

PREDNOSTI T'AI CHI CH'UANA U ODNOSU NA DRUGE TJELESNE AKTIVNOSTI

Vježbanjem T'ai Chi Ch'uana sve počinje i sve završava

Za izvođenje vježbe nije potrebna fizička snaga ili brzina, pa je tako ova vještina dostupna svima. Izvedeći lagane i relaksirajuće pokrete na prirodan se način pokreću svi mišići, zglobovi i tetive, unutrašnji organi te krvožilni sustav



David "Sensei" Stainko,
prof. kineziologije

T'AI CHI CH'UAN je jedinstvena univerzalna tradicionalna kineska borilačka vještina koja dovodi do dubinske relaksacije, savršene ravnoteže i harmonije uma i tijela te spada u jedan od mnogih stilova kineskog boksa. T'ai Chi Ch'uan je borilačka vještina, koja je za mnoge ljubitelje borilačkih vještina širom svijeta danas mnogo više od same vještine boksanja. Ta naizgled lagana i dostojanstvena vježba slična polaganom plesu, koja se izvodi laganim i relaksiranim pokretima, oduvijek je plijenila pažnju mnogih promatrača. Samu vježbu nazivali su različitim nazivima poput „Boksanje sa sjenom“, „Meditacija u pokretu“, „Kineska gimnastika“, a njen naziv „Vrhovni konačni boks“ ili pravilnije „Vrhovna konačna šaka“ za neupućene i ne otkriva mnogo.

Tisuće različitih knjiga napisano je o razvoju ove vježbe koju mnogi poklonici cijene kao tjelesnu aktivnost, ali i kao dio kineske tradicionalne medicine u širem smislu. Upravo zbog te činjenice, pomislili biste da je o T'ai Chi Ch'uanu već sve istraženo i poznato, no to je samo naizgled tako.

Mnogi stručnjaci, majstori borilačkih vještina, ne mogu usuglasiti u svojim stajalištima oko T'ai Chi Ch'uana, pa se

često rasprave vode oko nekih osnovnih pitanja vezanih za samu borilačku vještinu. Među mnogim pitanjima često se raspravlja o značenju samog naziva te borilačke vještine, kao i oko toga tko je i kada točno stvorio vještinu, pa i o broju osnovnih tradicionalnih škola tj. stilova.

Tko je i kada stvorio T'ai Chi Ch'uan?

Mnogi se spore i oko toga tko je i kada stvorio T'ai Chi Ch'uan. Prema većini stručnjaka postoje četiri glavne teorije, no pitanje je koja je najbliža istini. Jedna od najstarijih poznatih teorija je ona koja spominje cara Yua koji je 2205. godine prije nove ere naredio svim svojim podanicima da vježbaju „velike plesove“ kako bi spriječili bolesti. Iako o tome postoje neki zapisi, nema pravih dokaza da je vježba „veliki plesovi“ zaista današnji T'ai Chi Ch'uan. Iz tog razloga je mnogo bliža teorija o postepenom nastanku današnjeg T'ai Chi Ch'uana kao sinteze mnogih kineskih borilačkih i medicinskih vježbi. Za vrijeme dinastije T'ang (oko godine 750.) postojalo je nekoliko škola kineskog boksa čiji su zahvati opisani u knjigama iz tog doba imali jednake nazive kao pojedini dijelovi današnje „duge vježbe“ T'ai Chi Ch'uana.

Ipak, najpopularnija teorija govori o taoističkom svećeniku Chang San-fengu majstoru za akupunkturu i borilačke vještine, koji je živio u doba Yuan dinastije (1279. – 1368.) i koji je započeo sa stvaranjem i podučavanjem takozvane „duge vježbe“. Posljednja teorija govori da je vježba u današnjem obliku nastala za

vrijeme Ch'ing dinastije (1736. – 1795.), te da je njen tvorac majstor borilačkih vještina Wang Tsung-yueh koji je sakupio mnoštvo udaraca, blokada i zahvata te sastavio vježbu koja tradicionalno ima 108 pozicija. Broj 108 ima posebno značenje, a prema legendi preuzeto je iz Zen filozofije. Danas imamo 108 pozicija u vježbi mok jan dong, a u karateu se smatra da iz istog razloga ima 108 kata.

Postepenim razvojem T'ai Chi Ch'uana nastala su pet tradicionalna stila (stil se kineski kaže p'ai) koji danas nose nazive po svojim tvorcima, majstorima borilačkih vještina, koji su živjeli u mjestu Chen: Chen p'ai, Yang p'ai, Wu (Hao p'ai), Wu p'ai i Sun p'ai. Chen stil osmislio je majstor Chen Wangting (1580. - 1660.), Yang stil osmislio je majstor Yang Luchan (1799. – 1872.), Wu Hao stil osmislio je majstor Wu Yuxiang (1812. - 1880.), Wu stil osmislio je majstor Wu Quanyou (1834. - 1902.) a upotpunio ga je njegov sin Wu Jianquan (1870. - 1942.) i stil Sun osmislio je majstor Sun Lutang (1861. - 1932.).

Osim ovih pet najpoznatijih tradicionalnih stilova treba spomenuti još neke stilove koje također možemo smatrati tradicionalnim. To su Zhaobao p'ai i Hu lei



p'ai stilovi. Oba stila potječu iz Zhao bao sela koje je geografski smješteno u blizini Chen sela. Za razvoj Zhaobao stila zaslužan je majstor Chen Quing-ping, a posebnost stila leži u činjenici da se izvode dvije vježbe - forme, kraća od 74 pokreta te duža od tradicionalnih 108 pokreta. Stil Hu lei ili ponekad zvan i Hu Long jia sastoji se od 74 pokreta, a njegov osnivač Li Jing-ting bio je učenik Chen Quing-pinga. Treba spomenuti i Kwang ping stil, Fu Zhen song stil, Chen pan ling stil te Cheng Man Chingov stil koji je danas vrlo popularan na Zapadu, a nastao je iz Yang stila. Posebnost toga stila je u tome da je majstor Cheng vježbu skratio na svega 37 pokreta kako bi njegovi učenici na Zapadu mogli lakše naučiti vježbu.

U želji da ujedine stilove, u Kini je godine 1964. oformljena grupa stručnjaka za borilačke vještine koji su ujedinišli pokrete iz svih stilova osmislili novi stil, koji su po prvi puta predstavili u knjizi naziva T'ai Chi Ch'uan Yun-Tong, objavljenj iste godine u Pekingu. Uz prije navedene stilove svakako treba spomenuti i izvođenje T'ai Chi Ch'uan vježbe s kopljem, mačem, lepezom ili s dva mača.

I oko samog značenja naziva borilačke vještine T'ai Chi Ch'uan mišljenja su podijeljena. Dok neki majstori borilačkih vještina smatraju da se tu radi samo o

još jednom pjesničkom izražaju starih Kineza, a slična se mogu pronaći i u samoj tradicionalnoj vježbi, kao primjerice "Ždral proteže krila", "Ruke sviraju na gitari", "Uхватiti ptičji rep" ili "Pijetao stoji na jednoj nozi", te kako sam naziv i nema neko dublje značenje, drugi to opet negiraju. Naziv T'ai Chi Ch'uan u doslovnom prijevodu znači vrhovni konačni boks ili još pravilnije vrhovna konačna šaka. Riječi T'ai Chi znače "vrhovni konačni", dok riječ Ch'uan doslovno znači "šaka". No značenje termina "vrhovni

konačni" često zbunjuje i upravo oko njega ima nesuglasica.

Radi se o izrazu posuđenom iz kineske filozofije i označava nešto savršeno, postignuto uspostavljanjem harmonije dviju suprotnosti yina i yanga. I sam simbol T'ai Chi Ch'uana je stari kineski simbol za dvije suprotnosti, yin i yang, krug podijeljen na dvije polovice koje se uzajamno prožimaju. To je stari taoistički simbol koji prikazuje naizgled nespojive sile prirode, koje se nadopunjuju. Takva dvojnost je karakteristična za grane kineske znanosti, kinesku filozofiju, te čini temelje tradicionalne kineske medicine, kao i središnje načelo mnogih kineskih tjelesnih vježbi i borilačkih vještina.

Osnovna namjena je bila samoobrana

Postoji manja skupina stručnjaka koja smatra da sam naziv tj. izraz ima drugačije značenje. Ako znamo da je T'ai Chi Ch'uan nastao kao borilačka vještina, te da je njegova osnovna namjena bila samoobrana i to udarcima koja su upućena u posebna mjesta na čovječjem tijelu, sam termin "vrhovni konačni" možemo protumačiti i kao svojevrsan "završni"

udarac. Poznato je da takav udarac mogu izvesti samo vrhunski majstori borilačkih vještina koji dobro poznaju ljudsku anatomiju i znaju gdje se nalaze određene akupunkturne točke na ljudskom tijelu. Te su točke poznavali i Stari Kinezi pod nazivom dim mak, a u Japanu su znane pod nazivom kyusho. To su akupresurne i akupunkturne točke koje se pod određenim kutom pritišću ili udaraju te izazivaju nepodnošljivu bol koja može paralizirati pa čak i ubiti protivnika.

Iako se oko mnogih stvari vezano za T'ai Chi Ch'uan ne mogu naći usuglašena mišljenja, u jednom su svi složni, a to je činjenica da je sama vježba vrlo korisna po ljudsko zdravlje. No, kada to treba i znanstveno obrazložiti za mnoge nedovoljno upućene tada nastaju problemi. Kako bismo mogli znanstveno utemeljenim činjenicama obrazložiti korisnost T'ai Chi Ch'uana po ljudsko zdravlje moramo poznavati znanja iz kineziologije, kinezoterapije, fizioterapije, kao i raznih oblasti medicine, a ponajviše svakako iz sportske medicine. Svaka tjelesna aktivnost, kao i njeni zdravstveni učinci, ima svoje pozitivne i negativne strane za ljudski organizam. Ljudi najčešće uzimaju u obzir samo prednosti bavljenja nekom tjelesnom aktivnošću, jer je to uvijek bolje u usporedbi s neaktivnim načinom života. O negativnim stranama neke tjelesne aktivnosti se uglavnom rjeđe i površnije govori.

Nepravilno vježbanje

Jedna od najčešćih tjelesnih aktivnosti koja se preporuča je svakako hodanje ili sporije trčanje na umjerene distance ili pješačenje po lakšim planinarskim stazama. No, ukoliko niste obukli dobru i udobnu obuću pri povratku ćete imati mnogobrojne žuljeve. Nakon dugotrajnijeg hodanja ili trčanja kod nekih pojedina naca počeo će se javljati bol u stopalu (sa strane ili često ispod pete). Moguća je i pojava boli u potkoljenicama. A zbog loše tehnike hodanja ili trčanja (loše držanje tijela) javit će se bol u kralježnici, a zbog čega se kasnije pojavljuju glavobolje. Hodanje ili trčanje za vrijeme hladnoće nikako nije preporučljivo. Disanje hladnog zraka tijekom određenih tjelesnih aktivnosti povećava tjelesnu potrebu za kisikom što srčanim bolesnicima može biti kobno. Vježbanje zimi nije samo rizično za srčane bolesnike, rizik za srčani udar je i kod zdravih ljudi vrlo visok. To

objašnjava zašto toliko raste broj srčanih napada tijekom zime. Dugotrajnije hoda- nje ili trčanje za vrijeme toplijeg vremena može također završiti kobno ukoliko niste sa sobom ponijeli određeni napitak za osvježenje.

Slijedeća tjelesna aktivnost koju će vam preporučiti je plivanje. Međutim, koliko god bilo ugodno skočiti u bazen i u trenu ohladiti oznojeno tijelo ili uživati u kupanju, s bazenskom vodom treba biti oprezan jer može ostaviti neželjene posljedice na koži, kosi ili zdravlju opće- nito. Voda u bazenima je sigurna tj. čista zahvaljujući kemikalijama koje se u nju dodaju za čišćenje i dezinfekciju, a naj- češće je to klor. Koristi se jer ubija bak- terije i klice, oksidira organske otpatke iz znoja i ulja za tijelo te uništava alge. No, čak i male, dopuštene količine klora u bazenima mogu izazvati nuspojave i negativno utjecati na tijelo, isušiti kožu, uzrokovati svrbež i osjećaj zatezanja, kao i izazvati potencijalno jake ili blage iritacije oka, crvenilo te peckanje u nosu i ustima. Brojna su istraživanja pokazala da se plivanje u kloriranom bazenu može povezati s nizom ozbiljnih zdravstvenih problema. Kod djece povećava rizik za razvoj alergija ili astme, a kod odraslih izloženost kloru u bazenima povezuje se s rakom mokraćnog mjehura i rektu- ma te povećanim rizikom za koronarnu bolest srca. Klor iz vode u kojoj se kupa- mo može uništiti dobre bakterije u pro- bavnom sustavu te tako uzrokovati niz probavnih problema. Također, zbog loše tehnike plivanja pojavljuju se bolovi u kralježnici, a i voda koja je ostala u ušima može dovesti do upale uha tj. upale zvučnog kanala.

Preporučit će vam se i biciklizam.

Rizici vožnje bicikla uklju- čuju padove i ozljede te u nekim urbanim sredinama i opasnost zbog zagađenog okoliša. Ukoliko sjedalo nije kvalitetno i dobro podešeno, muškarci će imati problema sa spolovilom. Također, pri vožnji stražnjica apsorbira cijelu težinu, što dovodi do povećanja i iritacije hemoroida. Osim bolova u leđima, uko- liko bicikl nije dobro podešen, doći će i do bolova u Ahilovoj tetivi. Ponekad se javljaju i trnci u prstima nogu kao i bolovi u koljenima. Vožnja po hladnijem

vremenu ili za vrijeme vrućina imat će za organizam posljedice koje smo već ranije naveli kod tjelesne aktivnosti - hodanja tj. trčanja.

Nadalje, preporučit će vam i bavlje- nje jogom. Vježbajući yogu izvoditi ćete mnoge položaje uvijanja kralježnice koji će kod pojedinaca samo pojačati bol u kralježnici. Neki položaji (asane) mogu biti opasni za pojedince i naštetiti njihov- oj kralježnici, kao stoj na glavi. Također,

U jednom su svi složni; vježba je vrlo korisna po ljudsko zdravlje

yoga je dobra za prevenciju kod zdravih osoba od nekih psiholoških oboljenja, kao npr. depresija, anksioznost i sl., ali ne i ukoliko osoba boluje od neke psihičke bolesti. Tada se preporuča postepena meditacija i uz stalnu kontrolu, zato je bolja tjelesna aktivnost T'ai Chi jer se tu radi o tako zvanom meditaciji u pokretu.

Vježbanje s utezima, ukoliko je nepra- vilno, može naštetiti tetivama, mišićima pa čak i kostima tijela. Također, vježbanje s teškim utezima često može uzrokovati pojavu bruha. Mnogi dizači utega, kao i vrhunski sportaši pojedinih sportova poput hrvanja, juda ili ju jitse pate od hemoroida. Razlog je što prilikom diza- nja utega ili težine dolazi do velikog pritiska na donji dio leđa. Vrhunski spor- taši često preopterećuju svoje srce. Pri takvom vježbanju ono pumpa i po 25 litara krvi u minuti i to satima, čime se dovodi do odumiranja određenih mišić- nih stanica u srcu. Učinak napornog vježbanja na tim ekstremnim razinama (vrhunski sportaši) može imati vrlo loš učinak za cijeli organizam. Tijelo koje je iscrpljeno fizičkom aktivnošću može kod osobe izazvati razdražljivost, bijes i česte promjene raspoloženja. Kad je u pitanju vježbanje, najbolje je voditi se motom: ni premalo ni previše nije dobro za organi- zam. Potvrđeno je da umjerena tjelesna aktivnost - ona između 15 minuta do jed- nog sata dnevno, nekoliko dana u tjednu može činiti samo dobro. To je još jedan razlog da vježbate T'ai Chi .

Nema otpora

T'ai Chi Ch'uan vježba ne uključuje goto- vo nikakav otpor te koristi minimalnu težinu pa je iz tog razloga potvrđen pozitivan učinak na zdravlje kostiju,

primjerice na usporavanje gubitka košta- nog tkiva, kao i na smanjen broj prije- loma kod žena u postmenopauzi. Ljudi koji vježbaju T'ai Chi radosniji su, imaju veću produktivnost, oštrij koncentraciju i druge mentalne funkcije. Bolje su im koordinacija i harmonija pokreta, uspješ- niji međuljudski odnosi i veća prilagod- ljivost na stresne promjene. Osim fizičkih blagodati T'ai Chi donosi niz pozitivnih učinaka na mentalno zdravlje, jer znatno ublažava mentalna stanja poput anksi- oznosti, depresije, prevelikog stresa te sniženog samopoštovanja.

Za izvođenje vježbe nije potrebna fizička snaga ili brzina, pa je tako ova vještina dostupna svima. Izvođeci laga- ne i relaksirajuće pokrete na prirodan se način pokreću svi mišići, zglobovi i tetive, unutrašnji organi te krvožilni sustav. T'ai Chi vještina pozitivno djeluje na kosti i zglobove, na funkcije i pokretljivost tetiva i mišića, pomaže da krv i hranjivi sastojci stignu u svaki dio tako opuštenog tijela, regulira funkcije živčanog sustava, otkla- nja stres, dovodi u ravnotežu funkcije unutrašnjih organa, metabolizma i imu- noloških sustava, jačajući ih. T'ai Chi se može vježbati u svako doba i na svakom mjestu, individualno ili u grupi, a rezultat pravilnog i svakodnevnog vježbanja je opća relaksacija uma i tijela.

T'ai Chi pomaže kod reguliranja šećera u krvi, pomaže jačanju srčanog mišića, uravnoteženju mišićnog tonusa, povećava kontrolu ravnoteže i ispravlja držanje te pomaže u regulaciji disanja. Dokazano je da T'ai Chi pomaže ljudima koji boluju ili se oporavljaju od moždanog udara, osteoporoze, visokog krvnog tlaka, mul- tiple skleroze, srčanog udara ili zatajenja srca, Parkinsonove bolesti, Alzheimerove bolesti i Fibromialgije.

Iako se vježbajući T'ai Chi nećete pre- više oznojiti, to ne znači da pri vježbanju nećete potrošiti kalorije. Znojenje nije obavezni indikator naprezanja, jer je znojenje sredstvo hlađenja vašeg tijela. Moguće je potrošiti velik broj kalorija, a da se pri tome ne oznojite previše.

Upravo zbog ljudske potrebe uspo- stavljanja harmonije između uma i tijela, mogli bismo kazati da na određeni način s vježbanjem T'ai Chi Ch'uan sve počinje i sve završava - "vrhovni konačni".

I za kraj, ukoliko vježbu T'ai Chi Ch'uan ne izvodite posve pravilno tj. neke pokre- te niste dobro izveli, vježba će biti manje učinkovita za organizam, ali neće biti štetnih nuspojava po vaše zdravlje. ■