

# TAIJIQUAN – CHIŃSKIE LEKARSTWO

Sławomir Pawłowski

Codziennie rano miliony Chińczyków, a coraz częściej również mieszkańców innych stron świata, ćwiczą na świeżym powietrzu taiji. Nie ma chyba człowieka, który by nie poddał się pięknu tych powolnych i dostojnych ruchów. Lecz nie dla samego piękna ludzie praktykują tę starożytną sztukę – jej skutkiem jest zdrowie i wysmienita kondycja do późnych lat oraz pogodne przyjmowanie trosk codziennego dnia.

## Chwywanie wiatru w dłonie

Nie sposób za pomocą słów wyrazić lub opisać taiji. Można je odczuć i zrozumieć jedynie ćwicząc osobiście. Wszelkie próby opisu istoty tej sztuki są bezsensowne i bezowocne, niczym próby chwywania wiatru w dłonie. By w pełni pojąć i odczuć, czym jest wiatr, należy samemu wystawić się na jego podmuchy i powiew. Innej drogi nie ma. Wyciąganie wniosków na podstawie opinii innych osób jest „lizaniem lizaka przez szybę” i dyskusowaniem o jego smaku. Czy można zatem choćby przybliżyć sztukę taiji osobom, które nigdy jej nie doświadczyły? Ufam, że tak. Chociaż istoty taiji nie można zobaczyć, można jednak opisać jej filozofię i cele oraz dostrzec efekty jej uprawiania. Czym zatem jest taiji? Jest to tradycyjna chińska sztuka walki, oparta na operowaniu przez ćwiczącego energią *qi*. Przez wieki sztuka ta ulegała metamorfozie, rozwojowi, podziałom na style i szkoły, jednak jej sedno tj. praca z energią *qi* pozostało nie zmienione. Wspólna pozostała również podstawa taiji, którą jest umysł (*yi*).



Uczeń mistrza Lin Qing Duana – Chen De Ren wraz z żoną w trakcie ćwiczeń taijiquan z mieczem

## Praca z energią

Istnieją różne rodzaje *qi* i źródła jej pozyskiwania. Przez praktykę *qigong* lub taiji energia ta jest wytwarzana i gromadzona, różne jej rodzaje są ze sobą mieszane, cyrkuluje ona we wnętrzu ciała ćwiczącego zgodnie z jego wolą, by w końcu zostać przetworzoną w moc duchową (*shen*), przy pomocy której adept zdolny jest do bezpośredniego doświadczenia bezosobowego tao.

## Lek dla ciała i ducha

W dzisiejszym znerwicowanym świecie taiji zalecające zdrowe umiarkowanie jest niezwykle wartościowym lekiem dla ludzkiego ciała i ducha. Symbol taiji, w którym równomiernie mieszają się ze sobą elementy negatywne i pozytywne (*yin* i *yang*), wyraźnie ukazuje, że każda z sił, osiągając swoje apogeum, zaczyna działać przeciwko sobie samej. W skrajności jest ukryta porażka i przesilenie. Przykładowo: gdy przyjemnie słodki napój zostanie przesłodzony, stanie się nieprzyjemnie mdły, mogąc doprowadzić nawet do torsji. W innym przypadku – nienawiść, okrucieństwo, represje i terror wywołują bunty społeczne, obracając się ostatecznie przeciwko tyranowi i doprowadzając do jego obalenia.

**Umiar i zrównoważenie oraz harmonia z otoczeniem są hasłem przewodnim taiji.**



Mistrz Lin Qing Duan praktykujący w Fuzhou styl Yang Taijiquan

Jak wiadomo, umysł, duch i ciało są ze sobą związane i współzależne. Ćwiczenia taiji oddziałują korzystnie zarówno na ciało, jak i psychikę ćwiczącego. Można powiedzieć, że do praktyki taiji doskonale pasuje hasło „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Sądzę, że warto spojrzeć na nie także niejako „od końca” – dostrzeżemy wtedy, że wzmacniając i uzdrawiając psychikę oraz ducha, będziemy jednocześnie wzmacniać i uzdrawiać ciało.

### **Orientalna medytacja w ruchu**

Jak wspomniałem wcześniej ćwiczenia taiji zarówno zachowują w zdrowiu, jak i leczą wiele schorzeń. Przeprowadzone badania dowiodły, że oddziałują one korzystnie na system nerwowy, sercowo-naczyniowy, oddechowy, mięśniowy, ścięgna, stawy, metabolizm, system trawienny i odpornościowy. Powolne ruchy taiji wprowadzają ćwiczącego w stan psychicznego i fizycznego odprężenia, pozwalają na „spojrzenie” w głąb siebie. Przez ograniczenie aktywności umysłowej skierowanej na zewnątrz i skupieniu się na swym wnętrzu, oddziałujemy stopniowo na własną świadomość jak i podświadomość, przez co praktyka staje się swoistą formą psychoterapii. W jej trakcie następuje powolny wewnętrzny rozwój osobowości ćwiczącego, harmonijne scalanie jego psychiki, wzrost samoświadomości i odczuwania własnego ciała (jego możliwości i ograniczeń). W grupach osób ćwiczących taiji przeprowadzono szereg testów i badań, porównując wyniki w stosunku do grup osób analogicznych pod względem wieku, płci, trybu życia, itp., lecz nie uprawiających tej sztuki. Wyniki okazały się jednoznacznie korzystne dla grupy ćwiczących taiji. U wielu osób w podeszłym wieku ustąpiły schorzenia kręgosłupa i stawów, zmniejszył się ból w przypadku ostrych zmian chorobowych. W związku z tym, że ruchy taiji aktywizują mięśnie i stawy, pogłębiają oddech (zaangażowaniu ulega główny mięsień oddechowy, tj. przepona brzuszna) oraz polepszają cyrkulację krwi i limfy, u wszystkich osób praktykujących poprawie uległa kondycja fizyczna, gibkość, ruchomość stawów i ogólna motoryka.

### **Trafny wybór**

Obecnie, w czasach mechanizacji, pośpiechu i niepewności, taiji jako metoda prowadząca do życia w zdrowiu i harmonii z otoczeniem nabiera coraz większej wartości. Ze względu na korzystne oddziaływanie na organizm praktykującego można ją śmiało uznać za wspaniały przykład chińskich form psycho- i fizykoterapii, wart polecenia ludziom w każdym wieku.



*Autor w technice „Wąż w trawie” Taijiquan stylu Yang*



*Autor w technice „Uderzenia biczem” (Dan Bian) stylu Yang Taijiquan*

---

Artykuł ukazał się w czasopiśmie „Gazeta medycyny naturalnej i niekonwencjonalnej”.  
Nr 2, czerwiec 2000

Artykuł ukazał się w 14 numerze magazynu internetowego „Świat Nei Jia”, w październiku 2000 r.

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej

<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/taijiquan/> dnia 6 marca 2019 roku.