



## KAJ JE TAIJIQUAN?

Starodavna in cenjena veščina Taiji temelji na 'močnih in plemenitih' vajah za telo in dušo. Njegovi skladni in kontinuirani gibi sprostitjo naše mišice, povečajo gibljivost inboljšajo koordinacijo. Ker deluje pomirjujoče in se osredotoča na um, hkrati blaži tudi napetost.

Zaradi navajanj različnih zgodovinskih izvorov se v literaturi Taijiquan opisuje kot borilno veščino in obenem tudi kot zdravilno sproščujočo tehniko z več ločenih gibov in položajev telesa, ki se sproščeno izvaja v točno določenem ritmičnem zaporedju.

Počasno premikanje, ritmično zaporedje in drsenje iz enega položaja v drugi položaj je vidna značilnost Taijiquana. Umirjen um, osredotočenje zbiranje energije in tekoče sproščeno premikanje mu je dalo novodobno ime "Meditacija v gibanju".

*Taiji* kot ideja predstavlja sozvočje *yina* in *yang*, umirjenost misli, poenotenje uma. Um nadzira telo, telo pa odraža misli.



**NALOGA:** Tudi ti se preizkusi v izvajanju taiji vaj za hrbtenico. Na povezavah so kratke, zanimive vaje, ki sproščajo tvojo napetost pri učenju in posedanju pred računalnikom.

Izmed vaj si izberi 5 tebi najprijetnejših. Vaje preglej in jih ponavljaj skozi dan, zastavi si cilj in jih vadi cel teden. Pri vsaki izvedbi vaje umirjeno dihaj, bodi pozoren na vdih in izdih. Morda lahko začneš že za »dobro jutro« in ne pozabi vsaj z eno za »lahko noč« ☺.

Dvig medenice - <https://www.youtube.com/watch?v=DtYRIZPoHqM>

Košnja - <https://www.youtube.com/watch?v=CMIDFPVCfks>

Noj - <https://www.youtube.com/watch?v=u43HCwyCVIo>

Kroženje iz centra - <https://www.youtube.com/watch?v=zCdPH9kgTYw>

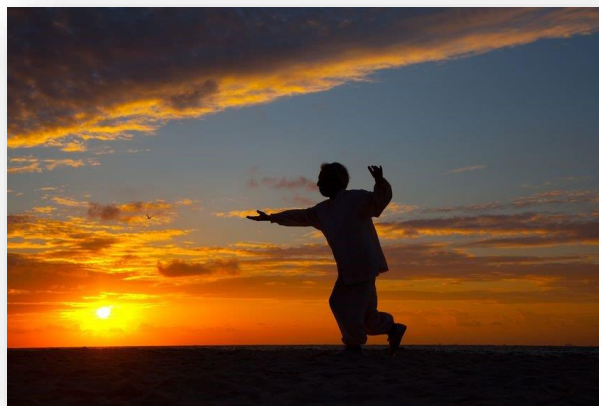
Gepardov pogled nazaj - <https://www.youtube.com/watch?v=bb3R3emEIEg>

Tempelj - [https://www.youtube.com/watch?v=foxEr6BI\\_6U](https://www.youtube.com/watch?v=foxEr6BI_6U)

Mačka - [https://www.youtube.com/watch?v=wgX\\_6wJp83I](https://www.youtube.com/watch?v=wgX_6wJp83I)

Velika diagonala - <https://www.youtube.com/watch?v=9sQIXLPIgCY>

Nagib prsnega koša - [https://www.youtube.com/watch?v=yL2oQ2D\\_4dM](https://www.youtube.com/watch?v=yL2oQ2D_4dM)



Želimo vam lep teden in ostanite zdravi!