

– Ono što je u **sanchinu** kontrakcija bez kontrakcije, ili moć mentalno-energijske kontrakcije, to je u **tai chi chuanu** kretanje bez kretanja, ili apsolutna sporost pokreta, tolika sporost pokreta da se pokret uopšte ne vidi, iako realno postoji. Takva sporost je mnogima dosadna, duga ili previše naporna, ali u njoj postoji veća moć nego u bilo kojoj drugoj brzini pokreta (u **tai chiu**). Ta moć se najpre ogleda u tome što pri takvoj sporosti, baš zbog toga što pokret skoro da i nije pokret, već blago povezivanje uzastopnih mirovanja, telo potpuno gubi fizičku dimenziju pokreta i sudelovanje volje u pokretanju tela. Tada se telo u celini transformiše u energiju, a pokretanje se ne diriguje voljom, nego ta energija, ako senzibilni, dobro programirani kompjuter ide iz pokreta u pokret, uz izvanredno blage i osećajne prelaze, a svest to sve samo prati kao na filmu, i uživa u toj samostalnosti tela kao energije.

Tai chi chuan je smislio onaj ko je dobro shvatio da u pokretu energijom može najbolje da se manipuliše (pomoću svesti) kada je pokret spor i mekan i čak, da spor i mekan pokret stimuliše energiju tela i kada se ne radi sa maksimalnom koncentracijom. Da bi spor i mekan pokret mogli da stimulišu energiju tela i bez maksimalne koncentracije potrebno je da se bude na takvom nivou energijskog razvoja kada energija može da se oseća i spontano, bez namere da se ona uvežbava ili pojačava. Onaj ko se nije srodio s osećajem energije tela, a radi **tai chi** bez maksimalne koncentracije, neće mnogo stimulisati energiju svog tela jer će njegov pokret biti samo fizički. Čak je moguće da se radi s naizgled dobrom koncentracijom, a da pokret bude fizički. Nije dovoljno imati nepokretno lice i postojan pogled da bi se imala dobra koncentracija. Dobra koncentracija se u **tai chiu** ima onda kada se spoje svest i telo, kada je svaki telesni pokret prožet svešću. Do tog nivoa koncentracije će pre stići onaj ko je usavršio tehniku telesnog opuštanja, jer onaj ko ume da maksimalno opusti telo u kretanju pre može svešću da prožme tu mekoću pokreta, nego onaj ko ne ume da se fizički opusti. Ovom drugom je potrebna mnogo veća koncentracija za isti efekat i on uvek mora polaziti od svesti ka telu, naime on nikada ne može pomoću fizički opuštenog pokreta poboljšati svoju koncentraciju.

Energijom tela se pomoću svesti najbolje manipuliše kada je telo nepokretno. Ako se telo kreće onda je svesno manipulisanje energijom bolje ako je pokret spor i kružan. Zato severne škole kineske borilačke veštine ne barataju **chiem**. Njihovi učenici uvek u vežbanju koriste široke, brze i odsečne pokrete, tako da ne mogu da upotrebe tehniku disanja u pokretu. Osim toga oni retko vežbaju meditaciju tako da je normalno što nikad ni ne osete, a kamoli da usavrše manipulaciju energijom, dok južne škole koje se baziraju na meditativnom pokretu kroz **sanchin**, **tai chi** i druge vežbe, dostižu izvanredne rezultate u manipulaciji energijom. Zato severne škole za svoj ideal imaju savršenstvo u akrobatici, a ne savršenstvo u sticanju borbene moći – najveća borbena moć je energija, ako se usavrši njeno manipulisanje.

Što je pokret brži energijom se teže manipuliše. Zato je neophodno prvo usavršiti svesno manipulisanje energijom pri telesnoj nepokretnosti i u sporom pokretu, da bi se energija mogla upotrebiti i u brzini

Kada se radi tai chi treba naročito obratiti pažnju na opuštenost, sporost, disanje i okrenutost dlanova jedan prema drugom tokom skoro svih kretanja i pokreta rukama. Sporost je izuzetno važna za energiju. Treba bukvalno raditi što sporije, bez obzira što se po starim pravilima ne radi toliko sporo. Ako forma po tim pravilima traje 8 minuta, ti je slobodno oduži na 15 ili 20 minuta. ali nemoj raditi toliko sporo da su ti pokreti isprekidani i nepovezani. Treba raditi što sporije, ali tako da pokreti i dalje klize (kao

kada se ne radi maksimalno sporo) i da se slivaju jedan u drugi. Kada se radi maksimalno sporo onda je energijski otpor vazduha mnogo veći tako da je mnogo veće i oslobadjanje energije u telu, na dlanovima i oko tela. Kada se radi maksimalno sporo onda se i maksimalna opuštenost spontano uskladjuje sa sporošću pokreta. Čim se malo ubrza pokret i maksimalna opuštenost se gubi, a sa njom i osećaj energije tela i oko tela slabi. Dlanovi treba da budu okrenuti jedan prema drugom kad god je to moguće (tokom većeg dela kate je to moguće) jer se tako održava povezanost yang energije desnog dlana i yin energije levog dlana. Sa tom povezanošću u oba dlana ima mnogo više energije nego bez te povezanosti. Kada se cela forma radi tako onda je svaki dlan mnogo energijski jači i onda kada zbog organizacije pokreta mora da se napusti povezanost yin-yang energije.

Na seminaru će se učiti:

Osnovni principi Tai chi chuana

Šta je meditacija u pokretu

Tai chi kao meditacija na pokrete tela

Tai chi kao meditacija na izmenjeno stanje energije

Početnih desetak pokreta Tai chi forme

Princip kretanja bez kretanja

Seminar se održava u subotu i nedelju od 11 do 17 h.

Cena je 80 E

Prijavljivanje putem meila ili na brojeve telefona.