

تاي تشي شوان Tai Chi



ان الاسترخاء والتأمل هما صفات يسعى الانسان لكسبهم ، لما فيهما من راحة وانسجام بالنسبة له ، وقد تعدد الرياضات التي تدعو لتأمل والاسترخاء ومحاكاة الروح والعقل والسيطرة على الانفعالات العصبية ويستطيع ممارس هذه الرياضات الابتعاد عنها بطريقة عقلانية وروحانية .

والرياضة التي سوف نسلط عليه الضوء اليوم هي رياضة التاي تشي شوان .
وتعتبر هذه الرياضة جزء شديد الهمية والخصوصية للثقافة الصينية ، وهي فن عسكري دفاعي قديم وشبيهة بملاكمة الظل ، ومتوارث جيلا بعد جيل .



اشتهرت هذه الرياضة واصبحت من الرياضات العالمية بعد ان كانت فقط في بلاد الصين ، وهي تعتمد على التأمل والتركيز ، حيث تساعد الجسد على الاسترخاء .

ولهذه الرياضة عدة فوائد ايجابية حيث انها تقلل وتحد من التوتر والقلق بالاضافة إلى انها تساعد على المحافظة على معدل نبضات القلب ، ويرجع ذلك لما لحركاتها من سيطرة على الجسد ومخارج التنفس .

وربما تشي تعتبر اليوم هي مزيج بين اليوجا والتأمل .

الاهم من ذلك بانها تعلم ممارسيها على عدم الاستجابة للمصاعب التي تواجههم في الحياة .

والتاي تشي هي عبارة عن حركات تؤدي ببطء وسلاسة وبترتيب معين ، وتفقد الحركات البطيئة التي تتم برفق مع التنفس العميق إلى انتعاش الجسم بدلا من ارهاقة وهذه الحركات إلى جانب اساليب التاي تشي توفر القدرة على الاستشفاء وتمكن من تجديد وانعاش الجسم والذهن والروح معا .