

Či gong

Akupunktura brez igel



Vaje čí gonga so primerne za vsako starost.

Tako, spet smo na začetku. Leto 2007 je že preteklost, pred nami je novo leto in z njim nove želje, obljube, cilji pa tudi obveznosti, ki jih moramo vsak dan opraviti. Veliko ljudi je prepričanih, da zadnja leta čas teče hitreje in da imajo zato premalo časa za izpolnjevanje obveznosti in hkrati uresničevanje svojih želja.

VADBA S TRADICIJO

Današnji vse hitrejši tempo življenja postavlja svojo ceno, saj smo čedalje bolj izpostavljeni negativnim vplivom stresa in stresnih situacij, ki ogrožajo naše zdravje. Posledice so (kronična) utrujenost, notranji nemir, razdraženost, nestrpnost, bolečine in bolezni. Zato vedno več ljudi išče načine za sprostitev in nabiranje novih, svežih moči. Eden izmed načinov je zagotovo tudi čí gong, vadba z večtisočletno tradicijo, ki je biser kitajske kulture in tradicije ter je tesno povezan s klasično kitajsko filozofijo in miselnostjo. Temelji na starodavnih spoznanjih tradicionalne kitajske medicine in vsebuje elemente borilnih veščin.

Nam, Evropejcem se celoviti vzhodnjaški sistemi zdijo »ekstotični« in neprepričljivi, predvsem zaradi različnega pogleda na svet. Toda vzhodnjaške filozofije so si bile skoraj enotne o tem, da so vse stvari v svetu povezane in so torej del celote ter da se v vseh stvareh skriva nevidna realnost. Tako so že pred nekaj tisoč leti govorili o prani ali číju ter skladno s tem razvili različne oblike medicine, borilnih veščin, meditacije in druge oblike vadbe. Temeljni pogoj za telesno, duhovno in duševno zdravje je uravnoteženost polarnih ali nasprotnih sil jina in jang ter harmonično pretakanje življenjske energije ali číja.

Prevajanje čí gonga iz kitajščine je težavno, saj ima vsak kitajski pojem ali znak več pomenov, tako da lahko čí pomeni dih, sapo, življenjsko moč, gong pa vajo, vztrajno delo. Po kitaj-

skih opisih je čí moč, ki ne prežema zgolj človeka, ampak vse, kar nas obkroža, od najmanjšega cveta do neskončnega vesolja. Čí gong je starodavna kitajska veščina kultiviranja zdravja, učinkovit sistem zdravljenja, veščina doseganja »dolgovečnosti« in pot duhovnega razvoja. To veščino so izvajali že pred več kot dva tisoč leti, po nekaterih legendah pa naj bi bil izvor teh vaj znan že pred več kot štiri tisoč leti. Poleg prvotnih vplivov živali na nastanek gibov in plesov so na dolgoletni razvoj čí gonga vplivali na Kitajskem razširjeni nazori: taoizem, budizem in konfucizem.

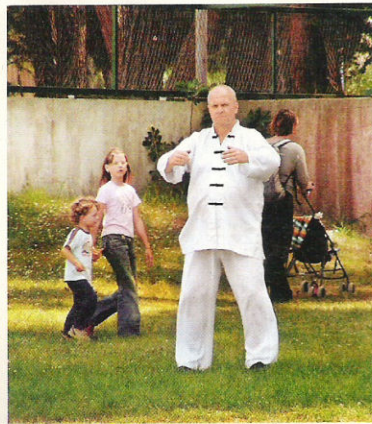
UČINKI VADBE

Vaje čí gonga so se razširile na različna področja. V borilnih veščinah so bile vaje namenjene krepitvi telesa – moči in duha, po verskem razumevanju so z vajami poskušali doseči višjo oziroma visoko stopnjo duhovnosti, v medicini pa so s temi vajami zdravili in predvsem preprečevali bolezni. Z določenimi sklopi vaj se lahko urimo v borilnih veščinah, si krepimo zdravje in meditiramo, kar daje pečat enkratnosti, zlasti če čí gong primerjamo z zahodnimi sistemi oziroma tehnikami sproščanja.

Čí gong vsebuje tri ključne elemente, ki morajo biti nujno usklajeni med seboj, ko izvajamo posamezne vaje, in sicer:

1. pravilni telesni položaj ali gib;
2. dihanje, ki je v čí gongu zelo dovršeno in je praviloma globoko trebušno oziroma preponsko;
3. pozornost – sproščena osredotočenost in zavedanje, oboje usmerjeno na telo, gibe, dihanje, pretok življenjske energije ali číja.

Že starodavni kitajski modreci in menihi so odkrili, da lahko z umirjenimi gibi, globokim in sproščenim dihanjem ter notranjo osredotoče-



Čí gong obsega pravilen gib in dihanje.

nostjo okrepimo in uravnavamo življenjsko energijo ali čí. Brez číja ni življenja, zato vsak njegov zastoj ali pomanjkanje povzroča bolezni. Pred tisočletji so odkrili tudi energijske kanale ali meridiane, ki telo oskrbujejo s číjem, ter načine, kako jih spodbuditi, da bi bil pretok uravnotežen. Z vbajanjem igel v določene točke na meridianih se je razvila akupunktura, te točke pa lahko spodbujamo tudi brez igel – z vajami čí gonga. Na tak način odpravljamo zastoj pri pretoku číja, povečujemo čí oziroma življenjsko moč, krepimo notranje organe, imunski sistem in spravljammo svoje energijsko in fizično telo v ravnovesje.

Tudi če ne sprejememo načel tradicionalne kitajske medicine in razlag o pretoku číja, nam vaje čí gonga pomagajo, da skladno razgibamo in zmasiramo telo. Številne raziskave so pokazale, da vaje delujejo protistresno, saj se z izvajanjem mehkih in umirjenih gibov zmanjšuje frekvenca valov v možganih, ki so povezani s stanjem nemira in stresa, poleg tega pa z vajami krepimo in razvijamo mišice. Kdor sam prekusí izvajanje vaj, lahko kmalu začuti toploto v telesu, občutek živosti, veselja, a tudi miru in sproščenosti. To še zlasti velja, če se vadba izvaja v naravi ali skupinsko, saj se ustvari posebna pozitivna energija, ki učinke vadbe še okrepi.

RAZŠIRJEN PO VSEM SVETU

V zadnjih desetletjih se je čí gong razširil po vsem svetu. Eden izmed razlogov za njegovo priljubljenost je zagotovo dejstvo, da so vaje lahke in preproste ter primerne za vsakogar, ne glede na starost, spol ali fizično pripravljenost. Tudi zato je število njegovih privrincev v Sloveniji vsako leto večje.