

Kedves Ismerőseim, Kollégáim!

**Szeptembertől 2 évre szóló, tradicionális taiji quan („tajcsi”) tanfolyamot indítok, kifejezetten gyakorló terapeuták részére.** Betegekkel, kliensekkel közvetlenül foglalkozó pszichológusok, pszichiáterek, pszichoterapeuták, nővérek, szociális foglalkoztatók jelentkezését várom, de természetesen nem a szakképesítés, hanem az emberekkel való közvetlen kapcsolati munka számít (pl. terápia, tanácsadás, egészségfejlesztés, rehabilitáció, stb.).

A csoporttal két fő célom van: szeretnék egy kiváló **egészségfejlesztő, stresszkezelő és kiegészítő megelőző lehetőséget** átadni nektek, és ezen felül egy sajátos, a **terápiás munkákat is könnyebbé tévő önismereti és kapcsolati mintázat alkotási formába** is bevezetni benneteket.

Mit tanulunk?

E két év során a **tradicionális „chen” stílus 24 lépéses formagyakorlatát**, majd ezután a **„lökő kezek” (tui shou)** gyakorlatok alapjait. Ezzel párhuzamosan **Qigong-ot (csikung)**, a Tui-Na masszázis alapvető fogásait is megmutatom. Szó lesz majd a taoista világnézet alapkérdéseiről, de csak a feltétlenül szükséges mértékben – vagyis nem szeminárium jelleggel.

Hogyan tanulunk?

A foglalkozásokat a **gyakorlat centrikusság** jegyében tartom, mert a cél a közvetlen tapasztalati tanulás és az ebből adódó élmények felfedezése, megbeszélése. A foglalkozások másfél órásként, bemelegítő-lazító-nyújtó gyakorlatokkal kezdődnek, a formagyakorlat tanulásával folytatódnak. A foglalkozás célja az új anyag tanulása, a számottevő egészségmegőrző hatáshoz viszont szükséges, hogy az otthoni ismétlés, gyakorlás a mindennapjaitok kellemes részévé váljon. Tapasztalataitok gyarapodásával egyre többet beszélgetünk majd az élet dolgairól: a "tajcsiról", a terápiáról...

A **stílusról további információkat** Egyesületi honlapunkon találhattok:

[www.chen.hu](http://www.chen.hu)

---

**Gyakorlati tudnivalók**

**Alkalmasság, ellenjavallat!**

A tanfolyam korra, nemre és egészségi állapotra való tekintet nélkül bárkinek ajánlható, kivételt csak a daganatos betegségek jelentenek! A gyakorlás módját azonban befolyásolhatja valamilyen betegség vagy állapot. Nincs szükség tánc tudásra, pláne akrobatikus készségekre, sőt, minél merevebbnek, sutábnak érzed magad, annál meglepőbb lesz majd a változás.

**Helyszín:** Budapest, VII. Rákóczi út 36, a Felkelő Nap Háza stúdió

**Időpont:** Minden héten **kedden 8 - 9óra 30-ig.**

**Költségek:** 4000 Ft/alkalom, egy hónapra előre fizetve. Oktatásról számlát adok.

**Jelentkezés:** A korlátozott létszámra (15 fő) való tekintettel a csoportot a jelentkezés sorrendjében állítom össze.

Kérem, hogy az érdeklődők [istvanormay@gmail.com](mailto:istvanormay@gmail.com) címmel jelentkezzenek.

**Szükséges felszerelés:** Sokat állunk és lépünk, mozgunk, ezért minél egyszerűbb, a szabad mozgást engedő ruházat és kényelmes (!) tornatermi cipőt hozzatok.

**Magamról:** Belgyógyászból lett pszichiáter, aktív-analitikus kiképző pszichoterapeuta vagyok. 2002 óta gyakorlom ezt a stílusirányzatot a Budapesten élő Han Kui Yuan 19-ik generációs nagymester közvetlen tanítványaként. Han Mestertől kapott oktatói felhatalmazással rendelkezem.

---

**Bemutató alkalom: 2017 szeptember 5-én 8 órakor, a fenti helyszínen!**

**A jelentkezések véglegesítése is a bemutatót követően történik.**

Szeretettel várom az érdeklődőket!

Budapest, 2017. augusztus 1.

Ormay István