

TAI CHI nowocześnie metodą nauczania ruchu, sposobem na zachowanie zdrowia poprzez aktywność w każdym wieku

Tai Chi the modern method of teaching meditative exercise, as a way to keep healthy through such exercise and is suitable for all ages.

mgr Jerzy Chrzanowski , mgr Jerzy Rudzik
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, Warszawski Uniwersytet Medyczny

Streszczenie

Strategia zdrowego stylu życia to zapobieganie chorobie i wspomaganie zdrowia. Każdy człowiek winien wybrać aktywność ruchową, która sprawia mu przyjemność i którą może regularnie dostosować do swojego trybu życia. Tai Chi nazywane jest „medytacją w ruchu” i delikatnie, systematycznie pracuje nad wzmocnieniem wszystkich układów naszego ciała. Tai Chi doskonali ciało i umysł, przywracając i podtrzymując zdrowie. Tai Chi jest przykładem ćwiczeń, które można stosować całe życie

Słowa kluczowe: aktywność ruchowa, zdrowie, Tai Chi - system nauczania ruchu, zdrowy styl życia.

Abstrakt

The strategy for a healthy is illness prevention and the support of current health. Everybody should choose a movement activity that gives them pleasure and which can be exercised regularly by adopting it into their lifestyle. Tai Chi is called the ‘moving meditation’. It gently and systematically works on improving all the body systems. Tai Chi perfects body and mind improving and supporting health. Tai Chi is an example of exercise that can practise by all ages.

Key words : motor activity, health, Tai Chi - movement teaching system, healthy lifestyle.

Współczesny człowiek żyje pod wpływem uciążliwych, stresujących bodźców psychicznych, odżywia się zbyt kalorycznie, jest pozbawiony niezbędnej ilości ruchu. To rodzi napięcia psychiczne, reakcje nerwowe, apatię i zmęczenie psychiczne. Ruch jest koniecznością biologiczną. Dobre zdrowie należy wspierać w różny sposób, przez całe nasze życie.

Każdy winien wybrać aktywność ruchową, która sprawia mu przyjemność, którą można dopasować do swojego trybu życia i wykonywać regularnie.

W realizowanym w naszej uczelni programie wychowania fizycznego kładziemy nacisk na ciągle unowocześnianie metod i form ruchu, poszerzających wiedzę studentów, rozwijających ich samodzielność, umożliwiających stosowanie zdobytych umiejętności dla własnych potrzeb - dbałości o własne ciało. Taki proces można nazwać „kształceniem wychowującym” /1/. Innowacja i pomysłowość nauczycieli pozwala na dostosowanie nowych treści kształcenia do możliwości i potrzeb studentów.

Nowe formy wprowadzane do zajęć wychowania fizycznego rodzą postęp, dostosowują zadania do wymagań przyszłości.

Jedną z popularnych form ćwiczeń współczesnego świata uprawianą przez miliony ludzi jest Tai Chi. W Chinach uprawia się ją i doskonalą od stuleci. W Europie zaczęła wzbudzać zainteresowanie od chwili gdy opadł nieco entuzjazm dla intensywnych i wyczerpujących ćwiczeń na siłowni. Tai Chi proponuje całkiem inny, nowy rodzaj ruchu i nowy rodzaj myślenia o własnej sprawności fizycznej. Choć uznawana jest za sztukę walki to koncentruje się na sile wewnętrznej.

Styl Tai Chi polega na powolnych ruchach. Kładzie nacisk na rozciąganie i obracanie się w każdym z ruchów w jak najbardziej perfekcyjny sposób. Trening polecany jest dla ludzi w różnym wieku i o różnym stanie zdrowia. „Celem Tai Chi jest powrót do stanu czystości zdrowia i umysłu, okazywania życzliwości innym oraz uwalnianie się od napięcia i stresu” /2/.

Pozytywny wpływ ćwiczeń Tai Chi obejmuje oddziaływanie na układy: krążenia, oddechowy, trawienny. Tai Chi nazywane jest „medytacją w ruchu”, ponieważ pomaga osiągnąć odprężenie umysłu i relaksację ciała” /4/.

Obniżenie napięć mięśniowych pomaga odzyskać zdrowie nie tylko w sensie fizycznym ale i psychicznym, relaksuje ciało i umysł, poprawia koncentrację.

Według zasad chińskiej medycyny, na nasze zdrowie i długość życia, oprócz czynników zewnętrznych /wiatr, niska - wysoka temperatura/, wpływają:

- ruch - w naturze wszystko się porusza, a ruch wzmacnia życie - ”biegnąca woda nigdy się nie starzeje” /3/.

- myśli i emocje - ich harmonia wpływa na pozytywny stosunek do świata.. Zbyt długotrwałe emocje mogą powodować zakłócenia pracy narządów wewnętrznych. „Zdrowy człowiek powinien przeżywać tylko jedno uczucie - szczęście” /4/.

Można to osiągnąć poprzez medytację w ruchu. Ruch usprawnia całe ciało.

Twórca taoistycznego Tai Chi, Mistrz Moy Lin - shin, przez 30 lat uczył się w Chinach sztuki zdrowia i długowieczności. Przez połączenie zasad chińskiej medycyny tradycyjnej, filozofii taoistycznej, stworzył techniki poprawiające zdrowie i pobudzające witalność.

Trening Tai Chi pozytywnie wpływa na aparat ruchu: poprawia koordynację, gibkość, równowagę, sprężystość i elastyczność więzadeł, uczy płynnych i łagodnych ruchów. Uprawianie Tai Chi zmniejsza bóle kręgosłupa /uelastycznia go/, bóle stawów, zapobiega zwyrodnieniom kręgosłupa i dyskopatii.

Tai Chi eliminuje bezsenność, chroniczne zmęczenie, ułatwia odprężenie, ma właściwości relaksacyjne, zwiększa odporność na choroby.

Aktywność fizyczna realizowana na zajęciach wychowania fizycznego w szkole wyższej, jest podstawową determinantą sprawności i wydolności fizycznej studentów, wkrótce absolwentów.

Studenci muszą być świadomi, że warunkiem osiągnięcia sukcesu w pracy zawodowej, jest ambicja, aktywność, zaangażowanie, zdolność do rywalizacji, ale także zdrowie i sprawność fizyczna.

Piśmiennictwo

1. Demel M.: Propedeutyka wychowania fizycznego. Sport i Turystyka. Warszawa, 1965 s. 46-52,166-185.
2. Doktor T.: Taj Ji. Medytacja w ruchu. Wydawnictwo „Pusty Obłok”, Warszawa, 1988r.
3. Hwa I. J.: Tai Chi. Wydawnictwo „Ravi”, Łódź, 1997.
4. Przegląd Tai Chi,: Dzień Świadomości Tai Chi a chińska medycyna. Nr 1, s.10-11, 1998.
5. Wolański T., Aktywność fizyczna a zdrowie. Biblioteka Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej. T .III, Warszawa, 1995.