

TAI CHI CHUAN EĞİTİMİ

2 ay sonunda kişiler her zaman uygulayabilecekleri, hiç bir mekan, alet ve giysiye ihtiyaç duymaksızın hayatları boyunca yapabilecekleri ve unutmayacakları bir sanata, bir dans serisine sahip olacaklar.

Eğitim programı:

- Yang Stili - 10 Form (10 Hareketten Oluşan Seri)
- Kendi Kendine Enerjetik Masaj
- Chi-Kung (Enerjinin Düzenlenmesi Tekniği)
- Doğru Nefes Alma Teknikleri
- Rahatlama ve Gevşeme Egzersizleri

Pekin Beden Eğitimi Üniversitesi Öğretme Yöntemi ve stili uygulanacaktır.
Ta'i Chi Chua'n Eğitmeni Umut DENİZLİ www.taichikurslari.com



TAI CHI TARİHÇESİ

Tai Chi Chuan'ın temeli İÖ 2000 yıl önce eski Hindistan'da yapılan yoga çalışmalarına dayanır. Fakat Çin felsefesinin mabedi sayılan Saholin Tapınağı'nda doğmuş ve gelişmiştir. Tai Chi, Çin'de uygulanan 300 tarz dövüş sanatı ve fiziksel egzersizlerinin, Hindistan'daki yoga ve meditasyon çalışmalarıyla bir karması olarak düşünülebilir. Çin'deki dövüş sanatları "Internal arts" (İç) ve "External Arts" (Dış) olmak üzere ikiye ayrılır. İç sistemlere Tai Chi, Sheng-I ve Pa-Qua stilleri dahildir. Dış sistemlere örnek olarak Shao Lin, Long Fist, Southern Fist, Karate, Wushu-Kung Fu stilleri verilebilir. İç ve dış sistemler arasındaki en temel fark, iç sistemlerde, yumuşaklık ve rahatlığın hakim olmasıdır. Buna karşın dış sistemlerde, kuvvet, sertlik ve sağlamlık hakimdir.

Tai Chi'nin pratik uygulamaları, Taoizm'in felsefesi içinde geniş bir şekilde yer almıştır. Bu yansıma ilk kez, bilge ve gizemci Lao Tsu ve daha yaşlı çağdaşı Konfüçyüs vasıtasıyla olmuştur. Lao Tsu, İÖ 6. yüzyılda Honan eyaletinde, Taoizm'de yeni ufuklar açan "Tao Te Ching"i yazmış ve müritlerine öğretmişti. Bir felsefe olarak Taoizm, birçok ana unsurun dışında huzuru, dinginliği, doğanın güzelliğini, sessizliğini benimser ve dünyanın en düşünceli ve mistik görünüşlü sufilerinden oluşur.

Tai Chi Chuan'ın gelişimi 13. yüzyılda Çin'de yaşamış olan Chang Sang Feng isimli Taoist bir rahip vasıtasıyla hızlanmıştır. Bu rahip, özel olarak seçtiği bir kaç öğrenciyi yetiştirmiş, Sung Hanedanı zamanında bir sır gibi saklanan ve ancak bir kaç şanslı kişinin öğrenebildiği Tai Chi Chuan, bir kaç yüz yıl sonra çok sayıda öğrencinin yetiştirildiği popüler bir spor olmuştur.



TAI CHI FELSEFESİ

Tai Chi Chuan, "Supreme Ultimate Force" yani yaklaşık anlamıyla "Mükemmel Yüce Güç" şeklinde çevrilebilir. Temeli, evrensel yaşam enerjisi olan Chi enerjisidir. İnsan vücudunda, yanlış duruş, yanlış beslenme ve stresten kaynaklanan bazı bloklar oluşur. Bu bloklar Chi enerjisinin vücut içerisindeki akışına engel olduğundan, uzun vadede sağlıkta bozulmalar meydana gelir. Özetle Tai Chi'nin nihai amacı, bu dolaşımı sağlamaktır.

Bu "Mükemmel Yüce Güç" düşüncesi Çin gizem felsefesinde sık sık karşılaşılan Yin Yang konseptinden doğmaktadır. Bu kavram, zıtlıklar prensibine dayanan Yin Yang konseptiyle ilişkilendirilir ve "Dynamic Duality" denen karşılıklı enerjik ikilemeler (kadın-erkek, aktif-pasif, karanlık-aydınlık, güçlü-zayıf gibi) içinde sıkça kullanılır.

Tai Chi Chuan'da, kas gücünden ziyade iç enerji (Chi) ve vücut arasındaki koordinasyon önemlidir. Tai Chi Chuan hareketlerinde gözlenen büyük iç enerji akışı, zihinsel konsantrasyon, nefesin derin alınması, vücut ağırlığının ve baskısının kontrol edilmesinden kaynaklanır. Tai Chi Chuan tekniklerinin ince, yumuşak ve yavaş olması bir okyanus dalgasına benzer. Dalgaların ilerleyerek bir sonrakine birleşmesi sürekli bir dalga hareketi ve enerji transferine neden olur. Sürekli birbirini takip eden dalgaları andıran biçimde yapılan Tai Chi teknikleriyle de, sürekli bir enerji akışı meydana gelir. Bu akışın devamlılığının sağlanması, Tai Chi Chuan'da birincil amaçtır.



UYGULAMA

Tai Chi Chuan, dünyanın birçok gelişmiş ülkesinde milyonlarca insan tarafından her sabah fabrikalarda, okullarda, açık alanlarda yapılır. Tai Chi Chuan'ın, üretim sektöründe verimliliği, eğitimde gelişmeyi artırdığı söylenmektedir. Fakat bugün Batı'da uygulanan Tai Chi, yoga ve meditasyon uygulamalarından derlenmiş formlar, figürler biçimidir. Bu şekilde zincirleme hareketlerle oluşmuş pek çok Tai Chi formu bulunmaktadır. Bu hareketlerin birçoğu orijinal savaş sanatlarından çıkarıldığı halde birçok uygulayıcı için savaş sanatları ile ilgili olan kısmı büyük bir önem taşımaz. Onlar için asıl önemli olan amaç, vücutları için motive edici egzersizlerdir. Fakat Tai Chi'nin savaş sanatları yönü de hatırı sayılır derecede ilginçtir. Çin felsefesi ve doğal tıbbında "chi" ile ilgili bir konsept bulunmaktadır. Yaşam için gerekli olan güç, bu konsept dahilindedir ve "chi" bedene bu gücü veren enerjidir.

Tai Chi'nin nihai amacı vücuttaki bu enerjinin beden her noktasında dolaşımını sağlamaktır. Bu da insanda sağlık, dirilik, canlılık inançlarını çoğaltmakta, moral açıdan insanı zinde tutmaktadır. Chi'nin bu dolaşımını sinir sistemiyle ve kan dolaşımıyla da yakından ilgilidir. Bu düşünce "Chi" ile akupunktur ve Doğu geleneksel tıbbı arasında da dirsek teması sağlamaktadır. Zaten Tai Chi Chuan'ın asırlardır sevilerek yapılması, önemli hastalıklar ve sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin bir kanıtıdır.

Tai Chi Chuan günümüzde kliniklerde, fiziksel terapide, kullanılmaya başlanmış; insan sağlığının korunmasında ve fiziki-ruhi bir kısım hastalıkların tedavisinde çok etkili olduğu doktora seviyesinde çalışmalara konu olmuştur. Bilimsel çalışmalar Tai Chi Chuan'ın yüksek kan basıncı, mide ve bağırsak ülserleri, kalp rahatsızlıkları, tüberküloz ve diğer rahatsızlıklar üzerinde etkili olduğunu göstermiştir.

Tai Chi'deki bir diğer nihai amaç, yapılan egzersizler vasıtasıyla sükuneti ve dinginliği sağlamak ve geliştirmektir. Bu hareketleri doğru ve eksiksiz öğrenmek koşuluyla bu pratikler bize bazı şeyler sağlar; Denge, hareketlerin sıra düzeni, hareketlerin ritimleri ve yine bu hareketlerin başlangıç noktasının vücuttaki yaşam merkezi olması gibi... Böylece Tai Chi egzersizleri yürürken, koşarken, ayakta dururken ve benzeri durumlarda bizlere diğer insanlara karşı ek bir yetenek verir. Birçok uygulayıcı, bedenlerindeki duruş bozukluklarını, bu hareket düzeni ile giderebilir, stres ve gerginlikten kurtulabilir. Bundan başka meditatif doğal egzersizlerin huzuru ve sükuneti sağladığı da bilinen bir gerçektir.



HAREKETLER

Tai Chi'de yapılan hareketler olabildiğince yavaş, yumuşak ve zarif aynı zamanda figürler arası geçişler sarsıntısız ve akıcıdır. Tüm hareketler alt karın boşluğunda bir miktar havanın sıkıştırılmasıyla yapılır. Sıkışma şiddetindeki artmaya ve azalmaya bağlı olarak, sırasıyla kollar dışarı ve yukarıya yada içeriye ve aşağı doğru hareket eder. İnsan karnının alt orta noktasında meydana gelen sıkışma, gücün ana kaynağıdır ve bu noktaya çok önemli nokta "Tan Tien" denir. Bu teknikler yapılırken, düşünce alt karın noktasına yoğunlaşır ve teknikler zihin, vücut ve enerji koordineli biçimde yapılır. Çünkü, Tai Chi Chuan teknikleri vücut uzuvlarından ziyade iç enerji kuvvetiyle gerçekleştirilir.

Tai Chi hareketlerinin orijini savaş sanatlarından geldiği için, uygulayıcıları bazı savaş pratikleri de yapar. Tai Chi prensiplerinde "**push-hands**" denen, iki insanın yaptığı egzersizler zaman içinde o iki insan arasında enerjik bir bağa ve bir diğerinin "chi"sine (yaşam enerjisine) cevap vermesine kadar uzanır. Tai Chi'nin bazı figürleri slow-tempo dövüş biçimidir. Bu sebeple uzun zaman Tai Chi çalışan pratisyenler dövüş sanatlarında da usta olma yoluna girerler.

Tai Chi felsefesinde esas vurgu, insanın içindeki yıkıcı enerji potansiyelinden (tekmeleme ya da yumruklama) uzaklaşmasını, bu enerjinin dağıtılmasını sağlamak, bir tehlike anında kontrolü sağlayabilme yeteneği kazanmaktır.

Tai Chi Chuan özgünleşmiş bir çigong, yani yaşam enerjisi çalışmasıdır. İleriki aşamaları göz önüne alınırsa, bir öz savunma sanatı, temelleri açısından bir ruh-zihin-beden eğitimidir. Temelde yaşam enerjisini yoğunlaştırmayı, uzuvlara yaymayı ve tüm bedende dolaştırmayı öğretir. Bedeni bir makine gibi yüksek tempolu çalıştırmayan, yorulma hissi yaratmayan, her yaşta yapılabilen bir hareket etme sanatıdır. Bu sanat dirençsizlik öğretisinin harekete uyarlanmış biçimidir. Tai Chi Chuan'nın meditatif çalışmaları, hazırlanma hareketleri, dizi hareketleri ve ileri düzeylerinde iki kişiyle yapılan alıştırmaları vardır. Çinliler tarafından binlerce yıldan beri bir yaşam tarzı olarak sürdürülen Tai Chi, yaratıcı bir boşluktan çıkan değişim, dönüşüm hareketlerinin anlatımıdır. Çok eski zamanlarda Çin'deki Doğcu (Taocu) ustalar bu hareketlerin ilkelerini insan bedenine uyarlamaya başlamışlar ve hareketleri zaman içinde belirginleştirmişlerdir.

Tai Chi Chuan aileler tarafından geliştirilmiş ve küçük formlardan oluşan bir çok stile ayrılmıştır. Günümüzde en yaygın bir şekilde olarak tatbik edilen beş Tai Chi stili "Yang, Chen, Wu , Sun ve Woo" Chen ailesinin çalışmalarına dayanır.

Tai Chi, özellikle Doğu pratisyenleri arasında uzun zamandır Çin kehanet sanatı I Ching ile ilişkilendirilmektedir. 8 pozitif basit I Ching trigramı ve Çin simyasının 5 elementi (metal, ağaç, ateş, hava ve su) ile Chan San-feng tarafından yaratılan 13 Tai Chi duruşu arasında düşünsel bir birlik vardır. I Ching'in 64 trigramı ve diğer Tai Chi formları arasında da başka düşünsel bağlar olduğuna da inanılır.

Hangi Amaçlarla Çalışılır?

Tai Chi Chuan tüm dünyada çeşitli amaçlarla çalışılmaktadır. Sanat, ilk ortaya çıktığı zamanlarda yüksek düzeyli bir savunma sanatı kimliğindeydi. Zaman içinde gözden geçirilip değişikliklere uğratıldıkça sağlık alıştırmaları yönü ön plana çıktı. Çin Tıbbının enerji çalışmaları (çigong) içinde özgün bir konumda olduğu için Çin'deki tıp kuruluşları ona sağlık amaçlı uygulamalarda yer vermektedirler.

Hastane ve sanatoryumlarda hekim gözetiminde tedavi amaçlı olarak da kullanılmaktadır.

Günümüzde uzak doğuda yaygın olarak ya savunma sanatı ya da sağlık alıştırmaları kimliğiyle çalışılmaktadır.Çin'in geleneksel gösteri sanatları (Vuşu=KungFu) içinde ve ilk öğretim programında yerini almıştır. Çin'de ilkokulu bitirebilmek için sanatın yirmidört hareketlik Pekin dizisini iyi düzeyde icra edebilmek gerekmektedir. Tai Chi Chuan dünyanın diğer ülkelerine göçmenler ve kültürel alışverişler aracılığıyla sıçradı. Sağlığa olan faydaları bilimsel olarak kanıtlanınca batılı ülkelerde yaygın kabul gördü ve okulları açıldı. Uzak doğuda olduğu gibi batılı ülkelerin sanatoryumlarında da çeşitli hastalıkları tedavi etmek amacıyla Tai Chi'nin dizi hareketleri kullanılmaktadır. New York'ta ve bazı batılı kentlerdeki yaşlılar evinde denge geliştirme ve yaşlanmayı geciktirme amacıyla öğretilmektedir. Birçok tiyatro okulu taicinin dizi hareketlerini temel eğitimlerine aldı. Tai Chi'nin özellikle dizi hareketleri çeşitli alanlarda çok amaçlı olarak değerlendirilmekte, dünyanın çeşitli ülkelerinde yalnızca bir savunma sanatı ya da sağlık alıştırmaları dizisi olarak değil, dans ve tiyatro eğitimine destek amaçlı olarak da kullanılmaktadır. Sanatın özellikle Yang stili birinci sırada sağlık ve esenliği amaçlar. Diğer çigong alıştırmaları gibi Tai Chi Chuan da yaşamın kalitesini artırır, ömrü uzatır.

Sağlığa Yararları

Tai Chi'nin, insanın ruh-zihin-beden bütünlüğü üzerine olan faydaları kanıtlanmıştır. Zihni dinlendirir. Beynin iki yarım küresini işbirliğine sokarak eşgüdüm içinde çalıştırır. Dikkat verme ve yoğunlaştırma yeteneğini artırır. Merkezî sinir sisteminin çalışmasını iyileştirir. Duyu organlarının etkinliğini artırarak algılamayı keskinleştirir.

Hareketlerde eşgüdüm (koordinasyon) ve denge geliştirir. Çeşitli duruş bozukluklarını düzeltir. Karın solunumu kazandırarak soluma kapasitesini artırır. Karaciğeri kanlandırır. Mide ve bağırsağın dalga hareketini kuvvetlendirir.

Sindirimi canlandırır. Kas, bağ ve tendonları gevşeterek esnetir. Kan dolaşımını uyarır. Kalbin çalışmasını iyileştirir. Çeşitli dolaşım sistemi düzensizliklerini ortadan kaldırır. İç organların faaliyetlerini ve bedendeki tüm madde alışverişini canlandırır. Yaşam boyu çalışılmasının en iddialı ve güzel ödülü yaşlanmayı geciktirmesidir.

Tai Chi, düzenli çalışılırsa yorgunluk belirtilerini, dikkat verme güçlüğü, öfkeyi, ruh halindeki oynamaları, neşesizliği, başın içindeki basınç hissini, özellikle darbeli baş ağrılarını, anî baş dönmelerini, uykusuzluğu, sersemliği, taşikardiye (kalp çarpıntısı), mide rahatsızlıklarını, peklığı, ishali ve psikolojik kökenli iktidarsızlıkları giderir, bacaklardaki dolaşımı ve kas hareketliliğini iyileştirerek varis oluşumunu ve yağ dokularının meydana gelmesini önler, duygusal sorunlu ve gergin zihinli insanların psikolojilerini düzeltir; kronik durumlarda ve nevrasteni, yüksek tansiyon, akciğer şişmesi, soluk borusu nezlesi, mide ve bağırsak sorunları gibi hastalıklarda etkili iyileşme sağlar, eklem katılaşmasına karşı korur, hafif kireçlenme ve romatizmada eklem esnekliğini artırıp hareketlerin sınırlanmasını engeller, kas liflerini uzatır ve geliştirir, kemikleri güçlendirerek kırılmalara karşı korur, ki bu özelliğiyle osteoporozlu hastalara özellikle önerilir, tüberküloz enfeksiyonuna ve amfizeme karşı koruyucudur, adrenal salgılanmasını ve kolesterolle ilgili madde alışverişini düzenler, tansiyonu ve kiloyu dengeler, duyuları keskinleştirir. Özellikle dolaşım, sindirim, kilo ve tansiyon sorunları, kireçlenme ve romatizmal sorunlar, varis, osteoporoz, zihin yorgunluğu ve stres taici çalışanlarda oldukça seyrek görülür.

Tai Chi Chuan; insanı, Çinlilerin anlatımıyla bir çocuk kadar 'ben' duygusundan uzak, bir oduncu kadar sağlıklı ve bir bilge kadar sakin ve huzurlu yapar.

TAI CHI ve UYGULAMALARI ile İLGİLİ ÖNEMLİ NOT:

Tai Chi'yi, daha önce hiç uygulamamış olanlarca yalnızca kitaptan veya internetten vb kanallarda görülüp uygulanması yanlıştır, zira Tai Chi tekniğini ancak görsel boyutta verebilecek olan bu tip bilgilendirme ile o hareketin gerçek olarak uygulanışının görülmesi arasında büyük anlam farklılıkları mevcuttur.

Eğer daha önce uygulama yapmadıysanız lütfen Tai Chi eğitmenlerinden eğitim alın.

Herhangi bir rahatsızlığınız var ise, Hamile iseniz, yaşlı iseniz, yüksek tansiyonunuz, ağır kalp rahatsızlıklarınız, mental sorunlarınız, bedensel sakatlıklarınız vs. gibi durumlarınız var ise muhakkak öncelikle doktorunuza başvurup onun olurlu alın.