

Taiji-trenn aitab teha keha ko

Kindlasti oled mõnes märulifilmis näinud, kuidas kangelane teeb hingestunult, peaaegu nagu aeg luubis idamaiseid võitluskunstiharjutusi. See on *taiji quan*, mida saab nüüd harrastada ka Eestis.

Pikkade traditsioonidega Hiina võitluskunst *taiji* sobib harrastamiseks lapseeas kõrge vanuseni – kõrvalt vaadates näeb see välja rahulik ja ilus, justkui pensionäride tervisevõimlemine. «Aga ei ole! Hiinas peetakse lausa solvamiseks, kui ütled kellelegi, et sinu *taiji* on ilus,» kummutavad Riveta klubi treenerid Anne Likold ja Roland Tepp Hollywoodi filmidest jäänud mulje.

Pealtnäha kerged harjutused nõuavad tegelikult head tasakaalu, koordi-

natsiooni ja mõõgavõitluses ka head füüsilist vormi.

Kõige olulisem on enda keha tunnetamine, oskus lõdvestuda ja keskenduda. «Ühtegi vormi ehk liikumist ei saa teha nii, et ise samal ajal mõtled, et kodus jäi vist kassiliiv vahetamata või et homme peaks pesu pesema, sest enam ei ole sokke jalga panna,» naljatab Roland. Keskendunult ja järjekindlalt treenides jõuab

taiji harjutaja järk-järgult arusaamisele, milline on just tema kehale hea ning õige asend ja liikumine.

Rammu läheb vaja vähe

Karatest ja teistest nn välistest võitluskunstidest erineb *taiji* selle poolest, et siin püütakse lihasjõudu kasutada vähe. Siinkohal kerkib õigustatud küsimus: mis trenn see siis on? Kuidas see mu füüsilise paremasse vormi viib?

Roland selgitab,

Inspiratsioon kurest ja maost!

Taiji ajalugu ulatub antiikaega. *Taiji* «luustikuks» on *yin-yang*'i tasakaaluteooria, mis pärineb varastest taoistlikest tehnikatest aastatest 5000–3000 eKr, ja «lihaks» *taiji* klassikud, kellest esimesena sai üldtuntuks Laozi (5. sajandil eKr). *Taiji quan*'i loojaks peetakse Chang Sanfengi, kes väidetavalt nägi kord kure ja mao võitlust ning sellest inspireerituna koostaski harjutuste kompleksi.

ALLIKAS: WWW.RIVETA.EE



orda ja meeled rahulikuks

et *taiji*'s põhineb kaitse vastase jõu enesest möödajuhtimisel ja ärakasutamisel. Vastase löögid võetakse vastu lödvestunud olekus, sest nõnda teevad need vähem haiget. Algajatel ongi kõige keerulisem mõista, kuidas ise mitte jõudu rakendada, vaid selle asemel end hoopis lödvaks lasta.

Rolandi käe all õpitakse *taiji*-trennis nii relvata kui ka relvaga vormi, «tõukuvate käte» harjutust ja vabavõitlust. Mõõka, muidugi, kohe esimeses tunnis kätte ei anta. Selleks tuleb vähemalt poolteist-kaks aastat enne trennis käia.

«Tõukuvad käed» on paarisharjutus, milles õpitakse, kuidas vastast tasakaalust välja viia. Siingi on üks nipp enda keha lödvestamine: kui vastase tõuge tabab «tühjust», mitte tugevat kohta, lööb

tal tasakaal kõikumata.

Iga harjutuskorra lõpetab rahulik lödvestumine ehk *yin*-faas. «Mõnikord võib lödvestumisele kuluda isegi 20 minutit trennist,» märgib Roland. Selle aja jooksul tunnetatakse enese keha ning meelt – otsitakse üles, missugused kohad on pinges.

Taiji-trennist saadud rahu ning sihikindlus võiks ja peaks Rolandi sõnul ka igapäevaellu kanduma. Lisaks mõjub trenn hästi südamegevusele, paindumisele ja liigestele. Nii mõnedki agarad *taiji*-harrastajad on vabanenud näiteks seljavalust.

Sobib kõigile

Rolandi kinnitusele sobib *taiji* hästi ka puuetega inimestele. «Meie klubis on

käinud nii sünnitraumaga inimene kui ka nägemise kaotanud. Tema sai, muide, paljule pareminigi pihta kui nägijad,» julgustab ta.

Kel tärkas huvi, pangu kõrva taha klubi Riveta treenerite nõuande: paras *taiji*-doos on paar korda nädalas 1,5–3 tundi korraga.

Eriti rõõmustav on, et *taiji* pole meelethu rahuõvel ja trennis viimase moe järgi pükste-tossudega eputamas ei käida. Tegelikult polegi spetsrriietust vaja – rõivad olgu lihtsalt mugavad ja lahedad. «Pükste löikele võiks veidi tähelepanu pöörata: kui need on liiga kitsad, siis teatud harjutusi tehes võivad õmblused lahti käriseda,» annab Anne sooja soovitus.

TRIIN RAESTIK



AEGLANE, KUID PÕHJALIK: *Taiji*-trennist saab igapäevaellu kaasa ootuse olla rahulik ja sihikindel ning mõista, mis on kehale hea. Algselt oli mõõgavõitlus (alumistel pildidel) *taiji* lahutamatu osa, kuid tänapäeval ei pea paljud seda oluliseks ja ala praktiseeritakse seda õppimata. Aastaid *taiji*'ga tegelema Rauno Gordon (vasakult), Anne Likold ja Roland Tepp on aga ka mõõgavõitluses saavutanud suure meisterlikkuse.

FOTOD: STANISLAV MOŠKOV



Pingeline aeg? Väsimus?

Mega Dynavites - hoolikalt valitud vitamiinid, mineraalid ja taimsed ekstraktid hoidmaks sind terve ja aktiivsena.

Jõud puhtast loodusest - nii meestele kui naistele!

Juunis apteekides soodushinnaga!

healthilife