

# Taiji quan õpetab lõdvestuma ja stressivabalt võitlema

Taiji quan on meditatiivne iidne Hiina võitluskunst, kus vastasest saadakse jagu meele ja keha lõdvestumisest tulev jõuga.

Taiji kuulub Hiina traditsiooniliste võitluskunste ridades sisemiste võitluskunste hulka, mis tähendab, et jõudu, millega vastasele vastu astuda, hakatakse üles ehitama seestpoolt, mitte välistest lihastest, löögi jõust või kiirusest. See omakorda tähendab, et taiji stiilis võitleja on lõdvestunud ja pingevaba. Mis omakorda teeb sellest ka hea meditatiivse ajaviite ja stressirohu.

Tegelikult pole taiji ainult võitluskunst, vaid ka filosoofia. Võitluskunstist rääkides on korrektne öelda taiji quan – quan tähendab hiina keeles rusikat ja selle sõnaga märgitakse kõiki hiina võitluskunste. Eestisse jõudis see umbkaudu 90ndate algul koos paljude teiste tradit-

siooniliste hiina võitluskunsidega.

## Sisemine jõud

Nagu öeldud, erineb taiji quan teistest võitluskuntest selle poolest, et jõudu ammutatakse seestpoolt, tavamõistes füüsilist lihasjõudu kasutatakse võimalikult vähe ja eelduseks on täielik lõdvestumine. „See on nii teistmoodi, et õpetajad ei saa tegeleda nendega, kes varem teisi võitluskunste õppinud. Olen kuulnud, kuid vanad taiji meistrid ütlevad teisi võitluskunste õppinule: „Sa pead kas unustama kõik mujal õpitu või ma ei saa sind õpetada!”“ räägib Roland Tepp Riveta spordiklubist, mis on üks taiji quan'i õpetajaist Eestis. Ta selgitab, et pärast teiste võitluskunste tehnikate ja keha kasutamise printsiipide omandamist on raske taiji põhimõttelisi lähenemisi üle võtta. „Inimesel,

kes on õppinud usaldama ning kasutama oma lihasjõudu, on päris keeruline vanadest harjumustest lahti ütlemine – selle asemel et vastata vastase jõule oma jõuga, on taiji harrastaja eesmärgiks vastase jõu pingutuseta mööda juhtimine ning selle tagasi või tühjusse suunamine,” räägib Roland.

„Kui vastane ründab, siis ta tuleb mingi stressi ja agressiooniga. Taiji filosoofia õpetab seda stressi mitte vastu võtma,” annab Roland lihtsa retsepti pingevabaks võitluseks. „Lõdvestumine on meile nii tähtis seepärast, et lõdvestunud keha on vabam oma liikumist muutma. Aga et oleks lõdvestunud keha, peab olema lõdvestunud meel, sest see on alim märkama muutuseid. Ning lõdvestunud kehaga suudab kiiresti minna, kuhu meel tahab. See on hea treening,

mõneti ka elutreening: on harjutusi, mis õpetavadki pingelises olukorras lõdvestunult käituma ja olema. Kui suudad selle trennisaalist välja igapäevaelu tulla, on stressi vähem,” räägib Roland.

Joogast, mis samuti meditatiivne lõdvestumise õpetus, erineb taiji selle poolest, et kui joogaõpilasel tullakse öösel patja ära võtma, jääb ta sellest ilma, aga ta pole stressis – taiji quani õpilane ei lähe samuti pingesse, aga talle jääb padi alles. Sest jooga pole võitluskunst, mis õpetaks enda eest seisma.

## Keha lõdvalsus

Lõdvestunud keha all ei mõeldagi läpavajunud inimesüti, vaid sirgelt seisvat inimest, kes ei hoiu end püsti kramplikult lihaseid pingutades, vaid vabalt, just nii palju lihaseid kasutades, kui vaja. Ehk ölad pole küll längus, kuid abaluud pole ka seljale kokku surutud.

Algajate taiji quani treening on kui baaskursus, kus õpetatakse keha hoidma, liikuma, lõdvestuma ja taiji põhipintsipi. Võetakse läbi vormid – Roland võrdleb vormiõpikut sõnaraamatuga, kus kirjas, millised sõnad on olemas – ja seletatakse lahti nende rakendused – Roland tõmbab paralleeli, et õpitud sõnadele antakse juurde näitelauseid, et selgitada nende tähendust ja kasutusvõimalusi. Nii et alul on taiji rohkem õppekursus kui sportliktreening, igas trennis võetakse uus osa edasi ja kui pikalt puudud, jääb ju osa õppimata. Kuid nagu ei õpi pelgalt sõnaraamatu abil rääkima, ei saa õppida ainult vormiharjutusi tehes võitlema.



Niisiis neile, kel huvi võitluskunsti vastu, tehakse ka vabavõitluse treeninguid, mille põhjal saab siis lihvida õpitud vorme ja oskuseid – just nagu keelekursusel saab pärast sõnade õppimist minna päriselt rääkimise juurde. Muidugi on vorme palju ja juurde õppimiseks on ruumi alati – nagu pole kellelgi sõnaraamatu kõik sõnad selged. Taiji quani trenni tullakse Rolandi sõnul kolmel põhjusel: ühed võtavad vormiharjutusi kui ravivõimlemist ja muud ei otsigi, teised otsivad mainitud lõdvestumisoskust, tasakaalu ja filosoofiat ning kolmas osa on tõesti võitluskunsti omandamise peal väljas. Et kõik kolm on omavahel seotud, pole muidugi loota, et kolme nädalaga on kaklusevõtted selged, nii et kärsitud kiire tulemuse lootjad

kaovad rühmast kiiresti, räägib Roland.

Tema sõnul maksab ülejäänuil võtta asja rahulikult ning umbes pooleaastase kursuse järel otsustada, kas see on see, mida otsima tuldi. „Umbes paari-kolme kuu järel ütlevad inimesed, et nad oskavad palju paremini lõdvestuda, näiteks pole nad autoroolis nii pinges kui varem. Ning oskavad ka ära tunda, kui nad pinges on, ja midagi ette võtta. Sealt omakorda paari-kolme kuu pärast, kui minna võitluskunsti õppera, on käes esimesed võtted,” põhjendab Roland Tepp pikka harjumise aega ning nimetab seda investeeringuks.

Riveta spordiklubi rühmad tegutsevad Tallinnas ja Tartus. Info [www.riveta.ee/taiji](http://www.riveta.ee/taiji)



Nüke 88x141

88x141

88x141