

## Tai chi (taiji) tasakaalu- ja energiaharjutused

Mahenas viib 12. augustil 2016 näidistreeningu läbi Natalya Shashtina (*fotol koos oma õpetajaga*), kes on tai chiga intensiivselt tegelenud viimased seitse aastat, on hiinlasest taoismi õpetlase ja tai chi vanameistri Li Guncheni õpilane, kelle juures käib treeningutel igal aastal. Samuti on Natalya ise treeninguid juhtinud mitu aastat. Lisainfo kohtumisel ja e-postil mahena@mahena.org.

Riietus peab olema mugav (harjutusi tehakse paljajalu).  
Huvilised saavad registreeruda algajate treeningrühma, 1x/näd,  
eeldatavalt reedeti, a´ 5€; näidisvideo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=TBvF6r6DOvc>.



### Selgituseks tai chi kohta

Igale inimesele igas vanuses sobivate füüsiliste harjutuste tegemise lähtekohaks on veendumus, et haigused tekivad tasakaalu häirumisel, millega katkeb vajalik sisemise energia takistusteta voolamine. Tai chi juured on taoistlikus filosoofias ning harjutuste ülesandeks on regulaarselt neid tehes samaaegselt tugevdada keha ja vaimu (harjutuste raskusaste kasvab vastavalt inimese treenitusele ja võimetele).

Esmalt on treeningutes üleanne taastada häirunud tasakaal ja õppida tunnetama isiklikku taskaalu. Seejärel jõutakse harjutuste regulaarse jätkamisega uue kurnatuse ennetamiseni. Puhata ja lõõgastuda on vaja enne väsimustunde tekkimist. Tai chi praktiseerijad ütlevad, et tunnevad end varasemaga võrreldes tervemana, nooremamana ja tajuvad harmooniat keha, hinge ja vaimu vahel. Taoistlik selgitus sellele on, et inimene on kui õlilamp, mis põleb heleda leegiga, kui õli on piisavalt nagu inimene elab rahulolus kui eluenergiat on piisavalt.