



ZESTAW ĆWICZEŃ

WEDŁUG METODY TAI CHI

Na podstawie książki
Osiem kawałków brokatu
Dr Yang Jwing-Ming



Spis treści

1. Charakterystyka Tai Chi.....	3
2. Trening Tai Chi i jego zastosowanie	4
3. Ćwiczenia Tai Chi dla osób z niepełnosprawnością	6



1. Charakterystyka Tai Chi

Jedna z najbardziej trafnych a zarazem uniwersalnych definicji mówi, że:

Tai Chi Chuan to stara chińska sztuka poruszania się.

Piękno i prostota tej definicji polega na tym, że swoim zasięgiem obejmuje niemal wszystkie aspekty i cele treningu jakie możemy sobie wyobrazić. O Tai Chi można również powiedzieć, że jest sztuką samodoskonalenia poprzez naukę panowania nad własnym ciałem i umysłem.

Tai Chi powstało wiele wieków temu w Chinach, jako skuteczna sztuka walki. Bardzo szybko doceniono jednak ogromne walory zdrowotne wynikające z treningu Tai Chi. Dla współczesnego człowieka, prowadzącego często siedzący tryb życia, jest to interesująca i oryginalna, a zarazem bezpieczna forma rekreacji ruchowej, którą mogą uprawiać osoby w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej.

Na Tai Chi warto jeszcze spojrzeć z punktu widzenia korzyści jakie może nam przynieść trening. Okazuje się bowiem, że dla każdego Tai Chi Chuan będzie mieć inną, unikalną wartość. W innym celu będzie ćwiczyć osoba młoda i ambitna, szukająca wyzwań, a w innym celu osoba, która potrzebuje wyciszenia i spokoju, oderwania od pracy i codziennych obowiązków. Jeszcze inny cel będzie przyświecał osobom z dolegliwościami zdrowotnymi, gdyż regularny trening może poprawić stan zdrowia.

2. Trening Tai Chi i jego zastosowanie

Mówiąc w uproszczeniu Tai Chi polega na poruszaniu całym ciałem w określony sposób, zgodny z założeniami sztuki. Tai Chi odróżnia się od innych popularnych form aktywności ruchowej (sportów) odpowiednim zaangażowaniem umysłu. Ćwiczymy w ciszy, skupiając swoją uwagę na tym, co aktualnie robimy. Trening obejmuje także ćwiczenia statyczne, w których utrzymujemy ciało w niemal nieruchomych pozycjach. Trening techniczny poprzedzony jest zwykle łagodną rozgrzewką, zawierającą ćwiczenia rozciągające, koordynacyjne, tudzież wzmacniające.

Typowe dla Tai Chi (oraz innych chińskich sztuk walki) są tzw. sekwencje (formy) czyli ciągi ruchów składające się z wielu różnych technik. Niezależnie od odmiany (stylu) trening Tai Chi obejmuje:

- ćwiczenia podstawowe (np. Chi Kung / Qi Gong),
- formy bez broni,
- formy z bronią,
- pchające dłonie (różne ćwiczenia z partnerem jako element treningu bojowego),
- inne dodatkowe ćwiczenia.

Trening wg metody Tai Chi w Modelowym Ośrodku PER został zmodyfikowany do możliwości podopiecznych - stosowane są tylko ćwiczenia podstawowe, wykonywane dodatkowo na siedząco według zestawu ćwiczeń Osiem Kawałków Brokatu (Ba Duan Jin).

Osiem Kawałków Brokatu

Osiem Kawałków Brokatu (Ba Duan Jin), stworzył w XII wieku marszałek Yue Fei, żeby poprawić kondycję podkomendnych. Chińczycy są przekonani, że Wszechświat przepętnia energia. Podlegając cyklicznym przemianom (dobowym, rocznym, itd.), stale dąży do równowagi między odmiennymi, acz zawsze obecnymi stanami Yin i Yang. Zaburzenia tej równowagi powodują choroby u ludzi i kataklizmy w przyrodzie.

Prosta teoria Qi Gong

Pewne zapasy energii dziedziczymy po rodzicach. Jest to tak zwana przedurodzeniowa Qi. Nie da się jej zregenerować, ale prowadząc odpowiedni tryb życia, można jej zasoby chronić i wzmacniać. Ponadto, niezbędną na co dzień energię czerpiemy z pożywienia i powietrza. Jeśli włożymy trochę wysiłku, to nauczymy się oszczędniej gospodarować zasobami Qi, skutecznie rozprowadzimy ją po organizmie i utrzymamy w stanie pożądanej równowagi. Harmonijny przepływ energii kanałami zwanymi meridianami, pozwoli dłużej zachować w dobrym stanie organy wewnętrzne, stale pożywiać mózg i podnosić ducha.

Mówiąc jeszcze prościej, Qi Gong to praktyka o charakterze relaksacyjno-oddechowym, która służy poprawie cyrkulacji energii w organizmie. Określenie Qi Gong składa się ze słów: praca (Gong) i energia wewnętrzna (Qi). Oznacza więc pracę z energią. Praktykuje się go z różnych powodów – dla zdrowia, przedłużenia życia, zwiększenia skuteczności w walce lub osiągnięcia oświecenia.

Oczywiście ostatnie zastosowanie ma sens tylko w połączeniu z praktykami religijnymi buddyjskimi czy taoistycznymi. Natomiast względy zdrowotne to z jednej strony profilaktyka, a z drugiej rekonwalescencja i terapia. W chińskich szpitalach ćwiczenia Qi Gong są powszechnie stosowane, bo przyspieszają powrót do zdrowia. A ludzie chorzy mogą je wykonywać z powodzeniem w pozycji siedzącej lub leżącej – są specjalnie dla nich przeznaczone wersje każdego ćwiczenia.

Gdzie i kiedy ćwiczyć?

Praktyka Qi Gong wymaga skupienia i wyciszenia. Trzeba ćwiczyć w rozluźnieniu, bez zbędnego napinania mięśni i bez pośpiechu. Nie potrzeba do tego żadnych specjalnych przyrządów, ani dużo miejsca. Wystarczy nie krępujący ruchów strój. Pożądane jest świeże powietrze. Dlatego przy ładnej pogodzie lepiej ćwiczyć na świeżym powietrzu, np. w parku. Gdy jest zimno i brzydko, przynajmniej przy uchylonym oknie. Podczas ćwiczeń należy unikać wszystkiego co rozprasza. Słuchania muzyki, zerkania w telewizor, czy rozmawiania przez telefon. Na wykonanie całego zestawu potrzeba od 20 do 30 minut. Przedłużanie ćwiczeń nie przynosi takich korzyści jak systematyczność i cierpliwość. Pamiętać też należy, że efekty praktyki pojawią się dopiero po jakimś czasie.



3. Ćwiczenia Tai Chi dla osób z niepełnosprawnością

POSTAWAWYJŚCIOWA (WU JI) DLA WSZYSTKICH ĆWICZEŃ BA DUAN JIN NA
SIEDZĄCO

SZUKAMY W TEJ POSTAWIE ROZLUŻNIENIA (W SENSIE TAIJI) ORAZ SPOKOJU.
ODDYCHAMY SWOBODNIE PRZEPONOWO, UTRZYMUJĄC POSTAWĘ PRZYNAJMNIEJ
PRZEZ MINUTĘ PRZED ROZPOCZĘCIEM DALSZYCH ĆWICZEŃ.

1. SIEDZIMY NA BRZEGU KRZESŁA, TUŁÓW PIONOWO.
2. ODDYCHAMY PRZEZ NOS, SWOBODNIE, PŁYNNIE I REGULARNIE.
3. WARGI STYKAJĄ SIĘ, ZĘBY RÓWNIEŻ.
4. KONIEC JĘZYKA DOTYKA GÓRNYCH DZIAŚEŁ TUŻ NAD ZĘBAMI.
5. STOPY RÓWNOLEGŁE, SKIEROWANE NA WPROST PRZED SIEBIE NA SZEROKOŚĆ BIODER.
6. COFAMY LEKKO STAWY SZCZĘK CO POWODUJE UCZUCIE ZWIĘKSZENIA PIONOWOŚCI GŁOWY OD KARKU DO SZCZYTU CZASZKI (UCZUCIE „ZAWIESZENIA” GŁOWY NA NIEWIDOCZNEJ NICI).
7. ROZLUŻNIAMY W DÓŁ KLATKĘ PIERSIOWĄ ORAZ PLECY I RAMIONA.
8. COFAMY Z LEKKĄ ROTACJĄ CZĘŚĆ SZCZYTOWĄ KOŚCI KRZYŻOWEJ CO POWODUJE ZMNIĘSZENIE KRZYWIZNY LĘDŹWIOWEJ ORAZ WYSUNIĘCIE DO PRZODU KOŚCI OGONOWEJ („PODWIJAMY OGON”).
9. WZROK SKIEROWANY POZIOMO W STRONĘ HORYZONTU, BEZ SKUPIANIA NA OTACZAJĄCYCH OBIEKTACH.
10. LINIA PIONOWA POSTAWY ŁĄCZY SZCZYT GŁOWY I KOŚĆ OGONOWĄ.



Ćwiczenie nr 1 (powtarzamy 8 razy)

PODTRZYMYWANIE NIEBA OBURĄCZ

REGULUJE WSZYSTKIE ORGANY WEWNĘTRZNE, WZMACNIA ODDECH, REDUKUJE ZMĘCZENIE, KORYGUJE POSTAWĘ I PRZYGOTOWUJE CIAŁO DO NASTĘPNYCH ĆWICZEŃ. DZIAŁA POZYTYWNE NA SERCE I PŁUCA W GÓRNEJ CZĘŚCI TUŁOWIA ORAZ NA NERKI I JELITA W DOLNEJ.

Ćwiczenie nr 2 (powtarzamy 8 razy)

NACIĄGANIE ŁUKU NA BOKI JAK STRZELAJĄC DO ORŁA

ĆWICZENIE KONCENTRUJE SIĘ NA KLATCE PIERSIOWEJ ZAMYKAJĄCEJ W SOBIE PŁUCA I SERCE.

Ćwiczenie nr 3 (naprzemiennie po 4 razy na każdą stronę)

PODNIESIENIE JEDNEJ RĘKI (ROZDZIELENIE NIEBA I ZIEMI)

REGULUJE ŚLEDZIONĘ I ŻOŁĄDEK. ĆWICZENIE ZWIĘKSZA PRZEPIY W QI PO OBU STRONACH CIAŁA I MA POZYTYWNY WPŁYW NIE TYLKO NA ŚLEDZIONĘ I ŻOŁĄDEK, ALE I NA WĄTROBĘ, PĘCZERZYK ŻÓLCIOWY.

Ćwiczenie nr 4 (naprzemiennie po 4 razy na każdą stronę)

SPOGLĄDAĆ DO TYŁU JAK MĄDRA SOWA PRZYPATRUJĄCA SIĘ KSIĘŻYCOWI

JEST TO JEDNE Z NAJMOCNIEJSZYCH Z OŚMIU ĆWICZEŃ. STYMULUJE QI W NERKACH, UKŁADZIE NERWOWYMI GŁOWIE, WŁĄCZAJĄC OCZY. ZMNIJSZA CIŚNIENIE KRWII UELASTYCZNIĄ TĘTNICE. UWAGA: NIEWSKAZANE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH.



Ćwiczenie nr 5 (naprzemiennie po 4 razy na każdą stronę)

OBNIŻENIE GŁOWY I BIODER USUWA NADMIAR OGNIĄ Z SERCA

ĆWICZENIE REGULUJE PRZEPIY W WIELU MERIDIANACH, ZMNIJSZAJĄC NAPIĘCIE SYMPATYCZNEGO UKŁADU NERWOWEGO. UWAGA: NIEWSKAZANE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH.

Ćwiczenie nr 6 (powtarzamy 8 razy)

DOTKNIECIE STÓP OBURĄCZ WZMACNIA NERKI I LĘDŹWIE

ĆWICZENIE MA SZCZEGÓLNIE POZYTYWNY WPŁYW NA WSZYSTKIE ORGANY ZNAJDUJĄCE SIĘ W BRZUCHU ORAZ ZWIĄZANE Z NIMI ŹYŁY, TĘTNICE I NERWY. JEST RÓWNIEŻ DOBRE DLA MIĘŚNI OBSZARU LĘDŹWIOWEGO, NÓG I KRĘGOSŁUPA. UWAGA: NIEWSKAZANE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH.

Ćwiczenie nr 7 (powtarzamy 8 razy)

ZACISKANIE PIEŚCI WZMACNIA SIŁĘ

ĆWICZENIE WZMACNIA PRZEPIY QI OD STÓP DO RĄK I OCZU. WZMAGA CYRKULACJĘ KRWI I TLENU W UKŁADZIE SERCOWO-NACZYNIOWYM. RUCH NIE JEST ZADANIEM SZYBKIEGO CIOSU, A JEST WOLNY O WZRATAJĄCEJ ENERGII W MIARĘ PROSTOWANIA RĘKI. UWAGA: NIEWSKAZANE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH.

Ćwiczenie nr 8 (powtarzamy 8 razy)

POTRZĄSANIE CIAŁEM ZAPOBIEGA WSZYSTKIM CHOROBYM

ĆWICZENIE REGENERUJE WSZYSTKIE ORGANY WEWNĘTRZNE, KTÓRE MASUJĄ SIĘ WZAJEMNIE. UWAGA: NIEWSKAZANE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH.