

MEDITÁCIÓ VAGY MŰVÉSZET?

A TAI CHI NYOMÁBAN

Egy-két helyen már itthon is megszokott látvány reggelente a lassú, „megkoreografált” mozgású emberek látványa. A Margit-szigeten rendszeresen feltűnnek, mindig akadnak is nézői e pompás látványnak. Hamarosan videós sorozatunkban is helyet kapnak, addig is egy kis ízelítő, tulajdonképpen miről is van itt szó?

A TAI CHI MINT ÉLETFORMA



A tai chi relaxációs rendszer, meditációs mozgás és harci művészet. Noha Európában viszonylag újnak számít, Kínában évszázadok óta művelik. Feltehetően egy taoista remete dolgozta ki a XII. században, aki a taoista meditáció elveit vitte be a mozdulatokba. A tai chi-nek rengeteg változata van. Van olyan, ami 37, egy másik fajta 108 lassú gyakorlatból áll, amelyeket meghatározott koreográfia szerint kell elvégezni. Ezek együttesen adják ki a „tai chi sorozatot”. A hagyományos kínai orvostudomány szerint a tai chi lassú nyújtó és forduló mozgásai ellazítják az ízületeket, a gerincet és a test feszültségócait, helyreállítva a szabad mozgás belső energiáját, azaz a chi-t, melynek megfelelő keringése nélkülözhetetlen az egészségben.

A CHEN STÍLUS

A mozgásformákat pontosan be kell tanulni. A lényeg: a helyes légzés, és az előírt mozdulatok lassú, folyamatos végzése. Így feszülnek meg és lazulnak el ritmikusan az izmok. A hagyományos Chen stílus mai formája két fő gyakorlatra épül. Ezeket a hagyomány szerint a 9. generációs mester Chen Wangting dolgozta ki. A formák, az úgynevezett Első forma (yilu) más néven a 83 mozdulatos forma (bashesan shi) és a Második forma (erlu), vagy más néven 71 mozdulatos forma (qishiyi shi). A 71 mozdulatos formát még Ágyúökök formának (paochui) is hívják. A 83 mozdulatos forma főként lágy mozdulatokat tartalmaz, gyakorlásában a fő hangsúly a súlypont lesüllyesztésén és a szilárd álláson van. A 71 mozdulatos formát gyorsan és erőteljesen kell végrehajtani, itt a hangsúly az erő kieresztésén (fajing) van. A két forma kiegészíti egymást és a résztvevők yin-yang gyakorlatként egymás után folyamatosan is végrehajtják a 154 mozdulatot.

EGYENSÚLY ÉS HARMÓNIA

Kínában a tai chi gyakorlása mindennapos szükséglet. Parkokban, ligetekben, folyók partján állva, nemtől és kortól függetlenül emberek milliói táncolnak lassan a szél, a víz áramlásához hasonló lágy mozdulatokkal. A kínai orvostudomány szerint érzéseink és gondolataink közvetlen hatást gyakorolnak egészségünkre. A régi kínai orvosok feltérképezték az érzelmi állapotok egészségre gyakorolt hatását. Úgy találták, hogy a túlzott düh károsítja a májat, a szomorúság a lépet, a félelem kárt tesz a vesékben, amit a modern orvostudomány már be is bizonyított. Kimutatható, hogy a nyugodt, csendes lelkiállapot ténylegesen csökkenti az úgynevezett stresszhormonok szintjét.



Önmagunk elfogadása és a békés érzelmek pedig a laboratóriumi módszerekkel is kimutathatóan növelik az immunrendszer védekező sejtjeinek a számát. A tai chi gyakorlása tehát jótékony hatással van az ember szellemi és érzelmi állapotára, harmóniát teremt az ember és a környezet, a szellem és az érzelmek között. Jelentősen oldja a mindennapi stresszt.

AZ ELME LECSENDESÍTÉSE



A tai chi néhány perces csenddel kezdődik, miközben figyelmünk a lézésre összpontosul. Az ellazulás és összpontosítás segít abban, hogy ráhangolódjunk másokra, és fogékonyabbak legyünk mindarra, ami körülöttük történik. A mai ember hétköznapi zavarosak és feszültséggel telítettek. Életét felőrlik a múlt eseményei és a jövőért érzett aggodalom. A kínaiak szerint az örökös aggodással életerőt, chit veszítünk. De ha tudatában vagyunk a pillanatnak, akkor növeljük magunkban az életenergiák áramlását.

A TAI CHI TECHNIKA

A testnek a levegő a legfontosabb tápláléka. A természetes belégzés során a tüdő teljesen megtelik levegővel, ami elnyomja a rekeszizmot és a has kitér. A felnőtt emberek többsége azonban a mellkasába veszi a levegőt, ami szorosan hozzájárul az állandó feszültségérzéshez a legfontosabb tehát a tudatos hasi légzés elsajátítása és a bemelegítés. A gyakorlatok segítenek abban, hogy a hát, váll, mellkas, medence, csípő rugalmas és erős legyen. Ezek elsajátítása után kezdődhet az alapmozgások kidolgozása.



A mozgásrendszert ma már könyvek segítségével és különböző tanfolyamokon is megtanulhatjuk. Az alapmozdulatok lassúak, s a balettre is emlékeztetnek, ám a tai chi-ben minden mozdulatnak megvan az ellentétes irányú párja, amellyel egymást követve áramló folyamattá alakulnak. Mozgásban végzett meditációnak is nevezik, amely nemcsak az elme, hanem a test tudatosságát is megteremti. Ha megfelelő felkészültségű oktató felügyelete mellett végezzük a gyakorlatokat, semmiféle sérüléstől, húzódástól nem kell tartanunk, hiszen az izmokat, inakat és ízületeket csekély mértékben terhelik ezek a pontos, szabályos mozdulatok.

LÉGZŐGYAKORLAT: AZ ELSŐ LÉPÉS A TAI CHI FELÉ

1. Alapállás: Álljunk egyenes gerinccel, a csípőt húzzuk be magunk alá, a vállakat engedjük le, legyen laza az arc, a mellkas pedig behúzva. Több percig álljunk ebben a helyzetben.
2. Lassan hajlítsuk be a térdünket, és lépünk ki vállszélességű terpeszbe, majd a térdet ismét nyújtjuk ki, de ne feszítsük meg.
3. Belégzés közben – lassan és lazán tartva – emeljük fel mindkét karunkat vállmagasságig.
4. Kilégzésre engedjük vissza karjainkat, és közben ismét hajlítsuk be a térdünket. Ezt a mozdulatsort ismételjük minél többször!

KINEK AJÁNLHATÓ?

A tai chi mindenkinek jót tesz kortól, nemtől, testi és lelki állapottól függetlenül. A speciális mozdulatok speciális hatást gyakorolnak ránk. Ahogy a formagyakorlatok közben összhangba hozzuk a mozgásunkat a lélegzéssel és a tudattal, elindul bennünk egy letisztulási folyamat. Elmaradnak a felesleges gondolatok, cselekedetek, szavak, s ez hat az idegrendszerünkre. Emellett a mozgás maga erősíti az izomzatot, a csontrendszert, megvédi az ízületi, a reumatikus és a szívérrendszeri betegségektől. Megakadályozza a nyak, a gerinc és a váll elmeszesedését.

LASSÚ MOZDULATOK MINDEN KORBAN



Az idős emberek több mint fele panaszkodik alvási nehézségek miatt, legtöbbjük azonban nem is törődik vele. Azok, akik mégis rászánják magukat bizonyos kezelésekre, legtöbbször megbánják. A gyógyszerek ugyanis kellemetlen mellékhatásokat okozhatnak, a viselkedésterápia pedig drága és nem minden esetben hatékony. A legtöbb nyugati mozgásprogram a nagyobb erő és jobb állóképesség eléréséhez az erő kifejtést, az erőfeszítést hangsúlyozza. A tai chi ezzel ellentétben a lassú, ellazult, folyamatos mozgás által építi fel az állóképességet. Az egyensúly megtalálása, mozdulatváltások és a testsúly áthelyezések egyik lábáról a másikra mindig a fej, törzs és medence vonalában maradnak. Ebből a középpontból indulnak ki. Mozgás közben a test egyenes, és a súly a tartó lábon nyugszik. A gerinc soha nem csavarodik, és nem is hajlik. Ezért a mozgás bármely életkorban és fizikai állapotban sérülés veszélye nélkül végezhető.

LÉNYEG: A RENDSZERESSÉG

Már napi 15-20 perces gyakorlással komoly eredményeket érhetünk el. Ráadásul bárhol, bármikor és bármilyen laza, kényelmes ruhában végezhető. Nem kellene hozzá eszközök, bonyolult gépek, csillogó fitnesztermek, méregdrága edzőcipők. Ajánlott, ha fáj a gerincünk, ízületi panaszaink, légzési zavaraink vannak, vagy ha „csak” egyszerűen sportolni szeretnénk, hogy még jobban érezzük magunkat a bőrünkben.