

Taiji for naturlig helbredelse



Leter du etter en treningsform som kan forbedre din styrke, balanse og fleksibilitet uten at treningen fører til slitasje, og som i tillegg kan lindre smerter og redusere stress? Eller ønsker du å meditere på en måte som gjør at du kan bevege deg samtidig? Da kan Taiji (Tai Chi) være vel verdt å forsøke.

De grasiøse og balanserte bevegelsene forutsetter målbevisst konsentrasjon. Dette fordrer at utøveren er til stede i øyeblikket, og hodet kan dermed tømme for forstyrrende tanker og bekymringer. Dette gir en følelse av å leve her og nå, som er en kilde til mental sunnhet.

I tillegg til en stressdempende og livsbalanserende effekt, har Taiji også vist gode resultater i forhold til en rekke lidelser og helsemessige problemer. Blant annet har Taiji dokumentert helsebringende effekt på følgende områder:

- lungefunksjon (pust), puls og blodtrykk
- smerte, som ved artrose og fibromyalgi
- benskjørhet
- balanse
- stress, depresjon
- hormonsystemets og immunsystemets funksjon
- selvfølelse, livsglede og tilfredshet

Dette innebærer ikke at Taiji i utgangspunktet kan erstatte foreskrevet medisinsk og rehabiliterende behandling. Taiji fungerer imidlertid slik at kroppens egne helbredelsesmekanismer blir vedlikeholdt og stimulert. Dermed kan mange av dem som regelmessig praktiserer Taiji etter hvert oppleve redusert behov for medisiner. Slike endringer bør skje i samråd med fastlegen.

Hos Taiji Nord møter du et rolig miljø der vi øver mye på å slappe av. Dette høres kanskje rart ut. Men denne kinesiske kampkunsten bygger faktisk sin filosofi på at mykhet er sterkere enn hardhet, med fleksibilitet som et grunnleggende prinsipp.

Bakgrunn

Taiji har sine røtter i den form for yoga som ble praktisert som meditasjonsteknikk av buddhistene i oldtidens India, og i eldgammel kinesisk filosofi. Fram til det 13. århundre var Taijiquan (T'ai Chi Qu'an) en boksekunst som var basert på kroppslig styrke, mot og utholdenhet.

Historien forteller at den kinesiske munken Chang San-Feng rundt år 1250 omformet denne bokseteknikken til en ny, myk form for kampkunst etter ha betraktet en slange som overvant en trane som forsøkte å drepe og spise den. Han studerte deretter dyrenes naturlige bevegelser, og utviklet en selvforsvarsteknikk der forsvareren viker mykt unna slik at angriperens harde styrke blir snudd til forsvarerens fordel. Kort fortalt baserer Taijiquan seg på bruk av indre styrke (Qi) i stedet for ytre eller fysiske styrke.



Qi er et uttrykk for den menneskelige vitalitet eller livsenergi. Praktisering av Taiji forbedrer flyten av Qi i kroppen. Mentalt oppnår utøveren indre ro, balanse og harmoni i seg selv og i sitt forhold til den ytre verden og livets mange utfordringer. Som kampkunst er Taiji utviklet for å kunne nøytralisere motstanderens kraft og å vende den tilbake uten at forsvareren bruker av egen energi. Dette har relevans for møter med alle typer aggresjon, også i nære relasjoner og mellom personer på arbeidsplassen. Denne kunnskapen er helsefremmende fordi den bidrar til økt følelse av trygghet gjennom å redusere engstelse og stress.

Forskning

«Taiji-filosofien anerkjenner at mental holdning kan føre til fysiologiske endringer, som i sin tur påvirker kvaliteten av bevegelse. Psykisk stress forårsaker hurtigere, anspente og anstrengende bevegelser, som er helt motsatt av de grasiøse og flytende bevegelsene som kreves i Taiji-praksis.» (British Journal of Sports Medicine)

Sagt med andre ord er det en nær sammenheng mellom psyken og kroppens bevegelser, og mye veldokumentert forskning har bidratt til at Taiji stadig oftere forskrives som en selvutviklende disiplin i forhold til helse og velvære.

Dette er noe av bakgrunnen for at den internasjonale artroseforskerforeningen OARSI nå anbefaler Taiji som behandling ved artrose i hofter, knær og ved polyartrose.



Den amerikanske revmatologen Mark Borigini har uttalt dette om Taiji: *«Det faktum at Taiji er billig og fornøyeelig kan avstedkomme en rekke psykologiske og sosiale fordeler ... Imidlertid ser jeg at mine pasienter oppnår stor glede bare ved å delta i Taiji-trening, noe som i seg selv får meg til å konkludere med at dette er en verdifull form for behandling.»* (Borigini, Mark 2009).

Om Taiji Nord

Taiji Nord holder til på Ørnes i Meløy kommune, og drives av Johan Votvik, som er utdannet som lærer i Taijiquan.

Kursene og treningene pågår på tirsdager i Ørneshallen (skytebanen i 2. etasje) og på onsdager i den gamle ullvarefabrikken på Bertnes i Bodø.

Johan er utdannet som lærer ved Norsk Taiji Senter i Oslo, og deltar for tiden på et samlingsbasert fordypningskurs. Formen heter Taijiquan 37-stillingers Yang stil kortform, og er utviklet av kineseren Chen Man Ching (1902-1975). Han forenklet den opprinnelige formen, som har 128 stillinger, uten at dette gikk på bekostning av formålet med forenklingen – det helsemessige utbyttet og kampkunstens grunnleggende prinsipper.

Helgekurs i oktober

Siste mulighet til å bli med på kurs for nybegynnere i Meløy i 2019 er helgen 26. og 27. oktober (10.00 – 15.00 begge dager). Neste mulighet kommer ikke før i august 2020.

I løpet av dette helgekurset går vi gjennom 1. termin i rolig tempo, posisjon for posisjon. Fra og med den påfølgende tirsdagen kan deltakere fortsette på 2. termin, som varer fram til 17. desember. De neste to terminene gjennomføres første halvår 2020.

Helgekurset tilbys nå med 50 prosent rabatt. Pris og påmelding via nettsiden www.taijinord.no - Informasjon om kurs.

