm bedensel çalışmalar içinde uygulanması en güvenli olanıdır ve sağlıklı bir yaşama etkisi kanıtlanmış katkı sağlar. Hiç bir yan etkisi ve riski saptanmamıştır. Nesilleri derinden etkilemiş kendine ait bir felsefesi olan Tai Chi'yi çalışabilmek için ekipmana ihtiyacınız yoktur. Özel yer ve zaman gerektirmez. Grupla veya bireysel çalışılabilir.



TAI CHI

NEFES Tai Chi Okulunda Numan Pekgöz ile Çalışabileceğiniz Tai Chi Formları

- Chen Stil, Lao jia (eski rutin), 75 form, geleneksel
- Chen Stil, 13 form, geleneksel
- Chen Stil, Müsabaka formu, 56 form, modern
- Chen Stil, Düz kılıç, 49 form, geleneksel
- Chen Stil, Eğri kılıç, 23 form, geleneksel
- Chen Stil, Yelpaze, 46 form, modern
- Chen Stil, Kısa sopa, 74 form, modern
- Yang Stil, 43 form, geleneksel
- Yang Stil, 8 form, modern
- Yang Stil, Düz kılıç, 18 form, geleneksel
- Yang Stil, Yelpaze, 8 form, modern
- Wudang Stil, 18 form
- Chang Sui Jian, Uzun püskül kılıç, 52 form
- Jin Lin, baston, 48 form



Taijitu - Tai Chi Sembolü

Halk arasında Yin-Yang olarak adlandırılan ve hemen herkes tarafından bilinen bu sembol gerçekte Tai Chi felsefesini temsil eder. Tai Chi'de zıtlıklar birbirinin çekirdeğinden doğar ve saf yang veya saf yin haline gelmeden makul alanda dalgalanmak esastır. Bu döngü ve akış hiç bir zaman kesilmemelidir.



QIGONG & DAOYIN NEDİR?

Qigong'un kelime anlamı "Yaşam Enerjisi Çalışması". Çigong olarak okunur. Geleneksel Çin sağlığı koruma ve tedavi yöntemidir. Qigong'un geçmişi 5000 yıl öncesine dayanır. Zihin, nefes ve hareketin uyumlu koordinasyonu ve kombinasyonundan oluşan çok geniş egzersiz sistemidir. Kimi çevrelerce Çin Yogası olarak da tanımlanır. Bu sistemin zamanın testinden başarıyla geçip günümüze ulaşabilmesi şaşırtıcıdır. Ruhsal gelişim, sağlık ve savaş sanatları etkinliği amaçlı çalışılabilir. Durağan ya da hareketli egzersizlerden oluşabilmektedir. Qigong sükuneti, konsantre ve düzenli nefes alıp vermeyele bütünleştiren kişisel düzeyde kararlı bir disiplindir. Her yaştan ve farklı sağlık seviyesindeki insanlar tarafından güvenle uygulanabilir. Tedavi süreci zahmetli olan bazı sorunlarda düzenli Qigong çalışmanın mucizevi sonuçlar verdiği kaydedilmiştir. Akademik Google'daki bilimsel araştırmalarda 1 milyondan fazla sonuçta Tai Chi ile birlikte Qigong terimi geçmektedir. 47'si sistematik araştırma olan 886 klinik araştırmayı derleyen 2020 yılına ait bir bilimsel çalışmaya göre Qigong çalışmanın olumlu etkileri %97 olarak ifade edilmiştir. Medikal Qigong; akapunktur, bitkisel tedavi ve Tui Na masajı ile birlikte Geleneksel Çin Tıbbı'nın (TCM) temel bileşenlerini oluşturur.

Qigong çalışmaları uygulanmalarındaki amaçlar bakımından şu şekilde sınıflandırılabilirler:

- Sağlık sistemini koruma amaçlı yapılan Qigong
- Tedavi maksatlı Medikal Qigong
- Spor ve mücadele sanatlarında etkinliği ve gücü artırma amaçlı Qigong
- Ruhsal gelişim, aydınlanma ve farkındalık artırma amacıyla yapılan spiritüel Qigong

DAOYIN NEDİR?

Daoyin özel bir zihin beden tekniğidir. Çokçası esneme ağırlıklı hareket dizilerini kullanarak zihnin ve bedenin eşgüdümünü oluşturur ve qi enerjisinin bedenin tamamında düzenli ve güçlü bir şekilde akmasını, bedenin uç noktalarına ulaşmasını, böylelikle zihin-beden arasında etkin ve sağlıklı ahengin oluşmasını sağlar. Fiziksel ve spiritüel saflaşmanın en etkin yöntemlerinden biridir.



QIGONG & DAOYIN

NEFES Tai Chi Okulunda Numan Pekgöz ile Çalışabileceğiniz Qigonglar ve Daoyinler

- Daoyin Yangsheng Gong 12 Fa (12 metot Daoyin Sağlık Seti)
- Yi Jin Jing Qigong (Kas Tendon Değişimi)
- Ba Duan Jin Qigong (8 Brokar)
- Liu Zi Jue Qigong (6 Şifalı Ses)
- Wu Xing Qigong (5 Element)
- Qixing Qigong (7 Yıldız)
- Hui Chun Qigong (Bahara Dönüş)
- Chan Si Jing (İpek Eğirme)
- Jian Qigong (Kılıç Qigongu)
- Dört Rüzgar Yönü Qigongu
- Çeşitli Taoist Medikal Qigonglar: Duruş, omurga, kas ve iskelet sistemi başta olmak üzere, farklı organlara özgün çalışmalar



TAI CHI & QIGONG'UN FAYDALARI

- Çi denen hayat enerjisinin vücutta doğal akışını sürdürmesini olanaklı kılar ve bunu motive eder
- Sorunları iyileştirme potansiyeli olan vücudumuzun doğasına alan açar ve destekler. Bazı hastalıkların tedavisinde etkindir.
- Bağışıklık sistemini, iç organları, kas ve kemik sistemini güçlendirir.
- Zihinsel sağlığı korur ve güçlendirir.
- Sporda ve savunma sanatlarında etkinliği artırır.
- Ruhsal aydınlanma, özduyumu (propriosepsiyon) ve bilinçli farkındalığı (mindfulness) artırmada önemli etkileri vardır.

Batıda zorlukla mücadele edilen bazı sorunlarda Çin tıbbi bileşenlerinin çok basit yöntemlerle sonuç alabilmesi bu yöntemlere batı dünyasının dikkatini çekmiştir. Qigong, akupunktur ve Tai Chi, üniversitelerde her geçen yıl daha fazla araştırmalara konu olmaktadır. Bu yöntemlerin batıda da tamamlayıcı tıp kapsamında uygulanmaya başlamasına şaşmamak gerekir. 1989 yılından bu yana Çin'de resmi olarak kabul görmüş bir tedavi yöntemi olan ve üniversitelerin müfredatına dahil edilen Qigong ve Tai Chi ile ilgili bir çok bilimsel makale yayınlanmıştır. Qigong çalışmaları dışarıdan bir göz için uygulanması ve sonuçları açısından şaşkınlık yaratacak ölçüde sadelik taşır. Uygulamaları yetkin bir eğitmen gözetiminde olduğu sürece genellikle basittir. Bir hareketi Qigong yapan şey uygulanacak hareketin doğruluğu, hareketin doğru nefes ile koordinasyonu ve çi akışının zihinle yönlendirilmesi ve yönetilmesidir. Bu bakımdan uygulanan hareket konsantrasyon ve farkındalık gerektirir. Kimi açıdan meditatif etkisi olduğu gibi farkındalık hissinin de gelişimini sağlar.

Tai Chi ve Qigong'un klinik olarak pozitif sonuçlar elde edildiği kanıtlanmış sağlık problemlerinden sadece bazıları şunlardır:

- Solunum yolları enfeksiyonları (Astım, bronşit vs.), Gribal enfeksiyonlar ve vücut direncinin düşmesiyle ve bağışıklık sistemindeki zayıflıklarla ortaya çıkabilen rahatsızlıklar
- Kalp ve dolaşım sistemiyle ilgili problemler
- Sindirim sistemi sorunları, obezite ve fazla kilo sorunu
- Hormonal dengesizlikten kaynaklı problemler
- Yüksek ve düşük tansiyon
- Anjin, migren, fibromiyalji
- Her tür bağımlılıklar
- Stres ve anksiyete, hafıza ve duyarlılık sorunları
- Kas sistemindeki ve eklemlerdeki sorunlar
- Denge, esneklik ve güç kaybı sorunları



TAI CHI & QIGONG



250 Milyon

Tai Chi ve Qigong çalışan kişi
sağlıklarına neyin iyi geldiğini gayet iyi biliyor.

*) Medical Daily



Harvard Health Publishing
HARVARD MEDICAL SCHOOL

Trusted advice for a healthier life

Harvard Medical School'a göre Tai Chi
hayatınız boyunca yapabileceğiniz
en iyi 5 egzersizden biri

BAGUA NEDİR?

Kelime anlamı "Sekiz Yön"dür. Sekiz Trigram Sistemi üzerine kurulu içsel bir Çin hareket sanatıdır. Sanatın gerçek adı *Bagua zhang* olarak adlandırılır. Dairesel ve kıvrak adımları, kendine özgü duruş ve spiral hareketleri önemli karakteristikleridir. Merkez arayan ayak hareketlerinin, sarmal el ve beden hareketleriyle uyumlu birleşiminin oluşturduğu Bagua, çalışanlarına esneklik ve çeviklik kazandırır. Oldukça çeşitli sayıda stil, teknik ve silahların kullanıldığı Bagua, Tai Chi ve Xingyi ile birlikte en önemli üç hareket sanatını oluştururlar. Aşağıda yer alan çalışmalar Türkiye'de ilk ve tek Bagua çalışmalarıdır.

NEFES Tai Chi Okulunda Numan Pekköz ile Çalışabileceğiniz Bagua Formları

- Wudang Xuan Shen Bagua
- Xingyi Bagua



UZAKDOĞU KALİGRAFİSİ

Kaligrafinin etki alanı insan ruhundaki en ince duygulardan savaş sanatlarına kadar geniş bir alanı kapsar. Numan Pekköz ile Uzakdoğu Kaligrafi çalışmasında öğrenciler öncelikle bu sanatın ardında yatan felsefe ve kültür ile tanışır, daha sonra uzakdoğu yazısını ve özelliklerini incelerler. Teknik bilgiler ve geleneksel malzemenin kullanımının öğrenilmesinden sonra öğrenciler fırçayla önce su ve sonra mürekkeple çalışırlar. Farklı stillerin de üzerinde durulan çalışmalarda en son her bir öğrenci çalışmalarını imzalamak için kendi Çince mührünü oluşturur.

馬鹿



*Numan Pekköz ve Wudang Taoist Master Tang Li Long
Berlin 2008*



TARİHÇE VE STİLLER

Genel kanının aksine birbirinden farklı karakterlere sahip farklı Tai Chi stilleri mevcuttur. Bu stiller içinde en çok bilinenler Chen, Yang ve Wudang stilleridir. Halka ilk olarak ifşa edilen Tai Chi stili olduğu için en çok uygulanan stil **Yang** stildir. Daha geniş kavrislerin kullanılması ve öğrenilmesinin nispetten daha kolay olmasının da bunda payı vardır. Yang stili oluşturan kişi Yang Lu Chan'dir. Daha sonra sanatı oğullarına ve onlar da çocuklarına öğretmiştir. Yang Lu Chan imparatorluk ailesine bile Tai Chi Chuan dersi vermiştir. Ve bunu Tai Chi sanatını kendi altyapısıyla harmanlayıp imparatorluk ailesi bireylerinin bile ders alabileceği bir şekilde sokarak yapmıştır. Sanatın bu hali daha yavaş, daha vakur ve daha geniş hacimlidir.

Yang Lu Chan'ın ise Tai Chi'yi Chenjiagou'da Chen ailesinden öğrendiği bilinmektedir. Chen ailesi içinde Tai Chi sanatı nesiller boyunca gizli çalışılmış ve aile dışından hiç kimseye öğretilmemiştir. Yang Lu Chan bu sanatı Chen ailesi içine hizmetçi olarak görev alarak bu görevi süresince gizlice öğrenmiştir! Chen ailesinin çalıştığı Tai Chi stili **Chen** stili olarak adlandırılır. Chen stil Tai Chi gizli tutulduğu uzun yıllardan sonra halka ifşa edilmiştir. Chen stil Tai Chi bilinen tüm stiller içinde en eski olanıdır. Diğer stillere göre spiral hareketleri ön plana alan daha kıvrak, hızlı ve daha dinamiktir. En önemli karakteristiği hızındaki ani değişimler, spiral dinamizmi ve fajin denen enerji boşalımları olarak sıralanabilir. Çalışılması diğer stillere göre en zor olanıdır.



Chen ailesinin yıllar boyunca herkese kapalı olan Tai Chi çalışmalarını yaptığı evin avlusu. Chenjiagou, Wenxian, Henan. Duvarın sonunda yer alan kısım Yang Lu Chan'ın çalışmaları gizli gizli takip ettiği yer.

Bu hikaye aynı zamanda Chenjiagou'daki duvar resimlerinde tasvir edilmiş. Ortada solda Yang Lu Chan'i görebilirsiniz.



Yang ailesinden sonra farklı stiller geliştirilmiştir. Fazla gösterişli olmadıklarından ve genelde aile bünyesinde kaldıklarından dolayı fazla popüler olamayan bu stillerden bazıları **Wu, Wu Hao, Sun** stilleri olarak sayılabilirler.

TARİHÇE VE STİLLER

Tai Chi'nin esas olarak kimin ya da kimlerin tarafından oluşturulduğu tam olarak bilinmiyor. Geleneksel folklor kültüründe diğer içsel sanatlarla birlikte Tai Chi Chuan'ın da yaratıcısı olarak en çok kredi verilen kişi Zhang Sanfeng isimli mitolojik bir rahiptir. Zhang Sanfeng'in kabaca 13.yy'dan başlayarak uzun yıllar yaşadığı rivayet edilse de tarih boyunca bunu kanıtlayan bilimsel bir kanıt ortaya çıkmamıştır. Zhang Sanfeng Shaolin'de savaş sanatları ve Qigong çalıştıktan sonra çalışmalarına devam etmek için Taoculuğun en kutsal merkezlerinden sayılan Mor Zirve Tapınağına gittiği, savaş sanatlarında sert teknikleri çıkararak daha çok nefes kontrolü ve çi enerjisinin geliştirilmesi amacıyla içselliğe yöneldiği söylenir. Bundan dolayıdır ki tüm çalışmaları içsel savaş sanatları olarak tanımlanabilecek Tai Chi, Bagua ve Xingyi'nin fikir babası olduğuna inanılır. Chen ailesine uzanan tarihler arasında yazılmış Tai Chi klasiklerinden ve Wang Zhongyue gibi bazı Tai Chi ustalarından bahsedilmiştir. Ancak bunlar hurafeye son derece açık Çin kültüründe yarı mitolojik kişiler olarak çıkarlar karşımıza. Bu kişilerin tarihsel izlerini sürmek eldeki kayıtlarla malesef mümkün olmamıştır.



Chenjiagou'daki Tai Chi Tapınağı



En eski Tai Chi formu olarak bilinen Chen Stil "Lao Jia"

Savaş sanatları tarihçilerin son yıllarda elde ettikleri kanıtlara göre Tai Chi'nin Shaolin kökenli dışsal bir savaş sanatı olan Taizu Chang Chuan'den evrildiği ortaya konmuştur. Zira bilinen en eski Tai Chi formu olan Chen stil Eski Rutin "Lao Jia"daki 75 hareketten 34'ü Taizu rutini ile aynıdır. Shaolin ve Chen köyünün coğrafik olarak birbirine çok yakın oldukları ve Wudang çalışmalarının karakteristik olmayan eklektik yapısı düşünülürse bu pek de şaşırtıcı olmayan bir bulgudur.

Sonuçta Tai Chi gibi derin bir felsefeye dayanan son derece etkili ve çok boyutlu bir sanatın tek bir kişi tarafından bulunup geliştirilmiş olması ihtimali çok iyimser bir yaklaşımdır. Belli ki sanat Taoculuğun ve hatta Çin coğrafyasında etkili olmuş diğer düşünsel kavramların etkisinde harmanlanmış ve ustadan öğrenciye aktararak yüzyıllar içinde gelişmiştir. Bu bakımdan Tai Chi'ye sadece bir sanat, sadece bir spor veya sağlık sistemi gözüyle bakmak yanlıştır. Tai Chi tüm insanlık için bahşedilmiş, korunması ve sonraki kuşaklara olduğu gibi aktarılması, hatta özü bozulmadan geliştirilmesi gereken kültürel bir mirastır.

KURS İÇERİĞİ SEÇKİSİ

Chen Stil Tai Chi Eski Rutin (*Lao Jia*)

Bilinen en eski Tai Chi formudur. Chen stilin en temel çalışma formu olan Lao Jia'da hareketler diğer Tai Chi stillerine göre çok dinamik ve hareketli, diğer Chen formlarına göre ise daha geniş kavisli ve daha yavaştır. Chen stil çalışanlar eğitimlerine ipek eğirmeden sonra ilk olarak bu formdan başlarlar. Toplam 75 hareketten oluşur. Uygulama süresi 15 dakikadır.

Yang Stil Tai Chi 43 form

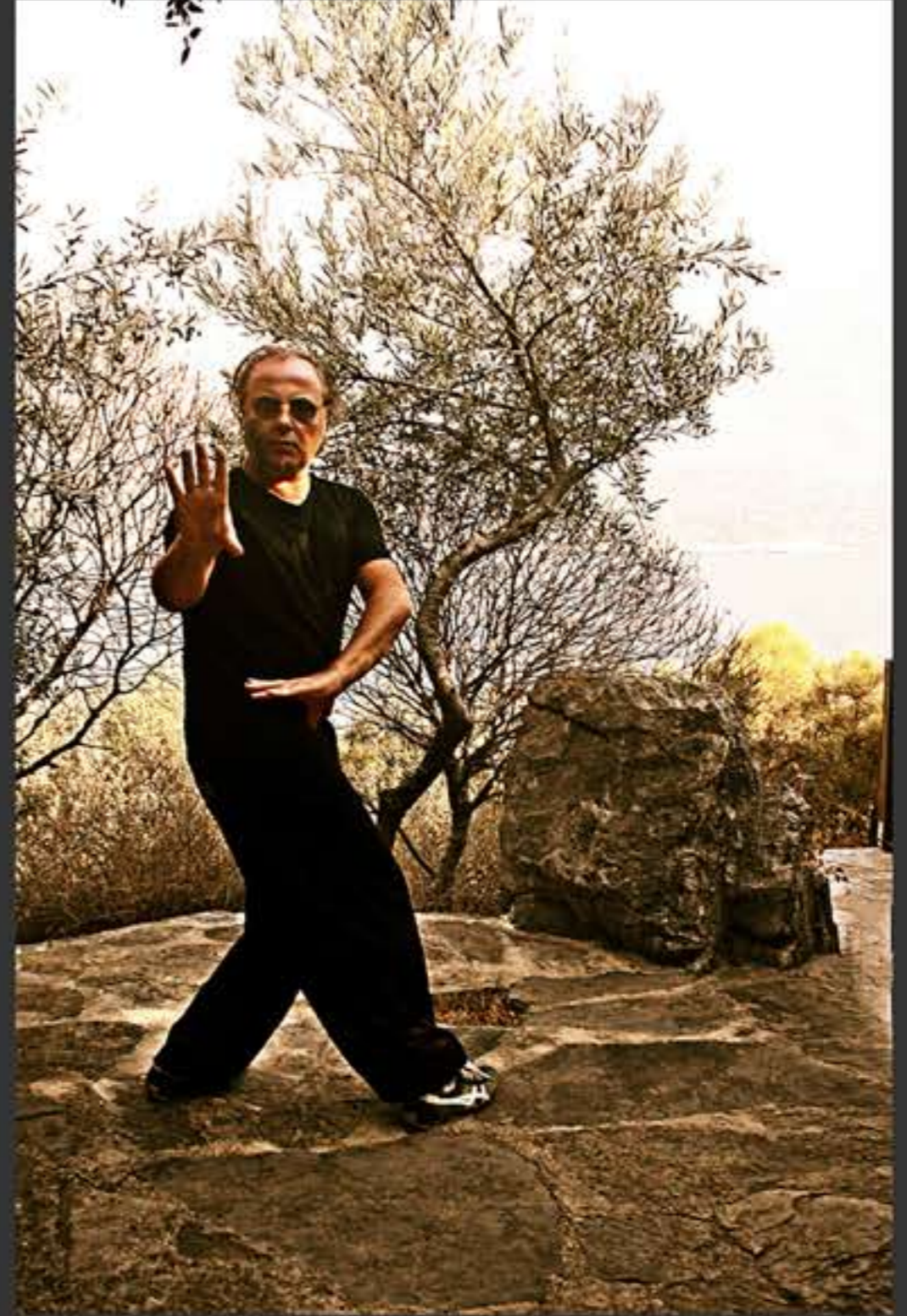
43 hareketten ve 3 bölümden oluşan orta uzunluktaki bir formdur. Toplam uygulama süresi yaklaşık 12 dakikadır. İlk bölüm 9, ikinci bölüm 21, son bölüm ise 13 hareketten oluşur. Yang stilin kurucusu Yang Lu Chan'in torunu Yang Chen Fu tarafından oluşturulmuş yüksek ve alçak duruşlardan oluşan ve geleneksel Tai Chi'nin tüm varyasyonlarını barındıran çok özel bir formdur. Formun son hali Jiang Yu Kun tarafından verilmiştir. Dünya üzerinde nispeten az kişi tarafından bilinir.

Wudang Kung Fu 18 form

Daoyin (Çin yogası), 5 hayvan Qigongu, Tai Chi, Bagua ve Xingyi gibi farklı içsel sanatlardan alınan toplam 18 hareketten oluşan karma bir çalışma formudur. Wudang tapınaklarının şu andaki en yüksek hocası You Xuande tarafından derlenmiştir. Formda Wudang stilin kendine özgü tüm karakteristikleri görülebilir. Nispeten kısa bir form olup uygulama süresi 3 dakikadır.

5 Element Qigongu (*Wu Qin Xi*)

5 Hayvan Çalışması olarak da bilinir. Hayvanlar vahşi doğada hayatta kalabilmeleri için gelişkin içgüdülere sahiptirler. Öyle ki kendi aralarında bile içgüdü ve duyularda diğerlerine göre farklılıklar gösterirler. Binlerce yıl içinde vahşi hayatı terkedip şehrli olan biz insanlar zaman içinde bu içgüdü ve gelişkin duyu ve duyarlılığımız yitirmişizdir. Bazı Qigong okulları Dao'cu 5 element prensibi çerçevesinde farklı hayvanların karakteristik özelliklerini ön plana çıkaran Qigong uygulamaları geliştirmişlerdir. 5 Hayvan Qigong'u en popüler Qigong'lardan biridir. Birbirinden farklı bir çok 5 hayvan Qigong formu mevcuttur.



Numan Pekgöz Baguazhang



Kas Tendon Değişimi (Yi Jin Jing)

Kelime olarak Kas/Tendon Değişimi Klasiği anlamına gelir. Sağlığı koruma ve savaş sanatları etkinliğini artırma hedefli popüler bir Qigong rutindir. Odak noktası kas sistemidir. Omurga üzerinde de çalıştığından beraberinde iç organların da çalışmasını sağlar. Esnekliği, dayanıklılığı ve denge güdüsünü güçlendirir. Sağlığa pozitif etkileri ve hastalıkları önlemedeki işlevi kanıtlanmıştır. Yi Jin Jing'deki hareketler eski şamanik kültürlerden gelmekte olup günümüzden 2000 yıl öncesine dek ulaşır. 1970 yılında yapılan bir kazıda ele geçen bir doküman bunu belgelemiştir. Yi Jin Jing ismi altında toplanan ilk rutin Song dağındaki Budist Shaolin'de savaş sanatlarını başlatan ilk kişi olan Bodhidharma'ya (526 yılı) aittir. Bodhidharma, Shaolin'deki uzun ve sessiz oturma ve meditasyonlardan oluşan Dhyana uygulamalarının yanında rahiplerin vücutlarını çalıştırmalarını teşvik etmek için iki klasik yazmıştır. Bunlardan biri Kas/Tendon Değişimi Klasiği, diğeri ise İlik/Beyin temizleme çalışmasıdır (Xi Sui Jing). Yi Jin Jing yumuşak, makul ve her iki yönü de çalıştıran hareketlerden oluşur. Çalışılması güvenlidir. Yumuşaklığı güç ile birleştiren devamlılığa sahip olup, kas, tendon ve kemik esnekliği üzerine odaklanır.



8 Brokar (Ba Duan Jin)

Bir başka önemli seri 8 Brokar Qigong'udur. 12. y.y. Song Hanedanlığı döneminde biraraya getirilmiş bir seridir. Temelde iç organların üzerine yoğunlaşmış bir çalışma olmasına rağmen esneklik ve kas sistemi üzerine de etkilidir. Kalp-dolaşım, solunum ve bağışıklık sistemi üzerine etkileri kanıtlanmıştır. Her biri vücudun farklı noktalarını hedef alan sekiz adet hareketten oluşur. Esnekliği ve denge güdüsünü artırdığı, skleroz, osteoporoz gibi hastalıkların tedavisine yardımcı olduğu rapor edilmiştir.

12 Metot Daoyin Sağlık Seti (Daoyin Yangsheng Gong 12 Fa)

Yangsheng teorisi vücut enerjisindeki potansiyelin tetiklenmesini ve yükseltilmesini hedefleyen hareketleri destekler. Doğal ve derinlikli nefesin vücut esnemeleriyle bir araya getirilmesiyle tasarlanmış devinimlerden oluşur. Hem bedensel hem ruhsal dengenin oluşmasını ve saflaşmayı hedefler. Antik Taocu bilgeliğinin modern tıp görüşüyle harmanlanmasıyla ortaya çıkmış nispeten yeni bir çalışmadır. Dünyada popüleritesi giderek artmaktadır. Tai Chi'ye benzeyen yumuşak, akışkan ve uyumlu hareketleri, eksen ve spiral esnemeleri barındıran bu keyifli ve estetik form herkes tarafından çalışılmaya uygundur. Toplam uygulanma süresi 15 dakikadır. Ayakta veya oturarak uygulanabilir.



Wudang Bahara Dönüş Qigongu (*Hui Chun Qigong*)

Toaculuğun en önemli kutsal merkezlerinden sayılan Wudang'a ait bir son derece zarif ve hassas bir çalışmadır. Hareket sistemlerinden en önemlilerinden olan Wudang Stil Tai Chi formları genellikle Hui Chun Qigong ile açılır. Sade, basit ve akışkan yapısıyla herkes tarafından güvenle uygulanabilecek meditatif bir enerji çalışmasıdır.

İpek Eğirme (*Chan Si Jing*)

Kendi başına üst seviyede bir içsel sanat olarak kabul edilir. Hem bir Qigong hem de bir Tai Chi çalışmasıdır. Chen stil Tai Chi'nin üzerinde yapılandığı spiral kuvveti oluşturan devinimler sistemi olarak tanımlanabilir. Dövüş uygulamaları ve enerji boşalımı ile direkt ilgili içsel enerji çevrimlerinin dışa yansıyan abartılı tezahürü olarak görülebilir. Bu açıdan bakılacak olursa Chan Si; Qigong seviyesinden, Chen stil Tai Chi'nin en temel rutini kabul edilen Eski Rutin'e geçiş için köprü işlevine sahiptir.

6 Şifalı Ses (*Liu Zi Jue*)

Nefes alıp verme ve oluşturulan 6 değişik ses sayesinde bedendeki yaşam enerjisini düzene koyma çalışmasıdır. Her bir ses vücuttaki belli bir iç organa (karaciğer, kalp, dalak, akciğerler., böbrekler ve içorganları bulunduran bedendeki üç boşluk (*sanjiao*) karşılık gelir. Ve her bir sese eşlik eden bir hareket seti mevcuttur. Ses ve hareketler oluşturdukları rezonansla karşılık gelen organdaki enerji seviyesini düzenler.



Silahlı Tai Chi Formları

Boş elle yapılan çalışmaların yanısıra kursiyerler olarak geleneksel silah formları ile Tai Chi çalışmak da mümkündür. Silah disiplini ve adabı öğrencilerin boş el çalışmaları ile elde ettikleri deneyim ve hassasiyeti bir üst seviyeye taşır. Öğrenciler tarafından en çok tercih edilen enstrümanlar genelde düz kılıç, sopa ve yelpaze olmakla beraber, bu enstrümanların dışında farklı stillerde eğri kılıç, baston, uzun püskül kılıç formları da çalışılabilir.



Eğitmen: Numan Pekköz

- NEFES Tai Chi & Qigong Okullarının kurucusu
- Lisanslar: Amsterdam Computerij Enstitüsü ve Bođaziçi Üniversitesi.
Yüksek Lisans: TED Üniversitesi
- Resmi 13. nesil Chen, 6. nesil Yang, Wudang Stil Tai Chi ve Qigong eđitmeni
- 2007 IMAF Tai Chi Kılıç Dünya Şampiyonu
- 8 kez STN Dutch Open Şampiyonu
- Uluslararası atlet, uluslararası IMAF federasyonu sertifikalı eğitmen ve hakem
- Uluslararası Kung Fu Federasyonu IKF Türkiye temsilcisi
- Hollanda Tai Chi Birliği STN jüri üyesi
- INTERNA – Türkiye Tai Chi ve Qigong Platformu kurucu üyesi



Numan Pekköz 25 yılı aşkın süredir, 20'den fazla formda Tai Chi, Qigong, Bagua, Daoyin ve çeşitli geleneksel silah stilleri çalışıyor. IMAF Master sertifikalı Tai Chi eğitmeni ve hakem. Yurtdışında yaşadığı 15 senelik dönem içinde Hollanda, Çin ve Almanya'da Büyüküstad Chen Qingzhou, Jiang Qijian, Tang Wei, Wang Yan ve You Li Han'dan Chen, Yang ve Wudang stillerinde sürekli dersler aldı. Çin'de kaldığı süre içinde Chen ailesi tarafından Tai Chi'de resmi 13. nesil soyağacına kabul edildi. Shaolin tapınağında ve tarihte Tai Chi'ye kaynaklık eden Chen köyünde (Chenjiagou) kaldı. Uluslararası yarışmalarda 15'ten fazla madalya ve ödül kazandı. Bu madalyalar arasında elit kılıç dalında 2007 IMAF dünya şampiyonluğu ve üçüncülüğu, Avrupa ikinciliğu ve 8 Dutch Open şampiyonluğu da bulunmakta. Türkiye'de kendi kurduğu NEFES Tai Chi & Qigong Okulu'nda ve farklı ülkelerde ders ve seminerler vermekte.

Aynı zamanda setifikalı masaj terapisti, EPICA ve EFFIE ödüllü bir tasarımcı. Web Design Index'e farklı yıllarda 4 tasarımı seçilen Pekköz, Web Teknolojileri konusunda son 15 yılda çeşitli üniversite ve sertifika programlarında temel kaynak olarak okutulan 6 adet kitap, sayısız makale ve workshop yayınladı. Ülkemizde öncülük ettiği konular arasında Web Erişilebilirliği ve Kullanılabilirliği ve betik dilleri sayılabilir. Lisans derecelerini Amsterdam Computerij ve Bođaziçi Üniversitesi'nden, yüksek lisans derecesini TED Üniversitesi'nden aldı. İngilizce ve Flemenkçe konuşmakta, hobi seviyesinde Çince ve Japoncayla ilgilenmektedir.



Numan Pekgöz BAŞARILARI & ÖDÜLLERİ

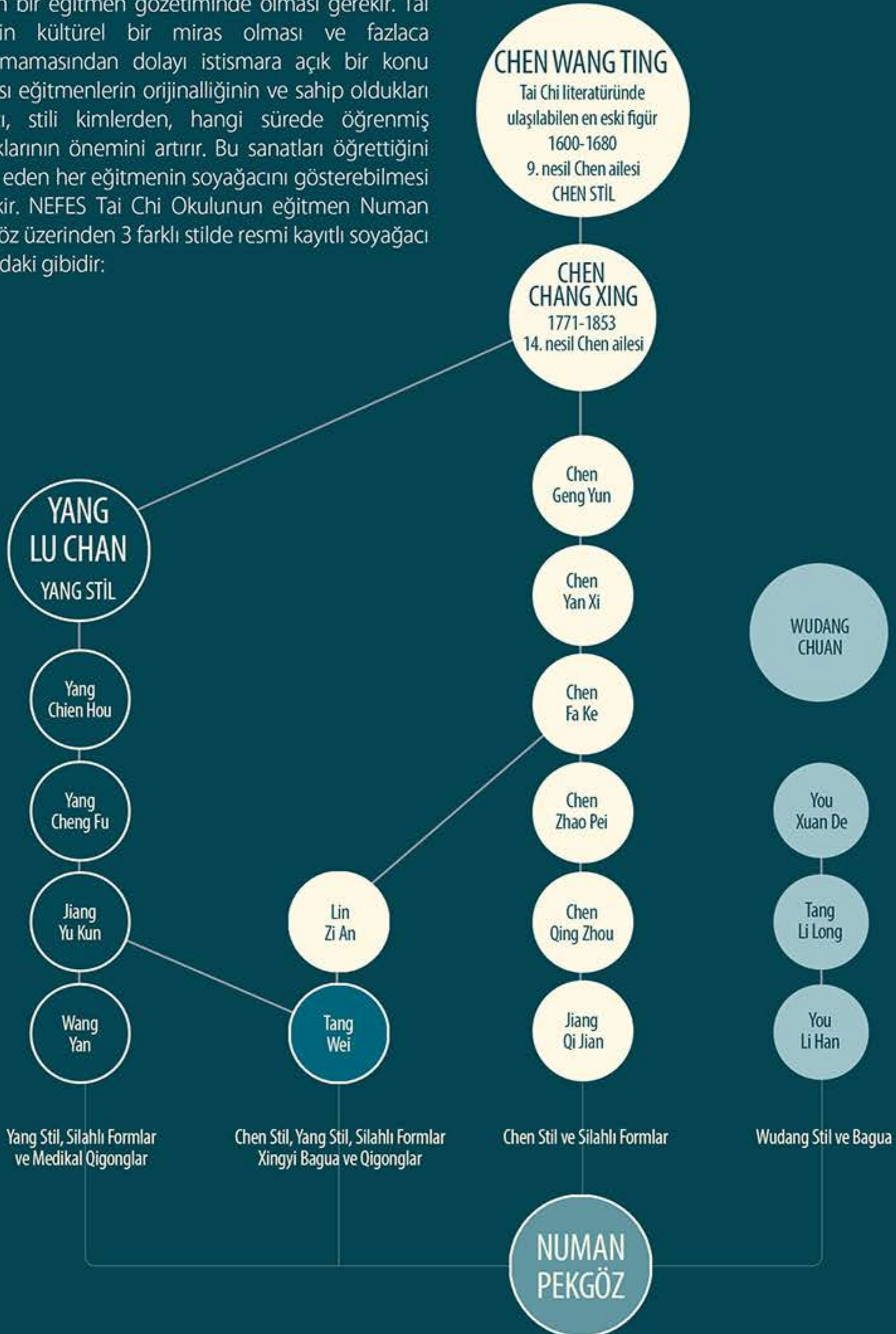
- STN Dutch Open, Amsterdam, Hollanda, 2008
En iyi atlet ödülü ve
1. Geleneksel Yang Stil ileri seviye
1. Geleneksel Chen Stil ileri seviye
1. Geleneksel Chen Stil kılıç ileri seviye
1. Farklı Stil (Wudang) ileri seviye
- STN Dutch Open, Amsterdam, Hollanda, 2007
1. Geleneksel Yang Stil ileri seviye
1. Geleneksel Silahlı form ileri seviye
1. Geleneksel Kılıç form ileri seviye
2. Geleneksel Chen Stil ileri seviye
- IMAF Dünya Tai Chi Şampiyonası, Vitoria, İspanya, 2007
1. Chen Stil Silahlı form, Elit (Dünya Şampiyonluğu)
2. Chen Stil, Elit
- IKF Dünya Kung Fu Şampiyonası, Povo de Varzim, Portekiz, 2007
3. Tai Chi kılıç, Master sınıfı
- IMAF Avrupa Tai Chi Şampiyonası, Hollanda, 2007
2. Chen Stil ileri seviye
- STN Dutch Open, Amsterdam, Hollanda, 2006
1. Geleneksel Yang Stil ileri seviye
2. Geleneksel Kılıç, ileri seviye
3. Geleneksel Chen Stil ileri seviye
- IMAF Dünya Kung Fu Şampiyonası, Milano, İtalya, 2005
Özel teşvik ödülü



NEFES Tai Chi Okulu Neden Benzersizdir?

Tai Chi Soyağacı

Tai Chi, Qigong ve Daoyin bir kitaptan ya da DVD'den öğrenilebilecek sanatlar değildir. Çalışmaların bizzat yetkin bir eğitmen gözetiminde olması gerekir. Tai Chi'nin kültürel bir miras olması ve fazlaca tanınmamasından dolayı istismara açık bir konu olması eğitmenlerin orijinalliğinin ve sahip oldukları sanatı, stili kimlerden, hangi sürede öğrenmiş olduklarının önemini artırır. Bu sanatları öğrettiğini iddia eden her eğitmenin soyağacını gösterebilmesi gerekir. NEFES Tai Chi Okulunun eğitmen Numan Pekgöz üzerinden 3 farklı stilde resmi kayıtlı soyağacı aşağıdaki gibidir:



SEMİNERLERİMİZDEN (SEÇKİ)

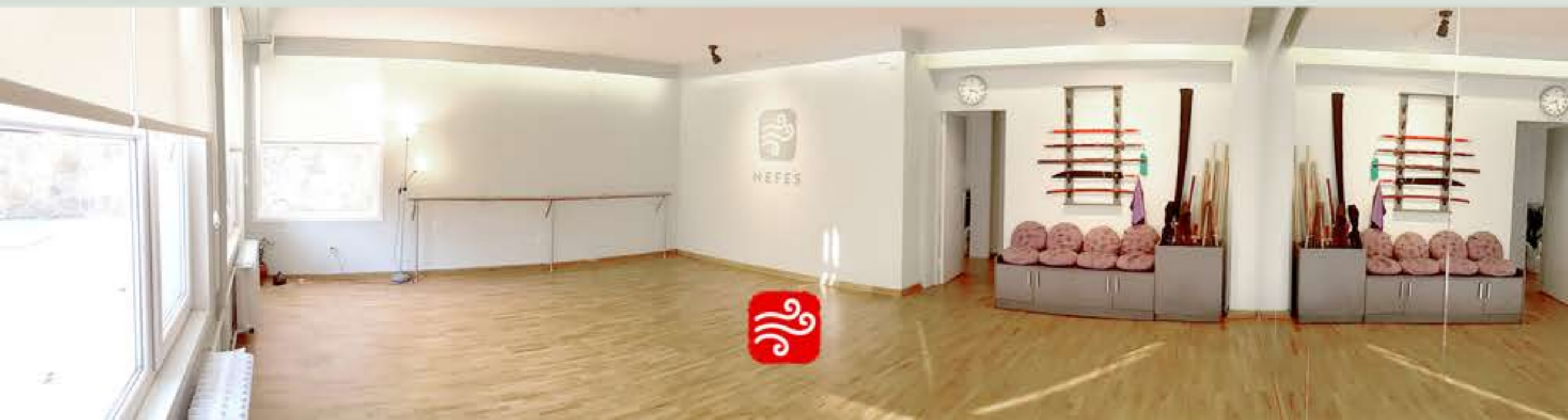
Tai Chi ve Uzun Püskül Kılıç Semineri - Alhondiga, Bilbao, İspanya
Tai Chi ve Qigong Workshop - KPN, Lahey, Hollanda
Daoyin Workshop - Bratislava, Slovakya
Chen Stil Tai Chi Semineri - Kıbrıs
Tai Chi ve Qigong Workshop - Ordina, Amsterdam, Hollanda
Chen Stil Eğitim Semineri - STN (Hollanda Tai Chi Birliği), Hollanda
Wudang Stil Eğitim Semineri - STN (Hollanda Tai Chi Birliği), Hollanda
Yi Jin Jing Qigong Eğitim Semineri - Mrs Yin Mr Yang Taiji and Qigong School, Hollanda
Qigong Eğitim Seminerleri - İstanbul, Ankara, İzmir, Kıbrıs
Tai Chi Eğitim Semineri - Mrs Yin Mr Yang Taiji and Qigong School, Den Haag, Hollanda
Tai Chi Gösterisi - Kennemerland Taiji School, Haarlem, Hollanda
Tai Chi Gösterisi - Dutch Open Turnuvası, Amsterdam, Hollanda
Tai Chi Gösterisi - Türkiye Wushu Şampiyonası, İstanbul
Tai Chi Gösterisi ve Seminer - Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye
Tai Chi Gösterisi ve Seminer - ODTÜ, Ankara, Türkiye
Tai Chi Semineri - TED Üniversitesi, Ankara, Türkiye
Tai Chi ve Çatışma Yönetimi Seminer - Türkiye Kanada Büyükelçiliği
INTERNA Festivalleri - Bozdağ, Kartepe, Özdere, Darıca - Türkiye
Tamamlayıcı Tıp Ligi Tıp Kongresi - Bodrum, Türkiye



NEFES Tai Chi & Qigong Okulu

2021 yılından itibaren NEFES Tai Chi & Qigong Okulu ismiyle anılan okulumuz, 2011 yılından bu yana ülkemizde sadece Tai Chi, Qigong ve içsel sanatlar alanlarına özgün olarak kurumsal anlamda faaliyet gösteren ilk ve tek merkezdir. Alanında tanınırlığı üst düzeyde olan okulumuz şimdiye değin binden fazla katılımcının Tai Chi ve Qigong'u hayatlarının bir parçası haline getirmelerine olanak sağlamıştır. Okulumuzda derseniz Reformer ve Cadillac aletleri ile çalışabileceğiniz PT seanslarından da faydalanabilir ya da derin bağ doku masajı için randevu alabilirsiniz.

Ankara'nın merkezinde faaliyetlerini sürdüren okulumuzun Antalya'da da bir şubesi bulunmaktadır. Yolu düşen herkesi sıcak bir kahvemizi içip hoş bir sohbeğe eşlik etmeye bekleriz.



Seminerlerimiz & Kamplarımız

Okulumuz sunmuş olduğu düzenli derslerin yanısıra yıl içinde okul dışından ilgi duyan katılımcılara da açık haftasonu seminerleri ve şehir dışı kampları düzenlemektedir. Gerçek anlamda kolektif bir çalışmanın sonucu olan NEFES COLLECTIVE kamplarında katılımcılar, farklı alanlarda uzman yerli-yabancı paylaşımcılarla başta Tai Chi ve Qigong olmak üzere kinesiyojji, meditasyon, nefes, masaj, uzak doğu kaligrafisi gibi alanlarda eğitim alma şansı yakalamaktadırlar.



SERTİFİKALAR



Chen Soyağacı Belgesi



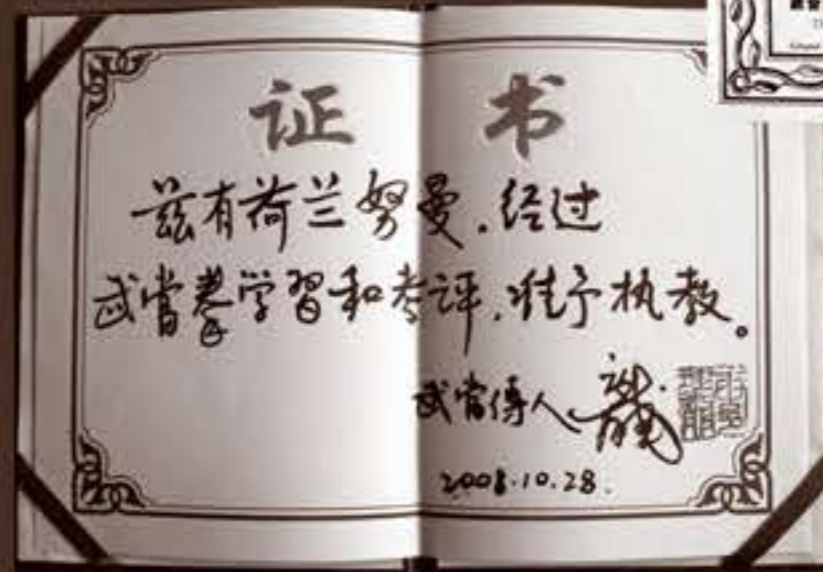
IMAF Özel Başarı Belgesi



Uluslararası Hakem Belgesi



IMAF Master Sertifikası ve Wudang Master Sertifikası



GALERİ

将军来徐学太极

中国武术和文化

...安排完家事,并向所在公司递交了请假报告后,诺曼从荷兰出发,经过万里跋涉,他先到了北京,又搭乘飞机到了徐州。一路上,诺曼马不停蹄,为的就是他魂牵梦绕的“太极情结”。2月11日,刚刚把手放下,不惯舟车劳顿的诺曼就跟着姜启健学习太极拳。在他看来,一是希望把自己跟着光盘练的动作成果“展示一下,同时也是分必争。”

看了诺曼演练完太极拳,姜启健感觉不错。在他看来,诺曼基础同样不错,悟性也很好,但是所练太极拳还不够细腻。经过一番指点,诺曼恍然大悟。

第一次来到中国,在本国生活并非非常优越的诺曼,没有住在扬州的星级酒店,而是直接到姜启健家,以记录本期课程的整个过程。诺曼还记录了徐州的历史、溯源、文化、武术等方面的内容,可谓包罗万象。



姜启健在指引诺曼练习太极拳



Taoist Grandmaster Wang Yan



Xuzhou Gazetesi 2007



Grandmaster Wang Yan



Grandmaster You Xuande ile, Wudang Bagua Çalışması 2007



Grandmaster Wang Yan ile, Milano, 2005



INTERNA Kartepe Kampi, 2017



INTERNA Bozdağ Kampi, 2016



Yang Cheng Fu'nun öğrencisi Master Jiang Yu Kun, Yang Stil 4. nesil



Chen 12. nesil Master Jiang Qijian ile, Xuzhou, Çin 2007





Grandmaster Chen Qingzhou 2007 Xulu Chen Soyağacına atıfı içeren "Gerçek Tai Chi'ye Saygı" kaligrafisi



Taoist Master Tang Li Long 2008, Berlin, Almanya Wudang Sertifikası Töreni



Numan Pekgöz 2007, Xulu Chenjiagou, Çin



Xuzhou TV belgesel çekimi, Xuzhou 2007



Numan Pekgöz, Yang Stil, 2006



Patxi Marta ile 2007 IMAF Dünya Şampiyonası, İspanya



Che Cheng Chiang IMAF Dünya Şampiyonası, Ödül Töreni, 2005 Milano, İtalya



Hollanda Milli Takımı Avrupa Şampiyonası 2008, Linköping, İsveç



INTERNA Kartepe Kampı, 2017



INTERNA Bozdağ Kampı 2016

Tai Chi Kılıç Semineri, 2009 Bilbao, İspanya





太極拳



TAI CHI QIGONG BAGUA DAOYIN MEDITASYON



NEFES

NUMAN PEKGÖZ TAI CHI & QIGONG OKULU

www.nefestaichi.com

+90 (532) 343 89 33

Mahatma Gandhi Cd. 93/5, Gaziosmanpaşa - Ankara

[in](#) /nefestaichi [f](#) /nefestaichi [v](#) /nefestaichi