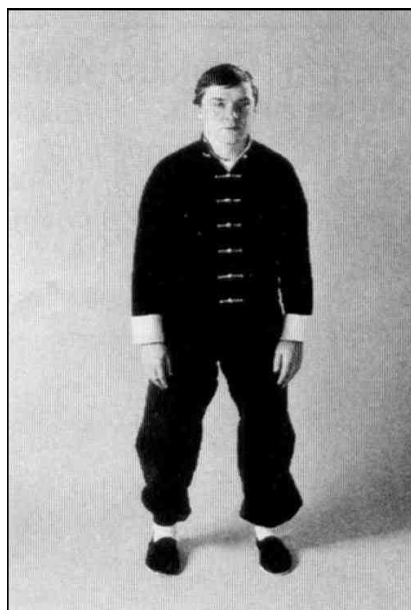


Tai Chi Chuan jest tradycyjnym chińskim ćwiczeniem, którego nie można nauczyć się z książki. Jego podstawy może przekazać swą radą a przede wszystkim przykładem tylko doświadczony nauczyciel. Tai Chi Chuan jest relatywnie młody ale korzenie, z których wyrasta sięgają głęboko do tysiącleci historii Chin. Już od czterech i pół tysiąca lat znane są tam różne systemy fizycznych i psychicznych praktyk. Ich wzajemne stosunki i powiązania są dzisiaj trudne do ustalenia. Jednym z tych systemów jest bardzo stary zbiór ośmiu ćwiczeń, zwany Pa Tuan Chin. Są one stosunkowo proste i przy zachowaniu zasad jest możliwe wstępne zaznajomienie się z nim bez osobistego udziału nauczyciela. Chciałbym przedstawić jeden z wariantów tego ćwiczenia. Zestaw Ośmiu Kawałków Brokatu uruchamia wszystkie mięśnie i stawy oraz masuje narządy wewnętrzne, podobnie jak inne, dobrze ułożone systemy ćwiczeń fizycznych. Jednak aby zrozumieć czym różni się on od zachodnich ćwiczeń i na czym polega jego skuteczność, należy nawiązać do chińskiego obrazu istoty ludzkiego ciała i zdrowia. Dla klasycznej medycyny chińskiej człowiek jest nieodłączną częścią otaczającego go świata a jego wewnętrzny system energetyczny jest powiązany z kosmosem. Zdrowy organizm ludzki naturalnie podlega wpływom Wszechświata i żyje w równowadze z otoczeniem. Można go porównać do łąki, przez którą płynie strumień nawadniający wszystkie rośliny i równomiernie z niej odpływający. Taki organizm wydatkuje tyle energii ile przyjmuje jej z kosmosu. Człowiek, który zużywa więcej energii niż może jej przyjąć, podobny jest do łąki, z której woda odpływa szybciej niż dopływa. Taka łąka wysycha a jej mieszkańcy giną. Odwrotnie jest z organizmem, który przyjmuje więcej energii niż jej zużywa. Podobny jest do łąki ze stojącą wodą. Nadmiar niszczy tak samo jak niedostatek. Człowiek tak samo jak łąka, składa się z wielu części. Wystarczy, że coś zagrozi jeden z małych dopływów potoku a powstanie w tym miejscu bagno. Taką barierą w organizmie ludzkim są napięte mięśnie i ścięgna. To one zagrażają drogę energii chi a część ciała ma wtedy nadmiar lub niedomiar energii. Osiem Kawałków Brokatu korzysta z bogatych doświadczeń Chińczyków nad badaniem meridianów akupunkturowych. Systematycznie i starannie uwalnia od nagromadzonych napięć, przeciera drogę energii tak, by jej przyjmowanie i wydatkowanie było w równowadze. W obecnych czasach większość ludzi zgromadziła w swoich organizmach wiele różnych zanieczyszczeń. Nie można więc oczekiwać szybkich efektów, jeśli ćwiczymy krótko lub z długimi przerwami. Dopiero po dłuższym czasie prawidłowego wykonywania Pa Tuan Chin sami pocujemy swobodnie płynącą energię (np. ciepło lub mrowienie). Wtedy chi przestanie być dla nas mitem i będzie osobistym doświadczeniem. Aby zacząć ćwiczyć, należy najpierw nauczyć się dwóch podstawowych pozycji, w których będziemy wykonywać Osiem Kawałków Brokatu. Są to: pozycja naturalna i pozycja jeźdźca.

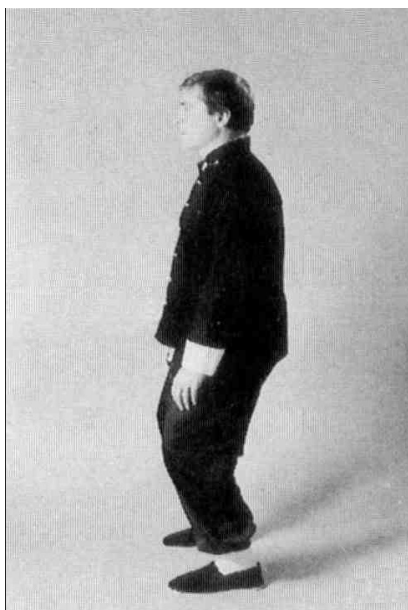
Ćwiczenia wykonujemy w wolnym tempie i w rozluźniony sposób, jakbyśmy poruszali się w ośrodku gęstszym niż powietrze. Staramy się nie napinać mięśni brzucha i rozluźnić stopy. Uświadamiamy sobie środek ciężkości ciała w okolicy pępka, w głębi brzucha. Ruch prowadzimy tak, jakby wychodził z tego miejsca. Staramy się rozluźnić biodra. Jeżeli są one wygięte do przodu, wtedy blokują przepływ energii między dolną a górną częścią ciała. Najlepiej jest ćwiczyć rano i wieczorem. Każde z ośmiu ćwiczeń powtarzamy tyle razy, ile mamy ochotę, ale nie mniej niż pięć powtórzeń. Cały zestaw trwa wtedy około dziesięciu minut. Jeśli mamy mało czasu, można wybrać sobie jedno ćwiczenie najbardziej nam odpowiadające. Jeżeli w czasie ćwiczenia utrzymamy w myśli wyobrażenie wykonywanych ruchów, ich działanie się wzmocni.

Pozycja naturalna.

Stopy ustawiamy równolegle względem siebie na odległość równą ich długości. Lekko zginamy kolana i ustawiamy tak, by znalazły się nad stopami. Prostujemy plecy i podwijamy biodra, jakbyśmy siadali na wysokim stołku. Głowę trzymamy prosto. Możemy wyobrazić sobie, że jej szczyt jest zawieszony na nici przywiązanej wysoko na niebie. Nie wypinamy klatki piersiowej a ramiona pozostawiamy luźno opuszczone wzdłuż ciała. Rozluźniamy mięśnie brzucha. Ta pozycja dla większości Europejczyków jest na początku niewygodna, ale po jakimś czasie ciało przyzwyczaja się do niej.



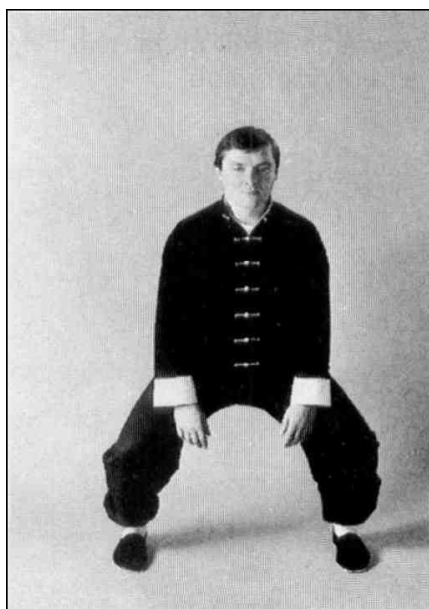
Pozycja naturalna - ustawienie prawidłowe.



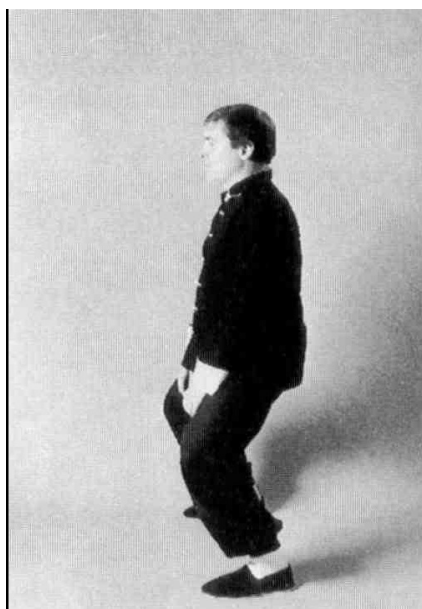
Nieprawidłowo ustawiona pozycja naturalna- głowa jest pochylona a biodra wygięte do przodu.

Pozycja jeźdźca.

Stajemy nieco szerzej niż w poprzedniej pozycji. Stopy ustawiamy względem siebie. Kolana powinny znaleźć się nad stopami co naturalnie ogranicza szerokość rozkroku. Jednym z podstawowych błędów, które możemy popełnić w tej pozycji jest napięcie kolan. Podobnie jak w pozycji naturalnej, nie powinniśmy pochylać głowy i wyginać do przodu bioder.



Pozycja jeźdźca - ustawienie prawidłowe.

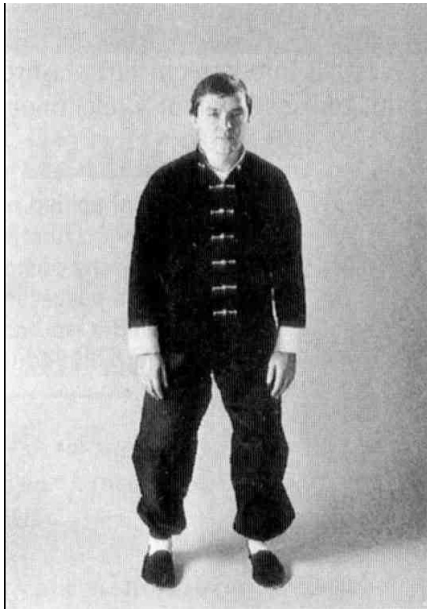




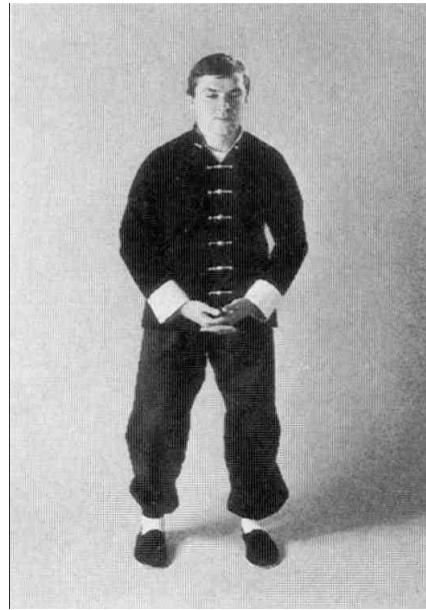
Pozycja jeźdźca - przykładowe błędy.

Pierwszy Kawałek Brokatu lub "Podnoszenie Tchien-Li i San Chiao obiema rękami" (tchien-li i san chiao są punktami akupunktowymi)

Ćwiczenie to masuje kręgosłup i wzmacnia system trawienny. Reguluje przemianę materii, a przede wszystkim uwalnia napięcia klatki piersiowej, usprawniając funkcję płuc i serca.



Stajemy w pozycji naturalnej.



Ręce spleatamy dłońmi skierowanymi do góry na wysokości brzucha.



Z wdechem wolno unosimy dłonie wzdłuż ciała do wysokości barków.

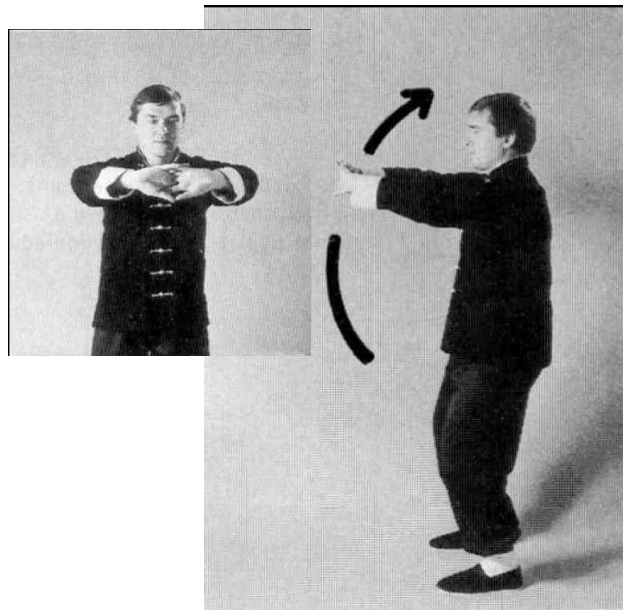


W tym miejscu obracamy splecione dłonie w dół.

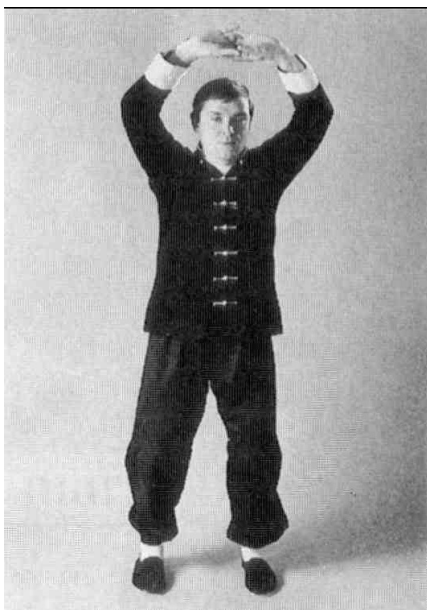
Pierwszy Kawałek Brokatu lub "Podnoszenie Tchien-Li i San Chiao obiema rękami" (tchien-li i san chiao są punktami akupunkturowymi)



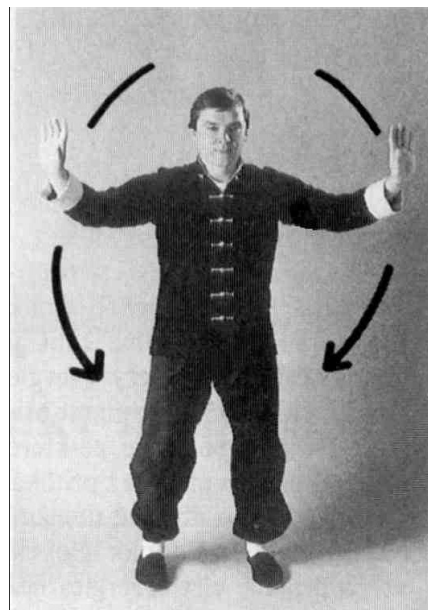
Z wydechem opuszczamy dłonie do wysokości pasa.



Z wdechem unosimy splecione dłonie przed siebie.



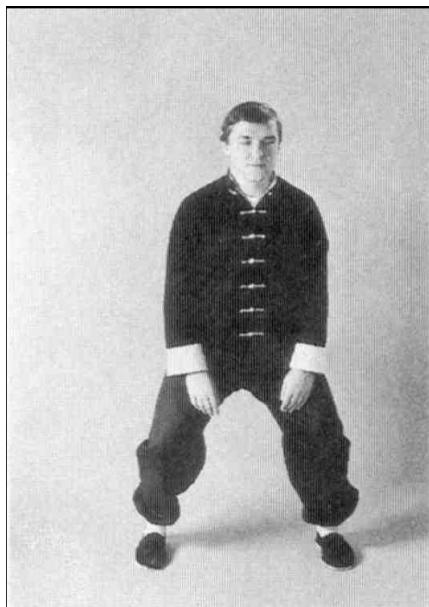
Kontynuujemy ruch po łuku, aż dłonie skierują się do góry.



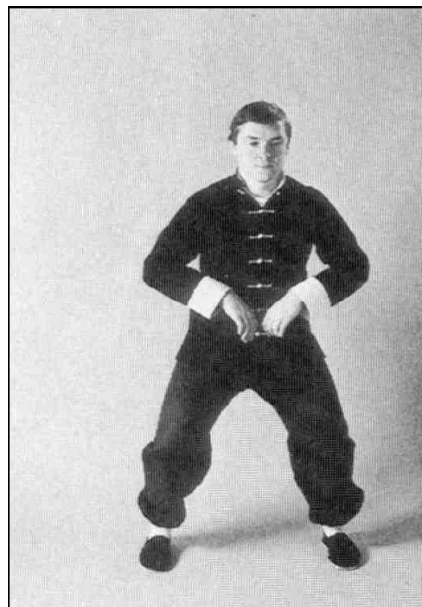
Z wydechem rozplątamy dłonie i wolno, po łuku kierujemy je do pozycji wyjściowej.

Drugi Kawałek Brokatu lub "Napinanie Łuku na obie strony, jak w czasie polowania na żurawia"

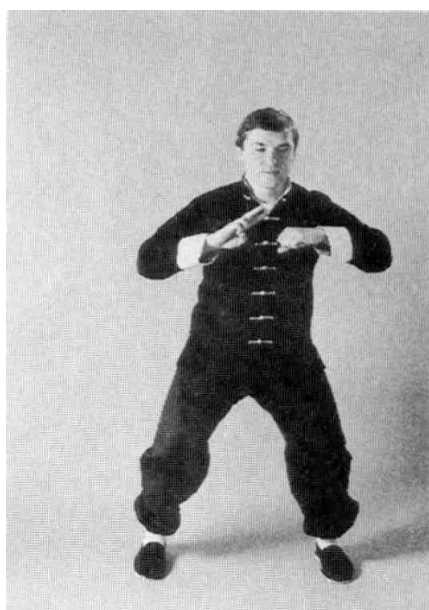
Ćwiczenie to wzmacnia główne stawy organizmu (stawy skokowe, kolana, biodra, barki, łokcie, nadgarstki) i rozluźnia szyję. Wzmacnia mięśnie brzuszne, międzyżebrowe i mięśnie ramion. Likwiduje nadmierny tłuszcz z barków i wzmacnia ręce. Reguluje ciśnienie (wysokie obniża a niskie podwyższa).



Stajemy w pozycji jeźdźca. Ramiona lekko ugięte w łokciach ułożone są z przodu a dłonie skierowane do tyłu.



Z wdechem unosimy ręce wzdłuż tułowia do wysokości klatki piersiowej

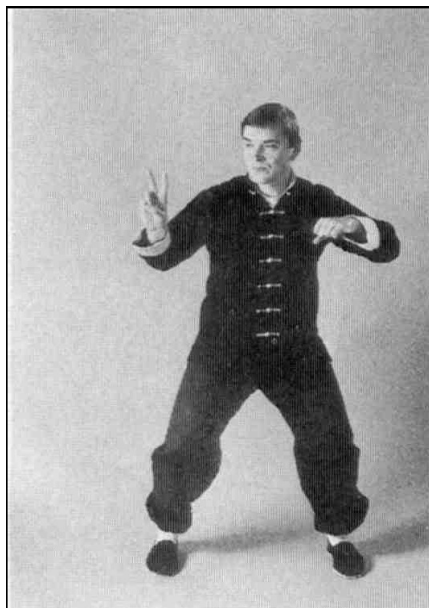


W tym miejscu lekko zwijamy lewą dłoń w pięść. Wskazujący i środkowy palec ręki prawej układamy w kształt litery "V". Pozostałe palce przykrywamy kciukiem

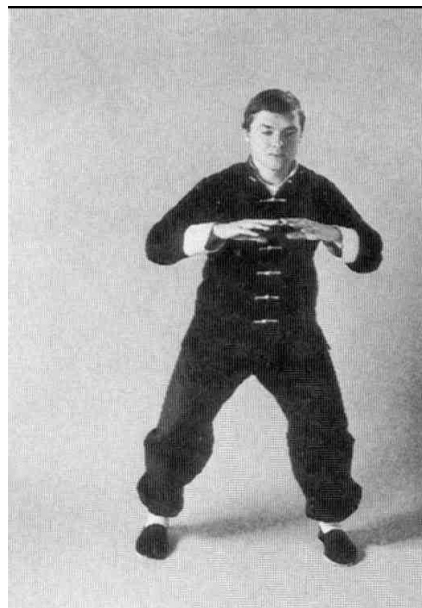


W tym czasie lewa ręka zamknięta w pięść napina ścięgno łuku na drugą stronę ciała.

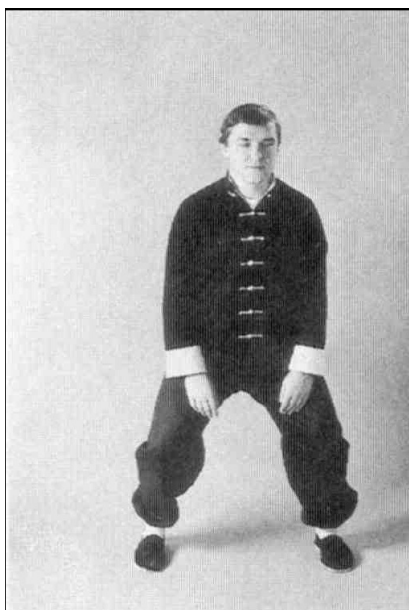
Drugi Kawałek Brokatu lub "Napinanie Łuku na obie strony, jak w czasie polowania na żurawia"



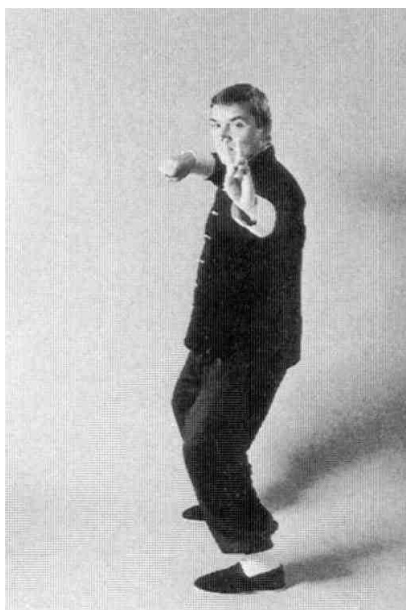
Z wydechem powoli kierujemy prawe ramię i głowę w bok tak, jakbyśmy celowali z łuku.



Z wdechem obie dłonie wracają do przodu ciała i wtedy je otwieramy.



Z wydechem oba ramiona opuszczamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy na drugą stronę i wtedy celujemy lewą ręką.



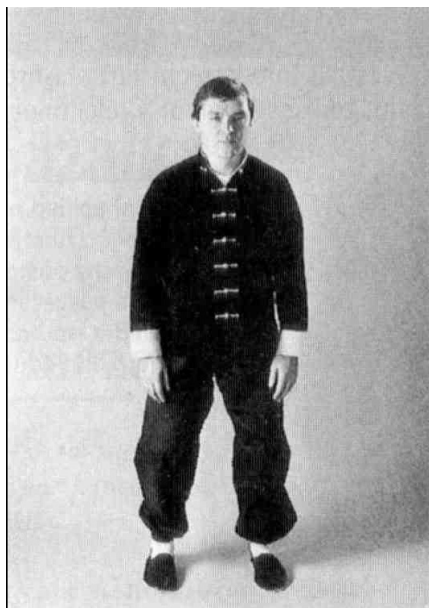
Uwaga! W ćwiczeniu dbamy o to, by ramię znalazło się w linii obu stóp. Błędem jest przeniesienie ramienia poza tą linię.



W czasie ćwiczenia należy pamiętać o: równoległym ułożeniu stóp względem siebie w pozycji naturalnej i jeźdźca; lekkim ugięciu kolan i ustawieniu ich w linii stóp; podwieszeniu głowy; rozluźnieniu ramion i mięśni brzucha; rozluźnieniu lędźwiowej części pleców (otwarcie punktu ming-men); koordynacji ruchu z oddechem; wykonywaniu ruchu swobodnie - bez wysiłku.

Trzeci Kawałek Brokatu lub "Przy regulacji śledziony i żołądka należy podnosić jedną rękę"

To ćwiczenie powoduje lepszy dopływ krwi do sytemu trawiennego co poprawia przemianę materii. Wzmacnia i masuje wszystkie organy jamy brzusznej. Pomaga przy zaparciu i rozluźnia napięcia mięśni tylnej części ciała. Wzmacnia mięśnie, które leżą wzdłuż kręgosłupa i pracują podczas oddychania.



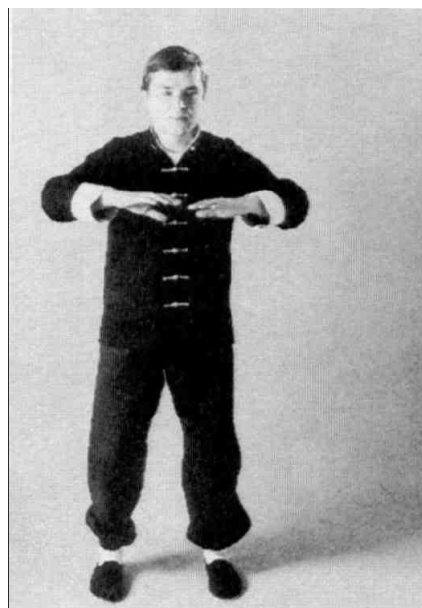
Stajemy w pozycji naturalnej.



Z wdechem unosimy ramiona z dłońmi zwróconymi do przodu ...



...a następnie do góry aż do wysokości ciemienia.



Z wydechem obracamy dłonie w dół i opuszczamy je do wysokości piersi.

Trzeci Kawałek Brokatu lub "Przy regulacji śledziona i żołądka należy podnosić jedną rękę"



Podczas kolejnego wdechu unosimy lewe ramię (nie prostując łokcia) po zewnętrznym łuku do góry. Dłoń stopniowo obraca się w przód i w górę.



W tym czasie prawe ramię opada z dłonią zwróconą w dół.



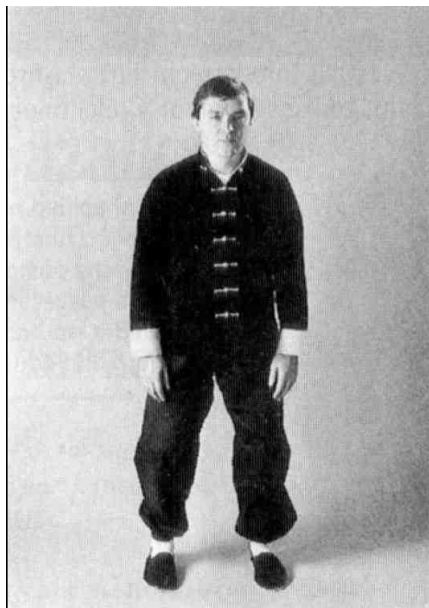
Z wydechem pozwalamy lewemu ramieniu opaść do pozycji, jaką zajmuje prawe ramię.



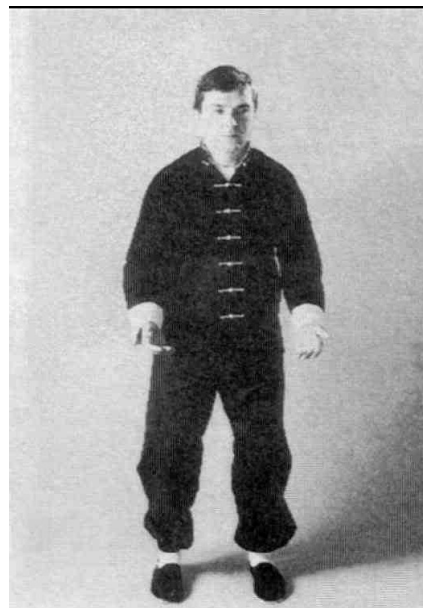
Kończymy w pozycji naturalnej. Powtarzamy ćwiczenie na prawą stronę; początek (wdech i wydech) jest taki sam, a potem unosimy prawe ramię.

Podobnie jak poprzednie, to ćwiczenie także rozluźnia stawy barkowe, poprawiając przepływ energii do ramion. Pomaga w lepszym ukrwieniu rąk w przypadku, gdy są zawsze chłodne. Zwiększa ruchliwość szyjnego odcinka kręgosłupa oraz rozluźnia napięcia karku. Pozwala usunąć blokadę tej części kręgosłupa, poprawiając ukrwienie mózgu. Przeciwdziała problemom psychicznym, jakimi są nieśmiałość i depresja. Jest pierwszym z serii ćwiczeń (4,5,6), które oddziałują na rdzeń kręgowy i wpływają na wegetatywne funkcje organizmu.

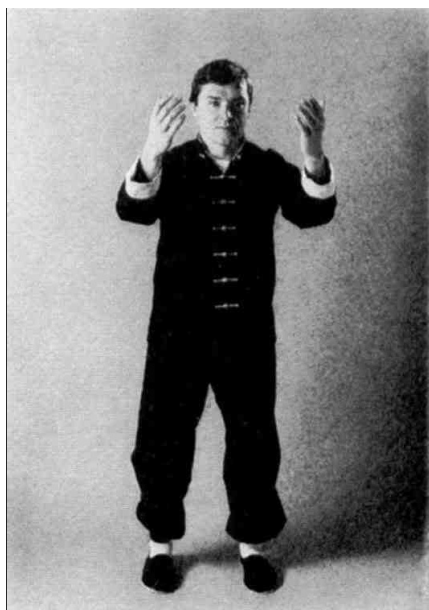
Czwarty Kawłek Brokatu lub "Przy zmęczeniu kręgosłupa i siedmiu boleściach należy oglądać się w tył"



Stajemy w pozycji naturalnej.



Z wdechem unosimy ramiona lekko ugięte w łokciach. Dłonie obracamy w przód, a następnie w górę.



Ramiona sięgają aż do najwyższego punktu wysokości ciała i są obrócone do tyłu.



Widok z boku.

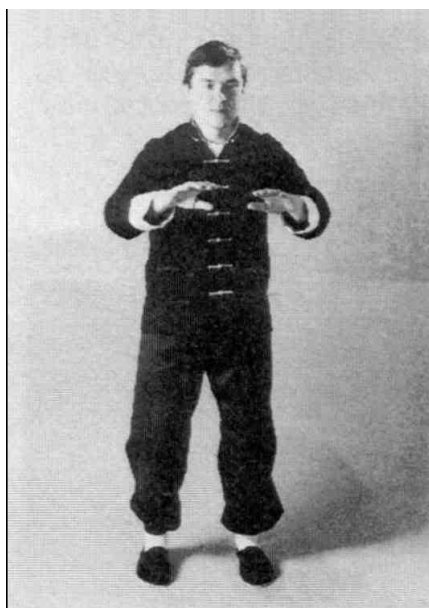
Czwarty Kawłek Brokatu lub "Przy zmęczeniu kręgosłupa i siedmiu boleściach należy oglądać się w tył"



Z wydechem obracamy dłonie w dół i opuszczamy je do wysokości brzucha. Jednocześnie skręcamy głowę w lewo.



Z kolejnym wdechem obracamy dłonie do góry i unosimy je po łuku do wysokości piersi. W tym czasie głowa powraca do pozycji wyjściowej.



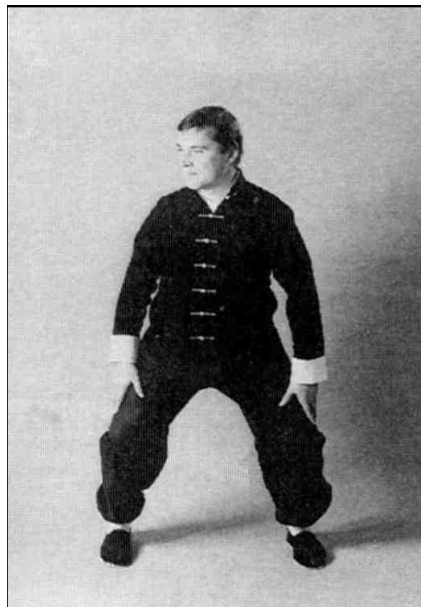
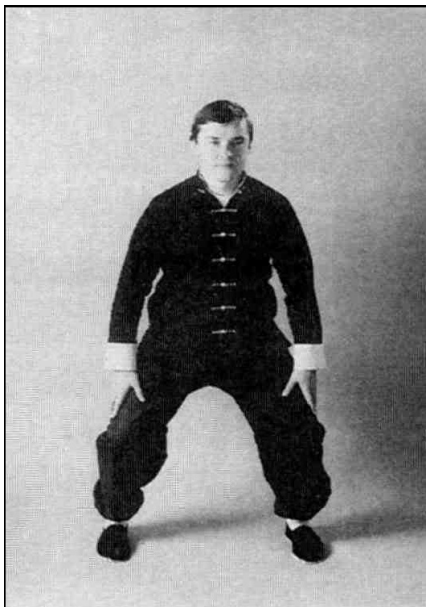
Podczas wydechu ponownie obracamy dłonie w dół...



... i opuszczamy ramiona do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy na drugą stronę ze skrzytem głowy w prawo.

Piąty Kawalek Brokatu lub "Kręcieniem głowy i machaniem ogona można usunąć wewnętrzny ogień"

To ćwiczenie pobudza witalne siły organizmu. Masując całe ciało, powoduje lepsze ukrwienie i wzmocnienie wszystkich organów jamy brzusznej. Likwiduje napięcia i ból w dolnej części pleców korygując najniższy położony odcinek kręgosłupa. Wzmacnia stawy biodrowe, kolana i stawy skokowe. Masuje splot słoneczny i usuwa jego napięcia, dzięki czemu rozluźnia też umysł (inna nazwa tego ćwiczenia brzmi: wylewanie ognia z umysłu). Ćwiczenie rozgrzewa ciało.



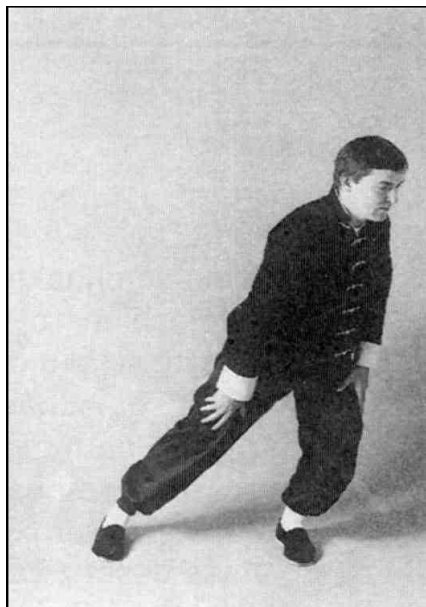
Stajemy w pozycji jeźdźca. Dłonie leżą na udach a kciuki skierowane są do środka pozycji.

Z wdechem obracamy głowę i tułów w prawo. Ruch wychodzi z centrum ciała a biodra pozostają w miejscu przez cały czas wykonywania ćwiczenia.



W dalszym ciągu z wdechem wykonujemy skłon w stronę prawej nogi i łukiem przenosimy tułów w lewą stronę. Kończymy nad lewą nogą i nie prostujemy pozycji. Patrzymy w lewo. Z wydechem wracamy łukiem ale tylko do środka i unosimy tułów do pozycji wyjściowej. Z wdechem odwracamy głowę i tułów w lewo i powtarzamy ćwiczenie na drugą stronę.

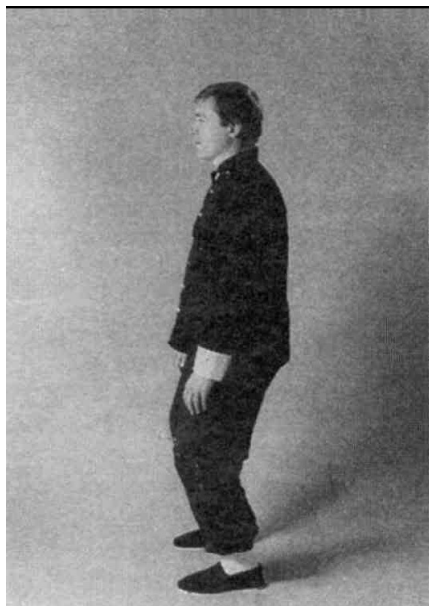
Piąty Kawalek Brokatu lub "Kręceniem głowy i machaniem ogona można usunąć wewnętrzny ogień"



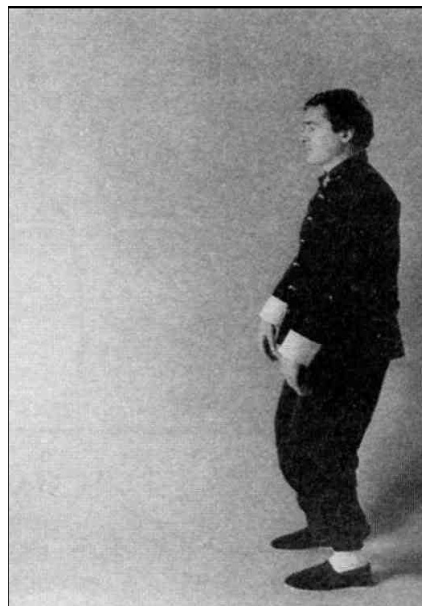
Błędem jest, gdy w czasie ćwiczenia przenosimy ciężar ciała z nogi na nogę. Należy pracować w pozycji jeźdźca z jednakowo obciążonymi nogami.

Szósty Kawałek Brokatu lub "Sięganiem stóp obiema rękami można wzmocnić nerki i biodra"

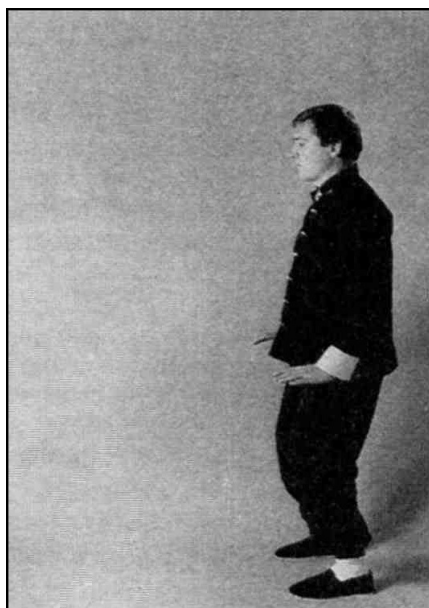
To ćwiczenie jest najważniejsze z całego zestawu Ośmiu Kawałków Brokatu. Rozluźnia wszystkie duże stawy naszego organizmu i stymuluje zakończenia nerwowe wpływając na organy wewnętrzne. Uwalnia napięcia w plecach, ramionach i klatce piersiowej. Korzystnie wpływa na kręgosłup i prawidłowo ustawia biodra. Wzmacnia organy wewnętrzne a szczególnie nerki, dzięki czemu pomaga oczyścić organizm. Szczególnie korzystne jest dla ludzi ciągle zmęczonych i mających depresję.



Stajemy w pozycji naturalnej



Z wdechem wysuwamy do przodu nadgarstki ..



... a później cofamy tak by dłonie ułożyły się równoległe do podłoża.



Następnie unosimy ramiona nad głowę i prostujemy kręgosłup nie wychylając się do tyłu.

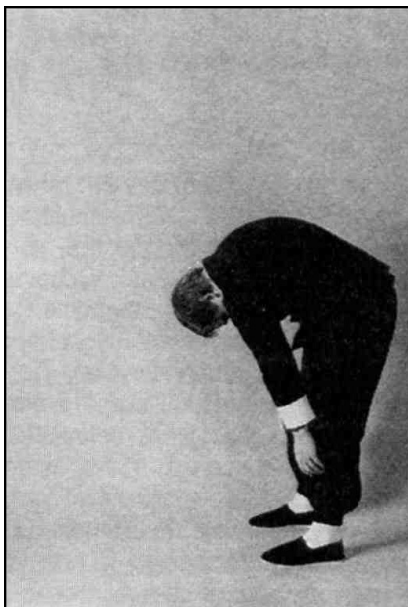
Szósty Kawałek Brokatu lub "Sięganiem stóp obiema rękami można wzmocnić nerki i biodra"



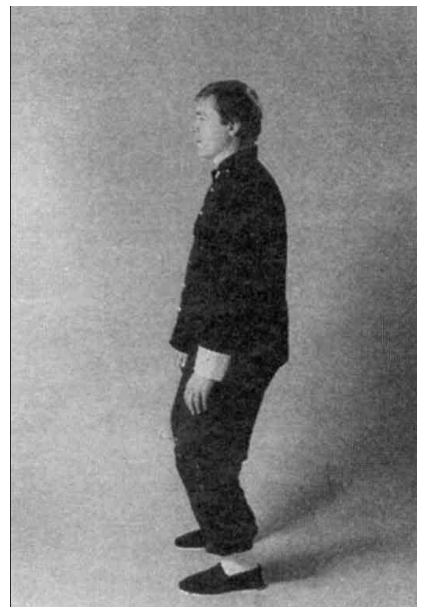
Z wydechem wykonujemy skłon do przodu z talii. Kręgosłup pozostaje prosty a głowa w jego osi.



Dłońmi chwytamy stawy skokowe (nie przyciągamy tułowia do nóg). Luźno zwieszamy głowę i nie prostujemy kolan. Na chwilę zatrzymujemy oddech.



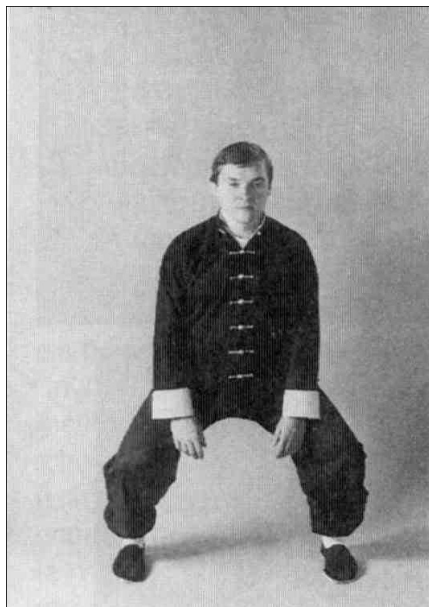
Z wdchem prostujemy stopniowo kręgosłup kręgu po kręgu. Głowa wraca do pozycji wyjściowej na końcu.



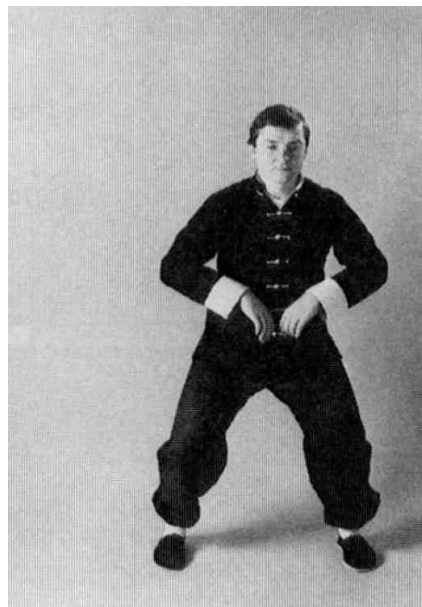
Z wydechem lekko uginamy nogi i osiadamy do pozycji wyjściowej.

Siódmy Kawałek Brokatu lub "Zwiniętymi pięściami i groźnymi oczyma można powiększyć Chi i siłę"

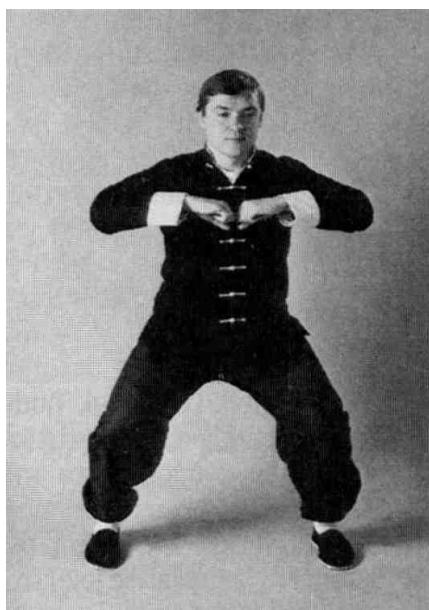
Jest to najintensywniejsze ćwiczenie z całego zestawu. Wszechstronnie wzmacnia cały organizm. Tworzy energię witalną i dynamizuje całe ciało. Doskonale dla ludzi ospałych i leniwych, jeśli się w ogóle zmuszą do ćwiczenia. Reguluje wagę ciała i ciśnienie krwi. Powoduje uelastycznienie mięśni międzyżebrowych, dzięki czemu rozluźnia klatkę piersiową, usprawniając oddychanie i pracę serca.



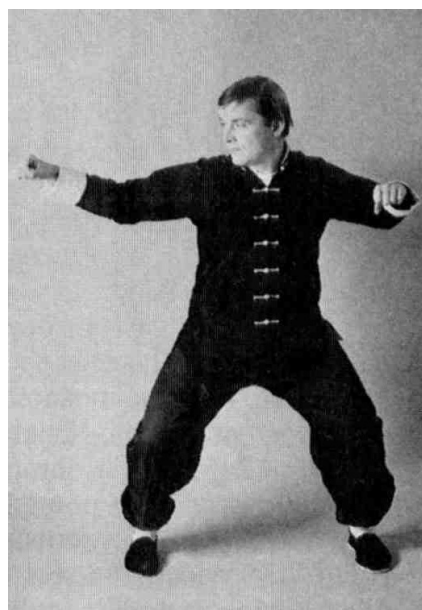
Stajemy w pozycji jeźdźca. Ramiona luźno ułożone wzdłuż ciała.



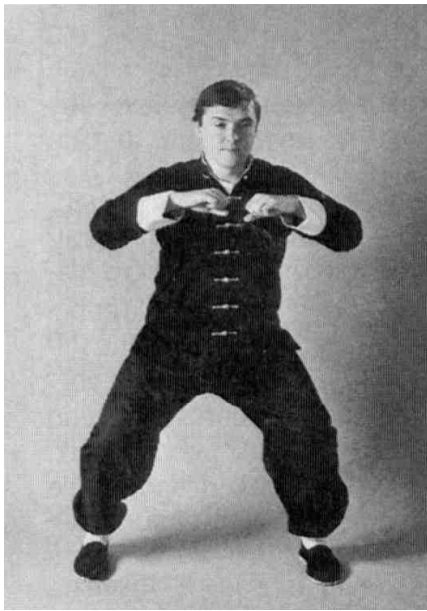
Z wdechem podnosimy ugięte w łokciach ramiona wzdłuż środkowej linii ciała. Dłonie wolno zwiijają się w pięści.



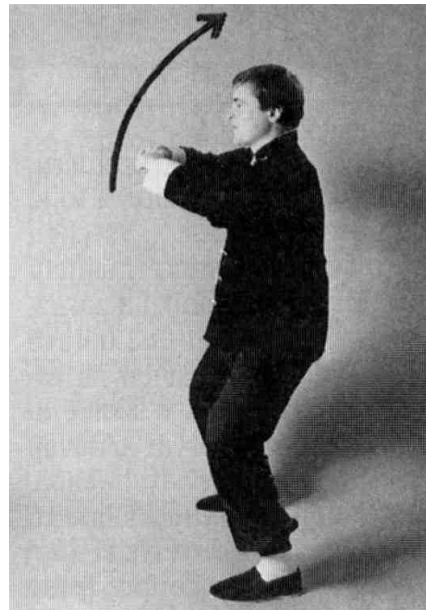
Z wydechem prawe ramię prostuje się w bok, a lewe w drugą stronę ale pozostaje ugięte w łokciu. Głowa podąża za ruchem prawego ramienia. Uwaga! Przy wyprostowaniu ramienia w bok staramy się, by było równoległe do linii, w której znajdują się stopy. Błędem jest przesunięcie wyprostowanego ramienia poza tę linię (patrz: „Drugi kawałek brokatu”)



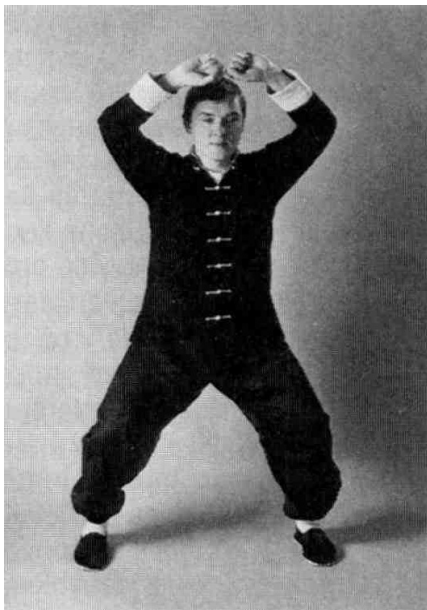
Siódmy Kawałek Brokatu lub "Zwiniętymi pięściami i groźnymi oczyma można powiększyć Chi i siłę"



Z wdechem przenosimy ramiona do środkowej linii ciała a głowa wraca do pozycji wyjściowej



Dalej z wdechem unosimy ramiona nad głowę.



Z wydechem rozwijamy pięści i opuszczamy ramiona po zewnętrznym łuku do pozycji wyjściowej. Kontynuujemy ćwiczenie w drugą stronę. Z wdechem ponownie unosimy ramiona wzdłuż środkowej linii tułowia i przenosimy lewe ramię w bok w podobny sposób jak poprzednio.

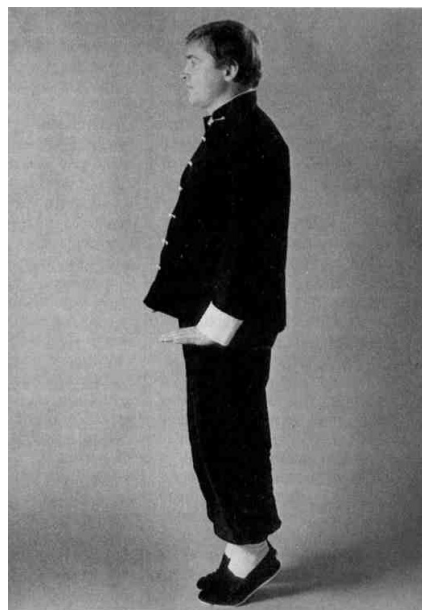


Ósmy Kawałek Brokatu lub "Siedmiokrotne wytrząsanie pleców uwolni ciało od stu niedomagań"

To ćwiczenie usuwa zmęczenie. Dzięki lekkim wstrząsom wzmacnia stawy całego ciała oraz kręgosłup, polepszając ukrwienie i czynność mózgu. Usuwa wiele napięć, co według tradycyjnej medycyny chińskiej zapobiega chorobom.



Stajemy w pozycji wyjściowej (stopy blisko siebie). Kolana są lekko ugięte. Biodra rozluźnione jak w pozycji naturalnej. Plecy i głowa ustawione prosto.



Z wdechem przenosimy ciężar ciała na przednią część stóp a dłonie kierujemy wewnętrzną stroną do ziemi. Ruch wychodzi z głębi brzucha. Z wydechem opadamy do pozycji wyjściowej, amortyzując ten ruch lekko ugiętymi kolanami tak, aby sztywno nie wstrząsać kręgosłupa.

Tekst: Tomasz Nowakowski, 1991
Fotografie: Lukáš Kliment, 1991
Opracował: Krzysztof Wiśniewski, 2008