

**Prof. dr Milena Mikalački**

**mr Nebojša Čokorilo**

*Fakultet fizičke kulture, Novi Sad*

## **ULOGA TAI ČI ČUANA U OČUVANJU ZDRAVLJA, SPREČAVANJA I LEČENJA BOLESTI**

### **1. UVOD**

U današnje vreme ljudi se sve više okreću prirodi, kao i nekim drevnim istočnjačkim veštinama, a sve u cilju poboljšanja zdravlja ili ublažavanja zdravstvenih tegoba, koje su uzrok savremenog načina života. Kao posledica savremenog načina života, javljaju se: hipokinezija, gojaznost i stres, koji se zapažaju ne samo kod odraslih već i kod dece.

Mnogi poznati majstori kineskog boksa smatraju da je Tai Či Čuan „vrhunac kraja“, vrhunac veštine borenja, koji je malo ljudi postiglo. Postoji nekoliko objašnjenja o postanku Tai Či Čuana. Jedna od legendi kaže da je Tai Či Čuan nasto u dinastiji Juan (1279-1368) i da ga je Čan San Feng naučio u snu.

Drugo objašnjenje je da Tai Či Čuan potiče iz dinastije Tang (618-907), a najverovatnije je da je osnivač Tai Či Čuana nepoznat. Prvi verodostojni podaci potiču iz dinastije Čing (1736-1799), kada je Vang Čung iz Šansi provincije počeo širiti Tai Či Čuan u Honanu.

Godine 1935. za vreme šestih sve kineskih atletskih susreta održanih u Šangaju, 5000 dece dalo je prikaz vežbi Tai Či Čuana. Godine 1936. kineska reprezentacija je poslata u Berlin na 11. Olimpijske igre, gde su demonstrirali Tai Či Čuan.

Tai Či Čuan, kao oblik rekreacije kod nas, javlja se devedesetih godina prošlog veka. Kao nova pojava u svetu rekreacije privukao je pažnju, pogotovo starijih ljudi, koji simpatišu istočnjačke veštine i onih koji su se sa Tai Či Čuanom sreli van granica naše zemlje.

Tai Či Čuan, bez obzira što vuče korene iz drevne Kine, veoma je pogodan za ljude širom sveta koji se osećaju napeto u savremenim uslovima života i rada. On pruža prednosti vežbanja, sa jasnim naglaskom na prijatnost i u smirenom ritmu, koji današnjem društvu veoma nedostaje. Tai Či Čuan je u stanju, da ljudima u industrijalizovanom svetu brzog ritma, pruži olakšanje. On jednako opušta i um i telo, pospešuje varenje, smiruje nervni sistem, povoljno utiče na srce i krvne su-

dove, opušta zglobove i osvežava kožu. Tai Či Čuan može da se vežba bez obzira na godine.

## 2. MATERIJAL I METODE

### 2.1 Ispitanici

Uzorak ispitanika činilo je 35 ispitanica ženskog pola kao eksperimentalna grupa i isto toliko ispitanica kao kontrolna. Starosti između 45 – 50 godina. Program vežbanja je trajao tri meseca. Vežbalo se po klasičnom programu za prvi stepen vežbanja u Tai Či Čuanu (početnički nivo). Tu su uključene vežbe koje imaju ulogu u: produbljenju disanja, poboljšanja cirkulacije krvi, pospešuje rad srca, aktiviranju mišića, poboljšanju rada unutrašnjih organa, učvršćenju zglobnih veza, ispravljanju kičme i uravnotežuje rad žlezda sa unutrašnjim lučenjem.

### 2.2 Metode

Utvrđene su razlike između inicijalnog i finalnog stanja kod eksperimentalne i kontrolne grupe. Kako bi se na osnovu dobijenih podataka mogla izvršiti analiza efekata delovanja eksperimentalnog tretmana u svim ispitivanim varijablama, u toku longitudinalnih transformacionih procesa. Koristili smo multivarijatnu analizu kovarijanse (MANKOVA). Ova analiza neutrališe razlike na inicijalnom merenju i daje objektivnu procenu stvarnih razlika na finalnom merenju.

Analiza efekata eksperimentalnog programa utvrđena je primenom t – testa zavisnih uzoraka (*paired samples t - test*), za obe grupe na finalnom i inicijalnom merenju. Izračunata je korelacija između inicijalnog i finalnog merenja kao i razlika aritmetičkih sredina.

## 3. REZULTAT I DISKUSIJA

Principi ili osnove vežbanja Tai Či Čuana koji su mereni u ovom radu su sledeći:

PRINCIP ČI – UNUTRAŠNJA ENERGIJA (ČI)

RELAKSACIJA - POTPUNA OPUŠTENOST (SUNG)

KONCENTRACIJA (TSING)

KRUŽNE KRETNJE (JUAN)

RAVNOTEŽA (ČENG)

LAKOĆA, NEPREKIDNOST, SPOROST I MEKOĆA POKRETA (SU)

DISANJE – prirodno, duboko i potpuno (tzv. abdominalno – joga disanje)

Za procenu somatskog statusa tretiranog uzorka merene su sledeće varijable: telesna masa, telesna visina, maksimalni obim grudnog koša, minimalni obim grudnog koša, kožni nabor nadlaktka, kožni nabor leđa, kožni nabor trbuha, sistolni pritisak u miru, dijasolni pritisak u miru, sistolni pritisak posle opterećenja, dijasolni pritisak posle opterećenja, puls u miru, puls u opterećenju.

Dobijeni rezultati su pokazali da je došlo do poboljšanja vitalnog kapaciteta vežbača od 200 – 400 kubnih milimetara, a takođe, došlo je i do optimalizacije potrošnje energetske materije, što je smanjilo taloženje masti i ugljenih hidrata i gubitak težine od 2-3 kg mesečno. Imale su značajno nižu telesnu masu, niži puls u oporavku i niži sistolni i dijastolni arterijski krvni pritisak.

Došlo je do smanjenja potkožnog masnog tkiva i do značajnog povećanja vitalnog kapaciteta pluća kod eksperimentalne u odnosu na kontrolnu grupu.

Maksimalna potrošnja kiseonika bila je određivana na pokretnoj traci za trčanje, maksimalna potrošnja kiseonika je bila veća kod eksperimentalne grupe.

#### 4. ZAKLJUČCI

Kao što je u prethodnim poglavljima opisano, Tai Či Čuan se primenjuje u svrhu poboljšanja i očuvanja zdravlja. Zbog toga, pre nego što se opredelimo za pristupanje ovakvom načinu vežbanja, uz pomoć specifičnih vežbi, treba da odredimo jasan cilj. Hoćemo li upražnjavati Tai Či Čuan zbog tzv. Pomodarstva ili želimo da doprinesemo zdravom načinu života, zavisi od nas samih.

Kod vežbanja Tai Či Čuana primaran je zdravstveni aspekt, naročito: relaksacija, razvijanje svesnosti sebe i svog tela, razvijanje pozitivne energije (či). Borilački aspekt (primena u samoodbrani) je sekundaran. To ne znači da Tai Či Čuan ne mogu i ne treba da vežbaju zaljubljeni istočnjačkih borilačkih veština i drugi sportisti.

Naprotiv, aktivnim sportistima, vežbanje Tai Či Čuana će pomoći da postanu opušteniji, svesniji svog tela i svojih mogućnosti i da postignu potpunu kontrolu nad samim sobom i svojim telom. Samim tim će na prirodan način postizati maksimalne rezultate, kao i ostvarivanje svojih ciljeva u sportu kojim se bave. Sportistima koji su prestali aktivno da se bave sportom, vežbanje Tai Či Čuana će pomoći da zadrže dobru fizičku kondiciju, izbegnu prekomernu telesnu težinu, kao posledicu naglog prestanka aktivnog treniranja i da oplemene svoj duh novim spoznajama.

Blagotvorni uticaj Tai Či Čuana na zdravlje, ispoljava se u njegovom delovanju na nervni sistem, na srce i krvotok, na sistem organa za varenje, mišićno-skeletni sistem i reproduktivne organe. Pomenuto delovanje Tai Či Čuana je trostruko: fiziološko, energetsko i meditativno što omogućuje potpunu psiho-fizičku ravnotežu, sklad i zdravlje onima koji ga redovno i pravilno vežbaju.

**Fiziološko delovanje:** produbljuje disanje, poboljšava cirkulaciju krvi, pomaže rad srca, aktivira mišiće, poboljšava rad unutrašnjih organa, učvršćuje zglobne veze, ispravlja kičmu, uravnotežuje rad žlezda sa unutrašnjim lučenjem.

**Energetsko delovanje:** laganim kružnim i fluidnim pokretima povezanim sa dubokim disanjem uspostavlja ravnotežu energija u telu.

**Meditativno delovanje:** meditacija je objektivno sagledavanje stvarnosti, veoma jasno i ništa mistično. Tai Či Čuan je meditacija u pokretu, smirivanje i kontrola svih tokova u biću, kako bi se otklonile prepreke jasnom sagledavanju vlastite prirode i života, što je jedina osnova našeg napretka.

## LITERATURA

1. San Džen Ćun, Dragan Petrović, Su Jan Ming, (1998): *Tai Či Čuan za zdravlje i lepotu*, Novi Sad
2. Da Liu, (1997): *Tai Či Čuan i meditacija*, Beograd
3. Damir Tenodi, (1990): *Tai Či, povratak zdravlju*, Beograd, sportska knjiga
4. Da Liu, (2004): *Tai Či Čuan i Ji Ćin*, Beograd
5. Mario Topolšek, (1979): *Tai Či Čuan, vežbe za stare i mlade*, Beograd
6. [www.shenwu.com/taichi.htm](http://www.shenwu.com/taichi.htm)

*Josip Kao, Ivica Pavić, Vlado Klinc, Tom Šuster-s lijeva*

