



IDŹ DO:

- ❖ Spis treści
- ❖ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ❖ Katalog online
- ❖ Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- ❖ Zamów informacje o nowościach
- ❖ Zamów cennik

CZYTELNIA:

- ❖ Fragmenty książek online

do przechowalni

do koszyka



 **Helion** Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

e-mail: septem@septem.pl
redakcja: redakcjawww@septem.pl
informacje: o.ksiegarni.septem.pl

TAI CHI NA CO DZIEŃ

Autor: Robert Parry
Tłumaczenie: Easy Tai Ji
ISBN: 978-83-246-2420-1
Format: 125 × 160, stron: 128



Budzenie uśpionej energii

- Codzienne relaksujące treningi
- Energetyczne ćwiczenia, poprawiające samopoczucie
- Sesje pobudzające ciało i kojące ducha

Siła i spokój w Twoim ciele

Tai chi coraz szybciej zyskuje nowe grupy entuzjastów. O popularności tej formy ćwiczeń przesądza fakt, że pozwala ona zachować dobrą kondycję zarówno ciała, jak i ducha – i to bez względu na wiek. To nie tylko energetyzujące ćwiczenia, ale również sztuka walki – w dodatku całkiem skuteczna! Codzienne ćwiczenia poprawią Twoje samopoczucie i pomogą uporać się ze stresem związanym ze współczesnym stylem życia.

Naucz się uwalniać niezmiernie pokłady uśpionej w Tobie energii. Dowiedz się, jak zachować dobre zdrowie i samopoczucie, zrelaksować się, a nawet powstrzymać pewne destrukcyjne skutki działania czasu. Nie musisz wydawać pieniędzy na drogi sprzęt czy specjalne stroje – wszystko, czego Ci trzeba, to Ty i ta mała książeczka. Przejrzyste ilustracje oraz zwięzłe wskazówki pozwolą Ci szybko opanować tajniki tej niezwykłej formy aktywności fizycznej i włączyć je na stałe do Twojego dziennego grafiku.

Na początku przyswoisz sobie podstawowe ruchy, a następnie, kiedy już się z nimi zapoznasz, dowiesz się, jak poskładać je w spójną całość – w ten sposób stworzysz przepiękną, płynną sekwencję, tak charakterystyczną dla tai chi. Każdej postawie towarzyszy szczegółowy diagram, przedstawiający ruchy stóp. Wzorując się na nim, można ustalić wymaganą pozycję, orientację oraz rozłożenie ciężaru ciała.

Twój cel: zrelaksowane, jędrne, gibkie ciało. Twoja kuracja: skuteczne ćwiczenia i terapie, zamknięte w serii czterech treściwych, bogato ilustrowanych książeczek. Pozostałe książki z serii: **Joga na co dzień**, **Masaż na co dzień**, **Pilates na co dzień**. Już wkrótce zasmakujesz w swoim nowym, energetyzującym trybie życia.

Spis treści

Wprowadzenie	4
Początki	8
KRÓTKA FORMA YANG	18
Pierwsze ruchy	22
Postawy zwarte – wprowadzenie	36
W poszukiwaniu przekątnej	52
Krok w tył, krok w bok	62
W dół i w górę	76
Obroty i skręty	90
Sekwencja końcowa	106
Koniec formy — i co dalej?	121
Korzyści zdrowotne	123
O AUTORZE	128

Początki

Zanim nauczysz się poszczególnych ruchów składających się na formę, musisz zapoznać się z podstawowymi założeniami ćwiczeń t'ai chi — ze standardowymi ułożeniami stóp i dłoni oraz rzeczami, które powinieneś robić, a także tymi, których powinieneś się wystrzegać. Ta część książki wprowadza typowe dla t'ai chi postawy oraz zawiera ćwiczenia wymagane podczas jakże ważnej rozgrzewki, dzięki której rozluźnią się Twoje stawy i rozgrzeją mięśnie, jeszcze zanim rozpoczniesz trening t'ai chi. Ćwiczenia te możesz powtarzać tak często, jak tylko masz na to ochotę. Zawsze zakładaj do nich luźne, wygodne ubrania oraz obuwie na antypoślizgowej podszewie.

Rozgrzewka



PEŁNE ROZCIĄgniĘCIE Lekko ugnij nogi w kolanach, szeroko rozłóż ramiona i przechyl się nieco do tyłu, robiąc w tym momencie wdech (rys. powyżej, lewa strona); następnie wyprostuj się, zbliż do siebie ręce, dłonie unieś do góry, po czym złóż je zewnętrznymi stronami, zrób wydech i wykonaj przysiad (rys. powyżej, środek). W trakcie tego manewru opuść dłonie — wciąż złóżone zewnętrznymi stronami — pomiędzy kolana, po czym rozłóż je, na powrót prostując sylwetkę i biorąc wdech. Wstając, ponownie szeroko rozłóż ramiona i kilkakrotnie powtórz całą sekwencję.

SKRĘT Szeroko rozstaw stopy i kolana i wykonuj delikatne skręty w boki, pozwalając, aby ręce się rozluźniły i „huštały się” wokół Ciebie. Wszelkie ruchy powinny wychodzić ze środka Twojego ciała, a nie z ramion czy barków. Rozluźnij barki i pozwól, aby ręce opadały bezwiednie — „owijały się” wokół Ciebie w trakcie skrętów. Możesz zwiększyć zasięg każdego skrętu, podnosząc za każdym razem przeciwległą piętę (po prostu przenoś ciężar ciała przy każdym skręcie). Jednocześnie upewnij się, że Twoje kolana są nadal szeroko rozstawione — tak jakbyś dosiadał konia.



PRZYSIADY Złącz ze sobą dłonie wewnętrznymi stronami, a następnie tak powoli, jak to tylko możliwe, wykonaj przysiad — początkowo niezbyt głęboki — zginając kolana i unosząc przy tym pięty. Nie przejmuj się, jeśli na początku będziesz czuć się sztywny; z czasem zobaczysz, że przysiady będą coraz głębsze. Być może usłyszysz też strzelanie w kolanach — to też nie problem! Oznacza to po prostu, że pozbywasz się energii zgromadzonej w stawach. (Jeśli odczuwasz wyjątkową sztywność, możesz podeprzeć się jedną ręką na krześle podczas wykonywania przysiadu).



OBRÓT KOŁEM Wykonaj przysiad na jednej nodze, rozciągając przy tym drugą. Wyobraź sobie, że podczas wykonywania przysiadu masz w rękach koło — wyciągnij dłonie do przodu, rozłóż je szeroko i rozluźnij (nie powinny być spięte), tak aby między ramionami i tułowiem było dużo wolnej przestrzeni. Spróbuj przenieść cały ciężar na uginaną nogę. Powtarzaj te ruchy tyle razy, ile zechcesz. Następnie zrób sobie krótką przerwę, przenieś ciężar ciała na drugą nogę i wykonaj to ćwiczenie tyle samo razy co w przypadku poprzedniej kończyny.



OBROTY DŁOŃMI I STOPAMI Wyciągnij ręce do przodu, rozluźnij palce i skieruj je w dół. Następnie powoli wykonaj obrót dłońmi (w przeciwnych kierunkach) za pomocą nadgarstków — postaraj się, aby zasięg obrotu był duży, ale nie wprawiaj przy tym w ruch przedramion. Zrób sobie chwilę przerwy, po czym kontynuuj obroty, lecz tym razem w przeciwnym kierunku. Na koniec energicznie potrząśnij dłońmi, w ten sposób rozluźniając je.

W przypadku kończyn dolnych lekko unieś po kolei każdą stopę i za pomocą stawu skokowego powoli obracaj ją w obu kierunkach — ponownie postaraj się, aby zasięg obrotów był spory, ale nie ruszaj przy tym kolanami. Na koniec delikatnie potrząśnij stopą.



KOŁYSANIE SIĘ NA PIĘTACH I PALCACH U STÓP Porządnie ugnij kolana, „rozhuśćaj” ramiona i pozwól, aby Twoje ciało bardzo delikatnie zaczęło kołysać się do przodu i do tyłu, co osiągniesz lekko unosząc stopy w trakcie przechylenia do przodu, oraz unosząc palce u stóp podczas przechylenia do tyłu. Tak jak wcześniej, ruchy te powinny mieć swoje źródło w środku Twojego ciała, pamiętaj zatem, aby ramiona były rozluźnione. W trakcie każdego „kiwnięcia” obracaj także dłońmi, tak aby pod koniec każdego ruchu były nieco uniesione, dzięki czemu dodatkowo rozgrzejesz tak ważne nadgarstki.

Główne postawy i ułożenia dłoni



POSTAWY ZWARTE Zwarta postawa oznacza, że większa część ciężaru Twojego ciała (90%) jest przeniesiona na tylną nogę, a przednia noga delikatnie styka się z podłożem za pomocą palców (zwarta postawa z oparciem na palcach) lub pięty (zwarta postawa z oparciem na pięcie). W obu przypadkach przednia stopa powinna tworzyć mniej więcej prostą linię z krawędzią tylnej pięty.



POSTAWA SZEROKA 70/30 Liczby „70/30” dotyczą rozkładu ciężaru ciała na poszczególne stopy, który powinien wynosić mniej więcej 70% na jedną nogę i 30% na drugą. Większa część ciężaru Twojego ciała może przypadać albo na przednią nogę, albo na tylną. Postawę tę nazywamy „szeroką” ze względu na odległość pomiędzy Twoimi barkami. W postawach 70/30 odległość ta powinna odpowiadać rozstawowi stóp, bez względu na to, jak daleko od siebie są przednia i tylna noga (patrzac zatem z przodu, stopy nie powinny wychodzić poza płaszczyznę wyznaczone przez barki). Może przypominać to stanie na (wąskich!) torach.



TRZYMANIE PIŁKI Kiedy będziesz uczyć się kolejnych ruchów w t'ai chi, często warto wyobrazić sobie, że na różne sposoby trzymasz przed sobą w rękach piłkę. To gwarancja dobrego przepływu energii pomiędzy dłońmi, którą zresztą z czasem zaczniesz odczuwać. Naturalnie piłka ta nie zawsze będzie idealnie okrągła — czasami będzie się rozciągać albo kurczyć, czasami będzie większa, a kiedy indziej mniejsza. Ten zasadniczy związek pomiędzy dłońmi i ramionami będzie występował w trakcie wykonywania niemalże każdego elementu formy.



OSADZENIE ŁOKCIA W DŁONI Ten element dość często pojawia się pod różnymi postaciami w każdym miejscu formy t'ai chi. Nie chodzi o to, aby dosłownie, w sensie fizycznym, chwycić łokieć lub podeprzeć go; dłoń powinna znajdować się w znacznej odległości od łokcia i mniej więcej na wysokości niezwykle istotnego centrum Twojego ciała, zlokalizowanego kilka centymetrów poniżej pępka (miejsce to określa się mianem *Tan Tien* — więcej w części „Co robić, a czego się wystrzeżać”). Palce dłoni znajdującej się niżej powinny być rozluźnione, podczas gdy górna ręka może być skierowana wewnętrzną stroną dłoni do ciała lub być lekko skierowana do wewnątrz.



PCHAJĄCE DŁONIE Z takim ułożeniem rąk spotkasz się, gdy próbujesz coś pchnąć za pomocą dłoni. Możesz tego dokonać albo przy użyciu jednej ręki, albo obu, tak, jak pokazano to tutaj. Palce powinny być nieco zakrzywione. Podczas „popychania” trzymaj łokcie z dala od tułowia i pozwól, aby Twój oddech oraz chi delikatnie przepływały przez klatkę piersiową i ramiona. Po części powinniś skoncentrować się na ważnym skupisku energii zlokalizowanym w środku Twojej dłoni.



PŁASKA RĘKA W tej postawie palce są wyprostowane, co nadaje dłoniom spłaszczony wygląd. Element ten nie występuje w formie t'ai chi zbyt często, ale kiedy już się pojawia, nie może stać się źródłem napięcia. I chociaż palce są bardziej wyprostowane w porównaniu z większością ułożeń dłoni w t'ai chi, nie powinny sztywnieć i twardnieć. Dzięki temu chi może swobodnie przepływać od ramion aż po opuszki palców.

Co robić, a czego się wystrzegać

UTRZYMUJ KRĘGOSŁUP W POZYCJI WYPROSTOWANEJ

Tradycyjnie podczas nauki t'ai chi masz za zadanie wyobrazić sobie punkt zawieszenia zlokalizowany na czubku głowy. Z tego miejsca wychodzi złota nić, biegnąca aż do niebios — powinieś zatem poruszać się tak, jakbyś był zawieszony, zawsze w pozycji pionowej. Możesz również wyobrazić sobie podstawę kręgosłupa jako obciążnik na końcu tej nici. Bez względu na to, czy będzie poruszał się do przodu, czy do tyłu, nić nigdy nie będzie luźna.

NIGDY NIE BLOKUJ KOLAN

CZY ŁOKCI Zasada ta dotyczy wszystkich stawów w Twoim ciele. Pomyśl o wodzie w wężu ogrodowym: jeśli pojawi się na nim wykrzywienie lub zagięcie, woda przestaje swobodnie płynąć, a nawet całkowicie się zatrzymuje. Podobnie jest z chi w Twoim ciele. Jeśli zatem Twoje kończyny będą rozluźnione, giętkie i pozbawione napięcia, zarówno krew, jak i inne płyny będą w stanie przepływać swobodnie i bez zbędnych przeszkód.



PORUSZAJ SIĘ „ZE ŚRODKA” Nasze najważniejsze centrum energetyczne znajduje się w jamie brzusznej — tuż pod pępkiem. Miejsce to nazywamy *Tan Tien*. Wszystkie skręty, kroki i obroty w t'ai chi powinny „wychodzić” właśnie stamtąd — to swego rodzaju snop światła wskazujący drogę naszym kończyom. Postaraj się również przenieść proces oddychania w tamto miejsce: wyobraź sobie, że esencja Twojego oddechu musi zanurzyć się w *Tan Tien*, punkcie, na którym powinieś się stale koncentrować. Podczas ćwiczeń zachowaj w sobie tę samoświadomość.

UTRZYMUJ NISKO ŚRODEK CIĘŻKOŚCI

Podczas ćwiczeń t'ai chi zawsze pozwalaj nieco opadać swojemu środkowi ciężkości. Lekkie ugięcie kolan pomoże Ci stworzyć typową postawę t'ai chi — lekko „podwieszoną” i nieco przyczajoną. Zasadę tę powinieś stosować za każdym razem, gdy wykonujesz ruchy t'ai chi, tak aby przechodziły one płynnie z jednego w drugi, bez zbędnych napięć i rwania.

Opuść barki

Nie zawsze przychodzi to bez problemów, szczególnie w przypadku osób cierpiących z powodu stresu. Barki mają bowiem tendencję do kumulowania napięć i raczej niechętnie je uwalniają, nawet pomimo naszych największych starań! T'ai chi jednakże daje Ci świetną okazję, aby pozbyć się złych nawyków i rozproszyć typowe obszary napięcia. Dlatego też kiedy poruszasz ramionami — a w szczególności gdy je unosisz — postaraj się, aby nie unosić przy tym barków. Jeśli pozwolisz im na tego typu ruch, Twoja postawa będzie przygarbiona i sztywna, a nie zrelaksowana i otwarta — czyli właśnie taka, do jakiej dążysz.

Zachowaj odstęp pomiędzy ramionami a tułowiem

W t'ai chi zawsze powinna istnieć spora ilość miejsca w okolicach ramion, tak aby pachy mogły cieszyć się otwartą przestrzenią. Podobnie łokcie ani na chwilę nie powinny stykać się z bokami Twojego tułowia. Dzięki tego typu zabiegom klatka piersiowa pozostaje wolna, co pozwala Ci na swobodne oddychanie i ułatwia przepływ energii wzdłuż ramion. Uważaj jednak, aby nie przesadzić — nie chodzi o to, żebyś wyglądał jak goryl! Wystarczy, że przyjmiesz luźną i otwartą postawę.

Krok w przód? Najpierw pięta!

Wykonując krok naprzód, zawsze najpierw dotykaj podłoża piętą, nie palcami. I na odwrót — kiedy wykonujesz krok w tył, pierwszy kontakt z podłożem powinny mieć Twoje palce. Dzięki temu Twoje ruchy nabiorą płynności. W rzeczywistości właśnie tak w sposób naturalny prostują się nogi, a stawy nie muszą wykonywać nadmiernej pracy. Co więcej, po każdym kroku naprzód bądź gotów, aby ustawić tylną stopę w wygodnej pozycji poprzez wykonanie drobnego obrotu na tylnej pięcie. Jeśli jednak pięta nie będzie chciała wykonać skrętu, a ruch ten uda Ci się jedynie za pomocą śródstopia, zwykle istnieje jedno proste wytłumaczenie: Twoja pozycja jest zbyt zwarta.

Utrzymuj przednie, zgięte kolano nad palcami stopy

W postawach szerokich, kiedy przenosisz ciężar ciała do przodu, upewnij się, czy przypadkiem kolano nie „wychodzi” do przodu w stosunku do palców stopy. Takie ułożenie nogi spowoduje jedynie niestabilność Twojej

postawy. Staraj się zatem utrzymywać kolano w jednej linii z palcami stopy. W większości przypadków, dzięki efektowi linii wzroku, palce powinny zniknąć tuż za kolanem, gdy spojrzysz na nie z góry.

Utrzymuj kolano nad przednią stopą

W postawach szerokich zadбай o to, aby Twoje kolano było ułożone bezpośrednio nad tak zwaną „dźwigającą” stopą — czyli tą, na której opiera się ciężar Twojego ciała — i nie było wykrzywione czy skrócone do wewnątrz lub na zewnątrz. Staraj się utrzymać kolano, łydkę i stopę w jednej linii prostopadłej do ziemi. Jakikolwiek trudności w osiągnięciu tej pozycji mogą być spowodowane słabym przepływem energii w kończynach. Bądź świadom tej zależności i stale poprawiaj swoją pozycję, manewrując kolanem nad stopą.

Nie przybieraj zbyt zwartej postawy

Dopilnuj, aby postawy zwarte nie były zbyt zwarte. Możesz skorzystać z następującej zasady — przednia stopa powinna być mniej więcej w jednej linii z krawędzią tylnej pięty, ale i nie za blisko niej, jeśli chodzi o odległość. Nie obawiaj się tego typu postaw i zadбай o to, aby Twoje udo, kolano, łydka i stopa znajdowały się w jednej linii — stopa nie powinna wystawać na boki ani się wykrzywiać. Unikaj również wszelkich zbędnych napięć wynikających z nadmiernego unoszenia pięt i palców.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

To wyrównane położenie części ciała musisz utrzymać za każdym razem, gdy wykonujesz elementy t'ai chi. Dzięki temu życiowa energia będzie bez przeszkód przepływać przez całe Twoje ciało. Jeśli jednak będziesz mieć jakieś wątpliwości lub będziesz podejrzewać, że Twoje ruchy t'ai chi nie są tak płynne, jak powinny być, powróć do tej części książki i sprawdź, czy któregoś z podstawowych elementów nie wykonujesz nieprawidłowo — może to bowiem mieć wpływ na Twoją równowagę.