Tai-chi - dla zdrowia i bezpieczeÅ„stwa

Tai-chi wywodzi siÄ™ z Chin i jest to rodzaj sztuki obronnej i Ä‡wiczeÅ„ fizycznych utrzymujÄ…cych dobrÄ… kondycjÄ™ zdrowotnÄ…. PeÅ‚na nazwa tej dyscypliny to Tai chi chuan lub Taijiquan. SÄ… dwie teorie powstania Tai-chi. Pierwsza opierajÄ…ca siÄ™ na prawdopodobnie legendarnej osobie Chang San Fenga, który byÅ‚ taoistycznym mnichem Å¼yjÄ…cym w XIV wieku. Druga juÅ¼ bardziej prawdopodobna mówi, Å¼e twórcÄ… byÅ‚ Wang Tsung Yue Å¼yjÄ…cy w XVIII wieku. Istnieje kilka stylów Tai-chi. Najstarszy jest styl Chen, najbardziej popularny za to styl Yang, sÄ… jeszcze style Sun i Wu oraz Zhaobao. Tai-chi polega na wykonywaniu w bardzo precyzyjny i powolny sposób okreÅ›lonej grupy ruchów majÄ…cych na celu poznanie swojego ciaÅ‚a. Ä†wiczenia te majÄ… na celu poÅ‚Ä…czenie ciaÅ‚a z duchem i znalezienie równowagi miÄ™dzy nimi. Robi siÄ™ je po to, by siÄ™ wyciszyÄ‡, oderwaÄ‡ od pÄ™dzÄ…cego Å›wiata, a po drugie Ä‡wiczenia te uczÄ… prawidÅ‚owego oddychania i majÄ… zbawienny wpÅ‚yw na ukÅ‚ad miÄ™Å›niowy i szkieletowy, które sÄ… rozciÄ…gane i rozluÅºniane. Równowaga, jakÄ… siÄ™ dziÄ™ki tym Ä‡wiczeniom uzyskuje ma teÅ¼ wymierny wpÅ‚yw na dziaÅ‚anie caÅ‚ego ciaÅ‚a. Organizm jest lepiej dotleniony przez co dziaÅ‚Ä… sprawniej. Azjaci w podeszÅ‚ym wieku wykonujÄ… te Ä‡wiczenia po to, by pozostaÄ‡ w jak najlepszej formie fizycznej. Tai-chi. DziÄ™ki Ä‡wiczeniom Azjaci sÄ… mniej podatni na choroby wieku starczego, m.in. udary mózgu, Parkinsona i Alzheimera, a do tego majÄ… lepszÄ… pamiÄ™Ä‡ i sÄ… dÅ‚uÅ¼ej samodzielni. Tai-chi to Ä‡wiczenia waÅ¼ne nie tylko dla zdrowia, ale takÅ¼e w aspekcie obronnym. Kiedy opanuje siÄ™ podstawowe ruchy solo moÅ¼na rozpoczÄ…Ä‡ treningi w parach. Nauczenie siÄ™ odpowiedniego przenoszenia ciÄ™Å¼aru ciaÅ‚a pozwala na zadawanie ciosów z jak najmniejszÄ… utratÄ… siÅ‚. Podobnie jest z obronÄ…, czy teÅ¼ unieszkodliwianiem atakujÄ…cego. Nauka samoobrony obejmuje teÅ¼ Ä‡wiczenia z wykorzystaniem mieczy i szabli. Tai-chi jest inspiracjÄ… w tworzeniu ukÅ‚adów walk w wielu filmach sensacyjnych szczególnie tych produkcji chiÅ„skiej oraz gier komputerowych.

About the Author

Autor: Majka

Source: http://www.saska-fitness.pl