

Maciej Stawicki

Tai Chi Mistrzów

Chińska sztuka zdrowia,
relaksu i harmonii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Tai Chi Mistrzów



Maciej Stawicki

Tai Chi Mistrzów

Chińska sztuka zdrowia,
relaksu i harmonii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Natalia Paszko
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Ilustracje ze stron 17, 70, 72: Szymon Łuś

Wydanie I
Białystok 2016
ISBN 978-83-7377-754-5

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2015.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Od AUTORA	7
HISTORIA TAI CHI	11
Założki praktyk chińskich	11
Początki Tai Chi Chuan	14
Prekursor stylu Yang	17
Generacje rodziny Yang	19
Modyfikacje sztuki	23
TEORIA TAI CHI	25
Pojęcie Tai Chi	25
System energetyczny	27
Chi Kung	32
Ciało, oddech, umysł	34
Tan Tien	39
Trzy zasady	42
Trzyście postaw	48
Yin-Yang w ruchu	61
Niebo, Ziemia, Człowiek	65
ZASADY RUCHU	67
Ruch w formie	67
Ustawienie ciała	69
Przemieszczanie się	75
Tempo	77
Ciągłość	79
Miętkość	80
Połączenie	81

ELEMENTY SYSTEMU	83
Chi Kung Tai Chi	83
Formy ręczne	85
Formy z bronią	86
Tui Schou	88
Walka z cieniem	91
Sparing	93
KORZYŚCI ĆWICZEŃ	95
Ciało	95
Umysł	102
PRAKTYCZNE PORADY	107
Etapy praktyki	107
Wgląd w siebie	110
Odpowiednie warunki	112
Postawa ucznia	114
Przed praktyką	117
PRAKTYKA TAI CHI	121
Ćwiczenia wstępne	121
Chi Kung Tai Chi	131
Podstawowe postawy	149
Znaczenie ruchów	155
Automasaż	177
ŻAKOŃCZENIE	191

OD AUTORA

Od zarania dziejów ludzkość dąży do odkrycia metod zapewniających osiągnięcie doskonałego zdrowia i życia w szczęściu. Kultura chińska na przełomie wieków wypracowała w tym kierunku między innymi metody ćwiczeń nazwanych Tai Chi. Sztuka ta cieszy się dużym uznaniem w Państwie Środka, jak i coraz bardziej w krajach zachodnich. W tamtej kulturze ćwiczenia te są tak mocno zakorzenione, że codziennością jest obserwowanie milionów ludzi praktykujących je o poranku. Jest to tym bardziej niesamowite, że odbywają się one w każdym wolnym miejscu. Ludzie młodzi i starsi spotykają się razem w parkach i na placach, gdzie wspólnie kontynuują tradycję ćwiczeń zdrowotnych. Energia, jaka rozprzestrzenia się w tych miejscach, jest nie do opisanania. Nieraz obserwowałem starców, którzy imponowali mi swoją sprawnością ciała i siłą umysłu. Ćwiczenia Tai Chi nie są zresztą jedynym sposobem spędzania czasu. Można spotkać tu ludzi tańczących, grających w paletki czy warcaby. Wiele osób ćwiczy również pokrewne sztuki wschodnie. Niemniej jednak to właśnie Tai Chi zawiera

w sobie tę dozę tajemniczości, która skłania miliony ludzi do ćwiczeń. Dla obserwatorów wykonywana forma Tai Chi jest utożsamieniem gracji, piękna i harmonii. W każdym ruchu przejawia się doskonałość połączenia ciała i umysłu.

Zafascynowany kulturą chińską i tamtym podejściem do życia, postanowiłem poznać bliżej założenia i tajemnice, kryjące się za murami Państwa Środka. Moja przygoda z poznawaniem sztuk wschodnich trwa już kilkanaście lat. Pomimo tego okresu wciąż jednak wiele się uczę, gdyż wiedza ta jest nieograniczona. Na łamach tej książki pragnę przekazać podstawy wiedzy Tai Chi, jaką zdobyłem przez te wszystkie lata. Moim przesłaniem jest, aby jak najwięcej ludzi osiągnęło to, co mi udało się wypracować przez ten okres wspaniałej przemiany dzięki Tai Chi.

Będąc nauczycielem, wielokrotnie przekonałem się o pozytywnym oddziaływaniu tej sztuki. Widziałem przemiany zarówno w obszarach fizycznych jak i psychicznych. Moi uczniowie wciąż mówią o wspaniałych doświadczeniach powiązanych z praktyką Tai Chi. Przez te kilkanaście lat pracy nauczycielskiej dostrzegłem zadziwiające właściwości lecznicze Tai Chi dające odczucie równowagi mentalnej. Jak się okazuje moje spostrzeżenia o zdrowotnych efektach ćwiczeń Tai Chi poparte są wieloma badaniami, przeprowadzanymi przez różne instytucje. Udowadniają one min. ścisłą zależność ciała i umysłu. Jako przykład owego nierozzerwalnego połączenia przytoczę badania, na podstawie których udowodniono, że 90% chorób wszelkiego rodzaju jest pochodzenia psychicznego. Nasze ciało bowiem jest tylko dołączone do umysłu, a nie na odwrót. Tak więc wszystkie choroby i wszystkie stany emocjonalne pochodzą z umysłu. Piszę o tym, ponieważ system, który tutaj przedstawiam, w dużej mierze kształtuje sferę psychiczną, mimo iż praktyka

wydawałaby się w większości cielesna. Nie ma tu jednak miejsca na manipulację. Ja po tylu latach praktyki stałem się zupełnie nową osobą, w pozytywnym tego słowa znaczeniu. Postrzeganie innych ludzi i otaczającego świata niesamowicie zmienia się wraz z pogłębianiem praktyki. Stan ciała fizycznego również ulega regeneracji, dzięki czemu możliwe jest życie bez najmniejszych napięć.

Młode osoby powinny już dziś zacząć poważnie myśleć o tym, jak chcą się czuć w wieku starszym. Rozpoczynając już teraz, mamy więcej czasu, by nadrobić zaległości i doprowadzić ciało do stanu idealnego. Oczywiście starsi również w znacznym stopniu odczuwają pozytywny wpływ tych ćwiczeń, jednakże, aby uzyskać znakomite efekty, będą musieli włożyć w ćwiczenia większy wysiłek.

Wewnętrzne style kładą nacisk na zachowanie zasad powiązanych z naturą i wykorzystywaniem wewnętrznej energii Chi. Praktyka wymaga wielu lat nauki, stałej koncentracji oraz wielokrotnych powtórzeń poszczególnych elementów.

Każdy ruch w stylach wewnętrznych został tak opracowany, by wykorzystać własną energię do odżywiania ciała. Dzięki właściwemu uprawianiu tego stylu osoba ćwicząca potrafi zjednoczyć się z wewnętrzną siłą ciała i ducha. Podczas wykonywania poszczególnych technik ciało płynie harmonijnie, jakby przemieszczało się, unikając wszelkich przeszkód wewnętrznych, tak jak woda omijająca kamienie stojące jej na drodze.

Na koniec wstępu pragnę przekazać wszystkim czytającym tę książkę bardzo mądrą myśl, która przyczynić się może do całkowitej zmiany dotychczasowego życia: *Każda istota może doskonalić swoją osobę lub pozostać tym, kim jest. Wszystko zależy od wyboru.* Niech każdy podąża za tą myślą i kroczy do osiągnięcia harmonii ciała i umysłu.

Maciej Stawicki

Mamy więc w pierwszym etapie Zawinięcie, Odparcie, Nacisk, Pchnięcie oraz w etapie drugim Pociągnięcie, Rozdzielenie, Uderzenie Łokciem, Uderzenie Barkiem. Przyporządkowane im trygramy wyjaśniają istotę każdej z tych technik.

TRZYNAŚCIE POSTAW

Trzynaście postaw jest punktem wyjściowym dla głębszego zrozumienia Tai Chi. W teorii tej zawarte są najważniejsze składniki przyjmowania i wykorzystywania poszczególnych postaw i sposobów poruszania się. Bez zrozumienia owych elementów niemożliwe jest opanowanie Tai Chi w pełnym tego słowa znaczeniu. Trzynaście postaw tworzy Osiem Bram (Ba Men) oraz Pięć Kroków (Wu Bu). Poniżej zostaną one szerzej opisane.

Ośmiu Trygramom przypisuje się energie lub techniki wykorzystywane przez ręce w powiązaniu z połączeniem ciała. Każda z tych energii przedstawia inny wzór, który wykorzystujemy również w kontakcie z oponentem. Pamiętać należy, że podział ten jest podstawowy i może być punktem wyjścia do bardziej rozbudowanych technik.

Cztery podstawowe techniki wchodzące w skład Ośmiu Bram to: Peng, Lu, Ji i An. Odpowiadają one czterem bokom kwadratu. Techniki te są podstawowym etapem dla zrozumienia zależności przemienności Trygramów oraz zasad Tai Chi. Dopiero po ich opanowaniu można przejść do kolejnych czterech technik narożników: Pociągnięcia, Rozdzielenia, Uderzenia Łokciem, Uderzenia Barkiem. Zrozumienie wszystkich technik tworzy solidną podstawę do wykorzystania Tai Chi dla zdrowia i samoobrony.

Pięć kroków powiązane jest zaś z teorią pięciu elementów. Przedstawiają one sposoby poruszania się w Tai Chi. Mamy tu więc krok do przodu, do tyłu, spojrzenie w lewo, spojrzenie w prawo oraz centralną równowagę. Techniki poruszania się nogami pozwalają na zmianę pozycji oraz kierunku ruchów.

OSIEM BRAM



Peng - Odparowanie

Technika Odparowania zawiera w sobie umiejętność rozparcia energii we wszystkich kierunkach. Ciało jest wówczas jak piłka, która nie dopuszcza do siebie żadnej formy nacisku, jednocześnie zachowując elastyczność i sprężystość. Wszelka siła zmierzająca w naszym kierunku zostaje odbita na różne strony. Podczas używania techniki Peng mamy wrażenie, jakby ciało było rozprzestrzenione i napompowane energią. Siła ta ma swój początek w tułowi i rozprzestrzenia się na kończyny.



Trygram Qian odpowiadający technice Peng składa się z trzech ciągłych linii, które symbolizują aktywną siłę Yang.

Tak więc Technika Odparowania zawiera w sobie dużą moc i energię. Jest ona silna i zrównoważo-

na. Ciało podczas wykonywania tej techniki jest stabilne i mocno zakorzenione. Aby dokładniej zrozumieć Odprowadzenie, należy wyobrazić sobie, że połowa dużej kuli jest w ciele, a druga połowa na zewnątrz. Wówczas żadnej siły nie będziemy dopuszczać do rdzenia naszej równowagi. Ciało w tej technice nie jest jednak napięte. Jego zewnętrzna struktura jest miękka, lecz poszczególne mięśnie przylegające do szkieletu pozostają aktywne.



Przykład postawy Peng

LU - ZAWINIĘCIE

Zawinięcie jest techniką defensywną. Ma naturę ustępującą i zarazem prowadzącą. Zawinięcie jest wpuszczeniem w pustkę nadchodzącej siły zewnętrznej i poprowadzenie jej dalej.



Trygram Kun odpowiadający technice Lu składa się z trzech linii przerywanych, symbolizujący bierną siłę Yin. Wynika więc z powyż-

szego, że technika Zawinięcia jest uległa i nie przeciwstawia się nadchodzącej sile. Przylega za to do niej i swobodnie nią kieruje.

Aby efektywnie wykorzystać Zawinięcie ważna jest praca całym ciałem. Kontrolując i prowadząc ruch, nie używamy

bowiem siły rąk, lecz czerpiemy moc z pracy tułowia i połączonych z nim dłoni. Mimo że ruch wygląda na ustępliwy, w rzeczywistości jest bardzo praktyczny.



Przykład postawy Lu

Ji - NACISK

Nacisk w Księdze *I-Ching* oznacza Wodę. Na zewnątrz jest miękka, lecz w środku kryje w sobie wielką siłę – potrafi rozbijać najtwardsze skały. Tak samo jest w technice Ji.

 Nacisk wykonywany jest na dwa sposoby. W jednym przypadku nacisk utożsamiany jest ze ściskaniem dwóch dłoni w przeciwnych kierunkach. W drugiej wersji tej techniki nacisk wykonywany jest w jednym kierunku. Energia połączona jest wówczas jak dwie wiązki lasera dające po połączeniu silny strumień.

Trygram Kan odpowiadający technice Ji składa się z dwóch linii przerywanych Yin oraz środkowej linii Yang. Oznacza to, że w zewnętrznej miękkości Nacisku kryje się twardość – jak stal zawinięta w bawełnę.

W technice nacisku zewnętrzne ramię jest miękkie, podczas gdy wewnętrznym wyzwalamy siłę. Aby dobrze wy-

konać technikę Nacisku, ręce w fazie kumulacji powinny być blisko ciała. Wówczas możemy pracować całym ciałem, pozwalając, by siła wyzwana w dłoniach miała swój korzeń w tułowie.



Przykład postawy Ji

AN - PCHNIĘCIE

Pchnięcie jest techniką ofensywną. Wykonuje się je do przodu, w dół lub do góry.

Pchnięcie możemy wykonywać jedną ręką lub obiema dłońmi, wykorzystując siłę całego ciała. W niektórych sytuacjach przed wykonaniem pchnięcia robimy wycofanie, a w innych wystarczy dobrze się zakorzenić.



Trygram Li odpowiadający technice An oznacza Ogień. Składa się z dwóch linii Yang na zewnątrz i jednej linii Yin w środku. Oznacza to, że siła Pchnięcia jest jak ogień, który rozprzestrzenia się i dosięga głębi ciała.

Wykonując technikę Pchnięcia ważne jest, by zachować proporcje ustawienia pozycji. Nie możemy pchać rękami zbyt daleko, by nie stracić korzenia. Nie możemy również ramionami wykraczać poza obręb szerokości ciała, ponieważ stracimy siłę płynącą z połączenia tułowia.



Przykład postawy An

CAI - ŚCIĄGNIĘCIE

Technika Ściągnięcia ma na celu przechwycenie siły z zewnątrz i ściągnięcie jej w dół. Towarzyszy jej wycofanie.



Trygram Sun odpowiadający technice Ściągnięcia symbolizuje Wiatr. Technika ta jest niespodziewana i nieprzewidywalna jak wiejący wiatr. Tak samo podczas jej wykonywania możliwe jest stosowanie zmiennych kierunków ruchu.

Podczas wykonywania tej techniki należy pamiętać, by siła wychodziła z całego połączonego ciała. Nie uda się ona bowiem, jeżeli zaangażujemy tylko ręce. Moc płynąca z Cai działa przez połączenie rąk z tułowiem.



Przykład postawy Cai

ROZDZIAŁ V

KORZYŚCI ĆWICZEŃ

CIAŁO

Przez lata praktyki mogłem zaobserwować u osób ćwiczących pozytywne oddziaływanie Tai Chi. Wiele osób dzieliło się ze mną pozytywnymi zmianami, jakie zauważyło u siebie. Zmiany te następowały stosunkowo szybko, a ćwiczący sami często byli zaskoczeni skutecznością tej sztuki. Ciekawym wydaje się to, iż ćwiczenia Tai Chi nie stawiają wymagań forsowania się czy męczenia ćwiczeniami. W zamian za delikatne ćwiczenia uzyskujemy wielkie zmiany w ciele i umyśle. Wiele osób wciąż nie potrafi zrozumieć, jak to się dzieje, że tak miękka sztuka może przyczynić się do tak wielkich zmian. W klasykach napisane jest, że z największej miękkości rodzi się największa twardość. Można również powiedzieć, że z tej miękkości tworzy się siła zdrowego ciała. Jak to możliwe? Otóż każdy organizm to energia, która musi krążyć w zrównoważony sposób. Jeżeli uda nam się utrzymać jakość naszej energii, ciało będzie zdrowe. Efekty w Tai Chi uzyskujemy

poprzez pracę na określonych postawach ciała, koncentrację oraz ruch prowadzony w nieco odmienny sposób od tego, jakiego używamy na co dzień. Jak wiemy każdy organizm potrzebuje ruchu, by prawidłowo funkcjonować. Ruch w Tai Chi, który powiązany jest z tworzeniem energii, dostarcza ciału wiele witalności, dzięki czemu osoba ćwicząca powraca jakby do stanu pierwotnej świeżości. Stan ten można określić jako „powrót do dzieciństwa”. Oprócz filozofii chińskiej wiele nurtów całego świata zaleca, by stawać się jak dzieci. Często, gdy ludzie słyszą to stwierdzenie, widzą przed oczyma wyobraźni starszego człowieka zachowującego się jak dziecko. Oczywiście nie o to chodzi. Powrót do dzieciństwa to stan, w którym osoba w podeszłym wieku jest w pełni sprawna, witalna i zrównoważona pod względem psychofizycznym. Niejednemu obserwatorowi starszych ludzi w Chinach podczas ćwiczeń zaskoczyłby stan ich ciała i umysłu. Widać to nie tylko w postawie, lecz również w sposobie zachowania oraz charakterystycznym „błysku w oku”. Mimo iż owi ludzie mają już swoje lata, nie widać u nich grymasu na twarzy, jaki często postrzegamy u ich europejskich rówieśników. Oczywiście częściowo ma na to również wpływ kultura chińska, niemniej jednak uprawianie Tai Chi już od dzieciństwa daje w starszym wieku niesamowite efekty.

Aby więc na starość czuć się dobrze, powinno się rozpocząć ćwiczenia już w latach młodości. Często jednak jest tak, że młodzi ludzie, żyjąc chwilą, nie przywiązują wagi do zdrowia. W późniejszym okresie swojego życia wielu z nich budzi się jednak z wielkim bólem, który tak naprawdę nie powinien się pojawić. Odzywają się wówczas zaniedbania młodości lat. To prawda, że choroby wciąż są wokół nas i mogą dotknąć nas w każdym wieku. Jednakże jak

pokazują badania, rzadko choruje osoba, która posiada energetycznie i fizycznie zrównoważone ciało. Można więc dojść do etapu, w którym choroba przestaje utrudniać życie. Oczywiście wiadomym jest również, że każdy kiedyś odchodzi z tego świata, jednakże ćwicząc Tai Chi, mamy pewność, że lata jesieni spędzimy w naturalnym stanie.

Na temat wpływu Tai Chi na zdrowie robiono już szeregi badań specjalistycznych. Mimo iż w Chinach nauka o energetyczności ciała jest mocno rozwinięta, to jednak u nas konieczne wydaje się bazowanie na racjonalnych przesłankach. Przy użyciu różnych aparatów pomiarowych badano m.in. przepływ energii w ludzkim ciele, formowanie się aury podczas ćwiczeń oraz ogólny stan ćwiczących po wykonaniu serii ruchów Tai Chi. Jednym z badań było sprawdzenie wpływu Tai Chi na stan zdrowia grupy ochotników. Po pierwszych badaniach część z nich przez 3 miesiące ćwiczyło Tai Chi, a druga część uczęszczała na standardowe ćwiczenia ruchowe. Po owym okresie, gdy podsumowano wszystkie cząstkowe wyniki, jednoznacznie stwierdzono, że grupa osób ćwiczących Tai Chi wykazywała o wiele lepsze wyniki związane z ciśnieniem krwi, vitalnością i ogólnym samopoczuciem. Oprócz tego osoby te zauważyły znaczną poprawę ruchową, refleks i spostrzegawczość. To tylko jeden z przykładów mających za zadanie pokazać, że osiąganie pozytywnych efektów zdrowotnych dzięki Tai Chi nie jest tylko spostrzeżeniem samych osób ćwiczących, lecz również zostało potwierdzone licznymi badaniami. Z drugiej strony gdyby było inaczej, Tai Chi w dzisiejszych czasach nie byłoby tak bardzo popularnymi ćwiczeniami. Sama ilość osób uprawiających tę sztukę na całym świecie świadczy o ogromnych korzyściach płynących z ćwiczeń Tai Chi.

W ciągu kilkunastu lat nauczania Tai Chi sam naocznie obserwowałem, jak wpływa ono na ćwiczących. Osoby mające problemy z poruszaniem kończynami powracały do sprawności, innym regulowało się ciśnienie krwi, niektórym ćwiczenia pomogły w pracy układu trawiennego czy oddechowego, a także były przypadki zniknięcia dolegliwości, które dokuczały latami. Poniżej przedstawię tylko niektóre wypowiedzi ćwiczących osób, aby pokazać, że nie są to jedynie moje teorie:

Ćwiczenia Tai Chi rzeczywiście są w stanie zmienić wytrzymałość ciała i jego kondycję. Po ćwiczeniach zawsze czułem się dobrze i po jakimś czasie nagle zauważyłem duże postępy, jakich dokonałem. Dziś jestem wysportowany, rozciągnięty i pełen energii.

Krzysztof lat 33

Te ćwiczenia pomagają złapać równowagę zarówno pod względem fizycznym jak i psychicznym. Kiedyś nie mogłam ustać na jednej nodze, kiwałam się. Teraz jest już lepiej. Lepsze jest też moje samopoczucie. Już nie wychodzę, lecz wyfruwam z ćwiczeń.

Elżbieta lat 50

Dzięki Tai Chi pozbyłem się moich dolegliwości związanych z kręgosłupem. Ponadto coś się zmieniło w mojej sferze psychicznej. Znajomi zauważyli, że stałem się bardziej otwarty i bezpośredni.

Robert lat 40

Na początku nie chciałem wierzyć, że te wolne i miękkie ruchy mogą okazać się efektywną metodą na usprawnienie funkcjonalności ciała. Teraz wciąż ćwiczę i przy okazji łapię świetną kondycję

Grzegorz lat 26

Tai Chi pozwala mi doładowywać moją energię poprzez symbiozę ze środowiskiem. Umożliwia mi głębsze czerpanie energii z ziemi i powietrza. Cieszę się, że za pomocą treningów mogę złapać dystans do rzeczywistości, widzieć wszystko z dobrej perspektywy.

Andrzej lat 57

Jak widać efekty z ćwiczeń czerpać mogą osoby w zróżnicowanym wieku. W każdym etapie życia mamy bowiem wiele do przepracowania.

Poniżej przedstawiony zostanie zarys wpływu Tai Chi na różne funkcje ciała. Ogólnie rzecz biorąc, Tai Chi pozytywnie wpływa na pogłębienie i spowolnienie oddechu, zwiększenie cyrkulacji powietrza i krwi, regulację ciśnienia. Ćwiczący odczuwają lepsze samopoczucie, zwiększoną możliwość koncentracji oraz wyraźnie poszerzone pole postrzegania. Zmniejsza się również intensywność bólów głowy, ogólne osłabienie i wzrasta wydolność organizmu. Następuje również poprawa funkcji przemiany materii oraz pracy układu pokarmowego. Wzmocnione także zostają kości oraz ruchliwość układu stawowo-mięśniowego. System nerwowy zostaje uspokojony, co z kolei zapewnia między innymi rozluźnienie napięcia nerwowego oraz umożliwia spokojny i regenerujący sen. W konsekwencji ćwiczenia spowalniają procesy starzenia oraz zapewniają długie i zdrowe życie.

Kręgosłup i postawa ciała

W obecnych czasach dolegliwości związane z postawą ciała są bardzo powszechne. Nawet młodzi ludzie doświadczają negatywnych skutków złych nawyków przyjmowanych postaw. Najczęstszą dolegliwością są bóle kręgosłupa. Obecny tryb życia sprawia, że w dużej mierze spędzamy czas w postawie siedzącej. Często z krzesła przemieszczamy się do samochodu, miejsca przy biurku, na kanapę, itd. Kręgosłup w takim ułożeniu w dużym stopniu narażony jest na uciski. Zła postawa jest również wynikiem negatywnych stanów emocjonalnych, szczególnie częstych w dzisiejszych czasach. Wielu ludzi niepewnych jutra, żyjących w niedogodnych warunkach psychicznych podświadomie przyjmuje postawy obronne, które negatywnie wpływają na funkcjonowanie całego organizmu.

W Tai Chi praktyka wymaga ciągłego utrzymywania prostej postawy kręgosłupa. Przy tym kość ogonowa jest również lekko opuszczona, dając możliwość utrzymania prostego kręgosłupa już u podstawy. Dzięki temu nacisk na kręgi jest równo rozłożony, a grawitacja nie wpływa destrukcyjnie na ucisk nerwów. Dzięki tej prostej postawie również psychicznie człowiek ćwiczący czuje się naenergetyzowany i wypoczęty.

Żołądek, jelita i przemiana materii

Ćwiczenia Tai Chi korzystnie wpływają na pracę przemiany materii. Osoby mające z tym problemy zauważają, że polepszeniu ulega trawienie pokarmu. Dzięki temu znikają zaparcia, zgagi, bóle w żołądku czy inne dolegliwości. Dzieje się tak dzięki giętkości nóg i bioder. Poprzez ciągłe poruszanie się w niższych pozycjach oraz stałą pracę bioder rejon pasa jest cały czas masowany i uaktywniany. Re-

jon brzucha jest elastyczny i utrzymany w dobrej kondycji. Poprzez ruchy Tai Chi masujemy jelita, zwiększając tym samym cyrkulację krwi. Wszelkie zanieczyszczenia również szybciej opuszczają nasze ciało.

Częstym powodem problemów trawiennych jest ucisk rejonu brzucha. Dzieje się to podczas pracy siedzącej, kiedy schyleni zamykamy brzuch. W praktyce Tai Chi wymagane jest, by kręgosłup był cały czas prosty, a nogi lekko zgięte. Dzięki temu nie ma naprężenia żołądka i jelit. Poza tym stosowane w tej praktyce oddychanie dolnymi partiami tułowia wpływa pozytywnie na pracę jelit.

Serce i cyrkulacja krwi

Wraz z krwią przemieszcza się również energia. W Tai Chi dużą wagę przywiązuje się do aktywnej pracy w sferze energetycznej. Dzięki temu krew płynie wydajniej i szybciej jest oczyszczana. Polepszenie cyrkulacji krwi spowodowane jest również pracą na rozluźnionym ciele i głębokim oddechu. Dzięki oddychaniu brzuszemu przepona cały czas efektywnie pracuje, powodując zmiany nacisku brzusznego. Kiedy nacisk ten się zwiększa, wówczas żyły jamy brzusznej przetaczają krew do prawej komory serca. Kiedy nacisk się zmniejsza, krew z kolei cofa się do jamy brzusznej. Wówczas jej cyrkulacja jest bardziej zrównowazona. Dzięki ruchom przeponowym wątroba jest w stanie sprawniej usuwać zanieczyszczoną krew. Praktyka Tai Chi korzystnie wpływa również na dolegliwości sercowe oraz wapnienie żył. Starszy człowiek zachowuje wigor i stan młodości.

Cyrkulacja krwi obejmuje całe ciało, odżywiając je. Krew sprawniej krąży w organach trawiennych, wspomaga cały proces przemiany.

1. OPADANIE CHI DO TAN TIEN

Wykonanie: Ręce umieszczamy przy biodrach z wnętrza-
mi skierowanymi do dołu, (zdj. 2). Na wdechu powoli unosi-
my dłonie na wysokość ramion (zdj. 3). Rozpiętość dłoni
nie powinna przekraczać szerokości ramion. W kolejnej
fazie, na wydechu, opuszczamy ręce w dół ruchem przy-
pominającym fale. Na koniec wnętrza dłoni kierujemy do
ziemi, opuszczając je do poziomu bioder. Ciało osadza się
w ziemi i powraca do pozycji wyjściowej (zdj. 2).

Wyjaśnienie: To ćwiczenie ma na celu poprowadzenie
Chi do dolnego Tan Tien. Dzieje się to przy powiązaniu
ruchu z umysłem. Jest to potrzebne, by zakorzenieć ciało
i wyczuć środek ciężkości w rejonie brzucha. Umysł wów-
czas staje się spokojny i lekki, a niepotrzebne myśli zostają
wyciszone.

Wraz z unoszeniem rąk wyobrażamy sobie podnosze-
nie jakiegoś przedmiotu, np. metalowej kuli. Opuszczając
dłonie, wyobrażamy sobie wciskanie jakiegoś przedmiot,
np. dużej, gumowej piłki do wody, która stawia opór temu
ruchowi.



zdj. 2

zdj. 3

2. OCZYSZCZANIE CIAŁA

Wykonanie: Stajemy w pozycji wyjściowej (zdj. 4). Na wdechu unosimy dłonie przed sobą do momentu, aż znajdą się nad głową (zdj. 5). Wnętrza dłoni skierowane są do siebie, wykonując ruch podobny do przesuwania po pniu drzewa. Następnie powoli otwieramy ramiona na zewnątrz (zdj. 6). Gdy ręce znajdą się na poziomie barków, odwracamy je wnętrzami do ziemi i opuszczamy po okręgu do podbrzusza (zdj. 7). Temu etapowi ruchu towarzyszy wydech. Dłonie kończą ruch przy brzuchu w ułożeniu wyjściowym (zdj. 4).



zdj. 4



zdj. 5



zdj. 6



zdj. 7

Wyjaśnienie: Ruch zaczyna się tutaj w talii i przez kręgosłup przemieszcza się do kończyn. Ruchy ramion połączone z oddychaniem otwierają klatkę piersiową i rozluźniają mięśnie powiązane z płucami. Główną funkcję oczyszczającą pełni tutaj oddech, który przez fazę wydechu wyrzuca nieczyste powietrze oraz niezdrową Chi. Unosząc ręce w tym ćwiczeniu, należy wyobrażać sobie unoszenie ciężkiej kuli, a opuszczając dłonie – ściskanie po bokach dużej piłki, z której powietrze ulatuje przez usta.

3. NAPEŁNIANIE ENERGIA

Wykonanie: Rozpoczynamy od postawy wyjściowej (*zdj. 8*). Najpierw na wdechu unosimy dłonie po bokach ciała z wnętrzami skierowanymi ku niebu (*zdj. 9*). Zataczamy łuk do momentu, aż dłonie znajdą się nad głową (*zdj. 10*). Następnie na wydechu opuszczamy wzdłuż ciała dłonie, które w tej fazie skierowane są do ziemi. Dłonie kończą ruch na wysokości brzucha (*zdj. 11*).

Wyjaśnienie: To ćwiczenie napętnia ciało pozytywną energią, wpływającą przez punkt Buihui na czubku głowy. Dodatkowo funkcję wzmacniającą pełni oddech połączony z ruchem otwierającym klatki piersiowej. Pamiętać należy, by nie oddychać zbyt gwałtownie, gdyż może to spowodować zawroty głowy.

Podczas unoszenia rąk możemy wyobrazić sobie unoszenie dwóch ciężkich kul, które będą symbolizowały gromadzenie energii, a wraz z opuszczaniem rąk – wciskanie dużej gumowej piłki do wody. Innym dobrym wyobrażeniem jest również zbieranie pozytywnej energii z otoczenia poprzez otwarcie rąk i wprowadzanie jej do ciała poprzez punkt Buihui na czubku głowy. Tak zgromadzona energia podąża do dolnego Tan Tien w dolnej części brzucha i stąd rozprzeczana jest do każdej części ciała.



zdj. 8

zdj. 9



zdj. 10

zdj. 11

4. ZATACZANIE KÓŁ

Wykonanie: Ruch zataczania rozpoczynamy prawą ręką. Zataczamy duże koła od środka na zewnątrz (zdj. 12-16). Kiedy jedna ręka dojdzie do centrum, ruch rozpoczyna druga ręka. Po kilku powtórzeniach wykonujemy syme-



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Maciej Stawicki jest nauczycielem Tai Chi Chuan, ekspertem stylu Yang oraz założycielem szkoły Dao Yang Academy w Świdnicy. Autor książki *7 zasad sukcesu według Mistrza Chuang Yao* i wielu profesjonalnych opracowań. Prowadzi bloga o nazwie *Tai Chi Secret*. Stale pogłębia swoją wiedzę studiując klasyczne chińskie zapisy, tamtejszą filozofię, medycynę i kulturę.

Tai Chi to aktywna medytacja kształtująca ciało i uspokajająca duszę. Obecnie znana jest na całym świecie i cieszy się dużym zainteresowaniem wśród ludzi w różnym wieku. Polega na wykonywaniu powolnych ruchów, które pozytywnie wpływają na poprawę i utrzymanie zdrowia fizycznego oraz psychicznego.

Tai Chi Chuan zaprezentowane w książce, usprawnia nie tylko ciało, ale wyraźnie wpływa na zwiększenie witalności, wyciszenie, relaksację, a także uspokojenie umysłu. Autor w praktyczny sposób wprowadza w tajniki tej aktywnej medytacji, dzięki czemu Twoje ciało i umysł osiągną idealny stan równowagi i harmonii, a wykonywanie określonych ruchów zapewni Ci odprężenie i odpoczynek. Wszelkie napięcia natychmiast ustąpią, a Ty całkowicie się rozluźnisz. Praktykowanie Tai Chi zapewnia duże korzyści dla układu mięśniowego, kostnego czy krążenia. Metoda ta jest idealna dla osób, które preferują łagodne ćwiczenia, a nie wyczerpujący trening na siłowni.

TAI CHI – TRADYCJA I NOWOCZESNOŚĆ.

Patroni:



Cena: 29,20 zł

ISBN: 978-83-7377-754-5



9 788373 777545