**Tai chi o poranku**

**Należy o siebie dbać – to truizm, choć rzadko kto się nim przejmuje, a jeśli już, to dba poprzez drogie kosmetyki i zabiegi w SPA, a przecież trzeba zacząć od wnętrza, zadbać o ciało kompleksowo i postarać się w pierwszej kolejności dostarczyć mu codzienną porcję ruchu w celu... utrzymania go w ciągłej sprawności. Ale jak to zrobić najlepiej?**

Poranna gimnastyka jest dla staruszków, krav maga – dla niewyżytych młodzieniaszków, a poza tym ani jeden, ani drugi system nie zapewnia ogólnego rozwoju dla ciała i duszy. Jeśli na ten właśnie aspekt aktywności ruchowej zwracacie największą uwagę – pora zainteresować się tai chi.

Bardzo ciężko opowiedzieć, czym jest tai chi, bo niemożliwość precyzyjnej decyzji jest wpisana w cała filozofię tao, która rozwojowi tai chi nadała impuls i była tak naprawdę dlań zaczynem. Bardzo ciekawie można zdefiniować zjawisko poprzez... jego zaprzeczenie. Spróbujmy zatem odpowiedzieć na pytanie czym nie jest tai chi.

Po pierwsze – nie jest „gimnastyką dla starszych osób”, choć na zajęciach w osiedlowych domach kultury, gdzie najchętniej działają sekcje, średnia wieku zdecydowanie przewyższa aktualnie obowiązujący wiek emerytalny w Polsce. I choć tai chi rzeczywiście mogą uprawiać ludzie w absolutnie każdym wieku, co zdecydowanie wyróżnia je spośród innych zakresów aktywności ruchowej, to panujące przekonanie o zdecydowanie starszych adeptach tej sztuki jest tyleż powszechne, co... błędne.

Brałem udział w spotkaniach sekcji przez trzy lata i rzeczywiście na początku był, używając młodzieżowego języka, lajcik. Na początku...po pół roku, choć kondycja moja zdecydowanie zaczęła zwyżkować, rzadko udawało mi się dotrwać do pierwszej przerwy bez lekkiej zadyszki.

Po półtora roku zdarzało mi się po godzinie ćwiczeń ledwie dyszeć, będąc całkowicie zlanym potem. A kiedy myślałem, że to już jest granica moich możliwości – i przy okazji granica możliwości tai chi – dostałem zaproszenie na warsztaty z mistrzem. Aktywny udział w pierwszym godzinnym treningu zakończyłem po kwadransie. Jak? Normalnie – nie wstałem z podłogi i przesiedziałem trzy kwadranse, szukając w sobie resztek sił, aby móc choć oddychać... Jeśli zatem ktoś uważa, że tai chi go nawet nie zmęczy, to niech zmieni podejście, albo zmieni trenera.

Po drugie – tai chi nie jest systemem filozoficznym. A w każdym razie – jest nie tylko takim systemem. Filozofia rzadko jest postrzegana jako nauka ściśle powiązana z codziennym życiem, a częściej, jako dyskusje o bycie, niebycie i absolucie. Tai chi unika w ogóle takich tematów, pozostawiając te kwestie indywidualnym ocenom każdego kto chce się w takie rzeczy zagłębić. Można powiedzieć, że tai chi to jest system, ale zamknięcie go w ciasnych ramach filozofii jest już jego ograniczeniem, dość znacznym nawet. To system bardzo ogólny, dotyczący rozwoju fizycznego, psychicznego, także duchowego. Tak, duchowego, choć...

Po trzecie – tai chi nie jest religią. No, po prostu, nie jest i już. Nie znajdziecie ani kapłanów, ani kościołów, ani opisu obrzędów. Choć służy doskonaleniu ducha (czy „duszy”, jak kto woli) to tak naprawdę zajmuje się człowiekiem jako całością i nie dzieli go na plasterki. Dlatego właśnie religią nie jest, bo nie dzieląc – nie lekceważy zarazem żadnej integralnej części ludzkiego istnienia.

Po czwarte – tai chi nie jest żadną sektą, co próbują nam wmówić przedstawiciele niektórych kościołów i niektórych mediów. Oczywiście – jeśli ktoś chce definiować sektę jako społeczność, w której wszyscy są dla siebie mili, a nauczyciele pomagają zrozumieć adeptom, kim są, dokąd zmierzają i czy w ogóle warto tam zmierzać, zamiast posiedzieć w ciszy albo poćwiczyć w grupie – to można tai chi postrzegać w ten sposób. A konkretniej – nie samo tai chi, ale organizacje i stowarzyszenia działające w Polsce i na świecie, które zajmują się krzewieniem wiedzy i popularyzowaniem tai chi tam, gdzie jeszcze jest mało popularne.

Napisałem w czterech dużych punktach, czym tai chi nie jest.

Odpowiedź na pytanie czym jest będzie zdecydowanie prostsza i w ogóle nie wymaga słów. Musicie po prostu pójść na zajęcia i przekonać się na własne oczy i... na własnym ciele.

Autor: Robert Wieczorek, [veturo.pl](http://veturo.pl/polska/)