

IZVOĐENJEM FORMI I ODREĐENIH KOREOGRAFIJA POD STRUČNIM VODSTVOM MAJSTORA POSTIŽE SE PRAVILNO, PRIRODNO DISANJE, DOLAZI DO RELAKSACIJE NA FIZIČKOJ I PSIHIČKOJ RAZINI, TIJELO SE ČISTI I OSLOBAĐA TOKSINA I STRESA

Piše: Mirka Majoli  
Snimila: Neja Markičević / CROPIX

# Tai chi

## SMANJUJE STRES, SNIŽAVA KOLESTEROL, POMAŽE SRCU

**POKRETI U TAI CHIJU SU POLAGANI I FLUIDNI, PRI VJEŽBANJU NIJE POTREBNA FIZIČKA SNAGA, SPRETNOST ILI BRZINA. OVA JE VJEŠTINA UPRAVO ZBOG SVOJE NEAGRESIVNOSTI DOSTUPNA SVIMA**

- Na početku sam to neprestano, kontinuirano i usporeno ponavljanje pokreta kakvo se izvodi u tai chiju doživljavala kroz čudan osjećaj odbojnosti, ali i svoju osobnu veliku slabost i nemoć upravljanja vlastitim tijelom. Postavila sam si u tom trenutku pitanje: na koji način upravljam svojim životom ako ne upravljam vlastitim tijelom? Bilo mi je teško na početku prakticirati tai chi jer nije bio sličan ni jednoj disciplini s kojom sam se tijekom života susrela. Ima formu, a zapravo je nema, zahtijeva kontinuitet pokreta uz maksimalnu prisutnost. U drugim borilačkim vještinama koje sam trenirala težište je na fizičkom aspektu forme, no tai chi od osobe traži, kao što sam spomenula, neprestanu prisutnost u pokretu, konstantni balans između kretanja i uma i kontinuirano učenje - slikovito nam na početku razgovora objašnjava Tatjana Božac iz TAI Centra za tradicionalne istočnjačke vještine u Zagrebu koji već niz godina vodi s instruktorom Damir Grbcm.

### SKLAD UMA I TIJELA

Tai chi je univerzalna vještina laganih, kontinuiranih pokreta koja upravo kroz te stalne svjesne kretnje dovodi do sklada uma i tijela. Nastao je u Kini kao borilačka vještina, a na zapad se zajedno s qigongom prenio kroz zdravstveni aspekt. Qigong je, naime, stara kineska vještina bazirana na prakticiranju pravilnog disanja, čime se može sačuvati zdravlje, a dokazano je da pomaže u zaustavljanju i liječenju nekih bolesti. Izvođenjem formi i određenih koreografija pod stručnim vodstvom majstora postiže se pravilno, prirodno disanje, dolazi do relaksacije na fizičkoj i psihičkoj razini, tijelo se čisti i oslobađa toksina i stresa, mozak



dolazi u stanje budne relaksacije, a um se bistri.

- Popravlja nervni sustav i to je ono što je najvažnije. Repetitivno izvođenje pokreta stalno daje impulse u našoj neuronskoj mreži i usklađuje lijevu i desnu polutku mozga - napominje Tatjana Božac. Budući da su pokreti u tai chiju polagani i fluidni, pri vježbanju nije potrebna fizička snaga, spretnost ili brzina. Ova je vještina upravo zbog svoje neagresivnosti dostupna svima, starima i mladima, ženama i muškarcima, potpuno zdravim ljudima, ali i osobama sa zdravstvenim problemima. Štoviše, njima tai chi može pomoći da ponovno postignu zdravlje i ravnotežu jer snaga ove tehnike je u tome da ima jedinstvenu sposobnost prirodnim putem utjecati na mentalno, emocionalno i fizičko zdravlje praktikanata. Polagani pokreti cijelog tijela pomažu da se um i tijelo otvore, ojačaju i razviju neu-

*Vježbom qigong vretena do bolje funkcije jetre*

Pri izvođenju tai chija mogu se koristiti razni rekviziti, a jedan od njih je i qigong vreteno.

- Qigong vreteno drži se između centara dlanova, a okreće se pomoću ručnih zglobova. Specifičnim i laganim rotacijskim pokretima ruku i tijela, uz opuštanje i pravilno disanje, qigong vreteno aktivira i potiče Qi energiju tijela. Naime, u centru oba dlana nalaze se dva važna energetska centra čijim stimuliranjem usklađujemo i poboljšavamo funkcije srca i jetre. Redovitom upotrebom ove vještine u harmoniju se dovede obje polutke mozga - kaže Tatjana Božac.



**ISTRAŽIVAČI SU OTKRILI DA INTENZIVNO VJEŽBANJE TAI CHIJA IMA POVOLJNE UČINKE NA POTICANJE VEĆE KONTROLE RAVNOTEŽE, FLEKSIBILNOST, POZITIVNO DJELUJE NA CIJELI KARDIOVASKULARNI SUSTAV**

ronski putevi, te da se aktiviraju i povežu razni dijelovi mozga. Naime, poznato je da sve bolesti kreću od poremećaja neurovegetativnog sustava i povećane kiselosti organizma. Tai Chi dovodi do reprogramiranja blokiranih receptora te pruža mogućnost boljeg upravljanja cijelim sustavom mozga i tijela - kaže Tatjana Božac.

### DOBROBITI SU BROJNE

Svakodnevno prakticiranje ove vještine organizam štiti od negativnog utjecaja stresa s kojim se moderan čovjek susreće svakodnevno, a služi u zaštiti zdravlja te kao pomoć kod liječenja kroničnih bolesti, bolova u kostima i mišićima, reumatizma, artritisa, Parkinsonove i Alzheimerove bolesti, multiple skleroze, raznih psihosomatskih bolesti itd. Istraživači su otkrili da intenzivno vježbanje tai chija pokazuje povoljne učinke na poticanje veće kontrole ravnoteže, fleksibilnost, pozitivno djeluje na cjelokupni kardiovaskularni sustav te smanjuje rizik od padova kod zdravih starijih osoba i pomaže kod onih koji boluju ili se oporavljaju od moždanog ili srčanog udara, zatajenja srca, visokog krvnog tlaka. Tai chi može se prakticirati u svako doba dana i na svakom mjestu, indivi-



dualno ili u grupi, a za to nije potrebna posebna oprema. U ovoj vještini ne postoji strogo definirana forma nekog određenog pokreta, već je prioritet da se sve odvija u savršenoj harmoniji uma i tijela. - Iako je riječ o vrlo nježnim i umjerenim pokretima, oni kod čovjeka sagorijevaju više kalorija nego surfanje i gotovo jednako kao skijanje. Na-



kon 12 do 14 tjedana vježbanja kod vježbača su izmjerene manje vrijednosti LDL kolesterola nego što su bile prije početka vježbanja - kaže Damir Grbac.

- Poznato je da trening s opterećenjem i razne druge vježbe s utezima povećavaju gustoću koštanog tkiva te su preporučeni ženama u postmenopauzi. Iako qigong i tai chi chuan ne uključuju nikakav otpor i minimalnu težinu, četiri klinička ispitivanja gustoće kostiju pokazala su kod testiranih subjekata povoljan učinak na zdravlje kostiju, kao što je usporevanje gubitka koštanog tkiva, a broj prijeloma kod žena u postmenopauzi bio je manji.

## SEMINAR "ORDINACIJA U POKRETU" 29. I 30. RUJNA

TAI Centar organizira seminar "Ordinacija u pokretu" - kompletan program osvjedočenih i učinkovitih fizičkih, mentalnih i energetskih qigong vježbi koji će se održati u Češkom narodnom domu (Pavla Šubića 20, u Zagrebu) 29. i 30. rujna. Termini su sljedeći: subota (od 10 do 13 sati) te nedjelja (od 9 do 13 sati). Seminar vodi majstor Mario Topolšek, dugogodišnji majstor tai chija, koji je ove godine izdao knjigu Spontani krug - put zdravlja i vještine.

(Knjiga govori o alkemiji jedinstva uma, energije i tijela, detoksikaciji, ukorjenjivanju i centriranju uma i tijela, terapijskom i boričkom aspektu vještine). Majstor Topolšek dolazi u Hrvatsku dvaput godišnje te provodi seminare qigong vježbi za proljetnu i jesensku detoksikaciju tijela, upravo iz razloga što se u tom periodu mijenja struktura krvi i prilagođava se tijelo za ljeto, odnosno za zimu.

Prvi dan radit će se tehnike za detoksikaciju uma i tijela, čišćenje od kemijskih, emocionalnih i mentalnih toksina, te učiti kako pripremiti i osposobiti tijelo za svjesno aktiviranje mehanizama za detoksikaciju. Drugi dan radit će se na općim i posebnim problemima sudionika, o čemu se odlučuje na osnovi prijave. Pored vježbanja moći će se dobiti i preporuke o načinu ishrane i mogućim daljnjim koracima za stjecanje zdravlja.