

**W** ciągu wieków tai chi stało się wyrafinowanym systemem ćwiczeń i osobistego rozwoju. Ćwiczenia są absorbujące, ale nie wyczerpujące czy stresujące. Składają się z serii powolnych, ciągłych ruchów, mających na celu odprężenie i poprawę stanu całego ciała. Jedną z najważniejszych zalet tai chi polega na tym, że każdy, niezależnie od wieku, może wykonywać pełny zakres ćwiczeń.

tykowanie z samego rana, przed wszelkimi innymi zajęciami. Jeżeli nie jest to możliwe, spróbuj po prostu znaleźć nieco czasu o innej porze dnia. Możesz wykonywać ćwiczenia w dowolnym stroju, najlepsze są jednak luźne, wygodne ubrania. Włóż miękkie buty na płaskim obcasie lub skarpetki.

Ćwiczenia tai chi tradycyjnie wykonuje się na wolnym powietrzu. Jeśli pozostajesz w domu, wybierz przewietrzoną, dobrze wen-

jednak często niwelowane przez napięcie związane z rywalizacją lub dyskomfort związany z wysiłkiem fizycznym.

Inni próbują się odprężyć, uciekając od codzienności. Najbardziej ekstremalną formą jest medytacja w odosobnieniu. Efekty są doskonale znane: wolniejszy puls i oddech, lepsze trawienie, pobudzenie umysłu, wewnętrzne wyciszenie. Umysł operuje na innym poziomie, bliższym głębinom morza niż

MISTRZ LAM KAM CHUEN

# Tai Chi – harmonia przemiany

Celem przemyślanych sekwencji ruchów jest budowanie wewnętrznej siły, elastyczności i wytrzymałości. Coraz częściej stosuje się tę jedyną w swoim rodzaju starą sztukę ze względu na jej właściwości lecznicze. Raz nabyte umiejętności tai chi stają się skarbem na całe życie.

## PIERWSZE KROKI

Aby rozpocząć naukę tai chi, nie trzeba posiadać żadnego specjalnego sprzętu czy ubrania, szukać specjalnego miejsca, uczyć się chińskiego czy wyznawać określonej religii, nie trzeba reorganizować swojego życia i trzymać się sztywno programu ćwiczeń. Nie ma znaczenia, że wykonujesz niewiele ćwiczeń i bardzo powoli robisz postępy.

Najlepiej jest wykonywać niewielką liczbę ćwiczeń codziennie. Pomaga to odświeżyć pamięć i przynosi najbardziej zadowalające rezultaty, zwłaszcza jeśli interesuje cię tai chi uwalniające od stresu. Korzystne jest prak-

tylowane pomieszczenie. Nie będziesz potrzebował dużo przestrzeni.

## UWALNIANIE OD STRESU

Tai chi to sprawdzone antidotum na stres. Reakcję ciała ludzkiego na stres cechuje syndrom „walcz lub uciekaj”. Jest to odpowiedź układu nerwowego na wydarzenia i okoliczności, które wprawiają nas w stan napięcia. Następuje mobilizacja podstawowych funkcji organizmu: krew odpływa z brzucha, jelit, skóry i kończyn, wzrasta ciśnienie krwi oraz tempo pracy serca i płuc, a mózg przygotowuje się na konflikt.

Stres codziennego życia sprawia, że cały nasz organizm znajduje się nieustannie w stanie pogotowia, nawet we śnie. Rezultaty możemy zauważyć, rozglądając się wokół: nadciśnienie, migreny, astma, wszelkie rodzaje bólu, niektóre problemy menstruacyjne, depresje, ataki serca dotyczą wielu ludzi. Niektórzy znajdują ulgę w sporcie, np. aerobiku; intensywne ćwiczenia pomagają rozluźnić się oraz wzmocnić układ oddechowy, mięśniowy i krążenia. Korzyści są

wzburzoną falą na jego powierzchni. Wiele osób stwierdza jednak, że spokój ten trudno jest zachować po powrocie do życia i świata, w którym funkcjonuje się na co dzień.

Piękno tai chi polega na tym, iż oferuje ono metodę sytuującą się pomiędzy tymi dwiema skrajnościami przy zachowaniu płynących z nich korzyści. Efekt osiągamy, nie narażając się na dyskomfort związany z nadmiernie intensywnym wysiłkiem czy szokiem powrotu do świata po wycofaniu się w medytację.

## KORZYŚCI ZDROWOTNE

Efekty stresu kumulują się w naszych mięśniach, o czym wie każdy, komu dokuczają ból karku czy zeszytywnienie ramion. Kulturystryka czy intensywne uprawianie sportu powoduje wzmocnienie pewnych partii mięśni, jednakże nie uczy znoszenia ich nacisku bez napięcia. Każdy atleta przyzna, że gromadzenie się kwasu mlekowego prowadzi do zmęczenia mięśni.

Tai chi działa inaczej. Stymuluje wiele mięśni w sposób, który umożliwia zarówno zrównoważony rozwój, jak i odprężenie. Powolne ruchy wymagają raczej wytrzymałości niż siły, powodują więc powstawanie włókien mięśniowych innego typu. W rezultacie zmienia się reakcja mięśni na stres i stopniowo zaczynamy odczuwać ulgę, uwolnieni od ciężaru kumulującego się fizycznego napięcia.

Tysiące ludzi szuka sposobów zachowania zdrowia i dobrej kondycji. Nie chcą zapisywać się na gimnastykę ani też godzinami biegać czy podnosić ciężary. Nie mają ochoty pocić się, tracić oddechu, znosić bólu mięśni.

Zmiany w mięśniach wpływają również pozytywnie na naszą postawę. Potrafimy już odprężyć mięśnie pleców, a więc pozwalamy im się rozciągnąć. Nasze więzadła nabierają elastyczności, dzięki czemu ruchy całego kręgosłupa stają się swobodniejsze.

Również sztywność stawów jest często związana ze stresem. Napięcie mięśni utrudnia gładkie ruchy stawów, które zaczynają się degenerować. Tai chi pomaga poprawić elastyczność i siłę wszystkich najważniejszych stawów. Obroty i ruchy płynące działają uzdrawiająco na tkankę chrzęstną pokrywającą końce kości. W ten sposób tai chi umożliwia spowolnienie degeneracji stawów i działa jak masaż antystresowy.

Niedawno naukowcy zaczęli badać fizjologiczne korzyści płynące z praktykowania tai chi. Jednym ze stosowanych przez nich wskaźników efektywności ćwiczeń jest wydolność sercowo-oddechowa, czyli maksymalna ilość tlenu, jaką jest w stanie wykorzystać organizm badanej osoby. Badania porównawcze przeprowadzone wśród osób ćwiczących tai chi

oraz takich, które sztuki tej nie praktykowały, wykazują, że regularne uprawianie tai chi poprawia sprawność krążeniowo-oddechową, zwłaszcza u ludzi, którzy rozpoczynając ćwiczenia, byli w złej kondycji.

## TAI CHI A UMYŚL

Oprócz mocy uzdrawiającej ciało, tai chi ma również ogromny wpływ na układ nerwowy.



Osoby regularnie uprawiające tai chi potwierdzają, że poprawiła się ich zdolność koncentracji, koordynacja i wewnętrzna równowaga. Tai chi często określane jest mianem „medytacji ruchowej”; badania fal mózgowych osób ćwiczących potwierdzają trafność tej nazwy.

Dlatego też sztuka ta nie tylko ułatwia odprężenie, ale w istotny sposób przyczynia się do poprawy stanu zdrowia. Chińczycy znają leczniczą moc tai chi od wieków i wykorzystują ją w walce z całą gamą chorób, w tym z problemami z sercem i krążeniem, uzależnieniami, stanami zapalnymi stawów, kontuzjami mięśni, astmą i zaburzeniami nerwowymi.

## PRASTARE DZIEDZICTWO

Przez wiele stuleci sztuka tai chi była sekretnym dziedzictwem niewielkiej liczby chińskich rodzin. Rodzice przekazywali wiedzę swoim dzieciom. Dopiero w XX wieku tai chi zaczęło być powszechnie nauczone i praktykowane. Najbardziej znanych jest pięć stylów, nazwanych od imion mistrzów, którzy je opra-

cowali: Chen, Yang, Wu, Shin i Ng. Każdy opiera się na swoistych ćwiczeniach i sekwencjach ruchów, określanych jako formy.

## TAI CHI: ZNACZENIE

Pełna chińska nazwa tej sztuki brzmi „tai chi chuan”, co wymawia się „tai czi czuan”. Te trzy słowa można przetłumaczyć dosłownie na kilka sposobów. Często spotyka się

określenie „najwyższa, ostateczna pięść”. Niektórzy mówią po prostu o „boksowaniu się z cieniem”.

Moim uczniom wyjaśniam, że w tłumaczeniu najważniejsze jest przekazanie prawdziwego znaczenia kryjącego się za literami. Pokazuję im symbol tai chi: półkole światła i półkole ciemności, które łączą się w pełne koło, stale się ze sobą mieszając. Symbol ten jest znany jako yin i yang, po chińsku jednak nazywa się go dosłownie „tai chi”. Oto prawdziwy duch tai chi chuan. Nazywam go „harmonią przemiany”. □

MISTRZ LAM KAM CHUEN  
„TAI CHI KROK PO KROKU” (FRAGMENTY)

DOM  
WYDAWNICZY  
REBIS

