

# ТАЈ-ЧИ медитација у покрету

Древну вештину усклађивања покрета и мисли кроз вежбе усавршили су таоистички монаси

**У** Србији се о древној источњачкој вештини тај-чи сазнalo кад смо први пут видели призоре из кинеских паркова и са тргова, на коjима је хиљаде људи, деце, студената, запослених, чак и оних у пољу старости, изводило споре гимнастичке покрете налик неком егзотичном плесу. Ускоро је ова „универзална вештина опуштања ума и тела, живота у хармонији са законима природе и слободног кружења виталне животне сile у покрету”, како се тај-чи дефинише, постала популарна и у нашој земљи. Основан је Тај-чи чуан савез Србије, а 2007. године Министарство здравља је у Правилник о алтернативној медицини сврстало и тај-чи, јер се показало да веома благотворно делује на психичко и физичко здравље.

Ове вежбе, које се могу изводити стојећи или лежећи, у било које доба дана и на било којем месту, у кући, канцеларији, парку... пре свега уз правилно дисање, што све заједно опушта мишиће, отклања нервозу, укоченост и умор, ослобађа од стреса, јача имунитет и крвоток, стабилизује метаболизам...

На нашим интернет сајтовима на коjима се размењују искуства и савети како повратити и очувати здравље, све је више сведочења оних који су почели да тренирају тај-чи. Службеница која је цео радни век провела седећи за рачунаром захваљујући овим вежбама отклонила је болове у врату и раме-

нима и повећала покретљивост тела; жена оболела од остеопеније на куковима и опстепорозе на пршљеновима, која за себе каже да није спортски тип, послушала је савет своје лекарке кренувши на тај-чи и осетила право олакшање већ после неколико недеља, а после година дана и снимци су показали да је њено здравствено стање знатно боље; младић који је боловао од дискус херније после вежби је лакше „проходао”, а пензионер склон депресији поправио психичко стање, постао ведрији, смиренiji, боље спава.

Према предању, тај-чи је настао као једна од три основне

## Стрпљење, умереност и промене

Тај-чи вежбе се изводе у неколико варијанти, од спорске (борилачке) до оне коју милиони људи широм света примењују свакодневно, сами или у друштву. Почиње се обавезно под надзором тренера, јер само правилно научени и изведені покрети, усклађени са дисањем и уз одговарајућу психичку припрему, имају ефекта.

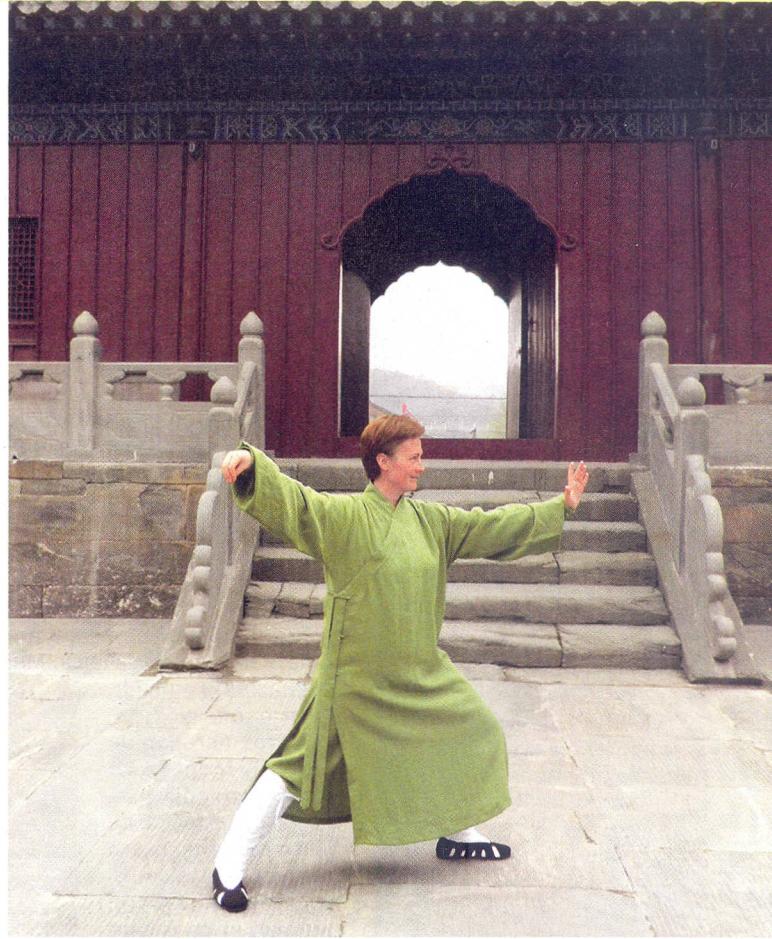
Исидора Милошевић више од петнаест година учи и подучава тај-чију и пре него што је основала холистички центар у Београду, где данас преноси своје знање као инструкторка. Радила је у Турској и Шпанији, волонтерски подучавајући старе, и сарађивала са женским удружењима.

Председница је Међународне кунг-фу федерације, одељак за Србију, интернационални је судија и носилац појаса шестог дана борилачких вештина. Исидора је, иначе, један од ретких стручњака за ву-данг тај-чи, који је име добио по светој планини Ву-Данг. У тамошњим манастирима монаси од давнина обуčавају нова поколења вештинама које је 2010. године имала прилике да „из прве руке” усаврши и наша земљакиња.

— Тај-чи је нешто више од спорта и филозофије, то је начин живота, медитација у покрету. Једино правило је умереност. Заснива се на теорији пет елемената, који се везују за поједи-не органе, а они пак за одређене емоције, које нису ни „дobre” ни „лоше”, већ је важно да буду у хармонији – објашњава Исидора.

Према њеним речима, тај-чи учи и стрпљењу, што је у савременим условима изузетно важно. Сви су постали нестрпљиви, нервозни.

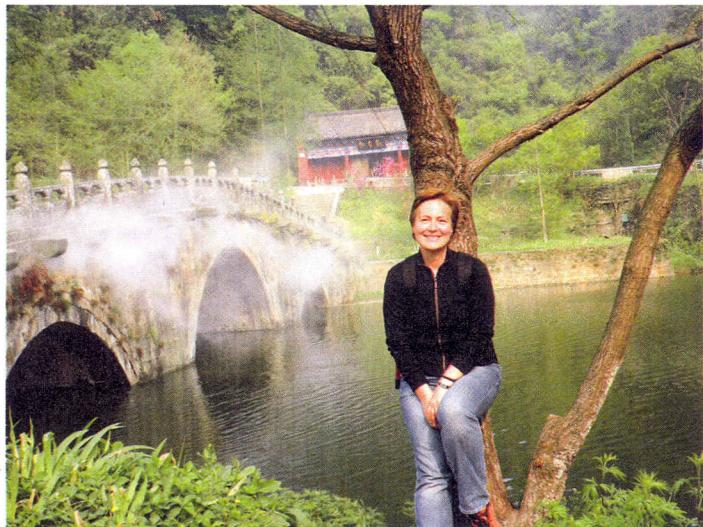
— Потребно је неколико месеци да се усвоје тај-чи начин вежбања и размишљања, а они су нераскидиво повезани, мисао прати покрет и обратно. Да би се неки покрет правилно извео, мора се разумети шта се њиме постиже, све док се не постигне склад. Онда долази до постепеног повећања снаге и еластичности, исправног држања тела,



Исидора Милошевић на обуци на светој планини Ву-Данг



Преподневне вежбе на Калемегдану



Чаробни предели око кинеских манастира...

смирености и побољшања расположења. Приметила сам да је, нажалост, нервозним лудима најтеже да уче тај-чи, а управо је њима он најпотребнији – подвлачи наша саговорница.

#### Помаже житељима градова

Како каже, иако се за тај-чи заинтересовала пре много времена, још док је студирала на Факултету драмских уметности, и посветила му године вежбања уз свог првог „спорктског“ ментора Ванг Зенгкјанга, најважнију обуку је стекла на Ву-Донг планини, уз учитеља који се звао Чен Шисинг.

– Обука за кинеске мајсторе тај-чија на Светој планини, постојбини таоизма, траје по неколико година, па и доживотно, али за странце се организују „скраћени“ курсеви од неколико месеци до годину дана. Они су веома интензивни, напорни – само спавање, паузе за јело и вежбе. Па ипак, било је то за мене изузетно искуство. Посебно сам уживала у јединственом окружењу манастира уклесаних у стене, тако да се сасвим уклапају у природу. Неке вежбе смо радили голоруки, неке уз оружје, то је друга варијанта тај-чија. Такозвано унутрашњој школи својствено

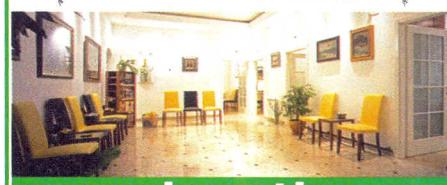


...и улаз у један од њих, у којем монаси подучавају тај-чи

је да мисао води покрет, да се човек бори са замишљеним противником, а то може бити други човек или бол, туга, губитак, нездовољство, несигурност, претња здрављу, све док га не победи и не постигне унутрашњу хармонију – указује Исидора.

Александра Мијалковић

#
Dr Žutić
#



[www.dr-zutic.com](http://www.dr-zutic.com)

**UHO, GRLO  
I NOS**

PREGLEDI I  
OPERACIJE  
**30 18 333**

**PEDIJATRIJA**  
**26 04 934**

**INTERNO**  
**26 05 222**

→ (kod Sava centra)

11407537-1