

QIGONG

Qigong on tervist säilitav ja tervendav harjutuste süsteem mille traditsioonid ulatuvad aastatuhandete taha Hiina.



Harjutused, mille eesmärk on tagada hea tervis ja pikk iga, praktiseeritakse sageli suurtes kruppides ja vabas õhus. Qigongi liigutused ja harjutused on mõeldud energia kogumiseks ja energiataseme tõstmiseks. Staatilised poosid ja aeglased, sujuvad liigutused ergutavad vereringet ja panevad energia liikuma mööda kanaleid, mida kutsutakse ka meridiaanideks. Kõik see tõstab keha energiataset. Harjutused tugevdavad, kuid ei koorma liigeseid, kõõluseid ja lihaseid. Qigongi võib praktiseerida alates teismeeast kuni kõrge vanuseni välja. Liigutused on aeglased ega koorma mingil moel keha, mistõtu harjutamist võib alustada igas vanuses. Ükskõik kui vormist väljas te ka poleks, tunnete positiivset mõju otsekohe. Inimesed, kes tegelevad kogu elu qigongiga, püsivad ka vanas eas paindavana. Kasu võivad saada ka voodihaiged ja inimesed, kes vajavad liikumiseks ratastooli või karkude abi, kuid nemad vajavad turvaliseks harjutamiseks meistri järeelvalvet. Rasedad naised võivad teha vaid lihtsamaid harjutusi treeneri juhendamisel. Qigongist on ka abi igapäevaelus, sest need harjutused parandavad keskendumisvõimet ja aitavad taasavastada spontaansust ja elurõõmu, mida lastena nautisime. Qigongis on erinevaid stiile ja voolusid, millest mõned juhatavad eneseavastamise ja meditatsiooni juurde. Millised teie lootused ka poleks, midagi erilist toob qigong teie ellu kindlasti.



Qigong kui mõiste.

Qigongi mõiste koosneb kahest osast, mis on qi ja gong.

Hiinlaste teooria kohaselt on qi eluenergia, mis haarab kogu universumi. Just qi' st said alguse tähed ja planeedid, loodus, ilmastik, ookeanid ja maismaa. Qi on elujõud, mis täidab kõik elava, pannes selle kasvama, muutuma, liikuma, tegutsema ja mõtlema. Algajale on ehk lihtsam jagada qi kaheks peamiseks liigiks - väliseks qi'ks, mis täidab maad ja taevast ning sisemiseks qi'ks, mis ringleb inimese kehas, andes sellele vajalikku elujõudu. Keha kasutab pidevalt oma seesmise qi varusid, mistõttu on oluline koguda uut energiat, mida õpetab qigongi süsteem. Inimene kogub qi'd õhust, hingamisel, söömisel ja magamisel. Värske õhuga maakohas ning lihtsates, töötlemata toitudes on palju head qi'd, saastatud õhuga linnades on sedasorti energiat aga vähe.



See on looduse elujõud. Qi voolab mööda keha kanaleid, varustades energiaga kõiki elundeid, kudesid ja vaimu. Täidab kogu meie keha ja ümbritseb meid aurana, ehk elektromagneetilise energiaväljana, mis ühendab sisemist qi'd välise maailma qi'ga. Hiina teadlastel on õnnestunud qi olemasolu tõestada, kuid palja silmaga seda ei näe. Siiski on ka inimesi, kes suudavad aurasid näha, näiteks väiksed lapsed. Qi'd valitseb yin'i ja yang'i koostoime. Kõik elav on qi ja ainevahelise koostoime tulemus. Surma läbi see koostoime lakkab. Tervest kehast ühetasaselt läbi

kanalite voolamiseks peab yin'i ja yang'i (teineteist täiendavate vastandite) mõjude vahel valitsema tasakaal. Igal indiviidil on optimaalne qi jaotamine läbi nende isikliku yin-yang'i tasakaalu. Kui qi jaotumine aeglustub või kohtab takistust, mõjutab see yin-yangi tasakaalu mille tulemuseks on haigestumine.



Qi toidab shen' i ehk vaimu, hinge ja meelt. Kui qi on tugev, on ka vaim tugev, mille väljenduseks on eluline aktiivsus ja särav pilk. Lisaks vitaalsusele ja elavatele silmadele paistab elujõuline shen välja ka inimese käitumisest. Ta on moraalselt tugev ja oma töös edukas.

Gong tähendus: kiiduväärne, teenekas või väärtuslik tegu, saavutus, edu, efekt, oskus, tehnika, pingutus, tulemus, funktsioon, teostamine, jõud, mida kasutatakse tulemuse saavutamiseks.

Oskus või meisterlikkus, mis on saavutatud pika aja jooksul tõsise tööga- gong fu.

Qi gong - töö qi'ga.





Qigong'i sünnilugu.

Võimalik, et qigong pärineb veel eelajaloolisest ajast, sest selle sünni jääb aega, millest on säilinud vaid legendid. Tõenäoliselt arenes qigong paralleelselt tervendamiseõpetustega, sest raviva toimega kehalisi harjutusi kirjeldatakse juba klassikalistes käsikirjades, mille autoriks peetakse Kollast keisrit, Hiina meditsiini rajajat. Mõned ajaloolased usuvad, et qigong sai alguse iidsetest tantsudest, kuna paljudes kultuurides usuti, et rütmilised liigutused aitavad kehal vabaneda blokeeringutest ja pingetest. Kuid suurima panuse qigongi arengusse andsid taoistid, keda mainitakse esmakordselt umbes 2500 aastat tagasi ja kelle ideed muutsid Hiinas aja jooksul ülipopulaarseks. Taoistid otsisid igavese elu eliksiiri ja mõtlesid välja harjutusi, mis sunniksid keha seda tootma.

Qigong on oma põhiolemuselt rahumeelne kunst, mille eesmärgiks on tervis ja tervendamine . Kuid tõenäoliselt kujunes qigong välia esimesel aastatuhandel eKr, mil Hiinas olid rahutud ajad ja sündisid võitluskunstid. Mõlema kunsti sünni on mattunud legendide udusse, kuid 6. sajandist pärinevates käsikirjades on kirjeldatud liigutusi, mis sarnanevad qigong'i harjutustele. Võimalik, et võitluskunstide meistrid kasutasid qigong'i energia kogumiseks ja suunamiseks, jõu ja vastupidavuse suurendamiseks ning kordinatsooni parandamiseks.





Taoistlikud juured.

Taijiquan on oma olemuselt taoistlik kunst nagu qigong. Enamik lääne inimesi peab seda süsteemiks, mille eesmärgiks on hea tervise ja pika eluea tagamiseks. Olulised on nii kehahoiak, hingamine, liikumine kui visualiseerimine. Kuid taijiquan, mida sageli nimetatakse lihtsalt taiji'ks oli algselt sõjakunst. Taiji liigutusi saab kasutada võitluses. Suur tähtsus on siin partneriga treenimisel ning kasutatakse ka oda ja mõõka. Seda nimetatakse pehmeks või sisemiseks võtluskunstiks, kuna jõule ei vastata mitte jõuga, vaid õigesti suunatud energiaga. Legendi kohaselt õppis üks esimesi taiji õpetajaid Zhang Sanfeng Wudongi mäe taoistlike meistrite juures ja nähes kord madu linnuga võitlemas, mõistis, kui palju kasu võib võitluses olla järeleandmisest. Tänapäeval kasutavad võitluskunste meistrid qigong'i oma energeetika arendamiseks ja on ka tekkinud uus stiil - taiji qigong, sest neil on ühised juured.



Qigong arenes eriti kiiresti esimesel aastatuhandel eKr, mil praeguste Hebei, Shanxi, Henani ja Hubei provintside alal omavahel sõdivaid väikesi kuningriike. Wudangi mäest sai varjupaik taoistlikele erakutele, kes arendasid välja filosoofia, millel põhineb qigong. Tehnikaid, mida taoistid praktiseerisid, aitasid neil ilmselt panna vastu haigustele ja pikendada oma eluiga, mistõttu neid hakati pidama üleloomulike võimetega surematuteks.



Legendaarne taoismi mõtetark Laozi, koondas taoismi meistrite ideed raamatusse, mille nimi on ``Daodejing`` (Kulgemise väe raamat). Taoistid väärtustasid elu ja hoidusid kehale viga tegemisest. Nende ideaaliks oli võimalikult pikk elu.

Shaoliini traditsioon.

Mõned ajaloolased väidavad, et gong fu oli varem kui taijiquan, ent tõenäoliselt on neil kahel stiilil ühised juured. Gung fu on karm võitluskunst, kasutatakse jõulisi käe- ja jalalööke, kuid liigeste ja lihaste tugevdamiseks ning kiiruse arendamiseks kasutatakse qigong'i harjutusi. Väidetavalt on kõik gung fu stiilid saanud alguse sõjakunstist, mida õpetati iidsetel aegadel Wei kuningriigis Shaolini templis. 5. sajandi keskpaigas tutvustas Indiast tulnud buda munk



võitluskunste harrastavatele munkadele uusi, rahulikke hingamis- ja meditatsioonitehnikaid. Need andsid võitlemiseks vajalikku vaimujõudu. 6. sajandil levis Shaolini poks kogu Hiinas, mõjutades kõikide võitluskunstide arengut. Kaasaekses gung fu's kasutatakse hoopis erinevaid hingamistehnikaid kui taiji's, kuid ajalooline traditsioon kasutada qigong'i harjutusi võitleja sisemise jõu suurendamiseks on säilinud.



Ravitoime.

Hiina tormilise ajaloo käigus on hävitatud templeid ja raamatukogusid ning paljud iidsete õpetused on kaotsi läinud, kuid palju on ka säilinud käsikirjades või lihtsalt rahvapärilisena. Sajandeid on arstide perekondades suulise pärimusena edasi antud lisaks teistele traditsiooniliste meditsiini võtetele ka harjutusi, mis ravivad haigusi. Sageli kirjutati retseptile rohu asemel harjutused. Veel üsna hiljuti ei olnud suurem osa qigong'i tehnikatest tavainimestele kättesaadavad. Võitluskunstidele pühendunud klannid ja perekonnad hoidsid neid kiivalt saladuses. Relvastuse arenemise tõttu loobusid klannid tasapisi saladuse hoidmisest ning asusid oma oskusi õpetama laiematele rahvamassidele.

Kuni 1950. aastateni oli qigong puhtalt Hiina kunst. Seda praktiseeriti küll Hong Kongi, Malaisia ja teiste aasia riikide Hiina kogukondades, kuid läänes polnud inimesed sellest õieti midagi kuulnud. Pärast 1949. aasta revolutsiooni otsustas Mao Zedongi juhitud valitsus äratada taas ellu iidset Hiina tervendamiskunste nagu nõelravi, akupressuur, taiji ja qigong. 1960. aastateks olid need süsteemid hiinlaste seas laialt levinud ning ka mujal aasias. 1970. aastatel õppisid paljud lääne inimesed Hiina meistrite käe all. Doktor Chiangtao õpetas läänes kuni oma surmani 1995. aastani taiji'd ja qigong'i.

Qigong on holistlik tervendamiskunst, üks ennetava meditsiini harusid. On ka neid, kes alustavad harjutamist soovist ennast paremini tundma õppida ja kõik oma võimeid maksimaalselt ära kasutada. Qigong mõjub kahtlemata tervendavalt. Regulaarne harjutamine treenib liigeseid, koormamata või vigastamata neid nagu suurt koormust andvad spordialad ja hoiab ära vanusega kaasnevad haigused. Qigong on hea vigastatud liikmete taastusraviks.

Qigong mõjutab nii keha kui vaimu. Paljud inimesed usuvad, et qigong parandab vaimseid võimeid ja ravib koguni vaimuhaigusi. Kahtlemata leevendavad keskendumine lõdvestumisse depressiooni, ärevust ning teisi emotsionaalseid probleeme. Qigong pole mingi iveravim, kuid aitab meil leida hädavajaliku tasakaalu. Parandab aju verevarustust, eelkõige verevoolu tähtsamatesse keskustesse. Võib muuta hingamise sügavamaks ja aeglasemaks. Tõstab või langetab vastavalt vajadusele vererõhku, viies selle normi. Võib vähendada hormoonide hulka, mida neerupealsed stressi korral toodavad. Venitab ja tugevdab liigeseid. Tugevdab immuunsussüsteemi, suurendades valgete vereliblede arvu. Kiirendab vere ja lümfiringe. Kuid sellest süsteemist tõeliselt kasu saamiseks peaksite harjutama sageli ja regulaarselt.

Üks qigong'i eesmärke keha loomuliku liikuvuse taastamine. Kui liigeseid eriti ei kasutata, muutuvad need jäigaks ja valulikuks ning nii võib tekkida liigesehaigused. Qigong'i

aeglased ja sujuvad harjutused treenivad kõiki liigeseid. Liigutused on kerged ja voolavad, suurendades samas lihaste jõudu ja vastupidavast ning hoiavad ka kõõlused elastsena. Tavalise tööpäeva käigus liiguvad keha liigesed vaid pisut, mistõttu peaksime tegema harjutused mis kasutavad ära nende tegelikku ülisuurt liikumisulatust.

Qigong'i stiilid.

Qigong jõudis läände nii hiljuti, et me räägime sellest nii, nagu oleks olemas vaid üks qigong'i stiil. Tegelikuses oli energiatöö tehnikaid algusest peale erinevaid. Iidsetes tekstides kirjeldatakse rohkem kui 200 stiili alates Tuna'st, mis on qi vastuvõtmise ja väljapaiskumise kunst kuni ravitehnikateni nagu fang song gong, mille lõõgastusharjutused aitavad pärast haigust taastuda. Paljud stiilid said alguse sõjakunstidest, nagu näiteks neigong, mis muutis keha löökidele vastupidavaks.

Hiina Tervise Qigongi assotsiatsioon koostas standard komplekse erinevatest stiilidest, et oleks ühtne arusaam ja vältida negatiivseid kõrvalmõjusid.

Ba Duan Jin- 8 siidibrokaadi ehk eestipärane nim. Kuldtikand pärineb Songi dünastia ajajärgust (960-1279.)

Yi Jin Jing – kõõluste ja lihaste muutmise kunst. Seostatakse Indjast tulnud buda munga Bodhidharmaga 5. sajandist.

Liu Zi Jue – 6 häält, meditsiiniline.

Wu Qin Xi – 5 looma.

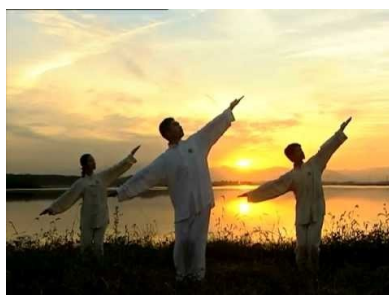
Shi Er Duan – 12 osaline.

Da Wu – suur tants.

Taiji Yang Sheng Zhang – Taiji lühike kaigas

Dao Yin Yang Seng Gong

Ma Wang Dui – vanim teada olev qigong Hani dünastia algusest, umbes 200 a. eKr, mille pildid leiti kuningas Wangi hauast.



Lihtsate liigutuste ja suure tervendava mõju tõttu peetakse Ba Duan Jin'i Hiina tervisekultuuri pärliks ning klassikaliseks qigong'iks.



Qigong Sinu päevas.

Esmaspäeval tööle minnes on sinu mõtted sageli pool päeva endiselt pühapäeva juures. Sinu kordinatsoon on vilets, sa unustad palju ning väikestest äpardustest saavad suuremad pahandused. Võta enne tööle minekut aega, et vorm läbi teha, ning tunne end rahulikuna ja keskendununa – sinu vaim on väljakutseteks valmis. Treening parandab ka sinu füüsilist enesetunnet, muudab su erksamaks, tähelepanelikumaks ja lihtsalt õnnelikumaks.

Regulaarne qigongi praktiseerimine mõjub ka vaimule, muutes sind rahulikumaks ja enesekindlamaks. See õpetab sind nägema elu erinevaid tahke, mis omakorda aitab paremini toime tulla pingeid ja stressi tekitavate igapäevaste väljakutsetega. Õige pea leiad end stressiolukordades qigongi kasutamas. Sa saad oma kehast teadlikumaks ja õpid märkama, millal õlad tõmbavad pingesse, rinnas või kõhus hakkab pitsitama või surute hambad kokku. Märkad kuidas sinu hingamine kiireneb.

Qigongi harjutusi võid teha igal ajal ja kõikjal. Peagi õpid nautima seda, et suudad qigongi abil asendada pahameele, pettumuse ja viha rahuga. Qigong muudab pea selgeks, aitab oma tundeid tõeliselt mõista ning nendega rahulikult ja erapooletult tegeleda. See aitab sul end maandada, keskenduda ja selgelt mõelda. Muudab su kergejalgseks ja kiiremaks, samas ka tugevamaks, osavamaks, saamata mingil põhiusul ise harva viga.