



## PRAKTYKA TAIJI QUAN (TAICHI CHUAN) A KORZYŚCI ZDROWOTNE

Taiji quan zadaje kłam popularnemu stwierdzeniu w sporcie „*no pain, no gain*”, zamieniając je na „*no pain, big gains*” (w wolnym tłumaczeniu, z „nie ma postępu bez bólu” na „znaczny postęp bez bólu”). Idąc za tym stwierdzeniem, coraz więcej przygotowań wyczynowych sportowców odbywa się z wykorzystaniem treningu opartego na ćwiczeniu ciała, umysłu i ducha metodami taiji quan czy qigongu. Zaś w ostatnich dziesięcioleciach obserwuje się coraz większe zrozumienie roli jaką taiji quan i pokrewne, tradycyjne dyscypliny dalekowschodnie, mogą odegrać w zachodniej medycynie. W połączeniu ze standardowymi terapiami, a często również jako główna metoda terapeutyczna, taiji quan jest pomocne w leczeniu wielu schorzeń, takich jak:

- Schorzenia kręgosłupa, stawów, więzadeł, mięśni
- Niska gęstość kości
- Choroby serca
- Nadciśnienie
- Choroby układu pokarmowego
- Udar mózgu
- Nowotwory
- Choroba Parkinsona
- Problemy ze snem
- Odchylenia wagi
- Problemy psychiczne

Powyższe jest dalekie od wyczerpania długiej listy pozytywnych efektów taiji quan zarejestrowanych i udokumentowanych na całym świecie przez stulecia, zaczynając od Dalekiego Wschodu i kończąc na Zachodzie.

W codziennym życiu, najbardziej widocznym efektem praktyki taiji quan jest poprawa nastroju co – jak udowodniły liczne badania naukowe oraz zwykłe obserwacje – ma udokumentowany, pozytywny wpływ na całokształt procesów fizjologicznych człowieka.

Szukając analogii z popularnymi dzisiaj ćwiczeniami można stwierdzić, że taiji quan to łagodny, zdrowy aerobik. Relaks w taiji quan spełnia analogiczną rolę, jak dynamiczny ruch podczas aerobiku. Na tym jednak to porównanie się kończy gdyż prewencja i leczenie przy pomocy taiji quan ma charakter holistyczny, oddziałujący w równym stopniu na fizyczne, fizjologiczne i psychiczne funkcjonowanie

organizmu człowieka i to w każdym wieku. Dzięki ćwiczeniu taiji quan mobilizujemy utajone rezerwy organizmu i jego wielkie zdolności do samoregulacji, regeneracji oraz odnowy biologicznej i psychicznej.

Należy tu przypomnieć i podkreślić, że w tradycyjnej medycynie chińskiej najważniejsza była zawsze profilaktyka, czyli zapobieganie chorobom i że taiji quan pozostaje w głównym nurcie tradycyjnych metod zachowania zdrowia. Warto więc nauczyć się i regularnie praktykować tę dyscyplinę aby po prostu móc cieszyć się codziennie pełnią życia, pozostając w harmonii z samym sobą i otaczającym nas światem.

Taiji quan, które narodziło się w Chinach jako sztuka walki, jest często określane jako **“medytacja w ruchu”**, ale może też być nazywane **“lekarstwem w ruchu.”** Jest to jednoczesne ćwiczenie ciała i umysłu, od dawna wykorzystywane w tradycyjnej medycynie chińskiej. Poprzez ostatnie dziesięciolecia, również medycyna zachodnia zgromadziła szereg niezbitych dowodów na to, że regularne ćwiczenie taiji quan i pokrewnych dyscyplin, takich jak qigong, zapobiega i leczy wiele problemów zdrowotnych, niezależnie od wieku i kondycji fizycznej.

Nie trzeba podzielać lub studiować teorii taiji quan oraz chińskiej filozofii, aby cieszyć się korzyściami zdrowotnymi płynącymi z uprawiania tej dyscypliny; poniższe pojęcia mogą pomóc w zrozumieniu ogólnej idei :

**Qi** – energia życiowa przepływająca przez organizm; twierdzi się, że taiji quan odblokowuje i stymuluje prawidłowy przepływ qi.

**Yin i yang** - przeciwstawne składniki tworzące wszechświat, które powinny być utrzymywane w równowadze; twierdzi się, że taiji quan sprzyja uzyskaniu tej równowagi.

Taiji quan wyróżnia się od innych rodzajów ćwiczeń w kilku aspektach. Ruchy są wolne, koliste, śrubowe i nigdy nie wymuszone, mięśnie pozostają rozluźnione, a nie brak napięć, zaś stawy, ścięgna i więzadła nigdy nie są maksymalnie wyprostowane lub zgięte. Oddech staje się przeponowy, a nie płytki, szczytami płuc, nie ulega przyspieszeniu, wprost przeciwnie, zwalnia i pogłębia się.

Paradoksalnie na pierwszy rzut oka, regularna praktyka taiji quan wpływa na poprawę kluczowych elementów sprawności fizycznej – siły, elastyczności, wytrzymałości oraz równowagi. Potwierdza to znaczna liczba badań w ośrodkach klinicznych i sportowych na całym świecie. Ponadto ćwiczenia taiji quan można łatwo dostosować do każdego, od najbardziej sprawnych fizycznie do osób na wózkach inwalidzkich lub po zabiegach chirurgicznych.

**Mówi się, że praktyka taiji quan to jak inwestowanie w osobistym banku zdrowia. Najlepszym sposobem na zdrowie jest więc gromadzenie „oszczędności” - czyli regularny trening.**

Pełna wersja powyższego artykułu znajduje się na blogu Fundacji Dantian [www.fundacjadantian.com/blog/](http://www.fundacjadantian.com/blog/) w zakładce archiwum z dnia 11.05.2014