

Dlaczego warto ćwiczyć tai-chi?

Tai Chi jest ćwiczeniem całego organizmu, medytacją w ruchu, która korzystnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu – zarówno psychiki jak i ciała. Koordynacja pracy różnych części ciała podczas wykonywania formy Tai Chi, dzięki pełnemu zaangażowaniu świadomości, pozwala na osiągnięcie stanu fizycznego i psychicznego odprężenia. W różnych ośrodkach badawczych prowadzone są badania nad wpływem Tai Chi na zdrowie człowieka. Badania wykazały, że ćwiczący Tai Chi, odznaczali się lepszą budową ciała, sprawniej funkcjonującym układem krwionośnym i oddechowym oraz lepszą przemianą materii i budową kości.

Tai Chi jest najmniej kontrowersyjną praktyką z zakresu medycyny alternatywnej, gdyż nie znane są żadne efekty uboczne

Tai Chi z pewnością nie szkodzi. Wiadomo, że powoduje:

- obniżenie ciśnienia tętniczego krwi
- obniżenie spoczynkowej akcji serca
- wzrost siły mięśni
- zwiększenie zakresu ruchów w stawach
- zwiększenie gibkości całego ciała
- poprawę koordynacji i równowagi
- wzrost odporności na stres

Jak ćwiczymy?

Do uprawiania Tai Chi nie potrzeba żadnego sprzętu. Do ćwiczeń wystarczy zwykły strój sportowy (koszulka T-shirt i długie spodnie) oraz wygodne obuwie sportowe. **Ćwiczyć może każdy bez względu na wiek. Nie są wymagane żadne, szczególne predyspozycje fizyczne.** Intensywność ćwiczeń można dostosować do indywidualnych potrzeb. Trening rozpoczynamy łagodnymi ćwiczeniami rozgrzewającymi i rozluźniającymi mięśnie, ścięgna i stawy. Następnie wykonujemy ćwiczenia rozciągające ścięgna, zwiększające zakres ruchów w stawach. Ćwiczenia wykonywane są powoli i stopniowo, bez nadmiernego forsowania. Kolejno przechodzimy do nauki formy Tai Chi.

W czasie treningów wykonujemy również ćwiczenia zdrowotne Chi Kung -zestaw "Osiem Kawałków Brokatu" (Pa Tuan Chin).Współcześnie jest jednym z najbardziej znanych zestawów Chi Kung i praktykowany jest ze względu na swoje unikalne właściwości profilaktyczne i lecznicze.

Kto jest trenerem?

Mistrz TADEUSZ GACKI

Specjalista odnowy psychobiologicznej, Mistrz VI Duan /6 poziom czarnego pasa/
International Wushu Sanshou Dao Association, IWSD Affiliate Chairman.

Ukończył I kurs instruktorski dla obcokrajowców w Jinanie (Chiny) w 1986 r.

Propagator Taijiquan i Qigong, autor kilku książek i wielu artykułów oraz uczestnik programów telewizyjnych i radiowych.

Założyciel wielu organizacji promujących chińskie sztuki walki, obecnie szef Centrum Sztuki Tai Kung Tao, instruktor Kung Fu i samoobrony.

W roku 2008 Komitet Sędziowski Światowej Sławy Artystów Sztuk Walki powołany przy Światowej Akademii Kultury i Nauki w Hong Kongu, uhonorowała go tytułem "Światowej sławy artysty sztuk walki", przyznając okolicznościowy medal, certyfikat i umieszczając biografię w specjalnej publikacji z okazji Olimpiady PEKIN 2008.