

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



نام کتاب : تاي چي چوان



کاري از : محمد مهدي حاجي پروانه

منبع : وبلاگ دانستنيها واطلاعات عمومي

www.mmmhp.blogfa.com

تای چی یا تای چی جوان (Tai Chi Chuan) نوعی ورزش رزمی چینی است که برای بهبود سلامتی، افزایش طول عمر و آرامش روحی انجام می‌شود.

این ورزش در رده ورزشهای رزمی ملایم (Soft Martial Arts) قرار دارد و باعث می‌شود تا عضلات بدن با انجام تمرینات نرم و ساده، انعطاف‌پذیر و قوی شوند. درست برعکس ورزشهای رزمی سخت که با فشار و شدت تمرین عضلات را تقویت می‌کنند.

تمرینات و نرمشهای تای چی جوان با حرکات کند، آرام، و معمولاً "به صورت گروهی هنگام صبح انجام می‌شوند. متخصصین این ورزش معتقدند که تمرینات تای چی به صورت دسته جمعی، اثر بهتری نسبت به تمرینات فردی آن دارد.

این ورزش چینی در خود کشور چین از طرفداران زیادی برخوردار است، بطوریکه تقریباً تمام پارکهای کشور چین، صبح‌ها مملو از افرادی هستند که در حال تمرین تای چی می‌باشند.



فواید تای چی

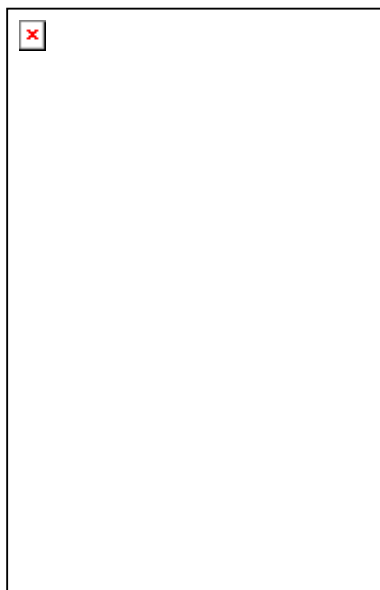
از فواید عمده تای چی می‌توان به تقویت عضلات بدن، انعطاف پذیری نرم عضلات، تمرکز و آرامش فکری (Meditation)، تقویت روحی و عصبی و آموزش دفاع شخصی اشاره کرد.

تحقیقات به عمل آمده نشان می‌دهد که تاچی قادر است تا بیماریهای شدید، مزمن و حتی ژنتیکی را درمان کند. برای مثال با تمرین تاچی می‌توان امراض قلبی را درمان و یا از بروز آنها جلوگیری کرد. همچنین این ورزش می‌تواند استرس – که عامل بسیاری از بیماریهاست – را از بین برد.

تمرینات تنفسی این ورزش همچنین می‌تواند به سالم ماندن ریه و بهبود جریان گردش خون در بدن نیز کمک کند. آهستگی و نرمی در تمرینات تای چی باعث می‌شود تا تمرکز فکری بالا رود که این مساله خود به کنترل دستگاه عصبی فرد در شرایط بحرانی و فشارهای عصبی بسیار کمک می‌کند.

آمار نشان می‌دهد که افرادی که تای چی تمرین می‌کنند کمتر عصبی شده و حتی از دروغ گفتن نیز پرهیز می‌کنند.

توصیه می‌شود که این با آموختن این ورزش، هرروز آنرا تمرین کنید. برای آموزش اول لازم است تا با سبک‌های آن آشنا شوید.



سبک‌های تای چی

در تای چی پنج سبک اصلی وجود دارد که از میان آنها برخی سبکهای مدرن نیز بوجود آمده‌اند :
- سبک چن (Ch'en) - سبک یانگ (Yang) - سبک وو یا وو هاو (Wo or Wo Hao) - سبک
وو یا وو یچاون یو (Wu or Wu Ch'aon yu) - سبک سان (Sun)

فهرست سبکهای بالا به ترتیب ارشدیت آنها هستند. البته ترتیب محبوبیت آنها بدین صورت
است: یانگ، وو، چن، سان و وو هاو.

سبکهای مدرن زیادی نیز در این ورزش وجود دارند. برای مثال سبک **hybird** و **offshoots** از
مهم‌ترین این سبکهای مدرن هستند.



سبک تای چی چوآن

مشقت تنفسی نام این سبک است که تنفس ریتمیک همراه و هماهنگ با حرکات فرم از
ویژگیهای این سبک می‌باشد. هنر رزمی تای چی چوآن از سبکهای درونی است که بر خلاف دو
سبک گفته شده در بالا (چانگ چوآن و نان چوآن) بر روی روح و درون کار می‌کند که در روند
تمرین این سبک جسم نیز ساخته شده و هنر جو را به سطح بالایی از سلامتی و آمادگی جسمانی
می‌رساند. امروزه این هنر رزمی را در سراسر جهان به خاطر سلامتی جسمانی و روانی و برای
رسیدن به آرامش روحی انجام می‌دهند. به طور کلی حرکات سبک تای چی آرام و نرم و
یکنواخت بدون وقفه بوده که به قول چینیه‌ها مانند ابرهای شناور و آبهای روان است.

تای چی دارای پنج سبک درونی دارد که همگی از استیلهای تای چی بحساب می‌آیند:

1. استیل یانگ
2. استیل چن
3. استیل وو
4. استیل سان
5. استیل هائو-ژانگ

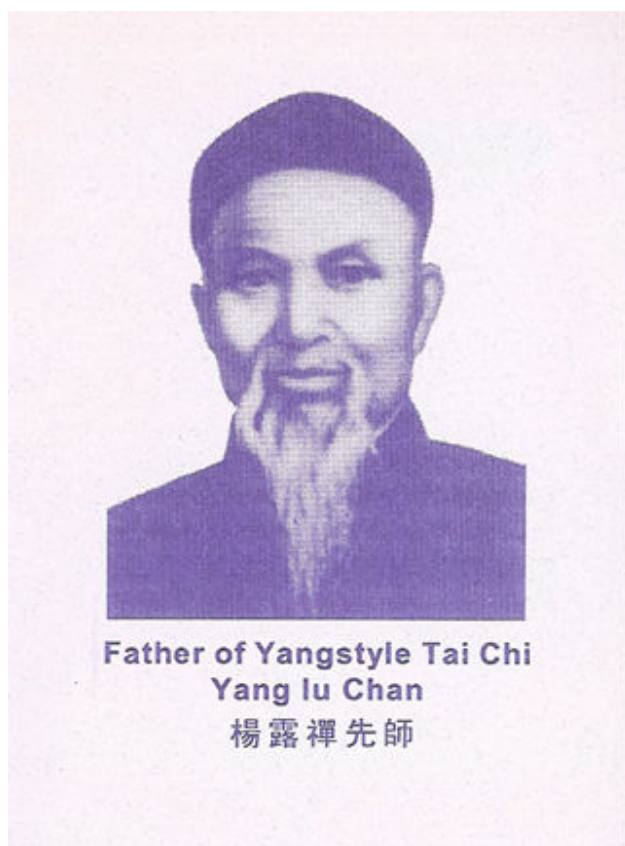
همچنین دارای سبک معروف و منحصر بفرد در زمینه دفاع شخصی و مبارزه می‌باشد که علاوه بر این انجام این تمرینات کمک شایانی به بیداری نیروی درونی و جاودانی در انسان می‌کند. به این سبک تویی شو یا رد و بدل کردن دستها می‌گویند که در زبان انگلیسی به آن **Push hands** می‌گویند. همچنین زمینه دیگری در تای چی وجود دارد بنام چی کنگ که مجموعه‌ای شیوه‌های تنفسی است که با انجام این تمرینات پس از 6 ماه بصورت مداوم، کلیه امراض و ناراحتیهای جسمی و روحی بهبود خواهند یافت. البته اگر در هوای پاک مانند کوهستان تمرین شود نتیجه بسیار قابل توجهی خواهد داشت.

تاریخچه تای چی

در مورد منشا اصلی تای چی چوان، افسانه‌های زیادی وجود دارد. روایتی می‌گوید که تای چی چوان در قرن 12 بوجود آمده است. در زمان امپراتور هوئی ژونگ از سلسله سونگ یک راهب تائویی در کوه وودانگ به نام ژانگ سان فنگ از طرف دربار به پایتخت آن زمان کای فنگ فرا خوانده شد. در راه گروهی متشکل از 100 دزد به او حمله کردند و او مجبور به پناه گرفتن شد.

شب هنگام، روح کوه وودانگ به خواب او آمد و فنون یک سبک ووشو را به او آموخت. روز بعد ژانگ با استفاده از این فنون جدید، دزد ها را دور کرد. این سبک که در طی قرن ها دست به دست شده، به یک مدرسه بین المللی بوکس که همان تای چی چوان امروزی است، مبدل شده است.

طبق روایتی دیگر تای چی جوان در قرن 14 بوجود آمده است. داستان می گوید که همان ژانگ سان فنگ در اواخر سلسله یووان و اوایل سلسله مینگ می زیسته. او در کوه وودنگ تحصیل می کرده تا راهب تائویی شود. او در سراسر بین و یانگ تئوری بوکس هشت حالتی جستجو کرده و با مطالعه زندگی درنا و لاک پشت، 2 حیوان طویل العمر ، برای آموختن راز جاودانگی تلاش می کرده است. روزی مبارزه یک مار و درنا را دید و با الهام از آن، کم کم 13 استقرار تای چی که اساس تای چی جوان امروزی است را بنیان گذاشت.



این گونه داستانها بسیار جذابند، اما در اینکه تای چی جوان توسط چانگ سان فنگ ابداع شده یا نه سؤال باقی است. زیبایی مناظر کوه وودنگ، واقع در شمال غرب ایالت هیوبی معروف است. این کوه از قرن هفتم ، مرکز تائوئیسم بوده است. طبق گفته اسناد تاریخی محفوظ در کوه دو نفر به نام چان سانگ فنگ وجود داشته اند، اولی در سلسله چانگ می زیسته و خاطر مهارت های مبارزه اش مشهور بوده، دیگری یک تائویست مشهور در اوایل سلسله مینگ که در بکار بردن شمشیر بسیار زبر دست بوده و مکرر به دربار امپراطور خوانده می شده اما، از رفتن

امتناع کرده و انزوا را ترجیح می داده است. داستان های زیلدی در باره این مرد نقل شده است. هر دو نفر آموزه های معنوی تائویسم را با مهارت های ووشوی خود ترکیب کرده اند. با این وجود بسیاری از محققین ووشو فکر می کنند برای نامیدن هر کدام از این دو نفر به عنوان موسس تای چی چوان مدارک کافی در دست نیست.

منشا اولیه تای چی چوان هر چه که باشد، می توان ریشه های امروزی آن را در ونگ چیان در ایالت هنان جست. مردم بومی هم درباره منشا آن دو نظر دارند. یکی ، تای چی چوان مدرن توسط چان وانگ تینگ در دهکده چن جیاگو بوجود آمده، دیگری اینکه توسط جیان فا در ایالت شانگ زی آموخته شده و او آن را به دهکده محل زندگی خود زیائولیو که آن هم در ناحیه ونگ چیان بوده، باز گردانده است.



چن وجیانگ هر دو اساتید ورزیده ووشو در زمان سلسله مینگ بوده اند، چن در سال 1641 م مسئول بخش نظامی ناحیه خود شد. در سال های بعد او در انزوا به تحقق روش های دفاع شخصی ووشو پرداخت، و در نهایت برای خود سبک جدیدی پایه ریزی کرد. جیان فا، متولد سال 1571 در ووشو خیلی ماهر شد. بر طبق افسانه ها او با 100 گام می توانست به یک خرگوش صحرائی در حال دویدن، برسد. تای چی کم کم به دنیای خارج منتقل شد. تای چی چوان 3 بخش

اصولی دارد.

الف) جذب اصول و تجربه فرم های سنتی ووشو: کتابهای اولیه تای چی جوان استقرار ها و عبارتهایی به عنوان راهنمای تمرین دارند، که نظیر آن را در راهنمای بوکس ژنرال چی گوانگ می توان یافت، بخشی از کتاب او اثری جدید درباره تاثیر هنرهای رزمی قبلا" ذکر شده است. سبک ووشوی چی ترکیبی از 16 مدرسه مشهور آن زمان است.

ب) جذب روشهای سنتی برای بهبود سلامتی: به نظر می رسد تای چی جوان ساخته جریانی تدریجی است که در طی قرن ها، ووشو را با فرم های سنتی ورزشهای درونی، مدیتیشن و نرمش، برای ایجاد سلامتی و طول عمر، در آمیخته است. این تمرین های تمرکز اعصاب، تمرکز و تنفس تنوع وسیعی دارند و بسیاری از این عناصر در تای چی جوان دیده می شود.

ج) جذب تئوری های پزشکی و فلسفی کلاسیک: تای چی جوان مانند بسیاری از روشهای سلامتی ذکر شده در بالا، تئوری پزشکی سنتی، یعنی افزایش گردش چی یا انرژی حیاتی در بدن برای حصول اطمینان از حرکات روان اندام های داخلی، همین طور، تئوری های فلسفی تای چی، یین ویانگ، روزینگ با گوا و غیره را اتخاذ کرده است. از آنجا که تای چی جوان متشکل از 8 مهارت اصلی و 5 نوع اصلی بود، آن را در اصل 13 استقرار می نامیدند. این مهارتها و انواع اصلی مربوط به تغییر باگوا و وزینگ می باشند.

((وانگ زونگ یو)) یک ووشوکار معروف قرن 18 در مقاله هایی درباره تای چی جوان، این تئوری ها و کاربردها را توضیح داده است. این اثر تجارب ووشو کاران قبلی را تحلیل می کند و در توسعه ووشو و تنظیم اصول اساسی آن، ارزش زیادی داشته است. از این زمان بود که عنوان تای چی جوان وضع شد. تای چی به حالت اولیه عالم، یعنی آغاز تغییر اشاره دارد. این واژه مبین این باور است که تای چی جوان عمیق و بی نهایت متنوع بوده است.

2) مدارس مختلف تای چی جوان

در فرم های اولیه تای چی جوان، جهش، پا کوبیدن و حرکات انفجاری ناگهانی وجود داشت. در اوایل قرن 19، مردی از ناحیه یانگ نیان در ایالت هبی به نام یانگ لوچن به ناحیه ون زیان رفت تا در دهکده چن جیاگو کارگری کند، او آنجا تای چی جوان آموخت و بعد ها به شهر خود

بازگشت به خاطر مهارت‌های بوکس اش به یانگ شکست ناپذیر معروف شد. مدت زیادی نگذشت که، توسط دربار سلطنتی چیانگ به پایتخت گسترش یافته بود، در سال‌های بعد با توسعه یافتن توسط یانگ و دیگران، حرکات شدیدتر خود را از دست داد و نرم تر، آرام تر و یکنواخت تر شد. از این رو برای تمرین سالمندان و جوان ترها مناسب تر شد و به عنوان تمرینی ایده آل برای سلامتی شناخته شد. همانطور که پیش تر ذکر شد، تای چی جوان امروز به چندین مدرسه منشعب شده، که اصلی ترین آنه عبارتند از:

1- سبک چن:

این فرم اصلی که توسط خانواده چن در ایالت هنان بوجود آمده، تا سال 1928 به پکن نرسید. این سبک هنوز هم دارای پرش، کوبیدن پا و انفجار نیرو است و حرکات شدید و نرم را با هم در آمیخته است. این سبک با پیچ و تاب ها و پرش های ناگهانی کاملاً "نیرو گیر است."

2- سبک یانگ:

این سبک بوسیله یانگ لوچن از سبک چن اقتباس شده است. نوه او یانگ چنگ فو شکل امروز آن را بوجود آورده است. و فعلاً "محبوبترین سبک در چین است. حرکات آن یکنواخت و نرم با حرکات کمانی بسیار زیاد است."

(: 3WU- سبک وو)

این سبک توسط مردی از نژاد منچو به نام ووچنگ یو و پسرش و جوان یو بر اساس تمرین سبک یانگ بوجود آمده است تنها سبک یانگ از نظر محبوبیت به آن مقدم است حرکات آن آرام، مختصر، بدون شتاب و با کمان های متوسط است.

4- سبک هائو:

در اصل توسط وو یوزیانگ که سبک چن تای جوان را در هنان می اموخت، بوجود آمد. شاگرد وو، هائوویزن آن را به پکن آورد. خصوصیات آن، سادگی، وضوح، اختصار، حرکات نرم و آهسته با دامنه کم و حرکات پای سخت و استقرارهای عمودی اس.

5- سبک سان:

سان لوتنگ در اواخر سلسله چینگ، ابتدا زینگ یی جوان و سپس به تمرین باگوا جوان و در نهایت سبک هائو، تای چی جوان پرداخت که بر اساس تای چی هائو سبک مخصوص به خودش را ابداع کرد. حرکات آن چابک، به همراه نوسان ها با متد های باز و بسته دست است. یک ویژگی مشخص سبک سان حرکات پای پر تحرک آن می باشد که با چابکی پیش می راند و عقب می نشیند.

با وجود متدهای متفاوت، 5 سبک تای چی جوان ذکر شده در بالا، همگی در اصول اساسی خود یکسان هستند. از هنگام تشکیل جمهوری خلق چین، تلاشهای زیادی برای ارتقاء هر چه بیشتر تای چی جوان شده است. سازمان فرهنگ و ورزش، بر اساس سبک سنتی، فرم های جدید زیر را تأیید کرده است.

1- تای چی جوان ساده سده:

بر اساس سبک یانگ، برای مبتدیان طراحی شده و حرکات اصلی آن را در 24 گام ترکیب کرده اند. یادگیری اصول آن ساده است.

2- تای چی جوان 88 گام:

این نیز بر اساس سبک یانگ است و با حفظ حرکات تای چی جوان سنتی، خصوصیات سبک یانگ را در یک فرم متمرکز تر نشان می دهد.

3- تای چی جوان 66 گام (ترکیبی):

منتخبی از نقاط قوت سبک های مختلف است و نسبتاً "نیرو گیر و مناسب افراد تا حدودی ورزیده است.

4- تای چی جوان 48 گام :

این هم برای هنرجویان ورزیده تر و بر اساس سبک یانگ است با این حال ویژگی هایی از سبک های دیگر را هم در بر دارد. سرزنده، متعادل، ظریف، و بیگانه با ترتیب سنتی حرکات است.

3) ورزشهای تمرینی:

روشه ای تمرین تای چی جوان از نظر اصل، برای تمامی سبک ها یکسان است و شامل سه عنصر اساسی، تمرین فردی، تمرین مبارزه دو نفره و توئی شو (هل دادن دستها) می باشد.

آنچه مهم تر است و بیشتر تمرین می شود، تمرین های فردی است ماهیت این تمرین ها از نظر مدت زمان، پیچیدگی، سختی و سرعت در سبک های مختلف متفاوت است.

تمرین فردی شامل، تمرین استقرارهای فردی مانند استقرارهای 37 تای تای چی جوان است که از 70 سال پیش وجود داشته اند، تمرین های درونی تای چی که امروزه به عنوان تمارین درمانی استفاده می شوند، تمرین های مهارت های اصولی تای چی است.

مبارزه دو نفره مربوط به حملات منظم و دفاع و سایر مهارتهای اصولی تای چی است.

مبارزه دو نفره مربوط به حملات منظم و دفاع و سایر مهارت های مبارزه بر اساس یک الگوی مشخص است و توسط 2 نفر یا بیشتر می توانند تمرین شوند.

توئی شو یا هل دادن دسته سبکی برای تمرین یا مسابقه است و توسط هر کدام از سبک های تای چی جوان برای ایجاد عکس العمل، مهارتهای مبارزه و کنترل، استفاده می شود. همین طور تمرین های زیادی با سلاح هایی نظیر شمشیر باریک، شمشیر پهن، نیزه و گرز وجود دارد که توسط یک یا دو نفر اجرا می شوند.

4) پیش نیازهای اصلی در تمرین:

با وجود تنوع سبک ها، همگی پیش نیازهای اصلی و یکسانی در تمرین دارند.

1- استقرار

سر- بطور طبیعی افراشته، بدون نوسان یا کج کردن، دید رو به جلو، دهان بسته، زبان در تماس با سقف دهان

گردن- افراشته، اما منقبض نباشد تا در هنگام تمرین انعطاف داشته باشد.

شانه ها- راحت، شیب دار، نباید خمیده، عقب کشیده، فرو افتاده یا رو به جلو باشند.

آرنج ها- همیشه به طور طبیعی خم و رو به پایین باشند، هرگز نباید خشک و بالاتر از کمر باشد.

مچ ها- راحت، هرگز شل نباشد. هرگز بیش از اندازه خم نکنید. تا نیرو بتواند به راحتی به دستها برسد.

سینه- راحت، کمی فرو رفته هرگز به داخل نکشید و یا بیرون ندهید.

پشت- افراشته و راحت، هرگز خم نکنید.

کمر- رو(مایل) به پایین و قابل انعطاف، از جلو یا پشت بیرون نزده باشد.

ستون فقرات- افراشته، بطوریکه بتوان نیم تنه را به طور طبیعی صاف نگاه داشت.

باسن- اندکی به داخل کشیده و بیرون نزده باشد.

کفل ها- صاف تا اینکه نیرو بتواند آزادانه از پاها عبور کند، پیچیده یا بیرون زده نباشند.

پاها- ثابت، محکم، زانوها همیشه اندکی خمیده و قابل انعطاف، آزاد برای چرخیدن و گردش - حرکاتشان نرم، سبک و موزون با توزیع یکسان وزن در آنه .

(2) روش های حرکت

در تمام طول تمرین تای چی جوان بدن باید آرام و طبیعی باشد. هرگز نباید کج و دارای انحناء باشد. ذهن هدایت حرکاتی که باید آهسته، نرم و سبک باشند را به عهده دارد. حرکات بصورت دورانی یا مارپیچ و بدون استفاده از نیروی شدید، سفتی یا نوسان در سرعت، انجام می شوند. با وجود پر تحرکی و سبکی حرکات، انسان باید همواره کاملاً "ثابت باشد و هرگز تمرکز خود را از دست ندهد. هماهنگی بدن ضروری است و در انفجارهای ناگهانی نیرو باید سریع و بدور از خشکی باشد. باید تمام بدن یکپارچه حرکت کند.

تنفس باید آرام و طبیعی باشد تا، نرم، عمیق و متعادل شود. حرکات و تنفس باید با هم هماهنگ باشند، هر چند برای این منظور نباید تنفس اجباری باشد.

در مبارزه، تای چی جوان بر حفظ سکون و انتظار برای حرکت و واکنش در برابر حرکات حریف، تاکید دارد. شخص باید با پیروی از نیروی پیش رونده اش حریف را کنترل کند، و با یافتن نقاط ضعف او و استفاده از حداقل نیرو از راه مهارت و حساسیت زیاد نیروی بزرگتر را مغلوب کند این امر مستلزم، تمرین زیاد، ایجاد هوشیاری، قضاوت دقیق، عکس العمل هایی سریع و آرامش زیاد است. بعلاوه، انسان باید نیرویش را افزایش دهد تا مکمل مهارت و آگاهی در مبارزه باشد.

(5) تای چی جوان و سلامتی

یکی از دلایل محبوبیت تای چی جوان در چین و سایر کشورها ارزشهای درمانی آن می باشد. تمرین های تای چی جوان که همزمان باعث ورزیدگی ذهن و بدن می شوند، مغز را تحریک کرده و باعث انگیختگی در بعضی از قسمتهای آن و موانع حفاظتی در بعضی دیگر می شوند. این امر باعث استراحت ذهن شده، مغز را از برخی هیجانات آسیب زنده ناشی از بیماریها نجات داده و در نتیجه به درمان برخی از بیماریهای مزمن ناشی از اختلال سیستم عصبی کمک می کند.

در تای چی جوان تنفس طبیعی و گاهی شامل تنفس شکمی نیز می شود. بنابراین باعث افزایش تنفس، گردش خون و هضم شده، و به آرامی متابولیسم و عملکردهای خود تنظیم بدن را

تحریک می کند. بعلاوه در درمان و پیش گیری از اختلالات عصبی، بیماری قلبی، فشار خون بالا، سل، ورم نای، زخم معده و سایر بیماریهای مزمن، موثر شناخته شده است. موارد بیشماری از بهبود بیماری در اثر تمرین تای چی جوان وجود دارد