TAICHI/HEALTH QIGONG

LEVEL 1 CLASS

Author: Menghui Nie 聶孟輝
Version 5 (June 19, 2020)

Agenda

- Welcome to this class (students);
- About the Instructor;
- Why Taichi and Health Qiong: inner organ wellness;
- Why this class: teaching methods friendly, flexible and informal=anytime ask SIFU;
- Teaching Content: short history and theory, Ba Duan Jin (Eight Pieces of Brocade or 8-sections) and …
- Taichi Philosophy;
- LuoPan (Feng Shui Compass);
- Planning;
- Q&A : 15/60 minutes.

Welcome to this class

❖**To have friends come from afar— is this not a joy?**

- One of the most famous lines in 《论语·学而篇》 in Analects by Confucian;
- It's not just about friends visiting. In Confucian thought, "朋" means people who share your values, your learning, not just social pleasure.

❖**About your background and level:**

- Your full name and yourself;
- Reason you want to learn Taichi and Health Qigong.

❖**Taichi and Health Qigong class**

- Health Qigong: learn each other, creative, fun, relax;
- Taichi: Level 1 to start, to open the doors for martial arts.

MartialArts
ASSOCIATION OF CANADA

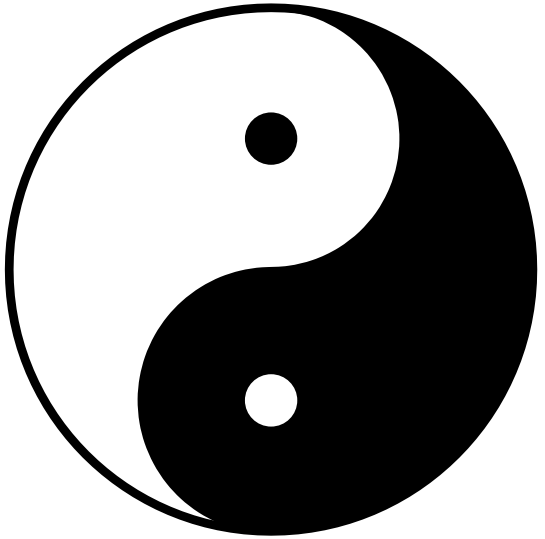
About Instructor: Menghui Nie

- Taichi & Health Qigong Instructor, Wellness Advocate, Cultural Leader;
- Began Wushu training at age 10 in China and certified in Health Qigong program in 2008 led by the official delegation of best university professors and top masters from China;
- 10+ years teaching in Toronto police and hospitals;
- Former President of Health Qigong Canada Association;
- Founder & Chairman of Board, MartialArts Association of Canada (MAC);
- Honorable President of Canada International Wellness Culture Association, CEO of International Asian Interactive Association, and Co-Founder & Chief Technology Officer of TracerLedger in Toronto, a crypto-tracing investigation AI startup. Principal Software Engineer in Boston robotics company, AI specialist in Toronto.

MartialArts
ASSOCIATION OF CANADA

Why Taichi and Health Qiong

- Taichi is more complex;
- Many thing in common;
- Strategy: Health Qigong, then Taichi;
- Health Qigong and Qigong (Dao Yin);
- Qi and Gong;
- Try to visualize Qi;
- My story in 2008, why I did learn Health Qigong;
- Dr. Su, Brenda's seminar at police HQ covered the theory that smiling—even a fake smile—can stimulate and boost the immune system.



Why This Class

- Class design with creative thinking: fun and not too much fun(if graduation needed, even certified with level);
- Class as a team: No body left behind;
- Instructors are local to Toronto, and patient, experienced, and highly skilled with senior students;
- Teach each form independently, connect them later.

Teaching Content

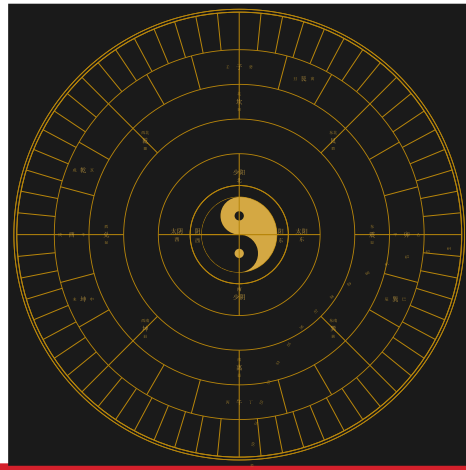
- Only practical content: feet and knee, legs, back (DanTian, MingMen), spine, neck, head, hair (BaiHui);
- History, wisdom, and Taoism (also spelled Daoism): The Dào (The Way), and Yin-Yang Balance;
- Ba Duan Jin (Eight-Section Brocade);
- Yi Jin Jing (Tendon-Muscle Strengthening);
- Wu Qin Xi (Five-Animal Exercises);
- Liu Zi Jue (Six Sounds Approach To Breathing Exercises);
- Taichi for balance, mobility, fall-prevention, and inner vitality.

Taichi Philosophy

- Tai Chi 太极（空间整体，未分方向）： 它是阴阳未分、混沌未判的状态，但已蕴含分化的可能。
- 太 + 极: 太极 = 既是“最大”，既是“开始”，又是“枢轴”。
  - 太：比“大”还大。比如“太上”“太古”“太一”。所以“太”不是简单的“大”，而是大到没有边界、先于一切的意思。
  - 也有“枢纽、中心”的意思，比如“北极”“太极”里的“极”不是“到头了”，而是一切运动的轴心。
- 太极图（阴阳鱼图）不是随便画的美术图案，它是一张高度压缩的哲学图示。太极图 是太极阴阳关系的可视化。用符号表示，就是一个空圆: 一个整体:内含两种趋势（动/静、刚/柔），但尚未显现.
- 《易传·系辞》说：易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。
- 太极是“道”在易学系统中的名字。 道是源，太极是(生成)枢(纽):一个是“它是什么”，一个是“它怎么动”。
  - ✓ 道 出 (于) 处《老子》: 不可言说的终极本源.
  - ✓ 太极 出 (于) 处《易传》: 它无形无象，所以叫“无极”；但它又是一切之根，所以叫“太极”。这和《老子》的“道”几乎是一回事。
- 《老子》说：道生一，一生二，二生三，三生万物。
- 这里的“一”就可以对应太极，“二”对应两仪。
- 每一次都是在上一次的基础上再二分 (再加一个 阴阳 维度)，所以是 2→4→8 → 16 → 32 → 64 八卦就是三个阴阳符号叠在一起，所以正好是 $2^3 = 8$ 种:
  - 两仪 = 1位二进制（0、1）
  - 四象 = 2位二进制（00、01、10、11）
  - 八卦 = 3位二进制（000、001、010、011、100、101、110、111）
- 两仪不是两个东西，而是同一个事物的两个方面。两仪 = 一个整体，分成对立的两面。比如“一天”，没有白天就无所谓黑夜，它们是一天的两面。
- 两仪：从太极中分出阴、阳。这是第一次二分：
  - ➢ 阳：动、刚、天、男、奇
  - ➢ 阴：静、柔、地、女、偶
- 方向的两仪四象八卦，就是：先有东（阳: 日出、光明、动）和西（阴:日落、黑暗、静）→ 两仪 (阳=东, 阴=西)。因为在人类最原始的观察中，太阳的运行是最先被注意到的: 太阳从东边出来 → 东, 太阳从西边落下 → 西.

LuoPan (Feng Shui Compass)

- 先分东西，再分四角 (东、南、西、北)。四象：阴阳各自再分阴阳。这就是“二分为四”：
  - ✓ 四方：东、南、西、北
  - ✓ 四时：春、夏、秋、冬
- 四象:
  - 太阳=东:阳中之阳, 日出最盛;
  - 少阴=南:阳中之阴, 向阳但偏阴;
  - 少阳=北:阴中之阳,背阳但偏阳;
  - 太阴=西:阴中之阴,日落最盛;
- 四象生八卦, 这就是“四分为八”。
- 八卦的方位配法，也是风水、中医、占卜中最常用的方位系统。八卦 = 八个方向：东、东南、南、西南、西、西北、北、东北。
- 八卦掌的命名源于其核心运动轨迹與《周易》八卦理法的結合，後因技理契合易理而正式定名。八卦掌拳理中也將人體的各個部位比擬為八卦, such as： 頭為乾 and 腹為坤。
- 創始人清代武師董海川在練功與教學時，主要特徵是繞著圓心或按著八個方位「走圈轉掌」，故早期在民間被稱為轉掌, 取法《周易》八卦。
- 风水罗盘 use二十四山系统:
  - 分法: 12等分与8等分交叉;
  - 用途: 风水罗盘、方位测量;
  - 结果: 24;
- 一张风水罗盘主题的 SVG 图像，包含同心圆盘面、八卦符号和方位刻度等核心元素。
- 罗盘层级来排列：最内圈太极 中心是太极阴阳鱼，向外依次是两仪、四象、八卦、二十四山、六十四卦。
- 二分系统（先天）提供了阴阳消长的内在逻辑，而二十四山系统（后天/地盘正针）则提供了具体的空间标尺.
- 二十四山是时间与空间的统一：这不是数学上的二分逻辑，而是天文观测的自然结果。
- 最外层用编号暗示六十四卦，整体形成从中心到边缘不断的细分。八卦之后继续分为六十四卦，六十四卦象征万物, 这套系统可以对应很多领域。



Taichi 太极理论，天人合一

- 太极的“天人合一”：太极理论确实根植于道家。“人立于地，地为力之源”，是把人看作自然的一部分，力量来自大地、来自呼吸（气）。
- 练气不是玄学，而是通过呼吸与动作配合，让身体进入高度协调、放松又充满弹性的状态。
- 天人合一。人立于地，地为力之源。由足而上，经身而形于掌指，所谓整劲。
- 练气 本为道家修炼之术，纳气于天，使气以克敌。
- 太极的“整劲”：你提到的“由足而上，经身而形于掌指”正是传统拳论里的“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”。它要求全身像一根链条，节节贯穿，把地面的反作用力完整地传到攻击点。这种力是压缩、沉坠、前推的，像推土机。

Planning

- Wudang Taichi & Taoist Wisdom Retreat: VIP;
- Private class: one-to-one;
- Your wellness networking: many-to-many;
- International events, seminars and competition by MAC partners.



- **Wudang Taoist Technique: simple, effective**
  - Try this quick daily exercise that actually works! Place the middle finger of your right (or left) hand over your belly button. Don't move or rub it—just hold still, focus on your belly button, and count to 100. Done! Just do it once a day. 试试这个简单有效、适合日常练习的方法！将右手（或左手）的中指放在肚脐上。不要移动或揉搓，只需保持静止，集中注意力在肚脐上，然后数到100。这就完成了！每天只需做一次。
  - Ever feel like you're choking a bit when eating big or dry food? Here's an easy trick: raise both of your arms up and keep them there. The choking will go away fast! 吃大块或较干的食物时，有没有过那种快要被噎住的感觉？这里有个简单的小窍门：把双臂举起来并保持住，这种噎住的感觉很快就会消失！



Questions and Answers (Q&A)

CONTACT US

- Website: www.chinesemartialarts.ca
- Email: admin@chinesemartialarts.ca
- Cellphone: 416 565 5122 Menghui Nie