

O meni

Že kot majhnega dečka so me privlačila vprašanja in zgodbe bolj subtilne in notranje narave. Spomin mi pogosto bliskne nazaj v predšolske dni, ki sem jih v glavnem preživel v družbi svojih starih staršev. Spomnim se starega, rdečega, debelega Svetega pisma stare in nove zaveze v slikah, ki sem ga vedno rad listal in občudoval prikazane like in legende. Najbolj se mi je takrat vtisnil v spomin Samson, ki je s svojo lastno močjo ukrotil leva. Pogosto sem spraševal dedka in babico o smrti, rojstvu in smislu življenja. Iskreno sta si vzela čas zame in mi poskušala razjasniti stvari. Moram priznati, da sem ju zmeraj rad poslušal, toda vedno je bil prisoten občutek, da mi še nekaj manjka. Najti nekaj bolj prijemljivega, kar bi mi bolj razjasnilo pogled na življenje. Za iskanje odgovorov me je še bolj motiviralo poslušanje čudnih zgodb starih ljudi. V tistih časih so ljudje še pripovedovali zgodbe o strahovih in duhovih, ki krožijo naokrog. Ko se ozrem v preteklost, ugotavljam, da me je bilo včasih kar pošteno strah. Moje prve večje težave so se pojavile ob vstopu v prvi razred osnovne šole. Na šolo še nisem bil pripravljen in skoraj bi pristal v šoli s prilagojenim programom. Kot otrok sem bil majhen in droben in marsikdaj se je bilo težko ubraniti pred tistimi večjimi. Ko danes pogledam nazaj, vem, da so to dejavniki, ki so me privedli do nizke samopodobe in ta me je spremljala dolgo, dolgo skozi življenje. Najbrž se mi je ravno zato prebudila tista notranja luč iskanja »resnice«. Občutek, ki sem ga kot otrok doživel ob iskanju resnice, je ostal enak še danes. Ena mojih velikih prelomnic v življenju je bila 17. januarja 1999, ko sem se v težki alpinistični nesreči dejansko ponovno rodil. Od takrat pa vse do danes bolj intenzivno zbiram univerzalna znanja, ki jih zakodirane hranim pod imenom Či trening. Je življenjski trening, ki ga preizkušam v laboratoriju, mojem telesu. Zame je Či trening čudovito darilo neba, ki mi je bilo dano v tem življenju. Odkar me spremlja Či trening, je v meni več zdravja, hvaležnosti, ljubezni in veselja. Či trening je orodje, ki ga smemo uporabljati, da prepoznamo, razvijamo in nadgradimo svoj življenjski potencial. Prinese nam mir, harmonijo, ravnotežje in splošno dobro počutje. To darilo želim dati tudi vam in se veselim srečanja z vami.

Qigong

Qigong je celostna vadbena metoda, ki izvira iz Kitajske. Z vajami kultiviramo telo in duha ter usklajujemo organizem. V praksi se zelo učinkovito kaže kot preventiva in podpora zdravju. Qigong je oblika življenjske nege. Velika prednost te vadbe je, da zanjo ne potrebujemo nobene posebne priprave. Ne potrebujemo drage opreme ali posebnega prostora. Udobna oblačila in tople nogavice ali lahki čevlji z gibljivim podplatom čisto zadoščajo za začetek. Vadimo lahko skoraj povsod, kjer je na razpolago nekaj kvadratnih metrov prostora. Qigong lahko vadite v vseh starostnih obdobjih in ni pomembno, če je vaditelj zdrav, slaboten ali bolan. Vaje so sestavljene iz naravnega gibanja in od posameznika zahtevajo le, da ves čas pazi na držo telesa. Vadite lahko v več oblikah: stoje, sede ali leže. Učinek vadbe je odvisen od vaše motivacije in vloženega truda. Qigong je mogoče prakticirati celo na invalidskem vozičku. Pri qigongu gre za harmonično medsebojno igro telesa in duha. Ta pogled je pomemben, saj se ravno zaradi tega razlikuje od gimnastičnih vaj in drugih športnih aktivnosti. Čeprav naj bo tudi v qigongu telo močno in gibljivo za vsesplošno zdravo počutje. Toda delovanje qigonga ima globlji namen, in sicer združitev telesa in duha. V qigongu ne jemljemo telesa kot neke vrste stroja, kateremu lahko povečamo hitrost in izboljšamo zmogljivost. Takšno razmišljanje ne zadošča za zdravje. Telesa ne smemo ločiti in izolirano opazovati, saj je povezano z duhom, psiho in čustvi.

Z razvojem zahodne industrializacije se je v naših deželah zelo malo postorilo na področju duha. Že nekaj desetletij pa se postopoma kaže preobrat tudi na tej točki. Če se človek osredotoča samo na svoje telo, prezre pa svojega duha, človek utrpí negativne posledice. Vadba qigong lahko pomaga, da človek zmore začeti združevati telo in duha.

Medicinski Qigong

Qigong je stara, preizkušena veščina za ohranjanje zdravja in preprečevanje bolezni. Že kratka vsakodnevna vadba nam pomaga, da uravnesimo in dvignemo nivo pozitivne življenjske energije. Vsakdo si želi, da bi bil v življenju zadovoljen in vsakdo bi se rad dobro počutil. Čeprav se zdi, da so zunanji dejavniki tisti, ki povzročijo počutje v nas samih, je v končni fazi naše počutje odvisno le od nas.

V različnih kulturah so se skozi čas razvijale razne vaje, metode in sistemi za preživetje, dobro počutje, boljše zdravje, motivacijo ... Med njimi je tudi veščina medicinski qigong. Ime qigong izvira iz stare Kitajske in pomeni delo na sebi, oz. druženje s svojo življenjsko energijo. Izraz medicinski se navezuje na tradicionalno kitajsko medicino, ki je s qigongom zelo tesno povezana. Vaje medicinskega qigonga so namenjene predvsem ohranjanju zdravju. V klasični knjigi kitajske medicine Zaveze rumenega cesarja so qigong uvrstili v način oz. metodo zdravljenja.

Qigong je izkustvena, celostna vadbena veščina, s pomočjo katere uravnovešamo fizično telo, dihanje in misli. Za vse tri človekove segmente lahko rečemo, da so energija. Če želimo prodreti globlje v umetnost qigonga, ga moramo izkusiti na svoji koži. Ko smo utrujeni in je glava prenatrpana od vsega, lahko še tako logično razmišljamo, kaj bi naredili, pa nam ne gre. Gremo na sprehod in po nekem času nam je naenkrat kar samo od sebe bolje. Qigong deluje še močnejše kot super sprehod.

Skozi vadbo razvijamo sposobnost ohranjanja resničen stik s samim seboj. Dejansko težave nastanejo, ko um odtava nekam v preteklost ali prihodnost. Zlato pravilo Qigonga se glasi: »Nikoli ne čakaj, da bi imel čas.«

Vse, kar potrebujemo, da bi se naučili to veščino in ujeli kanček modrosti, je nakloniti sebi malo dobre volje in odločnosti.

Yiquan

Yiquan je 5000 let staro kitajsko znanje o zdravju, vadbi in samoobrambi. Je tradicionalna kitajska borilna veščina, ki deluje zdravilno. Na zahodu je še relativno nepoznana, čeprav vsebuje elemente qigonga, taiquija in drugih notranjih borilnih veščin. Beseda yiquan (izgovorimo jo i čuan) vsebuje pojem yi – moč predstave in quan – dobesedno pomeni pest, a v tej besedni zvezi pomeni umetnost sistema te borilne veščine.

Spektakularnost tega sistema je, da skozi premišljene predstave oz. slike vzgajamo občutke, ki sprožajo reakcije v telesu, npr. učinek mišičnega gibanja do najglobljih plasti, poživitev krvnega obtoka in metabolizma ... Te korenite reakcije, učinki omogočijo telesu aktiviranje samozdravilnih moči. Za borilne veščine to pomeni, da znotraj sebe nadgrajujemo notranjo moč, ki jo lahko sprostimo kot eksplozijo. Ta borilna veščina ne vidi cilja zgolj v udarcih, ampak v tem, da budni, pozorni dosežemo sproščeno stanje. Tako lahko spretno in hitro spravimo nasprotnika iz ravnotežja in ga naredimo borbeno nesposobnega.

V yiquanu ne izvajamo zapletenih potekov gibanja za doseganje učinkovitega sozvočja telesa in duha. Je preprost sistem vadbe, za katero ne potrebujemo nobenih pripomočkov, in ne zahteva nobene posebne opreme. Potrebujemo le miren prostor, ki nam omogoča doseči neko stopnjo koncentracije.

Učinki in koristi vadbe so nadgradnja moči, spretnosti in vitalnosti ter veselja do življenja. Primeren je za ljudi v vseh starostnih obdobjih. Celo za telesno ovirane in slabotne obstajajo vaje, ki lahko v kratkem času prinesejo občutne spremembe.

Yiquan lahko izvajamo sede ali leže. Za tiste na invalidskih vozičkih so primerne vaje zbrane v posebnem poglavju.