

TAI – CHI: sposób na piękne ciało i czysty umysł

Jak mieć piękne ciało, czysty umysł, a dodatkowo siłę? Wystarczy zapisać się na TAI – CHI. To połączenie doskonalenia ducha i ćwiczeń fizycznych. Ma także moc uzdrawiającą, wraz z regularną praktyką ten rodzaj ruchu wpływa głęboko na całe nasze ciało, redukuje napięcia, poprawia krążenie, wpływa na wzrost siły i elastyczności. O tej niezwyklej dyscyplinie sportu rozmawiamy z Anetą Burnat-Szczęsną ze Świnoujskiego Klubu Karate Kyokushin.

Nowy Wyspiarz: Kiedy i jak zaczęła się Pani przygoda z TAI-CHI?

Aneta Burnat-Szczęсна: Należę do ŚKKK od października 2005. Najpierw koleżanka namówiła mnie na zajęcia samoobrony, a później, gdy rozpoczęły się zajęcia TAI – CHI, a było to chyba w 2006, pomyślałam sobie, że zobaczę, co to jest. Na pierwsze zajęcia poszłam z ciekawości. Trening był bardzo efektywny – płynność ruchów i interesujące ćwiczenia zaciekały mnie. Postanowiłam dowiedzieć się o tej dyscyplinie czegoś więcej. Internet był oczywiście niezastąpiony, im więcej dowiadywałam się na ten temat, tym bardziej byłam zafascynowana. Powoli wciągnęłam się w ten sport.

Czy może nam Pani przybliżyć co to jest TAI-CHI?

Najprościej można to określić w trzech krótkich słowach: gimnastyka, medytacja i sztuka walki. We współczesnych Chinach TAI-CHI jest nieporównanie bardziej powszechne, niż na zachodzie wszystkie dyscypliny sportu razem wzięte. Codziennie rano w parkach, na skwerach, a nawet na podwórkach przed domami, czy blokami, gromadzą się grupki kobiet i mężczyzn, aby przy towarzyszącej muzyce ćwiczyć w wielkim skupieniu. Często ćwiczą też piękne układy z mieczami i wachlarzami. Po takim porannym treningu spokojnie udają się do swoich codziennych zajęć.

Gimnastyka, medytacja i sztuka walki? – wydaje się, że to dość egzotyczne połączenie.

Tak. Wiem, że brzmi to trochę dziwnie, ale TAI-CHI to stary chiński system ćwiczeń, polegający na płynnym wykonywaniu sekwencji ruchów, w taki sposób, aby nie było widać końca jednego ruchu i początku następnego. TAI-CHI jest też medytacją w ruchu. W trakcie wykonywania ćwiczeń, przy

prawidłowym kontrolowaniu oddechu i odpowiedniej koncentracji, następuje swobodny, niczym nie zakłócony przepływ energii przez ciało. Wyzwolenie tej energii, którą chińska medycyna nazywa „Qi” oraz jej prawidłowy przepływ, jest warunkiem utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia.

Co najciekawsze: TAI-CHI to również sztuka walki. Laik tego nie zauważy, bo powolne ruchy są

Jakie predyspozycje trzeba posiadać, aby trenować TAI-CHI?

Myszę, że wystarczy tylko chęci, wytrwałość i samodyscyplina.

W jakim stroju powinno się ćwiczyć? W TAI-CHI nie obowiązują żadne specjalne wymagania, jeśli chodzi o strój na trening. Luźny strój nie krępujący ruchów jest najlepszy, może być koszulka t-shirt lub bluza. Gdy jest chłodniej, luźne spodnie oraz miękkie obuwie sportowe.

Ile czasu poświęca Pani na treningi?

W Klubie zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu. Oprócz tego staram się jeździć na różnego rodzaju seminariach TAI-CHI, które pozwalają mi się ciągle rozwijać. Odbywają się one raz, a czasami nawet dwa razy na miesiąc.

Czy trenując TAI – CHI można nabawić się kontuzji?

Ze względu na małe tempo wykonywanych ruchów, ćwicząc TAI CHI można uniknąć większości kontuzji, jakie pojawiają się w przypadku trenowania bardziej dynamicznych sztuk walki. Trzeba jednak od samego początku zwrócić szczególną uwagę na poprawne wykonywanie pozycji, aby uniknąć przeciążenia i kontuzji kolan.

Co prócz TAI – CHI Panią pasjonuje?

Moją drugą pasją są wycieczki rowerowe. Kiedy tylko robi się ciepło, staram się jak najwięcej czasu spędzać na rowerze. Objężdżałam z mężem i naszymi znajomymi już większą część wyspy Uznam, zarówno po polskiej jak i niemieckiej stronie. Na szczęście tras rowerowych przybywa z każdym rokiem i można dzięki temu dojechać w różne, ciekawe miejsca.

Dziękuję serdecznie za wywiad.
Rozm. Katarzyna Najderek



fol. Katarzyna Najderek

bardzo elegancko, a ich nazwy są niezwykle poetyckie np. „Ręce w chmurach”, „Biały żuraw rozpościera skrzydła”, czy „Igła na dnie morza”. W rzeczywistości jednak ruchy te imitują ciosy w walce. Systematyczne ćwiczenia umożliwiają tworzenie się autentycznych odruchów obronnych, wzrasta szybkość reakcji przydatna w życiu i w skutecznej walce z ewentualnym napastnikiem.

Czy w TAI-CHI pleć odgrywa jakieś znaczenie?

Nie, TAI-CHI mogą ćwiczyć zarówno mężczyźni, jak i kobiety.

REKLAMA

Elite Electronics

PHU ELITE MGR INŻ. REMIGIUSZ WASZKIEWICZ
72-600 ŚWINOUJŚCIE
SKLEP NR 1 UL. KONSTYTUCJI 3 MAJA 57
SKLEP NR 2 UL. TORUŃSKA 50

KOMPUTERY

KASY FISKALNE

POSIADAMY W SZEROKIEJ OFERCIE:

- KOMPUTERY, MONITORY
- NOTEBOOKI,
- KASY FISKALNE POSNET,
- ARTYKUŁY BIUROWE



SERWIS



091-321-03-23 lub 091-321-36-47